



יום פטירת הצדיק

כדאי להדליק נר לבקש בזכותו...

- היום, ט"ז באב
רבי משה פארדו
יום א', י"ז באב
רבי כהנא מאמס
יום ב', י"ח באב
רבי חיים רפאל בן אשר
(ראשל"צ)
יום ג', י"ט באב
רבי רפאל מאוזו
ורבי יעקב כולי (מעם לועזי)
יום ד', כ' באב
רבי ניסים חזדאד
יום ה', כ"א באב
רבי חיים סולובצ'יק מבריסק
יום ו', כ"ב באב
רבי מיוחס בכר שלמה



איפור מקצועי לכלות ואירועים

מחיר מיוחד בהצגת עלון זה
0545641777 שירן



יש לכם מאמר, סיפור, בדיחה, מאמר מחזק - שילחו אלינו למייל ונפיץ לעם ישראל.

Metukim.Midvash@gmail.com



דרושים 4 תורמים בהוראת קבע של 30 ש"ח בחודש, לקניית ספר תורה ב"אור זרוע", ראש העין.
לפרטים: 0528219297 ערן



רצוננו לא להכניס יותר פרסומות בעלון. אנא, עזרו לנו בהוראות קבע ותרומות. תודה.



הלכות

העולה לספר תורה

עפ"י הרשל"צ מרא דאתרא הרב עובדיה יוסף שליט"א

העולה לספר תורה חייב לקרוא בפיו בלחש עם השליח ציבור, ואינו יכול לצאת ידי חובה בשמיעה בלבד מטעם שומע כעונה, שבקריאת ספר תורה יש דין מיוחד לקרוא בעצמו. ואם אינו עושה כן - יש לחשוש שברכותיו הן ברכות לבטלה.

אדם שהוא עם הארץ ואינו יודע לקרות בלחש עם החזן שקורא בתורה, שאיננו מכיר אפילו צורת האותיות - אין להעלותו לספר תורה, שמאחר שאינו יודע לקרוא - איך יברך ברכות התורה? ואם העלוהו לספר תורה - אינו עולה למנין שבעה.

הלכות גניבה וגזילה

עקיפת ושמירת תור: יש להיזהר שלא לעקוף בתור לאוטובוס, או לקופה בסופרמרקט, או בקופת חולים וכיוצא בזה, מפני שהעוקף - הרי הוא גוזל את זמנם של אלו שהמתינו לפניו בתור.

וכמו כן, ישנם נהגים שרואים פקק תנועה ארוך, ועוקפים את המכוניות (נגד החוק) כדי להתקדם, וגורמים עיכוב לאלו שהמתינו לפניהם, ויש להימנע מכך הן מצד חילול ה' ועבירת תנועה, והן משום חשש גזל.

אדם שעומד בתור לדואר או לסופרמרקט, וברצונו לשמור תור לחברו שעתיד להגיע תוך זמן קצר - אינו רשאי לעשות כן, מפני שגוזל את זמנם של אותם אנשים שממתינים אחריו.

ואין למו מכשול, הרב אברהם ישראל



הלכות לשון הרע

חובה לזכור! איסורי לשון הרע ורכילות הם גם בדיבורי אמת, ובדיבורי שקר נוסף איסור מוציא שם רע. איסור רכילות פירושו, שאומר לחברו מה אחרים אמרו עליו או עשו לו, כל דבר שמעורר שנאה או מחלוקת. איסורי לשון הרע ורכילות חמורים גם למספרם וגם לשומע ומקבלם.

אסור לומר על איש, שאינו חכם כל כך, או שלא עשה לו איזו טובה.

אסור לספר על בעל מלאכה, או על רופא וכדו', שאינם עושים מלאכתם כראוי, אלא אם כן כוונתו לתועלת בלבד, שאז מצווה להודיע.

יש איסור לספר על כל איש מישראל שהוא חלש בגופו או שהוא עני. כמובן, שהסיפור אינו לתועלת לעזור לו.

גם על חפצי חברו וסחורתו - אסור להוציא דיבה. אלא אם כן בא להציל אחרים מהפסד.

מעלת החזרה בתשובה

מעשה בבן אחותו של ר' יוסי בן יועזר ושמו יקום איש צרוות, שהיה רוכב על סוס בשבת, כי יצא לתרבות רעה, והיו מוליכים לפניו את ר' יוסי בן יועזר קשור על סוס להוליכו לתליה. באותה תקופה הייתה תקופה של שמד שהיוונים גזרו גזירות קשות על ישראל להעבירים על דתם ובניהם גזרו לא לעסוק בתורה, ועל כך נתפס ר' יוסי.

אמר לו יקום לרבי יוסי: "הסתכל בסוס שאדוני הרכיבני עליו והסתכל בסוס שאדוני הרכיבך עליו." כלומר אני הלכתי בתאוות ליבי וזכיתי לעלות לגדולה, ואילו אתה שעמלת כל ימי חיך בתורך סופך להיתלות.

אמר לו רבי יוסי ליקום: "אם למכעיסיו כך, קל וחומר לעושי רצונו." כלומר, אם למי שמכעיס את הקב"ה נתן הקב"ה שכר שכזה על מיעוט מעשים טובים שעשה, קל וחומר שיתן שכר טוב לעושי רצונו שיש בידם תורה ומצוות הרבה, שבודאי ישלם להם ה' שכר שאין לו קץ ותכלית.

אמר לו יקום: "כלום עשה אדם רצונו יותר ממך והרי משלם לך רעה."

אמר לו ר' יוסי: "אם כך לעושי רצונו קל וחומר למכעיסיו וכמה רעה גיגע להם על עוונותיהם הרבים והעצומים."

נכנסו הדברים האלה ביקום כארס של נחש עכנאי, וחילחלו בקרבו ורהר בתשובה. התחרט והלך לקיים בעצמו ארבע מיתות ב"ד, נתנמנם ר' יוסי וראה מיטתו של יקום פורחת באוויר, ואמר: "בשעה קלה הקדימני זה לגן עדן..."

תודות לתורמים בעילום שם דרך בנק הדואר. ה' ימלא משאלות לבם לטובה וזכות הלומדים בעלון תגן בעדם.

תקראו, תהנו, תתחזקו, תדפיסו ותעבירו הלאה...

שבת שלום, מתוקים מובטי'

לה"ו עלון 354
שבת 'נחמו', פרשת ואתחנן
הפטרה: "נחמו נחמו עמי..."
ט"ז באב ה'תשע"ב 4.8.2012
יום רביעי - התרת נדרים ראשונה

Table with 4 columns: Location, Date, Time, and Name. Locations include ירושלים and תל אביב.

לתגובות, הערות והארות: המו"ל בחסדי ה' מאיר גואטה (מ-19:00) או 0527688461
במסרון 0544245442 פקס: 0777669652
כתובת: רח' חיים בר לב 134, ת.א.
העורכים: נסלי דיין ויניב דהרי
0508463006 לקבלת העלון למייל: Metukim.Midvash@gmail.Com
לקבלה למייל צבאי: 0578139416 שרון

מהתוקים

חפשו אותנו...

מדדבש



ונופת צופים

בואתה עת נעדר ר' אלעזר מבית המדרש. אמרו לה תלמידיו: "אמרי לנו רצונך וננסה לסייע לך."

שאלה האשה: "האם גם אתם מומחים בפתרון חלומות כרבכם?"

ענו לה התלמידים: "ספרי לנו חלומך ואנו נפתרו."

סיפרה להם האישה את החלום על קורת הבית שנשברה, ופתרו לה התלמידים "עתידה את לקבור את בעלך!"

לשמע הבשורה הנוראה יצאה האשה והחלה ממררת בבכי. הגיע ר' אלעזר ושאל את תלמידו מדוע אשה זו בוכייה? סיפרו לו התלמידים את אשר אירע בהעדרו.

שמע זאת ר' אלעזר ונחרד, אמר להם: "הרגתם את בעלה! האם לא כך נאמר: 'זיהי כאשר פתר לנו כן היה'?"

חשוב להבין, שזו הסיבה שאנשים הולכים למגידי עתידות. ולאנשים אלו אין באמת כח נבואי. כל כוחם נובע מתוך הדיבורים שיוצאים מפיהם ומשפיעים על המציאות המרחשת בעולם. כשם שהדיבור של האנשים קובעים את מציאות חייהן. סיפור נוסף על חלומות ממחיש לנו בצורה נפלאה כמה חשוב הוא הדיבור.

בגמ' מסופר על אדם שגר בירושלים, וחלם חלום. בירושלים של אותה תקופה היו 24 פותרי חלומות. הלך האיש לכולם וסיפר להם את חלומו כשהוא מצפה לפתרון. כל אחד מפותרי החלומות פתר לו את החלום באופן שונה, וכל הפתרונות שנתנו כל אחד מהם - התגשמו במלואם!

מכן אתה למד שהכל הולך אחד הפה, אחר הדיבור. מה שמוציאים מהפה זהו מה שהתרחש במציאות. לדיבור יש כח רב והוא זה שקובע את פיתרון החלום...

במחשבה תחילה, י. יוסף

פונה לבורא עולם מתוך מצוקה אימיתית ומתפלל ממעמקי לבו "תפסיק את הגשם" - הרי שתפלתו אמורה להתקבל, אילולא תפילתו של הכה"ג ביה"כ בהיכל, שבאה לבטל תפילתו של אותו הלך פשוט, ללמדנו כוחה של תפילה הבאה ממעמקי הלב.

בספר "טובך יביעו" (ח"ב, עמוד 286) מביא בשם החזון איש זצ"ל, שאין תפילה ששבה ריקם, אין מילה של תחינה וריצוי שמוציא יהודי מפיו שלא תפעל את פעולתה, אם היום או מחר, אם בשנה זו או בשנה הבאה, או לאחר שנים רבות, אם אצל המתפלל עצמו או אצל זרעו אחריו. דבר זה צריך להיות חזור אצל כל יהודי.

שבת שלום
תודה לר' זבדיה הכהן שליט"א, חבר ביה"ד הרבני בת"א, על מאמרו עבור "הלכה יומית" info@halachayomit.co.il



דברים רבים בעולם קשורים לדיבור. לדוגמא, חלומות...

כתוב ב'ילקוט שמעוני' (וישב', קמז) מעשה באשה שבהא לר' אלעזר ואמרה לו: "ראיתי בחלומי שקורת ביתי נשברה."

פתר לה ר' אלעזר: "עתידה את ללדת בן זכר." וכך היה. חלפה תקופה, והנה שוב חלמה אותו חלום, ושוב פתר לה רבי אלעזר שתלד בן זכר, וכך היה.

לאחר תקופה נוספת חלמה בשלישית את אותו חלום, וכדרכה, הלכה לר' אלעזר

כוח התפילה העצום!

השבת נקרא על תחנונו של משה רבנו לקדוש ברוך הוא, שיתן לו להיכנס לארץ ישראל. משה מתפלל ומבקש (דברים ג, כה) "אעברה נא ואראה את הארץ הטובה אשר בעבר הירדן ההר הטוב הזה והלבנן."

במדרש רבה (דברים, פרשת יא) נאמ', כשגזר על משה שלא להיכנס לארץ, דבר זה היה קל בעיניו. אמר: 'אם עם ישראל, שחטאו חטאות גדולות ובקשתי עליהם רחמים, מיד הקדוש ברוך הוא קיבל את בקשתי - אני, שלא חטאתי מנעורי, לא כל שכן שיקבל תפילתי ויבטל את הגזירה?'

מיד קפץ הקדוש ברוך הוא ונשבע בשמו הגדול שמשה לא יכנס לארץ. באותה שעה לבש משה שק והתפלש באפר ועמד בתפילה ובתחנונים לפני הקדוש ב"ה, עד שהודעזעו שמים וארץ וסדרי בראשית!

מה עשה הקדוש ברוך הוא? הכריז בכל שער ושער של רקיע ורקיע, ובכל בית דין ובית דין, שלא יקבלו את תפילתו של משה ולא יעלו אותה לפניו מפני שנחתם גזר הדין לפניו.

הרי לפנינו כוחה של תפילה שבוקעת רקיעים, והיה צריך הקב"ה להישבע בשמו הגדול, ולהכריז בשבעה רקיעים, ובבי"ד של מעלה, שלא יקבלו את תפילתו של משה אבל אילו לא זאת - הייתה מתקבלת, שזהו כוח התפילה, כחבר היא הבוקעת רקיעים, ועולה עד כיסא הכבוד.

בא וראה, עד היכן מגיע כוחה של תפילה: הכהן הגדול, ביום הכיפורים כשהיה בהיכל - היה מתפלל "שלא תיכנס לפניך תפילת עוברי דרכים לעניין הגשם בלבד בעת שהעולם צריך לו", דהיינו, הולך לו אדם פשוט בדרך, ויורד עליו גשם, והוא

תודה רבה לתורמים בהוראת קבע, ה' ימלא משאלות ליבם לטובה: מיקום מורג, נסלי דיין ומשפחתו. שימי עובדיה משפחתו. ליטל חרדי. אברהם ירקוני. דדי בן עזרא. חנן חולדריב. רן לוי. שמשון מרסל עמיאל, אלי עזר. דורון מגנר. לילי ירקוני. לאה ירקוני. משפחת חתוכה. בנימין מרחי. לתרומות בהוראת קבע או תרומה חד פעמית, וכן אפשר לקבל קופות צדקה אצל אבי ירקוני 0548300440. בנוסף, גם ישירות לבנק הדואר, לחשבון מס' 20183234. התורמים לזיכוי הרבים יתברכו מפי עליון.



# חינוך ילדים

## קניין תורה

כשראה יצחק אבינו שרביקה אוהבת את יעקב, עשה חשבון ואמר: 'אם גם אני אראה את אהבתי ליעקב ושנאתי לעשו - אז יסתכן יעקב בקנאת עשו שהיה מתקנא בו, מה שאין כן עתה - אם רואה שאני מראה לו אהבה - לא יתקנא מן אהבת רביקה, כי יסתפק באהבה שלי', ולכן נאמר (בראשית כה, כח) "ויאהב יצחק את עשו כי ציד בפיו", והטעם: "רביקה אוהבת את יעקב" ואם גם יצחק יעשה כן - יסתכן יעקב מקנאת עשו על, ולכן צריכים ההורים ליזהר מאד שלא להראות חיבה לאחד הילדים יותר משאר האחים, כי בזה נגרמת קנאה ודבר זה יכול לגרום למריבה בין האחים ומי יודע מה יכולים להיות התוצאות. ובפרט כשאחד מהילדים סוטה מן הדרך צריך יותר לשים דגש לתת לו הרבה תשומת לב והרבה חום ואהבה ואז אפשר לקרב אותו. הכי גרוע שכולם מתעלמים ממנו, ואז הוא רואה שאלף אחד לא אכפת ממנו ודבר זה מרחק אותו מביני משפחתו. לכן חייב לפחות אחד מבני הזוג לתת לו את הדגש שהוא חשוב בבית לא פחות מאף אחד, וכן רוצים וחפצים בשהותו בבית, ולאט לאט עם הזמן משפיעים על נפשו לשוב לדרך ה', צריכים לתת לילדים הרגשה שמבינים אותם ומעוניינים לדעת עליהם הכל ואין להם מה להסתיר אלא לגלות הכל, וכך כאשר הילדים מרגישים חופשיים - אפשר לדעת מה עובר עליהם ולנסות להשפיע עליהם, אבל כאשר הילד מרגיש ריחוק מאבא ואמא - אז עושה דברים בסתר ולבסוף כשמגלים לאן הגיע - מבינים שלקרב אותו עכשיו זה קשה ביותר, לכן צריך לתת לילד הרגשה של חבר טוב, ואז כאשר הכל גלוי - אפשר למנוע כבר מהתחלה כל מיני תופעות שצוות במהלך החיים...

**הרב אמיר קוסטנטין**

## נצחון ניבוי אבא ואמא

מעשה ברבי יהושע בן לוי שראה בחלום שמקומו בעוה"ב יהיה עם ננס הקצב. בהקיצו אמר: 'אוי לי, שמיום שנולדתי תמיד הייתי ביראת קוני ועמלי בתורה - וזה בסוף חלקי?' החליט ר' יהושע ללכת בעצמו אל הקצב. כיוון שראה הקצב את רבי יהושע - נפל על פניו ואמר: 'מה היום מיומיים שעטרת ישראל בא אל עבדו?'

שאלו ר' יהושע על מעשיו ועל מלאכתו. ענה לו הקצב: 'יש לי אב ואם זקנים, באים בימים, אשר אינם יכולים לעמוד על רגליהם, ואני בכל יום ויום מלביש אותם ומרחיצם.' עמד רבי יהושע נשקו על ראשו ואמר: 'בני, אשריך ואשרי גורלך. מה טוב ומה נעים ואשרי חלקי שזכיתי להיות חברך בגן עדן!'



**חיך תמיד. תהיה בידך מתנת חיים להעניקה לאחרים...**

לרפואת והצלחת כל עם ישראל, וכמובן, בפרט, לתורם האלמוני הנדיב. חזרה בתשובה לעזרא בן חתן ואבינועם בן פסיה



## נכר זהב

עשיר גדול היה נוהג לצאת מפעם לפעם לטייל בשוק, לראות מה קורה בקרב העמך. יום אחד לבש את מיטב בגדי המעצבים שלו ונעל את הנעלים החדשות והיוקרתיות שלו ויצא לטייל. והנה באמצע השוק, מעשה השטן - נעל ימין נקרעה.

מצא העשיר סנדלריה עלובה ונכנס פניה. הסנדלר לקח את הנעל, חתך, הדביק ותפר. העשיר בא לנעול את הנעל והנה הוא מבחין שהתפירה של הסוליה עקומה והתיקון מכוער. "מה קורה לך?", זאת עבודה של בעל מקצוע? אתה סנדלר אתה?" גער בו העשיר. "אנא סלח לי" פונה אליו הסנדלר, "אני עני ובקושי מתפרס למחייתי, יש לי שמונה בנים ובנות שיהיו בריאים והנה הבת הגדולה הגיעה לפרקה ואין לי במה לחתן אותה. ראשי מלא דאגות עד כי אינני מסוגל להתרכז בעבודה". כך אמר לו הסנדלר ומירר בבכי.

לקח אותו העשיר לביתו, ניגש לכספת והוציא משם כיכר זהב: "כל פעם שתצטרך לחתן מישוה מילך פרוס כל פרוסת זהב".

אחז הסנדלר בהתרגשות בכיכר הזהב, הלך לביתו ושמר אותה במקום מסתור.

מאותו היום החל הסנדלר לעבוד בשמחה כשהוא חסר כל דאגה ליום המחר. שמע עבודתו המדויקת יצא למרחקים, והחלו לבוא אליו אנשים מכל הכפרים והעיירות שמסביב, ובמשך הזמן הקים הסנדלר מפעל לנעליים והפך לאחד מעשירי הארץ.

יום אחד יצא הסנדלר העשיר לטייל בשוק והנה הוא רואה אדם ממרר בבכי. שאל אותו על מה ולמה הוא בוכה וכשהאיש הסביר לו שהוא עני ואין לו מה לאכול - לא לו ולא לילדיו. הזמין אותו לביתו ונתן לו את כיכר הזהב, "כשתצטרך כסף פרוס לך פרוסת זהב מכיכר זו מכור אותה וכך לא תצטרך לדאוג יותר".

הבן אדם לקח את כיכר הזהב מלא בספיקות וכשהגיע לביתו לקח פטיש והכה על כיכר הזהב ולהפתעתו אכן רק ציפוי דק של שכבת זהב הייתה בכיכר ומתחת למעטה הזהב הדק היה גוש ברזל חלוד.

נדהם וכועס רץ לביתו של הסנדלר העשיר וקרא בכעס - "למה רימית אותי? כיכר זו כולה ברזל ורק הציפוי שלה זהב!!"

התבונן הסנדלר באיש ובכיכר הברזל שבידו ולאחר רגע של שקט אמר לו: "מעניין.. גם אני קיבלתי ברגע של ייאוש את כיכר הזהב הזו, אלא שהגישה שלי הייתה שונה משלך. אני האמנתי במתנה ואילו אתה הטלת ספק במתנה. אתה מבין...". פנה הסנדלר לאיש, "האמונה היא כיכר הזהב האמיתית, ובזכות אמונתי הצלחתי להגיע למה שהגעתי".

שימו לב במה אתם בוחרים להאמין, כי האמונות שלכם מעצבות את המציאות שלכם...

## איפסי למאצה {22}

**שני פטנטים כדי להסיר ריח של שום שדבק בידיים:** 1. לערבב כף מלח אחת עם קצת מים, לשפשף עם זה את הידיים במשך כמה דקות כאילו זה סבון נוזלי ולשטוף. 2. לקחת כף מתכת, או מכסה של סיר גירוסטה, ולשפשף את הידיים על המתכת. אין לי מושג איך זה פועל, אבל הריח נעלם. שוטפים מיד אחר כך את הידיים עם סבון ריחני, ולא נודע כי ידיים אלו נגעו בשום. הפטנט אגב פועל גם להסרת ריחות אחרים של תבלינים, לישת תערובת בשר לקציצות וכו'.

## והתפענה נעלמים

בחור צעיר, בן להורים חרדים מלונדון, נעלם ואיננו. פנו ההורים המודאגים למטרה הבריטית, וזו הפעילה סוכני חרש, שניסו לעלות על עקבותיו, לגלות סימני חיים, ולשווא. נואשה המטרה וייאשה את ההורים: הבן נעדר, ואין כל סיכויים למוצאו, עליהם להשלים עם המצב.

ההורים לא התייאשו. קמו ונסעו לארץ ישראל, לבקש את ברכת הצדיקים. בבואם, סרו לבית ידיד המשפחה. הגאון רבי שבתאי יודלביץ. שמע על אסונם ואמר: "כל רגע יקר, הבה נסע אל הצדיק רבי מאיר אבוחצירא!" הזמינו מונית, ונסעו לאשדוד. באו לפני הצדיק, והאב זעק בנהמת לבו: "רבי! הושיעה נא!"

נגע צערו ללב הצדיק, שהתעניין לפרטי המקרה. פנה אל הרבנית, ובקש נייר ועט. הורה לאב לשבת לצדו ולהתבונן במעשיו. ישב האב והביט בתמיהה.

שירטט הצדיק ריבוע זעיר ואמר: "זהו ביתך". מתח קו בצדו ואמר: "זה רחוב מגוריך". אט אט התמלא הדף ברשת קוים, "זה הרחוב המקביל וזה הרחוב החוצה...", והאב רואה ומשתומם.

"הנה כאן, ברחוב השלישי מביתך, יש כנסיה", אמר הצדיק, "והכניסה אליה היא מכאן. הנכון הדבר?"

"אכן כך", אשר האב. "בגך נמצא במבנה הכנסיה, בקומה ה-3. לך וחלץ אותו מיד שוביו, וברכתי תלווה אותך בדרכך!"

מידע בידם, לפיו נחטף הבן בידי מסיונרים ומוחזק בכנסיה סמוכה. השוטרים היססו והסתייגו, אך לבסוף החליטו לבדוק את המידע. נכנסו לכנסיה, ומצאו את הבן כלוא בקומה ה-3 של המבנה, שחרוהו והשיבוהו לחיק הוריו ודתו, ויהי לנס!

**תודה לאברהם לוי**



**תקראו, תהנו, תתחזקו, תדפיסו ותעבירו הלאה...**  
שבת שלום, מתקנים מדבש"

# מאור מאיר

## מי חייב למי??

בדרך כלל, כשאנו הולכים לשיעורי שלום בית אנו שומעים שצריך לומר לאישה או לאמא שהאוכל טעים, למרות שיצא ממש על הפנים, אבל כך צריך לדבר ולהתנהג, כי אם תחשוב טוב - היא לא חייבת לך כלום.

כך אותו הדבר עם ה' יתברך, שהפך עולמות שלמים והפגיש אותך עם אנשים מסוימים בחיים שלך, רק כדי שיהיה לך טוב. אז אם "נראה לך" שזה לא כל כך טוב ולא כל כך טעים וזה לא מה שמגיע לך - כדאי מאוד לשתוק ולהודות ולחייך (אפילו בכוח) שהרי בל תשכח: "אף אחד לא חייב לך כלום", ויכול מאוד להיות שאתה אולי אפילו במינוס גדול...

מאיר גואטה  
בעזרת ה' הספר עומד ליצאת. מי שישלח את התמונה הכי יפה של שולחן שבת - יזכה שנשים את התמונה בכריכה של הספר ולתודות בספר עצמו

## הסם שלי בגרורה {58}

ישנה סגולה גדולה לומר פס' המתחיל באות של שם האדם ומסתיים בשמו לפני שאומרים את "יהיו לרצון אמרי פי.." בסוף תפילת 18 לפני "עושה שלום" ..

### מתחיל ב-ר' מ-ט' עד פ'

**ט** - "ראיתי את ה' נצב על המזבח ויאמר הך הכפתור וירעשו הספים ובצעם בראש כלם ואחריתם בחרב אהרג לא ינוס להם נס ולא ימלט להם פליט" (עמוס ט, א)  
**י** - "ראו כי ה' נתן לכם השבת על כן הוא נתן לכם ביום הששי לחם יומים שבו איש תחתיו אל יצא איש ממקומו ביום השביעי" (שמות טז, כט)

**כ** - "רק חזק ואמץ מאד לשמר לעשות ככל התורה אשר צוך משה עבדי אל תסור ממנו ימין ושמאלו למען תשכיל בכל אשר תלך" (יהושע א, ז)

**ל** - "ראו עתה כי אני אני הוא ואין אלהים עמדי אני אמית ואחיה מחצתי ואני ארפא ואין מידי מציל" (דברים לב, לט)

**מ** - "רק שמרו מאד לעשות את המצוה ואת התורה אשר צוה אתכם משה עבד ה' לאהבה את ה' אלהיכם וללכת בכל דרכיו ולשמר מצותיו ולדבקה בו ולעבדו בכל לבכם ובכל נפשכם" (יהושע כב, ה)

**נ** - "רחב נפש יגרה מדון ובוטח על ה' ידשך" (משלי כח, כה)

**ע** - "רחוק ה' מרשעים ותפלת צדיקים ישמע" (משלי טו, כט)

**פ** - "רעבים גם צמאים נפשם בהם תתעטף" (תהלים קז, ה)

כל הנכנס לבית הכנסת, יודא שהפלאפון שלו יהיה במצב של "דמו כאבן", ולכל היותר, במקום צורך גדול - "אחזמו רעד", ואם חלילה ייתפס ב"אז ישיר" - עלול להתקיים בו "צללו כעופרת במים אדירים"...

יצא לך לקרוא את הסיפור על הרב מאיר אבוחצירא?

איש חשוב הלך לבית משוגעים. לפתע ראה מהחלון את המשוגעים קופצים לבריכה ועושים כל מיני תרגילים וגלגולים.

פנה למנהל של בית המשוגעים: "אני רואה שיש לך משוגעים מקצוענים"

אומר לו המנהל: "זה עוד כלום, תאר לך אם היו מים בבריכה..."

שני פרסים הולכים לרופא. שואל הרופא את אחד מהם: "למה אתה פה?"

אמר לו: "אני פה, כי נתקע לי שקל בגרון". פונה הרופא לשני ושאל: "למה אתה פה?" ענה לו: "זה השקל שלי..."

שני שקרנים הולכים ברחוב ומתווכחים מי יותר שקרן. אחד אומר לשני: "אתמול עפתי בחלל". אומר לו חברו: "זה הייתי אני..."

אנא אמור פרק תהלים אחד להצלחתם של כל העוסקים בעלון קודש זה. אל תשכח: כל המתפלל על חברו - נענה תחילה...

## תזונה נכונה {6}

כיצד לשפר את איכות החיים? (זהו תקציר הרצאה של דיאטנית מבי"ח איכילוב). סידן:

חשוב מאוד לאכול מוצרים שמכילים סידן. מומלץ לאכול מאכלים עשירים בסידן 1200 מג סידן ביום. כל יום יש לאכול שתי כפיות שומשום טחון או לחילופין יש לצרוך כף טחינה גולמית. יוגורט, חלב 3%, סרדינים בשמן, טונה במים (בערב), להכין סלט עם 4 עלי חסה, פטרזויליה מלפפון עם הקליפה.

מיץ לימון עוזר להספיג ולקלוט את הסידן לגוף.

כרוב לבן: הרבה ברזל וסידן, אם רוצים להימנע מגזים - להוסיף לכרוב גרעיני קימל. או להרחיח גרעיני הקימל עם מים ולשתות את המים - מונע גזים.

כרוב חמוץ: לעשות בבית באופן הבא: חשוב לאכול כדי לא לאבד את ה-B12. להפריד עלה עלה ולהכניס לצנצנת זכוכית, כאשר העלים שלמים להוסיף מים + כפית מלח גס על כל כוס מים. אחרי 5-4 ימים מכניסים למקרר. (בשום אופן לא לחתוך את העלים בסכין) בתהליך זה נוצר אנזים ששומר לא לאבד את ה-B12. לאכול את הכרוב אך לא לשתות את המים בגלל המלח. המשך בשבוע הבא