



יום פטירת הצדיק

^{כדאי להדליק נר לבקש בזכותו...}

היום, ב' באב

רבי יוסף צוברי

יום א', ג' באב

ר' שמשון מאוסטרו פולי הי"ד

יום ב', ד' באב

רבי רפאל אלנקוזה

יום ג', ה' באב

ר' יצחק לוריא אשכנזי, הארי"י הקדוש, ורי גדליה חזון

יום ד', ו' באב

רבי משה מזרחי

יום ה', ז' באב

רבי שלום נח

האדמו"ר מסלונים

יום ו', ח' באב

רבי שמשון אגסי

לרכאות אליהו בן משה



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 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

נטילת ידיים

עפ"י הרשל"צ מרא דאתרא

הרב עובדיה יוסף שליט"א



★ אסור לעשות שום מלאכה קודם הבדלה. ואם הבדיל בתפילה - אפשר להקל. ואם עדיין לא הבדיל בתפילה, ורוצה לעשות מלאכה, יאמר: "ברוך המבדיל בין קדש לחול" בלא הזכרת שם ומלכות, ויעשה מלאכה. וכן מותר לעשן סיגריה לפני ההבדלה על הכוס.

★ מי שהמשיך בסעודה שלישית עד אחר הלילה - מותר לומר לחבירו שכבר התפלל ערבית, ואמר 'אתה חוננתנו' בתפילתו, שיעשה לו מלאכה להדליק לו נרות או לבשל לו תבשיל, ומותר לו ליהנות ולאכול מאותה מלאכה בהמשך סעודתו.

הלכות גניבה וגזילה

שמיעת הרצאה ללא רשות: הרצאה של תלמיד חכם, הנערכת בבית הכנסת או באולם וכדומה, והמארגנים דורשים תשלום ממי שנכנס לשמוע את ההרצאה, ויש אפשרות לשמוע את ההרצאה מבחון, אין איסור לעמוד בחוץ ולשמוע את ההרצאה בלי לשלם.

שינה בבית מלון ללא רשות: אדם שהזדמן לאחת מערי הנופש, ולעת ערב התכוון לישון ברכבו או על החוף. והנה נודע לו שאחד מידידיו שוהה באחד מבתי המלון בעיר, ורצונו לישון בחדרו של חברו על הרצפה, בלי להשתמש בכלים ובחשמל ובמים של בית המלון - אסור לו לעשות כן, משום שבעל המלון מקפיד על כך, ויש בזה איסור גזל.

לבישת בגד שהתחלף בטעות: ראובן שלקח בטעות את המעיל של שמעון מבית הכנסת או ממקום אחר, ושמעון לקח את המעיל של ראובן, ולאחר מכן התברר להם שהמעיל אינו שייך להם - מותר להם ללבוש את המעיל של השני עד שיפגשו זה את זה ויחזירו את המעילים.

"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.

★ כשרוצה לעשות שותפות או שידוך או לקחת פועל, וכדומה, מותר לשאול את חברו ולבקש שיספר מה שיודע על המדובר, בתנאי שיוודיע לו מהי מטרת השאלה.
★ התר זה הוא רק בתנאי שלא יאמין לו בוודאות רק יחושש, וגם יקפיד שהנשאל לא יהיה שונאו של האיש המדובר עליו. (מבואר בבירור בסוף ספר "חפץ חיים" ב"באר מים חיים", איך להשיב כשנשאל בעניין)..

זריקת האבן

מנהל בכיר צעיר ומצליח נסע ברחוב שכונתי, במהירות מופרזת, ביגואר החדשה שלו. הוא נזהר ובדק שלא מגיחים ילדים מבין המכוניות החונות והאט כשחשב שהוא מבחין במשהו. במהלך הנסיעה, לא צץ ילד. אבל במקום זה, פגעה אבן בדלת היגוארו! הוא עצר בחריקת בלמים ונסע לאחור למקום שממנו נזרקה האבן. הנהג הזועם זינק מחוץ למכונית, תפס את הילד הקרוב ביותר והדף אותו בצעקות על המכונית שלו: "מה זה צריך להיות? מה לעזאזל אתה עושה? זאת מכונית חדשה והאבן שזרקת גרמה נזק רב. למה עשית את זה?"

הילד הקטן התנצל: "סליחה... אני מצטער, אבל לא ידעתי מה לעשות." הוא התחיל להתחנן, "זרקתי את האבן כי אף אחד לא עצר..." בדמעות שזלגו על לחייו הצביע מעבר למכונית החונה ואמר: "זה אחי, הוא התגלגל מהמדרכה ונפל מכיסא הגלגלים שלו ואני לא מצליח להרים אותו." עכשיו הוא כבר התייפח ושאל את המנהל ההמום: "אתה מוכן, בבקשה, לעזור לי להרים אותו חזרה לכיסא הגלגלים שלו? הוא נפצע והוא כבד מדי בשבילי." הנהג הנרגש והנסער ניסה לבלוע את הגוש שחנק את גרונו. הוא הרים במהירות את הילד הנכה לתוך כיסא הגלגלים,

אחר כך הוציא ממחטת בד וניקה את הפצעים שלו. סקירה מהירה אמרה לו שהכול יהיה בסדר... "תודה רבה ושאלוהים יברך אותך," אמר הילד אסיר התודה לזר. נסער מכדי לדבר, הביט האיש בילד מוביל את אחיו בכיסא הגלגלים לאורך המדרכה אל ביתם. הדרך חזרה ליגואר הייתה ארוכה וממושכת. הנזק במכונית היה ניכר, אבל הנהג לעולם לא טרח לתקנו. הוא השאיר אותו כתזכורת למסר הבא:

"אל תתנהל בחיים מהר מדי, באופן שייחייב לזרוק עליך אבן כדי לזכות בתשומת לבך!"
אלוהים לוחש לנשמה שלנו ומדבר אל הלב שלנו. לפעמים, כשאין לנו זמן להקשיב – הוא נאלץ לזרוק עלינו אבן.

זאת הבחירה שלנו, להקשיב או לא... תודה לעוזי, רעים השמים'

תודה לעוזי, רעים השמים'

לה"ו עלון 352

שבת קודש, פרש' מטות מסעי

הפטרה: "שמעו דבר ה'..."

ב' באב ה'תשע"ב 21.7.2012

הילולת האר"י הקדוש ביום שני בערב.

ביום חמישי בערב – קידוש לבנה, וגם סיום הש"ס העולמי

 	 	כניסת השבת	יציאת השבת	רבינו תם
ירושלים	 	 19:13	 20:30	 21:06
תל אביב	 	 19:30	 20:33	 21:03

לחגובות, הערות והארות: המו"ל בחסדי ה', מאיר גואטה (מ-1900-0527688461 או 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

ונופת צופים

מתתוקים

חפשו אותנו...

מזדבש



לעיניו נשמת כרמית לירה בת לולנה

אך החשוב ביותר הוא להיות בתנועה ובהליכה קדימה, שאדם 'מהלך', ומלאך 'עומד' באותה מדרגה מבלי אפשרות לעשות שינוי ולהתקדם. קורא יקר, גם אם אתה נמצא בזמנים לא טובים, זכור: זה רק חלק מהדרך בה אנו תמיד. במקום לחכות לסיום התואר או המשכנתא, החתונה או לידת הילדים ואז "להיות מאושר", זכור, כי הדרך אל האושר היא... הדרך עצמה. הדרך היא האושר. אנו תמיד נימצא בדרך. בתהליך. המסע היומי, בדרך להשגת המטרות, לפעמים חשוב יותר מהשגת המטרות עצמן.

על סביבתנו. בפרשת 'מסעי' (במדבר לה, לד) ה' אומר: "ולא תטמא את הארץ אשר אתם יושבים בה אשר אני שכן בתוכה כי אני הוי"ה שכן בתוך בני ישראל". הרמב"ן כותב, כי ארץ ישראל איננה כשאר הארצות – "שאינן היא סובלת עוברי עבירה ומקיאה אותם מקרבה".

הארץ והמקדש הראשון חרבו בגלל עבודה זרה, גילוי עריות ושפיכות דמים. הארץ והמקדש השני חרבו בגלל שנאת חינם בין אדם לחברו, הלשנות, שחיתויות חברתיות, מלחמת אחים...

פרש' 'מטות' ו'מסעי' מזכירות לנו את המסע הארוך והמייגע שעשו בני ישראל לפני ההתיישבות בארץ, מזהירה אותנו בפני שאננות והתנהגות לא נאותה, ומעניקה לנו שיעור על מנהיגות אישית ואחדות בין אדם לרעהו.

לאורך ההסטוריה, בימי בין המיצרים, התגלו בקיעים ופרצות בחומת ההגנה של עם ישראל. אבל בעזרת האכפתיות, המנהיגות והאחריות האישית של כל אחד מאיתנו, יש באפשרותנו ליצור אחדות חיובית.

הכוח של האחדות הוא כוח עצום. כוח שבונה חומות הגנה חדשות ואיתנות. כוח שמאפשר לעבור את התקופה הזו בבטחה ובשלום. בני ישראל במדבר עברו זמנים של עליות ומורדות, של נסים ושל משברים.

משה מפרט ומתאר את 42 המסעות שעברו בני ישראל מאתם ממצרים ועד כניסתם לארץ ישראל, ועל פי תורת החסידות, 42 המסעות שעברו בני ישראל, קיימים בחייו של כל אדם, מרגע לידתו ועד כניסתו חזרה אל ארץ החיים העליונה. הבעש"ט, מייסד החסידות, מסביר, כי 42 המקומות שבהם חנו בני ישראל, מסמלים 42 דרגות רוחניות שאליהן צריך האדם להגיע במהלך חייו.

החיים שלנו הם מסע אחד ארוך, אשר מורכבים מתחנות רבות בדרך, עליות ומורדות, צריך לישא תפלה לבורא עולם ולבקש ממנו שישרה מרחמנתו אין קץ, ולומר: "ה' חזרתי בתשובה לפני שנה, שנתיים... ואני עדיין לא בן '20', מדוע אמות במדבר, וכי עלי קללתך? אל תמיתני במדבר בו אני נמצא – אנא, הראה לי את הדרך לנחלה..."

^[1] תודה רבה לתורמים בהוראות קבע, ה' ימלא משאלות ליבם לטובה: מקיטן מורג, נסלי דיין ומשפחתו, שימי עובדיה ומשפחתו, ליטל חרזי, אברהם ירקוני, דדי בן עזרא, חן חולדרוב, רן לוי, שמשון ומרסל עמיאל, אלי עזר, זורחן מגער, לילך ירקוני, לאה ירקוני, משפחת תחנכה, בנימין מזרחי

^[2] לתרומות בהוראת קבע או תרומה חד פעמית, וכן אפשר לקבל קופות צדקה אצל אבי ירקוני 0548300440, בניסוף, גם ישירות לבנק הדואר, לחשבון מס' 20183234, התורמים לזיכוי הרבים יתברכו מפי עליון

^[3] ה'י רצון שזכות הלימוד בעלון זה יהיה לשלומם של כל החיילים באשר הם. אכי"ר - ג'רפואה והצלחה, פרנסה טובה וזאו וזיווג הגון, עלייה בתורה ויראת שמים: הרב אליעזר שיק בן מלכה • הרב שמעון חירארי בן בכריה • הרב עובדיה יוסף בן ג'ורג'יה • עובד בן שושנה • כרמליה דליה הילה וסיעדה מזל בנות מרים • יהודה בן אזמרלדה • סאסי אסף בן סעידה מזל • משי אליאס • אסתר בת ארייס • יוסף בן עזרא ועמה • משפ' דהרי • משפ' מדר • ג'ני אשכנזי בת פלורה • עדנה בת תאג' יא • אברהם אשכנזי בן פלורה, רעייתו ט'יי הלל דב בן אירן דבורה • מנשה בן שרה • אושרי נחמן בן ענבל • רעייתו נישמת: להצלחת משפחת בלץ • יוחאי ואמיר בני יידיה מלמד • טליה אודל בת רותי • ראובן יעקב בן רחל • נחמן בן רותי • הלל דב בן אירן דבורה • מנשה בן שרה • אושרי נחמן בן ענבל • רעייתו נישמת: רבי מרדכי אליהו זצ"ל • רבי יחיאל בן כרמלה • רבי יוסף דהרי • רבי יוסף בן אבוד כוחלי • סריה כוחלי • סאסי בן זולה • מאיה לוינגר בת ליה • עזרא בן עבדאללה • טידי בן סעידה • אברהם בן ג'ורג'יה • אליעזר בן אזמרלדה • סאסי אסף בן כרמלה • מרים בת נעמה • אזמרלדה בת ספיה • מרים בת בוג'יה • יעקב בן שלמה • חני חנוך בן אוס'ל'ון • חיים בן אלישבע • גבריאל בן ג'ליה • ג'וליה בת מנתה • יחיאל בן מרים • חיים בן שרה • פלורה בת גנינה •

^[4] להזכרת שם ברפואה, הצלחה או לעילוי נשמת 500 ש"ח בלבד למשך שנה! זכות הרבים תגן בעד התורמים לזיכוי הרבים

חינוך ילדים

קניין תורה

הלימוד ממעשה זה גדול, אם נשקיע זמן שבו נאיר פנים לכל ילד ואפילו בלי לומר כלום, רק ההראות לו על ידי חינוך כמה אנחנו אוהבים אותו - דבר זה ימלא את כל ישותו ויכול להשפיע יותר מהרבה מילים.

מסופר שבזמנו של הרב חיים מבריסק, היה עשיר גדול מאוד אבל הוא היה קמצן גדול ולכן עשה לו בית גדול ומפואר מחוץ לעיר, והיה לו מחוץ לדלת מדף מעץ שעליו היתה מונחת פרוטה שחוקה וכאשר היה דופק איזה עני על דלתו ומבקש צדקה - הוא היה אומר לו שישג למדף יקח את המטבע. כאשר העני היה לוקח את המטבע ומתבונן בו היה מבין שאינו שווה כלום ומרוב כעס על קמצנותו של העשיר היה זורק את המטבע, ולאחר שהיה הולך היה יוצא העשיר ומרים את המטבע ומחזירו למדף, וכל פניו שהיה דופק בדלתו ומבקש צדקה - היה מופנה אליה המדף עם המטבע, עד שהעניים התייאשו ולא באו יותר.

יום אחד היה צריך הרב חיים מוולוז'ין כסף למען החזקת הישיבה והוא החליט שהוא הולך לביתו של אותו עשיר. כמה ששכנעו את הרב שלא כדאי שהוא יילך שהרי אותו עשיר לא מוכן לתת כלום חוץ מאותה פרוטה שחוקה שנמצאת שם כמה שנים, וחבל לגשת לשם.

הרב לא השתכנע והלך לביתו של העשיר שמאוד התפלא שהרב בא לבקרו. כאשר הרב ביקש ממנו שיתרום תרומה למען הישיבה - השיב לו אותו עשיר שהוא יכול לקחת את הפרוטה שמונחת על המדף. הרב נגש אל המדף ולקח את הפרוטה השחוקה, והתחיל לברך את העשיר על טוב ליבו.

העשיר התחיל להרגיש לא נעים שהוא נותן לרב פרוטה שחוקה וכך הרב מברך אותו מכל הלב, לכן הוא החליט שהוא נותן לרב סכום נוסף, ואז הרב התחיל לברך אותו מהתחלה והוסיף ברכות, עד שהעשיר הרגיש לא בנוח והחליט להוסיף עוד כסף, וככל שהוסיף - גם הרב הוסיף בברכות, עד שהעשיר התבייש ושאל את הרב כמה הוא צריך ותרם את כל הסכום.

ממעשה זה אפשר ללמוד גם לחינוך הילדים, כל מעשה טוב שהילד עושה - צריך להגדיל אותו ולשבח אותו על אותו מעשה, וכאשר הוא רואה את השבחים - נכנס בליבו חשק להמשיך בדרך זו בשביל לרכוש עוד הערכה מצד ההורים, ובינתיים הדבר הופך להיות טבע שני ונחקק במהותו.

הרב אמיר קוסטנטין



עשה ככל שביכולתך להגדיל את אמונך באלוהים. האמונה היא הבסיס לכל חיפוש רוחני... השרוש לכל לימוד ועשייה... הצינור לכל טובה וברכה...

לרפואת והצלחת כל עם ישראל,

וכמובן, בפרט, לתורם האלמוני הנדיב.

חזרה בתשובה לעזרא בן חתן

ואבינועם בן פסיה



צריחו

בת ישראל יקרה: החלשי כמו בת מלך, כך יעריכו אותך יותר. והקב"ה יברך אותך על כל צעד וצעד שהלכת בצניעות.

חזרה למירב

זיון כי'וז אא ואכ

מעשה בר' אבימי, בנו של ר' אבהו, שהיה מקיים מצוות כיבוד אב, מספר רבי אבהו: 'חמישה בניו רבנים יש לאבימי, בניו, והם נמצאים בביתו. בכל פעם שאני בא ודופק על דלת ביתו רץ בני אבימי לפתוח את הדלת בעצמו. הוא לא מצוה לאחד מבניו לפתוח את הדלת לפי שהוא רוצה בעצמו לקיים את המצוה. ולא רק זאת, אלא עד שהוא מגיע לדלת לאורך כל הדלת הוא קורא: "מיד פותח", "מיד פותח", כדי שההמתנה תהיה לי נעימה ולא אחכה בקוצר רוח.', פעם אחת ביקש רבי אבהו מבנו רבי אבימי: 'השקני מים! מיהר רבי אבימי לקיים רצון אביו, אך כשהביא לפניו את המים ראה שאביו כבר מנמנם. מה עשה רבי אבימי? במשך כל הזמן שאביו ישן - עמד לפניו וכוס המים בידו כדי שיהיה מוכן ומזומן למלא רצון אביו בלי דיחוי מיד כשיתעורר!

לומדים מהסיפור הזה, שכל בן שמקיים מצוות כיבוד אב ואם כהלכה - הקב"ה נותן לו בנים תלמידי חכמים ונבונים, שגם הם יכבדו אותו כראוי, כמו שזכה רבי אבימי לחמישה בנים חכמים ושלמים. ודי לחכימא ברמיזא!

חינך הבנים

ראיתי במדרש, שכשמתה רבקה אמנו לא היה מי שילך לפני המיטה. אברהם אבינו ע"ה נפטר. יצחק אבינו - עיניו כהות ויושב בבית, יעקב - ברח לפדן ארם. רק עשו הרשע יכל לצאת לפניו, ואז מה היו הבריות אומרות: 'ארורים השדיים שהניקו רשע זה! ולכן עשו לא לווה בשילה, ולפיכך לא פירסמה התורה את מיתתה של רבקה.

למדים אנו, כמה שאמא צריכה להקפיד על חינוך בניה ושלא יצאו ח"ו לתרבות רעה ואז יאמרו: "אשרי יולדתו". וכמאמר השיר: "בר יוחאי, אשרי יולדתך..."

יהי רצון שהקב"ה יזכה את כולנו לבנים ובני בנים תלמידי חכמים ויראי שמיים, שנוכל להתפאר בהם ולא ח"ו להפך...



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

שבת שלום, 'מתוקים מדבש'

איפיו לאצבה {21}

פתיחת צנצנות: כולנו נתקלים בצנצנות שהמכסה העקשן מסרב להיפתח. מה אנחנו לא עושים בשביל לפתוח! מפעילים כוח, דוקרים בסיכה, נועצים סכין כדי לשחרר ואקום. בפעם הבאה נסו לעטוף על היד כפפת לטקס דקיקה המשמשת להגנה מעבודות המטבח, לאחוז את הצנצנת ביד החשופה, ולסובב את המכסה ביד עם הכפפה. הלטקס הוא חומר בעל כושר התנגדות, וככה היד לא מחליקה על המכסה, אלא לוחצת עליו להיפתח.

ועל פתחינו כל הגדים

הגאון רבי ישועה בסיס זצ"ל, רבה של תוניסיה, עמד בראש ישיבה גדולה, שבה למדו אברכים מופלגים, שהיו למאורות בשמי היהדות. ותמך בהם ביד רחבה מההקצבות שקיבל מעשירי הממשלה - מוקירי תורה ולומדיה, גדול היה כבוד התורה בעת ההיא. בין תלמידי החכמים שהסתופפו בישיבתו, היה גאון שקדן ומתמיד, והרב נתן לו הקצבה שבועית של עשרים ריאל, סכום שהיה בו כדי להתפרנס בעושר וכבוד. קנא בו אחד משכניו. אמר: 'יושב הוא על התורה, בטל מכל מלאכה, ומתפרנס ברווחה. ואני עמל מבוקר עד ערב, ומתפרנס בדחוקות נוראה!' מה עשה? - הלך אצל הרב ואמר: "רבנו תומך באברך פלוני בסכום נכבד, היודע הוא מה נעשה בכספו?"

"החכמיני ואדעי", בקש הרב. "ראיתיו קונה ממתקים בלא קצבה, כמו אחד העשירים", אמר האישי. "כך?! תמה הרב, אם כן - טוב עשית כשסיפרת זאת. עתה אדע את אשר לפני!" שמח האישי שדבריו עשו פרי, הלך בלב קל. בסוף השבוע ניגש הרב אל האברך, ונתן לו שלושים ריאל.

"מאי האי?" תמה. "רע, כועס אני עליך", אמר הרב, "שלא סיפרת לי שאתה קונה לבני ביתך ממתקים ומגדים. שכן אלו עולים בסכום כסף ניכר, ועשירים ריאל אינם מספיקים לך, לאושרי, שמעתי על כך מדורש טובתך, והזדרזתי להעלות אל קצבתך! שמח אני, שאתה קונה ממתקים לחזק את גופך. שכן התורה מתשת כוחו של אדם, ולשם מה נבראו מגדים בעולם, אם לא בעבור תלמידי החכמים האמיתיים הממיתים את עצמם באוהלה של תורה!"

ראה השכן את האברך קונה ממתקים ביד רחבה. שאלו: "האם מספיקה לך משכורתך?" ענה: "בעבר נדחקתי מעט, אך מישהו סח לרב שאני קונה ממתקים, והעלה את משכורתי..." חפו פני השכן צר העין, שבקש להזיק ונמצא מסייע...

חזרה לאברהם לוי

מאור מאיר

תשתמש נכון

כי ירחיב ה' אלו קיך את גבולך כאשר דבר לך ואמרת אכלה בשר כי תאווה נפשך לאכול בשר" (דברים יב, ב) אומרת כאן התורה לכל אחד ואחד, אם הקב"ה ישפיע עליך שפע של ממוץ ופרנסה שלא היה לך עדיין, וזה שכתוב: "כי ירחיב ה' אלו קיך את גבולך", ופתאום, לאחר שתקבל את כל השפע הזה תאמר: "אוכלה בשר", תדע לך, שעד עכשיו הרי לא אכלת כי לא היה לך, וזאת רק התאווה: "כי תאווה נפשך לאכול בשר"... וזה גם לאו דווקא לבשר, אלא לכל דבר, למשל כשהרוויח אדם סכום רציני, הוא משתולל עם הכסף, וזה הרי אינו נכון לעשות, כי כאן נאמר: "כי תאווה נפשך" ולפני כן נאמר: "כי ירחיב ה' אלו קיך את גבולך"... לכן צריך להיזהר בהרחבות שנותנים לאדם מהשמיים ולעבוד איתם נכון כאן בארץ...

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

הספיל בגוורה {57}

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..."

- צ - "קול רעמך בגלגל האירו ברקים תבל רגזה ותרעש הארץ" (תהלים עז, יט)
- ר - "קרוב יום ה' הגדול קרוב ומהר מאד קול יום ה' מר צרח שם גבור" (צפניה א, יד)
- ש - "קול ה' חצב להבות אש" (תהלים כט, ז)
- ת - "קרוב ה' לכל קראיו לכל אשר יקראוהו באמת" (תהלים קמה, יח)

מתחיל בר' מ-א' עד ח'

- א - "רוממו ה' אלהינו והשתחויו להדם רגליו קדוש הוא" (תהלים צט, ה)
- ב - "רצון מלכים שפתי צדק ודבר ישרים יאהב" (משלי טז, יג)
- ד - "ראשית חכמה יראת ה' שכל טוב לכל עשיהם תהלתו עמדת לעד" (תהלים קיא, י)
- ה - "דני ושמחי בת ציון כי הנני בא ושכנתי בתוך נאם ה'" (זכריה ב, יד)
- ו - "רוצה ה' את יראיו את המחילים לחסדו" (תהלים קמז, יא)
- ז - "דאובן בכרי אתה כחי וראשית אוני יתר שאת ויתר עד" (בראשית מט, ג)
- ח - "רוח א-דני הויה עלי יען משח ה' אתי לבשר עונים שלחני לחבש לנשברי לב לקרא לשבויים דרור ולאסורים פקח קוח" (ישעיה סא, א)

איש אחד נכנס לחנות נעליים ואומר למוכר: "אני חייב לקנות את הנעליים שבחלון הראווה" עונה המוכר: "אלה נעלי תניקו הן עולות 1500 דולר"

"זה יקר נורא!" מזדעק האישי, "אני חייב נעליים כאלה בזול!" "זה המחיר", למוכר נאמס, "אם אתה רוצה - תלך תצוד תניק בעצמך!" נגמר היום והמוכר נוסע הביתה. בדרך הוא עובר ליד הביציה, ופתאום רואה את אותו בחור עם רובה ביד. המוכר יורד מהאוטו ומתקרב אליו. האישי יושב מדוכא ומסביבו עשרה תנינים מתים, ובתסכול אומר: "אני לא מאמינן גם לתניק הזה אין נעליים!"

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

תזונה נכונה {5}

כיצד לשפר את איכות החיים? (זהו תקציר הרצאה של דיאטנית מבי"ח איכילוב). קינואה: מאד מומלץ. שתי כפות מבושלות שווה לחלבון שמצוי בעוף או בביצה קשה. כדי להסיר את המרירות מהקינואה, רצוי להשרות שעה במים. רמת המרירות יורדת וגם טעם הלוואי, ואח"כ לשטוף במים לבשל כוס קינואה בשתי כוסות מים נקיים - במהלך הבישול כדאי להכניס גם ירקות שורשיים קצוצים, גזר מפומפיייה, בצל. אך שימו לב! יש הרבה פחמימות בקינואה. אפשר לערבב עם סלט או ירקות מבושלים.

המוגלובין נמוך, אנמיה, כלי דם, פרוסטטה והערמונית: סלק אדום מבושל טוב להעלות המוגלובין נמוך. אנמיה, כלי דם, פרוסטטה והערמונית.

לפגמים בעור: המים של הסלק טובים למי שיש לו פגמים בעור, על הידיים והפנים. לשחות אותם, כמובן, אך חל איסור על מי שיש לו סוכר גבוה בדם, משום שאחרי בישול הסלק, המים סופגים את הסוכרו בישול סלק: לבשל עם הקליפה, לשפוך את המים ואחר כך להוסיף לסלק שום, לימון, פטרוזיליה וכמוז...

אולקוס, קרישת דם: כורכום וכמוז - מאד חשוב. כורכום מבריא אולקוס (רבע כפית בסלט). גורם לקרישת דם אם נחתכנו, טיפת כורכום עוצר את הדם.

אלצהיימר: כפית כורכום בשתייה או בסלט משפר מאוד התפקוד והזיכרון.

למערכת הנשימה: כמוז טוב לנשימה. ניתן להוסיף לסלט 4-5 עלי חסה, יש בה המון מינרלים שטובים גם לפנים. להזכיר: חסה קורעים בידיים ואופן ולא חותכים בסכין... המשך בשבוע הבא

"אל תתנו לרמות את עצמכם - העולם מרמה..." (שיחות הר"ן, נא)