

לעיילוי נשמת יצחק בן משה



**יום פטירת הצדיק**

כדאי להדליק נר לבקש בזכותו...

**היום, י"ז בתמוז**

**רבי יהודה מטוליטולא**

בנו של הרא"ש

**יום א', י"ז בתמוז**

**רבי משה דוד אשכנזי**

**יום ב', י"ט בתמוז**

**רבי בן ציון אבא שאול**

**יום ג', כ' בתמוז**

**רבי אברהם ז"ים גאה**

**יום ד', כ"א בתמוז**

**רבי אברהם מתתיהו**

**משטפנשט**

**יום ה', כ"ב בתמוז**

**רבי לוי יצחק בנדר**

**יום ו', כ"ג בתמוז**

**רבי משה קורדוברו**

הרמ"ק

לרכאות אליהו לוי בן משה



**פני גאולה**

הגאולה הולכת וקרבה.

אך בעת ההליכה בדרך, מתכללים

בשטריות. לכן יש צורך להתרחץ

ולהחליף את הלבושים.

(ליקוטי דיבורים, ח"ג, עמ' 1034)



**איפור מקצועי לכלות ואירועים**

מחיר מיוחד בהצגת עלון זה

0545641777 שירן



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



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

Metukim.Midvash@gmail.com



**הלכות**

**מוצאי שבת**

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

★ ראוי ונכון מאוד לנהוג כדעת רבינו תם להחמיר במוצאי שבת להמשיך בקדושת השבת עד שעה וחומש אחר השקיעה, דהיינו שבעים ושתיים דקות, מפני שרבים מאוד מהפוסקים סוברים כדעת רבינו תם, ועל צבאם מרן השולחן ערוך שקבלנו הוראותיו. כל המחמיר בזה במוצאי שבת ויום טוב ישא ברכה מאת ה'. וכן יש לזהר בכל זה גם בתענית במוצאי יום הכפורים דהוי מדאורייתא.

★ במחזור ויטרי (סי' קמד, עמ' 113) הביא באורך המעשה של רבי עקיבא, שהעמיד את בן הנפטר בבית הכנסת, אמר קדיש וברכו, ובאותה שעה פטרו את הנפטר מן הפורענות, וסיים: ולכן נהגו דאדם שאין לו אב או אם - לעבור לפני התיבה במוצאי שבת כדי לומר קדיש וברכו. טעה ולא הבדיל בתפילה, וקודם שיבדיל על הכוס עשה מלאכה - צריך לחזור ולהתפלל (בתנאי דנדבה), ואח"כ יבדיל על הכוס.

**הלכות גניבה וגזילה**

**שימוש בתעודת אחריות של חבר: אדם שקנה מיחס חשמלי עם אחריות לשנה, והמיחס התקלקל בתוך השנה, וגם תעודת האחריות אבדה לו. אם שמעון חברו קנה גם כן את אותו מיחס, ויש לו תעודת אחריות על המיחס שלו - מותר לו להשתמש בתעודת אחריות של שמעון, ואין בזה איסור גזל.**

**"ואין למו מכשול", הרב אברהם ישראל**



**הלכות לפס היד**

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

★ מותר לפרסם שדברי חברו הם שקר כדי להציל אחרים מהפסד ממון, או משאר עבירות שלא יכשלו.

★ מותר לגנות את האפיקורסים והכופרים כדי שלא יתחברו עמהם, ולא יכשלו בשמיעת דבריהם. הדבר כולל איסור שמיעת כלי התקשורת שבזה ודאי נתפסים בעוון לשון הרע ובעבירות חמורות נוספות.

★ מותר לספר דבר עבירה שראה בחברו, לרבו או לאביו או לכל אחד אחר שמקבל מהם השפעה, אחרי שהוא בעצמו כבר ניסה להוכיח אותו והוא לא קיבל. אסור לספר על חברו שיש בו מידות מגוונות כגון כעס, קמצנות ושאר מידות לא טובות...

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

**האור הגנוז**

**כשברא הקדוש ברוך הוא את האור, עוד לא נבראה השמש, ולא נברא עוד הירח ולא נבראו הכוכבים.**

**לא היה זה אור רגיל. האור הראשון היה אור מיוחד. אור פנימי. אור רוחני, שאדם יכול היה לראות בו מסוף העולם ועד סופו.**

**ראה הקדוש ברוך הוא שבני האדם יפרו וירבו ורובם עלולים לעשות שימוש לרעה באותו אור יקר וטוב. החליט הקדוש ברוך הוא לגנוז את אותו האור ולברוא במקומו את השמש והירח והכוכבים שיאירו ליצורים החיים על הארץ.**

**נמלך הקב"ה בדעתו: "היכן כדאי לגנוז את האור?"**

**באו המלאכים והחלו ליינעץ לו. אמר גבריאל: "אלהי השמים גנוז את האור הרחק על הירח - לעולם לא יצליח האדם לטפס גבוה כל כך.." אמר הקב"ה: "לא, יום יבוא והאדם יבנה לו חללית ויגיע לירח ולכוכבים... איך זה טוב לגנוז שם את האור."**

**אמר רפאל: "רובנו של עולם הטמן את האור עמוק עמוק במעמקי האוקיאנוס - לשם בודאי לא יגיע האדם לעולם"**

**"לאו", אמר הקב"ה, "ביום מן הימים יבנה האדם כלי הנקרא צוללת וגם לשם הוא עתיד להגיע. גם זה לא רעיון טוב..."**

**וכך כל מלאך ומלאך הציע רעיון חדש, ואת כולם דחה הקב"ה, כי ידע שאין מקום שיבצר מן האדם להגיע ולחפש בו.**

**לבסוף לחשה השכינה: "יש מקום אחד, שאם נטמין בו את האור, לעולם לא ימצא אותו האדם. זהו המקום היחידי שבו הוא יפחד לחפש..."**

**"היכן הוא המקום הזה?" שאלו כולם. "עמוק בלבו של האדם", אמרה השכינה, "זהו המקום היחידי שבו האדם לא ירבה לחטט, ומי שיעמיק וימצא שם את האור הגנוז - הרי ראוי הוא לו..."**

לה"ו עלון 350 **שבת קודש, פרשת בלק** הפטרה: "והיה שארית יעקב..." י"ז בתמוז ה'תשע"ב 7.7.2012 ביום ראשון - צום י"ז בתמוז (צום דחוי) **סיום הצום: 20:12**. מתחילים לומר 'תיקון רחל' מחצות היום.

	<b>כניסת השבת</b>	<b>יציאת השבת</b>	<b>רבינו ירושלים</b>
	19:13	20:30	21:06
<b>תל אביב</b>	19:30	20:32	21:03

**להגבות, 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

**מהתוקים**

לעילוי נשמת הרב הצדיק המקובל רבי אלעזר (הבבא אלעזר) ב"ר המקובל רבי מאיר אבוחצירא זצוק"ל

**מקדבש**



**ונופת צופים**

נפשו אותנו...

לעיילוי נשמת כרמית לירה בת לולנה

**היהלום**

על ערש דווי קרא האב לבתו אל מיטתו והושיט לה שרשרת על תליון "בתוך התליון", אמר האב לבתו, "נמצא יהלום. היהלום יקר ערך. הוא היה משורבץ פעם בטבעת שנתתי לאמך עליה השלום. שמרי עליו, אבל אם אי פעם תגיעי למצב של דוחק, תוכלי תמיד למכור את היהלום על מנת להתגבר על הקשיים".

הנערה לקחה את התליון והאב החזיר את נשמתו לבורא. הבת גדלה והפכה לאשה. נאבקה לבדה בעוני וקשיים, אולם עצם המחשבה שיש לה יהלום המונח בבטחה בתוך התליון שעל צווארה נתנה לה את הכוח להמשיך, להיאבק ולצאת מהמצוקה.

שנים לאחר מכן, כשחייה הפכו להצלחה, ולא נזקקה עוד לתליון על מנת להבטיח את הישרדותה, הסקרנות גברה בה לדעת מה שוויו הממשי של היהלום שנתן לה אביה. לקחה האשה את התליון לצורף. בתן הצורף את התליון בבזו. "עבודה גרוועה!" אמר ובמכת פטיש ניפץ ושבר את התליון הקטן לחתיכות, משחרר חתיכה קטנה ונוצצת. הרים הצורף אותה אל פני האור ואמר: "גברתי, זה איננו יהלום אמיתי, אלא חתיכת זכוכית רגילה וחסרת כל ערך..."

"ההפך!" קראה האישה. "אולי זה לא יהלום אמיתי, אבל פיסת הזכוכית הזאת היא היקרה לי ביותר בעולם - גלומים בתוכה תקווה, אמונה ואהבה".

העולם שלנו מלא בפיסות של זכוכית שכאלה, לכל אחד מאתנו יש לפחות אחד או שניים בכיס, לא תמיד אנחנו יודעים שהם שם, אבל פיסות הזכוכית הללו ממתנינות לנו למקרה שנזדקק להן. כשאנחנו מעניקים תקווה, אמונה ואהבה - אנחנו מעניקים ביטחון, ערך עצמי ויותר מכל - את הידיעה שיש מטרה אליה יש לשאוף...

**תמרורי דרך**

בלעם הרשע רכב על אתונו בדרך לבלק כדי 'לברך' את ישראל (במדבר כב, כא). ידוע שהנשמה באה מעולמות עליונים והקב"ה חיברה עם הגוף הזה וגם זה נקרא שהנשמה רוכבת על הגוף.

לפי זה בלעם מרמז על הנשמה שרוכבת על הגוף, ולפעמים, כשאדם רוצה לעשות מצווה, כמו, להבדיל, אצל בלעם, שכביכול ה' הסכים שילך, ונחשב כאילו הולך בציווי האל לעשות 'חסד', ובדרך הגוף נשבר וחלה ולא נותן לעשות את החסד, כמו אצל אתונו של בלעם שהחליטה לסטות מהדרך, ואז האדם רואה זאת - מתעצבן וכועס, שהרי למצוה פניו מועדות, ומכה את גופו וחושב שאולי הוא לא זכאי משום שגופו לא מזוכך מספיק, והוא, בהכאות שלו "מזוכך" את גופו ולכן עושה גם תעניות וסיגופים, וזה שנא' "ויך את האתון במקל", ושוב הולך לו קצת בעבודת ה', ושוב הגוף לא נותן, קצת עייף, ויש לו הרבה שטויות ותמונות בראש ולכן גם לא מתרכז בלימוד וכ"ו, ושוב מסגף את הגוף ומכה אותו, ליום יומיים הוא מצליח לישר אותו, ושוב הגוף בוגד.

בפעם השניה, האתון, 'הגוף', מראה לבלעם, ל'נשמה', שזה לא בסדר מה שהוא עושה לה ולכן "ותלחץ את רגל בלעם אל הקיר" ודווקא את הרגל, לרמז שההליכה הזאת בעבודת ה' היא לא נכונה, ואז בפעם השלישית כבר הגוף נשבר - "ותרבץ תחת בלעם" - והקב"ה פותח לו העיניים לראות שלא כך עובדים את ה'.

מכאן ישנם כמה לימודים, למשל שכיום אי אפשר לעבוד את ה' בתעניות וסיגופים, וכך מי שרוצה לעשות רצון קונו - אזי ה' ית' פותח לו את העיניים לראות באמת איך



# חינוך ילדים

חברה טובה

**"ויתרצו הבנים בקרבה..."** (בראשית כה, כב) פירש רש"י, שכשהיתה עוברת על פתחי תורה של שם ועבר - יעקב רץ ומפרכס לצאת וכשעוברת ליד עבודה זרה - עשו רצה לצאת. הקשו המפרשים: עשו רצה לצאת מכיוון שאין בבטן של אמו עבודה זרה, אבל יעקב - מדוע רצה לצאת? הרי ר' שמלאי אומר (גמ', מס' נדה) שיש מלאך שמלמד את העובר את כל התורה כולה בבטן אמו ואם כן מדוע רצה יעקב לצאת?

תוצו, שיעקב אבינו ע"ה היה מוכן לוותר על לימוד תורה מפי מלאך והעיקר לא להיות עם חבר לחדר כמו עשו...

כאן מוסר גדול וחשוב להורים שצריך תמיד לבדוק את החברה של ילדיהם ולהקפיד שיסתובבו בחברה טובה, שמסייעת להתקדם בעבודת ה' ומחזקת לשמירת התורה והמצוות. וכבר אמרו חז"ל שעל ארון הקודש היו הכרוכים שפניהם פני תינוק, רמז לתנוקות, שצריכים להשיגח לשים אותם במקום הכי קדוש שאפשר, ולשמור עליהם מכל משמר.

חינוך ילדים דורש מאמץ. צריך להשקיע ולא להתעצל ולא להסיח דעתו לרגע מהם. ילדים שנמצאים במעקב תמידי כלל לא מהר סותים מן הדרך. צריך להדגיש בפני הילדים שתמיד צריך למצוא חברים בעלי שאיפות לעשות רצון ה' וחבר אמיתי הוא כזה שגורם לך להתחזק בתורה ומצוות והרבה לעודד את הילד כאשר הוא מסתובב בחברה טובה.

הרב אמיר קוסטנטין

# מיון כ'בז אא ואכ

יוסף הצדיק למד כיבוד אב מעשו הרשע. אמר יוסף: 'כמו שעשו הולך במדבר, מקום חיות רעות ומסכן את עצמו כדי להביא אוכל לאביו - כך אני חייב ללכת ולראות את שלום הצאן ושלוש אחי', ואף על פי שידע יוסף שהשבטים שונאים אותו - סיכן את עצמו כדי לקיים מצוות אביו.

אמר רשב"ג: 'חשבתי ששום בריה לא כיבדה את אביו יותר ממני, אך ראיתי שעשו כיבד את אביו יותר ממני. כששימשתי את אבי, שימשתי בבגדים לא נאים. כשהייתי הולך לשוק הייתי לובש בגדים מעולים. אבל עשו להפך - היה משמש את אביו בבגדים נאים ובשוק הולך עם טלאים. ומנין למדים? מזה שהלבישה רבקה ליעקב את בגדיו הנאים של עשו.

# חינך הבנים

אסור להפלות בין ילדים. ולומדים זאת מיעקב אבינו - שכל צרת יוסף נגרמה - בגלל תכונת פסים שקיבל יותר מאחיו.

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

שבת שלום, "מתוקים מדבש"



לרפואת והצלחת כל עם ישראל, וכמובן, בפרט, לתורם האלמוני הנדיב.



חזרה בתשובה לעזרא בן חתון ואבינועם בן פסיה

# פגרת אמונה

מעשה ביהודי ירא שמים מתעזי שבתים, ושמו שמעון סינאני. אשתו נפטרה והשאירה ילד כבן 10 שנים, ושמו מעודה.

תפסוהו המוסלמים לשמד, כחוק האיסלאם בתימן, המספח יתומים לדתם. אך המשפט האסלמי קובע, שאין לשמד ילד שאינו בר דעת בעל כורחו. והילד דבק בכל עוז בדתו. בקשו להאכילו נבלות וטרפות - ולא אכל. דרש אוכל מבית אביו.

קבע הואזיר שיכלא בבית האסורים, וביאו לו אוכל מבית אביו עד הגיעו לבגרות. נכלא בבית הסוהר וסבל עינויים נוראים, אך מדתו לא זו. פתוהו בהבטחות מפליגות, ולא הטח אוזן. ראה אביו ואמר לנפשו: 'הן הילד - ילד הוא מי יודע מה יעשו שנות הניתוק מלימוד התורה ומחיי קהילה? מי יודע מה יעוללו הייסורים ויחוללו הפיתויים?'

עלה לקברו של הצדיק ר' שלום שבזי זצ"ל, קרא תהלים בקול בוכים ובקשו להמליץ במרום על בנו, שיושע.

מרוכ בכי - נרדם. בא אליו אבא שלום שבזי בחלום ואמר: "אל תדאג. בנך יצא מבית כלא, ובגינו ישחררו אסירים רבים."

קם שמעון סינאני שמח, ושב לעירו.

עבור 3 ימים ירד גשם זלעפות. מטרות ניתכו בעוז, הציפו בתים וקעקעו יסודות. בשל השטפון קרסה חומת בית הכלא - שתי אמות רוחבה - ובפרצה שנוצרה ברחו אסירים רבים ביניהם הילד מעודה. באישון לילה הידפק על דלתו של בית אביו ואמר בהתרגשות: 'לא הגשם הפיל את הקיר. בעיני ראיתי זקן אחד פורץ את הפרצה, נטלני בידי ואמר לי: 'בגללך שחררתי אסירים רבים'. לך לאביך ואמור לו לבל יפחד, שוב לא תיפול ביד הארורים. אך אמור לו, לבל יבריח אותך ישר לעדן. אמור לו לקחתך לכפר אל כזיעה, שם תחנא, עד שיתייאשו הרשעים מהחיפוש אחריך, ואז יבריחך לעדן.'

בו בלילה, בגשם שוטף, הבריח האב את בנו לכפר אל כזיעה, ושב לביתו לפנות בוקר. רק נכנס למיטתו, ושוטרים הדפקו על הדלת לחפש את בנו. משלא מצאוהו נטלו את האב לחקירה. טען שהיה כל הזמן במיטתו, וכדברי הפתגם: "בזמן שוחד מקובל, הנס עומד" - שחור מכל אשמה, ושב לביתו.

לאחר זמן הודיעוהו - הילד הוברח לעדן. הצטרף אליו האב, ושניהם עלו לארץ ישראל... תודה לאברהם לוי



# כך הראוי

"ויאמר לבן טוב תתי אתה לך מחתי אתה לאיש אחר" (בראשית כט, יט) - 'מתי גימטריא קטנה, 9 = לאה. 'מתי', 13 = רחל. רמז ליעקב שייתן לו קודם כל את לאה...

הרב עובדיה יוסף

# איפס לאמה {19}

שמירת צבע בירקות: כשמרתיחים תפוחי אדמה במים, או כרובית, כדאי להוסיף למי הבישול רבע לימון עם הקליפה. הוא ישמור אותם לבנים וימנע אפרוריות שבדרך כלל מתלווה לירקות לבנים לאחר ההרתחה.

# עצות לזנות באמונה

צעקה: כתוב (שיחות הר"ן, קמ"ו) "קשיא" הוא ראשי תיבות: "שמע יי קולי אקרא". כשהאמונה היא קטנה, על ידי הצעקה לה' יכול לזכות לאמונה, היינו, להעלות ולגדל את האמונה עד שיסתלקו הקושיות ממנו. ואפילו אם אינו זוכה לזה עדיין - אף על פי כן הצעקה בעצמה היא טובה מאוד, ואפי' צעקה בלב היא טובה מאוד, מפני שמאחר שצועק על כל פנים בליבו לה' יתברך - בוודאי עדיין יש בו ניצוץ ונקודה מהאמונה הקדושה, כי אם חס וחלילה לא היה בו עוד שום נקודה מהאמונה כלל - לא היה צועק כלל. נמצא, שהצעקה בעצמה היא בחינת אמונה. והבן זה למעשה.

התחזקות: שמעתי משמו של רבי נחמן, שדיבר עם איש אחד שהיו לו בלבולי אמונה. חיזק אותו רבנו ז"ל ואמר לו, שכל התהוות מעשה בראשית היה רק בשביל מה שצפה ה' יתברך - שיהיו אנשים מיוסרים בעניין האמונה הקדושה מחמת הבלבולים והכפירות העולים על מחשבתם, רחמנא ליצלן, והם יתגברו כנגד אלו המחשבות ויתחזקו באמונה - ורק בשביל זה ברא ה' יתברך את כל מעשה בראשית.

על ידי דיבורים אלו נתחזק האיש מאוד בכל עת שבאו עליו בלבולים הנ"ל. וכן מבואר בדברי רבנו ז"ל כמה פעמים, שעיקר הבריאה היה בזכות האמונה, כמו שכת' (תהלים לג, ד) "וכל מעשהו באמונה". (ש"ה רכ"ב).

"בגן האמונה", הרב שלום ארוש

# אל תתלהב

"והוא יושב בארץ הנגב" (בראשית כד, סב) - 'באר לחי רואי': תרגום יהונתן אומר, שחזר מבימ"ד של שם ו'יושב בארץ הנגב', שאפילו שהיה לומד תורה - היה מרגיש מנגד כלום, לא מתלהב ומחזיק מעצמו, כמו שנא' "אל תחזיק טובה...". ואפשר להגיע לזה על ידי "ויצא יצחק לשוחר בשדה" - תפילה 'לפנות ערב'...

הרב עובדיה יוסף

# יראה וחכמה

"..לעיני כל ישראל בראשית ברא.." (הפס' האחרון והראשון בתורה) - רבי חנינא בן דוסא אומר (אבות ג, ט) 'כל שיראת חטאו קודמת לחכמתו - חכמתו מתקיימת, וכל שחכמתו קודמת ליראת חטאו - אין חכמנו מתקיימת'. זה שאמר הכתוב בפסוק האחרון בתורה: "ולכל המורא הגדול" - ואז: "בראשית ברא..." - התחיל התורה...

הרב חירארי שליט"א

# מאור מאיר

ריח טוב

"וירא בלעם כי טוב בעיני ה' לברך את ישראל ולא הלך בפעם בפעם לקראת נחשים וישת אל המדבר פניו" (במדבר כד, א) פרש"י הקדוש: 'לנחש אולי יקרה ה' לקראתו כרצונו, אמר רוצה ואינו רוצה לקללם, אזכיר עונותיהם, והקללה על הזכרת העברה תחול'.

מכאן ילמד לו האדם, שהקללה חלה על הזכרת העוונות, שאם אדם למשל מדבר על השני ומספר דברים לא טובים שעשה - הוא, כביכול, מזכיר למקטרגים למעלה בשמים את אותו הרע שחברו עשה, ומענישים את חברו, שהרי עבר עברות.

וכן, אם מזכיר האדם את הרע של עצמו לא בתוך וידוי וחרטה, הוא מעורר על עצמו ח"ו קללות, כמו שאומר רבי נחמן, שכשהאדם עובר עברה ולאחר זמן מזכירים לו את זה חבריו - זה דומה, להבדיל, לצואה של כלב שהתייבשה וכבר לא מסריחה, אבל אח"כ עבר שם אדם ודרך על זה - אזי שוב פעם היא מסריחה כבתחילה. וכך עם עוונות האדם בשמים.

ולכן מה טוב אשר יזכירו כל אחד את טובתו של השני ואת כל הזכויות של עם ישראל למען יעלו ריחות טובים למעלה ועל ידי זה יושפע טוב וברכות לישראל, אמן.

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

# הס לסי בגורה {55}

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

# מתחיל ב'ק' מ-א' עד כ'

- א - "קדש לי כל בכור פטר כל רחם בבני ישראל באדם ובבהמה לי הוא" (שמות יג, ב)
- ב - "קנה לב אהב נפשו שמר תבונה למצא טוב" (משלי יט, ח)
- ד - "קול ה' יחולל אילות ויחשף יערות ובהיכלו כלו אמר כבוד" (תהלים כט, ט)
- ה - "קוה אל ה' חזק ויאמץ לבך וקוה אל ה'" (תהלים כז, יד)
- ו - "קחו עמכם דברים ושובו אל ה' אמרו אליו כל תשא עון וקח טוב ונשלמה פרים שפתינו" (הושע יז, ג)



חזק את האמונה בעצמך: אני מאמין שאני מאוד חשוב בעיני האל. אני מאמין שאני יכול לשוב, גם אם מאוד רחקתי...



ההוכחה שיהלום הוא החומר החזק ביותר בטבע - הוא מסוגל להשתיק נשים...  
**בזיחת הלבוש**

אם אמא צוחקת מהבדיחות של אבא - זה סימן שיש אורחים בבית...

אחד מהיתרונות הגדולים של גיל הזקנה, היא היכולת לשיר בזמן ציחצוח השיניים...

קראת את הבדיחות? אה... אתה באמצע...

היחידה שיודעת איפה נמצא בעלה נקראת אלמנה...

בעל אחד אומר לאשתו: "אני זוכר איפה התחננתי, זוכר מתי זוכר איך, אבל אני לא זוכר למה?..."

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

# תזונה נכונה {3}

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

הפרי המועדף והמומלץ: תפוח "מי שאוכל תפוח - נותן לרופא לנוח" קליפתו של תפוח העץ מורידה את רמת הכולסטרול.

מומלץ מאוד לאכול תפוח לפני השינה. העיכול של התפוח בגוף איטי זה עוזר להרגעת הגוף ולשינה טובה.

כמו כן מומלץ לשיפור השינה אכילת חסה בארוחת הערב + פרוסת לחם שחור מלא. ברזל: לא לקחת עם מוצר חלבי אלא רק עם ירקות ובשר.

חשוב מאוד לשתות לפחות 8 כוסות ביום. נקודת הכאב והשובע נמצאת בין האגודל לאצבע. לחיצה עליה עם אצבעות היד השניה מקלה מיידית בכאבים ובתחושת השובע.

זעתר ירוק: להכין תה מעלי זעתר ירוק - יתרונות, כי הוא מכיל אנטיאוקסידנטים (דוחי חמצן).

טחורים: לכתוש (צמח) פיגם ולערבב עם שמן זית ולמרוח בפי הטבעת.

סוכר וסוכרזיה: האויב מספר אחד לגוף הם מעל 3 ביום עלולה לגרום לפגיעה בתאי הזיכרון. התחליף - עלי סטיביה מתוקים.

מומלץ לשים עלה אחד בכוס תה או במים רתוחים. (חליטה).

גרגירי קימל: מונע גזים, להרתיח כף קימל עם כוס מים ולשתות אחרי הארוחה...

המשך בשבוע הבא



תמימות ופשיטות צריך שיהיה לכל אחד בעבודת ה' כי יש שאין להם חיות מעבודת ה' ותמיד הם במרה שחורה שנדמה להם שאינם יוצאים ידי חובה במצוות שעושים, ומרוב כל הדקדוקים אין להם חיות משום מצוה, וזה שכת' (ויקרא) 'וחי בהם' - הגמ' (יומא פה): אומרת: 'זלא שימות בהם'... (ליקו"מ ב, מד)