



יום פטירת הצדיק

כדאי להדליק נר לבקש בזכותו...

יום א, י"א בתמוז
רבי צבי הירש פיזיטיש
יום ב, י"ב בתמוז
רבי יעקב ב"ד אשר
בעל הטורים
יום ג, י"ג בתמוז
רבי אלחנן וסרמן
יום ד, י"ד בתמוז
רבי יאיר חפוטא
יום ה, ט"ז בתמוז
רבי שלמה אלפאסי
יום ו, ט"ז בתמוז
חור, בנם של
כלב ומרים הנביאה



סני גאולה

משיח כבר קרוב. מי שיש לו חוש
שמיעה טוב וחוש ראייה טוב - שומע
את קולו ורואהו
(ספר השיחות, תרצ"ו, עמ' 316)



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 ונפיץ לעם ישראל.

Metukim.Midvash@Gmail.com

הלכות



תפילה והודאה

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

★ המתפלל על מה שעבר, כגון שהיתה אשתו מעוברת לאחר 40 יום לעיבורה - אז נגמרה יצירת הולד (ע' נדה ל סע"א) ואמר: 'יהי רצון שתלד אשתי זכר' - הרי זו תפילת שוא, אלא יתפלל על העתיד לבוא, ויתן הודאה על העבר.

★ חולה הנכנס לניתוח או לטיפולים לרפואתו, יאמר: 'יהי רצון מלפניך ה' אלהי שתרפאני רפואה שלימה כי רופא רחמן ונאמן אתה, ברוך שומע תפילה' ויתלה בטחונו באל, אשר בידו נפש כל חי, שהרופאים הם רק שלוחים של הקב"ה. ולאחר הניתוח והטיפול, יאמר: 'ברוך רופא חולים.' (ש"ע סי' רל סעיף ד).

★ המתעטש - אומרים לו "רפואה וחיים", ועונה "ברוכים תהיו", ויאמר הפסוק: "לישועתך קייתי ה"'. (בברכות נג.) של בית רבן גמליאל לא היו אומרים "מרפא" בבית המדרש מפני ביטול בית המדרש. פרש"י לאדם המתעטש, שרגילים לומר "אסותא" (רפואה).

וכתב רעק"א בגליון הש"ס, שהוא על פי מ"ש בפרקי ר' אליעזר (פרק נב), מיום שנבראו שמים וארץ לא היה אדם חולה, אלא אם היה בדרך או בשוק, והגיע קצו - היה מתעטש ונשמתו יוצאת מנחיריו, עד שבא יעקב אבינו וביקש רחמים מהקב"ה, ואמר לו: 'רבש"ע אל תקח נפשי ממני עד שאצוה את בני ובנותי, ונעתר לו הקב"ה, כמו שנאמר (בראשית מח, א) 'ויאמר ליוסף הנה אביך חולה'. לפיכך חייב אדם לומר בעטישתו, "חיים", שנהפך המוות הזה לאור החיים, שנאמר (איוב מא, ז) "עטישתיו תהל אור". ע"כ.

★ לעולם יהא אדם רגיל לומר: "כל מאי דעיבד רחמנא - לטב עביד". וכדברי הגמ' (ברכות ס:) במעשה של ר' עקיבא. ע"ש.

★ "בכל דרכיך דעהו והוא יישר אורחותיך" (משלי ג, ו) - זה כלל גדול בתורה, שיהיו כל מעשיך לשם שמיים. (עיין רמב"ם, הל' דעות, פ"ג ה"ב)

הלכות גניבה וגזילה

השתמשות בכרטיסית נוער: ישנם נערים ונערות שעברו כבר את גיל 18, ועדיין ממשיכים להשתמש בכרטיסיה של נוער, ויש להודיעם שיש בכך עוון גזל, מפני שחברת האוטובוסים מקפידה על כך.

ישנם הורים שילדיהם עברו כבר את הגיל שמותר להעלותם לאוטובוס ללא תשלום, וכשמעלים אותם לאוטובוס, אומרים לנהג שעדיין הילדים לא עברו את הגיל המחייב בתשלום. וצריכים לדעת שיש בזה עוון גזל, ואסור לעשות כן.

"ואין למו מכשול", הרב אברהם ישראל

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

מהם הורים?

הורים הם לא לנייר, שמשתמשים
חורקים. הורים הם לא בנקט,
שלוקחים כסף והולכים. הורים הם
לא אבן צור, שלעולם אינה נסדקת.
הורים הם לא רק שם משפחה או
שלט על הדלת...

כי הורים הם נייר שסופג הכל,
והורים הם כמו בנק, שלחת הוא
יכול, אך צריך להיכנס, לשבת
ולדבר, ואולי אפילו להחזיר במועד
מאוחר יותר...

הורים הם אבן גיר רכה וגם שבירה.
הורים הם שם משפחה עם יחוס שיש
בו אמירה. הורים הם משפחה
גדולה וגם מורכבת שעל גבה
תרמיל גדול סוחבת.

הורים הם אנשים שלפעמים טועים,
אך גם יטעו - בלי סוף הם אוהבים.
הורים לעולם יהיו הורים, אם ילדם
בן 8 או 50, אבל גם הורים הם חומר
מתכלה, מתעייף עם השנים. לכן,
לעיתים, כשמזדמן, טיפול מונע של
חיבה ויחס חם יכול אולי מעט לעכב
את הזקנה ולתת פסק זמן של כבוד,
הנאה והנעה...

(תודה להוריי היקרים)

יש שרפי קוגש

כשהגיע פעם הצדיק רבי מיכל
מזלאטשוב לקארין ודרש לתושבי
העיר דברי תוכחה ומוסר קשים,
פנה אליו רבי פנחס ואמר לו:

"מדוע מוכיח אתה אותם קשה? ראה
נא איך יהודים עניים מרודים
כמותם באים לבתי כנסת בחורף קר
כזה בנעליהם הקרועות וללא
מלבוש הולם, וכך מדי יום ביומו
במסירות נפש... לך ופתח את ארון
הקודש וצעק בקולך לפני השם
יתברך שיש לו בנים יקרים כאלה
וראיים הם שכבר יבוא המשיח
לגאלם, ולמה אתה מייסרם
בדברי תוכחה..."

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. חנן חולדריב. ר' לוי. שמשון ומרסל עמיאל. אלי עזר. דורון מגער. לילך ירקוני. לאה ירקוני. משפחת חתוכה. בנימין מזרחי.

לתרומות בהוראת קבע או תרומה חד פעמית, וכן אפשר לקבל קופות צדקה אצל אבי ירקוני 05483300440. בנוסף, גם ישירות לבנק הדואר, לחשבון מס' 20183234. התורמים לזיכוי הרבים יתברכו מפי עליון

ה' רצון שזכות הלימוד בעלון זה יהיה לשלומם של כל החיילים באשר הם. אפי"ך - לרפואה והצלתה. פרנסה טובה ו/או זיווג הון. עלייה בתורה ויראת שמים: הרב אליעזר שיק בן מלכה • הרב שמעון חירארי בן בכריה • הרב עובדיה יוסף בן ג'ורג'יה • עובד בן שושנה • רחמיאל דליה הלוי וסעידה מזל בנוט מרים • יהודה בן אהרן מלכה • סאסי אסף בן סעידה מזל • משי אליאס • אסתר בת איריס • יוסף בן עזרא ועמה • מעיף דהרי • משפ' דהרי • מלכי פלורה • דענה בת תנאי • אברהם אשכנזי בן פלורה, רעייתו טלי ובני משפחתם • רונית בת אורה • אורה בת דבורה • להצלחת משפחת בלץ • יוחאי ואמיר בני ידידה מלמד • טליה אודל בת רוית • ראובן יעקב בן רחל • נתמן בן רוית • הלל דוב בן אירן דבורה • מנשה בן שרה • אושרי נתמן בן ענבל • **העלוי משמחה רבי מרדכי אליהו זצ"ל • רבי יחיאל בן יוסף דהרי • רבי יוסף בן אהוד כחלני • סירה כחלני • סאסי בן זולה • מאיה ליוג'ר בת ליה • עזרא בן עבדאללה • סעיד בן סעידה • אברהם בן ג'ורג'יה • אליעזר בן אהרן בן כרמלה • סאסי אסף בן כרמלה • מרים בת נעמי • אהרן בן ג'ורג'יה • יעקב בן שלמה • חני תנור בן אסו"ף • חיים בן אלישבע • גבריאל בן נג'יה • ג'וליה בת מנתה • יחיאל בן מרים • חיים בן שרה • **התורת שם ברפואה. הצלחה או לעילוי נשמת - 500 ש"ח בלבד למשך שנה. זכות הרבים תגביע. התורמים לזיכוי הרבים****

מהתוקים

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



מהדבש

לעיילוי נשמת כרמית לירה בת לילנה

לפשו אותנו...

בבית השר השליכוהו לכולוב האריות, אך איזה פלא: האריות נעמדו מסביב לר' חיים, לוטשים בו עינים ואינם מעיזים להתקרב אליו, ר' חיים הוציא ספר תהלים והחל מזמר פרקים מתוך השתפכות הנפש. החיילים והשר שעמדו סביב לא יכלו להסתיר את תדהמתם. כשכולו רועד מפחד ציוה השר לשחרר את האור החיים מהכלוב, העניק לו מתנות רבות ושלחו הביתה בכבוד גדול...

בשנת תצ"ט החליט להגשים את חלומו ולעלות ארצה. בדרכו עבר בעיר ליבורנו שבאיטליה ועבר תלאות רבות עד שזכה לחונן את עפרה של ארץ ישראל. שם ישב בעכו שנה ואחר עלה לירושלים. זמן קצר אחר שעלה לירושלים, מסר נשמתו לבוראו והוא בן ארבעים ושבע שנים, והוא נטמן במורדות הר הזיתים.

רבים לומדים מדי שבת וחול את פירושו על התורה, פרוש "אור החיים", יהי רצון שימליץ טוב בעדינו...

תודה לאברהם לוי

מזל וגורל

יש אדם בר מזל, עמוס כל טוב כברכת הטל, ויש אדם מוכה גורל, משא כבד נפל עליו.

אל יתיימש מן הרחמים, יעתיק מושבו למרחקים, דוגמת אברהם אבי האומה, בציווי אלקים מקומו שינה.

כשחבר חדה מונחת על צווארו, יאבק אדם במר גורלו, יצעק צעקה לשמים, דוגמת ישראל במצרים, "מן המצר קראתי יה, ענני במרחב יה". יש אדם מדשדש במקומו, הצלחותיו אינן בהישג ידו, אם לשמו יוסיף רק אות, היא תתנגן ותחולל פלאות, דוגמת אברהם שרה ויהושע, עליהם שחר חדש הפציע...

תודה לאהובה קליין

לה"ו עלון 349
שבת קודש, פרשת חקת
הפטרה: "ויפתח הגלעדי..."
י' בתמוז ה'תשע"ב 30.6.2012
סוף זמן ברכת הלבנה יום רביעי כל הלילה.

🕒	כניסת השבת	19:14
🕒	יציאת השבת	20:31
🕒	תם	21:07
🕒	תל אביב	19:31
		20:34
		21:04

להגבות, הערות והארות: המו"ל בחסדי ה' מאיר גואטה (מ-0527688461 (1900- או במסרון 0544245442 0777669652 **פקס:** 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

סוף טוב

"את והב בְּסוּפָה" (כא, יד) אפילו האב
ובנו, הרב ותלמידו, שעוסקין בתורה בשער
אחד נעשים אויבים זה לזה ואינם זזים
משם עד שנעשים אוהבים זה לזה, שנאמר:
"את והב בסופה", אל תקרי בְּסוּפָה', אלא
בְּסוּפָה'. (קידושין, ל:)

לפי הגדלת הדעת - כן נתרבה השלום, כמ"ש (ישעיה יא, ו) 'וגר זאב עם כבש וכו' כי מלאה הארץ דעה', שלעתיד לבוא יהיה שלום נפלא בעולם שיוכלו לגור ביחד שני הפכים מחמת גודל הדעת שיהיה אז, כי כעס ואכזריות ומחלוקת הם מהעדר הדעת, כמו שנא' (קהלת ז, ט) 'כעס בחיק כסילים ינוח', אך מחלוקת שהיא לשם שמים היא באמת דעת גדולה מאוד יותר מהדעת של שלום, כי היא אהבה ושלום גדולים, כמו שאמרו חכמינו ז"ל, שאינם זזים משם עד שנעשים אוהבים, וזה שאמרו רבותינו ז"ל (אבות ה, יז) 'מחלוקת שהיא לשם שמים - סופה להתקיים', היינו, שבאמת היא אהבה ועל כן סופה להתקיים בבחינת 'את והב בסופה', כלומר, שיהיה שלום ביניהם...

"נחלי דבש", עפ"י תורה נ"ו

אור החיים

ה"אור החיים" הקדוש, ר' חיים בן עטר זצ"ל - נלב"ע טו' תמוז תק"ג.

רק בודדים מבין גדולי האומה זכו שהעם היהודי יוסיף לשמם את התואר "קדוש" כמו האר"י הקדוש, האלשיך הקדוש, השל"ה הקדוש והאור החיים הקדוש.

רבנו חיים בן עטר נולד בעיר סאלי אשר במרוקו בשנת תנ"ו לאביו, רבי משה. הנער

חינוך ילדים

טובך יביעו

מסופר על יהודי אחד שהיה חולה במחלה קשה מאוד, עד שהרופאים לא נתנו לו סיכוי לחיות. פנה אותו אדם במר ליבו אל רבנו, הבעל שם טוב הקדוש, ותינה את מר ליבו. אמר לו הרב, שיסע לכפר פלוני, שם יש רופא גדול שביכולתו לרפאות אותו. התפלא האיש ששמע שיש רופא גדול שנמצא באיזה כפר רחוק שלא שמע עליו מעולם, אך החליט לנסוע שהרי הכל ייתן איש בעד נפשו. כאשר הגיע לאותו כפר פנה אל אחד התושבים ושאלו היכן גר כאן הרופא. הסתכל בו אותו אדם בתימהון ושאל: "רופא? אין כאן בכלל רופא.."

שאל: "ומה אתם עושים כשאדם חולה?" השיב לו תושב המקום, שהם מתפללים אל הקב"ה והוא שולח רפואה. אותו אדם החליט לשאול תושב אחר, אבל התשובה היתה זהה. לבסוף חזר היהודי אל הבעש"ט, וסיפר לו שאין שום רופא בכפר שהרב שלחו. שאלו הרב: "וכשמישהו חולה - מה הם עושים?" השיב אותו אדם, שהם מתפללים לקב"ה. אמר לו הרב: "לרופא הזה שלחתי אותך, הרי הרופאים בשר ודם כבר התיאשו, ומה שנשאר זה רק להתפלל ולקבל רפואה מבורא עולם..."

ולכן זוג שרוצים לזכות בילדים - אסור להם להתייאש ולהאמין לכל מיני רופאים שאומרים שאין שום סיכוי, אלא יתחזקו בתפילה וימתינו עד שיראו את ישועת ה'.

מעשה באברך אחד שבמשך שנים לא זכה להיפקד בזרע של קיימא. הלך לרופאים רבים אך אלו לא הועילו. יום אחד הוא שמע מחבר שבארה"ב ישנם רופאים שמתמחים ביותר בתחום זה.

אותו אברך החליט שהוא חייב לנסות ולכן הוא נסע עם אשתו לארה"ב, אבל גם שם - לאחר סדרת טיפולים שלא הועילו אמרו לו הרופאים שאין ביכולתם להושיעו, אך נתנו לו עצה שישנו איזה רופא גדול שלוקח זמן רב עד שאפשר להפגש איתו וגם הפגישה עולה הרבה מאוד כסף, אבל אולי יש ביכולתו לעזור, כי לדעתם הוא המומחה הגדול ביותר בתחום זה.

החליטו בני הזוג לקבוע תור לאותו רופא מומחה, והנה כאשר נפגשו איתו הוא התבונן בכל החוות דעת של הרופאים ואמר: "אני רואה שאין לכם שום בעיה, ואיני יודע למה לפי דרך הטבע אין אתם נפקדים. כיוון שאני רואה שאתם דתיים כדאי שתתפללו לקב"ה ורק הוא ביכולתו להושיע..."

הבינו בני הזוג שאין יותר מה ללכת לרופאים וחזרו לביתם. הלך הבעל להתפלל מנחה והתחיל לבכות. בסוף התפילה הוא אמר לקב"ה: "רבנו של עולם! הבאת אותי לדעת, שרק אתה זה שיוכל לעזור לי, לכן אני מקבל על עצמי לבטוח רק בך מהיום והלאה" וכן המשיך לבכות ולהתפלל...

והנה כעבור תשעה חודשים בשעה טובה נולד לבני הזוג בן - ללמד שהכל בידו של הכל יכול, בורא העולם...

הרב אמיר קוסטנטיין

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



הוציאה

{2}

התבודדות איננה רק בקשת עזרה. ראוי וחשוב מאוד שהאדם ייחד לו זמנים להודות לה' בפרטי פרטים על כל הטובות והישועות שגמל עמו - הן בגשמיות הן ברוחניות.

כאשר אדם רק מבקש ואינו מודה, מלמד רבי נחמן, נדמה לו שתמיד חסר לו וזה מייאש אותו מלהמשיך ולהתפלל, אולם כאשר האדם עוסק גם בתודה - הוא נוכח לדעת שה' שומע תפילה, שהרבה מבקשותיו כבר נתמלאו וה' הרבה עמו חסד. כך הוא מתעודד, אמונתו מתחזקת והוא יוכל להמשיך ולעסוק בתפילה ביתר שאת וביתר עוז.

היותנו יהודים, אמונתנו בה' ובחורחנו, כל מצווה ומצווה שזכינו לקיים, כל מילה של תורה שזכינו ללמוד ולהבין, לשמור ולקיים, כל תפילה שזכינו לשאת לפניו, כל מטבע שנתנו לצדקה, כל חסד שגמלנו עם זולתנו, כל התגברות שהתגברנו והתאפקנו מלעשות רע - אלו הם אוצרותינו האמיתיים שעליהם לא יספיקו גם כל ימינו להלל ולשבח לפניו.

אכן, כאן עלול הקורא המצוי לומר: "איפה זה ואיפה אני?", "מבחינה רעיונית, ייתכן שאני מסכים עם כל האמור כאן, אבל מה לעשות שאני לא מרגיש את כל זה?", "במציאות אני רגיל לראות רק את החסרונות ולהצטער עליהם, ואילו כל הדברים הנפלאים הללו שאני אמור להודות עליהם, אינם נוגעים ללבי כלל". ועוד יוסיף ויאמר: "ראינני רוצה להיות שקרן ולהודות לה' רק מן הפה ולחזק בעוד לבי אינו שותף לדבריה ולא חש באמת כל תודה..."

לכך יש שתי תשובות: אחת קצרה ואחת ארוכה. התשובה הקצרה: בחר לך דברים שכן נוגעים ללבך, ישועות ושפע שניתנו לך והם כן מרגשים אותך והתחל להודות לפחות עליהם. והתשובה הארוכה: גם אם זה נראה לך מעושה ולא כן, נסה להודות לה' על כל הדברים שהזכרנו. בריבוי ההודיה יבקעו הדברים גם את הלב האטום ביותר.

כך לימד רבי נחמן: עם הפה, עם ריבוי הדיבורים הקדושים של תפילה והתבודדות, צריך להכות באבן הלב ולפוצץ אותה, עד שבזכה ללב יהודי חם ורגיש, אטימותנו לטובות שהושפעו לנו אינה נובעת מהיות אותן טובות קטנות ושוליות, היא נובעת מעוונות מרים שאטמו וסגרו את הלב. אם נחכה שהלב יפתח ואז נדבר - נוכל לחכות לנצח. אבל אם ניכנע ונסכים להתפלל "עם מה שיש" - אזי יבקעו התפילות את קליפת הלב, ובלי ספק הוא יהפוך לכלי המסוגל לחוש את עונג ה' ואת אורו...

"דבר עם אלקים", הרב ארז משה דורון

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



חזרה בתשובה לעזרא בן חתן ואבינועם בן פסיה

איפיו למצבה {18}

טריות של לחם: אם רוצים לשמור על טריות של לחם, אפשר לשים אותו בשקית ניילון יחד עם 2-3 ענפים של סלרי. לא ידוע מה יחסי הגומלין בין שני אלה - אבל התוצאה היא שהלחם נשמר רך וטרי...

נצונג ניבז אק ואכ

המבקש אריכות ימים עושר וכבוד בעוה"ז ובעוה"ב - יעשה רצון אביו שבשמיים ויכבד את אביו ואמו. (ראשית חכמה)
יצחק אבינו קיים "כבד את אביך", שבשעת העקידה השליך את עצמו לפני אביו כשה לטבח. אם רואה את אביו עובר על דברי תורה - לא יאמר לו: 'אבא, עברת על דברי תורה'. אלא יאמר לו: 'אבא, כך לימדתי שכתוב בתורה...' אין זה כבוד שבן יקרא לאביו בשמו. אלא צריך לקרוא לו 'אבא' או 'אבי ומורי'. ואין הבן רשאי להיכנס לתוך דברי אביו. אם היה אביו חולה ורוצה להתפלל בעדו - צריך אז להזכיר שמו ממש, כי בתפילה צריך לפרש את דבריו. וכשם שלפני "כבד את אביך ואת אמך" נצטוו ב"לא תשא את שם ה' אלקיך לשווא" - כך אסור להישבע בחיי האב והאם לשווא ולשקר.

חינוך הציני

אמרו חז"ל: כהו עיניו של יצחק על"ה כדי שלא יראה ברעתו של עשו. אמר הקדוש ב"ה: 'הא יצחק יוצא לשוק והבריות יאמרו: 'זהו אביו של עשו הרשע, הריני מכהה את עיניו והוא יושב בבית.' (ראשית חכמה)

טוב או רע

היו היה פעם זקן יהודי ולו בן צעיר וסוס. יום אחד ברח הסוס מהאורווה. אנשי הכפר באו אל היהודי הזקן ואמרו לו: "כמה שזה רע..." שאל אותם הזקן: "מאיפה אתם יודעים אם זה טוב או רע?"

למחרת חזר הסוס. יחד עמו הגיעו סוסי בר רבים. פתח היהודי את האורווה והסוסים נכנסו פנימה. באו אנשי הכפר ואמרו: "כמה שזה טוב..." ענה הזקן: "מאיפה אתם יודעים אם זה טוב או רע?" ביום שלמחרת נסה בנו של הזקן לאלף את אחד מסוסי הבר, נפל ושבד את הרגל. באו אנשי הכפר אל הזקן ואמרו לו: "כמה שזה רע..." ענה הזקן: "מאיפה אתם יודעים אם זה טוב או רע?"

שבוע אח"כ באו אנשי הצבא וגייסו את נערי הכפר למלחמה. חלק מהנערים אף נהרגו, אבל בנו של הזקן לא גויס כיוון שרגלו היתה בגבס... אז מאיפה אנחנו יודעים מה טוב ומה רע? אנו עוברים אירועים רבים כל רגע בחיינו, ואין האירועים האלה טובים או רעים. ההתייחסות שלנו לאירוע היא שהופכת אותו בעינינו לטוב או רע, זאת בהתאם להתנסויות דומות שעברנו, או בהתאם לאמונות שלנו, או בהתאם לחינוך שקיבלנו שלימד אותנו לטוב דברים. מכל מקום, בכל דבר יש טוב, אלא שאנחנו מסתכלים תמיד אחת ראייה צרה של מה קורה עכשיו או בפרק הזמן הקצר שלפנינו ואיננו יכולים לדעת את ההשלכות של אותו אירוע לטווח ארוך... "כל מן דרחמנא עביד - לטב עביד", כל מה שה' עושה לנו - לטובה עושה...

תודה לתמר כוכב

מאור מאיר

לרצות לפחות להיות אדם...

"אדם ובהמה תושיע ה'" (תהלים לו, ז) - 'אדם' זהו מי שמכניס את אלופו של עולם - את הקב"ה - בדמו העכור. ידוע, שהדמים של האדם מושכים אותו לתאוות ומידות רעות, ואז הוא ממש כמו בהמה, שגם לה יש מידות רעות ותאוות. אך כאשר מכניס את ה' בתוכו - הוא הופך להיות אדם, ואז, כשה' איתו, אז ישועות וברכות תמיד ואצלו.

אם נתבונן בפסוק, לא נראה שרק את מי שהגיע לדרגת ה'אדם' ה' מושיע, אלא גם אם עדיין לא הגיע ונמצא בדרגת 'בהמה', אם עדיין רוצה הוא את ה' ממקום שבו הוא נמצא, אל יפחד וידאג, אלא ידע שהקב"ה אוהב אותו, וכשיפנה גם הוא אליו - גם אותו "ה' יושיע" - מכל מקום שנמצא שם.

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

הסל שלי בגרונה {54}

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'צ' מ- ל' עד ת'

ל - 'צופיה הליכות ביתה ולחם עצלות לא תאכל' (משלי לא, כז)
מ - 'צמאה נפשי לאלהים לא חי מתי אבוא ואראה פני אלהים' (תהלים מב, ג)
נ - 'צרור המר דודי לי בין שדי יליך' (שיר השירים א, יג)

ע - 'צדקת תמים תישר דרכו וברשעתו יפל רשע' (משלי יא, ה)

צ - 'צדיק לעולם בל ימוט ורשעים לא ישכנו ארץ' (משלי י, ל)

ק - 'צוארך כמגדל השן עיניך ברכות בחשבון על שער בת רבים אפך כמגדל הלבנון צופה פני דמשק' (שיר השירים ז, ה)

ר - 'צדיק אכל לשבע נפשו ובטן רשעים תחסר' (משלי יג, כה)

ש - 'צו את בני ישראל וישלחו מן המחנה כל צרוע וכל זב וכל טמא לנפש' (במדבר ה, ב)

ת - 'צדקתך צדק לעולם ותורתך אמת' (תהלים קיט, קמב)



מוטב להיות פתי המאמין לכל דבר, מאשר ספקן שאינו מאמין לדבר - אף לא לאמת...

ציון התימני מתקשר לאשתו ואומר לה: "שושנה, אני עוד עשרים דקות מצפצף לך ותרדי למטה." שואלת אותו אשתו: "ציון, קנית רכב??" עונה לה: "לא, קניתי צפצפה..."

בסיום סעודת פדיון הבן, חיפשו כהן שיזמן לברכת המזון. בעל השמחה אמר: "אני כהן" הסתכלו עליו המוזמנים בתדהמה: "אתה עצמך כהן?? אתה בכלל לא היית צריך לעשות פדיון בן..." הגיב בעל השמחה במבוכה: "באמת?? חבל שזה לא נודע לי כשנולד הבן הראשון שלי"

למה טוב ללכת אל בית האבל מלכת אל בית המשתה? - כי בבית האבל לא יגידו לך 'בקרוב אצלך'...

כבר קראת את המאמר על 'אור החיים' ט"ז בתמוז הוא יום פטירתו...

פעם אחת נפטר יהודי פשוט לבית עולמו. לאחר משפט בבית הדין של מעלה - נשלח אחר כבוד לגיהנם. בגיהנם, פגש מידוענו את שכנו, שהיה אברך בכל רמ"ח וגמ"ח. "אתה???" - התפלא היהודי הפשוט - "אתה בגיהנם? אין לך מקום בגן עדן???" "יש לי, ענה לו האברך, "אני פשוט שוכר ומשכיר..."

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

תזונה נכונה {2}

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

תמיד להתחיל ארוחה מן הקל אל הכבד. אחרי ארוחה כבדה - (כחצי שעה לאחר סיום הארוחה) כדי למנוע את תחושת הכבדות וכדי לעזור לחילוף החומרים: טוב לשתות כוס מים פושרים חצי לימון. או כוס תה צמחים.

קפה: יש להמעיט בשתיית קפה. הקופאין הורס את הויטמינים בגוף ועוצר את הירידה במשקל).

לירידה במשקל, בחילות (גם לנשים בהריון): לגרד קורט שורש ג'ינג'ר בכוס מים ולשתות. לאכול פירות חצי שעה לפני הארוחה או 70 דקות אחריה. בשום אופן לא מיד אחרי הארוחה.

על פי הרמב"ם: ואכלת ושבעת והותרת וברכת...

להקפיד לא לאכול יותר מידי. להשאיר מקום. כדאי מאוד לשבת ליד השולחן אחרי גמר הארוחה לפחות חצי שעה, לנוח ולהיות קשובים לגוף...

המשך בשבוע הבא

'ציון שקיבלתם עליכם עול תורה - מעלה אני עליכם כאילו לא חטאתם מימכם...' (ירושלמי כ"ה פ"ד ה"ח)