

זמני השבת

ר"ת	יציאה	כניסה
ירושלים	19:32	20:22
תל אביב	19:32	20:23
חיפה	19:35	20:26
באר שבע	19:31	20:22

הפטרה - "ויאמר שמואל" (שמואל א, י"א)

העלון מוקדש לעילוי נשמתו הטהורה של מרן שר התורה ופוסק הדור, מורנו ורבנו מרן הגאון רבי עובדיה יוסף זצוק"ל, שוכתו הגדולה תנן עלינו. ולהצלחת דוד בן שמוחה וז"ב ולרפואת יניב בן אהובה לעילוי נשמתו מורדכי בן שמוחה | ניר אלון בן מרגלית חיים בן תמר | חיים בן כרמלה



עלון שבועי היוצא לאור ע"י מוסדות "כאיל תערוג" הר חומה

בראשות מורנו הרב'צ אייל עמרמי שליט"א

חסדי שמואל

ע"ש סמי סויאד ז"ל בן חטינה

ליצירת קשר: 1599-50-20-51

לקבלת העלון במייל כתבו ל: harav.eyal@gmail.com

www.ayal-taarog.co.il

פרשת קרח | גיליון 665 | א' תמוז תשפ"ה

סבלנות

הגמ' (עירובין נד.) מספרת לנו על רבי פרידא שהיה לו תלמיד שהוא היה מלמד אותו, והתלמיד הזה היה צריך לחזור איתו על כל דבר בלימוד 400 פעמים. הבן איש חי שואל מדוע הוא לא היה מבין רק אחרי 400 פעם? והוא עונה על כך מכיון שאותו תלמיד היה רע עין, היה לו עין רעה, כל הזמן מחפש רע באנשים, איפה שהוא בא הוא מחפש רע, נכנס לאולם שמחות מחפש מה רע באולם, נכנס לבית כנסת מחפש מה רע בבית כנסת, הלך להתארח אצל משהו מחפש דברים רעים. אדם שהעין שלו כל הזמן מחפשת את הרע, כותב הבן איש חי שמתלבשת בו הקליפה שנקראת 'רע עין' והיא מפריעה לו ללימוד, ורק לאחר לימוד של 400 פעם משתברת הקליפה הזו, בסוד הפס' (בראשית לג): 'וזהו עשו בא ועמו ארבע מאות איש'. אדם שיש לו בעיות במידות- התורה לא יכולה לשכון בו, אבל בכל זאת רבי פרידא לא ויתר עליו, ולימד אותו 400 פעמים. המעשה הזה כל כך ריגש את הקב"ה עד שהוא אמר לרבי פרידא שהוא נותן לו מתנה לבחור: לחיות 400 שנה כמנין הפעמים שהוא לימד את אותו תלמיד, או שהוא וכל הדור שלו זוכים לגן עדן ללא משפט- כל הגנבים והרוצחים נכנסים עם רבי פרידא לגן עדן ללא משפט. הנחת רוח שהוא עשה לקב"ה הצליח לכפר על כל עוונות הדור שלו. בחר רבי פרידא באפשרות השניה, אמר הקב"ה אם כך תתנו לו גם 400 שנה חיים, וגם הוא וכל הדור שלו נכנסים לגן עדן. פלא פלאות למה שזכה רבי פרידא, וכל זאת בזכות הסבלנות שלו שהיה מוכן לסבול את אותו תלמיד וללמד אותו עוד פעם ועוד פעם.

אדם שיש לו סבלנות שהוא מוכן לסבול את אשתו שמתלוננת כל היום, כל היום יש לה טענות והערות עליו שהיא לא מרוצה ממנו, והוא במקום להגיד לה: 'יאללה נמאס כבר, תתגרשי תעשי מה שאת רוצה', הוא סובל את זה עוד יום ועוד יום, והוא מבין שאם בסבל שרבי פרידא סבל הוא כיפר על כל העוונות של הדור שלו, אז בסבל הזה שאני סובל אני בטוח מכפר על כל העוונות שלי. אדם יכול לכפר עוונות של דור שלם בזכות הסבלנות.



אדם עומד בתור למטוס, ואין טיסה מתעכבת הטיסה, במקום להגיד 'נמאס כבר מהחברות טיסה האלו עושים מה שהם רוצים, בגללם פספסתי ערבית', הוא יכול להגיד לעצמו: 'אולי פספסתי ערבית, אבל קניתי סבלנות, זה דבר גדול הרבה יותר'. לא כתוב שמי שהתפלל ערבית הכניס את כל הדור שלו לחיי עולם הבא. אבל כתוב שאדם מחכה בסבלנות בתור, וכואב לו הרגליים מלעמוד והוא מחייך ושר ומקבל באהבה- הוא קונה עולם הבא.

זה יכול להיות גם בתור לסופר מרקט שיש 4 קופות על 100 איש, ובמקום לצעוק על הקופאיות ולבקש מנהל, ולהגיד מה זה צריך להיות השירות הזה, אתה עומד בנחת ושם לך איזה שיר באוזניות ומחכה בסבלנות- אתה קונה עולם הבא. וזה גם יכול להיות בתור לדואר ובמקום לצעוק 'כמה זמן צריך לחכות', לחכות בסבלנות, כי אולי הפסדת את הזמן שלך אבל קניתי דבר הרבה יותר גדול, קניתי סבלנות.

סבלנות זה דבר אדיר וגדול כי אתה מראה בכך שאתה מתבטל לרצון ה', ואומר במילים אחרות: 'זה מה שאתה רוצה ה' יתברך, גם אני רוצה ומקבל באהבה'.

וכותב רבנו יונה על המשנה (אבות ב ט): 'איזוהי דרך ישרה שידבק בה האדם- לב טוב', אומר הרב שלב טוב פירושו

הוא הסבלן שאינו קצר רוח. כל אדם אומר: 'לי יש לב טוב'. אבל לב טוב זהו אדם סבלן, אם אתה מוכן לסבול את המנהל שלך שיווד לך לחיים וכל הזמן מחפש אותך, זה אומר שיש לך לב טוב. לא שאדם קונה אוכל לחבר שלו ואומר: 'איזה לב טוב יש לי', זה אולי נקרא נדיבות.

עליתי פעם עם נהג מונית והתחלנו לדבר, אמר לי הנהג: 'אני לא שומר תורה ומצוות אבל יש לי לב טוב'. אמרתי לו: 'אם עכשיו חותכים אותך פה בכביש, אתה צופר, כועס ומקלל?', ענה לי: 'ברור הרב! מה כל אחד יעשה מה שהוא רוצה בכביש?', אמרתי לו: 'אין לך לב טוב, לב טוב זה אדם שמוכן להיות סבלן'.

שבת שלום ומבורך!



3

בראי הפרשה
אישה טובה או רעה



3

בריאות ותזונה
השמנת יתר



4

סיפור לשבת
לקט סיפורים על
הרבי מליובאוויטש



5

גדולי ישראל
הרב מנחם מנדל שניאורסון
הרבי מליובאוויטש

שבת בבית הכנסת "חסדי שמואל" עם מורינו הרב אייל עמרמי שליט"א

17:30	מנחה מנין א'
18:00	שיעור במוסר וחסידות
18:30	מנחה מנין ב'
19:50	שיעור בהלכה (כחצי שעה לפני צאת שבת)
20:25	ערבית של מוצ"ש (עם צאת השבת)
20:50	אבות ובנים (כחצי שעה אחר צאת השבת)

19:20	מנחה ערב שבת (כ-30 דק' לפני השקיעה)
04:30	שחרית נץ החמה (כ-65 דק' לפני נץ החמה)
07:00	שיעור בהלכות ריבית (30 דק' לפני תפילת שחרית)
07:30	שחרית מנין ראשי
16:30	תהילים לבנות (בבית"כ חסדי שמואל)
16:30	שיעור לנשים מפי מו"ר שליט"א
17:00	שעור בחושן המשפט

מנהיגות הורית

ככלל, אתגר המנהיגות קשה הוא. האתגר להנהיג את עם ישראל קשה כפליים.

אין איש שהבין זאת יותר ממשה רבנו ע"ה שנתן נפשו על ישראל.

התורה מספרת על ניסיונות גדולים מנשוא שניסו אבותינו את המקום ברוך הוא במדבר. למשה עבדו הנאמן היו ציפיות גדולות, ולמרב הצער - גם אכזבות כבירות.

בשלהי פרשת בהעלותך נראה שכלו כל הקצים. העם מתלונן ללא הרף ומתפרק בנוסטלגיה על התנאים הטובים שבהם חיו במצרים. בשעה זו הגיע משה לקצה סף הסיבולת.

מרוב צער ותסכול הוא פונה להקב"ה ואומר: "הֲאֵנִי הָרִיתִי אֶת כָּל-הָעָם הַזֶּה? אִם-אֵנִי יִלְדֵתִיהוּ? - כִּי-תֹאמַר אֱלֹהִי שְׂאֵהוּ בְּחִיקָה, כְּאִשֶּׁר יִשָּׂא הָאִמָּן אֶת-הַיֶּלֶק עַל הָאֲדָמָה אֲשֶׁר נִשְׁכַּעַת לְאִבְתָּיו?"

הרש"ר הירש מבאר את מורת רוחו של משה רבינו: מתחילה לא ראיתי עצמי ראוי לשליחות זו, ועתה היא המיטה עלי אסון. בשמחה הייתי נושא את משאא אילו יכולתי לראות תועלת כלשהי הצומחת ממנה לאחרים. אך מכיוון שאיני מסוגל למלא את השליחות, העם יאבד, וכך כל הסבל שלי יהיה ללא תכלית.

משה מטיח בפני הקב"ה ואומר לו: התחננתי בפניך שוב ושוב שלא תפקידיני על שליחות נעלה זו, משום שלא ראיתי עצמי מסוגל לקיימה. האם ספקותי אודות כשרונותי לא היוו סיבה מספקת שתיענה לבקשתי? האם ביטחון עצמי אינו התנאי הראשון לתפקיד הנהגת אומה? ואשר על כן, האם חוסר ביטחוני ביכולתי לא היווה ראיה מספקת שבאמת איני מוכשר לתפקיד זה? אם כן למה סירבת לבקשתי?

"הֲאֵנִי הָרִיתִי" - האם אני אמו של העם היהודי? "אם אֵנִי יִלְדֵתִיהוּ" - או שמא אני אביו?

ממשיך הרש"ר הירש ואומר, שמשה טוען לפני הקב"ה ואומר: אם האב והאם אינם מסוגלים למלא את תפקיד חינוך ילדיהם, זוהי רעה חולה הן להורים והן לילדים. אך מקרה כזה הוא דבר טבעי הכרוך בלידתם של ילדים, ואינו אלא אחד ממצבי החיים שלתוכם ולמענם אנשים נולדים, ומכלול המצבים האלה הוא היוצר את כלל התפקידים הרבים והשונים שכל אדם חייב למלא.

ועוד, מתחילה, הקשר בין ההורה לילד, מעורר בילד אהבה, כבוד ואמון טבעיים כלפי הוריו, דבר ההופך את תפקיד ההורים לחנך אותו להרבה יותר קל.

אולם אני לא המחנך הטבעי של העם הזה. אתה בחרת בי להיות מחנכם, ולמרב הצער בחרת לך אדם שאין בו לא צחות לשון, ולא אישיות מרשימה, כדי לפעול על לב אומה שלמה ולזכות בהעצתה.

הלואי ונזכה אנחנו המורים והמחנכים ליצור קשר הורי לילדים, לעורר בילדים את האהבה, הכבוד והאמון הטבעיים בדרכי גידולם

הרב אליהו סומך
מנהל חינוכי ת"ת כאייל תערוג

ריתחא דקדושה

הישאם, אזרח אירני כבן 35, ביקש להגיע מקנדה לצרפת. הוא נחת בנפל התעופה ע"ש שארל דה גול והתבקש להציג אישורי כניסה לצרפת. לא היו לו כאלה. הוא התבקש להביא מסמכים המעידים על זהותו או על ארץ מולדתו. להישאם לא היו מסמכים על שום נושא בעולם. הקנדיים ביקשו ממנו לחכות בצד ולא להפריע לתור עד שיתברר העניין שלו. והוא באמת עמד בצד וחיכה. כשראה שעדיין העניין שלו אינו מסודר, החליט להתמקם ברציף 17. הוא פרש כמה בגדים וישן, לא משהו נדיר בטרמינלים בינלאומיים. מדי כמה שעות שיטפלו בעניין שלו, אך למנהלים לא היה מספיק זמן, משום שכל הזמן נוחתות טיסות. ככה זה בשדות תעופה. מטוסים נוחתים וממריאים, וצריך לקבל אותם בתום הטיסה, או לבדוק בכליהם לפני הטיסה.

והישאם? שיחכה, הוא הרי אינו מפריע לאיש, לא מנדנד, לא צועק, לא מאיים, יש לו איזו בעיה קטנטנה עם תעודות, אבל הוא רק צריך להרים טלפון לקרובים שלו בקנדה והם ישלחו לו את המסמכים, או קצת כסף בשביל לטוס חזרה. ובניתיים, הישאם מסתדר לא רע ברציף 17. יש לו כבר מצע של קרטונים, וגם שמיכה מאולתרת, ואפילו אחד הדלפקים משמש לו כארון. המזל שלו, שנמל התעופה שארל דה גול הוא כל כך גדול, שיש בו הרבה שטחים מתים, ורציף 17 עונה להגדרה הזו. למי אכפת שאיזה איש עם שפם יושב שם? והוא יושב שם כבר עשרים שנה... הוא אפילו לא יודע שפגעו ביכולת של איראן לייצר פצצות אטום... ככה זה אדישים נשארם תקועים. לא יוצרים, לא מעוררים.

בשיחה עם אחת האימהות בהר חומה, דברנו על הסמינר, על מעלותיו, על הקשיים של מיקום החדרים, של מורות שבאות ממרחק, "אבל על משהי אחת לא הייתי מוותרת", משתפת האם. "זוהי על המנהלת. למרות שלבתי שלי יש טענות, כמו לכל תלמידה על מנהלת שעומדת על תקנון, שמקפידה על נוכחות. אבל, הלהט שבה מדברת המנהלת על כל דבר שבקדושה, את זה בנות הדור שלנו צריכות". אזכיר לכם את מסיבת הגמר של שנה שעברה. המנהלת, גב' הורביץ נשאה מילות פרידה. לא באתי לספר על התוכן, אלא על האופן. על הפניה הנרגשת אל התלמידות המסיימות, ולא רק. היא האדירה את העוצמות של התלמידות. מילים שאומרות כל המנהלות. אלא שהיא אמרה את המילים כשכל כולה רועדת מהתרגשות, כל עצמותיה אמרו תפילה, תחניה, השתפכות. העיניים שלה וגם שלנו דמעו כשהיא זעקה שדרך שהצוות התווה, ליווה אותן הלאה לדורות, ושוב, זה לא המילים הנכונות שנאמרו. זה הלב והרגש שזעקו את המילים.

אם אנחנו כהורים רוצים שהילדים יאהבו את התורה ומצוותיה, אנחנו ההורים צריכים להרגיש את זה, וצריכים לשדר זאת באווירת הבית. שיריחו בחלל, באוויר, "כמה טוב לי להיות יהודי שומר תורה ומצוות". על כל שיעור תורה תדברו בעיניים בורקות. שהבית ישמח יחד אתכם.

כשתכננתי את כתיבת הדברים, באקראי שמעתי מעל גלי האתר משהו מהר חומה שמתאר את התפילות אצל הרב, (הוא ניסה לשכנע מדוע לבית הספר חסדי שמואל צריך לזכות בריצוף חדש). את בית הכנסת המלא, את השירים והריקודים. הלל כזה נחרט בלב, בנשמה, ולא שוכחים כזו תפילה לעולם.

יש לי כלה יקרה, שזיכה אותה הקב"ה בשישה בנים. פעם ראשונה שהרגשתי מה זה בית נושם תורה. בית שהוא בית מדרש. כל אירוע שקשור בלימוד תורה הופך להיות להגיגה משפחתית. כשהבן שלי מסיים ללמוד מסכת, היא מכינה מאכלים מיוחדים לארוחת הצהריים באותו יום. היא מנדבת את ביתה הקטן והצפוף לסעודת חברים. כולל ההסעדה, כשיש סיום בתלמוד תורה. וכמה מיוחד כששרים הילדים לחתן האירוע: "אשרי מי שגדול בתורה ועמלו בתורה". איזו זכות לעשות נחת רוח לבוראם.

שש אנוכי על אמרתך, וכך כותב רבי אברהם מסוכטשוב בהקדמה לספרו 'אגלי טל': "כי זה עיקר קיום מצוות התורה - להיות שש ושמה בקיום המצוות כך הם הופכים להיות חלק ממנו. אומר דוד המלך בתהילים: 'פקודי ה' ישרים משמחי לב'. כשקיימים את פקודי ד' כראוי, מגיעים לשמחה, כי הם לנו עוז ואורה.

נכתב ע"ז. קליין
מנהלת תוכניות סמינר הר חומה

ביום שלישי הקרוב ה' בתמוז סיון 1.7 ידרוש מורנו הרב ב:

מושב זכריה 20:00 | ביכנ"ס מרכזי תפארת מלו"

050-4389431

לשמיעת שיעורי הרה"ג אייל עמרמי שליט"א בשידור חי התקשרו למס': 08-6170437



אישה טובה או רעה?



כתוב בפרשתנו: 'ויקח קרח בן יצהר בן קהת בן לוי' (סנהדרין קי). דורשת: מה לקח? לקח מקח רע לעצמו. אחד ההסברים לכך הוא בגמ' (קידושין ב.) שדורשת גזירה שווה קיחה

קיחה משדה עפרון, זאת אומרת מכך שאברהם אבינו קנה מבני חת את מערת המכפלה ככתוב: 'נתתי כסף השדה קח ממני' (בראשית כג, יג) ובענין נישואין כתוב 'כי יקח איש אשה' (דברים כד, א) לומדת הגמ' שכשם שלקחת שדה עפרון היתה בכסף, גם לקחת אשה (דהיינו קידושה) היא בכסף. ניתן ללמוד מכך שאישה נקראת 'מקח' והגמ' (סנהדרין קי) כותבת: 'חכמות נשים בנתה ביתה זו אשתו של און בן פלת ואולת בידה תהרסנה זו אשתו של קרח', וכפי שהגמ' מספרת, שאשתו של און בן פלת הצילה את בעלה ממהלוקת קרח שאמר לו: מה נפקא מינה לך מי יהיה הרב, משה או קרח, הרי אתה בן כה תישאר התלמיד. אמר לו: אבל מה אעשה הריני נשבעתי להם שאני

איתם באותו עצה. אמרה לו: אני יודעת שכולם קדושים ככתוב: 'כי כל העדה כולם קדושים', הלכה והשקתה אותו יין עד שרווה מהיין ונדרם. הלכה ועמדה בכניסה לביתה פרוצת ראש, כל מי שהיה בא לקרוא לאון בן פלת, ראה אשה פרוצת ראש וחזר לאחוריו. ובזמן הזה נפלו כל העדה שהיו נגד משה ובכך הוא ניצל. אך אשתו של קרח הייתה בדיוק ההפך, אמרה לקרח: תראה, משה עשה את עצמו מלך ואת אחיו כהן גדול ואת בני אחיו עשה סגני כהונה. ואם מביאים תרומה אומר זה שייך לכהן. ואם מביאים מעשר שייך ללוי. וכשמביאים את זה לך קרח שאתה לוי, אומר לך תביא מזה אחד מעשרה לכהן. ואומר לכם לגזוז כליל את כל שערות ראשכם כנאמר 'והעבירו תער על כל בשרם', ומשטה בכם וצוחק עליכם. אמר לה קרח: אבל תראי כמה כסף יש לנו יש לי 300 פרדות לבנות שרק נושאות את המפתחות של המנעולים של האוצרות שלקחתי מבית מצרים, והיא עונה לו: מה נעשה עם כל הכסף הזה במדבר בשלמא כל זמן שלא היה את חטא המרגלים היינו כמה חודשים במדבר ונכנסים לארץ ישראל ונוכל להנות מהכסף, אבל עכשיו שלא נכנסים לארץ מה נעשה עם הכסף במדבר, וכך המשיכה וחיימה את קרח על משה וגרמה לו לרדת לשאול יחד עמה וכל משפחתה.

וזהו שכתוב שלקח קרח מקח רע לעצמו, שאשתו שנקראת מקח גרמה לו את הרעה והביאה אותם ואת משפחתם לאבדון. מכאן צריך ללמוד שלאישה יש כח רב בהשפעתה על הגבר והיא צריכה לנתב זאת לדרך של עבודת ה' ורצון ה', וכן הבעל צריך לשים לב שאם אשתו לא נוהגת כהוגן לא ליפול אחר עצותיה, והכל כמובן בדרך של שלום ואהבה בהתייעצות עם תלמיד חכם, וה' יזכנו תמיד לשלום בית אמיתי, אמר"ר.

בריאות ותזונה

השמנת יתר



כמו כן נעשים מחקרים רבים בנוגע להשפעה של חיידיקי המעיין על הנטייה להשמנת יתר.

איך מטפלים בהשמנת יתר?

מטרת הטיפול במחלת ההשמנת היא בראש ובראשונה להפחית את התחלואה ואת התמונה המוגברת של מחלות אלו. חשוב לדעת שלרוב מספיקה ירידה של 5% עד 15% ממשקל הגוף כדי להוביל לירידה משמעותית בתחלואה ובתמותה.

מובית האנשים שסובלים מהשמנת אינם פונים לקבל עזרה. הם מאמינים שעליהם להתמודד עם הבעיה לבדם. התמודדות אישית עם הבעיה היא בעייתית, והניסיון מראה שהיא בדרך כלל לא מחזיקה מעמד לאורך זמן.

הדרך שבה מרבית הסובלים מהשמנת מתמודדים איתה היא הרעבה עצמית או פעילות גופנית מאוד אינטנסיבית. הבעיה היא שלאחר שהם מגיעים למשקל היעד שלהם הם לרוב חוזרים להרגלים הישנים ועד מהרה גם למשקל הישן.

הדרך הנכונה להתמודד עם השמנת היא לפנות לגורם מקצועי שיכול לעזור למטופל לרדת במשקל בצורה נכונה, מבוקרת, כך שההצלחה לרדת במשקל תמשך לאורך שנים רבות.

כדי להצליח בקיר רצוי לערב מספר רב של גורמים ובהם:

• איש מקצוע בתחום הדיאטה (דיאטנית קלינית). על הדיאטה להיות לא רק דלת קלוריות (היפוקלורית) אלא גם מותאמת לצרכים ולעדיפות של המטופל.

• גורם פסיכיאטרי/פסיכולוגי (כמו פסיכולוג או עובד סוציאלי). אנשים שסובלים מהשמנת יתר נוטים לאכול יותר בזמנים של לחץ, של עייפות וכדומה ולא מתוך רעב אמיתי, ולכן חשוב מאוד לטפל בהיבט הנפשי של ההשמנת.

• פיזיותרפיסט או מאמן כושר. אנשים שסובלים מהשמנת עלולים להיות מוגבלים מבחינת הפעילות הגופנית שאותה הם יכולים לעשות. מטרתם של אנשי מקצוע האלה היא לכוון לפעילות הגופנית המתאימה למטופל.

• תרופות לירידה במשקל. בשנים האחרונות אנו עדים לכניסתן של תרופות חדשות לטיפול בהשמנת, ואלה תופסות את מקומן לצד תרופות ותיקות יותר. יתרונן של התרופות החדשות הוא בכך שהן יותר יעילות בהפחתת המשקל, וכן יש להן יתרונות נוספים כמו הפחתת תחלואה שנוגות להשמנת.

• קסניקל מופחית ספיגה של שומנים ממערכת העיכול. התרומה שלה לירידה במשקל היא צנועה, ויש צורך לטפל אותה בשילוב עם תזונה לטיפול בהשמנת ופעילות גופנית.

• רזין וזהו תרופה ישנה שרק לפעמים מסייעת בהפחתת המשקל. היא אינה מומלצת למי שסובלים ממחלות של הלב ושל כלי הדם, מיתר פעילות של בלוטת התריס, מלחץ דם גבוה שאינו מאוזן וממחלות נפש שאינן מאוזנות.

• וויגבי וסקסנדה פועלות באמצעות מנגנון דומה: שתיהן נגזרות של ההורמון GLP-1 שהוא ההורמון השובע. שתיהן ניתנות בהורקה. סקסנדה ניתנת בהורקה יומית, ואילו וויגבי ניתנת בהורקה פעם בשבוע. בכל הנוגע ליעילות, שתיהן מפחיתות התפתחות של סוכרת ושל שומן סוכרת, מפחיתות רעב, משרות תחושת שובע ובכך מסייעות לנהל משקל תקין.

וויגבי הפגנה יעילות גם כשניתנת למטופלים שסובלים מהשמנת שמלאוה במחלות שונות כמו מחלות של מוגדרו היא מטפלת ביעילות גם בסוכרת וגם בהשמנת, וכן היא מסייעת להפחית סיבוכי השמנת. היא ניתנת בהורקה פעם בשבוע.

• ניתוחים בריאטריים. כיום יש מגוון רחב של ניתוחים בריאטריים, ניתוחים לקיצור קיבה. ניתוחים בריאטריים - כמו כל ניתוח - צריכים התאמה תזונתית וגם התאמה של הטיפול התרופתי למי שנוטל תרופות. מטופלים לאחר ניתוח בריאטרי צריכים להיות במעקב מסודר אצל דיאטנית קלינית/במורפאה מטבולית

השמנת (נקראת גם השמנת יתר ובאנגלית: Obesity) מוגדרת "שגשוג או ריבוי של רקמת שומן". את המצב הזה ניתן לאבחן בדרכים שונות, שהפשוטה והנפוצה שבהן נקראת חישוב BMI קיצור של Body Mass Index, אינדקס של מסת הגוף. מדובר בנוסחה שבה מחלקים את משקל הגוף (בקילוגרמים) בגובה (במטרים) בריבוע.

ניתן להעריך השמנת יתר גם באמצעות מדידה של היקף המותניים (ההגדרה של השמנת יתר בצורת המדידה הזאת היא היקף מותניים של יותר מ-94 סנטימטרים אצל גבר ושל יותר מ-80 סנטימטרים אצל אישה).

דרך נוספת להעריך השמנת יתר היא באמצעות בדיקות הדמיה מתקדמות.

מה רע בהשמנת?

השמנת יתר אינה רק עניין אסתטי, שכן היא עלולה להביא לתחלואה נלווית מוגזנת ולעלייה בתמותה:

תחלואה מטבולית

רקמת השומן העודפת מפרישה חומרים שונים שתורמים להתפרצות של מחלות מטבוליות, שהעיקרית שבהן היא סוכרת.

נוסף על כך, ההשמנת מעלה את הסיכון ללחץ דם גבוה ולרמות גבוהות של כולסטרול בדם, שהם גורמי סיכון לטרשת עורקים ולהיצרות של כלי דם. לאחר שנים רבות עלולים כלי הדם הטרשתיים לבוא לידי ביטוי במחלות קשות כמו שבץ מוחי (אירוע מוחי) ומחלות לב איסכמיות.

כמו כן, ההשמנת מגדילה את הסיכון לכבד שומני, לשחמת הכבד, למחלות מפרקים בגלל העלייה ברמות ההומונות האורית, להפרעה במחזור הווסת ולירידה בפוריות האישה.

תחלואה מכנית

התחלואה הזאת נובעת מהמשקל העודף עצמו (נקראת גם "תחלואה מכנית"). מדובר במחלות כמו דום שכימה בשננה, בעיות גב, בעיות בריכיים ובצקות ברגליים.

גידולים סרטניים

השמנת יתר מעלה את הסיכון ל-13 סוגים שונים של סרטן, ובהם סרטן השד, סרטן הרוחם וסרטן הבלב. הפרעת מצב רוח אנשים שסובלים מהשמנת מצויה בסכנה גדולה יותר מאנשים בעלי משקל תקין לסבול מדיכאון ומחורדה.

מהם הגורמים התורמים להשמנת?

להשמנת יש גורמים רבים, אך מידת ההשפעה של כל אחד מהם משתנה מאדם לאדם. מה שבטוח הוא שבוטחה למחלות כרוניות רבות כמו סוכרת ולחץ דם גבוה, ההשמנת היא מחלה שמטפלת ההשפעה של גורמים סביבתיים ושל גורמים מולדים.

לעיתים נדירות בלבד ההשמנת היא על רקע של סיבה משנית כמו נטילת תרופות שתורמות לעלייה במשקל, מחלות אנדוקריןולוגיות כמו הפרעה בתפקוד של בלוטת התריס או הפרשת יתר של ההורמון קורטיזול או על רקע של פגיעה ישירה בתפקוד האזורים במוח שתפקידם הוא לפקח על משקל הגוף.

גורמים גנטיים התורמים להשמנת

גנטיקה היא גורם מכריע בגנטיקה להשמנת. 40% עד 70% מהנטייה להשמנת נובעים מהמטען הגנטי של האדם. היום כבר יודעים שמרבית הגנטיקה שתורמת להשמנת קשורה בדרך כלל לפעולת המוח. זה מאוד הגיוני שכן הבקרה על משקל הגוף נעשית במוח במרכזים שונים שהעיקרי שבהם הוא בלוטת ההיפותלמוס.

גורמים סביבתיים התורמים להשמנת

הגורמים הסביבתיים שתורמים להשמנת כוללים אכילת מזונות עתירי קלוריות (שנקראים מזונות הדוניים) ומעורבות בדרך כלל אכילתית, חוסר בפעילות גופנית, אורח חיים יושבני, מחסור בשעות שינה ושינה עתירת הפרעות, עומס גנטי, מותח וסטרס, למשל בגלל עומס בעבודה.

בשנים האחרונות גם נמצא שחשיפה לרעלים, כמו אלה שמצויים בתעשיית הפלסטיקה, עלולה לתרום לעלייה במשקל.

להצטרפות לקבוצה של הרב אייל עמרמי:

לקבוצת הנשים שלחי 'צרך' ל: 054-313-6033

לקבוצת הגברים שלחי 'צרך' ל: 052-443-0999



הדרך אל הלב
מתחילה כאן!
מתחברים, מתקדמים, מתחזקים



סיפור לשבת

לקט סיפורים על הרבי מליובאוויטש

לקראת ההילולא של הרבי נביא לקט סיפורים עליו:

וברגע זה אני נמצא איתם...

סיפור הרב"ח ר' נחום רבינוביץ: עסקן מסויים, סיפר לי שנכנס פעם לחדרו הק' של הרבי, וראה שפניו של הרבי רציניות מדי. הוא אזור אומץ ושאל את הרבי, מה מעיק עליך? סיפר לו הרבי, שלפני זמן מה, ניגשו אליו זוג שזה עתה נישאו וביקשו ממנו לצאת לשליחות, והוא התנה זאת בתנאי שיביאו לו את אישור ההורים לכן. לאחר ימים מספר הם שבו אליו, עם האישור ביד, והוא נתן להם את ברכתו. האשה היא אחות יחידה לחמישה אחים המשמשים כשלושים של הרבי ברחבי העולם, והרבי החל לומר את מקום שליחותו של כל אחד ואחד מהם וסיים שההורים נשארים כעת לבד... המשיך הרבי ואמר: עכשיו נמצאים הם בשדה התעופה ונשפכות שם דמעות רבות, על אף שאלו דמעות של שמחה, אבל בכל זאת אלו דמעות, וברגע זה נמצא אני אתם.

"רבות מחשבות"

תקופה קצרה לאחר פטירתו של הרבי הריי"צ, ביקרו חברי הנהלת ישיבת תורת"ל - מונטריאל אצל הרבי. הרבי דיבר איתם על הנעשה בישיבה, וביקשם לכתוב דו"ח מהקורה בישיבה. הר' מ.ז. גרינגלאס, משפיע בישיבה, ניגש מיד לכתוב את הדו"ח, אך הוא חשב לעצמו, מה לכתוב בראש המכתב? בעודו מהרהר בדבר אמר לו הרבי: "ובפתח המכתב - מספיק הלשון שלום וברכה".

אחרי כ"ז אדר תשנ"ד...

אמו של ד"ר א. (מורפאו של הרבי), החליטה - תקופה קצרה לאחר השואה - להתכנס ליהדות... בין היתר היא גם כתבה בצוואתה, שכל כסף - סכום לא מבוטל כלל - יעבירו לכנסיה מסוימת. לאחר כ"ז אדר ה'תשנ"ד, חלתה האשה מאוד ואושפזה ללא הכרה בבית הרפואה.

באותם ימים הגיע בנה ד"ר א. לבית הרפואה 'בית ישראל' לטפל ברבי והחליט בהזדמנות זו לבקש מהרבי ברכה כפולה... ראשית שאמו תבריא, שנית, שהכסף לא יעבור לנצרות. הוא נכנס לרבי, סיפר את הסיפור וסיים בבקשת ברכה. לאחר זמן קצר הגיע לאמו, ומה מאוד התפלא לראות כי אמו התעוררה ובקשה בפיה: לעזור לה לשוב ליהדות! ויהי לפלא. הרופא סיפר לאמו בזכות מי היא חיה עכשיו... ובזכות מי היא רוצה לשוב ליהדות. הכסף כמובן, עבר ליהדות.

יודע מחשבות

בשנת ה'תש"י לפני קבלת הנשיאות, קיבל ר' מאיר זאייאנץ מאביו - שליח בברזיל - מכתב. במכתב מבקש ממנו אביו שיתחיל ללמוד סמיכה, ומבקש ממנו שיתיעץ ע"ז עם כ"ק אדמו"ר. כשהלך לחדרו של כ"ק אדמו"ר שליט"א ונקש בדלת, ענה לו הרבי: "כן" מיד כשנכנס, לפני שפצה את פיו אמר לו הרבי: מאיר'קע איך מיין אז עס איז א ריכטיגע זאך, אז דו זאלסט אנפאנגען לערנען סמיכה" [תרגום: מאיר'קע אני חושב שדבר ראוי הוא, שתתחיל ללמוד סמיכה].

"היום הם הרבה יותר גרועים..."

זמן קצר לאחר שתורגם ספר התיאור לאיטלקית, הביע גוי אחד במכתבו לרבי את תמיכתו על כך שבסוף פרק א' כותב אדמו"ר הזקן: "שכל צדקה וחסד שאומות עובדי גילולים עושין אינן אלא להתעורר בו". השיב לו הרבי שאכן צודק הוא בתמיכתו, אלא שאדמו"ר הזקן מתייחס לגויים אשר חיו בזמנו. כשנכנס הר' גרשון מגדל גרליק, ליחידות, סיפר לו הרבי על דבר המכתב ואמר: זה מה שענית לו, אבל לך אני יכול להגיד שהיום הם הרבה יותר גרועים.

קידוש על מיץ ענבים...

בסוף שנת הממ"מ, סבלה בתם של משפחת ר. מצפון הארץ מבעיה חמורה בעיניה. הדבר הגביל מאוד את ראייתה, והרופאים הגיעו למסקנה שרק ניתוח יציל את עיניה. דאגה בלב איש ישינה... ואכן השכנה ששמעה את הבעיה הציעה לכתוב לכ"ק אדמו"ר. תשובת הרבי הייתה (הלשון אינו מדויק), ברכה לרפ"ש ולבדוק את יין הקידוש. הבדיקה העלתה שאבי המשפחה, היה נוהג לקדש על מיץ ענבים שמייצרת חברת "שמפ" אשר ברכתו - "שהכל". מאז החלו לקדש על יין כ"שטוט", ולאחר תקופה קצרה הבת הבריאה.

"הרי אמרתי שיהיה בסדר?"

יהודי שעבר בחלוקת דולרים אמר לרבי: שזקוק הוא לברכה לרפ"ש. הרבי נתן לו ברכה. הג"ל הוסיף וביקש הבטחה, וכשראה שהרבי מתמהמה, החל אומר: רבי, הרי כתוב צדיק גזור והקב"ה מקיים? ענה לו הרבי: מדוע צריך צדיק גזור? הרי אמרתי שיהיה בסדר?

"מזל טוב פון דארטן"

כשנסע הרב משה אשכנזי, [רב קהילת חב"ד תל אביב] לרבי, עקב שמחה משפחתית [תשל"ט], נכנס ליחידות עם רעייתו.

מיד בהכנסם, פנה אליהם הרבי, ואמר: "מזל טוב פאר דא" - [בשביל כאן] ולאחר כמה שניות, אמר: "מזל טוב פאר דארטן". [בשביל שם]. כשיצאו מהיחידות נודע להם, שברגע שהרבי אמר "מזל טוב פאר דארטן" נולד להם נכד בארץ.

יבדוק בכיסו...

אחד מחסידי בעלז נכנס ליחידות לרבי [כ' כסלו ה'תשל"ט] וביקש מהרבי ברכה לרפ"ש על כמה וכמה בעיות. ענה לו הרבי "יש לכם רעצעפט?" הג"ל ענה לרבי שאין לו. שוב שאלו

הרבי: "יש לכם רעצעפט?" ושוב השיב הג"ל בשלילה.

כך קרה הדבר גם בשלישית. לבסוף, אמר לו הרבי שיבדוק בכיסו. הכניס הג"ל את ידו לכיס ושם אכן מצא רעצעפט. כשיצא סיפר לנוכחים בהתפעלות, שלא היה לו לפני זה רעצעפט והוא נס כפשוטו.

"רחוק רחוק אבל קרוב קרוב"

אחד מחסידי הרב שנכנס ליחידות, סיפר לרבי, שהגיע פעם לביתו של אחד השלוחים וכשנקש בדלת לקח הרבה זמן עד שנפתחה הדלת. לשאלתו מדוע התעכב? ענה לו השליח: כשאני פותח את הדלת לכיוון הרחוב, אני הולך ללבוש את החליפה ולחבוש את הכובע. הגיב ע"כ הרבי: "ישנם כאלו שנמצאים הם רחוק רחוק, אבל הם קרובים קרובים".

תן לה את זה כמו שזה...

במהלך ההתוועדות של שמיני עצרת [תשי"ז], ניגש אחד לבקש ברכה לרפ"ש עבור אשתו והרבי אכן נתן את ברכתו.

הג"ל שלא הסתפק בזאת, הוסיף וביקש פרוסת חלה, בכדי שיהיה כלי להעביר לה, כדבריו... הרבי לא היה נראה כל כך מרוצה מהבקשה, אך בכל זאת נתן להג"ל פרוסה חלה. כשהחלה קיבל את הפרוסה החל מיד לחפש מטפחת לעטוף את החלה.

כשראה זאת הרבי אמר בקול, "גענוג אז דער גאנצען עניין איז לבושים, דארף מען נאך מעלים זיין מיט נאך א לבוש המעלים? גיט איר אפ אזוי ווי דאס איז" [מספיק שכל העניין הוא לבושים, צריכים עוד להעלים עם עוד לבוש המעלים? תן לה את זה כמו שזה].

"אני לא אמרתי..."

בשנים שהרבי היה בחרקוב, (לפני שהיה חתנא דבית נשיאה), היו שם שתי ישיבות, אשר שכנו בבית כנסת המקומי. האחת ישיבת "תומכי תמימים" שהיתה בעזרת נשים, והשניה ישיבה ליטאית שהיתה בבית הכנסת עצמו.

הרבי למד בבית מדרש אחר, אבל היה מגיע לאכול עם התמימים. באחת מן הפעמים, התעניין הרבי אצל אחד הבחורים, איזה מסכת הוא לומד. לאחר שהבחרו השריב שהוא לומד מסכת קידושין, שאלו הרבי שאלה במסכת.

ביתניים התאספו סביב עוד בחורים, ואף אותם לאחר שבירר הרבי שלומדים 'יורה דעה' - הלכות תערובות, שאלם הרבי איזו שאלה, אבל תשובה לא היתה... לאחר כמה רגעים של שתיקה, ביקשו הם מהרבי שיענה על השאלה. השיב להם הרבי: אתם אמרתם שהנכם לומדים מסכת זו אני לא אמרתי.

זהו דבר נכון במאד...

בספר ימי מלך ח"ג מסופר, שבעת ביקורו של הרבי בצרפת [תשי"ז], הלך להתבודד במלון "פרימה", ועם תום ההתוועדות נכנס הרבי לביתו של הר' ש"ב אלטהוויז ע"ה. הרבי הביט בפני כל אחד מהילדים אשר נמו זה מכבר את שנתם, והתעניין בשמותיהם. כאשר שמע הרבי שאחד מן הילדים נקרא בשם עמנואל הגיב ע"כ במספר מילים.

הרבי שאל: מהו המקור לשם זה? והג"ל ענה: דהיות והם מיוצאי רוסיה, ועברו תלאות ויסורים רבים, קרא לבנו בשם זה, שבו מרומז העניין ש'עמנואל'. אמר לו הרבי ע"כ: "דאס איז אגלייכע זאך". (תרגום: זהו דבר נכון במאד)

משיח כבר עומד בפתח...

בזמן המלחמה בין דרום לצפון קוריאה, [תשי"ב-ג'] נשלחו כוחות מיוחדים מטעם צבא ארצות הברית לאזור. אחד מהחיילים היה בתהליך התקרבות ליהדות, והחליט - לפני צאתו - לקבל מהרבי את ברכת הדרך. כשנכנס לקבל ברכה אמר לו הרבי: ברכתי נתונה לך, בתנאי שבזמן שהותך שם תצטרך להשפיע על שאר החיילים היהודים לקיים תורה ומצוות. הג"ל הופתע מן התשובה ואמר לרבי: אבל אני עצמי רק עכשיו התחלתי ללמוד בעצמי, ואיך אוכל להשפיע על אחרים? השיב לו הרבי הזמן קצר והמלאכה מרובה, משיח כבר עומד בפתח. תצטרך אתה, גם לקבל על עצמך וגם להשפיע על אחרים בזמני.

עשרים ושש שפות...

עולה חדש מברית המועצות, נכנס אל הרבי ליחידות והחל מדבר בשפה העברית. כשראה הרבי שמתקשה האיש בדיבורו, הציע לו לדבר ברוסית באומרו שמבין הוא שפה זו. אמר האיש לרבי: שהוא עושה הכל לשכוח ממדינה כמו רוסיה, ולכן הוא משתדל לא לדבר ברוסית. אמר לו הרבי: אני יודע 26 שפות ואני רוצה לדעת עוד, אתה יודע שפה אחת וגם אותה אתה רוצה לשכוח.

מבחן אמת

שיצא הרבי מחדרו לזאל הגדול לתפילת ערבית בשנת תש"נ, ניגש מישוהו לרבי והחל לדבר עם הרבי ברוסית. תחילה שאל את הרבי האם הוא יכול לדבר עם הרבי בשפה הרוסית? והרבי השיב: "דה" - (כן).

לאחר מכן אמר ברוסית, שמכיוון שנפרד הוא מאביו בגיל קטן, ואינו יודע מה עלה בגורל אביו רוצה הוא לדעת האם אביו עודנו בחיים? גם על שאל הזאת ענה לו הרבי - לאחר הרחוק קל - "דה" - (כן). הוסיף האיש ושאל האם אכן יזכה להתראות עם אביו בעודנו חי? וגם על זאת ענה לו הרבי - לאחר הרחוק קל - "דה" - (כן).

לאחר מכן, הוציא הרבי מטבע מכיסו, ואמר לו - בעודו מצביע על הקופה שתלויה ליד חדר המזכירות - שישים כסף זה בקופה לזכות אביו. והמשך מובן...



יוני מרקט

על העזרה והתמיכה במוסדות "כאייל תערוג"

התורה
והברכה ל



בחתונה, והם ערכו במקביל אירוע חגיגי לציון חתונתם בנם. באירוע השתתפו ידידים רבים והשמחה הייתה גדולה, למרות העדרם של החתן והכלה. לאחר י' שבט תש"י (1950), כאשר נודע על הסתלקות הרבי הריי"צ, החלו החסידים לדבר אודות צורך במיני חתן, הרבי, שכונה אז "הרמ"ש", כממלא מקומו.

פעילות רבה נעשתה על ידי החסידים בכל העולם כדי שהרבי יקבל את הנשיאות. את הפעילות הובילו חשוכי החסידים ברחבי תבל. בחודשים שלאחר ההסתלקות, כתבו חסידים רבים מכל העולם מכתבי התקשרות ושלחו ל-770, אך הרבי סירב לקבל את הנשיאות. במשך החודשים הבאים התגברו ההפצרות מקהל החסידים וסירובי הרבי מאידך, אם כי בהדרגה קיבל הרבי על עצמו את הנהגת הכלל - בכתיבת מכתבים כלליים, הוראות, קבלה ליחידות ועוד. במוצאי י' בשבט תש"א, בהתוועדות לרגל יום ההילולא הראשון של הרבי הריי"צ, אמר הרבי את המאמר "באתי לגני", ובכך קיבל באופן רשמי את הנהגת חסידות חב"ד.

לאחר עלותו לנשיאות, החל הרבי להוביל מבצעים לפרסום מצוות היהדות ותורת החסידות בסיסמת "ופרצת", הלקוחה מהפסוק "ופרצת ימה וקדמה וצפונה ונגבה". במסגרתם קרא הרבי לחסידיו להשפיע בכל מקום אפשרי, לקיים את המצוות וללמוד תורה, בין היתר, על ידי יציאה למקומות ציבוריים וחינוך הציבור במצוות אלו. כמו כן קרא הרבי לעזור כספית לאלו שאין בידם יכולת כלכלית לקנות תשמישי המצוות.

מאוחר יותר, יום פעולות ציבוריות שכנו על ידו 'מבצעים'. חלק מה'מבצעים' קשור למצוות המועדים והם עונתיים, לדוגמה הדלקת נרות חנוכה בבתים, בחנויות ובמרכזי הערים, תהלוכות ל"ג בעומר, נטילת לולב עם יהודים ססוכות, חלוקת מצה שמורה לקראת חג הפסח, תקיעת שופר בראש השנה, שמיעת עשרת הדברות בחג השבועות לאלו שאינם מגיעים לבתי הכנסת, קיום ארבע מצוות הפורים, ועוד. הרבי הדגיש בתדירות את החשיבות הגדולה שבקיום מצוות מעשיות, אפילו באופן חד פעמי, ואף כשהמצווה נעשית ללא הבנת משמעות המצווה. פרויקט אחר שיזם הרבי וכינה בשם 'עשרת המבצעים', הוא קריאה לכל יהודי לקיים עשר מצוות, שראה בהן מצוות מרכזיות, ולהשפיע על יהודים נוספים לקיים אותן, אשר כוללות את מצוות אהבת ישראל, חינוך יהודי, לימוד תורה, הנחת תפילין, קביעת מזוזות, כשרות המאכלים, נתינת צדקה, החזקת ספר קודש בבית, בערב שבת וחג הדלקת נרות שבת ויום טוב וטהרת המשפחה. בעקבות קריאתו נוהגים חסיד חב"ד להעמיד דוכני תפילין בחוצות הערים ולהציע לציבור לקיים את המצווה. נשי ובנות חב"ד פעילות בחלוקת נרות שבת ועלוני הסבר על המצווה לנשים ובנות. כמו כן מציעים בתי חב"ד שירות קביעת מזוזות ובדיקתן והכשרת המטבח לכל המעוניין. נפרט בתאריך ג' תמוז תשנ"ד. על פי דבריו של הרבי, גם לאחר ג' תמוז תשנ"ד מאמינים חסידיו שהוא ממשיך להנהיג כמו קודם לכן והוא חי בגשמיות בחיים נצחיים. בהתאם לכך ממשיך גם מנהג הכתיבה לרבי, כאשר את ההדרכות מהרבי מקבלים כיום גם על ידי ספרי האגרות קודש, באמצעותם זוכים אנשים רבים לברכתו הקדושה וחווים במופתים מופלאים.

הרבי נולד ביום שישי, י"א בניסן תרס"ב (18 באפריל 1902 למנינים) בעיירה הרוסית-אוקראינית ניקולייב, לרבי לוי יצחק ולהרבנית חנה שניאורסון בתו של הרב מאיר שלמה יונבסקי, רבה של ניקולייב.

ב"ח בניסן, חול המועד פסח, נערכה הברית מילה של הרבי, והסעודת מצוה התקיימה בבית סבו של הרבי, רבי מאיר שלמה יונבסקי ויהודים רבים מניקולייב השתתפו בחגיגה. במהלך סעודת הברית דרשו סבותיו ואביו של הרבי, כאשר האחרון קישר בין חגיגת הברית לבין יום הולדתו שלו שחל באותו יום. הרבי נקרא בשם 'מנחם מענדל' על שם סב-סבו, האדמו"ר הצמח צדק. לאחר שבשנת תרס"ט התמנה אביו של הרבי, הרב לוי יצחק לרבה הראשי של

דניפרופטרובסק (בעבר יקטרינוסלב) משפחתו עברה לגור במקום. כבר בגיל צעיר נודע הרבי בשקידתו וזיכרונו הפנומנלי. את זמנו השקיע בעיקר בלימוד מקיף של כל חלקי התורה; נגלה ונסתר, כשאת הדרכתו הלימודית קיבל בעיקר מאביו. את שנות ילדותו תיאר הרבי כזמן בו התגבשה אצלו השקפת עולמו אותה יישם במהלך חייו ובעיקר בהיותו רב.

בשנת תר"פ, כשהוא בן 18 בלבד, התמנה לשמש כרב באחד מבתי הכנסת בעיר [6]. בשנת תרפ"ג נפגש לראשונה עם הרבי הריי"צ, כאשר בהמשך נכנס להתעסק יחד עמו בפעילותו והנהגתו הציבורית, מילא תפקידים מיוחדים בתחומים שונים ועמד לימינו במלחמתו המפורסמת לשמירת קדשי דת ומצוות ישראל ברוסיה הקומוניסטית. באותה תקופה הגדירו אדמו"ר הריי"צ כ"שר ההשכלה" שלו. בחודש סיוון תרפ"ז נאסר הרבי הריי"צ, והרבי היה מראשי המתעסקים למען הצלתו. לאחר השחרור שהה הרבי הריי"צ במלחובקה ורק חסידים בודדים הותרו לבקר שם, ביניהם היה הרבי שהוזמן אל הרבי הריי"צ ובמשך ימים ארוכים שוחח עמו מידי יום מספר שעות ארוכות.

בחודש תשרי תרפ"ח שהה בדניפרופטרובסק וביקר אצל הוריו, ולאחר חג הסוכות נסעה אמו ללוותו ללינינגרד. משם יצא מרוסיה, יחד עם הרבי הריי"צ, שהתעתד להיות חמיו, ועם כל בני ביתו. הרבי השתקע בריגא עם משפחת הרבי הריי"צ, אלה שחתונתו המיועדת התעכבה מחוסר אמצעים, ולכן הוחלט שיעבור לגור בעיר אחרת, ובחודש טבת של אותה שנה עבר לגור בברלין, גרמניה. בו בכסלו תרפ"ט בא הרבי בקשרי שידוכים עם מרת חיה מושקא שניאורסון, בתו של הרבי הריי"צ. החתונה התקיימה בעיר ריגא. בשבת פרשת ויצא, י"א בכסלו, היה ה'שבת חתן' והרבי עלה לתורה ("אופרופעניש") במניין של אדמו"ר הריי"צ. שבועיים לאחר בואו בקשרי השידוכים, ב"ד בכסלו תרפ"ט, התקיימה חגיגת הנישואין בחצר ישיבת תומכי תמימים ורשה. בחגיגה נטלו חלק רבנים ואדמו"רים רבים מרחבי פולין.

להוריו של הרבי לא התירו השלטונות הסובייטים לצאת מרוסיה ולהשתתף

מדור הילדים

חידון לשבת

התשובות לחידון

א. דָּתָן וְאֶבְיָרִים הָיוּ בְּנֵי...
ב. הַפְּרָשָׁה עֹשֶׂת קֶטֶף בְּפָדִי...
ג. "אִישׁ" בְּאֶרְמִית
ד. תְּרוּמָה גְּדוֹלָה נוֹתְנִים מְשֻׁמֵּן, יוֹן!
ה. וְלִבְנֵי לֵוִי נָתַתִּי כָּל מַעֲשֵׂר בְּיִשְׂרָאֵל לַנִּחְלָה
ו. הַפְּרָשָׁה פּוֹתַחַת פִּתְחוֹת בְּמַלְיָם...
ז. רַק לִכְתֹּב שְׁהוּא מְרַע אֶהְרֹן מִתֵּר לְהַקְטִיר קֶטֶרֶת, וְלַעֲבֹד זֶה מִי שְׁאִינוֹ כֹּהֵן נִחְשָׁב אִישׁ
ח. תִּמְאֵרֶת עֲבֹדָתָם
ט. "חֶלֶב" בְּאֶרְמִית
י. שֵׁם אָבִיו שֵׁל קָרַח
כ. לְאַחַר שֶׁהִקְהִיל קָרַח אֶת כָּל הָעֵדָה אֶל אֹהֶל מוֹעֵד נִגְלָה
ל. קָרַח מְשֻׁבָּט...
מ. דָּבָר הַבָּרִיא וּמִתְקַנֵּם וּמַבְרִיא אֶת אֲחֵרִים
נ. עֲדַת קָרַח הָיוּ...
ס. נָא מַעַל אֹהֶלִי הָאֲנָשִׁים הָרָשָׁעִים הָאֵלֶּה
ע. "אֶתְּן אֶת כֹּהֲנֵתְכֶם"
פ. שְׁלֹא
צ. מִטָּה אֶהְרֹן פָּרַח וְהוֹצִיא...
ק. עֲצָרָה אֶת הַמַּגָּפָה
ר. מִמְּחֻתוֹת הַחֲטָאִים עָשָׂו...
ש. עֲדַת קָרַח יָרְדוּ חַיִּים...
ת. וְתָכַל מַעֲלִי

א. דָּתָן וְאֶבְיָרִים
ב. הַפְּרָשָׁה עֹשֶׂת קֶטֶף בְּפָדִי
ג. "אִישׁ" בְּאֶרְמִית
ד. תְּרוּמָה גְּדוֹלָה נוֹתְנִים מְשֻׁמֵּן, יוֹן!
ה. וְלִבְנֵי לֵוִי נָתַתִּי כָּל מַעֲשֵׂר בְּיִשְׂרָאֵל לַנִּחְלָה
ו. הַפְּרָשָׁה פּוֹתַחַת פִּתְחוֹת בְּמַלְיָם...
ז. רַק לִכְתֹּב שְׁהוּא מְרַע אֶהְרֹן מִתֵּר לְהַקְטִיר קֶטֶרֶת, וְלַעֲבֹד זֶה מִי שְׁאִינוֹ כֹּהֵן נִחְשָׁב אִישׁ
ח. תִּמְאֵרֶת עֲבֹדָתָם
ט. "חֶלֶב" בְּאֶרְמִית
י. שֵׁם אָבִיו שֵׁל קָרַח
כ. לְאַחַר שֶׁהִקְהִיל קָרַח אֶת כָּל הָעֵדָה אֶל אֹהֶל מוֹעֵד נִגְלָה
ל. קָרַח מְשֻׁבָּט...
מ. דָּבָר הַבָּרִיא וּמִתְקַנֵּם וּמַבְרִיא אֶת אֲחֵרִים
נ. עֲדַת קָרַח הָיוּ...
ס. נָא מַעַל אֹהֶלִי הָאֲנָשִׁים הָרָשָׁעִים הָאֵלֶּה
ע. "אֶתְּן אֶת כֹּהֲנֵתְכֶם"
פ. שְׁלֹא
צ. מִטָּה אֶהְרֹן פָּרַח וְהוֹצִיא...
ק. עֲצָרָה אֶת הַמַּגָּפָה
ר. מִמְּחֻתוֹת הַחֲטָאִים עָשָׂו...
ש. עֲדַת קָרַח יָרְדוּ חַיִּים...
ת. וְתָכַל מַעֲלִי

הספר שכולם חיכו לו כבר כאן!!!
ספרו החדש של הרב אייל עמרמי שליט"א

לקניה והפצה: 050-678-5912 או במשרדי המוסדות



זמני תפילות ושיעורים

בית כנסת המרכזי "חסדי שמואל הר חומה"

תפילות לימות החול

שחרית נץ החמה	04:50 (כ-45 דק' קודם נץ החמה)
שחרית מנין ב'	07:30 (בישיבה הודו 7:45)
שחרית מנין ג'	08:15
מנחה גדולה	13:30
מנחה	19:30
ערבית מנין א'	סמוך למנחה
ערבית מנין ב'	בתום השיעור המרכזי

שיעורים - בימים א'-ה' בשעה 19:30

יום ראשון	עין יעקב - עיון באגדות חז"ל
יום שני	אמונה ובטחון
יום שלישי	פרשת השבוע / הלכה / ענייני יומא
יום רביעי	ליקוטי מוהר"ן / רבינו נחמן מברסלב
יום חמישי	הלכות שבת / מועדים

פעילויות לנשים

יום שלישי	21:00 שיעור בחסידות מהרבנית חנה בקרמן תח"י עם כיבוד חלבי עשיר - ברוכות הבאות
-----------	--

פעילויות לילדים

ב, ה'	18:00 מתמידים לילדים, משניות, תהילים, סיפורי צדיקים ועוד, הגרלות ופרטים למשתתפים.
-------	---

תפילות ושיעורים בשבת קודש

מנחה ערב שבת	19:20 (כ-30 דק' לפני שקיעה)
שחרית נץ החמה	04:30 (כ-65 דק' קודם נץ החמה)
שיעור בהלכות ריבית	07:00 (30 דק' לפני תפילת שחרית)
שחרית מנין ראשי	07:30
שחרית מנין נערים	09:00 (בישיבה למטה)
שיעור בחושן המשפט	17:00
מנחה מנין א'	17:30
שיעור במוסר וחסידות	18:00
מנחה מנין ב'	18:30
שיעור בהלכה	19:50 (כחצי שעה לפני צאת השבת)
ערבית של מוצ"ש	20:25 (עם צאת השבת)
אבות ובנים	20:50 (כחצי שעה אחר צאת השבת)

פעילויות לנשים בשבת

תהילים לבנות	16:30 (בביה"כ חסדי שמואל)
שיעור לנשים	16:30 מפי מו"ר שליט"א

רשימת השיעורים השבועיים של הרב אייל עמרמי שליט"א

מוצ"ש

22:15 ביהכ"נ "בראשית" רח' רחבעם זאבי 2, פתח תקוה

ראשון

21:00 ביהכ"נ "ספרא" רח' שמואל יפה פסגת זאב, ירושלים

שני

17:30 ביהכ"נ "מוסיוף" רח' יואל, ירושלים

שני

21:00 ביהכ"נ "שערי דוד" רח' אגרות משה 17 רמת שלמה ירושלים

שלישי

שיעורים ברחבי הארץ לפי פרסום באתר ובקבוצות הווצאפ

רביעי

18:00 ביהכ"נ בורכוב רח' פישל, ירושלים

רביעי

21:30 לבנות סמינר! מדרשיית "תפארת בנות" רח' קצנלבוגן 8, ירושלים (אחת לשבועיים)

א'-ה'

19:30 שיעור ביהכ"נ "חסדי שמואל" רח' הרב מן החר 4, ירושלים

התחדשנו בשבילכם!!!

שימו לב, מערך הפצה חדש לשיעורי מורנו הרב, מארזים ודיסקים חדשים ומגוונים ממבחר שיעורי הרב

דיסק און קי המכיל את שיעורי הרב מכל הזמנים



טלפון להזמנות: 052-969-5044 ירון



האם מותר לשים קליפות אגוזים או ביצים בצלחת או בשקית אשפה ריקה??

ה"שולחן ערוך" (סימן ש"י, סעיף ו') כותב: כל דבר שאסור לטלטלו, אסור לתת תחתיו כלי כדי שיפיל לתוכו, מפני שאסור הכלי בטלטול ונמצא מבטל כלי מהיכנו; אבל מותר לכפות עליו כלי, ובלבד שלא יצט"ב" הגמרא במסכת שבת (דף מ"ב) כותבת על אדם שיש ברשותו תרנגולת שעומדת להטיל ביצה בשבת, והוא רוצה לשים כלי תחת התרנגולת בכדי לקבל את הביצה. הגמרא אומרת שאסור לו לעשות את זה בשבת מפני שהביצה היא מוקצה, וברגע שהיא תיפול לכלי אז גם הוא יהפוך להיות מוקצה כמו צנצנת שמחזיקה מעות, וממילא האדם הזה עובר על איסור של "ביטול כלי מהיכנו", כלומר היה פה כלי תקין, וכאילו האדם בא ושבר את הכלי הזה. מהמקרה הזה לומדים הרבה מן הפוסקים שאם אדם אכל אגוז או ביצה בשבת, והוא רוצה לשים את הקליפה שלהם (שלא נאכלת לשום בהמה) בצלחת אז הוא מבטל את הכלי מהיכנו ועובר איסור, ולכן הפתרון הוא קודם לשים בצלחת איזה שקד או בוטן כדי שכאשר האדם ישים את הקליפה בצלחת אז הכלי לא יאסר בטלטול מדין בסיס לדבר האסור בגלל שיש בו דבר מאכל. כמו שאמרנו כך כותבים הרבה פוסקים אבל מן הראשול"צ הרב עובדיה יוסף זצוק"ל חולק עליהם ומתיר לשים בצלחת קליפות אגוזים,

קליפות ביצים, גלעין של משמש או גלעין של אפרסק מבלי ששם בצלחת קודם דבר מאכל כלשהוא, ואומר שאין בזה איסור ביטול כלי מהיכנו. על מה מסתמך הרב?? הרב מביא את ה"משנה ברורה" שאומר שאם יש נר שנוסף ממנו שמן, אז אסור לשים כלי תחתיו כדי שלא יבוא לאיסור ביטול כלי מהיכנו, ושם ה"משנה ברורה" כותב שכל האיסור הוא כאשר האדם שם את הצלחת מתחת לשמן כדי לאגור את השמן (בזמנם השמן היה יקר ולכן זה היה מצוי) אבל אם כוונתו היא להשליך את הלכלוך מיידית כמו בדוגמא שלנו עם קליפות האגוזים או הביצים וכו' אז זה מותר, כלומר הולכים בדין הזה לפי מחשבתו של האדם, האם הוא רוצה לשמור ולאגור את מה שהוא שם בכלי או שכל המטרה היא בסופו של דבר להשליך את הפסולת לפח, וממילא שאדם מקלף ביצים או פותח אגוזים מטרתו היא בסופו של דבר לזרוק את הלכלוך לפח, אם כן לפי מין הרב עובדיה יוסף זצוק"ל זה מותר ואין בזה איסור של ביטול כלי מהיכנו.

הרב משה לוי בעל ספר "מנוחת אהבה" כותב שאם אדם פותח שקית זבל חדשה לפח האשפה ורוצה לשים שם קליפות או טיטול אז זה יהיה אסור כי הוא עובר על ביטול כלי מהיכנו, שהשקית הזאת כשהיא ריקה ניתנת לטלטול, ועכשיו אחרי שהוא שם בה קליפות שלא ראיות למאכל בהמה או טיטול משומש אז אסור לטלטל אותה, ולכן צריך לשים בה קודם דבר מאכל בשקית, ורק אחר כך יוכל לשים בה את הקליפות או הטיטול הזה. מן הרב עובדיה חולק גם על זה ואומר שהשקית הזו מיועדת בשביל אשפה, וברור שלאחר שהאדם שם בה קליפות או טיטול הוא ישים בה גם דבר מאכל, ולכן לפי דעתו יהיה מותר לשים בשקית האשפה הזאת קודם את הקליפות או הטיטול הזה.

נקניקיה לאחמיה בחינם!



מעוניינים לתרום? צרו קשר: 050-678-5912

או: בנק מזרחי 20 | סניף 458 | חשבון 445404 קוד מוסד להו"ק: 07028 ע"ש מקור חיים גבע בנימין

אנחנו מודים ל על תרומתם הנדיבה של הלחמניות לנקניקיות



ביום חמישי הקרוב ז' סיון 3.7

בשעה 12:00 ידרוש מורנו הרב באשקלון
בכולל "נר מאיר" רח' יהדות ספרד 9

בכל יום חמישי הרב ימסור שיעורים בכוללים בשעות הצהריים ברחבי הארץ
כוללים המעוניינים יפנו ל: אייל כהן 052-7202020

הלשון והסכנה

"בנים אתם לד..." כמו שהאב האוהב את בנו עד כלות, משתדל להרחיק ממנו דברים לא ראויים, בין אם אלו מאכלים המזיקים או חברים רעים, ומצווה עליו להתרחק מדברים מזיקים אלו, למרות שהבן לא תמיד מבין את החשיבות והדחיפות בכך, כך חפץ ד' להרחיק ממנו מידות רעות וציוונו על כך, משום שרוצה בטובתנו וקשה לו לראות את בנו כששונאים זה את זה ומרכלים זה על זה. לכן ציווה להרחיק אותנו מכל המידות הרעות ובעיקר מלשון הרע.

ע"י הלשון הרע נחרבו ערים, ארצות, ונהרגו רבים במלחמות, בתים התפוררו ע"י הלשון הרעה הזו. נוב - עיר שכולה כוהנים, נטבחה ביום אחד, ולא נשאר מכוהניה שריד ופליט, בגלל לשון הרע שקיבל שאול עליה, על כך שלא ידעו שדוד המלך בורח ממנו וקבלו אותו בכבוד מלכים, גם דואג האדומי - שהיה ראש הסנהדרין, אדם גדול בתורה לפי כל קנה מידה, לא עמדה לו תורתו בעת שדיבר לשון הרע על דוד, ואיבד את עולם הבא שלו בשתי ידי. לכן נסמך הפסוק: "לא תלך רכיל בעמך" לפסוק: "לא תעמוד על דם רעך". כי הלשון הזו, התמימה, הפשוטה, עלולה ממקומה להוביל לשפיכות דמים.

כולם בשוק לפר את השוק



רשת שפע ברכת השם
מזמינה אתכם ליהנות ממגוון
מוצרים בכשרות מהודרת
במחירים ללא מתחרים



בשבה והודיה להש"ת

נפתח כולל לדיינות ורבנות בבית כנסת לאברכים חתנים.
בראשותו והדרכתו של מורנו ורבינו

הרב אייל עמרמי שליט"א

המעוניין לתרום בהחזקת האברכים היקרים

ניתן לפנות למורנו הרב

או לנתנאל 050-6785912.

פרטי חשבון למעוניינים
בנק מזרחי טפחות.

סניף 458 | חשבון 445404

ע"ש מקור חיים גבע בנימין.

למוסד סניף 46 לפי פקודת מס הכנסה.



בשורה משמחת

לתלמידי הרב בארץ ובעולם
הספרים המבוקשים של הרב
שוב במלאי!
מלאי מוגבל - מהרו להזמין!

לקנייה והפצה: 1599-502-051
orhaemuna1@gmail.com

מכון
אור האמונה



אני קשם האחרונה
הספרות בחינה?

תספורת חינם!

כל יום שלישי בין השעות

18:00 - 20:00

רחבת בית הכנסת "חסידי שמואל"

רח' הרב מן הרר 4



שפס בבית, ברכה בכיס

האומן 14, תלפיות