

ומרגיניסטים חזקים, אך לאט לאט נח השיעור דו-עד. אין דמות שתשמשך לחתת לנו כדי ותוחיק אותנו, וממילא גפות שוב חשותות שיעצהית אותנו. אם ניקח לעצמנו רב והדרכה כל החשות יעלמו, המחלקה הזו תעלם. הוב מוחזק, פאוזן, מכוון ומודרני, וממילא בסביבה כהה אדם מרגיש בטוח יותר לצער קדימה. זה מזכיר את הילד בבן המשחקים שנמצא על סולם ואבא מלמטה קורא לו לкопץ לתוך ידו. הילד חושט, עושה השבונות של גובה, ואםABA מספיק חזק בשבייל לחפות אותו. אם הילד היה מבין את הנודל של אביו, את עצמתו וכוחו, אז מילא החשות היו קטנים והוא קופץ ללא חשש. שירק להבין אהיה ורعي, שהקב"ה הוא אין סוף של חסד, רחמים, חכמה ואהבה, ואם הבורא יתברך נתן לנו את מצות התשובה או פשוט להשליך את עצמנו על ה' יתברך ולקופץ!

אין מה לדאוג, פשוט לעשות לנו רב ולצעוד קידמי! הקב"ה נתן לנו דרך כדי להסביר עטנו ולהת נתנו את הכאב ביתר. היום במבט פשוט לעולם בחוץ אדם מבין את הזסט להווות בין תורה, לא רק בעולם הבא אלא בעולם הזה. כשאדם וואה משפחה אמייתת של בני תורה, המנהלים את חייהם בדרך של תורה מ恐惧 עבדות המידות, כבוד הדדי, שמחה, אמונה, צניעות, קדושה וטהרה, כשברקע מתנגן קולם של ילדים

החששות האלה תוקעות אותנו עמוק באדרמה ותמיד גורמות לנו לעזוב. הדרך להתמודד עם מחלת זו של "קוצר רוח" היא פשוט לשים את השבל בכך, לקבל על עצמנו להביע לב, להתבטל אליו ולבקש שיכוון וידרך אותנו. אם נהיג Ach עצמוני או שמחושש מהסביר וסה יאמון, לעולם לא עשה את הצעד, לעולם לא הפוך לבני תורה. נחיה כל החיים עם רצון גודל להתקזק שלעולם לא בא לידי ביטוי. עושים צעד קדימה ושוב חוזרים אחורה. לפחות רואים אנשים טנים בשיעורים, אך הפלא הרוא שם תקויות באומה נקורה ולא מתקדים. מגיעים לשיעור כדי למלא את רצונם להתקזק, אך תקועים מלמטה ולהשגים את רצון זה. הם מגיעים לשיעורים אך אם נבדוק ונענין, נראה שאין להם רב וזה הבעה. השיעורים נכנים כמנגינות רקע לחייהם, ולא כדרך בחיויהם.

כדי שישעור תורה יהפוך לדרך חיים, חייבים לעשות לנו רב שייקח את השיעור יוכנס לנו אותו לתוך החיים בדרך מעשית. זהeki נזהה להישאר בשיעורים ללא רב. כך אני גם דתי, אך גם נשאר כמו שאני וЛОקח רק את מה שבא לי מהשיעור אל תוך החיים. זה עיקר החוליה, שלא מאפשרת צמיחה רוחנית ועל כן נשאים באותו מצב. זה קורה המון שיוצאים מהשיעור

>>> המשך מעמוד 1 ... הפרטיה אל חירות רוחנית הפאפרה לנו להנגיש את תכליתינו כייחודיים מאominim.

נתחילה. הגלוות הפנומיות קוצר רוח, למעשה מתרת מכם שבו לאדם אין את הכוח הפנימי להתחיל מטהל לשוני בחום שלו. הפעלה קוצר מראה על חסרון אדם שאינו וואה טוב סובל מקרזר ראייה. אדם שפתקשה לנשום סובל מקרזר נשימתה. ואדם שהרוח (הבחינה הרוחנית) שלו תקועה במקומה וחסירה סובל מקרזר רוח. ככלנו סובלים ממחלת זו של קוצר רוח. זה יכול להתבטא בנזקודה שבהתיאשנו בעצמנו כי כבר הבהירנו הפטון פעים לבורא יתברך ולא הצלחנו. אבל אנחנו זה יתבטא בפחדים להתקזק כי החושים מטעניים ומה יאמרו הסובבים אותנו. יש ככלו שמתפתח אצל החשש שמא אולי יתחלל שם שמיים על ידם אם יהיה ממש דברים אז עדיף שנהיה תמיד "מתהוקם" או "חזי חיים" וכך גם אם קורתה טענות אז לא נורא, אנחנו לא נראים "משתדיים". יש גם במקרה שלא מבינים את כוח התשובה ותמיד נשאים עם הספק של "אין בשמיים ישלחו לי על מה שעשית..." עוזב זה אבל. לכל אחד יש את הסיפטומים שלו למחלת הוג. תקשוי בחולי זה שלמעשה הוא מונע מאייתנו להתחיל את החיבור לבורא יתברך.

30,000 עותקים ואין ספור זכויות!

תמוך נס אתה נעלן זוכות עצומה של יכוי הרוגים תעמדו לך לנצח! - התקשר 052-2587582

בדoor שלן של סיוקן יצורים ותאות שליליות. אצל חקל זה סיגריות ומזון לא בריא, אצל אחרים זה הניד, חטלויזיה, הפריזות והחולות. אנשים שורפים כמו יזיהם את חייהם ומונגים, על הנאות שלא מובילות לשום מקום.

אם פעם עבר נזכר לאזנו בעבר מטען שם עד איכשהו קיבל מיטה ומזון, היום אנשים מוכרים את נשמחת ליציר הרע בעבר עולם של דיגושים והתמכחות לסייעים וזלזול, מוציאים את עצם לזרם ברוחות ללא קורת גב ודוחבקת. העבדות לא השתנתה אהוי ורעי, אפילו החומרה. כולנו עדין במצרים, מחפשים להשתחרר לחופשי מאותן תאות אסורתם כי מבאים עד כמה והורס, אבל ממש כמו פעם, קשורים בשלשלאותיו של האדון-יצרנו הרע ונשאים תקוועים במצרים.

כל אחד יש תאות שהוא עבר להן, משועבד להן. עבדות זו סוגרת אותנו מהתקדם קדימה. היא גורמת לנו לחיות בסתירה עם עצמוני. מצד אחד מאר רוצחים לצאת לחופשי ולהיות בני תורה, אך מצד ... המשך בעמוד 3 <<

אלא אם כן עשה את העדים המתבקשים ורק כך נחסל את המחלת. הפטורן המוחלט למחלת פנימית זו הוא פשוט-הגעה לרוב שידריך אותנו והבנה שאין להחשש כלל-הקב"ה והתורה הן שלמות הבאה לمعنى ולסתובינו.

הגלוות החיצונית-עבדה קשה, מתרת מצב שבו אדם משועבד לעולם הזה. שלמה המלך אומר "פה שהיה הוא שיתה, ומה שצעשה הוא שיעשה, ואין כל חדש תחת השפט" (קהלת א, כסוק ט). מה שהיה פשוט חוזר על עצמו, גלות מצרים עדיין נמשכת רק בזורה מודנית. אם פעם בעברם היו עובדים בשירות וורודים אדומות בעבר שר פרעה ושלוחיו, היום העברים המודרניים מושכים שעותם במשדר המפואר והסמורת תחת האדן ושמו "קידמה", "מעמד" ו"סמן". שורפים את החיים במטרה להיות עשירים ובעלי מעמד ושוכנים את העיר. עלmeno הרוחני, האשוה והילדות. אם פעם עבר היה קשור בשלשלאות ברגלו וידי, היום ביעין המודרני העברים קשורים בשלשלאות בלתי נראות ולא מצלחות לצאת מאותו

מחוגים הנגידים כרצוינו יתברך, מיד מתעורר בו רצון פנימי של "גם אני רוצה". בנסיבות זו עלולה מחלת הקוצר רוח לפרוץ ולהכניס בו חשותות ודמיונות. לא להחשותות אלו לפועל. כל החשובות והחוויות טאנן מכנים לחינו של איך נצלית, מה יהיה עם הסביבה ומה יאמרו, הם למשה דמיונות שיצרנו הרע מכנים בנו כדי שלא נמי לתוכלית שלנו. תמיד לזכור שהעולם בחוץ זה עולם של תוכיאות, ספרם, ומה יגידו. עולם התורה הוא ההפר הגמור. העיקר ההשתדרות ולא התוצאות והמספרים.

אין ספיק את כל הטיס? אין נליח להתגבר על הכאב והתאות? אין נשכח את כל מה שנכנס לנו בראש וכל מה שעשינו? החשובה היא שזה לא עניין שלנו. העניין שלנו הוא להתחיל. לעשות צעד קטן ולהשנות את מירב ההשתדרות. משם כבר הכל יפרוח וצמחי. לכל יהודי יש נקודות מסוימות בחום שבו חוליו זה תוקף אותו, והוא מועצא את עצמו ונוצר רוחנית מזור החשותות וספיקות. החשותות, הלבטים והספיקות לעולם לא נגמרים אהוי ורעי,

המדריך המלא לחיבור ילדים

חוברת יילדיים

ודורות על גבי דורות חינכו הורים ומורים את ילדיהם ותלמידיהם, אך מעולם לא היו המוחנים נוכחים וחסרי בטחון בדרכם החינוך, כבדורנו. הקשי להתמודד עם המשימה בולט ביום לעין בפרט בנושא המשמעת אצל הילדים מול הסמכות החורית, כאשר המבחן או ההורה מוצאת עצמה עומדת חסר אונים לנוכח המצב שפנוי.

לפי דיווחי הורים, במשמעות לא מועטת נטפס ההורה בעיני הילד המתבגר ככל שנoud למולו משאלותיו ורגשותיו תכניותיו בלבד. ללא יכולת השפעה ערכית או מוסרית, ולא מסוגיות להטייל מיטלות על הילד. וכפי שהתבטאה בפנוי אם אקדמאית, מורה בתיכון במקצועה, שהנדירה את המצב בביתה במשפט קצר: "תפקידי בבייה הפך להוויה מנהלת מסעדה בלבד, ותפקיד בעלי: כסופוטם..."

את ההתדרדות החינוכית בקרב הילדים ובני הגוער בנגדם גמור לתוצאות החינוך היהודי בעבר, יש לזכור ככל הנראה שלושה גורמים מרכזים:

א. עקרון השוויוניות בין הורים לילדים. עקרון אותו ייסדו הפסיכולוגים של דורנו ללא איזון נכוון, ובעקבותיו אייבדו הורים רבים את סמכותם בעיני עצםם, וממי לא נס בעינוי ולידיהם.

ב. חוסר רב בראשות דוגמאות אישיות של מי שהווים הורים ומחנכים, אצל הורים ומוחנכים כיצד לחend נכוון. כדי להשלים חסר זה, חובה להשקיע בלמידה ובכחוננה.

ג. חוסר רב בתקינות ערכי חינוך יסודיות מואוצרותיה המקוריות של היהדות לתלמידים בבתי הספר. בחיי היום יום נחשפים ילדים ובני גוער רבים להשפעת הרנסנית של המדיה האנטי-ערבית, בה מקבליים העיריות מנה נדשה של דוגמא אישית שלילית, מהוותה עבורם מודל לחיקוי.

elogio עם רגש

שלוטות

בתאור תקופת המבול נקשת התרבות בלשון: "כי השחית כל בשאר את דרכו על הארץ". חס廷יגנט פרצת אז כל גבול, וכל אשר נקרא בשם 'איש' ירד לדרגת "בדר" כתוצאה מהשחתת דרכו הטבעית של האדם. כאשר בקשו בני הדור לטשטש ולבטל את ההבדלים בין אדם לבחמתה, התוצאה הייתה הרנסנית, שבו אין הבריאה יכולה להתקיים. אם אדם ובבחמתה שווים, לשם מה נברא העולם? בדיק בנקודה זו אראה ההתערבויות האלקטיות, הבוואר מתגלה לנוכח ומוגלה לו "קץ כל בשאר בא לפניו והנני משחיחת את הארץ". ומתחן שלא שבוי דורו לסתור שחתורה בהם, בא עליהם הסובל והשחיתם. בתקופה זו היו נהוגים פיעוני של האדם להגשمتת תאוותו האנומיתות תוך ניצול הבריאה האלקיות בכל דרך אפשרית, גם מואיי הפני האנושי במחי רתוריה תחת חוקי הבריאה. כל מאויי הפני האנושי היו נתונים למילוי תאותם הבשרים והנאה עצמית, ועל כן נגזר זנים לכליה. למורות זאת, היה אדם אחד שהצליח בכל זאת לשمر את צלמו האלקי ולהונצל. בעודם נרו ממלאים את תאותיהם, נח עסק בבניית חתיבה שהגנה עליו מפני המבול, למרבה הצער, נס בזרנו אנו שוררת אווירה דומה לאו של דור המבול. לפיכך, כשנרצה ללמדן כיצד לבנות בתוך מערבותם המתרונות בית נאמן ומאושר, המחוון מפני הרוחות הנושבות בחוץ, כדי שנתבונן בנה ובתיבת שבנה. התבוננות במשיוו הוכיחו כי נס בדור פרוץ ומושחת ניתן לבנות זוגיות נאמנה שתפתח לאורך שנים, ובתנאי שתתרחש בתיבה מוגנתה. האם ישנה דרך כלשהו להתמודד עם סביבה מעין זו מבלי להיות מושפע ממעשייה? מתחן ציוויל ה', לנוכח ניתן למדוד שחתושבה לך חיובית. אם אין סביק מסגרת, אומר לו הקב"ה, בנה אותה בעצמך אם חיים בסביבתך אנשים המבקשים לבטל את ההבדלים בין אדם לבחמתה, חדד אתה את ההבדלים. אלה המבקשים לבטלים ייעלמו להם, ואתה תזנה לבנות את ביתך על בסיס נאמן.

>>> המשך טעמו 2 ... שני לא מסוגלים, פשוט עברים לתאות ולא מציאות להתנקם מהם. המיציאות שלא מציאות להתגדר על עצמנו מולדת את הצער הגדול ביותר שאדם יכול לחזות. זהו צער עמוק שאין לא מציאות להציג את התכליות שלו. מעין תחושת פספוס של החיים.

אדם שعبد לעולם הגשמי, בסופו של דבר גם לא באנט נאה מאותן הנאות כי יודע שהן לא טובות ונכונות לו, ורק צעדו בפה ומכפל. על סבבו הרווחני התקען, ובם שלמעשה לא נאה מהעולם הנשמי ומיסיר את עצמו על כל הנאה והגנה. מודע את עצמו בוכה דמעות של צער, כי מכון שאחותה הנאה מעבבת אותו מלחיחות נכוון ולהתקדם בחים, אך מה עשתה, הוא מעה עשתה, אכן רבו המכיר אותו בדי שייתן לו מדרגה שגם תקדם אותו מעד אחד, ומצד שני לא תשבר אותו. תהליך זה של נתק מתאות קטה עד מאר. הגוף רגיל לדברים מסוימים ולפתע כשחזר אותו, אנו נבוכים למלחכתם עם עצמנו. לעתים חוותות אלו רקוקות לנו בראש ולא יוצאות. מחשבות ותסונות מפעם עלות וצצת, אפילו בתקן נקודות של קדשה כגון בזון הליפוד. וזהו מלחמה כוללת, פנימית והיצוגית. כדי שמהלך זה של ניתוק מועלם התאותות האסורת יהיה קל יותר, חייבים לשלב ספרי מסור המהדרים בינו את המבנה עד כמה חיים של עולם תאות אסורת גורם להרים וחובבן, ועד כמה חיזוק עולמנו הרווחני והוא הפחה האמתי לאושר והגשמה עצמית. הבנות פנימיות אלו יגרמו לנו עם הזמן להפרק לבאות חוויתם של מלחמות, לבני אדם שעזדים מאותו עולם נשפי ומאבדים רצון להתקרב לאוותן חוויתם של ליליות. וזה טבעה של מלחמת "עבורה קשה". לחבר אותנו לעולם התאותות ללא יכולת התנקק ממנה, ליצור לנו אשלה שיש מושרו אמיתי שם. אך ממש כמו אמרת'ם. בוגרים את פיתום ורעלתס ולבסוף הכל מחייבים מבנים שבאמת אין שם כלום. האוושר האמתי נמצא רק בעולמו הרווחני המשתלב עם הנאות גשותות לנו על פי תורתינו הקדרושה. נסכם. מצב דודנו אינו פשוט. ולות מצרם עודנה: משפט, אך יש דרך לצאת ממנה. גם אם אנו סובלים בו סמיון שמי בחינה אלו של גלות - רוחנית פנימית (קוצר רוח) המולוה בחששות וספיקות להחדר לכוון ולזרור הקדושה, וגם חיצונית נשנית (עבורה קשה) המסתבאת בחומר יכולת להתנקק מהגשותות והתאות, עם כל זאת בכח התשובה לנפץ כל מהסום ולהציג לכל נקודה שנחפוץ בה. העיקר בתהליך זה כי שבחנו הוא לעשות לנו רב, שילמד אותנו כיצד להתרפא ממלחמות אלו. כיצד לבנות רצון רוחני וכייד להתמודד נכוון עם הששות וספיקות. בוגרף הוא דרך אחת אל מול עולם התאותות כדי שנזכה לבנייה אמיתית, מסודרת ובשלבים אל עולם הגואליה, עולטם של בני תורה. ייח רצון שנזכה לתקן את שתי בחינות אל של "קוצר רוח" ו"עבורה קשה" ונזכה לשלהות ובניה אמיתית בעולמו הרווחני והנומי נס יחד, מתוך שלווה וחתה, קדושת וטהרה.

סעודה רביעית

• פנויו ורשותה

"הִנֵּה בְּנֵי יִשְׂרָאֵל לֹא שָׁמַעוּ אֶל־וְאֵיךְ יִשְׁכַּנְנוּ פְּרִעָה וְאַנְּיָ
עֲרָלְלָשְׁפָתִים" (יב:ז)

פרש ר' ישעיה: זה אחד מעשרה כל וחומר שבתורה.

יש להבין איךו קל וחומר יש כאן טהורי ישראל לא הקשיבו למשה "מקוצר רוח ועובדת קשה" ואיך זה שייך לפרעה וכי יש עליו לעבודה קשה?

ואפשר לתרץ בירוש הילוקוט טमונין (יחזקאל שני:ח) "מעבודה קשה" – מעבודה זורה שקשה לפירוש ממנה, היינו שישראל לא הקשיבו למשה כי היו עובדי עבודה זורה, ורק היה עליהם לחיפוד ממנה. והנה פירוש הפסוק הן בני ישראל לא שמעו אליו בכוונתו עובדי עבודה זורה ואיך ישמעני פרעה שהרי הוא עצמו עובד עבודה זורה וככלו עובדת זורה ולכו זה קל וחומר.

"וַיַּצֹּא מֹשֶׁה וְאֶחָדָן מִעַם פְּרִעָה, וַיַּצְאֵק מֹשֶׁה אֶל־הַיּוֹם רַבְּרַב הַצְּפָרְדָּעִים אשר שם לְפִרְעָה" (ה:ח)
יש להකשות, מדוע במתוך הצפרדעים נאמר "וַיַּצְאֵק מֹשֶׁה"? ועוד יש להקשות, מדוע רק במתוך הצפרדעים נאמר "על דבר הצלדרעים"?

ואפשר לבאר, מהגמרא במסכת ברוכות (לא), שהסתפל צrik להשמע לאוונו את מה שמצויא בשפהו. ועוד יש לאחדים, המודרש בפרשנות לר' לר, על הפסוק "על דבר שדי אשת אברהם", שפירושו - מפני דיבורה של שרה, שהיית אומרת למלאך 'ה', והוא היכר את פרעה. ונמצא אם כן, שפירוש "על דבר" הוא: "פָּנִים וּבוֹרָה". וזה באור הפסוק, "וַיַּצְאֵק מֹשֶׁה אל 'ה', ואם תקשה מודיע צעק, מה שאין כן בשאר המכות, על זה עונה "על דבר הצלדרעים", מפני דבריהם של הצפרדעים טהרו צוקים ברעט מחירש אוזניים, ולא יכול להשמיע לאוינו כדי המסתפל, ובין החודן לצעק. ובזה המליצה מסופר מעשה עם חורין מבריסק, שאירע ונודען לעיירת בריסק יהודי חסידי טהורים קולו בתפילה, וسئل אותו הרבסקער מה העניין, חשב לו רע לך טכש טעכשו אמרו היהתי לדבר עטך בנחת ולא בטעה כך בתפילה אין סיבה לצעק ובמיוחד שהינך ספרע לאחרים, ובוותר שה' שומע נם כספטפלois בלחש, החשיב לו החסיד, איני צועק בכדי שהציבור שלעדי יטעם אלא "אני הוא זה שהרוצה לטטוני".

יאכל עד ארבע שעות, או עד חצות הלילה, ואם לא יוכל עד אז, אף אם הכל לישון, יקיים ויאכל עד עמוד השחר.

סעודה שלישיית- האוכל סעודת שלישיית והגיע עצה הוכבים, אם יכול עוד בלילה פת בשביול סעודת רביעית, יוציא ידה חותמו. על כן, הידוע שיצטרך לנשוע במוציאי שבת וגען מאוחר מאד לבתו, ורקשה עליו לאכול סעודת רביעית, יעשה כן.

סגולות לרפואה- אמרו חז"ל (מסכת שבת קיט ע"ב): "חטף במווצאי שבת- מלוגמא" (רפטואה לאדם). ותוינו שישתה משקה חם וירחץ במים חמימים. הרפטואה היא, שלא תהיה לו עצבות, ויהיה לבו שושםת. ושוב שיאמר בפיו: "חטף במווצאי שבת- מלוגמא". אמרו חולל: "פת חממה- מלוגמא". ותוינו פת שנאפהה מכבר, ועתה שחםם אותן ומצטמתק ויפה לה. וכן פת שנאפהה עתה אבל איננה חממה כלל. אבל אם היא חממה מודע שהחומיות מתחנור, לא יאכלו, שמתשת כחו של אדם.

חובת גמורה – לעולם יסדר ארם שלוחן במצואו שבת בדרכ בבוח, כדי ללוות את השבת המלכה, ואפיו אינו אוכל אלא קצת [27 גומ]. סעודת זו הוא חובה, ואני ממידת חסידות. אמרו בזוהר הקדושים: מי שלא קיים סעודת רביעית, יכולו לא קיים סעודת שלישיית. כתוב מן החידיא שמעלה גודלה מאה, ומצלחה מהביבות הקבר. הנכון הוא לאוכל עם בגדי שבת, יאכלו או לפחות פרי, וכיון באכילתו להשאור ברכה לסעודות החול.

ניסי – חיבות בסעודת דיביעת, ואמרו בפיו שocablot לשם מצות סעודות מלאה מלכרים". סוגלה היא להן ללהת בקלות ותירותה.

ס אבל חדש- טוב להכין מאכל חדש לסעודת דיביעת, ולא يستפק משייריו המאבל של שבת.
zman סעודת דיביעת- טוב ונכון לאכול סעודת דיביעת מוקדם, כדי שייהוה ניכר שמלווה את השבת בסעודת. לכתהילה

האביך יעקב- ר' יעקב אבוחצירה

לאווטנול
לעומת צדקה

כשהגינו לנו של רבי יעקב אבוחצירה, האביך יעקב, החנפל הרב אלףיה בתפילה ובכבהיה לה' כי ישלה עזרו מפרום, ולא חודל עד כי קיבל אותן מן השמיים כי עת רצון היא ותפילה נתקבלה. מיר הורה הרב אלףיה לבני החבורה להמן פניהם חזרה כליל חמה, ושאל אותו: "היכיר זה שלחת לעיר הקודש ירושלים בעלי שרות כלל. והנה בדרכם חזרה, מעת קדום שהגינו לירושלים, נטפל אליהם אנגלי אחד והחפкар בפניהם כי הבריטים מינו קצין חדש בשם מונטגומרי לעמוד בראש צבאם באפריקה, והוא החל להושיע מיד נבאו של רומל ימח שמו, אשר היה נחשב לנכער בלתי מנוצת. חין הרב אלףיה והפסיק למלוט דבריו גענע הצדיק בראשו, ונעלם ואינו.

אנחנו יודעים כי "הקהל קול יעקב". בכל' כתבה חלה הילולת "아버 יעקב" אבוחצירה זיעא. הוא נולד במרוקו בתקס'ו (1805) לאביו ר' מסעד אבוחצירה. בשנותו האחרונות ביקש לעלות לארץ אך במקומות להימלט מפני, ענה לו הלה. "אולם דע לך" – הוסיף הקצין – "הרכבת מלאה חיילים הוציאים לחזית, והוא יצאת מן תחנה מחר בשעה 30:6 בדיזוק". הרב שלפעת נבה אחד מגרות השבת, והסיק שזו סימן ממשני טופסר בדמנוחו ולא ימשיך בסעודה הארץ ישראל. אכן, בכל' שבת תרים (1880) הסתלקה נשמתו הקדושה, לאחר שאמר שר השירים, יידי וקריאת שמע בכוונה. זיעא.

ספר הגאון הרב יצחק אלפיה זצ"ל: בזמן השווא היה שולח שליחים להתפלל בקבורי הצדיקים, כדי שייתפללו על שרארית ישראל הנמצאים בארץ הקדש, להזכיר מרגנונים ימ"ש אשר התקרכו לארץ. והנה בלילה נגלה אליו יהודי אשר פנו מאריות מגיל חמה, ושאל אותו: "היכיר זה שלחת להתפלל על כל קברות הצדיקים, ועל קברי יעקב אבוחצירה זצ"ל – שלאל הרב אלףיה בהרנעה. "שמי יעקב אבוחצירה, ומוקם מנוחתו הוא בדמיה" – ענה האיש בחלים. "אני עצמי עלה על קברך ואשא שם תפילה לבורא עולם" – אמר הרב אלףיה, למשמע דבריו גענע הצדיק בראשו, ונעלם ואינו.

למחרת נכנס הרב אצל המפקד הבריטי אשר בירושלים וביקש להציגו אל הרכבת היוזמת להקיה. משחසיר הרב לקצין הנבוק מודיע הוא נושא על עבר המלחמה במקומות להימלט מפני, ענה לו הלה. "אולם דע לך" – הוסיף הקצין – "הרכבת מלאה חיילים הוציאים לחזית, והוא יצאת מן תחנה מחר בשעה 30:6 בדיזוק". הרב ומילתו שבע פעמים מיד לדרכ, אולם עד אשר סיימו להתפלל שהורית בותיקין כבר חלפת השעה שבה הייתה הרכבת אמרה לצאת לדרכה. "שימנו בה מבתוככם" – אמר הרב אלףיה. ואכן, כאשר הגיעו לתחנת הרכבת, עזין הרכבת מתהמתה.

חטיבת השתייה בחורף

טיפים והמלצות:

- * יש להזכיר לשוחות לפחות 12-10 כוסות מים ביום.
- * פורו את צירמת המים במשך כל היום ושתנו כוס מים בכל פעוט.
- * נדאו להניח קערית מים או מגבת רטובה בחדר מוחסם, כדי להעלות את רמת הלחות ולמנוע התיבשות.
- * מתחוד את חלון החדר ספר פעמיים במשך היום, והניחו לאויר צח להיבוט לחדר ולאוויר.
- * חקfibido להניח בקבוק מים על השולחן, בモン העבודה, דבר שיכיר לכם לשנות במשך היום.
- * כשאתם יוצאים מהבית הקפידו לחת על עמכם בקבוק מים.
- * משקאות הפכילים קפאנן ואלבוהל פועלם כמשתנים. אם אתם שותים משקאות אלו, הקפידו להשלים את הנזולים האובדים: כוס מים לכל כס משקה.
- * שתיהית תה עצחים יכול להיות פתרון טוב לשתייה טעימה ומרות.

תהליכי העיכול וחילוף החומריים ובכך מסייעים להרוויה; אפשריים את פינוי הפסולת מהתאיים; מסייעים לווסת את טמפרטורת הגוף (לדוגמא: הזעה ביום חם); שומרים על גמישות ולחות העור, פוניעים עצירות עור.

שתייה לא מספקת עוללה לנרגום לכאבי ראש, לעיפoten, לעצבונות, ליובש בשפתיים ולolibש בעור, לפגעה ביכולת הריבוי ולקשיים בתפקיד הגוף שלו.

עד טעות נפוצה: סכנת החתיibusות אינה תופעה השטוחה לעונת הקיץ בלבד. להפ- סכנת החתיibusות מתגברת בחורף כאשר אנשים נוטים לשחות פחות מים יותר משקאות המכילים קפאן או אלכוהול החפוילים כמשתנים ונורמים לגוף לאבד מים דורך הנברשת השנתן).

מלבד האויר הקר והיבש, אנו נמצאים בסביבה מוחזמת ומאבידים נזוליים בלי שנרגיש.

המזון גורם ליבוש האויר, ובנוסף, אויר יבש עלול לנרגום גם להתיibusות שכבה הקורנית של עור הפנים וכן הופך העור לבושי ומקומט.

החורף מטעה את רוגנו בכל רוגע לצריכת המים שלנו. רובינו אולי לא מודעים לכך, אבל נופינו זוקק בחורף לאוורה כמהות מים כמו ביום הקיץ החם. הסיבה לכך שבכדי לווסת את טמפרטורת הגוף ולשמור על החום של הגוף, הגוף מוציא יותר מים. בעוד שתחושת היעיה גורמת ליציאון, הקור גורם לסוג של טשטוש במחוזת הצמאן, ובעקותם זאת רוב האנשים גורמים לצורן פחות מים בחודשים החקרים. זו הסיבה שבחודשים אלו, יש לייצר חղלי שתייה, ולא לשותה רק כטוחים צמאים.

צריכה מים הכרחיות לתפקידו התקין של הגוף. החצוץ והמים הם הרכיבים החשובים ביותר בגוף. המים מהווים כ- 70% ממשקל הגוף והם מצהירים בכל תא מתאי הגוף.

מאחר שמים מופרשים מהגוף לצורך זהה, נשמה ותבן, חשוב למלא מחדש את המאגרים כל הזמן.

למים תפקידים חיוניים בוגר: המים מסייעים להבלת חומרי מון וחצוץ אל הגוף וכן גם מסייעים לשיפור הזיכרון; מודלים את החלחה ומסלקים אותה; משתמשים בכל

הרבע עובדיה - אין אסיך גיאען!



טיים גיאען
הרב עובדיה ז'ילטער זונען

"ופודען" לא הבינה הבוט הפסורה. "טושים שם את שאינך קחיבת בלמוד תורה, לומדת בחתמך שיקור", אמר פרו בענטן, "הרי שקל ותסר שעני, הקחיב בלמידה תורה, אידך למדך קידץ. והוא שב למילמודו."

ויליאם אולמן גראנט פלאג

וארא, טפשים, סבלות מצרים, נאחת, עופרת, עוזיאל, מישאל, אליען, דם, צפודען, כנים ערוב, דבר, יאור, חרוטומים, אונגען, לב פרעה, מקוח, עפר, בהמה.

"בשיה חמורה מגברת במוני, וטרם מעצה" לה ישוב, אין לי נקנות הדעת ואני מסבל לישן, כל עוד לא אמצא תשובה."

"זאתה", פנה פרן לבנו, "האם צידן תבקש לישן שעה נוספת?"

רבו פרן קם בזריזות ומחר לבית הכנסת...

בימים שקדמו להוצאה ספר השאלות והתשובות "יהוה דעת", היה סדר יומו של טבח עמוס עוד יותר מאשר בכל יום. הוא הקリスト את רב שעתו על מנת לעבר על החשובות שבספר, ולכך אוטו לדפס. לשם כך נוצר בבנו, האמור רב זיד, שהיה איז באך עיר. יידר כי יושבים וקלגנים את הסניות ההלכתית, בדיק נפרץ.

לילה אחד נשבה הירושה המשתקפת שעotta רבות מעבר למתקנן. כאשר תורה החשען על השעה ארבע לפנות בקר, בקש רב זיד: "אבא, האם אוכל ללכט לישן?"

טבח השיב ברחיב, ורב זיד ענה לפטה בגבורי, מתוך עזות נוראה. אך רק שלוש שעות קלפו, עד שפרק נאכ אליזי, ועדורו באחบท. "זיד, קום. חשעה שבע בקר, קום להחפתת שחורייה."

"אַזָּא", פתח רב זיד אד בקש את עזינו, "אַנְיַ עַיר פָּאֵד, אַקְוֵם לִמְנָן שֶׁל הַשְׁאָה שְׁטוֹבָה... אַבְלַ פָּרָן לֹא וְתָרֵי. אַזְׂכֵר לִישָׁן?" העיר את בנו שוב, "קְלָא אַנְיַ, מַיּוֹם שְׁבַת אַבָּא לְמַלְכֵחַ לִישָׁן."

רב זיד חתישב במוחו. "מַיּוֹם שְׁבַת אַבָּא לא מצליח לישן?" שאל, "וְחַלְא הַיּוֹם הָוֵי יוֹם שְׁנִי, וְכֵי אַבָּא לֹא וְשַׁן בְּמַעַט שְׁלֹשָׁה יְמִים?!" מהצעע! ופָרָן הַסְּבִּיר בפשטות:



על מעוט השקה של מנה, תעיד גם העבהה חbetaה. היה זה באשר אחת מבנותיו בחיותה בנייל סטינר, החכוונה למבחןיה עד שעת הלילה המאוחרת. טמיך היה ראה את אביה יושב ולומד בשקייה עצופה.

ليلת אחת, כאשר הרוח השעון על השעה שלוש לפנות בקר, הרוחיב עז ושאליה בדאגה: "אבא, וכי מדוע לא תלך לישן?"

כל עוד לא תלci את לישן, לא אישן גם אני!" חשב פרן בחיה.

שדי החליפות של הרב טננbaum

חומרות וקלות, וזה מכysics אותו. "הפטמי את העלים, אין לי קצה של חוט מי הנגב, ואפלו בדקתי בכל הארון של האורחים בסמינר, ניט, שומכלום...".

"לא התאמצת מספיק" אין מתעלקש, "אתה מקבל כמו הארכת זמן עד שיש בערב, חצי שעה לפני כניסה שבת החליפות של הרב טננbaum תחינה מונחות בארון שלו... והפעם זה סופי. זה בורוז".

"מה אגיד לך, החסיד השלישי נועץ בשני החסידות הראשונות, להשתתף לעברות", עד שעה שש, דקה לא יותר. והללו געלאן סן העין.

"הזון חוף, בשעה חמיש וחצי התקלחתי למקווה, התקלחתי, ושם חזרתי לחדרי כדי להחלبش לכבוד שבת קודש. במדוגות אני פוגש את הרב טננbaum ממש עבר כל, ואני מרגיעו אותו, "אל תדאגו כבוד הרב, עד כניסת השבת החליפות אצל בארון אם בוקי בכחיה בוקי מק'ס", עיניו של הרב טננbaum לא רגעות ואותו הוא לוחש לי: "השם ישמר אותנו מגניבים...". אני ונכנס לחדרי, פותח את ארון הבגדים, וחוקך בדעתו האם לבוש את החליפה הכהולה או אולי את השחרורה... עם הפסים, מעביר את כף ידיו על הקולב הארון... ולנדנד עיניו. אתם, שלוש, ארבע חליפות... שיתים מהן שתים, ארבעות, אין להן גרטל... ריבונו של עולם" נפלות מפי עזקה ספוגה בהלם עמוק "מה עשות החליפות של הרב טננbaum אצל בארון!!!". "בן, בן, מסתבר שאתמול, כאשר התישבתי בלבוי בצהרי היום של יום חמישי, חזי דקה אחר-כך הגיע הרב טננbaum והניח את החליפות על אותו שלב בו חונכו חליפות, ואני, מה עשוות, גברתון, בטרם עלייתי לחדרי הרמתי ביל לשיטם לב את ארבע החליפות והבנויות לארון, זו景德 זו".

"אותה סבון, בכח זה, ישبني אדם שהושדים בכל העולם, חוטבים ובתוודים שיש להם קרבי וגاما בעיניים להכיר ולדעת מי גבבומי השדר, חם מטילים מומינים, ואפלו קצת מאימנס. ובסופה של יומם מתרבר שהחודר בקשרים לוקה בגוףו, הוא ורק הוא הנגב. הרמתי את החליפות ורצתיacha אחות אנטוק לחדרו של הרב טננbaum" בכבוד הרב נהנה החליפות, שפה, כבוד הרב, הן חניעו בופן. "הרבי טננbaum חיבק אותי בחום רב וסייע את הארוּ "ודעתו בוקי שאפשר לסתוך עלייך. הבטחת וקיימת, אבל אני מוקהה שהכל הסתiens ברוח סדבה...!" הנחנתי במובכה בראשי ויזאתי החוצה.

"בכינוסה לבית הכנסת, לפני תפילה טהורה ביקשתי סליחה ומוחילה שלושת ה"חדרדים"... הצנום שביניהם הפטיר לעכבי מחלנן, רק תעשה לנו טובת תעשה לנו היכרות עם הרב טננbaum...".

חליפות ארוכות, ונכנס לכך לפני שעה, לך שפתה, חזז, אין חליפות". "הרבי טננbaum ניגש אליו עם דמעות בעיניו" בוקי אויל אחיה יכול לומר לעזרה לי, אני לא מסוגל לחשב שאלבש חליפת חול בשבת קודש". אמרתי לו, כבוד הרב אל תזאג, יש לך חושים נפלאים מאד למוצא מי גבב את החליפות, עד הערב הן חזרות אליך" הרבי קצת גרען. אמרתי לעצמי בוקי אין ברירה, יש לך שמי עזים פחדות ומנוסות תעשה תכפיתה בטוח תהשך את "הלהקה", התישבתי על כורסא הפעלה עיניים ווג הקרניות, והנה באים מולי שני טיפוסים לבושי גביפות, טכנסים קצרים וכפכפים גומו עם כיפות טשי לבנות קטנות. טיפוסים דרים-תל איביבים. סימנתי להם "תגשו אליו". הם בוגרא מבדים אותו עד סתתוקה של בת ים חולון, ולא היה לי ספק שירוד במעל. "תקשיבו לי יקורי, עכשו שתיים בצהרים, עד שעה שש בערב החליפות של הרב טננbaum נמצאות כאן בחדר האוכל, ואני לא חוזר על מילאים פעריים".

"הה, הו, כמה הם נבחלו: "מה פרחים אתה חדש בנו? מי בכלל צרך חליפות, של חסידים? הגענו לך לסמינר ללמידה תורה" וודע כל מני תרומות".

„הענינים שלי לא מטעהו אותן, זהה לי ברור שהחליפות אצלם, וכך סימנתי להם ללבת לדרכם, ולהתיר את האבידה... בשעה הייעודה", כי לא נעים שהרב טננbaum ילק עם חליפת חול בשבת קודש".

האלכתי לשוחות בכנרת. בשש בערב הנעתי לחדר-אובל, הם עופדים בפתח שם עט דמעות בעיניים נשבעים, "זה לא אנחנו... חיפשנו, שאלנו בדיקנו מה שיכללו". שחרר אותנו בבקשה", התחנון.

"אמרתי לעצמי, בוקי אויל אתה טוענת, והגב האמיתי עדין מסתובב חופשי. יש לי CIDOU שטי עיניים מעמידותך, ישבי עלי הCorsair והחבונתי בחולcis ושבים עד שהבחנתי בו. טיפוס רחוב גורם לא צוואר כמעט, מוגשים עם הבעת פנים מחשידה של אחד זהה שיש לו עבר. סימנתי לו שייען, והאיש מגיע רודע מפחד.

"מה קרה אדוני?" ואני משיב לו "שמע יידי, אני מבקש שעד מחר יום שיישי, בשעה שתים בצהרים החליפות של הרב טננbaum חוזחות אלו, ואני לא חזר על מלים פעריים".

הסגורים נקבע לסערה "אני לא גבב" ובכלל, מי זה הרב טננbaum? "נכנע, אתה לא גבב" השבתי "אבל תעשה מאמץ לאתר את האבידה והחליפות ישובו למקום הרשואן".

בשתיים בצהרים מחר, לכל המאוחר, "שיכמו לב בשעה שתים למחור, ערב שבת, אני יודד ללבוי פוגש את החשור וההוא כמו השניים הקודמים, נשבע לי שבועות

תשמע, אתה רואה אותו ביום איש חרדי, דרך השם כבר חיתוני שלוש בנות עם בחורי ישיבה מעוניינים, ושינוי בנים עם כלות צדוקיות, יש לנו נכדים וננדות, מורה להשם, אבל עד לפני 12 שנים, הייתה מה שמכנים בלשון נקיה "גבבה חבורות". "שלא חסעה, מועלם לא עיקתי, מועלם לא הרמתי יד על בן אדם, תמיד מתקופף ודק מכם הרראש. הם רואים ראש כסנץ' ודק, מוכנים הרראש. הם מותגים, והוא אני נכנס עם כל שכות, לא מותגים, והוא יזים בחביבות ואומר "הגה הגוף לוחץ למסוגים, מחר אני פה בשש בערב, חזק שלכם שחוזה, מחר אני פה בשש בערב, תדרנו שהיה לו כיסוי", חז לי 100% הצלחות".

"והנה יומם אחד אשתי שמעה דרשת של רב חסוב, חזרה הביתה: אמרה לי "טיק, זהה, חזרים בתשובה" קנחה ציסוי ראנש, פלטה, שעון שבת למסוגים, דאגה לנו להசרתת המטבח, והודיעה לי חד משמעית, "בשבוע הבאROLים לסמינר של יהודות".

"אתה מכיר את האירגון של הסמינרים? מה אגיד לך, אני בעל נוח, האשה מבקשת, אני לא מתווכת. הולכים לסמינר בית מלון באשקלון, אחר ימים הבנתי "זהו בוקן, אותה עת אספת איז羞ס החקלאי. בסוף הסמינר ספרתי את הסיפור האישטי שלו". לפני שהתפזרנו הביתה ניגש אליו הרב טננbaum אמר לי: "בוקי כל הכבוד, אנחנו נשמר על קשר, הסיפור שלך מוזים, ראיו ש Robbins ישמעו אותו".

"באמת, אחרי חי עונה, כשהתאחדתי יפה מאר, קבע עיתים לתורה, שלוש תפילות ביום, כמובן שיעובי את מקצוע גביה החשובות, ועברתי להיות נהג משאית, התקשר הרב טננbaum וביקש: "בוקי יידי", בשכת הבאה אנחנו עושים הכל. בסוף הסמינר לבעל' תשובה, אני מבקש שתספר להם את הספרור האישטי שלך, זה מאורן מהזק" אמרתי בסדר, עליון לטכנית כל המשפחחה ונסענו לכינן, מכאן נפתחה לי קריירה חזשה, הרגשתי נ dred, יש לי זכות להוקן אנטים באמונה, ועכשו מתחילה הסיפור.

"הגענו בצהרי ים חמישי אחד למלון כינר לסמינר, נכנסתי ללבוי והחתי בצד את המזוזות ואת שתי החליפות שליל על קולב. כן, שתדע, מאו שחזרתי בתשובה יש לי חליפה חולה כההليل שבת, וליבור מטהו, קיבלתי מפתח, אספנו את הצד ועלוינו לחדרנו. שם הנחתי אחר כבוד את האבידה והחליפות ישובו למקום הרשואן עם ספר. לפתח אני מבחין ברמלה בקרוב הרבניים והעסקים, מה קרה? שאלתי. אסרו לי "בוקי, אל תשלל, גבו רב טננbaum את שמי החליפות של, הוא חסיך", ויש לי