

מתיקות ועריבות התורה

סיפורים משלים ואגדות לשולחן שבת

עלמות

למרר את החיים!

הרשעים לא רק החליפו לעם ישראל את העבודה בין הגברים לנשים, אלא היו דואגים שעבודות המשתייכות לנשים יהיו מתחלפים כל כמה זמן לגברים, וכן את העבודות השייכות לגברים נתנו לנשים והחליפו אותן כל כמה זמן, וכל זאת בשביל למרר את חייהם בעבודת פרך...

הרי לנו שעל ידי שמהפכים את העבודות השונות בין בני הזוג בכך נהפכים חייהם למרים חס ושלום, כי כל אחד צריך להכיר את מקומו, את יכולותיו ואת מגבלותיו. ואדרבה, על ידי הייחודיות שיש לכל אחד, אפשר להפוך את החיים להרבה יותר טובים ומוצלחים, וצריך שהכל יהיה בכפוף לתורה הקדושה.

בפרשת תולדות מסופר על כך שרביקה באה אל יעקב ואומרת לו שעשו רוצה להרוג אותי, ועל כן עליו לברוח לחרן. כאשר היא באה אל יצחק, היא לא אומרת לו שעשו רוצה להרוג את יעקב אלא היא אומרת שכדאי שיעקב ילך לחרן הואיל ו"קצתי בחיי מפני בנות חת" ומה הסיבה לכך?

מסבירים חז"ל הואיל ואם הייתה אומרת ליצחק שנאמר לה בנבואה שעשו רוצה להרוג את יעקב, בכך היא מראה עליונות על יצחק שהיא יודעת דברים אשר הוא אינו יודע.

הרי לנו שאסור לאישה לתת לאיש הרגשה של עליונות, הגם שבאמת היא יותר גדולה וזהו כבוד הבעל.

הרי לנו שאפשר בקלות למרר את חיי הנישואים כאשר לא הולכים על פי כללי התורה ולא שומרים על כבוד הבעל או על רגישותה של האישה.

בעבר לא היה צריך לדבר על חיי הנישואין, כל אחד ידע את גבולותיו ואת תפקידיו. אך היום כל אחד נכנס בתחומים אשר אינם שייכים לו, אין גבולות ותחומים ומכאן מגיעה התוצאה העגומה של המושג גירושין... ועדיין על האדם לדעת ש"מה' אישה לאיש", ו"ברצות ה' דרכי איש גם אויביו ישלים עימו"...

שבת שלום ומבורך!!!

"את כל עבדתם אשר עבדו בהם בפרך" [א, י"ד]

הגמ' במסכת סוטה [א, י] למדה מפסוק זה שהיו המצרים מחליפים ונותנים את מלאכתן של הנשים לגברים, ואת מלאכת הגברים לנשים.

בספר "אמרי יוסף" לרב יוסף עדס זצ"ל הביא את ה'גר"י צמח' בשם חכמי הרופאים שהגולגולת של הזכר בנויה משבעה עצמות המשולבות זו בזו, אך הגולגולת של הנקבה בנויה כולה מקשה אחת מעצם אחת. וזה מובא בזה"ק [אדרא רבה חוטא האזינו פ' נשא].

אומרים חז"ל שהסיבה לכך שברא הקב"ה את האישה מקשה אחת, מפני שאבריה מתפרקים בשעת הלידה, ואם הייתה הגולגולת שלה בנויה מכמה עצמות, הרי שהייתה מתפרקת בשעת הלידה ומתה במקום. אך מכיוון שבנויה כולה מקשה אחת, אין היא מתפרקת עד כדי מיתה בשעת הלידה.

ועוד, דרך האישה לשאת משאות על ראשה, לכן ברא ה' יתברך את ראשה כולו מקשה אחת חזקה וסתומה בשביל שיקל מעליה לשאת משאות. אך כנגד זה ברא הקב"ה את הגב של הזכר שהוא חזק מאוד יותר מגב הנקבה, כי דרך האיש לשאת משאות על גבו.

זו הייתה אכזריותם של המצרים כלפי עם ישראל, הם זממו לשבר את גופם בכך שהחליפו את מלאכת הנשים לגברים, ולהיפך. הם כפו את הנשים לשאת משאות על גבן, ואת הגברים לשאת משאות על ראשם. לכן מסיים הפסוק וכותב "את כל עבדתם אשר עבדו בהם בפרך" מסביר רש"י - "בעבודה קשה המפרכת את הגוף ומשברתו".

עוד אומרים חז"ל [כתב סופר] בדרך כלל כאשר אדם מתרגל לעבודה, ככל שתהיה, במשך הזמן היא נעשית בשבילו קלה. ידעו זאת המצרים וכאשר היו רואים שעם ישראל מתרגל בעבודתו, היו מחליפים להם לעבודה אחרת, כך העבודה תהיה להם כל הזמן חדשה. **יוצא שהמצרים**

בס"ד בקרוב עומד ליצאת לאור הספר "מתיקות ועריבות התורה" חלק שלישי - על חמישה חמשי תורה ומועדים, בתוספת פניני היאור החיים הקדוש.

למנוינים לתרום להוצאת הספר ולהקדים לעילוי נשמת וכדו' יפנו לפ' 052-7151420



וה"ל הפלא יועץ: רבה טובת הדפוס בעולם אשר על ידה יגדיל תורה ויפוצו מעינותיה חוצה והנה מאחר שעל הרוב קצור קצרה יד החכמים מלהדפיס ספריהם ומכתתים רגליהם מעיר לעיר ללקט כסף כדי להדפיס וראוי לעשירים עם אלקי אברהם לפתח ידם אליהם בעין יפה ובוה חלק כחלק יאכלו עם החכם כי בצל החכמה בצל הכסף [סוקלת ז י"ב] וחכל לפי מה שהוא הספר ולפי מה שהוא נצרך לרבים ולפי התועלת הנמשך ממנו לעבודת השם יתברך ודייק תמצא קל ותשכח שכמעט אין כסף שיהא נחשב למצוה רבה כוו שכל הוצאה של מצוה היא לשענתו מתחיל במצוה וגומרה אבל זה הנותן לצורך הדפוס צדקתו עומדת לעד לדור דורים והוא מזכה את הרבים זכות הרבים תלוי בו וילך לפניו ולאחריו צדקו אשריו מה טוב חלקו קנה שם טוב קנה לו דברי תורה קנה לו חיי העולם הבא וגם העולם הזה כסף כסף רבה...

ניתן להאזין לשיחותיו של הרב גדעון ראובן ב"קול חלשון" 03-6171111 (ע"י זמירי קובי)

פניני "אור החיים" הקדוש

לרבינו הקדוש רבי חיים ב"ר משה בן עטר זיע"א

כמו שהאבות קיבלו על עצמם מרצון את הגלות, כך גם השבטים קיבלו על עצמם את הגלות. בשונה מעשו שברח מן הארץ בשביל שלא תתקיים בו גזירת הגלות...

ממשיך הפסוק ואומר שוב "איש וביתו באו" למרות שנאמר כבר בהתחלה "הבאים" לומר לנו שלמרות שהשבטים [רמז במילה "הבאים"] ירדו מרצונם לגלות, זרעם אחריהם [רמז במילה "באו"] לא כולם הסכימו לקבל את הגלות מרצון עד אשר הכריחם יעקב אבינו לרדת למצרים ולקבל על עצמם את הגלות.

הרי לנו עד כמה השתדלו אבותינו הקדושים לקבל באהבה את רצוננו יתברך, ואם רצון ה' לרדת למצרים ולסבול את עול הגלות, הרי שכך הם יעשו ואף ישכנעו את זרעם לרדת למצרים ולקיים את רצוננו יתברך.

"ואלה שמות בני ישראל הבאים מצרימה את יעקב איש וביתו באו" [א, א]

שואל ה"אור החיים" הקדוש – כל מקום שנאמר "ואלה" באות ו', בא להוסיף על הראשונים. ומה הפסוק בא להוסיף על הראשונים?

עוד קשה כתוב "ואלה שמות בני ישראל הבאים מצרימה" מה היה צריך הפסוק לחזור שוב ולומר "איש וביתו באו"?

מסביר "האור החיים" הקדוש – האות ו' מוסיפה לנו שכל השבטים היו צדיקים כמו אבות אבותם, ומה אברהם יצחק ויעקב היו צדיקים אף השבטים היו צדיקים כמותם. עוד מסביר הרב – שזמן חשבון הגלות התחיל עוד מזמנו של אברהם אבינו מזמן שנולד יצחק, והאות ו' באה לומר לנו

פניני האלשיך הקדוש

לרבינו הקדוש רבי משה ב"ר חיים אלשיך זיע"א

מאת הרב אלחנן ראובן שליט"א

ולכך אמר משה לה' "מי אנוכי" כלומר מצד עצמי איני כדאי לשליחות זו, אבל יותר מכך והיא טענה עיקרית "כי אלך אל פרעה" ללכת למקום סכנה ודאית שהרי מחרבו ברחתי למדיין והנה כעת אחזור אליו...

ויותר מכך "וכי אוציא את בני ישראל ממצרים" שעוד אומר לו שיוציא את עם ישראל ממצרים, והרי את כל הבן הילוד זרק פרעה למים והרגם בגללי וכדי שלא יצאו ממצרים, וכעת אבוא אליו ולא יעשה לי מאומה?

על כך ענה לו ה' "כי אהיה עמך" ומובטח לך שאין לך לירא גם במקום סכנה בשליחותי זאת.

"ויאמר משה אל האלוקים מי אנכי כי אלך אל פרעה, וכי אוציא את בני ישראל ממצרים. ויאמר כי אהיה עמך"

מקשה האלשיך הקדוש – היתכן אדם גדול כמשה יסרב לשליחות הקב"ה?

מסביר האלשיך הקדוש – על פי מה שראינו בשמואל ששלחו ה' למשוח את דוד למלך במקום שאול, אמר שמואל לה' "ושמע שאול והרגני" ולמדה הגמ' פסחים ח: ששלוחי מצוה ניזוקים היכא ששכיח היזקא ולכן הגם שציוה ה' את שמואל פחד משאלו שיהרגהו.

לשאלות דחופות בהלכה ניתן לפנות לרב אלחנן ראובן שליט"א
054-8502267 שעות המענה: בימים א' - ה' מהשעה 18:45 ועד 19:45.

פנינים ממה"ס "זרע שמשון" ו"תולדות שמשון"

על - פרקי אבות

חלק ה'

לרבינו הקדוש ר' שמשון חיים ב"ר נחמן מיכאל נחמני זיע"א

יאמרו הואיל ועוד מעט הם גם כך ימותו לבינתיים ילכו ויעשו לעצמם ששון ושמחה. הואיל ואותם רשעים לא רק שאינם עצובים אלא שמחים וחוגגים, הקב"ה לא יכפר את העוון הזה עד אשר ימותו אותם רשעים.
וזו כוונת הלל שאמר "אל תפרש מן הציבור".

אח"כ ממשיך התנא ואומר "ואל תאמן בעצמך עד יום מותך" כלומר, אל יאמר הרשע לעצמו סוף סוף עוון זה יכופר לו בשעת המיתה, כי אפשר שעוונות האדם יגרמו לו עוד עוונות אחרים שעבירה גוררת עבירה, וכאשר יהיו לו הרבה עבירות אפילו המיתה לא יכולה לכפר כל כך הרבה עוונות.

המשק אי"ה' בשמוע האב..."

"הלל אומר אל תפרוש מן הציבור, ואל תאמן בעצמך עד יום מותך, ואל תדין את חברך עד שתגיע למקומו, ואל תאמר דבר שאי אפשר לשמוע שספו להשמע. ואל תאמר לכשאפנה אשנה, שמא לא תפנה"

עוד מסביר הרב – "אל תפרוש מן הציבור" הגמ' בתענית אומרת [יא] בזמן שעם ישראל שרויים בצער ואחד מן הציבור פרש מהם, באים שני מלאכי השרת ומניחים את ידיהם עליו ואומרים פלוני שפרש מן הציבור אל ייראה בנחמת ציבור.

ברייתא אחרת מסבירה כאשר הציבור שרוי בצער, לא יאמר אדם לעצמו אלך לביתי לאכול ולשתות ולי לא ייקרה כלום... שכן על כך אמר הנביא ישעיה [כ"ב, י"ג] שאם הרשעים

שערי הלכה

מאת הרב ינון ראובן שליט"א

דיני הפסק ועניית אמן בפסוקי דזמרה

א. צריך להזהר שלא להפסיק בדיבור משיתחיל ברכת "ברוך

שאמר" עד סוף שמונה עשרה (טור ושו"ע (ס' נא' ס' ד'). **והטעם** -

דבין ברוך שאמר לישתבח אסור להפסיק משום שברוך שאמר הוא ברכה שקודם פסוקי דזמרה וברכת ישתבח היא ברכה שלאחריה, ונחשבות ככרכות הסמוכות אחת לשניה ולכן ברכת ישתבח אינה פותחת ב"ברוך". ובין ישתבח ליוצר אסור להפסיק כמובאר בשו"ע ס' נד' ס' ג' בשם הירושלמי שחזור עליה מעורכי המלחמה (דבעינן להסמיך שבחו של מוקם לתפילה, כלבו (שם)). ומיוצר והלאה אסור להפסיק דהוי ברכות קריאת שמע (שו"ע ס' סו'), ובין גאולה לתפילה אסור להפסיק וכו"ש בתפילת שמו"ע עצמה. מג"א (ס' נא' ס' ג'), באור הגר"א (שם ס' ד'), משנ"ב (שם סק' ו').

וביום שיש נפילת אפיים אין לדבר עד אחר נפילת אפיים (משנ"ב סק' ט') בשם האחרונים, וכמו שכתב בשו"ע ס' קלא' ס' א' שאסור לדבר, משום שאין תחינתו שנתחנן בנפילת אפיים מתקבלת כ"כ אם הפסיק בין תפילה לנפילת אפיים, ב"י (ס' קלא'), ומשנ"ב (שם).

ואפילו לצורך מצווה אסור להפסיק בדיבור בין "ברוך שאמר" ל"ישתבח". (רמ"א (שם), דאע"ג שבין "ישתבח" ל"יוצר אור" יש נתיירים (בשו"ע ס' נד' ס' ג') לדבר לצורך מצווה כגון לפסוק צדקה, שם הוא מטעם ש"יוצר" הוא עניין אחר נמה שאמר, דקודם אמר פסוקי דזמרה ועכשיו מתחיל ברכות קריאת שמע, אבל בין "ברוך שאמר" ל"ישתבח" אסור. באור הגר"א (ס' נא' ס' ד').

ב. אסור לענות "ברוך הוא וברוך שמו" בפסוקי דזמרה וכו"ש בכרכות קריאת שמע אפילו בין הפרקים (והטעם לזה כתב כאן במשנ"ב (ס' נא' ס' ח') בשם דרך החיים מכיון שלא בזכר אמירתו בגמרא

אלא הוא מנהג. אולם במשנ"ב בס' קנד' סק' כא', הביא דין זה בשם המג"א סק' ט' ועוד אחרונים, וכתב הטעם שאם אדם נמצא במקום שלא רשאי להפסיק אסור לומר ברוך הוא וברוך שמו. ומכיון שאסור להפסיק מפסוקי דזמרה עד אחר תפילת שמו"ע א"כ אסור גם לענות "ברוך הוא וברוך שמו". חיי אדם (כלל כ' אות ג'), כה"ח (שם אות כב'), הליכו"ע (שם אות ז'), יבי"א (ח"ב ס' ד' אות ו').

ע"פ זה כתבו האחרונים שכ"ש אם אדם שומע ברכה שחייב בה, ומתכוון לצאת ידי חובה ע"י המברך כמו ברכת שופר, מגילה, קידוש וכדו', אסור לענות "ברוך הוא וברוך שמו" דשומע כעונה וכאילו אמר הברכה בעצמו דמיי, והוי הפסק בברכה. (חיי אדם (כלל כ' ס' ג') דגול מרובה (ס' קנד'), שו"ע הגר"ז, משנ"ב (ס' קנד' סק' כא'), הליכו"ע (ח"א פ' ויגש ס' ז').

ובדיעבד אם יצא ידי חובה. וב"י (ס' קנד' סק' כא'), הליכו"ע (ח"א פ' ויגש ס' ז'). ובדיעבד אם יצא ידי חובה.

יש אומרים שלא יצא ידי חובה משום שהוי הפסק וצריך לחזור ולברך (הגר"ז, ערוך השולחן, שו"ת אג"מ (אור החיים ח"ב ס' צח'). ובחיי אדם (ח"א כלל ה' ס' יג') נשאר בזה בצ"ע.

אולם יש אומרים שיצא ידי חובה בדיעבד אם שמע את כל הברכה, שהרי דעת המעשה רוקח (הביאו גם המשנ"ב שם סק' כא') שעונה "ברוך הוא וברוך שמו" גם על ברכה שיוצא בה ידי חובה, וכמו שעונה אמן א"פ שהמברך עצמו לא עונה אמן דהוי הפסק, כך עונה בהב"ש ולא הוי הפסק דחשיב מעין הברכה עצמה. וגם הברכי יוסף (ס' ריג' סק' ג') כתב שאין לענות, אך מ"מ אין למחות בניי שעונה, לכן ספק ברכות להקל ובדיעבד יצא ואין צריך לחזור ולברך. וכך פסק המשנ"ב (שם סק' כא'), והליכו"ע (שם).

(ומקור אמירת "ברוך הוא וברוך שמו" על כל ברכה שאדם שומע מובא בטור ס' קנד' בשם אביו הרא"ש, ונפסק להלכה בשו"ע ס' קנד' ס' ה').

מעשה שהיה...

לאחר עשר דקות, התקבל טלפון מארגוני הקירוב, הם מספרים שהם יושבים עם בחור המתלבט אם להיכנס לשיבה ותוך כדי שיחה עם אותו בחור הוא אמר "אם הרב עובדיה יוסף יאמר לי ללכת לשיבה, זה מה שאני מעשה".

אמר המזכיר שהוא ינסה לדבר עם הרב, אך שלא ייתלו תקוות הואיל והרב שקוע היום בכתיבה. ברגע שאמר המזכיר לרב שאותו בחור מוכן להיכנס לשיבה רק אם הרב ימליץ על כך, הרב מיד קפץ ממקומו והורה שיביאו אותו אליו כמה שיותר מהר.---

כך נראים גדולי ישראל כאשר הם יודעים שיש יהודי אשר אפשר להאיר לפניו את הדרך...

מסופר על הרב עובדיה יוסף זצ"ל שבוקר אחד התקבל טלפון מלשכתו של אחד השרים הבכירים בממשלה, והשר ביקש להיפגש דחוף עם הרב עוד באותו היום.

המזכיר אמר: "ודאי שהרב ייענה לבקשה, תיכף אקבע לכם מתי ניתן להיפגש עמו". לאחר שדיבר המזכיר עם הרב אמר לו הרב שהוא שקוע בכתיבה, ואין מקום לפגישה היום.

אמר המזכיר לרב שהשר מאוד לחוץ והוא שר חשוב מאוד בממשלה... אך הרב בשלו היום אין מקום לשום פגישה. לאחר שהעביר המזכיר את התשובה של הרב ללשכה של השר, התקשר השר בעצמו ומתחנן להיפגש דחוף עם הרב, אך הרב נשאר בדעתו לא להיפגש, הוא עסוק מאוד בכתיבה.

הלכה למעשה...

מאת הרב מנשה מורנו שליט"א

[מטבוחה, גר וכיוצא ב] האוכל אח"כ מסלט זה אינו בשרי להמתין שש שעות, אך אסור לאכול ביחד עם סלט זה דבר חלבי.

ג' אם יש הקפדה מוחלטת שלא לערבב את המלקחיים וכלי ההגשה והמזיגה, וכל סיבת הכיתוב "חזקת בשרי" הוא מפני שהכלים בלועים מבשר, אך כאשר באם להכין את המאכל הפרוה מקפידים ליתן רק כלים נקיים, בכה"ג נחשב הדבר לנ"ט בנ"ט, ולבני ספרד מותר לאכול חלבי ולשתות נס קפה תוך כדי האכילה [כ"ה לכו"ע דמייירי שכבר נתבשל] ולבני אשכנז יש להחמיר לכתחילה להמתין עם הנס קפה עד לאחר סיום הסעודה [נע"י י"ד צה"ב].

וכדי לברר לאיזה מחלקה שייך הפלאפל יש לוודא בתעודת הכשרות שנתנו הדעת על כך שאם לא כן, בהעדר פיקוח לא נוכל לסמוך על המוכרים בחנות אפ' אם נתנו על הקיר תמונה של הבבא סאלי. וכוונת ההכשר באופן זה הוא שיש להמתין שש שעות, כל עוד לא גילו דעתם אחרת.

הנכנס לסטקיה ואוכל פלאפל וחציל מטוגן הכתוב עליהם "בחזקת בשרי" האם צריך להמתין שש שעות?

יש לחלק חילוק גדול בין שלושה סוגים של מאכלים הכתוב עליהם "חזקת בשרי". **א'** פלאפל וחציל אלו, מן הסתם טוגנו בשמן שמטוגן בו שניצל [או כל דבר בשרי אחר] דין שמן זה הרי הוא בשרי שצריך להמתין אחריו שש שעות [ב"י או"ח קעג', רמ"א י"ד פט', ג']. ותוך החציל והפלאפל יש שמן זה. לכן יש להמתין אחר אכילתם שש שעות כדי לאכול מאכלי חלב.

ב' אולם אם מקפידים שלא להכניס לשמן דברים בשריים, אלא רק דברים פרווה, וסיבת הכיתוב "חזקת בשרי" הוא מפני שפעמים מחליפים כפות מזיגה מזלגות ומלקחיים מהדברים הבשריים לאלו הפרווה. באופן זה יש לכל היותר "מעט מהממש", ואין צריך להמתין שש שעות אלא מיד בגמר אכילתו יכול לאכול חלב, אך תוך כדי אכילת דברים אלו אסור הוא במאכלי חלב או שתיית נס קפה [נע"י ש"ך י"ד פט' סקי"ט] וכן הדין אם לקחו עם מזלג שאוכלים איתו בשר, מעט מסלט שבמקרר

משכן הבית היהודי

חלק ט'

מאת הרב אברהם שהרבני שליט"א

איך נפיק את פאור הבית?

עולה, כך ההתלהבות וההתרגשות מהדלקתם הולכת ופוחתת? בהקבלה ללקסיקון הזוגי - מה עושים כדי שהשנה השמינית או השנה השמונה עשרה יהיו כשנה ראשונה? איך שומרים על הברק בעיניים ועל האור בלב? התשובה: השקעה וגיוון בזמן איכות זוגי. לשבת יחד ולחשוב מה כל אחד מאיתנו יכול לעשות כדי שהזוגיות תהיה איכותית וטובה, ופשוט לא לוותר!

להבעיר את ה"נר" בזוגיות - יהודי אחד נכנס ליחידות אצל הרבי מלובביץ' ושאל אותו: "רבי, מה התפקיד שלך?" ענה לו: "לדאוג שכמה שיותר נשמות יידלקו ויתחברו לאלוקים".

העז היהודי ושאל: "רבי! את הנשמה שלי כבר הדלקת?" ענה לו הרבי: "הענקתי לך את הגפרור, זה תלוי רק בך, אתה תוכל להבעיר את הנר..."

יש הרבה זוגות שפונים לעזרה מקצועית ושומעים טיפים ועצות לרוב, אבל הם נותרים תקועים והמצב לא משתנה, כי הם לא לוקחים אחריות על חיי הנישואין שלהם ולא מיישמים את העצות בפועל...

האם חיי נישואין טובה משמעותה שותפות חונקת עד כדי אובדן הזהות העצמית? ממש לא. תכונתו של שמן הזית "מלך החנוכה" תוכיח - אם נמזוג שמן לכוס מים השמן ייגע במים, יתחבר אליהם אבל לא יתערבב בהם אלא יצוף מלמעלה וישמור על ייחודיותו.

גם בזוגיות, אם "מתערבבים" יותר מדי זה עם זה בצורה קיצונית, ולא משאירים אוויר לבן הזוג, התוצאה תהיה רצון לברוח, וכמה שיותר, למחחות אחרים. הכנסת איוון למערכת הזוגית תשמן את גלגלי האהבה ותפיץ את האור בבית פנימה.

הקשבה - בזוגיות חשובה ההקשבה ההדדית בין בני הזוג. כל אחד רוצה שהבית יהיה מקום שבו מאזינים לו באמת, ולא רק נותנים עצות. נאמר: "נר ה' נשמת אדם". אם לא נהיה שקועים כל הזמן בעצמנו ונקשיב הקשבה איכותית לבן הזוג שלנו, נקבל גם את הקשבתו בחזרה.

זכרו: לא צריך להיות חכמים או גאונים בשביל להקשיב. הקשיבו לנרות בביתכם (בן הזוג, הילדים), יש להם סיפורים מרתקים לספר לכם. **זמן איכות זוגי** - גם אתם שמתם לב שככל שמספר הנרות בחנוכה

הרב אברהם שהרבני שליט"א יו"ר מרכז "ביתה" - ליצור ותגובות 058-7211235

מאת הרב אבישי ח. שליט"א

הורים שואלים...



ילדים רבים יושבים בבית וקוראים ספר, וחבל!

אז מה מומלץ לעשות?

דוגמא אישית היא כלי עוצמתי להשפיע על ילדים. אם הם יראו אתכם אוכלים ונהנים מסלט גדול ועסיסי, הם גם ירצו בכך. אולם ילד שרואה את הוריו אוכלים לידו ממתקים וחטיפים, אין זה פלא שהוא לא ירצה לאכול סלט.

שילוב - כדאי מאוד לשלב את הילדים באופן פעיל בהכנות לארוחת הערב. אם זה בשטיפת הירקות, חיתוך הסלט, סידור השולחן וכדומה. להתייחס אל ארוחת הערב המשותפת כאל טקס חשוב שיש להתכונן אליו טרם שהתחיל. שילוב הילד בהכנות לארוחה, יגדילו את הסיכוי שהילד ישתתף בארוחה ויאכל בהנאה וכמובן בצורה שאינה מוגזמת.

הרב אבישי ח. יו"ר מרכז צמיחה לשאלות | הערות - משרד 02-6-30-70-90 - mta665417@gmail.com

שלום וברכה, רציתי לשאול: יש לי בן בגיל 6.5 הסובל מהפרעות אכילה, הוא לא מפסיק לאכול. לפני שבוע היינו בבית בשבת ובניו שיהיה בריא, אכל קילו חזה עוף (!) לא כולל סלטים, לחם, דגים וכו', למותר לציין שילדי חורג ממשקלו וחבריו לכיתה צוחקים עליו, מה ניתן לעשות?

תשובה: מהן הסיבות להשמנת יתר אצל ילדים?

הגורמים התזונתיים להשמנת יתר בקרב ילדים נחלקים לכמה סיבות עיקריות: **תזונה שאינה נכונה** - שתייה מרובה של משקאות ממותקים או אכילה של ממתקים וחטיפים.

אכילת יתר - ילדים משמינים מאכילת כמויות גדולות של אוכל גם אם הוא נחשב כבריא.

מיעוט פעילות גופנית - אחרי יום לימודים ארוך, במקום לצאת החוצה; לנסוע באופנים, לרוץ עם החברים וכדו'

נא להימנע מקריאת המודעות כשבת.

"ואלה יעמדו על הכרחה" אשר בזכותם עלון זה יוצא לאור:

לרפואה והצלחה:

רות בת סעידה, קרן עיישה בת רוחמה, יוהאן מרדכי בן דניאל מלכה, חיים בן בנייה, אילן בן נדרה, שולה חיה בת נדרה, שמואל בן חסיבה וב"ב, סיגל בת מרים, מיטל בת סיגל, אברהם בן שרה, משה חיים בן מרגו.

לעילוי נשמת:

יוסף דוד בן סעידה, יפה בת חנה, חסיבה בת שמחה, אורי בן נדרה, פנחס אליהו בן צבי גרשון, חיו - חיים בן מרים, אלגרה - אורלט בת שרה, שלום בן אסתר חיון, אורלט שמחה בת שרה, מתתיהו שמעון בן תמר.

ת.נ.צ.ב.ה.

קונה ספרי קודש ישנים וכן מכתבים מקוריים מגדולי ישראל. תשלום גבוה!

0527674348

מפגש הפסגה
הפסגה 10
קפה, משקאות, ממתקים, מתנות, לוטו, בלונים ועוד..

מפגש ברזיל
ברזיל 2
קפה, משקאות, ממתקים, מתנות, לוטו, בלונים, ארטיקים, גלידות ועוד..

העלון מוקדש להצלחה, לזיווג הגון, לזרע בר קיימא, ולהצלחת התורם ובני משפחתו ברוחניות ובגשמיות וכל מילי דמייטב.

פיסטוקס
רזי הפסגה 37

צ'אפס
בשר • עופות • דגים
בית וגן הפסגה 10
02-6439131
מוקד הזמנות, והזמנות בווצאפ
050-260-3330

אליעזרא - אלקטרוניקה
פזאפנימ, נגנימ, מלצמות ועוד...
רח' הפסגה - 45
0733134400 053-3188440

לעילוי נשמת:
ר' חיים יעקב בן ר' אלתר אהרון ומלכה ב"ר שלמה. ת.נ.צ.ב.ה.

נעלי קרן אור
פזאפנימ (פזאפנימ) המפגש
רח' הרב שלמה אלקבץ 4
גבעת שאול.
058-5777795

מ.מ. בניה ושיפוץ
שיפוץ כלליים

תפארת
רח' קריית משה 11
טל' למשלוחים: 02-5717813

אלתר סופרת - 050-9094047 בית וגן 42