

מתיקות ועריבות התורה

סיפורים משלים ואגדות לשולחן שבת
בחזקותי

כבר לא אהיה רודשליט?!

עם היכנסו לשיעור, היה נרדם על השולחן עד סוף השיעור מחמת המאמץ בעבודתו הקשה.

פעם אחת פנה אליו מגיד השיעור ושאל אותו "אם קשה לך לשמוע את השיעור, מדוע אתה מגיע בקביעות כזו כל יום ולא מחסיר כלל, הרי ממילא אתה לא שומע כלום?"

ענה לו אותו יהודי "לעולם איני מוכן לוותר על אף שיעור, הגם שאני נרדם שלא ברצוני, שכן מה שהצלחתי לשמוע משיעור התורה הרי זה רווח נקי שלי, ומה שלא הצלחתי לשמוע הרי ילדי רואים את מסירות הנפש שלי לתורה הקדושה וזה החינוך הכי טוב שאני יכול לתת להם. ואם אני לא זכיתי, אולי בני אחרי יזכו לכך..."

הרי לנו הסתכלות נכונה על לימוד התורה, מצד אחד לנסות לשמוע להבין את השיעור עד כמה שרק ניתן, ומה שלא מצליחים או לא מבינים, אין זה מתפקידו לתת לעצמו מוסר שכן הוא עשה את המוטל עליו, ואדרבה ילדיו רואים ומרגישים עד כמה יש חשיבות לתורה הקדושה ובמצבו הנתון זה החינוך הכי טוב שהוא יכול להנחיל לילדיו...

על האדם לדעת שכאשר הוא לומד תורה, כל רגע ורגע זה רווח נקי בשבילו. ובמקום להסתכל עד כמה הזולת מוצלח, עד כמה הוא כישרוני, דבר העלול לגרום לו לנפילה, שישמח במה שה' חנן אותו. ואדרבה כל ה'קינאת סופרים תרבה חכמה' היא בשביל שינסה לעלות מעלה מעלה, אך ודאי לא בשביל שיביא את האדם לייאוש עד כמה הוא לא יוצלח וחסר הבנה. התורה הקדושה מונחת בקרן זוית, כל הרוצה יבוא וייטול.

ועדיין אל לו לאדם לשכוח שהוא צריך להיות מרוצה ממצבו הרוחני, ובד בבד אין זה סותר שעליו לנסות להתקדם מעלה מעלה במעלות התורה ובכך לזכות לחיי העולם הבא...

שבת שלום ומבורך!!!

"אם בחקתי תלכו ואת מצותי תשמרו ועשיתם אתם"
[כ"ג]

מסביר רש"י: "שתהיו עמלים בתורה"

הגמ' בחגיגה ה: אומרת שלושה הקב"ה בוכה עליהם כל יום, אחד מהם הוא מי שיש בידו לעסוק בתורה ואינו עוסק. אם האדם היה יודע להעריך מהי כל מילה ומילה בתורה, הרי שהיה מבין שיש לה' יתברך סיבה טובה על מה לבכות, ולא רק יום אחד אלא כל יום ויום מחדש...

מסופר שאחיו של רבי יוסף חיים זוננפלד זצ"ל היה גר בחו"ל והיה בעל חנות. הרב ניסה תמיד לשדל את אחיו ללמוד ולהשקיע יותר בלימוד התורה, והאח כתב לו: מילא אתה שהלימוד גורם לך להיות גדול בישראל, מצוין! שאתה משקיע במקום הנכון הוא לימוד התורה. אך אני, מכיוון שאיני מקבל טעם בלימוד התורה ואין אני רואה בה הצלחה גדולה, כמו כן בלאו הכי לא יצמח ממני גדול בישראל, איני רואה צורך להשקיע בכך כלל.

השיב לו הרב זוננפלד זצ"ל: הרי אתה בתור בעל חנות, כאשר פתחת את חנותך לא חשבת שתהיה עשיר וכ"ש שלא תהיה רוטשילד, ובכל זאת הינך מנסה להרוויח ממנה כמה שרק תוכל. מימנו לא ראינו חנוני שסגר את חנותו בטענה ש'ממילא לא אהיה רוטשילד'!

המשיך הרב ואמר: כל בעל חנות מבין שכל דקה הוא מרוויח משהו, לכן הוא מתאמץ ומשתדל בכל כוחו. האחד פותח מוקדם בבוקר והשני נשאר בערב עוד כמה דקות, הכל מתאמצים לצרף פרוטה לפרוטה ולהרוויח ככל שרק עולה בידם. אם כך הוא בגשמיות, הרי שלפחות כך צריך להיות עסק התורה! מי שמבין את ערכה העצום של כל מילה, של כל דקה, לא יפסיק מללמוד גם אם לא יהיה ר' עקיבא איגר או אחד מהגאונים!..

מסופר על יהודי פשוט שהיה מגיע לשיעור תורה בכל ערב ולא היה מפספס אף פעם אפילו יום אחד, אך אותו יהודי מיד

- החתם סופר יצא באמצע לימוד התורה.. אמר לו החברותא "זה ביטול תורה..."
 - הגביר בכה בדמעות ואמר לר' אלחנן וסרמן שראש הישיבה מקלקל את החינוך של הילדים שלו...
- [פ' אמור "אי יקח אחריות" שיצור מס' 217 - ג'קול הלשון]

על כל זאת ועוד... ניתן להאזין בשיעורים של הרב גדעון ראובן ב"קול הלשון" 03-6171111 [להקיש * ע"י זיהוי קולי]

"מתיקות ועריבות התורה" - גם מוסר והשקפה וגם דרך לחיים...

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

למזונינים לתרום להוצאת הספר ולהקדיש לציוני נשמת וכדו' יפנו לפ' 052-7151420



פניני "אור החיים" הקדוש

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

ללכת מאליו אל לימוד התורה הקדושה וכמו שסיפר דוד המלך על עצמו [תהלים קי"ט] "חשבתי דרכי..." כאשר היה צריך ללכת למקום מסוים, במקום להגיע לשם רגליו היו מוליכות אותו לבית המדרש וכל זאת היה מרוב חשקו לתורה הקדושה.

עוד מסביר ה"אור החיים" הקדוש – שבתורה הקדושה ישנם ארבעה דרכים והם: פשט, דרש, רמז וסוד. ובכל אחד ואחד ישנם שבעים פנים לתורה ומהם יוצא אריחין, שבילים ונתיבות. ועל כך נאמר לשון רבים: "בחקתי תלכו" שהאדם ילך בפירוש הכתובים אחר כל האריחין שבילים ונתיבות, ולא יאמר שאין דרך אלא הפשט המובן לכל...

"אם בחקתי תלכו ואת מצותי תשמרו ועשיתם אתם" [כ"ו, ג.]

מסביר ה"אור החיים" הקדוש – שהמילה "בחקתי" נאמרה בלשון רבים, הואיל והתורה באה לרמז שחייב אדם לקבוע לעצמו עיתים בתורה ביום ובלילה וכפי מה שנאמר ביהושע "והגית בו יומם ולילה" [א', ח].

עוד סיבה לכך שהיא נאמרה בלשון רבים הואיל וצריך האדם ללמוד את התורה לעצמו וגם ללמד אותה לאחרים שנאמר בדברים [י"א] "ולמדתם אתם את בניכם... ושננתם".

עוד מסביר האו"ח – נאמר "בחקתי תלכו" שצריך האדם

פניני האלשיך הקדוש

מאת הרב אלחנן ראובן שליט"א

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

"ונתנה הארת פריה" וכו' ולא רק זה אלא שכשבא הקב"ה לברוא את האדם נעשו מלאכי השרת כיתין כיתין, חסד אומר יברא שכולו גמילות חסדים, אמת אומר אל יברא שכולו מלא שקרים, צדק אומר יברא שכולו מלא צדקות, שלום אומר אל יברא שכולו מלא קטטות. מה עשה הקב"ה השליך אמת ארצה, והיינו תורת אמת שעל ידה יהיה לנו עזר נגד מלאכי אמת, כי הם מבחינת התורה ובעסקנו בתורה נמצאים איתנו. אך לא זכינו שגם שלום יושלך לארץ שאז לא היה נחרב בית המקדש השני. ועל כך הוסיף כאן הקב"ה לומר "ונתתי שלום בארץ" שהוא מבחינת עולם המלאכים אתן לכם את המתנה של שלום. ואז אתן מתנה רביעית מעולם העליון "ונתתי משכני בתוכם" שהיא שכינה ממקום עליון.

"אם בחוקתי תלכו... ונתתי גשמיכם בעתם, ונתנה הארץ יבולה, ועץ השדה יתן פריו... ונתתי שלום בארץ... ונתתי משכני בתוכם..."

מסביר האלשיך הקדוש שהקב"ה אומר לישראל אתן לכם ארבע מתנות מארבע עולמות. והוא שאמרו חז"ל שכישראל עושים רצונו של מקום, הגשמים מן השמים, ועל כך נאמר "כי כאשר ירד הגשם מן השמים... והולידה והצמיחה" אך כשאר עושים רצונו של מקום המטר מגיע מלמטה מן הים, ועיבור הארץ לא כטבעו. ועל כן כאן שתקיימו את כל חוקות התורה ואת המצוות בגלל שהם מצוות ה', אז תזכו לקבל מתנה מעולם הגלגלים הוא המטר, וממילא גם מתנה מעולם השפל כאן

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

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

על - פרקי אבות

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

חלק ב'

לכן נאמר כאן אשרי יולדתו שאמו זכתה שבנה יהיה תלמיד חכם גדול וחשוב ואם לא הייתה צנועה לא הייתה זוכה לכל זה. **רבי יוסי הכהן** חסיד, והוא כנגד האמה שבה מודדים את המשכן וכליו ו'אמה' היא אותיות מאה ואם תהפוך את האותיות יוצא 'האם' שהיא רומזת על הבינה והיא כנגד מאה ברכות שאדם חייב לברך כל יום ובמשכן אורך החצר היה מאה באמה והיו שם מאה אדנים כדמיון מאה ברכות ונאמר ב"רעיא מהמינא" פרשת פנחס איזהו חסיד? המתחסד עם קונו כמו דוד המלך שהיה מחבר אורייתא דלעילא עם הקב"ה. דוד היה חסיד והוא זה אשר תיקן את המאה ברכות שחייב אדם לברך כל יום והבנין היא התורה והכלים הם המאה ברכות והכל הוא סוד של מאה באמה והוא חסיד. **ר' שמעון בן נתנאל** היה ירא חטא, שהיה כנגד האצבע בשביל מתן דמים של חטאת. **רבי אלעזר בן ערך** מעין המתגבר, והוא כנגד הגודל שהוא גדול ועב יותר מכל האצבעות על אף שהוא קצר יותר מכולם. כן ר' אלעזר בן ערך לא היה לו כל כך זיכרון ובקיאיות. אלא שבחריפותו ובפולו היה מכריע את כולם והיה מעין המתגבר והולך תמיד. ועם אותו פלפול היה גורם לכך שלא תשתכח תורה מישראל והיא תהיה מוחזקת לעולם ככהונתו של אהרון הכהן.

"חמישה תלמידים היו לו לרבן יוחנן בן זכאי, ואלו הן, רבי אליעזר בן הרקנוס, ורבי יהושע בן חנניה, ורבי יוסי הכהן, ורבי שמעון בן נתנאל, ורבי אלעזר בן ערך. הוא היה מונה שבחן. רבי אליעזר בן הרקנוס, בור סוד שאינו מאבד טפה. רבי יהושע בן חנניה, אשרי יולדתו. רבי יוסי הכהן, חסיד. רבי שמעון בן נתנאל, ירא חטא. ורבי אלעזר בן ערך, מעין המתגבר"

ממשיך הרב להסביר - כאשר רבן יוחנן בן זכאי מנה את שבח תלמידיו, היה מכוון באלו המעלות של החמש אצבעות. **ר' אליעזר** שהיה בור סוד שאינו מאבד טיפה היה כנגד הזרת שתפקידה למדוד את החושן, והחושן היה כנגד הלב והיו בו 22 אותיות קודש 720 אותיות של הקב"ה ובתוכו היו אורים ותומים מכחם יבא בלב הכהן הכח לדעת להצמיד ולחבר אותיות ולכוון בתשובת השאלה. **ר' יהושע בן חנניה** אשרי יולדתו, הוא כנגד הקמיצה שממנה מתחילים למדוד המנחה, ומי שמתנדב להביא מנחה זה העני, ורבי יהושע היה עני והרואה אותו היה חושב שהוא עני בגלל שאולי אמו לא הייתה צנועה שכן מובא בספרי המוסר כאשר האישה אינה צנועה היא גורמת עניות לבעלה ולבניה ואינם נחשבים לכלום.

שערי הלכה

מאת הרב ינון ראובן שליט"א

קביית בגדים וכלים חדשים וברכת שהחיינו בימי ספירת העומר

שאלה - האם מותר לברך שהחיינו על פרי חדש או בגד חדש בימי וכן במקום שמנחת בר מצווה או ברית נילה שבימי הספירה יכול ספירת העומר, ומה הדין בקביית ולבישת בגדים וכלים חדשים להקל בפשיטות ללבוש בגד חדש ולברך שהחיינו גם בימות החול בימי הספירה?

תשובה - מותר מעיקר הדין בימי הספירה לקנות פירות, כלים ובגדים חדשים וכן לתפור בגדים חדשים וכן מותר לברך עליהם ברכת שהחיינו. אולם יש מהפוסקים שכתבו שלכתחילה עדיף לברך את ברכת שהחיינו על פירות ובגדים חדשים בימי השבת שבימי הספירה ולא בימות החול (לחוש לדברי האוסרים מניחת חסידות. הגרי"ש אלישיב (אשרי האיש מועדים עמ' תלא), קובץ מכייל לוי)

ויש שכתבו דמה שיש לחוש ללבוש ולברך שהחיינו רק בשבת זה רק על בגד חדש (ורק מר"ח אייר ואילך) **ולא על פרי חדש** (חזו"ע יו"ט עמ' רנט), **יבי"א** (ח"ג או"ח ס' כו) והחילוק בין פרי חדש לבגד חדש, דבגד חדש אינא שמחה טפי ואסור, וא"כ גם למחמירים בבגד חדש יש לומר שבפרי חדש כן התירו. ועיי"ש עוד שכתב להלכה שגם מי שנהג להחמיר מלברך על פרי חדש הרי הוא כמנהג בטעות דמבטלין ליה וא"צ התרה כדי לבטל מנהגו. והביא ד' הירושלמי סוף קידושין שעתיד אדם ליתן דין וחשבון על מה שראתה עינו ולא אכל, והוא מפני שצריך ליתן שבח והודאה לקב"ה בברכת שהחיינו על כל פרי חדש שרואה וטועם ממנו, שכל מה שהקב"ה ברא לא ברא אלא לכבודו)

ויש שכתבו שגם בבגד חדש אין צריך להחמיר בזה ויכול לברך שהחיינו אף בימות החול (שו"ת אול"צ ח"ג עמ' קפד).

וכן מותר לקנות גם דברים גדולים ויקרים (הגר"ש אויערבאך (שלמי מועד עמ' תנא), כה"ח ס' תצג' אות ד'), **שדי חמד** (פאת השדה, מערכת בין המצרים אות ז' בד"ח ולפי) **אורחות יושר** (פי"א). **ואף המחמירים בקביית בגדים, כל הקפידיא היא על קביית בגד חשוב שמברכים עליו שהחיינו** (כגון חליפה, שמלה, מעיל וכדו) **אבל לגבי בגדים וכלים פשוטים שאין מברכים עליהם שהחיינו** (כגון נעליים, גרביים, חולצות וכדו) **וכן שאר קניות פשוטות מותר לכו"ע לקנות וללבוש בימי ספירת העומר ואף בימות החול** (הגרי"ש אלישיב (שם)).

נקודת מבט...

כתב ה'חזון איש' - כאשר האדם נמצא בתחילת טהרת עצמו, שלא יכניס לעצמו מחשבות של ייאוש, או מחשבות של קושי שכן כל ההתחלות קשות, אך אין לאדם דבר העומד בפני הרצון, והבא להטהר מסייעין אותו.

ומתוך הספר "בשבילי נברא העולם"

מדרשי חז"ל...

"ונתתי גשמיכם בעתם ונתנה הארץ יבולה" [כ"ו, ד'] **הגמ' בתענית** [כה] **מספרת** על ר' חייא בר לולייני שמעו פעם אחת את העננים מדברים האחד עם השני, הם אמרו: **"הבא ונוריד מטר בעמון ומואב"**. מיד אמר ר' חייא "ריבוננו של עולם, כשנתת תורה לעמך ישראל, חזרת על כל אומות העולם ולא קיבלוה, ועכשיו אתה נותן להם מטר?" מיד הפילו העננים את המטר בארץ ישראל...

הלכה למעשה...

מאת הרב מנשה מורנו שליט"א

לקלקל בלבד ה"ז תולדת קורע וחייב". ואף שאין חומר דבק בין שולי הארזה, מ"מ הוא בכלל האיסור ע' משנ"ב סקמ"ה ממ"א. ואין מקום להתיר מחמת עור שע"פ החבית המובא במשנ"ב שיד' סקכ"ה. שהיתר זה נאמר רק כאשר צריך לקרוע העור ע"מ להגיע לאוכל וא"א בלא"ה, משא"כ כאן שיכול לפתוח מלמעלה או למטה או ע"י קריעה. ע' שולחן שלמה שיד' ס"ט סק"ח. ולפ"ז מותר לפתוח שקית סוכר ומלח מניר כדרכו, ודלא כמש"כ אורח"ש א' עמ' שעח' להחמיר בזה). **ג. לכתחילה יש לפתוח במקום שאין בו אותיות או ציורים, אך אם א"א בלא"ה אין לחשוש לזה** (בשבירת אותיות שע"ג עוגה הרמ"א שם"ג, אסור והדגמ"ר מתיר מפני שהוא פס"ר בדרכו בדרך קלקול וכלאח"י, והכריע משנ"ב סק"ז לסמוך ע"ז כאשר אינו שובר במקום האותיות ובפיו. וכל האיסור לשיטת רמ"א הוא רק כאשר האותיות בולטות כפי שמצוי בעוגת יומולדת. אבל אם הכיתוב משוטח עם העוגה כפי שמצוי בדבש, מתיר בזה משנ"ב סקט"ו. ובכאן אין האותיות בולטות ולעולם לא שייך ע"מ לכתוב. כ"ז משלחן שלמה שם"ח, ועוד בסקכ"ב, ומה"ט התיר לפתוח גלולה. ומש"כ לזיהר לכתחילה מפני שבשע"כ פ"ט הע' נ' גא' לא סמך ע"ז לחלוטין. וע"י קטן שרי בכ"ז לגמרי ע' משנ"ב סק"ד).

לסיכום: יש לפתוח את הארזה בקריעה שאינה עושה תיקון, ולהשתדל אם אפשר שלא לקרוע אותיות.

במה צריך לזיהר כאשר פותחים ארזות חטיפים בשבת? כאשר פותחים ארזות חטיפים (כגון: ביסלי, במבה, צ'יפס, וופלה, טילון ועוד) בשבת בשלושה דברים: **א. יש להקפיד מאוד שלא יהיה חיתוך שיש בו תיקון לארזה. לדוגמא:** פתחת חבילת צ'יפס, ונעשה בטעות חיתוך אנכי כלפי מטה, אתה חושש שהבא אחריו יכניס ידו פנימה ויקרע בשגגה את הארזה, כך שכל הצ'יפס ישפך על הריצפה. בכדי למנוע מצב זה אתה רוצה לעשות חיתוך מאחזן במקום בו עלולה הארזה להיקרע. חיתוך זה הרי הוא איסור של קורע (לפוסקים רבים הוא דאו' ע' משנ"ב שם" סקמ"א ובביאור"ה ל"ד"ה אין שוברים) לכן אם נקרעה הארזה בצורה כזו אין לתקנה, אלא להריק את הצ'יפס לשקית אחרת או לצלחת. **ב. כשרוצים להימנע מהפתיחה של קריעת הארזה בצורה שהציפס עלול להישפך. יש המקפידים להפריד את שני שולי הארזה המוצמדים היטב אחד לשני. ובכך עוברים שוב פעם על איסור קורע** (כמבואר בשו"ע שם"י ד' המריד ניירות דבוקים ולא נתכוין

משכן הבית היהודי



מאת הרב אברהם שהרבני שליט"א

ר' עקיבא ואשתו רחל - מודל לחיי משפחה

ה. לתת לאחרים לתת

אפשר ללמוד כמובן גם מאליהו הנביא.

כשאליהו הנביא רצה לסייע לזוג העני הוא היה יכול לבוא ולהניח להם סל מצרכים ליד הדלת, או לתת להם מעטפה עם מזומנים. אבל הוא בחר לא לתת להם, אלא לקחת מהם. הוא בא וביקש מהם תבן. אדם, מטבעו, אינו אוהב להיות מקבל ונזקק לשני. אדם, כאדם, רוצה להיות בצד התורם, השווה, המשמעותי. להרגיש כי יש לי אמירה, אני פועל, אני משפיע על הסביבה.

לבני הזוג אין כלום מלבד תבן, אך ברגע שהם העניקו מהתבן הזה לאדם אחר, הדבר העניק להם תחושה נפלאה של יכולת, של תרומה. אליהו הנביא מלמד אותנו: לתת לשני הרגשה שהוא בעל מעמד, בעל השפעה, זו מתנה גדולה מאוד, הרבה יותר מאשר לתת לו תרומה.

הלוואי ונזכה ללמוד וליישם את הלקחים האלה בחיינו.

הרב אברהם שהרבני שליט"א י"ר מרכז "בית" - ליצור תגובות 058-7211235

בעלונים הקודמים ספרנו על ר' עקיבא ורחל ומהם למדנו מודל לחיי משפחה ועתה נלמד עוד שני דברים:

ד. קושי יכול לרסק, אבל גם לחבר כל אחד עובר בחייו תקופות של קושי. אנחנו יכולים לאפשר לקושי לשבור אותנו, "לתת לקש לשבור את גב הגמל", אבל כאשר אנו מתמודדים יחד, בצורה בריאה ונכונה, כאשר אנו חיים בתוך "תבן" אבל למרות מצב זה אנו מחזקים את חיי הנישואים, ואולי אף מחזקים אותם בגלל התבן ובאמצעותו, ההתמודדות והחזקון המשותפים מעניקים לנו כלים לצלוח את האתגר. קל יותר לשאת קשיים יחד, ולא רק זה, אנו יכולים אף להיות "עשירים", לסייע לאחר מתוך אותו אתגר שאנו מתמודדים עימו. אנו יכולים להעניק לאחר "תבן". בתחום שאיתו אנו מתמודדים יחד בצורה בריאה אנו יכולים לעזור לאחרים ולהעשיר אותם. לחלוק איתם מהניסיון שלנו, להדריך אותם כיצד להתגבר - נסייע לאחרים, נעזור לאלו שהקושי הזה כבד עליהם.

מאת הרב אבישי ח. שליט"א

הורים שואלים...



האדם לבין מידת הקושי שלו לקום בבקרים, יכולתו להתעורר ויכולתו לגייס כוחות ולקום, על אף הקושי. בתקופות חיים קשות, לחוצות, עמוסות, בתקופות של קונפליקטים, של חוסר שביעות רצון, של החלטות חשובות, של משברים ואירועי חיים קשים (כמו משבר גירושים, התמודדות עם אבל ואובדן, פיטורים, קשיים של בן משפחה קרוב ועוד), וכן בתקופות בהן המצב הרגשי לא יציב או בזמנים של התמודדות עם חרדה, דיכאון או קשיים רגשיים נוספים. מה ניתן לעשות? בנושא הגנטי, הרגילו את ילדכם לישון מוקדם ע"י שינוי הרגלים, כגון הקדמת שעת השינה, שינה מספקת (מינימום 10 שעות בלילה) זה דבר שישנה את הרגלו לקום מאוחר.

בנוסף, ניתן לחלק את השבוע לשניים: החצי הראשון והחצי השני, אם ילדכם מצליח להתגבר ולקום מוקדם, הוא מקבל נקודה ולבסוף יכול לקנות מתנה במקום שהוא אוהב.

הרב אבישי ח. י"ר מרכז צמיחה לשאלות | הערת - משרד 02-630-70-90 | mta665417@gmail.com

א. זלברברג מבני ברק שואלת: יש לי ילד שמתקשה לקום בבוקר. כל בוקר אני צריכה ל'תלוש' אותו מהמיטה. לפני כשבוע הייתי צריכה לצאת מוקדם מהבית, הערתי אותו בשעה 7:00 הוא אמר לי "כן אני קם...." חזרתי הביתה בשעה 10:30, נכנסתי לחדר שלו לסדר את הבגדים, והנה אני רואה אותו ישן על המיטה שלו, עדיין! האם זה מראה על משהו מסוים?

ישנן כמה סיבות עיקריות לקושי לקום בבוקר:

1. גנטיקה חוקרים מהמחלקה לגנטיקה באוניברסיטת לייסטר פרסמו לאחרונה מחקר בכתב העת המצביע על כך שתבניות השינה שלנו, מושפעות על ידי גורמים גנטיים. יש חוקרים התולים את קושי ההתעוררות בוויסות מלטונין במערכת העצבים המרכזית, אז באמת הדבר אינו תלוי בו אלא בגנטיקה שלכם ההורים.

2. סיבות רגשיות חשוב לדעת שקיים קשר בין מצבו הרגשי של

נא להימנע מקריאת המודעות בשבת.

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

שפע הנהנים

פירות, יוקרה - כשיטת הכרטיז
כשר, רציני ואוהב

רח' אליעזר הלוי 2

מוריקים (מימי א"כ) כיום
אפשרות אונליין

שעות הפתיחה: ימים א' - ה'
7:00 עד 20:30 ימי שישי 7:00 - שעה
לפני כניסת שבת

לרפואה והצלחה:

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

לעילוי נשמת:

יוסף דוד בן סעידה, אילן בן נדרה, 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.

מפגש הפסגה

הפסגה 10

קפה, משקאות, ממתקים,
מתנות, לוטו, בלוניס ועוד..

מפגש ברזיל

ברזיל 2

קפה, משקאות, ממתקים, מתנות,
לוטו, בלוניס, ארטיקים, גלידות ועוד..

עולמם הציניתי

באיכות לא מתפשרים

רח' אלקבץ 4, גבעת שאול, ירושלים (מול ברך פארוס)
טל: 058-6505815 | olam.hatsitsit@gmail.com

נעלי קרן אור

נשים א"כ המאפשרת

רח' הרב שלמה אלקבץ 4
גבעת שאול
058-5777795

פיסטוקס

כר הכפסה 37

צ'אפס

בשר • עופות • דגים

אליעזר - אלקטרוניקה

פארפנימ, 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.

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

בית וגן הפסגה 10
02-6439131

מוקד הזמנות, והזמנות בווצ'אפ
050-260-3330

מ.מ. בניה ושיפוץ

שיפוץ כלליים

תפארת

רח' קריית משה 11
טל למשלוחים: 02-5717813

אלתר - טופרת - 050-9094047 בית וגן 42