

בס"ד כו' סיון ה'תשע"ה
הדלקת נרות - 19: 28
צאת השבת - 20: 19
רבנו תם - 21: 15
שעון קיץ - לפי הלוח המדויק של "אור החיים"

שנה חמש עשרה - עלון מס' 771
@ השבת "מברכין". ר"ח תמוז יחול בימים רביעי וחמישי הבעלי"ט. יחדשהו הקב"ה לטובה ולברכה לששון ולשמחה לישועה ולנחמה, לפרנסה ולכלכלה ולבשורות טובות, אכ"ר. @ בשבת זו, כו' סיון הילולת התנא יונתן בן עוזיאל זיע"א.

אברהם יגל

לע"נ בבאי מוסאי בן אברהם ז"ל
לרפואת ולהצלחת כל עם ישראל.



מפטידון: "וישלח יהושע" (יהושע ב')

פרשת שלח-כ"ה

בדוק ומנוסה - סגולה גדולה להשתתף בסעודה רביעית בבית הכנסת "אוהל-מועד"

מלטייני הפרשה:
< ה' נתן אישור למשה לשלוח מרגלים לבדוק את ארץ ישראל.
< המרגלים שבים לאחר ארבעים יום ונושאים עימם מפירותיה המשובחים של ארץ ישראל.
< המרגלים מספרים למשה ולכל ישראל על הארץ ויושביה ומוציאים את דבתה.
< בני ישראל מורדים בה', מתלוננים ואינם רוצים לעלות לארץ ישראל.
< משה מתפלל לה' כדי שישלח לבני ישראל.
< ה' גוזר על כל הבוגרים מבני ישראל שימותו במדבר, פרט לקלב ויהושע שלא חטאו.
"ויקרא משה להושיע בן נון יהושע" (יג, טו)
מבאר רש"י (על פי חז"ל במס' סוטה דף לד), שהתפלל עליו י"ה ושיעך מעצת מרגלים". קושיה ידועה נוספת היא, אם התפלל משה י"ה ושיעך מעצת מרגלים, סימן הוא שראה מראש את בעיית המרגלים, ואם כן מדוע בכלל שלח אותם? כך מקשה התורה תמימה, ועיין בתירוץ. בפשטות יש ליישב, שמשא אכן היה מודע לכך שקיימת סכנת מרגלים, אך אין זו דרך נכונה להימנע מפעולה רק משום שיש בה סכנות, ולכן על אף שמשא היה מודע לסכנה, הוא לא נמנע מלשלוח.
"וראיתם איהו וזכרתם את כל מליות ה' ..."
3 פעמים כתוב בתורה "וראיתם", לרמז על המאמר "דע מאין באת ולאן אתה הולך ולפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון". "וראיתן על האבניים" = רמז מאין באת. "וראיתם את הארץ מה היא" = רמז לאן אתה הולך, "וראיתם אותו וזכרתם את כל מצוות ה'" = רמז לפני מי אתה עתיד ליתן דין וחשבון.
"למטה יוסף למטה מנשה גדי בן סוסי" (יג, יא)
והכוונה היא: "למטה" - שולחים את האדם למטה לעולם הזה, בשביל "יוסף" - שיוסיף חיל בתורה ובמצות ומעשים טובים. אך כשמגיע "למטה" הוא "מנשה" - שוכח (מלשון כי נשני אלקים), וסר מהדרך, "גדי" פירוש תגיד, "בין" מלשון התבוננות, שיתבונן האדם שהוא לא יהיה כמו "סוסי" פי' כסוס פרד אין הבין... (ר' מאיר מפרמישלאן זיע"ע)
"וישאוהו במוט בשניים" (י"ג כ"ג)
המרגלים לקחו רק ענבים, תאנים ורימונים, ולא לקחו תמרים וזיתים. כי את התמרים והזיתים טעמו במקו, שטעמו היה כצפחית בדבש ולשד השמן. וכן נאמר: לא מקום זרע ותאנה וגפן ורמון (במדבר כ'). (משך חכמה)

"כל נשיא בהם..."
מלת "נשיא" יש בה אותיות "אין" ואותיות "יש". נשיא שמחזיק עצמו ל"אין" הוא "יש". אבל אם מחזיק עצמו ל"יש" - הרי הוא "אין".
"עליו זה בנגב" (יג, יז)
מובא בשם הבעל שם טוב הק' זי"ע ש"נגב" הם אותיות "נגב" ובשביל להגיע ל"עליו" - להתעלות, צריכים לפעמים לנגוב את דעת היצר הרע...
"ויציאו דבת הארץ אשר תרו אותה" (י"ג ל"ב)
דע, שעיקר מה שמשלם הקב"ה מדה במדה, הוא בארץ ישראל. זה מה שכתוב: ארץ אוכלת יושביה. אוכלת - ר"ת: אתה תשלם לאיש כמעשהו. על כן הישובים בארץ ישראל יש להם על הרוב ייסורים, מחמת שממהרים לשלם להם מן השמים לאיש איש כמעשהו. (לקוטי מוהר"ן)
"ולא תתורו אחרי לבבכם" (טו, לו)
שלמה המלך אומר בקהלת (יא, ט) "והלך בדרכי לבך". ואילו כאן בפסוק ישנה לכאורה הוראה הפוכה, "ולא תתורו אחרי לבבכם". מיישב הנצי"ב, שיש הבדל בין ללכת אחרי הלב לבין לתור אחרי הלב. "לתור" פירושו ללכת למקום אחר ולצאת מחוץ למסגרת, וזה אסרה תורה ("ולא תתורו"), אך ללכת אחרי הלב, זוהי חובה, שכל אדם ירגיש להיכן לבו נוטה, ויידע שזה תפקידו בעולם וינהג בהתאם.
"ונהי בעיניו כחגבים וכן היינו בעיניהם"
אומר הרה"ק מקוצק זי"ע: זה היה אחד מהחטאים הגדולים של המרגלים!!! "ונהי בעיניו כחגבים" - ניחא, אפשר עוד להבין, אבל - "וכן היינו בעיניהם" מה בכך, מה אכפת לך איך אתה נראה בעיני אחרים?...
"וישאוהו במוט בשניים" (י"ג כ"ג)
המרגלים הלכו ארבעים יום כולל שבת. הם התירו לעבור על איסור תחומין מפני צורך השעה, כי זה אינו אלא מדרבנן. אבל איך התירו לישא משאות בשבת, הרי זה איסור דאורייתא. לכן נאמר וישאוהו במוט בשניים, ובאופן כזה פטורים, ככתוב: הוציאוהו שניים פטורים (שבת צ"ב). (מלא עומר)

פינת הגיב'ים והפחגמ'ים
הפליג בשבחו = שבח אותו מאוד.
דוגמה: בְּטָקֶס הַפְּרָדָה מְקַצֵּין הַמוֹדֵיעִין הַפְּלִיג מִפְּקֵד הַיְחִידָה בְּשִׁבְחוֹ וְהוֹדָה לוֹ עַל תְּרוּמָתוֹ בְּעֵת שְׁרוּתוֹ.
מקור: (וְהַזְהִירוּ [הַחֲכָמִים]... מִהַפְּלִיג בְּשִׁבְח אֲדָם, וְאִם הוּא רָאוּי לְכֵן [חֻבַּת הַלְּבָבוֹת, יְחֻד הַמַּעֲשֶׂה]. (ניבונון)

העלון טעון גניזה במקום שיש עירוב, יש לטלטל ע"י קטן. **הסיוו מכוול מדרך עמי!** אין לעיין בעלון בשעת התפילה וקריאת התורה.

היכן בפרשתנו משה רבנו לא אמר "אמת"?

משה רבנו חס וחלילה לא שיקר, אבל התשובה היא שהפרשה כולה (ופרשית ציצית בפרט) מסתיימת במילים "...אני ה' אלוהיכם", כאשר המילה "אמת" מוזכרת בנביא אחר (המקור הוא ירמיהו י"ז - שימו לב לפרק ולפסוק היוצרים גם הם את שם ה') ומזה נובע שמשה רבנו לא אמר את המילה "אמת".

בעיון בפרשה, נגלה שבאמת יש מקום בפרשה שמשה רבנו לא אמר אמת. מדובר בהזכרת י"ג מידות, לאחר חטא המרגלים. בחטא העגל, הקב"ה מלמד את משה תפילה לשעת חירום אמיתית, כאשר תפילות רגילות לא יכולות לעזור. הזכרת 13 מידות כתפילה מועילה במיוחד (התפילה מופיעה בצורה חלקית גם בתפילת דוד בספר תהילים ובמקומות אחרים, כל פעם עם שינויים אחרים במידות, השוואת כל המקומות צריכה דיון ארוך ביותר). למעשה בפרשתנו נעשה שימוש ראשוני בתפילה מיוחדת זו אולם שימוש זה אינו מלא. מידות רבות אינן מופיעות: שם ה' מופיע פעם אחת בלבד, המידות אמת, רחום וחנון, נוצר חסד לאלפים וכן הכינוי אל אינן מופיעות כלל.

"בניד כשחילי זתים" - חינוך

חייבים לדעת ולזכור תמיד! שאם לא "נבזבז" זמן עם הילדים נצטרך להקדיש אותו אח"כ כשיגדלו אצל יועצים... וזה אפשר למנוע! לכולם היום "אין זמן" אפילו שאנו בדור של מכוניות, מיקרוגל, ומכונות כביסה, דור שהכל עובד ב "תיק תק" ו"ציילק ציאק", הכל מהיר החשמל החימום הטלפונים המכוניות הכל, ובכל זאת כולם עסוקים ו"אין זמן". בעבר לא היו מכוניות והיו מכבסים ביד והיה זמן, היום הכל מהר מהר ואין זמן לכולם. לכן יש לעשות הערכת מצב של זמן ולראות מה הכי חשוב, וכך, לפנות חלק מהדברים לטובת הילדים. הרי יום שלם עובר בעבודה בשביל כסף לילדים, אז רק חצי שעה ביום ניתן להם דבר שחשוב להם יותר מכסף... ויותר מקידום בעבודה את הזמן היקר לנו. וכך לא נפסיד את הדרך לנפשם ברא הרגע שיצטרפו עזרה.

היום כל הילדים... רוצים ומתחננים לתשומת לב מהוריהם, כיון שחוץ מזה הכל יש. אם פעם היה רק סוג אחד של שוקולד או וופל היום יש אין ספור של סוגים. פעם היו משחקים באבנים או אוספים פקקים היום יש חנויות של צעצועים. בדורנו יש הכל מלבד דבר אחד, תשומת לב והתעניינות בילדים. (הרב אבישלום מונייצר שליט"א)

כל הישועות והברכות

לְבָרְשׁוֹן וְסִימָה אֶהְרֹץ הַיְיִו שְׁתִּרְמוּ לְסַעֲדָה הַרְבִּיעִית בְּלוּיִן. זכות מרן עובדיה יוסף זצ"ל לרפואתם והצלחתם שיתברכו בזע קודש בר-קיימא עוד השנה ובכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות, בפרנסה טובה, וחיים טובים ומאושרים יתגשמו משאלות ליבם לטובה.

ברכה והצלחה

לְבִישְׁפַּחַת אֲבֵרָצ'ל הַיְיִו על הסיוע לזיכוי הרבים. לרפואת והצלחת כל ילדיהם חתניהם וכלותיהם, נכדיהם וכל משפחתם. שיוכו בפרנסה טובה, אושר שלוה יתגשמו כל משאלות ליבם לטובה ולברכה וירונו נחת מכל יוצאי הצליהם. להבדיל לעיני ימין בן רחל ז"ל

לְבָרְשׁוֹן וְסִימָה אֶהְרֹץ הַיְיִו

מזל טוב ואיחולים לבניי לידידנו יהושע ויעקוב אמיסילי הי"ו דניאל ודבורה וקיים הי"ו לנישואי בנימין עם שירה מנבית יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. "ענבי הגפן בענבי הגפן דבר נאה ומתקבל"

כל הישועות והברכות

לְבָרְשׁוֹן וְסִימָה אֶהְרֹץ הַיְיִו שְׁתִּרְמוּ לְסַעֲדָה הַרְבִּיעִית בְּלוּיִן. זכות מרן עובדיה יוסף זצ"ל לרפואתם והצלחת כל ילדיהם שיתברכו בכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות, בפרנסה טובה, וזיווג הגון לאורטל בת שמחה ולדוד בן שמחה הי"ו להבדיל לעיני מרים בת פרי ז"ל

שיעור התורה הגדול בתבל

ארגון "אברהם יג"ל" משדר בלוויין בכל מוצאי שבת את שיעורו של הראשון לציון הרה"ג יצחק יוסף שליט"א בבית הכנסת "אוהל מועד" בשעה 21:30 השיעור יוקרן על גבי מסך ענק. בע"ה תתקיים סעודה רביעית, בחסות "בית הלחם"

ברכה והצלחה

לְמִשְׁה וְרַחֵל נְחִימָאס זכות קריאת התהילים והלימוד לרפואת והצלחת כל משפחתם. שיתמלאו משאלות ליבם לטובה אושר ופרנסה טובה. וברכה והצלחה ליאיר אטדגי בן פריחה ויורה בת בת-שבע בריאות ונחת מהילדים

ברכה והצלחה

לְמִוּדָן קִוְלָצ'ה בת רחל ויעקב הי"ו שתצליח בזיווג ותזכה להקים בית נאמן וכשר בישראל מתוך בריאות אושר ופרנסה טובה ותזכה לשנים רבות טובות ונעימות ותגשמו כל משאלותיה

לְבָרְשׁוֹן וְסִימָה אֶהְרֹץ הַיְיִו

מזל טוב ואיחולים לבניי אילנה סימון טוב ודוד טהר הי"ו איציק ויפה מנחם הי"ו לנישואי נמרוד עם בטי מנבית יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. "ענבי הגפן בענבי הגפן דבר נאה ומתקבל"

לע"י הצנוע והענו **ימין אברול** בן רחל ז"ל ב' תמוז פקידת שנתו שימליץ טוב בעד משפחתו

לע"י החסיד והישר **אברהם שמאי** בן מרים ז"ל ביום שבת ג' תמוז פקידת שנתו.

לע"י החסיד והישר **סלומון אלביליה** בן זוהרה ז"ל ביום שלישי כ"ט סיון פקידת שנתו.

במלאת שנה לפטירת הענוה והצנועה **נזימה אלדד** בת מרים ז"ל בערב שבת תפילה בבית המנוחה **בשבת** משמרה ב- 15: 12: **במוצאי שבת** תפילת ערבית. **אזכרה ביום ראשון כז' סיון** 18: 00 - עליה לבית העלמין. 18: 45 - מנחה, דברי תורה, ברכות וערבית בבית המנוחה

שבת שלום זמבודק

בריאות והחלמה איתנה :

משה נאמן בן מרים הי"ו אברהם נאמן בן מרים הי"ו מרדכי עמרני בן רבקה הי"ו ישראל פרגי רפאל בן מרים הי"ו יצחק-חי כהן זדה בן פרידה הי"ו באבאי באבאי בן מורודי הי"ו לירן מלכה בן ריטה ועמרם הי"ו אילן רפאל פרץ בן אנט הי"ו

גולשן באבאי בת מרים מנבית שרה ביבי לארי בת רבקה מנבית לאה בלקר בת מרסל מנבית לירן יפרח בת עינב-מזל מנבית איילה גואטה בת ציפורה מנבית רזיה סינדני בת חוה מנבית אסתר עמרני בת חתון מנבית אסתר אהרוני בת גוהר מנבית

שבתאי מוסאי בת זליכה ז"ל יוסף חיים גאלי בן ג'ימו ז"ל מרדכי יעקובי בן ציפורה ז"ל שלמה כהן-זדה בן זליכה ז"ל יוחאי (אבי) ז"ל בן מרגלית שתחיה יצחק שלומי בן דבורה ז"ל דוד טוטיאן בן רחמים וגוהר ז"ל מסעודה ביטון בת רחל ז"ל

לע"י הצנוע והענו **ציון נחמיאס** בן איזה ז"ל שימליץ טוב בעד כל משפחתו

ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל.

"אל תקרי הליכות אלא הלכות"

לצעוד שלוש פסיעות לפני התפלה

כתב הרוקח (הובא ברמ"א סימן צה), שלפני שעומדים להתפלל תפלת העמידה, יש ללכת לאחוריו שלוש פסיעות, ולאחר מכן יחזור לפניו שלוש פסיעות ויעמוד בתפלה. וטעם הדבר, משום שהוא דרך קירוב והגשה לדבר שצריך לעשות, כמו שנאמר לגבי משה רבנו עליו השלום, שלפני שהתפלל לה' יתברך, נכנס לתוך שלוש מחיצות, חושך, ענן וערפל. והוא המנהג בספר כנסת הגדולה ובדברי האחרונים. ואמנם בספר אליה רבה כתב שאין צריך לנהוג כן, שהרי מנהג זה לא נזכר כלל בתלמוד, ולא בדברי רוב רבותינו הראשונים. אולם בספר משנה ברורה כתב שלמעשה מנהג העולם לעשות כן. והגאון רבינו יוסף חיים בספר בן איש חי (פרשת בשלח) כתב, שיש טעם גדול בדבר על פי הסוד, ללכת שלוש פסיעות לאחוריו, ולשוב בשלוש פסיעות למקום תפלתו.

ואמנם יש אומרים שמנהג זה נכון דוקא כשהאדם יושב בבית המדרש ללמוד, או שיושב בביתו, ולפתע הגיע זמן התפלה וקם להתפלל, שאז עליו לעשות הכנה לתפלתו, לצעוד שלוש פסיעות, אבל מי שכבר פסע הרבה לפסיעות בלכתו לבית הכנסת להתפלל, שוב אינו צריך לדקדק בזה. והגאון הפרי מגדים כתב, שאף על פי שמי שצעד לבית הכנסת אינו צריך לנהוג כן, מכל מקום מכיון שאין טורח כל כך בדבר, ראוי לנהוג כן.

ולמעשה, הנהגה לפסוע שלוש פסיעות לאחוריו ולפניו, תבוא עליו ברכה, אך מנהג הרבה מגדולי רבותינו הספרדים, שלא היו מדקדקים במנהג זה כלל, מפני שסמכו על דברי הפוסקים שלא הביאו מנהג זה, או שסמכו על הפסיעות שבלאו הכי פסעו בלכתם לבית הכנסת להתפלל. וכן ראונו למרן רבינו עובדיה יוסף זצוק"ל, בזמן שהיה מקום התפלה שלו ממש במקום שהיה יושב, לא היה פוסע לאחוריו ולפניו, אלא היה נוהג כדברי מרן השלחן ערוך והפוסקים שלא הזכירו מנהג זה כלל.

אתה חונן לאדם דעת

הטעם שתיקנו ברכת אתה חונן, בתחילת הבקשות שבתפלת העמידה. כתב מרן השלחן ערוך (סימן קטו): מפני שמוותר (היתרון שיש) האדם מן הבהמה היא הבינה והשכל, קבעו (חכמינו זכרונם לברכה) ברכת "אתה חונן" ראש (בתחילת הברכות) לאמצעיות (כלומר, לברכות העוסקות בבקשות שבתפלה, כי שלשת הברכות הראשונות עיקרן שבח להשם יתברך, ואחריהן מגיעות הברכות שעניינן בקשה מה'. חכמה, תשובה, סליחה, גאולה, רפואה), שאם אין בינה, אין תפלה. ובספר ברכי יוסף, הביא מרן החיד"א, בשם המקובל רבינו בנימין הכהן, שהטעם לזה הוא לפי המבואר בדברי רבותינו, שכל מי שאין בו דעת, אסור לרחם עליו. ולכן אנו מבקשים מהשם יתברך רחמים על עצמנו, שנוכה שיחננו ה' דעת, ואחר כך נהיה ראויים לרחמים בשאר הבקשות שבתפלה.

נוסח הברכה הנכון

ובנוסח הברכה, יש אומרים שצריך לומר "לאדם דעת", הלמ"ד בקמ"ץ, ויש אומרים שצריך לבטא את הלמ"ד בשו"א נע. ומנהגינו לנקד את הלמ"ד בשו"א, ואין צורך לשנות את הניקוד בענין זה. יש אומרים שצריך לומר "יחננו מאיתך חכמה בינה ודעת", ויש אומרים שאין להתחיל בו"א החיבור, אלא לומר "חננו מאיתך". וטעם האומרים שאין לומר "יחננו", משום שאין זה המשך למה שנאמר קודם לכן "אתה חונן לאדם דעת", אלא התחלה בבקשה. ומכל מקום מנהגינו לומר "יחננו" שהוא המשך לשבח שנאמר קודם לכן.



"מכל מלמד" השכלתי...

כח הדיבור - פרשת שלח לך

"שלח לך אנשים" = ס"ת תכס. כשרים ובעלי מעמד וכבוד היו בתחילה. שלח לך אנשים = ר"ת שלח ויתרו אותיות ויתרו, שלא ויתרו על המעמד והכבוד שהיו בו הנשיאים, ומצד שני לא ויתרו על הקדושה שהייתה במדבר. תורה, עמוד ענן, המן ובארה של מרים.

שלח לך אנשים ויתרו את הארץ = ס"ת צומת. כל אדם מגיע בחייו לצומת דרכים מרכזית ועומד באמצע החיים. האם נישאר כאן? האם נפנה? מביט לאחור וקדימה, הניסיון גדול. פעמים שבא אדם או רב, בעל קורא, חזן או מנהל עבודה, ומעמדו או בתפקידו, מתחילים לזוז אמות הסיפים בגופו. חושש לפרנסתו ולמעמדו. האם יותר או ייכנס למלחמה שיש בה לשון הרע, רכילות, הכפשה והוצאת דיבה על האחר. כך המרגלים בניסיון... ויעלו ויתרו את הארץ ממדבר צין עד רחב = ר"ת מצער, הניסיון שקיבלו. ויוקרא משה להושע בן נון יהושע, אומר רש"י התפלל עליו מעצת מרגלים.

"ויאמר אליהם עלו זה בנגב ועליכם" = ר"ת עזבו את המחשבות שלכם. "וראיתם" אותיות ראי מות דהיינו מי שרואה רק את עצמו ולא חושב על אחרים סופר מנות, לכן וראיתם את הארץ טובה, קדושה, זבת חלב ודבש. ידוע שמבט קובע לאיש ולכאן, לכן היה זה בכבוד חבריכם. "איש אחד אחד" מדוע נאמר פעמיים: לרמוז לאדם, תדע שאם אתה משתף עוד איש אחד בסודותיך אזי תיכשל בלשון הרע, רכילות והוצאת דיבה. "איש אחד" רומז דהיינו תשמור את הדברים אצלך אל תוציא החוצה, לכן בדיבור גם שצריך לדבר, תדבר רק פעם אחת ולא לכפול את המילים... "וישבו מתור הארץ מקץ ארבעים יום", "מתור" אותיות יותם. רמז הכתוב לא להוציא דיבה ואז לא יאכלו גחלי רתמים. ויאת כל העדה" אותיות הדעה. דהיינו רצו לכפות את דעתם על כל העדה. אומר רש"י מהו "ויילכו" להקיש הליכתן לביאתן. מה ביאתן בעצה רעה אף הליכתן בעצה רעה. מדוע? הרי היו כשרים בתחילה. בגלל סוף המעשה הקיש הליכתן לביאתן. יידע האדם שסוף מעשה במחשבה תחילה. "ינאם צפח אחת תחטא" = ר"ת אתון. דהיינו אם פותח את פיו כמו האתון. וידוע שבשביל לשון הרע צריך רק אחד שיתחיל ואחריו נמשכים כל החבורה ומתגלגל הדבר ואינו עוצר. שלח = ר"ת תושבים לפני שמדברים. לך אותיות כל אנשים, דהיינו המרגלים. (עבדכם הנאמן ש.א.)

המזונות המרפאים

צרכו אומגה 3 בכל יום:

מקורות טובים לאומגה 3 כוללים דגים כמו סלמון, סול, מקרל, בס, בורי, מוסר ובקלה, אגוזי מלך, זרעי פשתה, שמן פשתה, זרעי ציטה, שמן קנולה. פבלו עם שמן זית ובשלו עם קנולה: השתמשו בשמן זית לתיבול סלטים, למריחה על מאכלים שאתם אופים בתנור בטמפרטורות לא גבוהות, במקום חמאה, מרגרינה או שמנת. לבישול או אפייה בטמפרטורה גבוהה עם שמן קנולה. אכלו יותר אבוקדו: נסו לצרוך אבוקדו כממרח לכריכים, תכונותיו טובות לבריאות הלב והמוח. מומלץ לקנות טחינה גולמית משומשום מלא.

" ואבותינו סיפרו לנו "

זהו ספור אמתי שהתרחש לאחרינו.

בחנות דגים שנמצאת בביתר עלית הגיעה בחורה לקנות דג לכבוד שבת קדש.

העובד הצרבי משה דג מברכת הדגים והניח על המשקל ואמר לבחורה שהדג עולה 150 שקל.

תמיהה הבחורה על המחיר היקר של הדג, ואמרה שכל שבווע היא משלמת על דג בדיוק כזה לכל היותר 100 שקל. היא שאלה: האם עלו המחירים?

לא, ענה העובד, פשוט משקלו של דג זה כבד יותר, לכן מחירו יקר יותר. התקשרה הבחורה לביתה לשאל את אמה, מה עליה לעשות. ענתה לה אמה: "קני את הדג! לשבת אין חוסכים בקסוף".

העובד לקח את הדג לידו, הרג אותו, ופתח את בטנו על מנת לנקותו. הבחורה התבוננה בתהליך נקוי הדג ופתאום ראתה שהעובד הוציא דבר מה מבטנו של הדג וזרק לפח האשפה. שאלה הבחורה את העובד: מה זרקת לפח האשפה? ענה לה העובד: לא זרקתי כלום, זה רק פסלת הדג שאנחנו זורקים תמיד.

הבחורה לא הניחה לו. ולאחר הפצרות מרבות הסכים העובד להוציא את ה"פסלת" מן הפח.

ומה התגלה לעיניהם ולתמהונם של כל הנוכחים?... שרשרת זהב... הבחורה בקשה מהעובד שיתן לה את השרשרת, אבל העובד סרב וטען שהשרשרת שכת לו.

פרץ נפוח בין הבחורה לבין העובד.

קלנטיס שנקחו במקום הצטרפו לנפוח, וכמוכרן שהעידו לטובת הבחורה ששלמה בקסוף מלא עבור הדג.

העובד הזעיק את האחראי למשמרת ואחראי המשמרת התקשר למנהל החנות, והמנהל הכריע לטובת הלקוחה. לקחה הבחורה את הדג ואת השרשרת והביאה לביתה.

לאחר שחלפה השבת לקחו בני המשפחה את השרשרת לממחה שיעריך את שוי השרשרת, בדק הממחה את השרשרת ואמר שהשרשרת שנה 0 0 0 , 1 2 ד ל ר (=שנים עשר אלף דולר) !!!

אכן בספור "יוסף מוקיר שבת" זה של מינו רואים שמתקמים גנו דברי הפסוק: "כימי צאתך מארץ מצרים אראנו נפלאות", מלמד שהנסים בגמינו יהיו נפלאים יותר מנסי יציאת מצרים.

אור בקצה המערה

היה זה בוקר שבת שליו בחוף ראס נצרני ליד שארם-א-שייח. המים היו תכולים והשמים בהירים.

יורם, מדריך הצלילה ועודד הרופא, ערכו צלילה שגרתית, יוסי וחזי אכלו והמתינו בחוף. לאחר עשרים דקות יצאו השניים מהמים. יורם סיפר בהתלהבות שגילה מערה יפהפייה ששוכנת בעומק רב, והם החליטו לצלול לתוכה.

יורם, חזי ויוסי נכנסו למים והחלו לרדת למערה, שהיתה בעומק עשרים ושמונה מטרים. הצלילה הייתה מרהיבה, דגים בצבעי ארגמן וטורקזי אפפו אותם, ומתחתם נראו כוכים וגאיות.

יורם הוביל את חבריו לעבר פתח המערה. כאשר נכנסים למערה תת ימית בלתי מוכרת, חייבים לקשור לפתחה חבל ולהיכנס עמו מטעמי בטיחות. משום מה

המערה לא נראתה להם מסובכת, והם ויתרו על קשירת החבל. הם נכנסו לתוך המערה המהממת

ביופיה. התקרה הייתה מחורצת, קרני שמש הסתננו, דגים צבעוניים שטו בניחותא. המערה לא הייתה כחדר

סגור, אלא מפותלת, עם כוכים והסתעפויות. הם החלו

לשוטט בנבכי המערה, כחשושיהם לוקים מעט בשיכרון מעמקים. כאשר עברו במקום צר כלשהו התחככו בקרקע, וענני אבק כיסו את המערה. חזי נעלם בתוכם.

לאחר רגע מצאוהו וסימנו איש לרעהו שעליהם להתארגן ליציאה. הם החלו לחזור לכיוון המשוער של הפתח ולא

מצאוהו. ניסו לפנות לכיוון אחר, אך ללא הצלחה. ניסו שוב ונתקלו בקיר. הזמן החל לדחוק. נותרו כשש דקות של חמצן. הם קצת נלחצו, אבל היו בטוחים שאו-טו-טו

ימצאו את הפתח. פעם נוספת פנו לכל צד, אך כל ניסיון הסתיים בקיר. המערה הייתה מסובכת יותר משתיארו

לעצמם. נותרו ארבע דקות. מוחו של יוסי קדח, לבו פעם במהירות והחריף את בעיית האוויר. כצוללן מנוסה הוא

לא נכנס לפאניקה, אבל המצב התברר יותר ויותר כבלתי אפשרי. נותרו עוד שתי דקות. יוסי הבחין כי האוויר

בבלון הרזרבי הגיע לתחתית, מצב שלא נתקל בו מעולם. חבריו עצרו ונחתו כדרך הצוללנים על ברכיהם. יוסי הביט

בעיניהם וראה את אימת המוות. המחשבות חלפו בראשו. הוא חשב על מי שנמצא בחוף, שידע היכן למצוא את

הגופות... המצרים יצללו למערה, ימשו את גופותיהם וימסרו אותן לצלב האדום, שיעבירן לישראל. בעיתון

ייכתב: "שלושה ישראלים מתו בתאונת צלילה ליד שארם-א-שייח בגלל רשלנות".

הוא חשב: אני גמרתני, אבל מה עם אשתי והילדים? מסכנים, הם זקוקים לי! מי ידאג להם? נזכר באמו חולת

הלב, שאיבדה לפני שנים את בנה לפני בר המצווה שלו. היא לא תעמוד בזה! נותרה פחות מדקה. אין מה

לעשות... יוסי היה רחוק לגמרי מתורה ומצוות. מעולם לא פנה לבורא העולם, אבל כעת פרצה ממעמקי לבו זעקה

אילמת ומתמשכת: "ריבונו של עולם, תוציא אותנו מכאן!" זעקתו הגיעה ממקום נסתר לגמרי, מנבכי

נשמתו. חש שהיא מפלחת את תקרת המערה, מפוצצת אותה לרסיסים, חוצה את קיר המים, קורעת את השמים

ומגיעה למרומי מרומים. אז חש שאיזו יד מסתורית אוזחת בראשו ומסובבת אותו במאה וחמישים מעלות

ימינה. בהמשך שמע שמישהו צועק לו בקול בלתי נשמע: הסתכל! הסתכל! במרחק עשרים מטרים זיהה את הפתח

הכחול המואר באורח פלא באור נגוהות ירחי. נותרה חצי דקה עד לסיום טיפת החמצן האחרונה. יוסי

אחז בידיהם של חבריו, הצביע לכיוון פתח המערה ושלושתם טסו כחץ, מניעים בסנפיריהם בבהלה. הם יצאו

מהמערה, אבל החמצן אזל... עיניו של יוסי נפערו ולבו השתולל. אמנם נחלצו בנס, אבל היו כעת עשרים ושמונה

מטרים מתחת לפני המים ללא טיפת אוויר. יש נוהל חירום למקרה כזה. צריך לזרוק את הווסת

מהפה, ללחוץ בשני האגרופים על הריאות כדי לסחוט את כל האוויר שנמצא בתוכן - ולתפס למעלה. עליה מעומק

כזה אורכת כשש דקות. כמה זמן יוכלו לכלוא את נשימתם? לכל היותר דקה... שוב זעק יוסי ללא קול:

"ריבונו של עולם, תציל אותנו גם עכשיו..."

הוא הרגיש לחץ אדיר על ריאותיו כשעלה. הן נסחטו לגמרי. הוא המשיך ללחוץ על חזהו וטיפס עוד ועוד, הרגיש שהוא עומד להתפוצץ... ואז הגיע סוף-סוף למעלה

עם שני חבריו. שמי אינסוף נפערו נגד עיניהם הקרועות לרווחה, והם נשמו אוויר... אוויר... אוויר...

לאחר שגמעו בשיכרון את הדבר הפשוט והיקר ביותר עלי אדמות ונרגעו, צעק חזי: "איזה מזל!..."

יוסי לא התייחס למה שאירע כמקרה מוצלח בלבד. משהו מופלא התגלה לו מעבר לכל ספק. המקרה זעזעו עד לעמקי נשמתו. הוא גילה כוח ומבוכ בתוך לבו, וכך החלה

דרכו לאמונה. כיום הרב יוסף קהתי הינו מרצה ידוע, הצולל לתוך לבותיהם של בני ישראל ומבקש למשותם

ממצולות באהבה.