

בס"ד ג' תמוז ה'תשע"ה
הדלקת נרות - 19:30
צאת השבת - 20:21
רבנו תם - 21:17
שעון קיץ - לפי הלוח המדוייק של "אור החיים"

שנה חמש עשרה - עלון מס' 772
@ בשבת, ג' בתמוז, יום פטירת רבי מנחם מנדל שניאורסון האדמו"ר מחב"ד.
@ ביום ראשון, ד' בתמוז, פטירת רבינו תם. (ר' יעקב מרומרוג).
@ ביום רביעי בערב מתחילין "ברכת הלבנה".



אברהם יגל

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



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

כפטידין: "וואמד שפואל" (שמואל א' יא')

פרשת קורח

וַיַּקְהֵל עֲלֵיהֶם קֹרַח אֶת כָּל הָעֵדָה (טו, יט)
לדבר של מצווה לא קל לאסוף את כל הציבור, ואילו כשמדובר במחלוקת מיד נאספת "כל העדה". (מטה אהרן)
"האם תבנו ללועז" (י"ז כ"ח)
כתבו המקובלים, כי כאשר מגיע האדם לפיסגת שלמותו ותיקן כל מה שהיה עליו לתקן, אז הוא נפטר מן העולם מכיוון שאין לו עוד תפקיד בחיים. בני ישראל הרגישו שהם עדיין רחוקים משלמות לכן שאלו האם תמנו לגוע? האם כבר הגענו לשלמות והננו תמימים. שהגיע זמנינו לגוע? (כתב סופר)
"והנה פרח מטה אהרן ... ויוצא פרח ויציץ ציץ ויגמול שקדים"
תהליך בן שלשה שלבים: **הפריחה; הציץ** - הוא תחילת הפרי לאחר שהפרח נופל; ולבסוף **הפרי** עצמו. אם כן, הנס הוא כפול: בעצם העובדה שהמקל היבש מתעורר לחיים (כאשר המטות האחרים שהיו לציוד נותרו כשהיו), ובכך שהפרח הופך לציץ והציץ לפרי.

מלבי"ם הפרשה:
"ויקח קרח" בגימטריה = 'זה במקח רע'.
כלומר: קרח עשה מקח רע (טעות), כאשר חלק על משה וחשב כי יוכל לנצחו.
"עושר שמור לבעליו לרעתו".
בגימטריה = 'עשרו של קרח לרעתו היה לו'.
קרח, ועמו דתן, אבירם, און בן פלת ועוד 250 אנשים, חלקו על סמכותו של משה.
משה נופל על פניו כאשר שומע זאת, כי חושש הוא מאד מאשר יקרה להם מאת ה'.
אהרן ומולו העדה החולקת, מקטירים קטורת לפני ה'.
האדמה פוערת את פיה ובולעת את קרח ועדתו ורכושם, ואש אוכלת את 250 האנשים.
בני ישראל מתלוננים על ה', וה' נוגף אותם במגפה.
ה' מלמד את משה 'פטנט' כדי לעצור את המגפה, והוא: **להעביר קטורת בתוך העם.**

"ויקח קרח" (ט"ז א')
ר' חיים מוולוז'ין התאמץ לעשות שלום בין שני יהודים פשוטים, העירו לו מקורביו, שאין זה לפי כבודו להשפיל עצמו להתעסק עם אנשים פשוטים בעניין של מה בכך. ענה ר' חיים: מובא ביומא (ני"ג): המתפלל צריך שיפסע שלש פסיעות לאחוריו ואחרי כן יתן שלום. **בגלל השלום, צריכים לפסוע פסיעות אחדות אחורנית.** (י. יפת)
"בוקר ויודע ה' את אשר לו"
חז"ל (יומא עה) אמרו על המן: "צדיקים ירדו על פתח בתיהם, בינונים יצאו ולקטו, רשעים שטו ולקטו" וזה שאמר משה: אתם אומרים שאתם צדיקים? "בוקר ויודע". נראה מחר בבוקר איך ירד המן אצלכם, ליד ביתכם או רחוק ממנו.
"המעט מכם כי הבדיל אלקי ישראל אתכם מעדת ישראל"
מספרו של שבט לוי היה פחות ממספרו של כל שבט אחר. זאת משום שהארון היה מכלה בהם בגלל היותם נבחרים ה', והקב"ה מדקדק עם הצדיקים כחוט השערה. **לכן נענשו יותר מכל שבט אחר.** זה מה שטען משה: המעט מכם, הרי אתם מועטים מכל שבט אחר, משום כי הבדיל אלוקי ישראל אתכם, וביקשתם גם כהונה? הרי אז **תתמעטו עוד יותר.**

"ויקח קרח" (ט"ז א')
ר' חיים מוולוז'ין התאמץ לעשות שלום בין שני יהודים פשוטים, העירו לו מקורביו, שאין זה לפי כבודו להשפיל עצמו להתעסק עם אנשים פשוטים בעניין של מה בכך. ענה ר' חיים: מובא ביומא (ני"ג): המתפלל צריך שיפסע שלש פסיעות לאחוריו ואחרי כן יתן שלום. **בגלל השלום, צריכים לפסוע פסיעות אחדות אחורנית.** (י. יפת)
"בוקר ויודע ה' את אשר לו"
חז"ל (יומא עה) אמרו על המן: "צדיקים ירדו על פתח בתיהם, בינונים יצאו ולקטו, רשעים שטו ולקטו" וזה שאמר משה: אתם אומרים שאתם צדיקים? "בוקר ויודע". נראה מחר בבוקר איך ירד המן אצלכם, ליד ביתכם או רחוק ממנו.
"המעט מכם כי הבדיל אלקי ישראל אתכם מעדת ישראל"
מספרו של שבט לוי היה פחות ממספרו של כל שבט אחר. זאת משום שהארון היה מכלה בהם בגלל היותם נבחרים ה', והקב"ה מדקדק עם הצדיקים כחוט השערה. **לכן נענשו יותר מכל שבט אחר.** זה מה שטען משה: המעט מכם, הרי אתם מועטים מכל שבט אחר, משום כי הבדיל אלוקי ישראל אתכם, וביקשתם גם כהונה? הרי אז **תתמעטו עוד יותר.**

פינת הניבים והפזמונים
מה-מתוק מדבש?, ומה עז מארי? =
מה בעל טעם פטעם הדבש? ומה חזק ואמיץ מאריה?
דוגמה: שמשון היה בָּטוּחַ בְּנַחֲחוֹנוּ בְּעַת שֶׁשָּׁאֵל אֶת הַפְּלִשְׁתִּים: מה-מתוק מדבש? ומה עז מארי?
מקור: מה-מתוק מדבש?, ומה עז מארי? ויאמר להם לולא חרשתם בעגלתי לא מצאתם חידתי. [שופטים יד יח]. (ניבוננו)

"וישילח משה לקרוא לדתן וכלבירים" (ט"ז י"ב)
כלומר, אין סומכים על חזקה במחלוקת ואין אומרים מכיון שאדם זה הוחזק פלגו ומחרחר ריב אין לנו לנסות להושיט לו יד לשלום. שהרי משה ידע מי הם דתן ואבירם, ובכל זאת לא העמידם בחזקתם ושלח לקרוא להם אולי ישפיע עליהם שיתלכו הפעם מן המחלוקת. (חתם סופר)

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

חודש תמוז

הוא הרביעי במניין החודשים שאנו מונים מניסן, וכן הוא נקרא במקרא "החודש הרביעי" (זכריה ח). השם תמוז, כשמות שאר החודשים, עלה עם ישראל מבבל. והוראתו הקדומה פולחן.

ידוע לדורות ההם, ככתוב (יחזקאל): "והנה שם הנשים יושבות מבכות את התמוז". (ספר התודעה) מזלו **סרטן** - סר "טן", ההזדמנות להסיר כאוס (טן בארמית) מקרבנו, ולקבל חיסון מפני סרטן גשמי ורוחני.

צרות רבות ארעו בחודש זה לעם ישראל, וכדי לעורר הלבבות ולפתוח שערי תשובה חייב כל אדם ואדם באשר הוא שם, לשים אל ליבו באותם הימים ולפשפש במעשיו ולשוב בתשובה, כי אין העיקר בתענית. ויהיה זה זכרון למעשינו הרעים ומעשה אבותינו.

רושמי רשומות דרשו: **אותיות תמוז** - ראשי תיבות של **זמני תשובה ממשמשים נבאים**. הכוונה כמובן לימי בין המצרים, חודש אלול וימים נוראים.

"בניד כשתילי זתים" - חינוך

טיעונו הדמגוגיים והשגויים של קורח כדי להסביר את אחת הבעיות החברתיות והמשפחתיות החמורות ביותר של דורנו, אובדן הסמכות ההורית בבית ואובדן הסמכות של המורים בבתי הספר. בעיות שהורים נתקלים בהן היום כמו חוצפה של ילדים וחוסר משמעת מתחילות תפיסה המקולקלת הזו לפיה כולם שווים. חינוך ל"כיבוד אב ואם", מעבר להבעת הכרת תודה להורים על כל המאמצים הכבירים שהם עושים כל רגע כדי להטיב לילד, בא בראש ובראשונה כדי לשמור על התא המשפחתי ולסייע להציב גבולות בריאים לילדים.

האמת צריכה להיאמר - היום אנחנו רואים את ילדינו ומבלים זמן איכות איתם הרבה פחות מבעבר. לפעמים אנחנו פחות נגישים אליהם מסיבות שונות כגון עול הפרנסה ולעיתים זה משום שאנחנו לא פנויים רגשית לשוחח עימם על שעבר עליהם היום בבית הספר. הפיצוי שלנו על שאנחנו נעדרים מחייהם בא לא אחת לידי ביטוי במתן רשות לביצוע כמעט כל פעולה העולה על רוחם ונמנעים מלהציב גבולות כדי לא להתעמת עימם. בסופו של דבר בגלל הזמן המועט שמבלים עם הילדים, זה עולה לנו במחיר של אובדן הסמכות והמשמעת.

כל הישועות והברכות
 ליהושע וציפורה אמיט"ל היין
 שתדמו לסעודה הרביעית בלויין.
 זכות מרן **עובדיה יוסף** זצ"ל
 לרפואתם והצלחת כל ילדיהם
 שיתברכו בכל מילי דמיטב
 ברוחניות ובגשמיות, בפרנסה
 טובה, יתגשמו כל משאלות ליבם
 לטובה. וברכה והצלחה לחתן וכלה
בנימין ושירה שיבנו בית נאמן.

ברכה והצלחה
 למוטפהת הקשוריה היין
 על הסיוע לזיכוי הרבים.
 לרפואת והצלחת כל
 ילדיהם ומשפחתם.
 שיזכו בפרנסה טובה,
 אושר שלווה. יתגשמו כל
 משאלות ליבם
 לטובה ולברכה וירונו נחת
 מכל יוצאי חלציהם.
 להבדיל לעיני **יעקב בן ברוך**

ברכה והצלחה
 ק"ק **הנהאל ועינת נהרי** היין
אלי ואיריס סוזן היין
 לנישואי **המיר** עם **מור** מנב"ת
 יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר
 בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו
 להמשיך את מסורת הבית המפואר.
 "ענבי הגפן בענבי הגפן דבר נאה ומתקבל"

ק"ק **הנהאל ועינת נהרי היין**
מזל טוב ואיחולים לבניים
בנימין ורדית מוסאי היין
יהאכל ואיריס משה היין
 לנישואי **אוריאל** עם **מרים** מנב"ת
 יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר
 בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו
 להמשיך את מסורת הבית המפואר.
 "ענבי הגפן בענבי הגפן דבר נאה ומתקבל"

רפואה שלימה
 ל**ליהק גולבי**
 בן שרה היין
 הקב"ה ישלח
 מזור ומרפא
 לרמ"ח אבריו
 וש"ס"ה גידיו.
 שיחזור לאיתנו
 הראשון ויזכה
 לשנים רבות
 טובות ונעימות

פסוקי **אמנת**
 שיעור מעניין ומרתק
 ב"עין יעקב" מפי
 הרב **שימיון סיגאי**
 היין מתקיים כל בוקר
 בכל "אור ודרך"
 בשעה 10:30-09:30
הלכות ב- 13:00
מנחה ב- 13:05
כל הציבור מוזמן

שיעור התורה הגדול בתבל
 ארגון "**אברהם יגל**"
 משדר בלויין בכל מוצאי שבת
 את שיעורו של **הראשון לציון**
 הרה"ג **יהק יוסף** שליט"א
 בבית הכנסת "**אוהל מועד**"
 בשעה **21:30** השיעור יוקרן
 על גבי מסך ענק. בע"ה תתקיים
 סעודה רביעית, בחסות "בית הלם"

לע"י הצנועה והענוה
רחל אברול
 בת שמחה ז"ל
 נפטרה ז' בתמוז
 שתמליץ טוב בעד משפחתה

לע"י הצדק והענוה
מאיר בורחמה
הלוי ז"ל
 נפטר ד' תמוז.
 ביום ראשון פקידת שנתו.

למשפחת ביטון היקרה
 צוות העלון "**אברהם יגל**"
 משתתף בצערכם במות
אביכם הישר והענו
אליהו ביטון
 בן רחל ז"ל
 שנפטר השבוע ל' סיון תשע"ה
 נשגרת תנחומינו לכל המשפחה.
 הרופא לשבורי לב ינחם אתכם
 בתוך שאר אבלי ציון וירושלים

רפואה שלימה
 ל**יהאכל-שאול**
אברהם בן **סעדה** היין
 הקב"ה ישלח
 מזור ומרפא
 לרמ"ח אבריו וש"ס"ה
 גידיו. שיחזור לאיתנו
 הראשון ויזכה לשנים
 רבות טובות ונעימות
 וירוה נחת מיוצאי חלציו

תפילת מנחה
מוקדמת
 מתקיימת כל ערב שבת
 בבית הכנסת
"יחזקאל הנביא"
מפגל המנחה,
שעה וחצי
לפני כניסת השבת.
 בשבת שיעור ב- 12:00
 מנחה ב- 13:00

שבת שלום זמבודק

בריאות והחלמה איתנה :		לעילוי נשמות :	
משה נאמן בן מרים היין אברהם נאמן בן מרים היין מרדכי עמרני בן רבקה היין ישראל פרגי רפאל בן מרים היין יצחק-חי כהן זדה בן פרידה היין באבאי אבא בן מורודי היין לירן מלכה בן ריטה ועמרם היין אילן רפאל פרץ בן אנט היין	גולשן באבאי בת מרים מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת לאה בלקר בת מרסל מנב"ת לירן יפרח בת עינב-מזל מנב"ת איילה גואטה בת ציפורה מנב"ת רזיה סינודני בת חוה מנב"ת אסתר עמרני בת חתון מנב"ת אסתר אהרוני בת גוהר מנב"ת	זוהרה אלביליה בת פריחה ז"ל מרים דויד בת פרי יצחק ז"ל לאה נאמן בת רבקה ז"ל מרים דאודי בת מורווארי ז"ל טובה הרוני בת שאקוט ז"ל שרה נסימי בת ביבי ז"ל נהיית מוסאי בת פרי יצחק ז"ל קרייניא דבורה בת לאה ז"ל	מדיני לארי ז"ל בן שלמה ושרה שיחיו
משה נאמן בן מרים היין אברהם נאמן בן מרים היין מרדכי עמרני בן רבקה היין ישראל פרגי רפאל בן מרים היין יצחק-חי כהן זדה בן פרידה היין באבאי אבא בן מורודי היין לירן מלכה בן ריטה ועמרם היין אילן רפאל פרץ בן אנט היין	גולשן באבאי בת מרים מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת לאה בלקר בת מרסל מנב"ת לירן יפרח בת עינב-מזל מנב"ת איילה גואטה בת ציפורה מנב"ת רזיה סינודני בת חוה מנב"ת אסתר עמרני בת חתון מנב"ת אסתר אהרוני בת גוהר מנב"ת	זוהרה אלביליה בת פריחה ז"ל מרים דויד בת פרי יצחק ז"ל לאה נאמן בת רבקה ז"ל מרים דאודי בת מורווארי ז"ל טובה הרוני בת שאקוט ז"ל שרה נסימי בת ביבי ז"ל נהיית מוסאי בת פרי יצחק ז"ל קרייניא דבורה בת לאה ז"ל	מדיני לארי ז"ל בן שלמה ושרה שיחיו

"אל תקרי הליכות אלא הלכות"

איסור אכילה לפני ההבדלה

שאלה : האם מותר להתחיל בסעודה שלישית, אחרי זמן שקיעת החמה במוצאי יום השבת?

תשובה : בראשית יש להסביר כמה מושגים. במוצאי שבת, חייב כל אדם לעשות "הבדלה" עם כוס יין, כפי שנדפס בסידורים. ואת ההבדלה יש לעשות לאחר זמן "צאת הכוכבים", וזמן צאת הכוכבים הוא כרבע שעה לאחר "שקיעת החמה".

בגמרא (במסכת פסחים קה) מבואר, שמשעה שיצאה השבת, אסור לאכול שום דבר, עד שיבדיל על הכוס. כלומר, עד שיעשה הבדלה על הכוס להוציא את השבת. וכל כך החמירו רבותינו בדבר, עד שאמרו, שכל הטועם כלום (משהו) קודם שיבדיל על הכוס, מיתתו באסכרה. שהיא מיתה קשה. וכן פסקו כל הפוסקים, שמשעה שיוצאת השבת, אסור לאכול שום דבר עד שיבדיל.

אולם מבואר בגמרא שאם היה יושב ואוכל "סעודה שלישית" לפני צאת השבת, והמשיך בסעודתו עד שיצאה השבת, אינו חייב להפסיק את סעודתו ולהבדיל, שאין זה כבוד השבת. אלא, כל שהתחיל בסעודתו בהיתר, רשאי להמשיך בה. ולאחר שיסיים לאכול, מתפלל ערבית, ומבדיל על הכוס.

ומעתה נראה כי אסור לו לאדם להתחיל בסעודה שלישית אחר שקיעת החמה של מוצאי שבת, שהרי אסור לו לטעום שום דבר עד שיבדיל. נמצא, שהפסיד את הסעודה השלישית של שבת, מכיון שהתאחר עד זמן שקיעת החמה.

אלא שאין הדבר ברור כל כך. שהרי לשון רבותינו בגמרא "אסור לטעום עד שיבדיל", משמע, שאין האיסור לאכול חל, אלא משעה ששייך להבדיל במוצאי שבת. והרי אין לעשות הבדלה בשבת, אלא בצאת השבת ממש, כלומר, כרבע שעה לאחר שקיעת החמה, (שאז מגיע זמן "צאת הכוכבים"), ולא מיד עם שקיעת החמה. ואם כן, גם אם שאמרו ש"אסור לטעום כלום", הכוונה בזה, מזמן צאת הכוכבים, ולא מזמן שקיעת החמה. וכן כתב הטורי זהב (סימן רצט), שלפי דעת מרן השלחן ערוך, אין איסור לאכול לפני ההבדלה, אלא בצאת הכוכבים, אבל לא מיד עם שקיעת החמה. אולם יש חולקים בדבר, ופוסקים שאסור לאכול מיד עם שקיעת החמה. ולכן להלכה, נכון להתחיל בסעודה שלישית לפני שקיעת החמה של מוצאי שבת. ואחרי שקיעת החמה לא לטעום כלום עד שיבדיל. אולם אם מסיבה כל שהיא לא הספיק להתחיל בסעודה שלישית עד ששקעה החמה, רשאי להתחיל בסעודה זו עד כרבע שעה אחר שקיעת החמה, ואז מאחר שהתחיל בהיתר, רשאי להמשיך בסעודתו.

שאלה: האם מותר לשתות מים לאחר שקיעת החמה ביום השבת (לקראת צאת השבת) או שאסור לשתות שום דבר עד שיעשה הבדלה?

בגמרא במסכת פסחים (קה). אמרו, רב הונא, ראה אדם אחד (שהיה אדם גדול), שותה מים לפני הבדלה, לאחר צאת השבת. אמר לו לאותו אדם, האם כבודו אינו חושש למה שאמרו רבי עקיבא שכל מי שטועם איזה דבר לפני הבדלה עונשו הוא שימות באסכרה? עונה הגמרא, שאותו אדם היה תופס להלכה כשיטת רבנן תלמידי רב אשי, שסברו שאין להקפיד בענין זה על שתיית מים. ודוקא באכילה ממש יש איסור לפני ההבדלה, אבל בשתיית מים אין איסור כלל. וכן פסק הרמב"ם להלכה, שאין איסור בשתיית מים קודם הבדלה. וכן פסק מרן השלחן ערוך (סימן רצט). כתב מרן רבינו עובדיה יוסף זצ"ל, שאף על פי שמעיקר הדין יש להקל בשתיית מים קודם הבדלה, מכל מקום לרוב חומרת הענין, המחמיר בזה תבוא עליו ברכה. וטוב להחמיר שלא לשתות מים קודם הבדלה.



"מכל מלמד" השכלתו..."

כה הדיבור - פרשת קרח

"ויקח קרח" מה לקח? לקח מאתיים חמישים ראשי סנהדראות וזה רמוז בפסוק "ויקח קרח בן יצהר"="ס"ת 250 וגם המספר רמוז בן יצהר=250 "נשיאי עדה" אלא דעה. ידוע המחלוקת נקראת קרח ועדתו אלא ודעתו, דהיינו כופה דעתו גם על האחרים וכך כולם שותפים והולכים אחר היחיד שכופה דעתו. לכן בחר נשיאים אנשים בעלי דעה שכן יוכלו להשפיע על הקהל וכך תרבה המחלוקת. אם היה בוחר באנשים פשוטים בלי דעה, לא היה מצליח במחלוקתו. אומר שלמה המלך "באפס עצים תכבה אש", כך זה גם "בכח הדיבור" שמתחיל האחד בלשון הרע ורכילות, ובאים אחרים ומוסיפים כל אחד את פרשנותו ואת טעמיו למה הוא מדבר. המחמירים טוענים שאדרבא "זה מצווה", "זה לשם שמיים", "זה להציל אנשים", לא כך דרכה של תועלת. "וישמע משה ויפל על פניו" אומר רש"י: מפני המחלוקת, שכבר זה בידם סרחון רביעי. חטאו בעגל="ויחל משה". במתאוננים="ויתפלל משה". במרגלים="ויאמר משה אל ה' ושמעו המצרים". במחלוקתו של קרח, נתרשלו ידיו של משה, רק לאחר ארבע פעמים. לדגש מהפרשה, איך צריך להתנהג במחלוקת. גם כשפגעו בך, אמרו דברים חמורים, תלך ותושיט יד לשלום כמה וכמה פעמים, לתת הזדמנות לשלום. ולא רק להושיט יד לשלום אלא גם להתפלל עליהם. "וידבר אל קרח ואֵל כל עדתו"="ס"ת חלול, דהיינו ראה משה שיצא מזה חלול ה' גדול מהמחלוקת ואמר עיקר שפתי חכמים, "המעט מכם כי הבדיל"="ר"ת המכה, דהיינו כמות קטנה של אנשים יכולה לעשות מחלוקת גדולה. "המעט מכם כי הבדיל"="ס"ת מטיל דהיינו מעט מכם יטיל דופי על כולם. ישנם מצבים ומראות בחיים שחולפים מול עינינו וזה לא משפיע, ומתקדמים לעבר היעד, חיים בהרמוניה ובשלווה כי לא מתמקדים באחר. מה יש לזו? מה אין לזו? למה הצליח בחיים? אבל אם אדם תקיף אותיות קרח ומחפש פגמים וסיבות למחלוקת, בוודאי ימצא ומשם יתחיל אז מאבד הרבה כי כל עיסוקו באחר. ידוע שאם המחלוקת מכלה כל חלקה טובה ללא הבחנה. ומה התשובה כנגד האש במחלוקת קרח זה לשים קרח לכבות את האש. שנוכח שהאש היחידה שנעסוק בה היא אש התורה. (עבדכם הנאמן ש.א.)

המזנוגות המרפאים

איך אפשר להפחית את כמויות הסוכר?

בבישול ואפייה : הפחיתו בהדרגה את כמות הסוכר המצוינת במתכון.
הידעת ? כל כפית סוכר בקפה מוסיפה לך 20 קלוריות. הפחתה של כפית סוכר ביום תפחית לך כ-7000 קלוריות בשנה שהם כ-1 ק"ג ממשקלך.
סוכר חום דינו כסוכר לבן. ההבדל הוא בתהליך הזיקוק אך לא בהשפעתו על גופנו.
מתיקות טבעית: ניתן להעצים תחושת מתיקות באמצעות שילוב של וניל (מקל, אבקה או תמצית) או תוספת קינמון. אל תוציאו את המיץ מהפרי. אכלו אותו בשלמותו. 1 כוס מיץ= 3 יחידות פרי.

" ואבותינו סיפרו לנו "

קורח, והשועל

ההצלה הכפולה

שמונה בערב. אלברט (שם בדוי) יושב על כורסתו המרווחת שבסלון ביתו. את בדיל הסיגר האחרון הניח זה לא מכבר במאפרה שלצידו. עוד טיל שנורה על ידי אויבנו מעזה אל הדרום! איזה צער רב. אפילו אוכל ערב לא יערב לשמע הבשורות, קל וחומר טעמו המר של הסיגר... היה זה בשלהי ימי המבצע "עופרת יצוקה". כל צפר חריר את הלב. זהו זמן מלחמה. מי יבוא להציל אותנו, את אדון אלברט העשיר? כל הון שבעולם לא יכול להציל אותנו... במי יבטח? דפיקות קלות על דלת ביתו הפרו את רצף מחשבותיו. הוא קם בצעדים מדודים אל עבר הדלת. "מי זה יכול להיות בשעה כזו בערבי מלחמה?!", הרחרר לעצמו. בפתח הדלת ניצבו שני אברכים שחזותם מעידה כי הם חסידי ברסלב, יום הפצה ארוך עבר על השניים, בהוראת רבם, יצאו לחזק את תושבי הדרום ולחלק חומר הפצה. "שלום" אנו שליחי ישיבה בירושלים, הציגו השניים את עצמם והמשיכו בלהט דבריהם. "כפי שידוע לנו מופקדת אצלך קופת צדקה של הישיבה. באנו לאסוף אותה ולברך אותך כי בזכות מצוות הצדקה תזכה להינצל מכל רעה וצוקה". אלברט ניגש אל הארון בו מונחת קופת הצדקה. מדי פעם, כשנתקל בעודף מעצבן היה משלשל אל הקופה את המטבעות כדי להיפטר מהפרוטות הללו. עתה, כשבאו הנציגים לקחתה נתן להם אותה בשמחה. "אולי יש בידים דיסק לצפייה קצת מחזק ומעודד בימים אלו של המלחמה", שאל בתקווה.

אחד הנציגים חיפש בתיק שלו, ולשמחתו מצא דיסק אחרון שבמלאי. השגחה של ממש. השניים ברכו בלבביות חמה את היהודי והשאירו לו קופה חלופית עם תפילה, ונפרדו ממנו בברכה והמשיכו בדרכם הארוכה. רק יצאו השניים ואלברט ניגש ל-יפועלה, הכניס את הדיסק והחל לצפות. זמן רב מחפשת נפשו משהו להיאחז בו ולא ידעה מה. ובפרט בימים אלו שמתח המלחמה גבר. הדיבורים שנשמעו מהדיסק היו בנושא ממון כשר ובאמונה, ולהיפך - חומרת האיסור להשתמש בממון לא כשר והקללה שבו. "הדיסק הזה נאמר בשבילי", הרחרר בינו לבין עצמו. "ממש מתאים לי, למצבי, ונותן לי עצה נכונה כיצד לנהוג עם עסקי".

מה הקשר בין הדיסק לבין מר אלברט?!

ובכן, לאלברט, יש עסק 'לא כשר' באזור הדרום. 'לא כשר' זו מילה עדינה וקטנה, אך הפיתוי היחיד הוא שהעסק מכניס כסף. הרבה כסף. ברור שההכנסה לא מבורכת מעסק שכזה, אך את זה אלברט לא מקבל. זה זמן רב שרדף אחריו תושב בבקשה שימכור לו את העסק, אך הוא בסירובו "לא מעוניין!". עתה, כששמע וצפה בדיסק, החליט החלטה נועזת - ברגע זה העסקה תבוצע! ללא טרחה מרובה איתר מיד את הקונה המיועד ועל אתר נקבעה פגישה אצל עורך דין לביצוע העסקה. הקונה, הגיע ברגע המיועד עם סכום העסקה. ללא כל דין ודברים עלה ההסכם על הכתב ונחתם כששני הצדדים מרוצים. עברו ימים ספורים בלבד, אלברט עוד לא הספיק לשכוח מהעסקה וכבר הגיע לאוזניו שמועה: "טיל נפל על מקום העסק, שהיה ברשותו של אלברט, וגרם למקום נזקים קשים מאוד. הקונה הפסיד הכל והוא יצא מרווח". אלברט, שעם הזמן למד לדבר עם ה' יתברך, הודה לו על הנס הכפול שנעשה לו - הוא ניצל מן העסק הנורא והרוויח כפלי כפליים במקום ההפסד הרב.

כי כשעוזבים את הרע מתגבר הטוב. אלברט התחיל להתחזק מיום ליום. הוא הגיע לשיעורים של רבנים וסיפר את סיפורו המפתיע. אלברט, שחזר להיות אברהם, התעלה והתחזק בעבודת ה' מיום ליום. זה כוחה של מצוות הצדקה, להציל מכל רע. ומה גדול כוח הפצה שמקרבת נפשות לבורא העולם. והכלל הרי ידוע, בכל הפצה יש הצלחה!

קם קורח וקורא תיגר, חולק על משה רבנו ועל אהרן קדוש ה' ומתכנן "הפיכה". וחז"ל הקדושים שואלים: "קורח, שפיקח היה, מה ראה לשטות זו?" הרי היה זה צעד של התאבדות, ללכת נגד רצון ה', בזמן שהנסיים היו כה גלויים - ומשה רבינו מחוללם! וענו: "ליבו לקח", הוא חש פגיעה אישית, נעלב שלא נבחר כנשיא. לפיכך נסחף ברגשותיו, למערכה אבודה מראש.

זה מובן, וכבר היו דברים מעולם. אבל השאלה הנשאלת היא, כיצד הצליח קורח לסחוף אחריו מאתיים וחמישים "נשיאי עדה, קרואי מועד, אנשי שם", ראשי סנהדראות. ולא אותם בלבד, אלא: "ויקהל עליהם קורח את כל העדה" כיצד?!

נספר סיפור ממורשת יהדות תוניסיה, ונשתמש בו כמשל. מעשה בשועל שמצא את שער הכרם פתוח, נכנס לכרם ואכל בכל פה. לפתע נחרד: בעל הכרם הגיע עם כל משפחתו. אם ימצאוהו, יהרגוהו ויפשוט את פרוותו! מה עשה, רבץ לארץ והשים עצמו כמת. הילדים הקטנים גילוהו, וצווחו בגיל. ענדו לראשו מטפחת, הנעילוהו בעלילים הקטנות, עד שאביהם התערב ואמר: "קחווהו והניחוו מחוץ לכרם, לבל תבאש נבלתו". נשאוהו הילדים החוצה - ולתדהמתם פקח השועל עיניו, התנער וברח...

ברח השועל, והנה אריה לקראתו ועיניו נוצצות למראה הארוחה... אמר השועל: "אדוני המלך, אני מהווה ארוחה דלה. אך אם תטרפני, תפסיד רבות. ראה נא את הנעלים הפעוטות שלרגלי. אומנות חדשה למדתי, להתקין נעליים לרגלי חיות. אם תשאירני בחיים אתקין לך זוג נעליים נפלאות, ורגליך לא ינגפו בקוצים וברקנים". נשאהו ההצעה חן בעיני האריה. אמר לו השועל: "השג לי כמה רצועות עור, ואתקין לך נעליים לתפארת". "חכה כאן" אמר הארי. ואכן, כעבור שעה קלה חזר. בטנו שבעה ובדיו עור גמל. "פשוט נא רגליך", אמר השועל, "ואקח ממך מידה". פשט הארי רגליו, והשועל נטל את העור, וכפת בו את רגלי הארי הדק היטב... צחק ואמר: "מזה זמן רב מתאוה אני לטעום בשר ארי, וכעת ההזדמנות". והארי, חסר אוניס, כבול ועקוד, נהם בחרון אף: "חכה, חכה, רק אשתחרר ואנקום נקמתי!" אבל השועל קיפץ עליו וקרא: "באיזה חלק אתחיל...?"

באחת הקפיצות לא נשמר, וזנבו הגיע ללוע הארי. נגס בו הארי, וקטם את זנבו. צרח השועל, ולפתע שמע קול אריה קרב ובא. נבהל, וברח. נמלט על נפשו. וידע: עתה ישוחרר הארי - ויחפשו, אף ימצאו. כי סימן יש לו: זנבו הקטום... כינס השועל את אחיו, ואמר: "אחי השועלים, מצאיה מוצאת! מעבר לאופק עוגנת אונייה ובעליה מחלק בשר ודגים לכל דיכפני! בואו אחרי, ואיכלו כאוות נפשכם!"

התלהבו השועלים. אמר להם: "הביאו עימכם כדים, וימלאום בשר!" אבל איך ישאו את הכדים, וכפותיהם חייבות לשחות במים: נתן להם עצה, לקשור את הכדים לזנבם... עשו כן. קפץ למים, וקפצו כולם אחריו. החלו לשחות והכדים התמלאו במים ומשוכם למצולות. זעקו: "אנו טובעים!" אמר להם: "מהרו, יחתוך כל אחד בשיניו את זנבו של השוחה לפניו!" עשו כן, והודו לו על העצה המחוכמת. והשועל שמח: מעתה כולם קצוצי זנבות, והארי לא יוכל עוד למצאו...

אכן, זו היתה גם עצת קורח: הוא משך אחריו את האחרים ע"י שהבטיח גם להם סירי בשר, חילק הבטחות למישרות... וחשב: אני, כשלעצמי, לא אוכל למרוד. אבל אם אגרור אחר את כולם, לא תוכל לפגוע בהם הקפדת משה רבינו, לא יפגעו מחמת אף ה'. ולא ידע את הפתגם העתיק, כי בגיהנם יש מקום לכולם... אגב, זו גם דרכו של היצר הרע. הוא יש לו אינטרס להחטיא, אבל כיצד גורר הוא אותנו? הבטחה לסיר הנשר, להנאה מעבר לאופק, שם ישאירנו קרחים מכאן, ומכאן...