

ב"ה. עש"ק פרשת משפטים, שבת מברכים חודש אדר א' ה'תשפ"ב

נחלה בלרי מצרים

יוצא לאור על ידי ועד נחלת הר חב"ד

דבר מלכות



היתכן שלאחרי כל הסימנים על בוא הגאולה האמיתית והשלימה תיכף ומיד ממש, עד להמאורע דערב שבת זה שאפילו אוה"ע מכריזים שהגיע הזמן ד"וכתתו חרבותם לאתים" - נמצאים אנו ביום הש"ק זה בחוץ לארץ, במקום להמצא, יחד עם כל בני"מכל קצויה תבל, בארצנו הקדושה, בירושלים עיר הקודש ובבית המקדש, מסובים ל"שולחן הערוך ומוכן לאכול לפני האדם", שעליו ערוכים הלוינתן ושור הבר ויין המשומר!

ועוד ועיקר - שעדיין לא נתקבלה ההודעה והציווי ונתינת-כח ד"ועשו לי מקדש ושכנתי בתוכם" (כפי שקוראים בתורה במנחה) בנוגע לבנין ביהמ"ק השלישי!

ומזה מובן גודל הצורך וההכרח להוסיף ביתר שאת וביתר עוז בהענינים שמקורבים ומזרזים ומביאים בפועל ממש את הגאולה תיכף ומיד ממש.

משיחת שבת משפטים ז"ך שבט, מבה"ח אדר א' תשנ"ב

2 | מהנעשה והנשמע בנחלה

3 | טיפ בחינוך

4 | נחליה פארברענגען

5 | רופא ידיד

6 | שיעורי תורה בנחליה

7 | סוד הנפש

Rabbi Y. Yaruslavski
Rabbi of Nachlat Har Chabad
Kryat Malachi

רב יצחק יהודא ירוסלבסקי
רב ומו"ח נחלת הר חב"ד
קרית מלאכי ארזתיק ת"ז

ב"ה עש"ק מברכים החודש אדר ראשון ה'תשפ"ב

לכל תושבי נחלת הר חב"ד ה' עליהם יחיו

כידוע שכונתנו נתייסדה ע"י כ"ק אדמו"ר בחודש זה-חודש אדר שבריא מזלי' לפני ג'ן שנים וקבע את שמה "נחלת הר חב"ד" והאציל עלי' את ברכתו הק'.

וב"ה לאחרונה קמו אנשים אפרתיים להתעסק בביסוס והרחבת השכונה ומוסדותיה לשם תהילה ולתפארת.

והנני לאחל להם שיצלחו להרבות בזה, כראון כ"ק אדמו"ר.

ותקוותי שכא"א מתושבי נה"ח יטה שכם להיות להם לעזר במילוי רצון כ"ק אדמו"ר מיסד השכונה.

ומשכנס אדר מרבין בשמחה,

שנזכה לריבוי שמחות אצל כל תושבי השכונה מתוך בריאות נכונה בגור' נחת מכל יו"ח.

ועד לשמחה העיקרית - שמחת עולם על ראשם בביאת גואל צדק ומלכנו בראשנו.



קרית מלאכי נחלת הר חב"ד 177/8 מיקוד 83033 ת.ז. 515
טל: 08-8584611 • פקס: 08-8600182

המרא דאתרא הגה"ח הרב י. ירוסלבסקי שליט"א משיב לשאלות בביתו

נה"ח 177 (כניסה פרטית). ובטלפון מספר 08-8584611 (ובסלולרי מטי' 050-4130333) בכל יום בין השעות 10:30 בבוקר ועד 13:30 בצהריים. ובין השעות 16:00 אחה"צ ועד 22:00 בערב.

בימים ב' וד' בין השעות 18:00-20:00 יסייע גם בנו הרה"ח ר' בן-ציון ירוסלבסקי שליט"א בקבלת הפניות.

שאלות דחופות ניתן להשאיר בתיבת הדואר הסמוכה לדלת הבית במעטפה עם מספר טלפון.



נעלי מותנים, גרביים וגרביונים לכל המשפחה
054.254.5770

MY SHOES
פשוט הולכים על זה



השכרת רכבים
5,7,8 מקומות

LOS ANGELES CAR

054-311-3770

עת לתורה

הרב שמואל כהן ראש כולל אברכים

בקריאת התורה בשבתות האחרונות, שבת אחר שבת, אנו עסוקים בשבת לה', החל מפרשת בשלח בה נאמר "ראו כי ה' נתן לכם את השבת", עבור לפרשיות יתרו ומשפטים בהם נאמרה מצות שמירת שבת, ובהמשך בפרשיות המשכן מקדימים לפנייהם ולאחריהם את מצות השבת, כך שזו הזדמנות מתאימה ללבן את מצות לחם משנה בשבת ויום טוב, שיסודה בירידת המן המסופרת בפ' בשלח, ננסה לבאר את ההלכה ע"פ נגלה וע"פ קבלה עד להלכה למעשה, כפי שהם מוארים במאור שבתורה זוהי תורת החסידות.

הלכה היא ש"חייב כל אדם לבצוע על שתי כיכרות שלימות, וסמך לדבר שנאמר (שמות טז, לב) לקטו לחם משנה" (ל' אדה"ז סי' עדר ס"ב).

אולם באיזה אופן ראוי לאחוז את החלות?

נחלקו גדולי ישראל, ו"על פי נגלה צריכים להיות (הלחמים מונחים) זה על גבי זה, ועל פי נסתר צריכים להיות זה בצד זה" (ל' אדה"ז תו"א בשלח סה ד).

גם "עפ"י נגלה" נחלקו הפוסקים מאיזה חלה לבצוע, יש שציידו "לבצוע מן העליונה" שהרי "אין מעבירים על המצוות", (ל' אדה"ז בשולחנו שם, ועי' בנסמן שם למקורות הדבר), אולם "יש נוהגין מטעם הידוע להם לבצוע מן העליונה", ובלשון הרמ"א "בליל שבת בוצע התחתונה והטעם הוא על דרך הקבלה".

הלבוש (שם ס"א) פירש קצת את הדברים וכתב "שהתחתונה היא המנהגת ומפרנסת בליל שבת, והבן, שבליל שבת יש בו זה הסוד".

ולכאורה כוונתו שבסעודת ליל שבת מאירה ספירת המלכות ("דא היא סעודת דחקל תפוחין קדישין"), ולכן ראוי לבצוע על התחתונה.

(ראה עוד בעולת שבת (סק"א) ובשל"ה (מסכת שבת תו"א אות לב), ובשול"ת הרדב"ז (ח"ג סי' תקפב) ובמגן דוד להרדב"ז (אות א).

כחכרעה בין השיטות נפסק להלכה להניח "התחתונה קרוב אצלם יותר מהעליונה" (ל' אדה"ז שם עפ"ד ה"ט"ז סק"א), "או לוקחין העליונה בשעת ברכת המוציא ומניחים אותה למטה ובוצעין עליה" (ל' אדה"ז שם ע"פ מ"א סק"א).

כל זה הוא ע"פ נגלה, אולם (כנ"ל) ע"פ קבלת האריז"ל החלות

"צריכים להיות זה בצד זה", ועוד יש להקפיד "לחבר ב' הלחמים אחוריהם זה לזה ופניהם לחוץ" (ל' אדה"ז לקו"ת עקב יז, ב. וראה פע"ח שער השבת פי"ז, משנת חסידים ליל שבת ד, ב).

מדוע "עפ"י נגלה החלות צריכות להיות זה על גבי זה, ועפ"י נסתר זה בצד זה?"

בחסידים פרשה דפרשת בשלח (שם) מבאר אדה"ז את בביאור נפלא, ונקודת הדברים היא שהמחלוקת נעוצה בהגדרת קדושת השבת.

(הבא לקמן מבוסס על האמור במאמר דילן, בתוספת הנאמר במקומות נוספים בתורת החסידות).

"בא שבת בא מנוחה", העולם כולו מתעלה ליום של קדושה, כנאמר בכתוב "ויברך אותו ויקדש אותו", אלא שעל פי נגלה קדושת השבת היא באה בהמשך לעבודת האדם בכל ימי השבוע, "מי שטרח בערב שבת הוא יאכל בשבת" (ע"ז ג, א), ולכן יש להניח את החלות "זה על גבי זה", לרמז על קדושת השבת שהיא באה בעקבות עבודתו בימים שחלפו, אלא שהיא מרימה את האדם למדרגה גבוהה יותר.

פנימיות התורה, (המגלה את הפנימיות של היהודי ושל קדושת השבת), היא מדגישה שהשבת היא מעין עולם הבא, היא מתנה מלמעלה שלא לפי ערך העבודה של ימי השבוע, ובלשון התפילה "כי מאיתך היא מנוחתם" מאיתך "מצד עצמות אור אין סוף", שכלפיו כולם שווים ו"מעלה ומטה שווים", (אכן אנו זקוקים להתכונן למתנה, אך המתנה גבוהה לאין שיעור מעבודה בימי השבוע), לכן כדי לרמז על המשכת הקדושה הנעלית הנמשכת ביום זה, אנו מניחים את החלות "זו בצד זו", שיהיו "שתייהן בשווה" לסמל ש"קמיה מעלה ומטה שווין", זה גם הטעם ש"פניהם לחוץ" כדי "להיות (- הלחם) כולו פנים" ואין בו "מעלה ומטה".

חשוב להבהיר, שלמרות האמור לעיל, הרבי כ' שלמעשה "בליל שבת (יניח את החלות) זו אצל זו, ולמחרתו - באופן שהחלה מימין תהיה למעלה קצת על השניה, אבל רק קצת" (אג"ק חי"ח ע' שסא).

במכתב הרבי לא נתבאר טעם המנהג, אולם בסעודת חג השבועות תשכו נסוב הדיבור אודות הנהגת כ"ק אדמו"ר מוהרי"צ על אופן אחיזת הלחמים, הרבי נראה בידי הקדושות סדר ההנהגה, וברשימה אחת מופיע (ראה תורת מנחם התוועדיות חמ"ז ע' 4 הע' 3) שהרבי ביאר הדברים על פי המבואר בקבלה שבליל שבת המלכות למטה מז"א, וביום השבת שוים בקומתם (ראה פע"ח שער השבת פ"כ, מאמרי אדה"ז תפילה ע' נו, ע' תפד).

בדרכי החסידות

הרה"ח הגאון הרב מענדל ווכטר

הקירבה לקב"ה



כתוב במשנה בפרקי אבות (פרק ב' משנה א'); "איזו היא דרך ישרה שיבור לו האדם... הסתכל בשלושה דברים ואין אתה בא לידי עברה..."

היעב"ץ מביא על זה הסבר של רבנו יונה המסביר את המשנה על פי משל: יש שני סוגי אנשים שרואים את המלך.

האחד רואה את המלך פעם אחת, אך מההתרגשות לאחר זמן קצר לא נשאר לו כל זיכרון מהמלך, הוא בקושי זוכר את צורתו ומראהו.

ויש סוג שני של בנאדם שרואה את המלך, הוא מתבונן בו

ומצייר אותו בזיכרונו. וכך אפילו לאחר זמן ארוך נשארים בזיכרונו הצורה והמראה של המלך. זה גורם לו ליראה והתחברות למלך.

כך בנמשל: יש אדם שאינו מרגיש את הקרבה של הקב"ה אליו, כי העולם הזה מעלים על האור האלוקי לכן אצלו הקב"ה בהעלם כמעט מוחלט, בקושי יש אצלו מצב של "הסתכל בשלושה דברים"... ויש אדם שהקב"ה חקוק אצלו, הוא מחפש ורואה את האור האלוקי בכל דבר ודבר, הוא מרגיש שהקב"ה נמצא בקרבה גדולה אליו.

איך אפשר להגיע לכזו דרגה? על ידי שלומדים חסידות ופנימיות התורה, מגלים שכל בריאה ובריאה בעולם ללא האור האלוקי שמהווה אותה - היא אין ואפס.

וזה העניין של: "הסתכל בשלושה דברים"... כתוצאה מכך מגיעים ל: "ואין אתה בא לידי עברה"... הסתכל מלשון ראייה באלוקות, לראות את האור האלוקי שבכל דבר.

המנצח זמנאם זמנאם לא מבי

תנופת בנייה בשכונה

תושבי מספר בניינים באזור כיכר הבעל שם טוב' חתמו לאחרונה על תכנית פינוי בינוי, בתיאום עם 'ועד נחלת הר חב"ד' ובאישורו של המרא דאתרא הרב ירוסלבסקי שליט"א. ההחלטות נעשות באופן עצמאי וביזומת התושבים, ולא בשליחות ועד השכונה. ב'ועד' הדגישו כי הם אמנם רואים בחיוב את קידום הפרויקטים, אולם התיאום וההסכמה נדרשים בכדי לשמור על צביון השכונה.

העבודות נמשכות במקווה

שנה אחרי הקמפיין: מקווה הגברים החדש, הנבנה סמוך לבית הכנסת המרכזי, נמצא בשלבי סיום אחרונים. הצפי הוא לחגוג את חנוכת המקווה ב"א ניסן הקרוב. במקווה כבר הותקנו אמצעי חימום תת רצפתי, הוא מרוצף מבפנים וקירותיו מחופים. בימים אלו מתקינים חלונות ומחפים אף את חלקו החיצוני. נותרו עוד כמה פרטים קטנים שישלימו את העבודה כגון התקנת מערכות מיזוג וחשמל נוספות. הצפי לפתיחה, כאמור, ב"א בניסן.



התוועדות יום ההילולא

בערבו של יום ראשון, ליל כ"ב שבט, יום ההילולא של הרבנית חיה מושקא ע"ה, התקיימה התוועדות מרכזית בבית הכנסת המרכזי, בארגון 'ועד המוסיפין'. הרב מנחם מענדל גרונר, מראשי הישיבה הגדולה בקריית גת, ריתק במשך שעה ארוכה בסיפורים על הרבנית ועל דמותה.

בית הכנסת החב"די ב'מחנה'

קרקע נוספת הוקצתה לאחרונה לבניית בית כנסת חב"ד בשכונת המחנה. בית הכנסת יוקם בצמוד לבית הכנסת הספרדי הפועל בשכונה. לדברי מ"מ רה"ע עו"ד בצלאל מזרחי, שפעל בנושא לצד חברי 'ועד נחלת הר חב"ד', התכנית תיכנס לוועדת משנה לתכנון



ועד נחלת הר חב"ד, קרית מלאכי
מיסודו ובנשיאותו של כ"ק אדמו"ר נשיא דורנו

נטפי ניחומין

מצטערים אנו בכל לב בצערו ובאבלו הגדול של ידידינו הנעלה, איש החסד, עסקן וותיק ומסור לטובת הכלל ולטובת הפרט, נציג חב"ד וסגן ראש העיר לשעבר, רוח המקום ורוח הבריות נוחה הימנו

הרה"ח ר' חיים שטיינר שי'

וכל המשפחה היקרה והנכבדה שיחיו

עם פטירת אמו החשובה מרת לאה גיטל ע"ה

בנחמת ציון וירושלים ינוחמו ובהמשך המעשים הטובים ימצאו חיזוק ונוחם

בשם תושבי הנחלה
הרב יצחק יהודא ירוסלבסקי, מרא דאתרא
ועד נחלת הר חב"ד

נחלה של חינוד

חשש התקררות מתספורת בחורף

בשאלתו אודות התספורת של בנם שליט"א שכיון שחל בימי החורף יש חשש שהשינוי הפתאומי מריבוי שער לתספורת מדוייקת עלולה לגרום הצטננות חס ושלום וכו' שלכן עלה בדעתם לאתר איזה זמן.

והנה לדעתי לא נכון הדבר, כי מלשון הידוע של כ"ק מו"ח אדמו"ר בהנוגע לתספורת דג' שנים משמע שיש בזה המשכת קדושה תוספת קדושה בנשמת הילד על ידי הנחת הפאות וכו' ולמה יאחרו המשכה זו? אבל לאידך גיסא אין



כל הכרח לתספורת מדוייקת ויכול להניח שערות גדולות לפי-ערך ובלבד שיהיה ניכר ענין הנחת הפאות וה' יתברך יצליחו ואת זוגתו שיחיו לגדלו לתורה ולחופה ולמעשים טובים מתוך בראות הנכונה והרחבת הדעת.

אגרות קודש חלק י"ד ע' שיג

החומר נלקח מהספר "טיפת חינוד יומית" בהוצאת ועדת החינוך החב"די שע"י אגו"ח באה"ק





נחליה פארברענגען

עם המשפיע של נחליה הרה"ח הרב מיכאל מישולבין

היה פה בכ"ב שבט התוועדות גדולה עם קהל גדול והרבה אנשים, ושמענו הרבה סיפורים על הרבנית והרבה סיפורים מהרבי, על הצניעות שלה ועל הענווה שלה ועל ההתקשרות שלה לרבי, ועל העדינות שלה וכו' וכו'.

רוצים להוציא עלון לנחלה, עושים דבר טוב אז דבר ראשון "תבוא עליהם ברכה". על זה שהם רוצים לעשות משהו למען הכלל, ושיהי' בהצלחה.

אני הייתי רוצה לשאול שאלה קטנה, האם יש לנו כאן בנחלה וועד רוחני? וועד גשמי יש, פעם דובר על וועד רוחני האם הוא קיים?

בכפר חב"ד יש את זה, אולי גם פה, ואם זה קיים אז אני חושב שאחד מהדברים שהוועד הרוחני צריך להשתדל לדאוג הוא בין אדם לחבירו.

יש פה בנחלה הרבה אנשים שלא התחתנו או התגרשו, ואפשר לעזור להם בשידוכים, מדובר על הרבה הרבה - 280 אנשים שהם גרושים או לא התחתנו... (כך שמעתי) וזה אהבת ישראל מספר 1 לעזור ליהודי להתחתן ולהקים משפחה.

הוועד רוחני צריך גם להשתדל יש פה עדיין אמנם בודדים שלא מדברים אחד עם השני, (מסוכסכים) צריכים למצוא את המילים איך שלא יהי' דברים כאלה בנחלה שלא מדברים אחד עם השני.

כל זה בין אדם לחבירו.

ובין אדם למקום גם יש 2 נקודות שאני רוצה לעורר.

אנחנו באים מ' שבט ומכ"ב שבט, וכולנו רוצים לעשות נחת רוח לרבי, יש בבית הכנסת מידי ערבי לפני מעריב 10 דקות שבהם שומעים שידור (שיחה) מהרבי, ויש אנשים שהם נמצאים מחוץ לבית הכנסת (אמנם כעת בימים גשומים וקרים זה פחות) וזה לא כבוד לרבי, ולא לדבר בפלאפונים בזמן השיחה, ואם



צריכים דחוף לדבר, אז יוצאים החוצה לדבר בפלאפון. וזה כבוד גדול לרבי וכבוד שמים לשמוע את השיחה לפני מעריב.

בזמן התפילות בעת חזרת השי"ץ בכמה דקות האלה לא להתעסק עם הפלאפון, יכול להיות שזה לעיתים דבר הכרחי, אבל זה לא נראה טוב ויש בזה חילול השם גדול, אמנם אחד

יכול להגיד שהוא משתמש בזה כמו סידור, אבל השני לא יודע שזה כך, וחושב שהוא משחק בזה, וזה נראה לא טוב, צריכים להתפלל בתוך סידור רגיל, סידור פתוח - זה כבוד שמים, ובפרט שכאן בבית הכנסת ישנם הרבה מתפללים יהודים חרדים פולישערס וכדומה, וכשהם רואים אנשים שנראים יראי שמים וחסידים גדולים עומדים באמצע בית הכנסת ומתעסקים עם הפלאפונים בתפילה זה חילול השם גדול. וזה גם מוריד את הערך של חב"ד, ואנשים לומדים מזה. זה מאוד לא סימפטי.

אנחנו צריכים כל הזמן לחנך את עצמינו, לא מתכוונים לפגוע בכבוד של מישהו, אבל כשבאים מיוד שבט וכב שבט, וכל אחד יש לו מה לתקן ומה להוסיף, אז צריך לדעת שחוץ ממני יש עוד אנשים, הרבי דיבר פעם שבנוגע לקידוש השם וחילול השם, לא משנה מה אתה עושה וחושב, אלא איך מסתכלים על זה מבחוץ

כמו הסיפור שהרבי הרי"ץ מסר את נפשו ולא יצא מהכלא כשאמרו לו שהרכבת תיסע בשבת כדי שלא יהי' חילול השם גדול. שיגידו שהרבי מליובאוויטש נסע בשבת, במילא על זה הוא מסר את נפשו, כמו כן גם אנחנו צריכים להיזהר בחילול השם בענין הפלאפונים בבית הכנסת, ואם התקשרו אליך, או שתסגור מיד, או שתצא החוצה לדבר בחוץ.

זה 2 ההערות שרציתי לעורר בין אדם לחבירו ובין אדם למקום.

ויהי רצון שאנחנו נתקשר עוד יותר, ונהי' חסידים יותר ונהי' מסורים לרבי לכוונה הפנימית, ונזכה כולנו בקרוב ממש להתגלות הרבי מלך המשיח והרבנית וכל הרביים, בגאולה האמיתית והשלימה בקרוב ממש, ויהי' בשורות טובות לכל עם ישראל ורפואה שלימה לכל חולי עם ישראל, יישר כח.

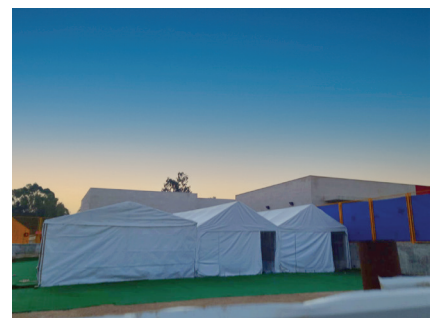
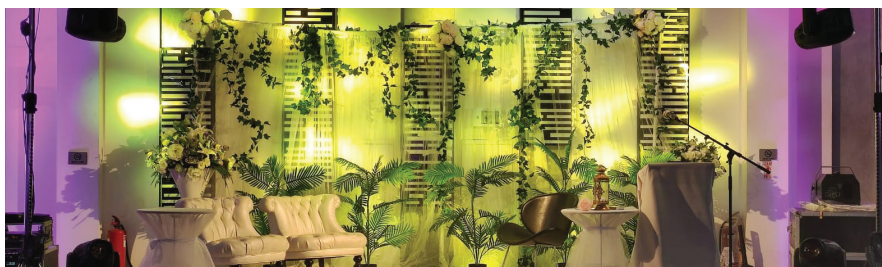
אמונא ומוסא דנאם לן מצי



נשות נחליה נתנו יד

ולכלות בשכונה. תכנית הדינר כללה הגרלה על שלל פריטים ועל חפצי קודש מהרבי. מעמד מיוחד ומרכזי שהתקיים בדינר היה תפילה עם שליחות הרבי בציוני רבותינו נשיאנו לזכות המצפים להקים את ביתם במהרה.

דינר חגיגי התקיים בתחילת השבוע, כמיטב המסורת בכל שנה בכ"ב שבט, לטובת ארגון 'תן יד' העוזר לחתנים



ובניה בסוף החודש על מנת להוציא היתר בנייה. אחרי ההיתר הנהלת עמותת 'חבדניצע' המורכבת מתושבי השכונה תריץ את הבנייה בפועל.



מה הדין?

הרב ישראל מעטוף

”עושר ונחת על שולחן אחד”

ראשית, מזל טוב לעלון החדש לתושבי הנחלה, יהי רצון שיהיו הדברים לתועלת ויזרזו בעז"ה את ביאת משיח צדקנו בב"א.

ידוע שחסידי חב"ד מהדרים בכל דבר, בכשרות, בארבעת המינים, בנרות חנוכה, בדאורייתא, בדרבנן ובמנהג. כל מקום שמופיע בהלכה "טוב להחמיר", אנחנו שם. ניגשים לתורה ומצוות מתוך חיבור ורצון לעשות את הטוב ביותר, ולא לחפש את ה"פרצות בחוק" כדי להקל.

ישנו תחום שנוגע ברובו למצוות דאורייתא, אך משום מה ההידור פחות נפוץ בו, אין כל כך מודעות לפרטים שבו, ולעיתים עוברים בלי שימת לב על איסורים גמורים.

ידוע הסיפור על אותו בחור בפנימיה, שהניח בקבוק חלב במקרר, והתפלא לראות שמפלס החלב יורד מיום ליום, כאילו מאליו... הוא כתב על הבקבוק את המילה "פרטי", והמפלס המשיך לרדת. כתב את המילה "גזל" עם 3 סימני קריאה, והמפלס המשיך לרדת. עד שיום אחד כתב על הבקבוק "חלב עכו"ם", ומאז נותר הבקבוק על עומדו, כבור סוד שאינו מאבד טיפה...

הסיפור ממחיש את המצב העגום, שאיסור "גזל" לא כל כך מפקיד, כמו "חלב עכו"ם", על אף שאיסור גזל הוא מן התורה.

בטורים הבאים נעסוק אי"ה בכל פעם בנקודה אחרת בדיני ממונות, הקשורים לחיי היום יום, וכך נוכל לעשות "כלים" לפרנסה שהם נקיים ומוכנים לקבל את השפע האלוקי. ובלשון אדמו"ר הרי"צ: "ההתעסקות צריכה להיות בדעת ובשימת לב אשר כל עניני עסקו ומסחרו יהי עפ"י דיני וחוקי התורה ולא זו בלבד שלא יהי גזילה גניבה ואונאה אלא דכל עסקו יהי הכל עפ"י התורה בכדי שיהי כלי טהורה לשפע ברכה העליונה".

יתר על כן, מובא בשם ר' מנחם מענדל מרימנוב, שהקונה מאכלים לבניו מ"ממון גזול שסיגלו ע"י משא ומתן שאינו באמונה", הרי הם "נתפטמו באיסורים ושב להם לבשר מבשרם ועי"ז נולדים תאוות ומדות גרועות". אם כן הרי "מרובה מידה טובה", והשומר על דיני ממונות כדבעי, מאכיל את בניו מממון כשר, וזוכה הוא בעז"ה לעושר ונחת על שולחן אחד.



רופא ידיד

ד"ר טל ניר

דרך הגב

במדור הרפואה נעסוק בבעיות שוטפות חלקן קלות חלקן...

במילה: רפואה טמון השורש לפתרון אור-פה. בדרך שבה מתייחסים ובודקים את המטופלים ומפנים אותם לבריור חייבים לתת תקווה טובה ודרכה להאיר ולתת מילה טובה.

כאבי גב לדוגמא: מהווים נטל גדול על המרפאות וההדמיות ועל פגיעה בימי עבודה סבל וכו וכו. כל פונה חושב שחייב לעשות הדמיה CT, MRI, ומינימום צילום גב, אבל האמת הפשוטה היא שתלוי בסיפור ההתחלות הספציפי. אם יש גורם של חבלה, ת.דרכים, נפילה- חייב לבצע הדמיה מחשש לשבר, אם יש חסרים נירולוגים הולכים ומתגבריים חייבים לבצע הדמיה. אבל אם הסיפור הוא באנגלי/פשוט, הרמת משהו כבד/ עשיית תנועה לא טובה/ עבודה בגינה לרוב הבעיה היא שרירית שלדית (מוסקולוסקלטלית-שריר-שלד) ואין צורך בהדמיה כלל אלא בנסיון טיפול עם נוגדי דלקת בהתאם לרגישות המטופל/ת או לנסות טיפול ברפואה משלימה כמו דיקור, שיאצו, כירופרקטיקה, טוינא ואוסטיופתיה. למרבית הפונים זאת תהיה חוויה מתקנת! בכלל בטיפולים הספציפיים לבעיות גב גם פזיותרפיה תופסת מקום וגם כדורים נגד כאב עוזרים לעבור את ההתקפים.

תמיד צריך לזכור שיש מחלות שקורנות לגב ואינם בעיה בגב כמו: אבן בכליה, דלקת בכליה, אולקוס בקיבה, דלקות בריאות וציסטות בעצמות ואז השאלות למטופלים צריכות להתמקד בכל הספקטרום האבחנתי הנ"ל. תמיד לזכור שאם הכאבים מעירים משינה או מחמירים עם ביטויים נירולוגים ברורים יש לפנות לרופא מיד ועכשיו! התורה אומרת "ורפא ירפא" - נתנה רשות לרופא לרפאת! רשות זהו כח! וב"ה צריך לדעת שכל מה שמגיע מאיתו יתברך הוא לנסותנו ולעלות אותנו לדרגה גבוהה יותר. יעזור ה' שלא נדע כל חולי וכל דוי וכאב. וה' יתברך יקיים את ההבטחה האלוקית: כל המחלה אשר שמתי על מצרים לא אשים עליך כי אני ה' רופאך" בגאולה האמיתית והשלימה ומתוך אחדות ובריאות פשוטה. בגשם וברוח בטוב הנראה והנגלה ותכף ומיד ממש. צריך לשמור על בריאות ולנהל אורח חיים בריא כפשוטו!

השיעור בגמרא שמביא אור למשתתפים



השיעור בגמרא של הרב אלחנן כהן מידי ערב בשמונה בבית הכנסת המרכזי נהפך לאחד השיעורים המרכזיים. השיעור נמסר בבהירות ובסגנון מיוחד. לאחר שכבר הספיקו לסיים מסכת ברכות כעת לומדים מסכת עבודה זרה.

מעניין לציין כי מכתב מיוחד של הרבי היהודי ששאל את הרבי האם להמשיך בלימוד גמרא למרות שקשה לו, הרבי השיב לו שהדאגות מלימוד גמרא מורידה דאגות של בריאות ופרנסה. בואו לשיעור ותביאו ברכה לביתכם.

גחליה של טעמים

קציצות של אמא

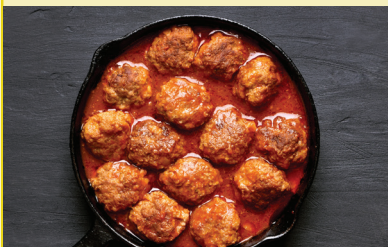
- 500 גרם בשר בקר טחון. עדיף טרי (אפשר לשלב עם בשר הודו)
- 2 תפוחי אדמה בינוניים מקולפים, מגורדים וסחוטים היטב
- 1 בצל בינוני מקולף ומגורר בפומפיה
- 2 ביצים L
- 1 כוס פירורי לחם
- 1 חופן כוסברה קצוצה
- 4 כפות שמן זית
- ½ כפית מלח דק
- ¼ כפית פלפל שחור טחון

1. מערבבים בקערה את תערובת הבשר יחד עם שאר החומרים והתבלינים

2. מגלגלים לקציצות בגודל שאוהבים.

אפשר לטגן היטב במחבת עם מעט שמן, או להעביר את הקציצות לתבנית תנור מרופדת בנייר אפיה ומשומנת קלות

ולאפות בתנור שחום מראש על 200 מעלות למשך 30 דקות, להפוך ולאפות עוד 10 דקות.



הצטרפו לשיעורי התורה בנחליה

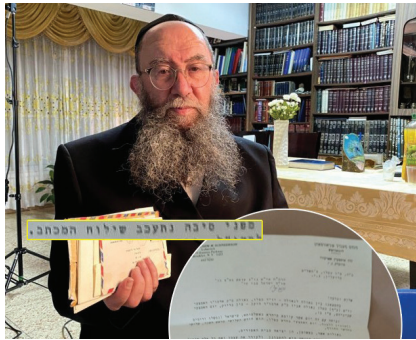
בית כנסת חב"ד - תפארת אליעזר

יום ושעה	מרצה	נושא
כל בוקר, 8:30-9:15	הרב נדב כהן	מאמרי כ"ק אד"ש
כל בוקר, 7:30-8:10	המשפיע הרב משה הלל	המשך תער"ב
כל בוקר, 5:45-6:20	הרב ראובן קופצ'יק	תניא יומי ומאמרים
ימים ב' וד', בשעה 20:00	הרב זלמן ברנשטיין	גמרא מסכת תמיד
יום שני, בשעה 21:00	הרב שימי גולדשטיין	תניא
יום שלישי, 19:45	הרב לוי הלל	גמרא מסכות מכות
יום שלישי, 20:30	הרב שניאור מעטוף	דבר מלכות
יום רביעי, 20:15	הרב משה הלל	חובת הלבבות, שער הביטחון
ליל שישי, בשעה 21:00	הרב שימי גולדשטיין	מאמרי כ"ק אד"ש
ליל שבת, בין מנחה לקבלת שבת	הרב משה הלל	מאמרי רבותינו נשיאנו
ליל שבת, בין מנחה לקבלת שבת	המשפיע הרב משה הלל	דבר מלכות
שבת בבוקר, בשעה 9:00	הרב אלחנן נחמנסון	הפרשה החסידית
שבתות הקיץ, בשעה 18:00	הרב משה הלל	הלכות שבת ופרקי אבות

בית הכנסת המרכזי - בית אליהו

מקום	יום ושעה	מרצה	נושא
חדר א'	א' - 7:00 - 6:25	הרב בצלאל מזרחי	דף יומי
מרפסת	שבת, בין מנחה למעריב	הרב פליישמן	שיחה של הרבי
מניין אברכים	שבת, 9:00 - 10:00	הרב פרסמן	חסידות
מניין ארכים	שבת מברכים, 9:15-10:15	הרב פרסמן	חסידות
זיילר שול	א'-ה', 20:00-21:20	הרב בומי	גמרא ומשניות
חדר א'	א' - ה', 16:00 - 17:00	הרב הרטמן	חומש אור החיים
חדר ג'	א' - ה', בין מנחה למעריב	הרב טוביה ליצמן	עין יעקוב
מניין אברכים	א', 20:45 - 21:30	הרב סעיד	טהרת המשפחה
חדר ג'	ב', 20:45 - 21:30	הרב שויכה	שו"ע
חדר ג'	ב', 20:45 - 21:30	הרב מעטוף	שו"ע
זיילר שול	ג', 21:00 - 22:00	הרב ווכטר	חסידות
חדר ג'	א' - ה', 13:15 - 13:30	הרב משולבין	שיחה של הרבי
חדר ג'	א' - ה', 20:00-20:30	הרב אלחנן כהן	גמרא
מרפסת	ו', 8:30-9:00	הרב אלחנן כהן	גמרא
זיילר שול	ה', 20:00-9:20	הרב נחמנסון	הלכות

מסעיר את נחל'ה: קיבל מכתב מהרבי לאחר 43 שנים



קיימים ופועלים פעולתם ועד לפעולה שלמה, פעולה נמשכת".

בימים אלו התקיימה חתונה של נכדתי הראשונה.

"ובתחילת יובל חדש, עולם חדש, הרי צ"ל התחדשות בכהנ"ל, התחדשות אמיתית".

וזכה במסגרת שליחותו לשורה של יחידויות מרתקות והוראות מיוחדות באשר לשליחות.

וכך כותב הרב גליצנשטיין:

"זכיתי בימים אלו לקבל מכתב מכ"ק אדמו"ר מתאריך ט"ו כסלו תשל"ט (שנכתב לפני 43 שנים)

מכתב זה הגיע עתה אלי לראשונה, ובסיום המכתב, כותב הרבי: **"מפני סיבה נתעכב שילוח המכתב"**.

"פשוט, מדהים ומרגש מאד מאד עד מיצוי הנפש."

הרבי הוסיף בכת"ק **"וזוגתו תחיי"** המכתב תוכנו בקשר ליובל החמישים של חתונת כ"ק אדמו"ר. "דברי צדיקים

ביום י"א שבט, קיבל הרב ישראל גליצנשטיין מכתב מהרבי, שהיה חתום וסגור במעטפה והמתין עבורו... 43 שנים.

הרב ישראל גליצנשטיין מגולל ברגש רב את קבלת המכתב מהרבי.

הרב ישראל גליצנשטיין הוא מבעלי השמועה המיוחדים בליובאוויטש. הוא זכה להיות בחצרות קדשנו במשך מספר שנים בשנות הלמ"ד, וזכה לשמוע דברים רבים מהרבי. כמו כן הוא ניחן בזכרון מיוחד ובחוש הציור והתיאור.

הרב גליצנשטיין אף זכה להיות במשך שנים רבות שליחו של הרבי בעיר אילת, לשם נשלח באופן נדיר ישירות מהרבי עוד כבחור עוד לפני חתונתו,

סוד הנפש | הרב מנחם סעיד

הכלל של החיים

האם נכון לדעתכם להיצמד לכללים? באו ונראה...

כלל הוא מסוג הדברים שאי אפשר איתו ואי אפשר בלעדיו. הכלל מאפשר לנו להגיב לדברים בצורה ספונטנית, מבלי לבזבז אנרגיות לחינם.

אם היינו צריכים לשקול כל סיטואציה בחיים, ולא היו לנו כללים להישען עליהם, לא היינו מצליחים להתקדם.

אם כן ברור, שלא ניתן לנהל חיים תקינים מבלי להיעזר בכללים. יחד עם זאת, לא נכון להתנהל רק לפי הכללים.

אז איך נאזן בין השניים? מהי הגישה הנכונה?

התפיסה הבסיסית צריכה להיות שאין כללים. אך מה לעשות שבלתי אפשרי להתנהל ללא כללים - אז אני בוחר לפעול על-פי כללים וחוקים. גישה זו מובילה לגמישות. היא נותנת מקום בכל שלב לחשב מסלול מחדש. בנוסף, היא גם משפיעה על היכולת להכיל את השונה ואת היוצא מהכלל.

ומדוע? כי כאשר הנחת היסוד היא שאין כלל, כשמשהו חורג ומתנגש באותו הכלל, אני מניח אותו וחוזר לתפיסה הבסיסית שלא בהכרח שהכלל הוא נכון, וגם אם עקרונית הוא נכון, הוא אינו בהכרח אבסולוטי.

לצורך המחשת הרעיון, אתן שתי דוגמאות מהמגרש הזוגי.

כולנו מכירים את האקסיומה שאישה אוהבת לשתף בקורות אותה. מובן אם כן, שאם אתה מעוניין להיות בעל טוב, כדאי שתתעניין באשתך תוך ירידה לפרטים.

יתכן שזה מאפיין את רוב הנשים, אך האם זה בהכרח הצורך של אשתך? ממש לא! יתכן ואצלה ההתעניינות בפרטים אינה משמעותית, ואולי אף מעיקה. הצורך שלה הוא בהתעניינות כללית, וזהו.

הכלל, מטרתו, לכוון אותך לבדוק האם אשתך עונה על הכלל הזה, אך במידה ולא, אז תשחרר.

דוגמא נוספת, הכלל אומר שבזמן שהגבר חוזר מהעבודה הוא צריך שקט, מרחב. כלל זה אמור לעזור לך להבין את ההתנהלות של בעלך, ומבחינה סטטיסטית, לרוב, המרחב שתעניקי לו, אכן יענה על צורך רגשי שלו.

יחד עם זאת, קחי זאת בערבון מוגבל, יתכן מאוד שבעלך הוא לא כזה. כשהוא חוזר הביתה, הוא דווקא רוצה שתתענייני בו או שתשתפי אותו בקורות אותך, וכשזה לא קורה, הוא חווה זאת כהתעלמות - הפוך לגמרי ממה שחשבת ותכנתת.

אני מציע לכם לאמץ את התפיסה שכל הכללים רוכבים על כלל יסודי אחד - שאין כללים. הכללים נועדו אך ורק כדי לאפשר לנו להתנהל באופן ספונטני מבלי לבחון כל צעד ושעל בשיגרה היומיומית שלנו.

בכללים נשתמש רק היכן שהם משרתים אותנו, והיכן שלא, נניח להם וניצמד לכלל היסוד, שאין כללים.

בהצלחה!

מזל טוב

- משפחת ר' יוסף יצחק ליסון לרגל בוא הבן הת' שלום דובער בקשרי השידוכין
- משפחת ר' ניסים שיטרי לרגל בוא הבן יחיאל יחיאל בקשרי השידוכין
- משפחת ר' יוסי לרר לרגל בוא הבת בתיה בקשרי השידוכין
- למשפחת ר' שמשון גולדשטיין לרגל בוא הבן מנחם מענדל בקשרי השידוכין
- למשפחת ר' יוסף נוטיק לרגל בוא הבת בת שבע בקשרי השידוכין
- למשפחת ר' אהרון ששונב לרגל בוא הבת נועה בקשרי השידוכין
- למשפחת ר' אליעזר שייקביץ לרגל בוא הבן חיים משה מרדכי בקשרי השידוכין
- למשפחת נמירובסקי לרגל בוא הבת בקשרי השידוכין
- למשפחת ר' יחזקאל עידה לרגל בוא הבן שלום דובער בקשרי השידוכין
- למשפחת ר' חגי גמליאל להולדת הבת
- למשפחת ר' שניאור שהינו להולדת הבן
- למשפחת ר' ישראל נתנוב להולדת הבן
- למשפחת ר' מאיר רוזנברג להולדת הבן
- למשפחת ר' ישראל רוזנברג להולדת הנכד



נחלה בלי מיצרים

יוצא לאור על ידי ועד נחלת הר חב"ד

עורך: יצחק ויינטראוב

עיצוב גרפי: בועז שרון

עימוד: יוסף לוין

חדשות: מענדי קורטס

ב"ה

בשעה טובה וחוצלחת

שכונת חבד מתחדשת

nafanov



התוכנית להתחדשות עירונית פינוי בינוי שכולם יחלו וציפו קורמת עור וגידים

חברת רימקס אדוונס בהובלת לוחי מעטוף

בימים הקרובים נתחיל במסע החתמות וכנס שמסביר על כל צעד שהולך לקרות בפרויקט



חפשו אותי לחי מעטוף

אשמח לעמוד לרשותכם
052-431-4490

דירות

דופלקס מהממם בשכ' בר יהודה רח' חיים לסקוב, 6 חדרים על 2 מפלסים. 6 חד' גדולים, 150 מ"ר בנוי, ריצוף שיש מהמם, משופץ. מחיר מעולה! לפרטים: 052-803-4494 צבי, רימקס ק. מלאכי.

למכירה!! 3 חדרים משופצת מהיסוד במרכז שכ' חב"ד קומה ראשונה. מחיר מצוין! 052-803-4494 צבי רימקס ק.מלאכי

למכירה 3 חדרים בקומה 3, ובקומה 6 במחיר חסר תקדים. שניאור 052-500-0778

למכירה דירה בשכונה החדשה דירת גן 4 חדרים 2 חצרות בהזדמנות. שניאור-052-500-0778

להשכרה דירת 5 חדרים בקומה 13 בשכונת כרמי הנדיב, דירת 4 חדרים בקומה ראשונה בשכונת המחנה. שניאור-052-500-0778

3.5 חדרים כ-75 מ"ר בנוי כולל מחסן פנימי ו-160 מ"ר חצר כולל שתי פרגולות ענקיות עם ריצוף, עצי פרי ואפשרות לכניסת צד נפרדת! לפרטים נוספים - משה הייזלר 050-2802092

דירת 4 חדרים מרווחת ומשופצת במשה שרת קומה ראשונה - האיזור הצטרף לפינוי בינוי! לפרטים נוספים - משה הייזלר 050-2802092

דירת 5 חדרים קומה שלישית במחיר אטרקטיבי, מחסן, חניה, בבניין של הרב ירוסלבסקי. לפרטים נוספים - משה הייזלר 050-2802092

דירת 4 חדרים קומה שניה בחב"ד הותיקה בלב השכונה בשדרות ירושלים. לפרטים נוספים - משה הייזלר - 050-2802092

למכירה דירת 3 חדרים בשכ' השושנים. צמוד לחב"ד מחיר מעולה! 052-803-4494 צבי רימקס ק. מלאכי