

ב"ש	חיפה	אשקלון	ירושלים
16:20	16:16	16:17	הדלקת נרות: 16:20
17:11	17:07	17:08	צאת השבת: 17:11
17:43	17:39	17:39	רבינו תם: 17:44

תתן לראשך זהר לנפש

לעילוי נשמת הצדקת תיתה בת מיה ז"ל, הצדקת זוריה בת מיה ז"ל צאת השבת: 17:11 רבינו תם: 17:44



וקראת לשבת

חינוך ילדים

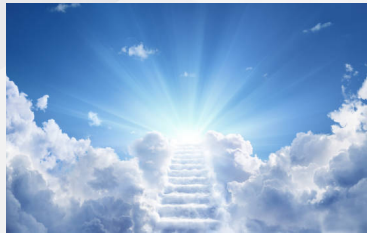
שואלים ודורשים

פניני הפרשה

פניני הפרשה

הרב יעקב בוכריס שליט"א

יעקב לקבל הברכות מיצחק אביו ואמר יצחק "הקול קול יעקב והידיים ידי עשיו", ומבואר יפה במדרש שבבוקר אמר יעקב ללאה רמאית בת רמאי את, אמרה לו ממך למדתי, וכי אתה לא שיקרת את אביך כדי לקבל הברכות, לפי מה שנתבאר היינו שהטעתו ממש באותה דרך שהטעה יעקב את אביו, ולכאוף יש לשאול מדוע דברים נעלים ונשגבים אלו באו ברמאויות, למה לא סיבב הקב"ה שיעקב יקבל את הברכות, ולא תינשא ליעקב בצורה חלקה ומקובלת, ומבארים רבותינו כיוון שהברכות ונישואי יעקב עם לאה הם שהביאו ללידת יהודה וממנו המשיח, ואם כן יש חשש שהשטן יעכב ולכך מסובב הקב"ה ברוב רחמיו שמעשים אלו ייעשו בדרך שלכאוף אין סיכוי שיצא ממנה דבר טוב, וממילא השטן לא יעכב וכך יצא הדבר לפועל, ויתכן שזה מה שרמזה לאה ליעקב כשאמרה "ממך למדתי", שנאלצת לרמות את אביך כדי לקבל את הברכות, למדתי שדרכו של הקב"ה לגלגל שפעולות החשובות לבנייתו של כלל ישראל, יבואו בדרך של רמאות, ולכך הרשתי לעצמי ג"כ לרמות. בדברים אלו יש מוסר השכל ויש לנו ללמוד מכך לקח עצום, שאין עצה ואין תבונה נגד ה', שהרי יעקב אבינו עשה תחבולות שלא יטעוהו עם לאה ובסוף ברצונו יתברך מחמת אותן תחבולות "הסימנים", היה בטוח שזו רחל וכך בדיוק יכלו להטעותו עם לאה, ועי"כ סיבב הקב"ה שיצא מלך המשיח, ועוד שהגאולה השלמה תבוא ע"י בכייתה של רחל ובזכות מסירת הסימנים שאמר לה ה' "יש שר לפעולתך ושבנו בנים לגבולם" ומאידך בפרשת תולדות ראינו שיעקב אבינו התמים "איש תם" ופרש"י שאינו חריף לרמות, הצליח לרמות את אחיו עשיו הרמאי הגדול "איש צייד", ללמדך שהכל מנוהל מלמעלה ואין רמאי ואין תם, הכל בגזרת האל!



"ויגד יעקב לרחל כי אחי אביה הוא וכי בן רבקה הוא" (כט, יב) שואלים חז"ל וכי אחיה הוא, והלא בן אחות אביה הוא, אלא יש לומר שבתביבות מרומז דו שיח עמוק שהתנהל בין יעקב אבינו לרחל, וכך מבואר בגמ' בבא בתרא (קכג.) אמר לה יעקב התחתני עמי, אמרה לו כן, אבל אבא רמאי יש לי ולא תוכל לו, א"ל ומה רמאותו? אמרה לו יש לי אחות גדולה ממני, והוא לא יחתן אותי לפניו, א"ל "אחיו" אני ברמאות, ומסר לה סימנים, (נדה חלה והדלקת הנר), ולזה כתוב "כי אחי אביה הוא" דהיינו אחיו אני ברמאות. אמרה לו האם מותר לצדיקים להתנהל ברמאות? א"ל כן! והרי כתוב: "עם נבר תיתבר ועם עקש תיתפל". (שמואל ב', כ"ב, כ"ה.) בפסוק הקודם לו כתוב: "עם חסיד תתחסד עם גבור תמים תיתמם". כלומר: עם אדם ישר צריך להתנהל ביושר ועם אדם רמאי צריך להתנהל כדרכו כדי לא לפול ברשתו, וממשיכה הגמ' כאשר הגיע יום הנישואין והביאו את לאה במקומה, סברה רחל שעכשיו תתבייש אחותה, ומסרה לה את הסימנים, וזהו שכתוב "ויהי בבוקר והנה היא לאה", שמתוך הסימנים שמסר יעקב לרחל, ומסרתן ללאה לא ידע לה עד הבוקר, מלשון הגמ' נראה שמחמת הסימנים טעה יעקב אבינו בלאה, וכך מתבאר במהרש"א (שם) שמקשה איך יעקב אבינו לא זיהה שזאת לאה ע"י שקולה שונה מזה של רחל, ויתרא מכך בגמ' (חולין צו.) מבואר שסומא מותר באשתו ע"י שמזהה את קולה, ולא חוששים שמא זו אשה זרה, מיישב המהרש"א שיעקב מסר את הסימנים לרחל ליתר ביטחון, וכמובן לא העלה בדעתו שרחל תעביר את הסימנים, וכאשר לאה מסרה לו את הסימנים היה בטוח שזו רחל, ולא שעה לכך שה"קול הוא קול לאה", מחמת ש"הסימנים סימני רחל", ונראה לומר שנמדד ליעקב מידה כנגד מידה, שבא

שבת שלום ומבורך!!

כוחה של אמונה

שכחו לכבות אותה. כיביתי מיד את האש וחשבתי, מי יודע מה היה קורה לו לא הייתי מכבה את האש, אש דולקת כל הלילה זו סכנה נוראה. מי יודע מה היה יכול לקרות, לו חלילה וחס לא הייתי מכבה אותה. ובכלל הכמות הגדולה של הדגים היתה הולכת לטמיון, כל כך הרבה עבודה מושקעת בסיר הזה, אחר כך הלכתי לבית הורי, מהלך שני בניינים, פניתי את השיכור והכל הסתדר. אבי היה שליח טוב להציל



אני מתגורר בסמוך לבית הורי המבוגרים, ומשתדל להיות שם כשצריך אותי. לפני חג הסוכות, ביום חמישי בלילה, מעיר אותי הטלפון בשעה אחת. הטלפון מצלצל ומצלצל, זה היה אבא שלי, ואין לי ברירה אלא להיענות לצלצולים. "יש כאן שיכור", הוא אמר, "איזה גוי ששטה מדי הרבה, והוא נמצא כאן ליד הדלת ודופק בכל הכוחות. אנחנו מאד מפחדים". מיהרתי להתארגן ופניתי אל דלת ביתי, אלא שאז היכה באפי ריח חזק של שריפה. תרתי אחרי מקור הריח, והנה אני מגלה שהאש תחת סיר הדגים בוערת.

את משפחתי מאסו.

לעילוי נשמת:

הצדקת שושנה בת חנה ז"ל תיתה בת שמנונה ז"ל ר' יששכר בר כמיסה ז"ל פלילה בת שלביה ז"ל



שואלים ודורשים

לעילוי נשמת ר' אוזיפה בר נותה, ר' שושן בר שלביה
ר' שמעון בר פרחא, ר' משה זקן בר פלילה



חידושים לשבת

"ויקץ יעקב משנתו" (כח, טז) שאלו פעם רב אחד כיצד הוא מצליח כל חייו בעקביות לקום לתפילת ותיקין מדי יום ביומו? ענה הרב, בשולחן ערוך, ההלכה הראשונה היא ש"יתגבר כארי לעבודת בוראו" וכיצד אוכל לענות על שאר השאלות אם לא הקפדתי על ההלכה ראשונה ...



שאלה: מידי בוקר יוצא יעקב אל ביהכנ"ס כשהוא מעוטר בטלית ותפילין, אך לפעמים בעקבות כך הוא אינו נמנה מעשרה ראשונים, והסתפק מה עדיף?

תשובה: עדיף לבוא לבית הכנסת כשהוא מעוטר בטלית ותפילין, אפילו שיפסיד שלא יהיה מעשרה ראשונים מחמת כן, וכך השיב מרן הגר"ע זצ"ל לבנו רבי יצחק שליט"א (שו"ת אליבא דהילכתא ח"א)

"ואנכי לא ידעתי" (כח, טז) "שאם ידעתי, לא הייתי ישן במקום קדוש כזה" (רש"י). ונשאלת השאלה - הרי השינה הביאה לו את החלום הנפלא הזה, מה אפוא סיבת הצער? אלא מתרץ הרה"ק רבי מנחם מנדל מקוצק זי"ע - יעקב לא רצה בהשגת מדרגות כמתנה מן השמים, על ידי חלום, שלא על ידי עמל ויגיעה, אילו ידע, היה מתאמץ להשיגן בהקיץ, על ידי עבודה ויגיעה.



שאלה: מאיר הלווה לשכנו שקית חלב, וכאשר בא השכן להחזיר החלב החזיר לו בקרטון ולא בשקית, והסתפקו האם נחשב הדבר לריבית?

תשובה: יש בכך איסור ריבית הן שמחזירו בקרטון הן בבקבוק, וכן גם לגבי סוכר וכדו', כיון שחלב בקרטון יותר יקר ויותר נח, כך מבואר בשו"ע סי' קסב. (שו"ת אליבא דהילכתא ח"א)



שאלה: ילדיו של יהודה בקשו שיקנה להם תוכי לבית, אך הוא הסתפק האם מותר לגדל חיה טמאה?

תשובה: מרן השו"ע ביו"ד סי' קיז כתב עופות לא טהורים שמגדלים אותם בבית משום נוי, כגון עופות המדברים, מותר לגדלם ולהחזיקם כיון שאינם עומדים למאכל, וכן הביא מרן החזו"ע שבת ח"ה.

"וירא ה' כי שנואה לאה ויפתח את רחמה" (כט, לא) במדרש תנחומא: "ראה כי שנואין מעשי עשיו בפניה". יש להבין מדוע דווקא בזכות הזאת זכתה להיפקד? ביאר בספה"ק קדושת לוי, שהגמ' אומרת שלכן היו אמותינו עקרות, כיון שהקב"ה מתאוה לתפילתן של צדיקים. והנה כאן מצאנו שהיו עיני לאה רכות וברש"י שבכתה הרבה מחמת שחששה שתינשא לעשיו, וזה מה שכתב המדרש, שהקב"ה ראה שלאה כבר בין כה וכה התפללה הרבה מחמת ששנואין מעשי עשיו בעיניה, לכן נפקדה מיד. (קדושת לוי)

"ויקח מאבני המקום וישם מראשותיו" (כח, יא) ברש"י: "התחילו מריבות זו עם זו וכו' מיד עשאן הקב"ה אבן אחת וכו'. יש לדקדק: אם כבר נעשה נס וכל האבנים נעשו לאבן אחת, מדוע לא נעשה נס יותר גדול שיהפכו לדבר רך שיהיה יותר נוח. אלא מכיוון שהנס נעשה על ידי שהאבנים רבו, לא רצה הקב"ה שיהיה רך לדבר נוח, כדי ללמדנו שממריבה לא יכול לצאת דבר נוח. (הגר"א)

ילדודים

חינוך ילדים

הרב נחום דיאמנט שליט"א

ילד נחיתי

תקציר: יש ילד שאמא אוהבת יותר מכולם... זאת עובדה, זה קיים, לא נתעלם מזה. מה האמא עושה? היא נותנת לילד תשומת לב רבה יותר מאשר לאחיו, והאח הופך לכבשה השחורה של הבית. מה הוא אשם שהאף שלו פחות יפה? אולי נתגבר על עצמנו - דווקא משום שיש לי נטייה לאהוב את ראובן, אשקיע יותר בשמעון. גם הוא ילד שלי, נשמה טהורה החצובה מכיסא הכבוד, ומגיע לו כל מה שמגיע לאחיו. הכבשה השחורה - אהוב פחות, מקורב יותר. ילד נחיתי - ישנם ילדים המרגישים שהם אהובים פחות, וההרגשה הזו נובעת מרגש נחיתות. תמיד רע לו.

מדוע אני לא כמו אחותי?

נשאלתי: ילד בן שלוש מרגיש עצמו תמיד מסכן. מתבכין על כל דבר, רואה בכל דבר בעיה גדולה ובוכה מעומק הלב. הוא בוכה בעיקר כאשר הוא מנסה לחקות את האחות בת הארבע ואינו מצליח. הוא קצת מסורבל, איטי, מתקשה להתחרות מוטורית עם האחות בת הארבע, וברוב המריבות שלהם הוא יוצא המסכן ופורץ בבכי נורא. הילד מרגיש שהוא פחות טוב מאחותו. הוא מרגיש שהיא מוכשרת יותר, שהיא משוחררת וקלילה יותר, ואילו הוא מסורבל, איטי ולא מצליח. הוא אינו מקבל מספיק חיזוקים בבית, חסרה לו ההקרנה מצד ההורים שהם מקבלים אותו באהבה. הילד שומע בעיקר את המחמאות שאחותו הגדולה מקבלת. לה אומרים: "כל הכבוד", ועליו מרחמים שהוא מסכן, מסורבל ואיטי. זה הורס אותו. הוא פורץ בבכי.

ההתבכיינות שלו אומרת: אבא, תן לי 'צומי'. אמא, אני רוצה שתדברי איתי לפחות כמו עם אחותי, שתתייחסי אליי כמו אל אחותי, שתביני אותי כמו את אחותי, שתעריכי אותי כמו את אחותי. אני אפילו לא דורש יותר מאחותי, אבל לפחות כמוה. זו הזעקה מליבו של הילד.

הילד מרגיש מוזנח, וככל שהוא יגדל הוא ירגיש דחוי יותר ויותר. זה כמו כדור שלג המתגלגל במדרון וממדיו גדלים מרגע לרגע - הילד לא יקבל תשומת לב בצורה חיובית, ולכן הוא ידרוש תשומת לב בצורה שלילית. אנחנו נתייחס אליו בהתאם, נצעק עליו ונדחה אותו. הוא ירגיש דחוי עוד יותר וזה יגרום לו להחריף את ההתנהגות השלילית, ואנחנו שוב נדחה אותו... ולאן זה יגיע? ניגן לילד את תשומת הלב, את ההרגשה שהוא שווה, אהוב ומוערך. נחפש אצלו את הצדדים החיוביים, נרים ונרומם אותו. נחפש את התכונות החיוביות ונראה לו שאנחנו מעריכים אותו. נסדר לו כי העובדה שהוא איטי איננה חיסרון. אומנם אתה עושה את הדברים לאט יותר, אבל גם יסודי יותר. נכוון את אלומת האור לדברים הטובים שהוא עושה ונקרין אליו שאנחנו מקבלים אותו כמות שהוא-באהבה.

משפט חיזוק
חיור הוא קו
עקום שיכול
לישר הכל
בחיים

השקר הכי גדול
בנסיעה באוטו:
"הנה כיוונתי אליכם
את התריסים של
המזגן לאחור".

החבר המעצבו
הזה שאתם
קובעים לצאת
במוצ"ש, והוא
באמת רוצה
לצאת

אני מפעיל
מכונת כביסה
המכונה:
"יאללה
ריקודים"

תודה למיכל
הודיה שלמה
ויפה על
הבדיחות!

נצור לשונך מרע

כשיוכבד פגשה את חיה סיפרה
לה "אתמול פגשתי את לאה והיא
אמרה שהיא רוצה לספר לי משהו
מצחיק עלייך, אלא שהיא נמנעת
כדי שלא יהיה לשון הרע. בעוד
שדבריה של לאה היו אבק לשון
הרע, הרי יוכבד בספרה על כך
עברה על אבק רכילות.

חפץ חיים

מי האיש

רבי נתן בר יחיאל- היה נצר לשבט יהודה, בן לאחת מארבעת המשפחות המיוחסות ברומא שלפי המסורת הובאו לשם מירושלים על ידי טיטוס, למד רבי נתן בישיבת נרבונה אצל רבי משה הדרשן, וכן אף אצל אביו, רבינו נתן היה רה"י ברומא, ושמעו הגיע לרבות מארצות אירופה. ישנן אף שלוש שאלות שהופנו לו ולאחיו בידי "מר שלמה היצחקי", שרבים מזהים אותו עם רש"י. חיבר את ספרו הגדול "הערוך", המהווה מילון למילים הקשות והלועזיות בתלמודים ובמדרשים, דבריו היו אבן בסיס לכל הבאים אחריו; גם בהבנת דברי התלמוד והמדרשים.

וקראת לשבת

חוויה מתקנת

איננו מרש



1

עכשיו אני הולך להפגיע אתכם במשהו שמעולם לא התבצע קודם לכן, בין כותלי בית הספר. אני הולך לחלק לכם את המבחן בהיסטוריה - אבל המבחן הזה לשם שינוי, הולך להיות 'מבחן כבוד' שלכם. אני מחלק לכם את המבחנים ויוצא מהכיתה, אני סומך עליכם שלא תעתיקו במבחן! נאם עמיחי בפאתוס בפני תלמידי כיתתו, שהגיבו בהתלהבות להזדמנות שניתנה להם מצד המורה להוכיח את רמת האמון המקסימלית שלו בתלמידיו. עמיחי חילק את המבחנים לתלמידיו ויצא מהכיתה וחזר מדי פעם, כשחזר בפעם השלישית לאחר ארבעים דקות הוא קלט את יוגב ודוד מסתודדים ביניהם. הוא קרא לשניהם אליו ואמר להם בטון שאינו משתמע לשני פנים: "באיזו רשות אתם מסתודדים, אחרי האמון שנתתי בכם? כעת המבחנים שלהם מוחרמים ואל תטרחו להגיש אותם!" לאחר מכן פנה עמיחי לכל תלמידי הכיתה ואמר להם: "אני לא מאמין שיש תלמידים שמנצלים את זה שאני בטחתי בהם ולמרות הכול מנסים לרמות אותי, זו התנהגות שאינה ראויה!". בעוד יוגב הלך למקומו כשהוא חפוי ראש, פנה דוד בקריאה נרגשת לעמיחי ואמר לו: "אני לא העתקתי! הטופס שראית היה בכלל ריק. אני שמתי לך את המבחן על השולחן כבר לפני חצי שעה ואתה לקחת אותו". אבל עמיחי לא הצליח להיזכר בשום מבחן שהוא לקח מדוד ורק אמר לו: "אין לך מה לחזור לכיתה בלי שאפגוש פנים מול פנים את ההורים שלך!". בפגישה שהתקיימה בנוכחות ההורים של דוד ביקש עמיחי המבחן שדוד יתנצל בפני כל הכיתה ביחד עם יוגב על זה שהם הפרו את האמון שלו וכך היה: דוד ויוגב ניגשו בחוסר רצון ועמדו לפני הכיתה וביקשו את מחילתו של עמיחי שהסכים להחזיר אותם לכיתה. מאותו יום לא הסכים כמעט דוד להחליף שום מילה עם עמיחי. הוא טען שעמיחי עשה לו עוול ואילו עמיחי לא הבין מדוע קשה לדוד לקבל את 'העונש' שהוטל עליו. שנים חלפו, דוד גדל וסיים כיתה י"ב וכעבור כמה שנים נוספות התחתן ונהיה בעצמו אבא לילדים. ואילו עמיחי המשיך ללמד. לאחר מספר שנים, החליט עמיחי להשלים את לימודי התואר השני כדי לקבל תוספת שכר במשכורת. לאחר מספר סמסטרים רצופים, הגיע המבחן המסכם לקראת קבלת התואר. אלא שבאותו זמן, עמיחי שכח להכניס לתיקו את המכשיר הנייד שלו, מה שעורר את חשדה של המשגיחה במבחן שמיירה לפסול לו את המבחן בחשד להעתקות. "תקשיבי גברתי, אני בעצמי מחנך כבר שנים ואפילו לא עלה בדעתי להעתיק, את סתם פוסלת לי את המבחן! אני פשוט שכחתי להכניס את הנייד לתיק!" טען עמיחי ההמום. אבל טענותיו נפלו על אוזניים ערלות ומבחנו נפסל. עמיחי מיהר להגיש ערר לוועדה על פסילת המבחן, אלא שהערעור נדחה ועמיחי התבקש לעשות מבחן חוזר. עמיחי יצא מהוועדה כשהוא ממורמר וכעוס וחזר לביתו שפוף ובמצב רוח קודר. אלא שכשהגיע הביתה חיכתה לו הפתעה בלתי צפויה - אשתו שגילתה במקרה שבדיוק היום ימלאו לו עשרים שנה בתפקידו כמחנך, החליטה להפגיע אותו בעוגה חגיגית ובתיק מסמכים חדש כמתנה. עמיחי השתדל לשתף פעולה כדי לא להרוס את החגיגה, אבל מיד כשהסתיימה ההפתעה הוא מיהר לחדר העבודה שלו כדי לרוקן את המסמכים מהתיק הישן ולהעביר אותם לתיק החדש. כשסיים לרוקן את התיק הישן וכבר תכנן לזרוק אותו לפח האשפה, הוא הבחין במסמך מקופל שהציץ מתוך התיק, כשהוציא אותו הבחין שמדובר במבחן שניתן לו לפני שנים ואפילו לא נכתב עליו ציון. כשקרא את השם המופיע על המבחן, הוא החל להחוויר. שמו של דוד - התלמיד שלו - התנוסס על המבחן, רק כעת התברר לו לאחר כל השנים שדוד התלמיד שלו צדק. ואילו הוא השפיל אותו בפני כל הכיתה. החוויה שעבר היום רק המחשה לו את עוצמת ההשפלה שעבר דוד והוא החליט שהוא חייב לבקש ממנו סליחה. רק לאחר יומיים של חיפושים והפעלת קשרים, מצא עמיחי את המספר של דוד והתקשר אליו בלב כבד. בהתחלה דוד לא ידע בכלל מהיכן נפל עליו עמיחי עם הסיפור שלו, אבל אחרי כמה רגעים הכל חזר אליו והוא צעק בזעם: "אני לא שיקרתי!". עמיחי הרגיע את דוד ואמר לו שהוא יודע שהוא לא שיקר והוא מתקשר במיוחד רק בשביל לקבל את מחילתו. דוד ענה לעמיחי שכעת הוא לא יכול לסלוח לו כי הוא עדיין כועס, גם אחרי כל השנים הללו, אבל הוא מציע לעמיחי שיתקשר אליו למחרת בבוקר. ביום שלמחרת כשעמיחי התקשר אליו, אמר לו דוד: "תשמע, אתה פגעת בי לפני ההורים שלי ולפני כל הכיתה. אני מוחל לך רק בתנאי שמכאן ולהבא אתה לא תאשים אף תלמיד לפני שאתה בודק במיליון אחוז שזאת האמת - ובטח שלא להעליב אותו לפני כל הכיתה..." עמיחי השיב לדוד ואמר: "אני לא צריך לעשות את התנאי הזה בגלל שכבר קיבלתי את הלקח שלי משמיים לכל החיים. תאמין לי שהמסר נקלט וחשתי אותו על בשרי!". ואכן עד סוף הקריירה החינוכית שלו, השתדל עמיחי לא לחזור שוב על הטעות שלקח לו כל כך הרבה שנים, כדי לבקש סליחה מהתלמיד שלו ולכפר עליה...

בריא להכיר

כאבי ראש, עצבנות, קשיי ריכוז, קור בכפות הידיים והרגליים, ירידה בתפקוד מערכת החיסון, חוסר תיאבון ובחילה. אז מה לאכול כשיש חוסר ברזל? ניתן לקבל ברזל ממקורות חיים וממקורות צמחיים. ברזל ממקורות חיים נספג בגוף טוב יותר, **מקורות חיים לברזל**: עוף ובמיוחד כבדי עוף, הודו, בקר (נספג בקלות בגוף), עגל, דגים וביצים. **מקורות צמחיים לברזל**: אפונה ירוקה, ארטישוק ירושלמי, כרישה, ברוקולי, זיתים שחורים, אבוקדו ואספרגוס עלים ירוקים, חלק מהפירות, קטניות, אגוזים וזרעים, פירות יבשים. **לשם השוואה**: בכבד בקר יש 8.8 מ"ג ברזל ל-100 גרם ובתרד מבושל יש 3.5 גרם ברזל ל-100 גרם.

ברזל הוא מינרל מהחשובים ביותר בגופנו. אך על-אף חשיבותו הרבה מחסור בברזל מוכר כמחסור התזונתי הנפוץ ביותר בעולם! ברזל הוא אחד מהיסודות החשובים ביותר בגופנו. הוא מצוי בכדוריות הדם האדומות, בכבד, במח העצם וברקמות השרירים. הוא מהווה חלק בלתי נפרד ממולקולת ההמוגלובין שנמצאת בכל כדורית דם אדומה. בהמוגלובין הוא קושר אליו חמצן, ונושא אותו עמו במערכת הדם מהריאות אל כל תא ותא בגוף. לכן הוא משמש כרכיב חיוני לתהליכי הפקת האנרגיה שמתרחשים בכל תאי הגוף. הבעיה השכיחה ביותר כתוצאה מחוסר ברזל היא התפתחות אנמיה, הגורמת לעייפות, נשירת שיער, חיזורון, חולשה, סחרחורת,

