

ב"ש	חיפה	אשקלון	ירושלים
16:21	16:17	16:17	הדלקת נרות: 16:21
17:12	17:08	17:08	צאת השבת: 17:12
17:44	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
הצדקת רשילה בת מיה ז"ל



וקראת לשבת

חינוך ילדים

שואלים ודורשים

פניני הפרשה

פניני הפרשה

הרב אבינועם סעדון שליט"א

האם בקביעת העיתים שלך זה היה זמן שהיית עקבי לגביו, או שכשהסתדר לך ללמוד תורה למדת, דהיינו לימוד התורה צריך להיות עקבי, למרות הקושי בעקביות, צריך להילחם על הזמנים המדויקים שקבעת אותם ללימוד תורה, ובזכות זה תוכל להשיב על השאלה של קביעת עיתים לתורה בצורה הטובה ביותר, וידוע המשל על מלך שאמר לעבדו מחר תבוא לאוצר כרבע שעה ותיקח משם כמה שאתה רוצה, והנה המלך החל לחשוב במה שאמר לעבד והצטער שהרי ברבע שעה הוא ירוקן לי את כל כספי וזהבי ולא ישאר מאוצר המלך כלום, מיד קרא ליועץ שלו אמר לו היועץ תזמין כמה ממכריו ונראה מה ניתן לעשות. שאל אותם היועץ מה אוהב העבד אמר אחד מהם הוא אוהב שישליק וקבב על האש פתח השני ואמר הוא אוהב לשמוע מוזיקה קלאסית פתח השלישי את פיו הוא אוהב לשבת על כורסה רחבה ורכה. והנה למחרת העבד הגיע כ- 20 דקות לפני הזמן והנה הוא מריח בשר על האש ושאל מה המחיר למנה אמרו לו לך זה בחינם הרי אתה אוהב המלך נכין לך מנה כאוות נפשך. התחילו להכין לו באיטיות גדולה מאוד והביאו לו את המנה והוא מתחיל לאכול פתאום הוא רואה ספה רחבה ורכה מיד התיישב עליה, והנה הוא שומע את המוזיקה שהוא אוהב בצלילים מאוד יפים והרגיש שהוא נהנה מאוד ואכל לפי הקצב ושכח בכלל את מטרת בואו עד שעבר הזמן ואז החל האיש לצעוק ולבכות איזה טיפוש אני אם הייתי מתאפק רבע שעה הייתי יכול לאכול כל החיים בשר עגלים: והנמשל, אדם יורד לעוה"ז מה עושה היצה"ר מחפש לו משהו כדי שיהנה מדברים אחרים רגועים, ולכן שולחו למקומות הבלתי ראוים למלאות לו את זמנו בעבירות שלא ייתן לבו לשאול ולהבין למה הוא בא לעולם, אבל כשמתעורר האדם לפעמים כבר מאוחר מדי. יהי רצון שנדע לנצל את הזמן בלימוד התורה מתוך אושר ונחת, וכאן המקום להעריך ולהוקיר את כל העוסקים במלאכת הקודש של זיכוי הרבים, יהי רצון שלא תצא תקלה מתחת ידם, ותהיי משכורתם שלימה מעם ה'.



"ויאמר אליו מה שמך ויאמר יעקב וכ' וישאל יעקב ויאמר הגידה נא שמך ויאמר למה זה תשאל לשמי ויברך אותו שם".
יש דו שיח מאוד מעניין בין היצה"ר לבין יעקב אבינו, ולפני שנבאר ידוע שישנם ליצר הרע המון פיתויים על מנת לשכנע את האדם לסטות מדרך הישר, כל אדם מקבל את הניסיון והפיתוי שהוא מסוגל לעמוד בו, וכמו שידוע שה' ברא את העולם הוא ברא במדת הדין, וכשראה ה' יתברך שאין העולם יכול להתקיים, ברא בורא העולם את מידת הרחמים והניחה מעל מדת הדין, כשאדם מקבל ניסיון ועומד בו, הוא גורם למידת הדין לאשר את השפע והשכר המגיע לו, ואם ח"ו לא עומד בניסיון או שהוא מבקש מהקב"ה שלא יביא עליו ניסיונות מהחשש שלא יעמוד בהם, הוא גורם לעצמו רעה שמידת הדין לא תאשר את השפע שאמור לקבל אותו אדם. כשהיצר מפתה את האדם ורואה שהאדם לא נופל בפיתוי הוא לא מצליח להבין מהיכן שואב אותו אדם כוחות להילחם בו, וזאת השאלה ששאל היצה"ר את יעקב אבינו, מה שמך דהיינו מהיכן הכוחות שלך להילחם בי, עונה לו יעקב שמי הוא יעקב מלשון עקבי, אני עקבי בדרך שלי, אני עקבי בלימוד התורה שלי, אני עקבי ביראת שמיים שלי. ופה יעקב שואל תאמר לי אתה מה שמך דהיינו איך אתה מצליח לפתות אדם, שכל חייו הם זמניים, ובסוף חייו הוא מחוייב לתת דין וחשבון על כל מעשיו, ובכל זאת אתה מצליח לפתות אותו, עונה לו היצר התשובה היא פשוטה אני אומר לאדם למה זה תשאל לשמי דהיינו למה לך לחפש את מטרת בואך לעולם, לך תהנה, תבלה, תכיף, תנצל את חיך בכמה שיותר הנאות, ודרך זה אני מצליח. דרכו של יעקב אבינו הייתה עקביות, וידוע הגמרא בשבת (לא.) אמר רבא, בשעה שמכניסין האדם לדין אומרים לו: נשאת ונתת באמונה, קבעת עיתים לתורה, וכ' בלשון השאלה היא האם קבעת עיתים לתורה, ולא נכתב האם קבעת עיתים בתורה, ההבדל בין לתורה בכתורה, היא

שבת שלום ומבורך!!

בכלא, יום לאחר ההחלטה הזאת וביטול הפעילות, מתקשר אליי רב הכלא ושואל האם אוכל להגיע למסור שיעור בכלא, התפלאתי איך בדיוק כשרציתי לחזור לכלא לאחר זמן כדי למסור שיעור, מתעניין רב הכלא האם אוכל להגיע.



כוחה של אמונה

מדי פעם אני מוסר שיעורים באחד מבתי הכלא בארץ, בגלל הקורונה לא הצלחתי להגיע לשם, ומטבע הדברים פרח מזכרוני מסירת השיעורים בכלא, כעבור תקופה הייתה אמורה להיות לי פעילות מסויימת במסגרת עבודתי, אך החלטתי לבטלה כדי לחזור למסור שיעור

לעילוי נשמת:

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 פרחה, ר' משה זקן בר פלילה



חידושים לשבת

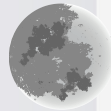
"ויאמר עשו יש לי רב אחי" (לג, ט) בדרך צחות: כתוב (מדרש) יעקב שלח מלאכים לעשו להחזירו בתשובה, אמר לו עשו: (לג, ח) 'ויאמר מי לך כל המחנה הזה אשר פגשתי' כלומר האם כל המחנה אתה רוצה להחזירו בתשובה?! אמר לו, לא, למצוא חן, ויאמר עשו יש לי רב אחי, אתה רוצה לעשות אותי רב?! אני מסתפק בזה שיש לי אח רב, יעקב! (דברי ישראל)



שאלה: אבינועם רצה לעשות מים אחרונים, אך הסתפק האם חובת מים אחרונים דווקא מכלי או אפשר גם מהברז?

תשובה: על פי הפשט אין חובה כלי ועל פי הסוד טוב לעשות מכלי ולתוך כלי ונוהגים לתוך הכיור. (שו"ת אליבא דהילכתא ח"א)

"עם לבן גרתי" (לב, ה) ברש"י: גרתי - לא נעשיתי שר וחשוב אלא גר, אינך כדאי לשנוא אותי על ברכות אביך שבירכני 'הוה גביר לאחריך', שהרי לא נתקיימה בי. ביאר ה'גן רוח', שכוונת יעקב הייתה לומר לעשו: מהברכה שברך אותי אבא "הוה גביר לאחריך", נותר "גר" בלבד. האמצע של המלה 'גביר' - 'בי', לא התקיים. זהו שאומר: "...שהרי לא נתקיימה בי"



שאלה: במוצ"ש צבי רצה לברך ברכת הלבנה, אך היה ענן על הלבנה והסתפק האם אפשר לברך ברכת הלבנה?

תשובה: מעיקר הדין כל שיש עליה ענן דק שנראית הלבנה דרכו מותר לברך עליה, ועל פי הסוד אין לברך עליה אלא רק כשהיא נגמרה נקיה לגמרי. ואם רואה ענן שאמור להגיע, כל שמתחיל הברכה והיא נקיה לגמרי אין חשש בזה אך יאמר קודם את הברכה. (שו"ת אליבא דהילכתא ח"א)



שאלה: יוחנן רצה בשבת למעוך בקבוק פלסטיק חד פעמי כדי לחסוך מקום אחסון בארון, אך הסתפק האם הדבר מותר?

תשובה: מעיכת בקבוק פלסטיק לחיסכון במקום מותרת בשבת. אך דחיסה ששוברת את הכלי אסורה, ולכן דחיסת האשפה בפח האשפה ששוברת כלי חד פעמי אסורה בשבת. (שו"ת אליבא דהילכתא ח"א)

"וירץ עשו לקראתו ויחבקהו, ויפול על צוואריו וישקהו ויבכו" (לג, ד) ביקש עשו לנשכו ונעשה צווארו של שיש. לכך נקוד "וישקהו", שלא הייתה נשיקה של אמת. "ויבכו" - למה בכו? משל למה הדבר דומה? לזאב שבא לחטוף את האיל. התחיל האיל לנגחו, נכנסו שיני הזאב בקרני האיל. זה בוכה, וזה בוכה: הזאב בוכה, שלא יכול לעשות לו כלום (בפעם הזאת); והאיל בוכה, שלא יחזור ויהרגו (בעתיד). אף כך עשו ויעקב: עשו בוכה, על שנעשה צוואר יעקב כשיש; ויעקב בוכה, שמא יחזור עשו וישכנו. על יעקב הכתוב אומר: "צווארך כמגדל השן" (שיר השירים ז, ה) ועל עשו נאמר: "שיני רשעים שיברת" (תהילים ג, ח)

"ואתה אמרת היטב איטיב עמך ושמתי את זרעך כחול הים אשר לא יספר מרב" (לב, יג) כך גם בירך המלאך את אברהם אבינו 'כי ברך אברכך והרבה ארבה את זרעך ככוכבי השמים וכחול אשר על שפת הים'. וצריך להבין, מדוע נמשלו ישראל לחול? מבאר האור החיים הקדוש, שהענין כך הוא, שנתברכו ישראל, שאם יחסר מנכסיהם וממונם, יהיה החסר נשלם מעצמו, באמצעות מידת קדושה מיוחדת אשר תשרה בנכסיהם. וזה הרמז במשל לחול הים, כמו שהחול על שפת הים גם אם חופרים ומחסרים ממנו, הוא חוזר ומתמלא, כך ישראל אם נחסר מנכסיהם, אח"כ חוזר ומתמלא בשפע טוב מן השמים, ולא ניכר החסרון.



ילדודים

חינוך ילדים

הרב נחום דיאמנט שליט"א

ילד מחונן

מה יכול להפריע לילד מחונן? הרי הכול הולך לו בקלות, הוא לא צריך להשקיע בכלל! בוודאי תופתעו לשמוע, אבל הילד המחונן בכלל לא רוצה ללכת לבית הספר. כשהמורה אמר חצי מילה, הילד המחונן כבר קלט הכול. מספיק לו. מסכן המורה, יש לו שלושים ילדים נוספים בכיתה, מהם גם חלשים, והוא חייב לחזור על החומר פעם שנייה ושלישית. תלמיד שואל שאלה מטופשת, המורה חייב להתייחס ולענות לו, והמחונן שלנו משתעמם... באה אליי אמא ואמרה: הילד לומד אל"ף-בי"ת, והוא קולט מהר. הוא לא רוצה ללכת לחיידר. "מה קרה?" היא שואלת את הילד. "המלמד לימד אותנו שקמץ אל"ף אָ, וקמץ בי"ת בּ, אז אני יודע שקמץ גימ"ל לְ וקמץ דל"ת דָ, למה אני צריך ללכת לחיידר?" והוא צודק. אין לו מה לחפש שם. מצד שני, אי אפשר לפתוח חיידר בשביל ילד אחד. לילד כזה המלמד צריך לדעת להציב אתגרים. אתגרים בזמני היה רק תלמוד תורה אחד בבני ברק. שם נתן המורה אתגרים לילדים שכבר קלטו את הגמרא בפעם הראשונה. הוא שלח אותם לעיין במקורות ולענות על שאלה מאתגרת, בתגמול כלשהו. כך היה לו זמן פנוי לחזור על החומר עם שאר התלמידים. לשיטה הזו נוסף גם בונוס: התלמידים משתדלים להבין בפעם הראשונה, כדי שיוכלו להשתתף באתגר. המורה הבין - יש פערים, אני חייב לחזור על החומר עבור התלמידים החלשים, אבל גם להציב אתגר לילד המחונן. גם בבית צריך להציב אתגר לילד המחונן. זו לא חוכמה להגיד: "ששתעמם"... אם הוא משועמם הוא מתחיל להציק ולהפריע, מתחיל להיות מופרע.

התלמיד החלש

לתלמיד החלש יש קשיים, וזה מובן. כולם כבר הבינו את החומר הנלמד והוא לא הבין. לא ייתכן שהמורה יחזור שוב רק בשבילו, מה עושים? כאן הייתי מצפה שהמורה יגיד לילד: "לא נורא שלא הבנת. תבוא אליי בהפסקה ואחזור איתך על זה לבד". מגיע גם לו לדעת. רב פרידא חזר עם תלמידו ארבע מאות פעם עד שהבין. מה היינו אומרים במקומו? עזוב אותי! שילך לעבוד בבניין... רב פרידא אמר: לא! גם לו מגיע ללמוד תורה! כתוב בגמרא: "אל ישנה אדם בנו בין הבנים". כוונת הדברים: לא ייתכן שהילד המחונן יקבל זכויות, והילד הקשה יקבל בזיונות. גם לא ייתכן שאקדיש זמן לילד הקשה, והמחונן יזנח. יש לתמרן בצורה הנכונה ולהעניק לכל ילד את צרכיו. "חנך לנער על פי דרכו", על פי דרכו של כל ילד. ואפשר לתמרן, צריך רק קצת רצון טוב. וצריך לדעת מתי להציב לילד את האתגרים כך שאחרים לא יקנאו בו ולדאוג שיקבל מה שמגיע לו במינון שצריך.

משפט חיזוק
עד שאדם מבין
שהוריו צדקו,
ילדיו חושבים
שהוא טועה

אז למה אצל החרדים בוטל השחמט:
בחי"ד - המלך חי לעולם.....
בוז'ניץ - יש שני מלכים
בגור - המלך לא יכול להיות ליד
המלכה....
במאה שערים - לא יוצאים מהמשבצת
בפלג הירושלמי - אין חיילים
הספרדים - רוצים שהשחור יתחיל
ראשון....
המודרניים - כבר לא הולכים שחור
לבן.
הליטאים - לא מסוגלים להודות
שהפסידו.

מי זה שהחליט
ללמד ילדים את
ההבדל בין ש'
לש' בדיוק בזמן
שנפלות להם
השיניים??

כשאתה
אומרת לך
שאתה צודק,
זה כי אמרת לך
שאתה טועה.

תודה לזהבה
יוסף וריני
סעדון על
הבדיחותי

נצור לשונך מרע
תקוה אמרה לחברתה שהיא רשאית
לספר לה "שגברת דיאמנט היא
עקרת בית מוזנחת, ודירתה אף
פעם אינה מסודרת". משום שהייתה
אומרת את זה גם אם היא הייתה
עומדת כעת פה.
חפץ חיים

מי האיש

רבי שמעון בן חלבו מפרנקפורט - בעל "ילקוט שמעוני" על התנ"ך.
לא ידוע זמנו המדויק, אך י"א שהיה מצאצאי רש"י סמוך לרש"י,
"ילקוט שמעוני" הוא אוסף של מאמרי רז"ל מבבלי ומירושלמי שהיו
ידועים עד ימיו, אמרו עליו שא"ל לחבר חיבור כזה מבלי רוח הקודש.

וקראת לשבת

בוחר מסלול

נלעד בר



ח

יילים, מחר בבוקר זה קורה!" נשמעה ההכרזה ורחש של התרגשות עבר בקרב הטירונים שידעו מיד על מה מדבר מפקד המחלקה. הוא מיד המשיך בדבריו: "כבר ראיתם כיצד נראה המקום, התנסיתם בתחנות השונות, אלא שעוד לא עשיתם זאת מעולם כשאתם נמצאים תחת מגבלת זמן, רצים כמה מאות מטרים לפני ואחרי, לא מדלגים על אף תחנה וכמובן - הכי חשוב - עושים את זה עם אפוד קרבי בכוננות מלאה, קסדה על הראש ונשק". כל חייל קרבי בצה"ל יודע שמתיהוה יגיע הזמן בו ייקחו אותו לעשות 'בוחר מסלול', אותו מסלול מכשולים מפורסם בו יש לעבור מעל קיר, לטפס בחבל, לזחול מתחת לחבלים מתוחים ועוד. המחלקה של ראובן לא הייתה שונה וגם הם ידעו וחיכו שזה יגיע. כבר כמה פעמים הם היו במגרש המכשולים על מנת להכיר אותו והסבירו להם שעליהם לעשות את כל המסלול, כולל הריצות, בפחות מ-13 דקות. אלא שבסיום דבריו של המ"מ הגיעה ההפתעה: "אגב, חייל שיצליח לעשות את המסלול בפחות מ-9 דקות... יצא הביתה לשבת. ניפגש בשש בבוקר. לילה טוב!" "לצאת הביתה לשבת..." ראובן חזר בראש על המשפט הזה שוב ושוב בזמן שהתארגן לשינה. הוא בדיוק עדכן את חברו הטוב ניסים שהוא לא יוכל להגיע במוצאי שבת למסיבת האירוסין שלו כי הוא סוגר שבת בבסיס. והנה, נפלה לידי ההזדמנות אולי להגיע למרות הכול. הוא רק צריך להיות ממוקד במטרה, לתת את כל מה שיש לו ולסיים תוך פחות מ-9 דקות. למחרת, בבוקרו של יום שני, מיד בתום זמן התפילה ועוד לפני ארוחת הבוקר, לקחו את מחלקתו של ראובן יחד עם שאר הפלוגה אל תחילתו של מסלול הריצה אשר מוביל אל המכשולים. "נזניק בכל פעם שני חיילים בהפרשים של דקה", הסביר אחד הקצינים: "אנו מצפים מכל אחד שייתן את כל-כולו ויצליח. תזכרו שהמשפחה בבית מאוד תשמח אם תזכו להגיע הביתה לשבת", אמר בחיך. עשרים דקות מאוחר יותר מצא את עצמו ראובן על קו הזינוק, עם אפוד מלא ונשקו האישי והרבה מוטיבציה להצליח. ברגע שצעקו "קדימה!" ראובן פתח בריצה מהירה והשאיר שובל של אבק לחייל שהוזנק יחד איתו. משך כל הריצה ראה אל מול עיניו את שולחן השבת של משפחתו ואת מסיבת האירוסין של ניסים. הוא חיבב להצליח! את הקיר עבר כבר בניסיון הראשון וכך גם את יתר המכשולים. עד שהגיע לחבל... הטיפוס דווקא היה פשוט ומהיר - ראובן קפץ למעלה ונתלה על החבל, עשה עם רגליו 'קיפול מדרגה' והמשיך עד המוט העליון. אך כשירד, השתפשפו ידיו בחבל בצורה כואבת למדי. לאור הצעקה שנפלטה מפיו רץ אליו החובש אשר הסתובב בין המכשולים והעיקף מבט. "אתה לא ממשיך את המסלול", הודיע לו בצורה חד משמעית: "השפשוף פתח לך כאן שלושה פצעים מדממים. אם תמשיך את המסלול הם יזדהמו מהאבק וזה עלול להיות מסוכן. תישאר כאן בצל ושתה מים". כאשר התיישב בצד עם ידו החבושה, טמן את ראשו בין שתי ידיו ונאנח. הוא רצה לשמח את ניסים ואת משפחתו, אך עכשיו, כשישב בצד ונכפה עליו זמן להרהר ולחשוב, הבין כי מתסכל אותו גם עניין נוסף - הוא חייל קרבי! והנה הוא הולך לסיים את היום בו חבריו עוברים את בוחר המסלול מבלי שגם הוא עושה זאת כמותם. להפתעתו גילה כי דבר זה מטריד אותו הרבה יותר מאשר החמצת האירוסין. ביום רביעי, כשידי כבר נראו טוב יותר, פנה ראובן בחשש ובאי שקט אל מפקד המחלקה. "המפקד, אני מעוניין לעשות שוב את בוחר המסלול". המפקד חייך אליו ואמר: "ראובן, אני מבין שזה לא באשמתך ועד כמה שזה תלוי בכך היית עושה הכול כדי לרדת מ-9 דקות, אבל אני לא מתכוון ל..." ראובן קטע אותו באמצע המשפט כי הבין לאן הוא חותר. "אינני מבקש לצאת שבת, המפקד!" אמר בהחלטיות: "כבר השלמתי עם זה שאשאר בבסיס וזה בסדר גמור. אני מבקש לעשות שוב את בוחר המסלול כי זה חשוב לי כחייל קרבי לדעת שהצלחתי, שאני מסוגל, שאני עושה את אותו המסלול המלא כפי שעשו אותו חבריי". נראה היה כי מפקד המחלקה משתכנע שכן הוא קרא לאחד ממפקדי הכיתה והתלחשש איתו בצד. כמה דקות מאוחר יותר אותו מ"כ קרא לראובן ואמר לו 'לעלות על ציוד' - באישור המ"פ, הם יוצאים יחד לעשות שוב את בוחר המסלול. חלפו שתיים וראובן צעד לצד מפקד הכיתה בדרכם חזרה לאחר שסיים את המסלול ואף הגיע לתוצאה נאה בהחלט של 08:09. את פניו קיבל מפקד המחלקה. "שמעתי שלא הצלחת לרדת מה-9 דקות, והאמת שגם לא היה מעניין אותי אם היית עושה את זה ב-12 דקות. התרשמתי מהרצון העז ומהמוטיבציה הגבוהה שלך אז פניתי אל מפקד הפלוגה שאישר לי לעשות זאת: אתה יוצא לשבת הביתה..."

בריא להכיר

תקינה של העצמות נדרש שילוב פעילות גופנית אירובית (בהליכה מהירה, ריצה, שחייה ורכיבה על אופניים) ופעילות אנאירובית באמצעות אימוני התנגדות (משקולות, גומיות). חלבונים תורמים רבות לבריאות העצמות, מאחר שחלבון הוא מרכיב מרכזי בעצמות, ובעיקר חלבון הקולגן - שהוא בעל מבנה מרחבי ייחודי, המשמש כבסיס לשקיעת מינרלים ובהם מלחי סידן וזרחן, סידן מהווה מינרל קריטי לבריאות העצמות, וצריכה מספקת וקבועה של סידן הכרחית כבר מגיל צעיר לצורך גדילה תקינה של העצמות, מעבר לכך, סידן הוא מינרל חיוני לתהליכים ביולוגיים נוספים בגוף, לרבות לשמירה על בריאות הלב, השרירים והעצבים ולקרישיות הדם.

עצמות, כמו כל איבר בגוף האדם, זקוקות לרכיבים תזונתיים בגילים צעירים כדי לגדול ולהתפתח. בעשורים הראשונים לחיים נבנית מסת העצם ומגיעה לרוב לשיאה עד סוף העשור השני לחיים, ולכן בגילים אלה נדרשת הקפדה על הרכיבים התזונתיים המעודדים בניית עצם, עד להגעה לשיא מסת העצם, שמגיע לרוב סביב גיל 30. בהמשך החיים - חשוב להמשיך ולהקפיד על תזונה התורמת לבריאות העצמות כדי לשמור על חוזקן ולמנוע ירידה במסת העצם אשר מאפיינת את הגיל המבוגר, לצד תזונה נכונה, בריאות העצמות דורשת גם התמדה בביצוע פעילות גופנית סדירה - כשהמלצות הן לפעילות בעצימות מתונה עד גבוהה לפחות 30 דקות רוב ימי השבוע. פעילות גופנית תורמת לשמור על רמת צפיפות העצם תקינה ומפחיתה את הסיכון לנפילות. לבריאות

להארות ולהערות ניתן לפנות nefesh1995@gmail.com להזמנות ולהפצה: 054-8458729 (ניתן לקבל את העלון במייל)

