

פרשת בשלח-שבת שירה
גליון 275 | י"ג שבט תשפ"ג

תהילה לדוד

תהילה לדוד ע"ש דוד המלך ע"ה

מייל: a.tehileledavid@gmail.com

אתר: WWW.TEHILELEDAVID.CO.IL

072-3911999

לרפואה שלמה ואריכות ימים לנעימה בת חביבה תחי'
לעילוי נשמת שבתאי בן אסתר ז"ל

זמני כניסת ויציאת השבת:

מוצ"ש ר"ת	השבת מוצאי	כניסת השבת	
6:30	5:54	4:39	ירושלים:
6:31	5:55	4:53	תל אביב:
6:30	5:54	4:43	חיפה:
6:32	5:56	4:47	באר שבע:

**ט"ו בשבט
נחמ!**

מרת הראשון לציון הגאון רבי שלמה משה עמאר שליט"א רבה של ירושלים עיר הקודש והמקדש ת"ו

ישועה כהרף עין

נותר בהם אפילו זיק של תקווה. ואמרת עוֹד, שאם אנחנו היינו במצב הזה עוד היה עולה בליבנו שאולי ה' יקרע לנו את הים כמו שקרע לאבותינו ביציאת מצרים, אבל אז לא יכלו להעלות בדעתם שהים יקרע כי עוד לא היה דבר כזה מעולם שהים יקרע ליבשה, לכן הייאוש היה מוחלט וקשה והתחילו לצעוק. אמר להם משה 'אל תיראו התיצבו וראו את ישועת ה'". מה הפירוש 'אל תיראו', וכי אפשר לא לפחד בשעה כזו? ומה הפירוש 'התיצבו' וכי היה להם לאן ללכת במצב הזה? אלא שכאן לימד משה את אחד הלימודים הכי כלליים לעם ישראל: 'התיצבו' באמונתכם ובביטחונכם בה' יתברך, גם כשלא רואים שום אור ולא נראית שום תקווה, אל תתייאשו! התיצבו וראו בישועת ה', וכך היה. ברגע אחד אלה שהיו הכי מאוימים והכי מיואשים "ובני ישראל יוצאים ביד רמה", והמצרים שהם הרודפים עם כל הסוסים והמרכבות והנשק "צללו כעופרת במים אדירים" וישראל רואים "וירא ישראל את מצרים מת על שפת הים" לא נשאר בהם אף אחד. זה בא ללמד אותנו לעולם לא להתייאש, כי באים על האדם צרות ויסורים, לפעמים באופן פרטי ולפעמים לכלל ישראל, והאדם עלול להיחלש ברוחו ולומר, מה יהיה? כמה נסבול? ובאה השירה הזאת שאמרים אותה בכל יום ומעודדת אותנו ומחזקת אותנו, שאפילו במצב כל כך קשה כמו שהיו ישראל לפני קריעת ים סוף ולא הייתה לכאורה שום תקווה להינצל, ה' הפך להם את הכל והתרוממו לגבהים עצומים. כששרים לה' מתוך אמונה ושמחה, זוכים להתעלות נפלאה ביותר. שבת שלום.



השבת פרשת בשלח שנקראת גם פרשת 'שירה' שבה אומרים את השירה הנצחית והמיוחדת של עם ישראל בכל הדורות "אז ישיר משה ובני ישראל". השירה הזאת נאמרת בכל יום בכל ימות השנה, שבת, מועד, כיפור, ראש השנה, אין יום שלא אומרים שירה, ובזה אין מחלוקת ואין וויכוח בכל העדות כולם אומרים אותה. ולא זו אף זו, שרבנו האר"י כותב בשער הכוונות שכאשר אומרים את השירה צריך לומר אותה בהתלהבות, בשמחה רבה ובכוונה גדולה כאילו עכשיו ממש עוברים בתוך הים ביבשה והמים לנו חומה מימין ומשמאל. ונשאלת השאלה למה צריך כל כך לכוון בשירה הזאת? ולמה צריך לחזור עליה כל יום? והנראה הוא שכאשר מתבוננים בשירה הזאת מקבלים עידוד וחיוק ששום דבר שבעולם לא יוכל לשבור אותנו. כי הרי מה קרה כאן, עם ישראל לאחר עשר מכות סוף סוף יצא ממצרים וחשבו שכבר הצליחו להתפטר מהשעבוד ומהפחד ממצרים. והנה כאשר נודע לפרעה כי ברח העם ויהפך לב פרעה ולב עבדיו אל העם והתחילו לרדוף, וכשלישראל נודע שמצרים רודפים אחריהם נפלה עליהם אימתה ופחד, לא רק שהם אינם מלומדי מלחמה, אלא שגם אין להם נשק, ופרעה מגיע עם כל קציניו ופרשיו וכלי הנשק שלהם, ועוד שקיים פחד טבעי של העבד מהאדון שלו, וכאשר ראו אותם ישראל נמס ליבם מהפחד והאימה. והנה הם בורחים לכוון הים בכל כוחם ומצרים רודפים אחריהם. וכאשר הגיעו לים, אין יותר לאן לברוח, המצרים מאחור והים לפנייהם רועש וגואש, הייאוש שלהם היה מוחלט ולא

תעלו טעון גביזה

2 טעם ההלכה

הראשון לציון הגאון רבי יצחק יוסף שליט"א

3 דרכי מרת

מרת הרב עובדיה יוסף זצוק"ל

3 שאלות ותשובות

הרה"ג הרב בן ציון מוצפי שליט"א

4 שלום בית

הרב ישועה עטייה

5 שאל את הרב

הרב יוסף בן שמואל

6 פינת הבריאות

הרב ד"ר אור בן עזיאל

7 לחיות באושר

הרב שניר גואטה

8 חיים כהלכה

הרב בנימין חותה

8 סוד עין טובה

הרב אברהם שמסיאן

12 סיפור לשבת

הרב קובי לוי

הצטרפו עכשיו
למועדון היוקרה
"אנשי תהילה"

וקבלו הנחה קבועה

של 10%

בכל הנופשים
של תהילה לדוד.

072-397-5999

נופש פרשת תרומה
מלון גני ירושלים

מכר! לפרש!



נופש פרשת בשלח
מלון רמדה, חדרה

sold out

מלון לאונרדו, ירושלים

sold out



כרטיס 2028

אנשי תהילה

לנופש במגוון בתי מלון בארץ

יותר נופשים.
יותר הנחות.
יותר תהילה!



שאלות ותשובות

הרה"ג הרב
בן ציון מוצפי שליט"א

שואל ומשיב

האם עצירה בתחנת דלק נחשבת הפסק לענין ברכה?

שאלה: לכבוד הרב שלום רב, דין הולכי דרכים, אדם ברך ברכה על שתיה, ומידי פעם יורד מהרכב לתדלק, לקנות אוכל, צריך לחזור ולברך? והאם הדבר תלוי בזמן שהוא מתעכב חוץ לרכב?

תשובה: א. שתיה זו בהחלט בעיה, אם יצאת לרשות אחרת עליך לברך מחדש כשתרצה לשתות. ב. רק מי שנושא עליו את הבקבוק, בדיעבד שותה על סמך הברכה הראשונה.

שאלה: לכבוד הרב מוצפי שליט"א, אם שתיתי כוס מים לפני התפילה (בלימוד), האם אחרי התפילה שאני ממשיך לשתות עלי לברך?

תשובה: א. אם לא יצאת את החצר גם, עדיין הברכה הראשונה חלה.

שאלה: לכבוד הרב שלום רב, ברך בורא נפשות אחרי אורז, ואחרי כמה דקות רוצה לאכול מזונות, צריך לברך או בגלל שברך על האורז מזונות, הברכה חלה על המזונות ובורא נפשות לא הפסק?

תשובה: הכלל הוא, מראש לכון בכל ברכה על כל מה שיאכל משם כל היום עד היציאה לרחוב, או עד שילך לישון, וגם כשמברכים נפשות מכוונים לא להסתלק מהמשך האכילה אלא מברכים כדי לצאת ידי חובת הברכה.

שאלה: לכבוד הרב שליט"א, עובד במשרד שתי קומות. האם מותר לכתחילה ליטול ידיים למוציא בקומה ראשונה במטבח ולעלות לקומה שנייה למקומי ולברך המוציא? תודה ובריאות מעולה לרב.

תשובה: מותר.

שאלה: לכבוד הרב שלום רב, האם שירותים זה הפסק בברכות הנהנין בתוך הבית?

תשובה: בהחלט לא.

שאלה: שלום לכבוד הרב, מי שבירכה 'שהכל' בבית חברתה, ועכשיו רוצה לאכול סוכריה שהביאה עמה, האם צריכה לברך על הסוכריה כיוון שהיא שלה או כיוון שהיא בבית חברתה דעתה על הכל גם על מה שהביאה?

תשובה: דעתה על הכל.

שאלה: לכבוד הרב מוצפי שליט"א, מה הדין לגבי שליח שיש לו מספר נקודות ביום ויש לו בקבוק שתיה באוטו, כל פעם שמחלק משלוח וחוזר לרכב ורוצה לשתות מברך שהכל? או שפעם אחת מספיק לכל היום? תודה.

תשובה: הבקבוק נשאר ברכב, וצריך לברך שנית.



דרכי מרן

מרן הרב עובדיה יוסף זצוק"ל

קפיצת הדרך

סיפורי הבעל שם טוב שהתגשמו
בין רמלה לירושלים

קפיצת הדרך הינה נס המוזכר כבר בתורתנו הקדושה, לאליעזר עבד אברהם קפצה הדרך וגם ליעקב אבינו ע"ה, ומני אז, ידועים הסיפורים על צדיקי הדורות שקפצה להם הדרך. נס כזה של קפיצת הדרך קרה גם עם מרן. המעשה הבא ארע שש עשרה שנה קודם פטירתו של מרן. באחד הימים, הוזמן מרן למסור מדברותיו בכנס התעוררות שייערך לבני העדה הגרוזינית בעיר רמלה. בשעת ערב מאוחרת יצא מרן בדרכו חזרה לירושלים, שניים ממקורביו היו עמו: נהגו המסור, אברהם, ומשמשו הנאמן רבי צבי חקק. "אה, ריבונו של עולם", אמר לפתע מרן ונהרהר השתפכה על פניו, "ראה את בניך אהוביך, כמה הם מתחזקים לכבודך בתורה ובמצוות". השעה הייתה מאוחרת, מחוגי השעון הורו על השעה אחת עשרה ושלושים ומשמשו הנאמן של מרן חישב אימתי יגיע מרן לביתו וישוב לחדר לימודו... ולפתע פתח מרן ואמר: "ודאי שמעתם על הבעל שם טוב, זכר צדיק וקדוש לברכה, הלא כן?" "כמובן", השיבו מלווייו של מרן, וכי מי לא שמע על ה"בעל שם טוב" הקדוש ועל ניסיו ומופתיו? "האם שמעתם על קפיצת הדרך לה זכה ה'בעל שם טוב"? המשיך מרן ומבלי להמתין לתשובה, פתח וסיפר: "ל'בעל שם טוב' היה עגלון נאמן ושמו אלכסי, וכאשר היה אלכסי רותם את העגלה לסוסים, וה'בעל שם טוב' ותלמידיו היו עולים על העגלה, היה ה'בעל שם טוב' אומר לסוסים: "סעו", והסוסים היו דוהרים ודוהרים ובאורח נס הייתה מתרחשת ל'בעל שם טוב' הקדוש קפיצת הדרך. דממה השתררה ברכב, מלווייו של מרן לא הבינו לאן הוא חותר, אולם היה מי שהרהיב עוז וביקש: "אולי יאמר גם רבנו לרכב שייסע, וגם לנו תהיה קפיצת הדרך". מרן הצטחק קלות, והניף ידו בביטול. "נו, הנה, אומר לרכב שייסע" אמר, "סע סע" הנהג החל בנסיעה, והמשמש הנאמן, צבי חקק, הביט בשעון, חקק את השעה בזיכרונו, וליתר ביטחון רשם זאת בפנקסו, "אולי נזכה גם אנו לקפיצת הדרך, מי יודע..." הרהר לעצמו. מחוגי השעון הראו על השעה אחת עשרה ושלושים וארבע דקות. הנסיעה נראתה מהירה מתמיד משום מה, "הנה, הגענו", אמר הנהג לפתע, כלא מאמין. "נראה לי שהפעם הנסיעה הייתה קצרה יותר..." והמשמש העיף שוב מבט בשעונו, וליבו החסיר פעימה. מחוגי השעון הראו על השעה אחת עשרה וחמישים דקות! "לא, זה לא יתכן", החווירו פניו. "האמנם זכינו גם אנו לקפיצת הדרך? הנה, הנסיעה מרמלה הרחוקה לירושלים, ארכה שש עשרה דקות בלבד..."

האם גם לכם יש סיפור מיוחד על מרן?
שלחו לנו למייל: a.tehilaledavid@gmail.com
נפרסם לזיכוי הרבים



לקביעת חוג בית
התקשרי:

מחלקת כנסים וחוגי בית:
0723972199

עם הרבניות החשובות:

הרבנית שרה מוצפי

אשת הרה"ג הרב בן ציון מוצפי שליט"א

הרבנית שרה טולדאנו

ביתו של מרן הרב עובדיה יוסף זצוק"ל

חדש

בתהילה לדוד!!

ערב חיזוק
תפילות ובקשות
והפרשת חלה

השעון היוקרתי

מדוע ענד הרב על ידו שעון פשוט וזול, ומה הקשר בין שירת הים לדאגה לזולת?

לי הוא בעל חשיבות, וגורם לי לקורת רוח".

בפרשת השבוע בתוך שירת הים המפעימה מסתתרת שורה קצרה, "זה אלי ואנוהו", עליה דרשו חז"ל:

אבא שאול אומר "ואנוהו" - הוי דומה לו. מה הוא חנון ורחום, אף אתה חנון ורחום.

כאן מגלים לנו רבותינו את הסוד. הדרך היחידה להתקרב לקב"ה ולהידבק במידותיו עוברת דרך החמלה והרחמים על הזולת. וכפי שמבאר

רש"י על המקום, ואנוהו - מחולק לשני מילים, "אני והוא".

מי שמתנהג בצורה כזאת הופך כביכול להיות דומה לקב"ה הטוב והמיטיב לכל הבריות תמיד.



בהלוואה את הסכום שאתה זקוק לו". וכך היה. החתן נתן לרב את שעונו, ובתמורה למשכון זה, שהיה שווה חמש לירות, נתן לו הרב הלוואה על סך חמש מאות לירות...

אבל, בכך לא תם הסיפור. הרב ענד את השעון הפשוט על ידו, והראה אותו לבני ביתו ולתלמידיו. "ראו איזה שעון נאה!", אמר להם. "קבלתיו מהבחור כמשכון...". מאוחר יותר שאלוהו: "מדוע עונד הרב שעון פשוט שכזה? מה עניין מצא בו?"

ענה להם רבי רפאל ברוך: "אמנם איני זקוק לשעון הזה, אך הבחור קיבל ממני הלוואה כה גדולה בתמורה למשכון כמעט חסר ערך, רציתי שירגיש שהמשכון שנתן

סיפור מדהים ומרגש מסופר על רבי רפאל ברוך טולדאנו זצוק"ל אשר כיהן כדיין ואב בית דין בעיר מקנס שבמרוקו. אל ביתו הגיע באחד הימים בחור ירא שמים שישב ושקד על תלמודו. וכאשר בא בקשרי שידוכין, הבטיח שישגיג ממשפחתו חמש מאות לירות לצורך החתונה, אך מזלו לא שפר עליו, וככל שהתקרב מועד החתונה המדובר עדיין לא הצליח להשיג את הסכום הזה.

בצר לו החליט הבחור לפנות אל הרב, "בעוד שבוע ימים יחול התאריך שנקבע לחתונה", תינה הבחור את צערו ודאגתו לפני הרב, "ואם לא אשיג את הכסף - החתונה עלולה להתבטל". הבחור ודאי לא ציפה שרבי רפאל ברוך יוציא את הכסף מכיסו, אך להפתעתו ענה לו הרב: "תן לי את שעונך כמשכון, ואעניק לך

שלום בית

הרב ישועה עטייה יועץ זוגי

האישה והסוס

אל מי פנתה מרים הנביאה בשירתה, והאם כינוי "סוס" זו קללה או מחמאה?

בלי סוסים אין כרכרות, אין מלחמה ואין ניצחונות! לפיכך נענשו אף הם.

אומרת מרים לגברים: נכון כי עיקר הגאולה הוא למען נתינת התורה, ואתם אלו השוקדים והעמלים על לימוד התורה הקדושה, אבל דעו לכם, כי ללא

הסיוע המכריע של הנשים, אין

לכם כוח ויכולת משלכם!

כי עיקר בנין הבית היהודי תלוי באישה!

וזהו שאומר לנו שלמה

המלך בשיר השירים:

"לסוסתי ברכבי פרעה

דמיתך רעיתי". כמו הסוס

המעניק כוח, עוז ועוצמה

לרוכבו, כן האישה היא זו המעניקה

כוח, עוז ועוצמה לבעלה! בזכות נשים

צדקניות נגאלנו ממצרים, ובזכות נשים



גאה סוס ורוכבו רמה בים".

אל מי פונה מרים? אל הנשים או אל הגברים? אם מרים הייתה פונה לנשים, היה לומר "ותען להן", אבל בתורה נאמר "ותען להם", ומכאן שפנתה מרים אל הגברים. ומה היא אומרת להם?

מרים רצתה לומר שירה עם כל

הנשים. פנו אליה הגברים ואמרו

לה: מרים, לכן הנשים אין מה

לשיר! והרי עיקר הגאולה היא

בשביל קבלת התורה, ועיקר

נתינת התורה היא לגברים,

ומה לכן, הנשים, לשיר את

שירת הים?

עונה מרים לגברים ואומרת: "סוס

ורוכבו רמה בים". ונשאל: מדוע מדגישה

מרים דווקא פסוק זה? אלא שואלת מרים:

מילא המצרים נענשו כי מגיע להם, אבל

מפני מה נענשו הסוסים? במה הם אשמים?

והתשובה לכך: הסוסים היו הכלי שסייע

למצרים במלחמה! בלעדי הסוסים לא יכלו

המצרים לצאת ולדרוף אחר בני ישראל! כי

בפרשת השבוע, פרשת "בשלח", מסופר לנו על נס קריעת ים סוף, וכן על שירת הים אשר על שמה מכונה השבת "שבת שירה". ונאמר: "ותיקח מרים הנביאה אחות אהרן את התוף בידה... ותען להם... שירו לה' כי גאה גאה סוס ורוכבו רמה בים".

נדמיין לעצמנו אדם שמגיע לביתו ורואה שולחן ערוך ובית מסודר ונאה. הוא פונה לאשתו בהערכה ובהתפעלות ומחמיא לה:

ממש יפה! ממש נפלא! תענוג להגיע הביתה!

איזו אשת חיל את, סוסתי היקרה!

סביר להניח שאותה אישה ש"זוכה" לכינוי

"סוסה", תיפגע ותיעלב עד עמקי נשמתה.

איזו מחמאה מעליבה זו! איזו פגיעה! איזו

השפלה! איזה בזיון!

והנה, בשיר השירים שלמה המלך החכם

מכל אדם אומר "לסוסתי ברכבי פרעה

דמיתך רעיתי". מה הפשט? מה הכוונה?

ומסבירים המפרשים: כאשר בני ישראל

יוצאים ממצרים, יוצאים מהגלות וזוכים לנס

קריעת ים סוף, מרים הנביאה לוקחת את

התוף בידה ואומרת להם: "שירו לה' כי גאה

עפ"י רבותינו המקובלים
ע"י פדית צלמו של
האדם, ככתוב: בצלם
אלוקים ברא את האדם
כח הפדיון להמתיק
את הדינים ולפתוח
את צנורות השפע!

בכל ערב שבת
יערך פדיון נפש
ע"י רבני האירגון

למסירת שמות חייגו:
072-3911999

לקוקים
ישועה?

זה הזמן
לפדיון נפש



חורבן ושלום

האם זו חובה להשאיר אמה על אמה ללא טיח זכר לחורבן גם כאשר בני הבית מתנגדים לכך?

שאין לשום אדם להיכנס לכל שטח הר הבית ואפי' לא לשטח החיצוני ביותר, ומי שנכנס להר הבית מכניס את עצמו לסכנת מות ממש, ומביא אסון על עצמו ועל בני ביתו, וכל אותם "רבנים" שמתירים להיכנס לשטח מסויים בהר הבית ע"י טבילה, מחללים את הקודש שבזה הם גורמים שיכנסו אנשים גם בלי טבילה וגם נשים בטומאתן וגורמים לצער השכינה ולקטרוג גדול על עם ישראל ה' יצילנו, וכן אין לטוס במסוק מעל כל שטח הר הבית מהטעם הזה, כי קדושת הר הבית היא עד לרקיע ואין שום היתר לזה, ומי שנכשל ונכנס להר הבית ואפי' אם טבל לפניו, יעשה תיקון לנפשו ע"י צדקה וכופר נפש, וכן יעשה "תיקון כרת" ע"י שילמד לילה שלם תורה מצה"כ עד לעמוד השחר בלי הפסק ובלי דיבור חול כלל, ובזה יכופר עונו החמור ויציל את עצמו מסכנת המוות הרוחפת עליו, ודע לך! שהיו גדולי ישראל שפסקו שאסור אפי' להכניס את האצבעות בין אבני הכותל מחשש זה, ויש גדולי ישראל שנהזרו ולא עמדו אפי' סמוך לכותל המערבי והתרחקו מטר מלפני הכותל, כי ידוע שהכותל הוא עמוק מאוד, והחלק הפנימי הוא בולט קדימה יותר מהחלק העליון של הכותל, ומי שעומד סמוך לאבני הכותל, הרי הוא עומד על הכותל בעצמו. וכמובן שאין לדבר על ההתגרות בגויים שגורמים כל אלו שנכנסים לשם ומכניסים את עם ישראל לסכנות מיותרות, ה' ירחם.

הרב יוסף בן שמואל שליט"א מחבר הספרים עולת יוסף, מנחת יוסף, שלמי יוסף ועוד. ראש כולל למקובלים "זכרון יעקב" ירושלים ומרבני ארגון 'תהילה לדוד' לפדיון נפש שיערוך עבורכם בכל ערש"ק כבוד הרב יוסף בן שמואל, חיגיו: 072-3911999

ורואה שלא השאירו בקיר הבית אמה על אמה, חייב לגרד את כל הצבע והטיח שע"ג הקיר, עד שיתגלה הקיר המקורי וזה חיוב גמור (שו"ע תק"ס, א', ועיין במג"א ס"ק ד' ובשנ"ב שם). ואתה שאשתך מתנגדת לזה בכל תוקף, תסביר לה את חשיבות הענין, ותאמר לה את ההבטחה שכתב רבי חיים פלאג' בספרו מועד לכל חי (סימן י' אות צ"ה) שכל בית שיהיה בו אמה על אמה ללא סיד וצבע, יהיה זה הבית מבורך לעולם ויתברך הבית וכל אלו הגרים בו לשמירה ובריות ושמחה, ואם בכל זאת היא עדיין מתעקשת ועומדת על דעתה, תוכל לסמוך על המקילים הסוברים שלא חייב לגרד את הסיד והטיח, אלא יצבע את אותו קטע בקיר בצבע שאינו יפה, כגון בצבע שחור או אפור וכד' בכדי שיהיה ניכר הסימן והזכר לחורבן, ובמקום "שלום בית" אפשר לסמוך על המקילים בזה.

שאלה: לכבוד הרב החשוב שליט"א, שמעתי מרב אחד שמתיר להיכנס להר הבית אם טובלים במקווה לפני כן, האם זה נכון? **תשובה:** יש מקום בהר הבית שמוותר לטמא מת להיכנס, אולם לטמא הצריך טבילת עזרא אסור להיכנס. וזה המקום הוא בשטח הר הבית עד המקום הנקרא "חיל" שהוא כעשר אמות לפני חומת העזרה, שממקום זה ולפנים אסור להיכנס אף לטמא מת, והיום כולנו טמאי מתים, ומי שיכנס לשם חייב כרת מדין תורה. והיום אין מי שיודע בוודאות היכן הייתה חומת העזרה שנדע היכן הוא מקום החיל שאסור לטמא מת ליכנס לשם, לכן כל שטח הר הבית בכללותו נחשב כמקום שיש בו ספק כרת או כרת ודאי, ולא יעזור שום טבילה במקווה לענין זה, לכן פסקו כל גדולי וחכמי ישראל האמיתיים

שאלה: כבוד רבינו שליט"א, ביום ראש חודש האחרון שכחתי אם אמרתי 'עלה ויבוא' בתפילה או שלא אמרתי. מה הדין בזה, האם הייתי צריך לחזור שוב ולהתפלל כי אולי לא הזכרתי 'עלה ויבוא' בתפילה? תודה.

תשובה: מי שסיים את תפילתו ומסתפק האם אמר 'עלה ויבוא', חייב לחזור ולהתפלל שוב, כי ודאי לא אמר, שהרי אין רגילות להזכיר 'עלה ויבוא' בכל יום, וא"כ הדבר ברור הוא שלא אמר וחייב לחזור ולהתפלל, ומצד עיקר הדין אפי' לא צריך לעשות תנאי שאם לא הזכיר הרי זו תפילת נדבה, כי אנו בטוחים שלא אמר כי אין לו רגילות להזכיר 'עלה ויבוא' בכל יום, ודומה הדבר למי שהסתפק לאחר תפילתו אם אמר "ותן טל ומטר לברכה" שחייב לחזור שוב את התפילה, כי אנו אומרים שודאי שלא הזכיר טל ומטר (אולם לאחר שלושים יום מיום ז' בחשון לא צריך לחזור כי כבר התרגל להזכיר טל ומטר) וכן פסק מר"ן אביר הפוסקים ליהדות ספרד רבינו בן ציון אבא שאול זיע"א בספרו אור לציון (ח"ג עמ' נ"ג). ויש הסוברים שיחזור ויעשה תנאי נדבה.

שאלה: לכבוד הרב שליט"א, ברוך ה' קנינו דירה חדשה, אולם שמתי לב שלא השאירו מול הפתח אמה על אמה ללא סיד, זכר לחורבן בית המקדש, ולכן באתי לגרד את הסיד והטיח, ואשתי מתנגדת בכל תוקף, מה עלי לעשות במקרה זה? תודה לך.

תשובה: תקנת חז"ל שכל אדם שבונה בית חדש חייב להשאיר חצי מטר על חצי מטר בלי סיד ובלא צבע למול כניסת הבית, בכדי שבכל פעם שנכנס לביתו יזכור את חורבן בית המקדש ויצטער בצערו של הקב"ה שהוא אין לו בית, וכן מי שקונה דירה חדשה

שבת הגדול - פרשת צו במלון גני ירושלים

ט' - י' בניסן 31/3-01/4/23



עונג שבת ושירת הבקשות



כשרות מהודרת



הפייטן המפורסם
יחזקאל מזרחי
המורה של
שירת הבקשות
לילדים

אחרי הניקיונות ולפני הבישולים
מגיע לכם להנות בגדול

שבת הגדול בירושלים



המרצה הבכיר
אהוב הקהל
הרב מרדכי לוי
ורבנים נוספים

מחרו לתפוס מקום

מחלקת נופשים

072-3975999



שלא נבוש ולא נתייבש

מה דין הפירות היבשים של טו בשבט, וכיצד צריך לבדוק אותם?

נדרשת כשרות על הפירות שלא מערבים בהם בתהליך העיבוד והייבוש יין או חומץ בחשש יין נסך, למשל בחמוציות טבעיות שמגיע מחו"ל יש חשש לערבוב עם יין לפני הייבוש ולכן צריך כשרות טובה.

משמש - פרי רגיש מאוד, רצוי לחצות את הפרי קודם האכילה ולהתבונן אם נמצא זחל בעיקר במקום הקרוב לעוקץ, מקום חיבור הפרי לעץ. פרי רך או שנשתנה צבעו יש לבדוק אותו לכתחילה.

במשמש מיובש יש גם חשש של התדבקות חרקים שונים, נמלים או זבובים ע"ג הפרי מבחוץ, ולכן יש לבדוק מול מקום מוצא לפני האכילה.



כיון שלאחר הייבוש צבעו נעשה כצבע הפרי. גבישי סוכר אינם סימן לנגיעות. בסילאן ובממרח תמרים לאחר טחינה אין צורך בבדיקה, תמרים ללא חרצנים שנמכרים כ"בלוק" תמרים, רואים את התמרים שלמים אך לחוצים אחד לשני, הם לא עוברים בדיקה מחרקים ויש חשש גדול לחרקים שלמים בתוכו, לכן רצוי להימנע משימוש במוצר זה.

הפירות היבשים רובם הגדול מגיע מחוץ לארץ, כך שאין בהם חשש של תרומות ומעשרות או דיני השמיטה, ולכאורה כל כשרות היא טובה לעניין זה. החשש של מריחה ע"ג הפירות בחומר שאסור באכילה מבחינת כשרות כמעט ולא מצוי, בכל זאת

יום טו בשבט מסתמן בעם ישראל באכילת פירות שהשתבחה בהם ארץ ישראל, ובתפילה המיוחדת לאתרוג מהודר לשנה הבאה, תפילות לזיווגים טובים וכפי שמובא בתפילה המיוחדת על פירות האילן והארץ שחיבר הרב בן איש חי למעלה מארבעים סוגי פירות.

תמרים - רוב זני התמר משווקים כיבשים, בשלות הפרי והייבוש נעשה בעודו על העץ, ובשטחים שאינם מטופלים עלול הפרי להינגע מחרקים. חיפושית הגרעין חודרת לפרי בעודו בוסר, חיפושיות שונות נדבקות לבשר הפרי מבחוץ ולאחר הייבוש נראים כחלק ממנו, לכן בדיקת התמר צריכה להיעשות באופן של חציית התמר באמצע לאורך לשניים, ולאחר הוצאת הגרעין לבדוק היטב במקום מוצא שאין חרקים או זחלים,

פינת הבריאות

הרב ד"ר אור בן עוזיאל מומחה ברפואה טבעית



נחש הנחושת

מהם המרכיבים השונים של המינרלים ואיפה בגוף מסתתרת נחושת?

לגרום לבחילות, להקאות ולסחרחורות. **נתרן**

פעילות: לנתרן תפקיד באיזון חומציות הגוף, בהתכווצות שרירים, בהעברת אותות עצביים ובספיגה של חומצות אמיניות. **מקורות:** בין המקורות הטבעיים ניתן לכלול בשרים למיניהם, מוצרי חלב, מים, ביצים, עוף ודגים. כמויות גדולות של נתרן נמצאות במזונות משומרים ובמזונות מעובדים אחרים. **סימני חסר:** חסר בנתרן נדיר מאוד. הוא עלול להתרחש במקרים נדירים של התייבשות כתוצאה מהזעה מוגברת או משלשול. **סימני החסר:** כוללים חולשה והתכווצות שרירים, לחץ דם נמוך, עוויתות שרירים, בלבול, אנורקסיה והתעלפות. **רעילות:** עודף נתרן עלול לגרום ללחץ דם גבוה, במיוחד אם צריכת האשלגן נמוכה.

לייעוץ טלפוני עם הד"ר חייגו: 072-3911999

דגנים מלאים, אגוזים, תרד וירקות עליים ירוקים. **סימני חסר:** לא נמצאו כל סימני חוסר אצל בני אדם. במחקרים שנערכו בבעלי חיים נמצא שחסר במנגן גורם לבעיות בגדילה. **רעילות:** נטילת מינון יתר של מנגן עלולה להפריע לספיגת הברזל בגוף ולגרום לחסר בברזל.

נחושת

פעילות: לנחושת תפקיד ביצירת קולגן, תאי דם אדומים ועצמות. לנחושת יש גם תפקיד ביצירת אנרגיה, בתפקוד שכלי ובמערכות אנזימתיות רבות נוספות. **מקורות:** דגנים מלאים, אגוזים, ביצים, בשר עוף, כבד, אפונים, ירקות עליים ירוקים וקטניות. **סימני חסר:** סימני החסר נדירים, אך עלולים להתבטא בתפקוד לקוי של מערכת החיסון, בחולשה של הקולגן ורקמות חיבור, בליקויים בעצמות במפרקים ובאנמיה. **רעילות:** עודף נחושת עלול

מינרלים - המשך מוליבדן

פעילות: מוליבדן פעיל במערכות האנזימתיות המעורבות בחילוף חומרים של אלקוהול, חומצת שתן וגופרית. **מקורות:** בשרים למיניהם, דגנים מלאים, קטניות, ירקות עליים, אברים פנימיים מן החי ושמרי בירה. **סימני חסר:** לא ידועים סימני חסר, למעט חוסר יכולת לסלק סולפטים מהגוף (חומרים משמרים הנמצאים במזון). **רעילות:** אין דיווחים על רעילות המינרל.

מנגן

פעילות: מנגן דרוש לתפקוד המערכת האנזימתית האחראית ליצירת האנרגיה, לוויסות רמת הסוכר בדם, ליצירת חומצות שומניות, לתפקוד הורמון בלוטת התריס, ליצירת רקמות חיבור ועצמות וכן לריפוי של נקעים והתכווצויות שרירים. **מקורות:** כבד,

הרב חיים זאיד

הסרצה הבכיר
אהוב הקהל
הרב מרדכי לוי



לפרטים והרשמה - מחלקת נופשים:

072-3975999

הרבנית
שרה
טולדאנו

בתו של מרן הרב
עובדיה יוסף
זצוק"ל



מעמד תפילה מיוחד ומרומם
עם הצדיק הרב
מרדכי טולדאנו שליט"א.
חתנו של מרן רבי עובדיה יוסף זצוק"ל
במעמד תפילת הזווגים.

במלון נוף כנרת
שבת אחרי מות-קדושים
28-29/04/23 ח' ת-ח' אייר



הרצאות
וסדנאות



טיפים
וסגולות

שבת נופש

חווית לרווקות בטבריה
את השבת הזאת את לא מחמיצה.
חוויה מרוממת ומלאה משמעות
בדרך למציאת האחד שלך.





הגשר והנשר

לאן מכוונת אמונותו של רבי אייזיק מקראקא ומה קורה כשנשר נכנס ללול תרנגולים?

נכנס בהתרגשות ואמר לאשתו המופתעת: יש לנו אוצר! והוא נמצא אצלנו בבית. מיד הלך ושבר את תנור הלבנים שעמד בפתח המטבח ושם ניגלה האוצר בדיוק כפי שאמר לו המפקד. בן רגע הפכו מעניים מרודים לעשירים גדולים. לקח ר' אייזיק את הכסף וכאות הודיה לקב"ה בנה ביכ"ס על שמו, העומד עד עצם היום הזה בקראקא - בית כנסת ר' אייזיק. כמה אוצרות ומתנות חינם יש לנו בחיים! בריאות, משפחה, הצלחה. צריך רק לפתוח את העיניים, לגלות סוף סוף שהאוצר הגדול נמצא ממש אצלנו! אדם חושב שימצא את האושר בחוץ, חושב שאם יהיה לו מה שיש לאחרים, זה מה שיהפוך אותו לעשיר ומאושר. אך לא זו האמת! האושר האמיתי מגיע מתוכך! אומר האדמו"ר מפשיסחא: מכאן תלמד שהאוצר לא נמצא בחוץ, אלא אצלך בבית.

כנפי נשרים

לאחד הכפרים המרוחקים הגיע צייד מנוסה לסחור בקניה ומכירה כפי שהיה רגיל מימים ימימה. היה זה יום חם במיוחד, השמש להטה וכמעט לא נראו עוברים ושבים, והוא ידע שכנראה רווח גדול כבר לא ייצא לו היום. בכל זאת החליט לעשות השתדלות נוספת והמשיך להסתובב מעט בפאתי השוק. בעוד הוא מכתת רגליו, אולי ימצא מציאה, ראה לפתע מחזה מוזר: בכלוב גדול שכנו להם תרנגולים מסוגים שונים, במגוון צבעים וגדלים. התרנגולים ככל בני מינם, קפצו וקרקרו והרעישו ללא התחשבות בשכנותיהן הפרות שרצו בחום השמש ושיוועו למעט שקט. ראה הצייד כי בין כל התרנגולים, קופץ ומפזז נשר שחור וגדול ונראה כאילו ניסה לחקות את בני המין האחר. כיצד ייתכן? לטש הצייד עיניו בנשר. מלך העופות מתנהג כתרנגול? הביט וחיפש את מי לשאול. אדם זקן ושפוף גב שעבר שם, הביט בצייד ללא עניין והמשיך הלאה. החום הכבד השפיע לא רק על הפרות, חשב והביט שוב על הנשר המזוזר. המשך בשבוע הבא בע"ה

הקרובות. בבוקר התעורר ר' אייזיק מוקדם ומיד לאחר תפילת הנץ מיהר לנסוע אל הגשר לפני תחילתו של עוד יום סואן. אך לדאבונו גם אז לא מצא שום רמז לאוצר שבחלום. ביום השלישי נייער מוקדם מן הרגיל. הוא החליט להקדים ולהגיע אל הגשר לפני שייפגש בפטרול משמר המלך, והתחיל בחיפושיו. לרוע המזל, חייל גוי שהתהלך בסמוך רץ למפקדו וקרא: "המפקד, יש כאן יהודי מרגל. במו עיני ראיתי". מיד ציווה המפקד: "קח איתך כמה חיילים רוצו ותפסוהו לפני שיספיק להפיק את זממו והביאוהו אלי". החיילים שמחו על שיכלו להוכיח את מעמדם. מיד תפסוהו בידי וגררו אותו בכח. ר' אייזיק ניסה לשאול אותם מה פשעו ומה חטאו, אך הם לא התאמצו להקשיב לו. כשהגיעו, העמידו אותו מול המפקד שצרח עליו בעיניים מזרות אימה: "מה מעשיך כאן בשעה כזו? האם לפגוע במלך באת??" הרי את מותך תמצא כאן ועכשיו!!" ר' אייזיק המפחד גמגם: "מ..מה.. מה פתאום..". "אז מה מעשיך כאן?" המשיך המפקד לשאול בצעקה. ר' אייזיק החליט לומר את האמת, מה כבר יש להפסיד.. "שמע אדוני המפקד, אומר לך לשם מה אני כאן, אבל אל תצחק עלי. חלמתי חלום שמתחת לגשר טמון אוצר" כששמעו החיילים והמפקד את תשובתו, פרצו בצחוק. רק יהודי חסר דעת ותבונה יכול להאמין בשטויות. "נו באמת" לגלג עליו המפקד, "האם בגלל חלום אתה קם כל כך מוקדם ומגיע לכאן??" אני כבר שלושה לילות חולם על יהודי בשם אייזיק שגר בקראקא ויש לו אוצר בבית מתחת לתנור לבנים. נראה לך שאסע עד אליו בגלל חלום??" חחחחח... ר' אייזיק נדהם. "מה? זה מה שחלמתי? אתה יודע אדוני המפקד, אתה באמת חכם וצודק, אני חוזר הביתה." עזב ר' אייזיק את המקום בריצה לקול צחוקם של החיילים, עלה על הכרכרה הראשונה לקראקא וחזר הביתה. כשהגיע,



החלום ששינה את חייו - המשך

תקציר: ר' יצחק אייזיק ואשתו היו צדיקים וישרים אשר גידלו את ילדיהם בקראקא שלפני מאתיים שנה, בחרפת רעב. הזוג הנפלא מעולם לא התלונן ותמיד קיבל את הכל בשמחה. והנה לילה אחד חולם רבי אייזיק בת קול משמיים אשר אומרת לו שהצער של המשפחה מגיע עד כיסא הכבוד, ועליו לנסוע לוורשה העיר הבירה, שם מתחת לגשר נמצא אוצר עצום. רבי אייזיק לא התפעל מחלומות, אך לאחר שחזר על עצמו החלום בפעם השלישית, הבינו רבי אייזיק ואשתו שכנראה שיש אמת בחלום...

אם ר' אייזיק שלי מתרגש

משמע יש דברים בגו...הלכה והוציאה את החסכונות ששמרו לשעת הצורך ואמרה: קח את הכסף וסע לוורשה. אם מראים לנו משמיים חלה עלינו חובת ההשתדלות, ומי יודע חשבונות שמיים? שמע ר' אייזיק לדברי אשתו, משכן כמה מחפציו, לקח איתו את הכסף ואת ברכת הדרך ועלה על הכרכרה הנוסעת לוורשה. עם הגיעו לעיר הבירה ראה מרחוק את אותו גשר וורשה ענק. ככל שהתקרב אליו גדל הספק: איך אוכל למצוא כאן משהו? כרכרות רבות ועמוסות עברו על הגשר, ומתחתיו דיונות חול ענקיות. התיישב ר' אייזיק על אחת הדיונות. אם הגעתי עד הלום מה לי כי אדאג? אמתין מעט אולי יתגלה לעיניי סימן מנצנץ...ותוך כדי מחשבות תרו עיניו את גרגרי החול הרבים. לאחר זמן מה, עלה ר' אייזיק על הגשר והתבונן מטה מנסה לחפש את מה שלשמו הגיע לכאן אך לשווא, חוץ מחול ועוד חול לא ראה דבר. תחת הגשר לא רחוק משם, על שביל סלול המוביל אל ארמון המלך, התהלכו שוטרים וחיילים רבים. מכיוון שכבר התחיל להחשיך, החליט לעזוב את המקום ונסע לאחת האכסניות

Happy Purim
חג פורים שמח



מחלקת החסד
של "תהילה לדוד"
נערכת למבצע פורים
לשמח ילדים בבתי החולים
רוצים גם אתם להשתתף במצווה?
התקשרו: 072-3911999
כל תרומה תתקבל בברכה!



השנה אתם
מרבים
בשמחה



Happy Purim
חג פורים שמח





זימון בחתונה

דיונים הלכתיים מרתקים בביאור ובהרחבה

שאלה: אורח המשתתף באירוע וכדומה, וממהר ואינו יכול להמתין עד שיברכו הציבור ברכת המזון, מה עליו לעשות מחמת חובת השתתפות בזימון?

תשובה: מעלת הזימון גבוהה מאוד שאפילו מפסיד עסק גדול עדיף שיזכה בזימון, ועל ידי הזימון מסתלקת הסטרא אחרא מהשלחן. ואם יכוון מראש בתחילת הסעודה שאינו רוצה להתחייב בזימון, יהיה רשאי לברך מתי שייסיים לאכול וילך לדרכו. ואם לא כיון מראש, במקום הדחק שקשה עליו האריכות מחמת הבריות או מחשש שלא יוכל לקום לתפילה בזמן וכדומה, רשאי לברך ברכת המזון ללא זימון.

ביאורים: כתב הבא"ח פרשת קרח שנה א' סעי' ד' מי שאכל בחבורה שנתחייב בזימון אינו רשאי להקדים לברך לעצמו אפילו אם יש לו עסק רב, ואם עשה כן, איסור עשה. ואם הוא נחפז לילך, אם אפשר לו לרצותם שיפסקו ויזמנו עמו מוטב, ואם לא מוכרח להמתין להם עד שיגמרו. ובסעי' א' כתב בשם רבינו האר"י שמעלת הזימון גורם לסטרא אחרא להסתלק.



ועיין בשו"ת אג"מ א"ח ח"א ס' נ"י שכתב יש עצה קלה שאלו הרוצים שלא לחכות עד גמר הסעודה יאמרו בפירוש קודם שישבו לאכול שאין מתכוונים להצטרף לקביעות עם שאר המסובין, שאז אף שיושבין בשלחן אחד לא מתחייבים בזימון. ועיין עוד בספר יוסף אומץ (יופא) ס' קנט' שכתב אע"פ ששלשה או עשרה שאוכלים אין רשאים ליחלק, נראה לי שבסעודות גדולות שמאריכים מאוד ויש בהם שקשה עליהם האריכות אם מצד הבריות או מצד איבוד זמנם אם מצד דאגתם שלמחזור לא יוכלו להשיכים לתורתם או תפילתם, באופן זה יש היתר לברך בלא זימון, וסיים, אכן אם היו אצלי אחוזת מרעיי ראיתי שצירפתים עמי לזמן בנחת, שעל ידי כן לא הרגיש בעל הסעודה ולא הפציר בנו להישאר בסעודה.

שאלה: האם מותר להוסיף בקשות פרטיות בתוך הרחמן בברכת המזון? והאם מותר לקום ממקומו וללכת באמצע הרחמן או לדבר במקום צורך גדול?

תשובה: מותר להוסיף בקשות פרטיות בתוך הרחמן בברכת המזון. ובמקום צורך גדול מותר לעצור באמצע הרחמן ולצאת לדרך או לקיים שיחת חולין דחופה עם אדם מסוים, ובלבד שיאמר לפני כן עושה שלום, ואחר כך שייסיים צרכיו, יחזור להיכן שהיה בהרחמן וימשיך עד סוף ברכת המזון, ואם הוא מברך על היין בסיום ברכת המזון, אין לו להפסיק לדבר באמצע הרחמן.

סוד עין טובה

הרב אברהם שמסיאן

עיניים של נחש

מה ההבדל בין עין הרע לעין רעה, ואיזה נחש מסוגל להמית במבט העין?

עין רעה: הוא לשון נקבה.

זהו אדם שעיניו צרה בשלו ובשל אנשים אחרים כגון אדם שהוא קמצן לעצמו בכספו או קמצן בשביל אחרים, כמו שמצאנו במשנה באבות: "הרוצה שיתן ולא יתנו אחרים, נקרא רשע" כיון שעיניו רעה גם בשל אחרים, ויש אומרים עין רעה: זהו אדם שאינו מסתפק במה שיש לו ותמיד מחזר אחר דברים נוספים.

ויש אומרים שאותו אדם מכניס עין רעה בממונו חברו או אפילו בבניו או בנותיו ועל ידי כך גורם לאבד את שלו בגלל אותו היזק שהוא עצמו גרם, כיון שיוצאים מאותם עיניים ארס כשמסתכלים בעין רעה וגורמים לאסונות גדולים.

עין רעה: ממנה יוצאים ניצוצות רעים והם כמו זיקי מוות על מי שהם נשלחים בהסתכלותם על ידי ראייה זו כמו זיקי אש שיוצאים מן העיניים לשריפה ולמקרה צרות רחמנא ליצלן (משלי פירוש המלבי"ם).

ההבטה לזמן ממושך בעיניים רעות גורמות לאנרגיות שליליות היוצאות דרך עין רעה (יש סוג של נחש הממית את טרפו על ידי הבטה בעינו הרעה) אנשים בעלי מרה שחורה ביותר נקראים בעלי עין רעה, וכבר אמר רבי אליעזר: צאו וראו איזהו דרך רעה שיתרחק ממנה האדם-זוהי עין רעה. בלעם עינו הייתה רעה.

יש עין רעה והיא מסוכנת מאוד. נמצאנו למדים שעין רעה או עין הרע זוהי מציאות קיימת ואי אפשר להתכחש לה.

היא נמצאת בכל הדתות ובכל העדות ובכל העמים, זוהי אמונה ומציאות חובקת עולם, ורבים האנשים אשר נשמרים ונזהרים מכל סוג של עין הרע. כתב המהר"ל: עין הרע פועלת באמצעות כוח רוחני בבריאה המתעורר על ידי הקנאה שמקנא איש ברעהו, וצריך לדעת וללמוד איך להישמר ולהיזהר ממנה ולברוח ממנה כמו מאש, והגם שהכל בידי שמיים עם כל זאת, כשנגזר על האדם בדין שמיים לאבד או להינזק, מתגלגל הדבר על ידי היזק של עין הרע. כלומר, אם הכל בידי שמיים והכל נקבע מלמעלה, אז איך קשור עין הרע, איך נקשר את הפגיעה או הנזק כתוצאה של עין רעה? אלא צריך שתדע שהקב"ה מנהיג את כל העולמות כולם במידת הדין ובמידת החסד שהוא הרחמים, ופעמים שהאדם עצמו מתפאר בכל עושרו או חוכמתו וכד' כלפי כל הסובבים אותו, ועושה הכל בגאווה ובפרסום גדול, ומכוח התפעלותם של האנשים נגרם קטרוג על האדם מכוח מידת הדין, ואז בשמיים בודקים את אותו עשיר, חכם וכו' אם מגיע לו ואז דנים אותו, וכשנגזר על האדם בדין שמיים לאבד ולהינזק אז מתגלגל הדבר על ידי שימת העין, שניזוק כתוצאה מעיניים רעות.

ניתן להשיג את הספר "עין טובה"

של הרב אברהם שמסיאן בטלפון 0723911999



מערכת המוכנים



סוד חכמת הפרצוף



סוד שמות בני האדם



סוד עין טובה

לבחור נכון!

הספרים המוכרים והאהובים של הרב אברהם שמסיאן

ניתן להשיג אצלנו
0723911999



היד הגדולה

איך כותבים "חומה", עם ו' או בלי, וכיצד הגיעה ידה הארוכה של בתיה לקריעת ים סוף?

יש להטעים את שירת הנשים בתיבות אלו דווקא, שלכאורה קשה מה טעם נענשו גם הסוסים במצרים, ואם רוכביהם חטאו הם מה חטאו. וצ"ל שכיון שללא הסוסים לא היו יכולים לרדוף אחר בני ישראל, נענשו אף הסוסים כיון שהם סייעו בזה למצרים. ומכאן נשאו נשות ישראל הצדקניות ק"ו לעצמם, שאם הסוס נענש אף שלא בחר להרע אלא רק על עצם זה שסייע למצרי רוכבו, ק"ו אנו הנשים שאנו מסייעות בבחירה ובמסירות נפש לגברים כדי שיוכלו לישב על התורה ועל העבודה ששכרנו ומעלתנו לפני ה' רבה מאד.

ויש לרמוז כן על הפסוק "לסוסתי ברכבי פרעה דימיתך רעייתי" שרומז על הנשים הצדקניות שיבואו על שכרן כי מסייעות לבעליהן ללמוד תורה כמו הסוס שבא על עונשו כי סייע למצרי לרדוף אחר בני ישראל (פרדס יוסף)

*

"כל המחלה אשר שמתי במצרים לא אשים עליך" (טו, כו).

וברש"י, לא אשים עליך: ואם אשים הרי היא כלא הושמה כי אני ה' רופאך.

רבי מאיר שפירא מלובלין היה מבאר את הדברים עפ"י דברי הזוהר שתמה על נוסח התפילה רפאנו ה' ונרפא, שאם ירפאנו ודאי שנרפא, ומהי כפילות הלשון. ותיירץ הזוהר שיש חילוק בין אם הקב"ה בעצמו מרפא את החולה שאז נרפא לגמרי ולא נשאר עוד שום שורש ורושם של המחלה, לבין אם נרפא ע"י שליח שאז אף אם נרפא, שורש המחלה לא הוכחד לגמרי. ולכן אנו מתפללים רפאנו ה' היינו ע"י הקב"ה עצמו ולא ע"י שליח וממילא 'נרפא' היינו נרפא לגמרי כאילו לא היינו חולים כלל. וזוהי כוונת רש"י ואם אשים הרי היא כלא הושמה. ולמה? כי אני ה' רופאך.

(ושלל לא יחסר בשם אמרי דעת)

במצרים" (יד, ל לא).

ידוע הדין הנאמר בגמ' שאדם שנעשה לו נס במקום מסוים כשעובר שם צריך לברך ברוך שעשה לי נס במקום הזה. ואם נעשה לו נס בשני מקומות, בכל מקום שעובר מודה גם על מקום זה וגם על השני. וכך נפסק להלכה בשו"ע (ריח ס"ה). עפ"י זה ביאר הגאון רבינו יוסף חיים את הנאמר כאן בפסוק וירא ישראל את היד הגדולה אשר עשה ה'. והיינו לומר שבנ"י נזכרו אז להודות על עוד מקרה שארע אף הוא בשפת הים, והוא היד הגדולה של בת פרעה שהתארכה וע"י כך ניצל משה מושיען של ישראל...



*

"וישב ה' עליהם את מי הים, ובני ישראל הלכו ביבשה בתוך הים" (טו, יט).

שירת הים כתובה בספר התורה בצורת חומה אריח על גבי לבנה ולבנה על גבי אריח. ונראה לתת טעם בזה, לפי שבני ישראל הלכו ביבשה בתוך הים שמשני צידם עומד הים, הרי שזה בדיוק כצורת כתיבת שירת הים, שתי חומות משני הצדדים, וישראל עוברים באמצע.

רמז נפלא לזה ניתן למצוא בשורה אחרונה בשירת הים בספר התורה:

הים ובני ישראל הלכו ביבשה בתוך הים הרי ש"הים" עומד משני הצדדים, "ובני ישראל הלכו ביבשה בתוך" שני צידי הים. (מתוקים מדבש)

*

"ותען להם מרים שירו לה' כי גאה גאה סוס ורכבו רמה בים" (טו, כא).

"ויבואו בני ישראל בתוך הים ביבשה והמים להם חומה מימין ומשמאלם" (יד, כב).

ולהלן (פסוק כט) "ובני ישראל הלכו ביבשה בתוך הים והמים להם חומה מימין ומשמאלם". ויש לשאול מדוע נכפל פסוק זה שוב כאשר המשמעות של שני הפסוקים זהה? עוד יש לעמוד כאן על ב' שינויים בלשון הפסוק: א. כאן כתוב בתוך הים ביבשה ולהלן ביבשה בתוך הים. ב. כאן כתב והמים להם חומה, עם וא"ו, ולהלן המים להם חומה ללא וא"ו.

וביאור העניין הוא, כי כשיצאו עמ"י ממצרים היה עליהם קטרוג מהמלאכים שטענו לקב"ה הללו עובדי ע"ז והללו עובדי ע"ז. ומה שהדף את טענת המקטרגים היה עצם זה שבנ"י בטחו בהש"ת ונכנסו למים. והנה, עם ישראל ביציאתם נחלקו לשתי קבוצות. היו את אותן שנכנסו עם נחשון בן עמינדב שקפץ למים ואחריו כל שבט יהודה. וכשהם נכנסו לים היו המים עדיין במלוא תוקפם, ועכ"ז בטחו בה' ונכנסו לתוך הים הגועש עד שנבקעו המים, ועליהם נאמר בפסוק בתוך הים ביבשה לפי שבכניסתם היה עדיין ים ורק אח"כ נהפך ליבשה. ואצלם המים היו חומה, כי באמת היו להם להגנה גם גשמית וגם רוחנית שע"ז הוסר הקטרוג. ולעומתם היו את הקבוצה השניה שעליהם רומז הפסוק השני שהם לא אבו להיכנס לתוך הים אלא לאחר שכבר נבקע ועליהם נאמר ביבשה בתוך הים, כלומר שנכנסו כשכבר הפך הים לחרבה, ואצלם כתוב חומה ללא וא"ו לשון חומה, כי בזה שלא אבו להיכנס חזקו בעצם את טענת המקטרגים של הללו עובדי ע"ז והללו עובדי ע"ז.

(הגר"א)

*

"וירא ישראל את היד הגדולה אשר עשה ה' וירא ישראל את מצרים מת על שפת הים"

עם ישראל זקוק להרבה זכויות!

פְּעִילָה יְקָרָה!

גם את יכולה לארגן כנס / יום עיון באולם או בבית הכנסת באזור מגורין לזיכוי הרבים

לפרטים נוספים מחלקת כנסים וחוגי בית: 072-3972-199

בכל חודש תתקיים הגרלה על סופ"ש במלון יוקרתי לכל מארגנות הכנסים

האומנית אילור בן סימון

האומנית רותי מזרחי

הרב אליהו עמר

הרב מרדכי לוי



ערב העצמה של שמחה ואמונה

בהשתתפות רבנים חשובים

פְּעִילָה רבנית ואומנית

*ללא עלות



נקודת רתיחה

סגולות נפלאות ובדוקות להינצל מכעס

מבין המידות הרעות המושרשות היטב בלב האדם, אין לך מידה רעה ומגונה יותר שיש לשלוט בה ולתקנה ממידת הכעס. מי מאתנו לא חווה כעס חריף ובסופו נבטה בנו ההבנה שהכעס בא לסמן על מצוקות וקשיים כמו פחד, נטישה וגאווה. ואפילו אמונה שגויה לפיה העולם צריך להתנהל על פי השקפת עולם פרטית שלנו.

להלן מספר נקודות למחשבה שהן למעשה המעלות הכרוכות בהעברה על המידות והימנעות מכעס, והן דברים בגנות הכעס שהעובר עליהם יחשוב פעמיים אם לכעוס להבא ואם לאו:

*להפוך את הכעס לרחמנות - צריך להפוך את האנרגיה של הכעס לאנרגיה של רחמנות כלפי האדם שאנו רוצים לכעוס עליו. (ליקוטי עצות ערך כעס). *כל הכועס הוא רחוק מן האמת, וכשמתגבר על הכעס ומשבר אותו, זוכה לאמת (ליקוטי עצות, ערך כעס). וכן הם דברי הראשית חכמה: הכעס גורם עזות לאדם, מכיוון שמחמת הכעס לא ייכנע ולא יודה על האמת. *דיבור בנחת - "יתנהג תמיד לדבר בנחת כל דבריו לכל אדם בכל עת, ובזה ינצל מן הכעס" (הרמב"ן באגרת שלו). *ותרנות - הרבה מן הכעס נובע ממידת הקמצנות, שמדקדק בביתו בהוצאות אשתו או אם קרה ומשהו ניזוק, אבד וכד'. אם יתחזק ויוותר, וידע שעדיף לו להפסיד ממון מאשר לאבד את נשמתו בכעסו. *ללמד כף זכות - הדין את חברו לכף זכות, לא יתמלא בכעס עליו במהרה (ראשית חכמה שער הענווה). *בזמן כעס מתפרצת מחשבה חדה שיכולה לפצוע לא פחות ממכה פיסית. *מזיקים - דע שכל מקום שאתה מוצא כעס ורגוז, שם המזיקים מוכנים להזיק, השם יצילנו, ולכן יהיה כל אדם מושל ברוחו ויהיה נזהר מאד מן הכעס, ואם צריך להטיל מורא על בני ביתו, יעשה תנועה כמי שכועס אבל תהיה דעתו מיושבת עליו (שבט מוסר פ"ז).

*סודות הקבלה - אמרו בגמרא, אין מוסרים דבר סוד אלא למי שעמד באמצע ימיו ואינו כועס, ועל כן הייתה קבלה בידם שלא למסור את החכמה הזו אלא למי שניסוהו בכעס ואינו כועס, ולפי זה מי שרוצה לזכות ללמוד חכמת הקבלה צריך להיזהר מן הכעס (ראשית חכמה שער הענווה פרק ג').

*עושר - הכעס מזיק לעשירות, וכשיצר הרע מסית את האדם שיכעס, יידע שבזאת השעה רוצים להשפיע לו מלמעלה איזה סך ממון, ויצר הרע רוצה לקלקל זאת ההשפעה על ידי הכעס שמזמין לו באותה שעה בכדי לפגוע בהשפעת העשירות, והמתגבר על יצרו ומאריך אפו וכובש כעסו, על ידי זה זוכה לעשירות (ליקוטי עצות דמ"ט). *שנאה - אם כועס על חברו שעשה שלא כרצונו ובא לשנאתו, יזכור טובה שעשה לו וינחם על הרעה אשר חשב לעשות לו.

"עץ חיים" היא למחזיקים בה"

..... לרפ"ש ובריאות איתנה

יואב בן סליחה | אורלי בת מארי
רבקה בת פרחא | יוסף בן יפה
שירה בת מרים | גלי בת ברכה
שי שבתאי בן אהובה

..... מוקדש לעילוי נשמת

פרידה בת אשרת

רבקה בת מנצור חבאני | זהבה בת רחל
שלמה בן מנצור חבאני | טובה בת רבקה
דוד חי בן איטו | ניסים גבלי בן מנחם
יהודה בן מסעודה | רחל בת שמחה
גרציה חיה בת אסתר | מזל בת איטו
תמר מעטוף בת מוסא | מיכאל בן אסתר
רחל בת סלימאן חבאני | ליאור בן וילט
אנט ענת רחל בת שושנה

..... לזרע של קיימא

דוד בן אילנה
תהילה ליאת בת אורית שרה

..... לזיווג הגון

שיר בת מרים | מיטל מלכה בת רחל
דניס בת נהיד מרים | אביטל בת פרוש

להצלחה ברוחניות ובגשמיות

משפחת דניאל

גם אתם יכולים
להקדיש שם ליקירכם
לעילוי נשמת / הצלחה
/ רפואה שלימה

להקדשת שם לעלון:
072-3911999

רצית מאוד את עלון
'תהילה לדוד'

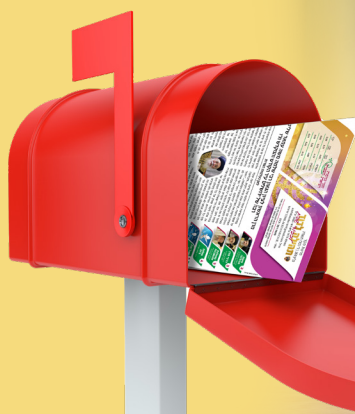
**ובכל זאת
לא השגת?**

שלחו לנו את המילה
'עלון תהילה לדוד' למייל:

a.tehilaledavid@gmail.com

וקבלו אותו ישירות למייל בכל שבוע

העלון האהוב
**מגיע אליך
גם למייל**



פשוט לקנא

על קנאה חיובית וקנאה שלילית ואיך ניתן לנתב את הקנאה למחוזות טובים

את עצמנו. אולם ישנם בעולם שני סוגי קנאים: יש כאלו שהקנאה גורמת להם לנסות להנמיך את הזולת. הם מביטים מחלון העסק שלהם על העסק המתחרה ומאחלים לו כל רע שבעולם. לעומתם, יש קנאים מסוג אחר: הם מתעסקים בלהגביה את עצמם. הם מביטים על העסק המתחרה ושואבים ממנו השראה כיצד לעשות את עצמם טובים יותר. זו קנאה חיובית, בונה - מנוע שדוחף קדימה בכל המוטיבציה והאמביציה.

דוגמא לקנאה חיובית נמצא אצל רחל אימנו אשר קינאה בלאה אחותה על הילדים שנולדו לה:

ותקנא רחל - קנאה במעשיה הטובים...
לולי שצדקה ממני, לא זכתה לבנים.

כעת אנו שואלים: כיצד מגבשים הערכה עצמית חיובית ובריאה ולומדים לשמוח במה שיש לנו? התשובה המהותית לתפיסת ההערכה העצמית נמצאת סביבנו, בתוכנו. נביט סביבנו ונשים לב כי בשום מקום בעולם אין שני אנשים זהים - אפילו לא הסינים, וגם לא שני אחים... - לא במראה ולא באופי. וזו תופעה מנוגדת לדרך הטבע, אלוקים מעניק לכל אחד יחס ומחשבה אישית, כאילו הוא האדם הראשון שנוצר בהיסטוריה.

לכן, יסוד ההערכה העצמית הוא בתפיסה שאין עוד אדם כמוני בדיוק. הקדוש ברוך הוא העניק לי יחס אישי, המשימות המוטלות עלי ממתינות רק לי ובלעדיי אף אחד לא יעשה אותן. כל שנוותר הוא לחשוב כיצד.

נזכיר לעצמנו מפעם לפעם את העשייה שלנו. ברגעים של דכדוך וקנאה באחרים ניקח דף ועט ונמנה את האנשים שנהנים ממנו עצה ותושייה - ובכך נקבל תוספת כוח ועוצמה להמשך מימוש המשימה האישית, עד לביצוע המשימה הכוללת לגאולה במהרה בימינו.

את מנחת אחיו יפה משלו. על אף השכיחות של התופעה והמובנות ההגיונית שלה, חז"ל סירבו בתוקף לקבל אותה ונקטו כלפיה בהתייחסויות חריפות שכמעט ואינן מצויות במקומות אחרים. לדברי חז"ל, הקנאה היא סגולה למוות מוקדם, שכן אין סוף לקנאה. לא קיים הישג שמשביע את היצר הזה. אדם המתעסק בחיים של אחרים, ימצא תמיד מישור לקנא בו. בהתחלה הוא מקנא בחבר לעבודה



המלך אילץ אותם
לבקש משהו,
עד שהקנאי הפטיר:
"המלך יוציא לי עין אחת..."

שמרוויח יותר ממנו, אחרי שהוא משפר את ההכנסה הוא עובר לקנא בבוס שמרוויח פי שניים ממנו, ואחרי שהוא מתקדם עוד הוא מקנא בבעלים של החברה המתחרה שמרוויח עוד יותר...

אולם, כל דבר שנוצר בעולם, נועד בעיקרו למטרה טובה. אלוקים לא יצר שום דבר של הרס מוחלט. כל תכונה, גורם או נברא, נועדו ביסודם לקדם אותנו בעולם. הבה נבחן במבט-על כזה את תופעת הקנאה. ובכן, הקנאה ביסודה היא תכונה נפלאה. היא מעניקה לנו דחיפה עוצמתית לקדם

בעיירה אירופאית חיו שני אנשים מרירים. אחד היה טיפוס קנאי והשני בעל תאוה. הקנאי היה מעורר מריבות ומתחים בין הבריות, והתאוותן הקרין סביבו חומרנות דוחה.

יודע הדבר למלך, ויחלט לחנך את שני הברנשים. הוא קרא לשניהם והניח על השולחן הצעה שאי אפשר לסרב לה: אחד מהם יבקש כל דבר שיעלה בדעתו - כסף, נכסים, מינוי ממשלתי - והשני יקבל כפול ממה שביקש הראשון.

המלך המתין בקוצר רוח לבקשה, אך שניהם סירבו להוציא מילה מהפה. כמובן, אף אחד לא היה מסוגל לקבל שהשני ישג כפול ממנו...

המלך אילץ אותם לבקש משהו, עד שהקנאי הפטיר: "המלך יוציא לי עין אחת..." קנאה היא החולשה האנושית הפופולרית ביותר. כמעט כל אדם מקנא במישהו. אחד רוצה קידום בעבודה כמו החבר מהתא הסמוך, שני חולם על משפחה למופת כמו אצל בני הדודים ושלישי שואף לפרסום ותהילה כמו נשיא ארצות הברית.

הקנאה היא רגש עוצמתי עז שמטריף את הדעת ואינו נותן מנוחה. הצורך של האדם בכבוד, במעמד, בהשפעה כל כך בסיסי, עד שהקנאי אינו מסוגל לראות אדם אחר שמצליח יותר ממנו. שורש העניין הוא בכך שהקנאה נובעת מחוסר הערכה עצמית, חוסר סיפוק ממה שיש לנו, ולכן הניסיון להשביע אותה הוא כמו למלא דלי עם חור.

כיון שקנאה מעבירה את האדם על דעתו, היא הובילה אל החטאים והכישלונות הראשונים בהיסטוריה. הירח קינא בשמש ותבע להקטין אותה; הנחש קינא באדם הראשון וחזם להכשיל אותו בעץ הדעת, וקין רצח את אחיו, משום שלא היה מסוגל לראות

כאן נותנים הנחה לחיילים!

מזוות הנחת תפילין היא השמירה הטובה ביותר עבורם

תורמים עכשיו תפילין לחיילים: 072-3911999

נתן לתרומת תרומה כספית עבור השתתפות בפרויקט

כל תרומה תתקבל בהכרה!

חייל יקר!
אם אין לך תפילין
פנה אלינו



תרופה ושמה סכסוך שכנים

מהו תפקידו של חבר בעת מצוקה קשה, ומהי התרופה הסודית שמצליחה להציל ממחלה חשוכת מרפא?

הקיתונות ששפכו השניים, איש על שונאו. לא נעים לספר, אבל גם הילדים של השניים התחילו לגלות מעורבות בגיהנום הזה, מה שהפך את הקסטרופה השכונתית למימדים של מלחמה איזורית עם נופך אדיר של חילול שם שמים. מיד לאחר ששוחח עם בועז וקיבל עדכון של מימדי המחלה, הרגיש פנחס שברכיו נוקשות זו לזו. הוא מאד אהב את בועז והעריך את אישיותו רבת האנפין, והחליט למסור נפשו למענו הן בתפילה, הן בצדקה. עד שלפתע הבליח במוחו הרעיון.

הוא חייג בזריזות לשכן מימין, "תשמע יואב, יש לי חבר ילדות ממש בלב ובנפש, לא עלינו הוא חלה במחלה הארורה". "אין בעיה" ענה יואב "שמו ושם אמו, נתפלל, נגיד תהילים". "לא, לא" אמר פנחס "יש לי בקשה אישית. אני מבקש ממך בקשה אישית בשבילי" ודמעות נקוו בעיני פנחס "כדי שחיי יהיו רגועים, וכדי שבוועז גילאור יהיה בריא למען בניו, נכדיו וניניו שיוולדו בעזרת ה', אני מבקש שתעשה מסירות נפש למען ידיד נעורי". יואב הופתע "למה לא. יהודי מצווה לעשות הכל למען חיי חברו, בבחינת כל המציל נפש אחת מישראל". "אנא" זעק פנחס לשפופרת "עשה איתי חסד, גש לשכן שלך מאירקה גרוס והתפייס איתו. תשלם איתו. תבקש סליחה, תחזור בתשובה ותכוון שהשלוש הזה יהיה לרפואת בועז בן מזל שושנה. אני מתחנן... יואב".

המילים נעתקו מגורנו של פנחס ודמעותיו זלגו אל הפומית. שיחה דומה הוא ניהל עם מאירקה השכן משמאל. "מאירקה אני מתחנן לפניך, זו טובה בעיקר בשבילי, בוא ונציל חיים..." ודברים היוצאים מן הלב, נכנסים אל הלבבות.

חצי שעה אחר כך בביתו של פנחס, עמדו חבוקים ודומעים יואב שחר ומאיר גרוס מפויסים ואוהבים. לרפואת בועז בן מזל שושנה. "למה היינו צריכים לריב כל כך הרבה שנים? כמה חילול ה' עשינו בעולם?" פנחס חייך, "חשבונות שמים לא נהירים לנו, מה שברור הוא שהתרופה הזו של השלום ביניכם תועיל לבריאותו של בועז".

למותר לציין, חודש אחר כך, הרופאים היו המומים. שום שריד של המחלה לא נמצא בדמו של בועז. הכל תקין. איך שסכסוך שכנים ארוך שהסתיים בשלום בריא יכול להיות תרופה מפליאה למחלה ארורה.

תלמידי חכמים מרבים לא רק שלום בעולם, אלא גם תרופות בעולם.

הנראים לעין, אבל בעצם לאמיתו של דבר עמוק עמוק בתוך החומר טמונה הרוחניות האלוהית המניעה את גלגלי הבריאה כולה, והיא נסתרת וחבויה, עלומה וסתומה.

הרופאים מנהלים שיג ושיח עם התאים החולים, עם הדם המקולקל. הם פועלים על פי נוסחאות מתמטיות של מינוס מול פלוס, חומצה מול יטמין, אקמול מול חום גבוה, הם יודעים שאם יתנו תרופה X יקבלו פחות או יותר תגובה Y. נכון, הסיסטמה שלהם לא תמיד מצליחה, יש המון הפתעות ויאושים בדרך, אבל כך הם למדו בפקולטה ואת מה שהם למדו הם מיישמים, ושלא יבואו אליהם בטענות. באמת, אף אחד לא בא אליהם בטענות. הם, הרופאים, רכובים על הכיכרה החומרית, התרופתית, המחקרית, האקדמית ושם הם כנראה יישארו.

ידידו הקרוב של בועז, עוד מימי נעוריהם,



פנחס, ידע שעל רופאים אסור לסמוך גם אם צריך וחובה לנהוג על פי הנחיותיהם כדרך של השתדלות המחוייבת על פי הנהגת העולם. "בועז יקירי, אתה תהיה בריא בעזרת השם" כך פנחס את בועז "אין לי ספק בדבר. הקב"ה מבקש מאיתנו לא לסמוך על רופאים, אלא רק עליו. אין עוד מלבדו. הוא הרופא כל בשר, הוא המפליא לעשות והוא הוריד לעולמנו "תרופות" מן הזן הרוחני, הטהור, כאלה המרפאות את המחלה מן השורש. אנחנו בס"ד נמצא את התרופה המתאימה".

היה זה סכסוך שכנים רב שנים עמוס תעתועים, לשון הרע, דיונים משפטיים, ביזויים, עם המון טעם רע לכל הסביבה. כל הנסיונות של העסקנים והרבנים להשכיח שם שלום, עלו בתוהו פעם אחר פעם. כל אחד הרגיש כל כך צודק, עד שהסכסוך הפעוט על גלישת המרפסת לכוון חצר השכן קיבל מימדים של מלחמת אימפריות כשכל כלי הנשק והתחמושת מוצאים אל החזית.

פנחס היה בתוך. הוא לא היה צד בעניין אך בעל כורחו נאלץ מפעם לפעם לשמוע את

חז"ל מזכירים לנו, משננים לאוזננו, לעולם יזכיר אדם לעצמו את יום המיתה.

אם יום המוות על כל תופעותיו, עונשיו וחרדותיו יעמוד לנגד עינינו, ללא ספק נהפוך ליהודים טובים יותר, הגונים יותר, ראויים יותר להקרא בניו של מלך מלכי המלכים. המוות מעדן את הטרור האנושי, את העיר פרא.

לבוועז גילאור שישה ילדים. שלושה מהם הוא כבר השיא בשעה טובה ומוצלחת וכמה נכדים זריזים משתובבים בביתו בעליצות מתוקה שהפיחה חדווה מחודשת בחייו של סבא צעיר למדי. בועז הוא איש אהוב על הבריות, נעים סבר, צנוע, האוהב לעשות את מעשיו הטובים בענווה כמעט בלתי מורגשת. רבים רוויים ממנו טוב ונחת, ואפילו אינם יודעים שזה בא ממנו. יש לו הרבה שליחים עלומים.

לציידו נעמי, אשת חיל חרוצה, שגידלה ומגדלת

ילדים לתפארת. הבית שוקק אהבה וחמימות של בית יהודי שורשי אשר אלה מבחוץ נהנים להתארח בו, ואלה שבפנים לא מוכנים לוותר עליו. המקרר תמיד מלא - ברוך השם - והניחוח המשכר של התבשילים של אם הבנים שמחה, בין בחול בין בשבת, נסחפים עד למודשאה בחצר. תודה לקב"ה, תודה מעומק הלב. כולם בריאים, כולם נבונים, הודו לה'... כי לעולם חסדו. ובוועז אכן הודה לבוראו. הוא הקפיד על קלה כבחמורה, למד מדי יום בכולל ערב, שקד על תלמודו, ומדי שבת אף העביר בעצמו שיעור הלכה, מוסר ופרשת השבוע שהכל נהנים להאזין לו בשקיקה.

כולם אוהבים את בועז, ובוועז אוהב את כולם. עד החולשה. אחר כך הבדיקות. ו... "הבשורה". הבית עבר טלטלה עזה. אך בועז, איש אמיץ, שלוה נסוכה על פניו וחופנים של אמונה על לשונו.

לרופאים יש תאוריות משלהם אבל התאוריות של היהודים המאמינים מדור דור, אלו שנטועים בחצרות אלוקים היושבים בבית השם, עשויים מריקמה אחרת. הם יודעים שהעולם הגשמי החומרי מונהג על פי חוקי הטבע הפשוטים

אם גם אתם רוצים להפיץ את עלון תהילה לדוד

אך אינכם מצליחים

התקשרו אלינו ונעזור גם לכם להפיץ את האור

לפרטים: 072-3911999



אנחנו נהיה שליחים שלכם!



טיפ טיפה

פינת הטיפים שלנו

נפשות וחסרונן

טיפים ורעיונות שימושיים לבריאות הנפש

להלן המזונות שעליכם לאכול כדי לשפר את בריאותכם הנפשית והמזונות מהם כדאי להימנע.

מזונות שמחזקים את הבריאות הנפשית

מזונות מלאים

מחקרים מצאו שתזונה עשירה במזון מלא, כמו פירות וירקות ודגנים מלאים, יכולה להפחית את הסיכון לדיכאון וחרדה.

פחמימות מורכבות

פחמימות מורכבות טובות לבריאות הנפשית, הן נותנות אנרגיה ללא נפילות סוכר - בניגוד לסוכר.

עלים ירוקים

עלים ירוקים הם אחד מאותם מזונות שיש בהם הכל - הם מגוונים ועמוסים בחומרים מזינים. רבים מהם חיוניים למוח שלנו.

חלבונים רזים: אנו מקבלים חומצות אמינו מהחלבון שאנו אוכלים. חומצות אמינו נכללות בייצור של מולכים עצביים חיוניים כמו דופמין. כאשר יש חוסר איזון של דופמין, הפרעות כמו דיכאון, סכיזופרניה או התמכרות יכולות לקרות.

חומצות שומן

חומצות שומן אומגה 3 חשובות לתפקוד תקין של המוח ומערכת העצבים.

מחסור עלול להגביר את הסיכון לדיכאון, הפרעה דו קוטבית, הפרעות קשב וריכוז וסכיזופרניה. ניתן לקבל את הכמות הדרושה של אומגה 3 מאכילת דגים, אגוזים, עלים ירוקים ושמן.

לעומת זאת, אלו המזונות שפוגעים בבריאות הנפשית שלך:

שומן טראנס

תזונה עשירה בשומן טראנס יכולה להפחית את ייצור הסרוטונין ולהגביר את הדלקות, מה שמגביר את הסיכון לדיכאון.

סוכרים מזוקקים

סוכרים מזוקקים, טעימים ככל שיהיו, מזיקים לבריאות הנפשית שלכם. החטיפים הממותקים נותנים דחיפה גדולה באנרגיה אבל מגיעים עם נפילת סוכר אינטנסיבית לא פחות.

אוכל מעובד

צריכה גבוהה של מזונות מעובדים, במיוחד נקשרה לחרדה ולתסמיני דיכאון קלים. מזון מעובד יכול גם לגרום לדלקת בגוף, במיוחד במעיים, ולסכן את ייצור הסרוטונין.

קפאין

קפאין הוא חומר ממריץ שעוזר לנו להתמקד ולהיות ערניים. הוא עושה זאת על ידי העלאת קצב הלב ולחץ הדם שלנו, מה שיכול לחקות תסמיני חרדה ולגרום לנו להרגיש בקצה או בחרדה. בקרה על צריכת הקפאין שלכם היא חיונית אם אתם חיים עם חרדה.

אלכוהול

שימוש גבוה באלכוהול מחמיר את המצב הנפשי, במיוחד דיכאון, הפרעות מצב רוח וחרדה.



חנוך לנער

הרב ישועה עטייה

לו תודה

איך מחנכים ילדים להיות מכירי טובה ומוקירי תודה?

השבת, פרשת "בשלח", נקראת בפי כל ישראל "שבת שיהיה" כי בה קוראים בתורה את שירת הים. "אז ישיר משה ובני ישראל את השירה הזאת".

הרב פינקוס זצ"ל היה אומר, כי ענין שירה זו אינו נגמר בעצם קריאתה בפרשת השבוע בלבד, אלא זהו זמן מיוחד להתחזק ולהתגבר בעבודה הנפלאה והנעלה של אמירת שירה לבורא עולם.

וכשם שחובה על האדם לחנך את בניו ואת בנותיו למידות טובות, ליראת שמים ולקיום מצוות ה', כך חובה עליו לחנך את בני ביתו להודות לה' על כל טובה אשר חננם ה', וכן ללמד ברכות הנהנין, אמנים וכו', ולהרגילם ששם שמים יהיה שגור בפיהם בנתינת תודה לה', ולהתבונן בחסדי ה' העצומים אשר משפיע עלינו.



ובצוואה הקדושה של **היסוד ושורש העבודה** (סימן מ"ג) כתב וזה לשונו: ומעיד אני על עצמי, בני אהובי, שנזהרתי מאוד מאוד לחנך בברכות הנהנין ושאר ברכות אף שלא היו יכולים עדיין לדבר על נכון, ובירכתי עמהם בעצמי על איזה אכילה ושתיה גם

ברכת המזון. ומחניך זה היה לי תענוג יותר מכל תענוגים שבעולם, שגרמתי בזה נחת רוח ליוצרנו ובוראנו יתברך שמו ויתעלה זכרו לעד. לכן, בני אהובי, הזהרו בזה גם אתם מאוד מאוד, גם מזהיר אני אתכם, בני אהובי, לברך עם בניכם שיהיו ברכה... וחנוך לנער על פי דרכו, כי ההרגל נעשה טבע, עכ"ל. ונוסיף, בדורנו, דור של שפע ב"ה, רגילים הילדים לקבל מהוריהם הרבה מעבר למה שמוכרח, ורואים את כל הטובה המורעפת עליהם כמובנת מאליה ואף אומרים מפורש: "מגיע לי", "לחברי שלי יש יותר", "אני רוצה עוד".

אם נשים לב, עוד כאשר הילד קטן ממש אנו אומרים לו "תגיד תודה" אף על סוכריה או הפתעה קטנה שקיבל. למה אמירת התודה חשובה כל כך? כי ילד שלומד להעריך, ילד שלומד להודות, ילד שלומד לשמוח ולהתפעל מכל מה שניתן לו הוא ילד שגדל בריא ושמח!

ילד שמכיר טובה להוריו ואומר להם תודה על כל מה שהם נותנים לו ועושים עבורו, הוא ילד שמתחנך על מידת הכרת הטוב, לא רק כלפי בשר ודם אלא גם ובעיקר כלפי שמים. הוא ילד שלומד, מתחנך ומתרגל להודות לה' יתברך על הכל, הוא ילד שזוכה לשיר שירה לה'!



חוג בית

עם המרצה הבכיר
ואהוב הקהל
הרב מרדכי לוי
שליט"א

תקשורת חיובית במשפחה
העצמה אישית

**המפתח לחיים
מאושרים**

לפרטים:

מחלקת כנסים וחוגי בית

072-3972199



הרבי מליובאוויץ' אמר פעם שהוא צריך לנסוע לפריז, ואיש לא ידע את מטרת טיסתו. נסעו עמו שני גבאים ושני גבירים מחסידי הרב. רבי מונסון ורבי ישעיה ברלין באו אף הם לפריז. משהגיעו לפריז שאל רבי ברלין להרבי, "היכן נתאכסן?" וענה הרבי "במלון אלכסנדר".

מלון זה הוא מהגדולים ביותר בפריז ובו היו משתכנים שרים ובני מלכים וכיוצא בהם. והרב הוסיף "אתה הרי בטלן ואינך יודע לדבר צרפתית, ובכן אדבר אני עמכם". כשבאו למלון, ביקש הרבי שיתנו לו אפרטמנט (דירה) טוב. השיבו לו שיש אחד פנוי ומחירו 200 פרנקל ליום. שאל הרבי אם יש יותר טוב מזה, ושיהיה באותה קומה שבה נמצאים גם חדרי המשחק. אמרו לו יש גם שם אפרטמנט פנוי אבל הוא עולה יקר יותר ושכר הדירה של שלושה חדרים...

שני הגברים התאכסנו במלון אחר מפני היוקר.

לאחר כמה שעות הלך הרבי אל החדר שמשחקים בו בקלפים, ישב אצל אברך אחד ששיחק בקלפים, ומזמן לזמן שתה יין מכוסו, הניח את ידו על כתף האברך ואמר: "אברך, יין נסך אסור לשתות!" ואחרי כמה רגעים הוסיף "יין נסך מטמטם את המוח והלב היהודי!" והלך לחדרו בהתרגשות גדולה. רבי יהודה ברלין אמר כי מעולם עוד לא ראה את הרבי בהתרגשות גדולה כזו. כעבור שעות אחדות נכנס אותו אברך ושאל היכן נמצא האיש שדיבר עמו, ונכנס אל הרבי ושהה אצלו זמן רב. ולמחרת היום נסע הרבי בחזרה לביתו ואמר "זה כמה דורות שלא הייתה נשמה טהורה כזו אלא שנפלה אל עומק הקליפות" ואותו אברך נעשה בעל תשובה גמור והוא אב של משפחה ידועה בצרפת יראים וחרדים.



חידוץ חידודים



בדיחה:

דני: אמא אני היחיד
שאנה על סאלה בכיתה!
אמא: כל הכבוד!
מה הייתה השאלה?
דני: מי לא הכין שיעורי בית.

חידה לחכמים:

התשובות מתוך תפילת שחרית

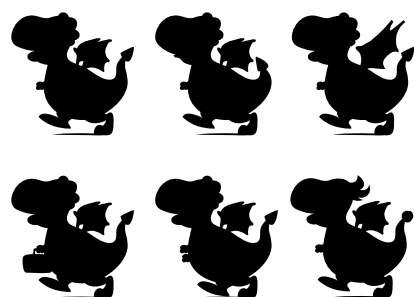
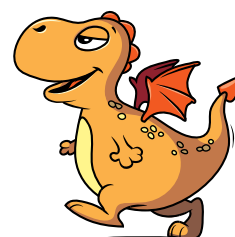
1. חַיָּה אֲדָם לְבָרֶךְ עַל הַבָּרָה כָּשָׁם
שָׁמַח מְבָרֶךְ עַל הַטּוֹבָה מֵעַן?
2. יוֹם הַכְּפָאָרִים נִקְרָא יוֹם אֲדִיר
כִּימֵי שָׁנָה מֶה עוֹד נִקְרָא 'אֲדִיר'?

תשובה:

אתחיל עקרה
אותי דבורה.
כל כך התרגשתי
שנישאו מוכן
למות למאני...

בדיחה:

מצא את הצל הנכון



העונים נכונה משבועות קודמים
אליעזר בר שלום

את הפתרונות יש לשלוח למייל:

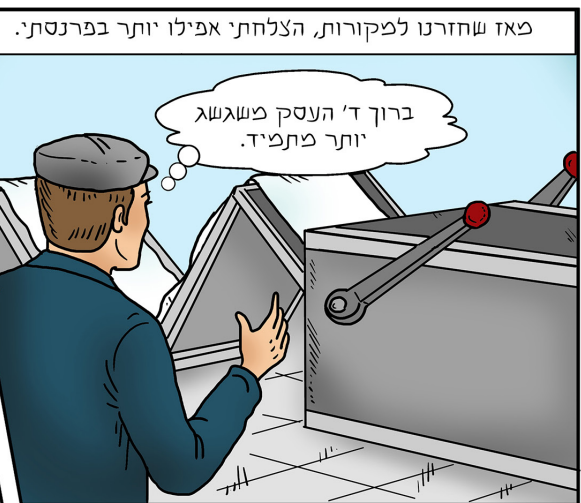
neamatld@gmail.com
לציין פרשה, כתובת מגורים וגיל.
בין הפותרים נכונה משבועות קודמים יפורסם שם.

זהנער אינע איתי

פרק
ל"ז

תקציר:
השכן ניגש לתחנת
משטרה. השוטרים
מחליטים לצאת
לשם.

בך העברנו את ילדינו למוסדות לימוד יהודים.





מרבית במנוחה מרבית בשמחה

בואו לחוות שבת שכולה
שמחה ומנוחה לכל המשפחה

שבת פרשת תרומה
ג'-ד' אדר 24-25/2/23
במלון "גני ירושלים"



אווירה מרוממת
ושמחה



הרצאות
לכל המשפחה



כשרות
מהודרת



עונג
שבת



מהרו להרשם >> מחלקת נופשים

0723975999



הפייטן
בנימין
דנישמן



הרב שניר
גואטה



המרצה הבכיר
אהוב הקהל
הרב מרדכי לוי

מעכשיו גם אתם מקבלים כל שבוע הביתה חבילת
עלוני תהילה לדוד ומביאים את התהילה לכל יהודי.

מרבית זכויות. רואים ישועות

**מי מביא לכם
את התהילה?**

המתחשבן

"אני מזכה אחרים,
והקב"ה יזכה אותי
במה שאני צריך.
חשבון פשוט"

המפרגן

"אם אני נהנה
מהעלון, למה
שאחרים לא יהנו
גם?"

המחזק

"לדעת שאנשים
מתחזקים בגללי.
זו הזכות הכי גדולה"

המשמח

"אין תענוג יותר
גדול מלחלק את
העלון ולראות איך
כולם שמחים"



לפרטים חייגו: 072-391999