

תפארת

קול התורה

עלון מס' 3 | אלול תשפ"ג | לפניות 0010-314-03

הסגולה האדירה שכתב רבי אליהו דסלר זצוק"ל **להינצל מיום הדין**

איזו בשורה טובה ניתנה ליהודי על ידי להקת יונים לבנות?

כיצד מצליחים לשפר דפוס חשיבה **ולהצטיין בחיים?**

מהו המנהג, שבזכותו **מוחלים לאדם על שלישי מעוונותיו?**



ראיון מרתק ממשכן קודשו של מרן ראש הישיבה

הגאון

הרב ראובן אלבז שליט"א

אלול

"עצווים הגיע זמן גאולתכם"



תעניות וסיגופים

הגאון רבי גדעון בן משה שליט"א

שמעתי שיש עניין גדול לצום בערב ראש השנה. רציתי לדעת מהו, והאם תענית זו, היא חובה או רשות?

(א) ישנה חשיבות גדולה לתענית בערב ראש השנה, כפי שמוכח במדרש תנחומא, וכך כתב הטור (בסימן תקפא): **שמי שמתענה בערב ראש השנה, זוכה ומוחלים לו על שליש מעוונותיו!** [במקביל לתשובה כמובן]. וכ"פ השו"ע (שם סעיף ב), והובאו דבריהם בהרבה מספרי הפוסקים.

(ב) בדורות הקודמים, היו כמעט כולם מתענים תענית זו, ואמנם צריך לדעת, כי תענית זו הינה רשות, ואינה חובה כשאר התעניות.

(ג) מי שרצה להחמיר ולקבל תענית זו, בימינו שאין רוב הציבור מתענים בה, צריך לקבל על עצמו את הצום בתפילת המנחה ביום קודם לערב ר"ה, ב"אלוקי נצור", שבסוף תפילת שמונה עשרה [כפי שמוכח בסידורים].



מנהג תענית ערב ראש השנה חובה או רשות?

באילו מקרים עדיף לוותר על התענית, ומה ניתן לקבל על עצמו כחלופה?

(א) כיון שתענית זו היא **רשות ולא חובה**, ישנם מקרים בהם צריך לשקול היטב, אם כדאי לאדם להחמיר ולהתענות בה, או שזו חומרא הבאה לידי קולח. למשל:

- מי שיודע, שאם יתענה, ייחלש מאוד ולא יוכל להתענות את תעניות החובה הסמוכות, כמו צום גדליה (ג' בתשרי) וצום כיפור, עדיף שיוותר על צום זה, ויתענה את תעניות החובה.

- אדם שמכיר בעצמו, שביום צום עצביו מתרופפים, ויכול בנקל לבוא לידי כעס וכיו"ב ונעשה חסר סבלנות, הרי שיצא שכרו בהפסדו. לכן, עדיף שיתענה חצי יום, או שיעשה תענית דיבור.

אם נהגתי לקבל על עצמי תענית זו מספר שנים ברציפות, ובשנה זו לא מתאפשר לי, האם עליי לעשות התרת נדרים?

(א) מי שרגיל להתענות בערב ר"ה, ובשנה אחת נאלץ לוותר על הצום מחמת חולי או סיבה אחרת, אינו צריך לעשות התרת נדרים, על שלא צם, שהרי אין כוונתו לבטל מנהגו לגמרי, אלא באופן חד פעמי.

(ב) אולם אם בדעתו לבטל מנהגו בכלל ולהפסיק לצום (מכל סיבה שהיא), צריך לעשות התרת נדרים על שמבטל מנהגו הטוב.

(ג) אם הזדמנה לו סעודת מצווה ביום הצום, כגון סעודת ברית מילה, או פדיון הבן וכד', רשאי להשתתף בה ופטור מן הצום כל היום.



הנהגות והלכות

מן הראשון לציין רבנו יצחק יוסף שליט"א

חז"ל כותבים, כי ימי אלול, הם ימי רצון, בהם הקב"ה משפיע עלינו שפע מיוחד של קירבה. אלה הם ימים בבחינת "המלך בשדה", כאשר הנמשל הוא שהשכינה בחודש זה, קרובה אלינו מתמיד, אפילו בבגדי חול שעובדים בהם "בשדה", ואת מתוך ציפייה שהעם יבוא לקראתה, ושהקב"ה ימחל לנו על עוונותינו ויחדש את מלכותו עלינו לטובה. לשם כך ועוד, נוהגים בחודש זה בהתבוננות רבה על עצמנו, על מנת למצוא את השגחת ה' עלינו בכל מעשינו, ומצינו מספר מנהגים עיקריים, כדלהלן:



להראות חיבתם לקב"ה

מנהג יפה לומר אחר תפילת שחרית, החל מראש חודש אלול ועד הושענא רבא, מזמור כ"ז בתהילים: **"לְדָוִד ה', אֲוִי וְיִשְׁעֵי מִמֵּי אֲרִיא"**, וכמו שדרשו: **"אֲוִי"** בראש השנה; **"וְיִשְׁעֵי"** ביום הכפורים; **"כִּי יִצְפְּנֵנִי, בְּסֶכֶה"** רמז לסוכה (קיצור ש"ע ס" ככה. חזון עובדיה ימים נוראים עמוד כד).

אכילה ושתייה לפני הסליחות

הקמים באשמורת הבוקר לאמירת סליחות בחודש אלול, וחלש לבם, ורוצים לטעום מיני עוגה ופירות, עליהם להיזהר, שאם עלה עמוד השחר, **אסור להם לטעום רבר**, מלבד כוס תה או קפה (ובזה מותר אף עם סוכר); ועל פי הוזה"ק, כל הישן בלילה וניעור, אפילו קודם עמוד השחר, לא יטעם כלום, ורק מים או קפה ותה מותר (ילקוט יוסף מועדים עמוד יז).

עת לעשות תשובה

חודש אלול הוא הזמן המתאים ביותר, בו על האדם לפשפש במעשיו, להרבות בתורה ובמעשים טובים ולשוב בתשובה, הן ממעשים רעים והן ממידות לא טובות. ואחד הטעמים שתוקעים בשופר בחודש אלול, הוא **לעורר את העם לתשובה**, וכאמור (ילקוט יוסף מועדים עמ' יז).

תקיעה בשופר

האשכנזים נוהגים לתקוע בשופר בכל חודש אלול אחר שחרית, ויסודתם בהרי קודש, על מנת לעורר את העם בתשובה, ככתוב: **"הִיִּתְקַע שׁוֹפֵר בְּעִיר וָעַם לֵאמֹר יִחַרְדוּ"** (ילקוט"י מועדים עמוד טז).

כוונת הלב

נכון לכוון היטב בברכת "השיבנו", ולהתפלל על אלה שנטו מתורת ה' ויצאו לתרבות רעה, ובפרט אם הם קרוביו, כי ימים אלה נזכרים ונעשים, הם ימי רצון ומסוגלים להחזירם בתשובה, על ידי שיערה עליהם רוח ממרום (ילקוט"י שם. חזון"ע ימים נוראים עמוד כג. כה).

בדיקת תפילין ומזוזות

מנהג חסידים ואנשי מעשה, הוא לבדוק את התפילין ואת המזוזות בחודש אלול, ומכל מקום אין חיוב מעיקר ההלכה לבדוקן. אם התפילין נכתבו בידי סופר מומחה, אינו צריך לעשות כן, אף לאחר מספר שנים. במזוזות, מעיקר ההלכה, חייב לבדוקן פעם אחת בכל שלש שנים ומחצה, ומנהג חסידות להחמיר לבדוקן בחודש אלול מידי שנה בשנה (שו"ת יחודה דעת ח"א עמ' קמד. סי' מט. ילקוט"י מועדים עמו' יח. וחזון עובדיה ימים נוראים עמ' כו).

נישואין בחודש אלול

מותר להינשא בכל ימי חודש אלול, ואין בזה כל חשש, לא מצד ההלכה ולא מצד המנהג, והמחמיר בזה אינו אלא מן המתמיהים. ואמנם, בן ישיבה עדיף שיקדים את נישואיו לערב ר"ח אלול, כדי שלא לגרום הפרעה בסדרי הישיבה בחודש זה. אולם אם לא עלה בידו להקדים, לא ידחה החתונה לאחר הימים הנוראים (יחודה דעת ח"א סי' מח).

ברכה איש לרעהו

נוהגים שהכותב מכתב לחברו בחודש אלול, מוסיף בתחילת המכתב: **"לשנה טובה תכתבו ותחתמו"** (חזון עובדיה על ימים נוראים עמוד כו). וכן הפוגש איש איש את רעהו ממברך **"גמר חתימה טובה"** - וכל זאת על מנת להצנין אהבה, חיבה, שלום ורעות, תוך הכנסת אימת הדין לקראת ראש השנה.

תורת הקבלה

המקובל הגאון הרב יצחק בצרי שליט"א



סוד נפלא
מהמלאכים העליונים

כל המקפיד להזכיר זאת בקדושה ובטהרה, מתקבלים כל תפילותיו. ולא עוד, אלא שנעשה אהוב למעלה ואהוב למטה, נחמד למעלה ונחמד למטה - נענה ונעזר מיד.

בכל יום ויום בתפילה, אנו אומרים פעמיים את הפסוק: "יְדוּד מֶלֶךְ יְדוּד מֶלֶךְ יְדוּד לְעוֹלָם וָעֶד" [שם ה' אמור להיות באות ה'], (תהלים י טו; צג א; שמות טו יח), ובחודש הרחמים והסליחות, אומרים זאת מספר פעמים נוספות באמירת הסליחות. ממליכים את ה' יתברך עלינו ומורים במלכותו בהווה, בעבר ובעתיד לעולמי עד. **כח רב טמון באמירת פסוק זה!** ומקורו מן המלאכים העליונים, שאומרים אותו בשעת הנחת הכתר על הבורא יתברך, כפי שגילה זאת משה רבינו ע"ה בספרו 'מעין החכמה': "בשעה שהכתר יוצא, כולם חלים וזעים, וחיות הקודש דוממות, ושרפי הקודש נוהמים כאריות, ואומרים: קדוש קדוש קדוש ה' צ-באות... וכשמגיע הכתר לראשו, מקבל את הכתר מעבריו, וכל חיות ושרפים וגלגלי מרכבה וכיסא הכבוד וחיילי מעלה וחשמלים וכרובים, מתגלגלים ומתגברים, מתגאים ונותנים הוד והדר לבורא יתברך, ממליכים אותו עליהם ואומרים פה אחד: ה' מלך ה' מלך ה' ימלוך לעולם ועד".

עוד הביא המקובל רבי מנחם ריקאנטי, כי הגימטרייה של פסוק זה, עולה בדיוק 620 [ימלוך מלא עם אות ו"ו], כמניין "כתר", וכמניין האותיות של עשרת הדברות, שהרי אמירת פסוק זה, כאמור, היא בעת שמניחים את הכתר על מלכו של עולם; והוסיף מדברי ספר הבהיר: 'אמר רבי אהילאי: באותיות של הפסוק: 'ה' מלך ה' מלך ה' ימלוך לעולם ועד', יש את אותן האותיות של שם המפורש בן י"ב אותיות'. בזמן המקדש, היו הכהנים מברכים את ישראל בשם זה, וכל המקפיד להזכיר זאת בקדושה ובטהרה, מתקבלים כל תפילותיו. ולא עוד, אלא שנעשה אהוב למעלה ואהוב למטה, נחמד למעלה ונחמד למטה - נענה ונעזר מיד.

ואמנם, גם בסוף פרשת שירה, סיימו ישראל על ים סוף את דבריהם בלשון: 'ה' | ימלוך לעולם ועד' (שמות טו יח). לאחר שם ה', ישנו טעם פסק, עליו מבאר בעל הטורים, שבא לרמזו, כי בבוא העת, כשיאמרו: 'ה' מלך ה' מלך ה' ימלוך לעולם ועד', מיד תיפסק מלכות אדם.

עוד מבואר על ידי דוד קנת, המקובל רבינו יוסף חיים זיע"א בספרו 'בן איש חי', כי הטעם לכך שכופלים אמירת פסוק זה, הוא להמליך את ה' יתברך בנותן ובנשמה. הכרח לאומרו זאת בעמידה, ואפילו היחיד, שאינו מתפלל עם הציבור, כאשר הציבור אומרים פסוק זה, צריך לעמוד עמו.

רבינו הרש"ש אף גילה סודות נפלאים וכוונות עמוקות מאוד באמירת הפסוק, והמתבונן בסידורים [של עדות המזרח], יבחין שכל שם הוי"ה משלשת השמות הנזכרים, מנוקד בניקוד שונה, כי הדברים יש בהם כוונות נוראות על האורות העליונים. ועל כן, בהזכירנו זאת בתפילה, נקפיד לומר פסוק זה בכוונה רבה ובהתעוררות הלב, ויהי רצון שיתקבלו כל תפילותינו ברצון לפני הבורא יתברך שמו.

פיני דוד

האדמו"ר הרב דוד חנניה פינטו שליט"א



מעשה שהיה עם ד"ר לורנוס לוגסי, המשמש עד היום כרופא במרסיי. פעם אחת, נסע לקבר סבו, רבי מאיר לוגסי ז"ל, במוגאדור, אולם כל חיפושיו במשך כל שעות היום מבוקר עד ערב, לא עזרו. תוך כדי חיפושיו בין אלפי הקברים, החליט ד"ר לורנוס, שהיה רחוק משמירת תורה ומצוות, לנצל את ההזדמנות ולבקר בציונו של הצדיק רבי חיים פינטו זיע"א, שהיה ידוע כמלומד בניסים, שם הביע את משאלתו, ואף הוסיף שאם ימצא את קבר סבו, כפי שהבטיח לאביו, הוא יכיר בעובדה, שיש א-לקים, ואי"ה ינסה לחזור בתשובה. כשסיים את תפילתו, הגביה ד"ר לורנוס את עיניו, והבחין בתנועה של מאות יונים לבנות, הנוחתות באזור מסוים בבית העלמין. המחזה הלא שגרתי, היה נראה לו כמעשה טבע יפהפה, ועם זאת, כשהחליט לשים פעמיו החוצה, מצא עצמו נמשך כמגנט לעבר אזור נחיתת היונים, אלא שככל שהתקרב, כולן פרחו, למעט אחת שנתרה איתנה. ד"ר לורנוס התקרב בצעדים מדודים אל אותה יונה. והנה, לתדהמתו, רואה הוא לנגד עיניו את קבר סבו. התרגש עד מאוד, וחש כי הצדיק רבי חיים זיע"א, הוא שפעל בשמיים ועזר לו. הלה לא שכח את הבטחתו, ולא רק שהחל במסע תשובה, אלא שאף הבטיח לעצמו, כי יגיע למוגאדור מדי שנה להילולא של הצדיק ב"נ, ואכן כך היה. כאשר הבטיח, כך קיים ועשה.

לימים, כאשר נפגש עם מו"ר שליט"א, בכוונה לשתפו בסיפור, עוד בטרם פתח פיו, הבחינו השניים דרך החלון בלהקה אדירה של יונים. מו"ר התפעל מאוד, ואמר בקול: 'מאות היונים באו למלא את רצון ה'!' ואילו מפיו של ד"ר לורנוס, נעתקו המילים. לאחר שניות ארוכות של שתיקה מרוב תדהמה, פנה למו"ר ושאל בתמימות: 'מניין הרב יודע, כי היונים כיוונו אותי לקברו של סבי? מו"ר, שכלל לא ידע מהסיפור, לא ירד לסוף דעתו של ד"ר לורנוס, אולם כאשר הלה סיפר את סיפורו, הבין כי כך או כך עשו היונים, כפי שאמר לכתחילה: 'למלא את רצון ה'".

היונים הלבנות
כסימן משמיים

רואים אנו מכאן עד כמה מדויק מאמר חז"ל: "צדיקים במיתתם נקראו חיים" (ברכות יח). בכל עומק המשמעות, ר"מז וזערו בחיים, אף הוא בחיים" (תענית ח'). בכל שנה ביום הילולת כ"ק רבי חיים פינטו זיע"א, כ"ו באלול, מבקש מו"ר שליט"א מד"ר לורנוס, שיספר את הסיפור הנפלא, כדי לעורר אנשים להציל את נפשם, ולזכור כי השי"ת שומע תפילות, ככתוב: "וְלֹא שִׁקֵץ עֲנֹת עֵינֵי וְלֹא הִסְתַּיֵּר פָּנָיו מִמֶּנּוּ וּבִשְׁעוֹ אָלְיוֹ שָׁמַע" (תהילים מג).

בעיצומם של ימי הרחמים, המעוררים פחד מהדר כבוד ה', ביושבו לשפוט את בוראיו, עלינו לזכור שהפחד והמורא אינם מספיקים, כדי לטהר את האדם מנגעי נפשו. על זה דרשו: "אֲנִי לְדוּדֵי וְדוּדֵי לִי" (משנה ברורה תקפא). לרמז על מהות העניין, ההתקשרות עם השי"ת, שהרי נאמר ראשית: "אֲנִי לְדוּדֵי", משמע, על האדם מוטל לעשות את הצעד הראשון, ככתוב: "פתחו לי פתח כחודה של מחט, ואני אפתח לכם כפתחו של אולם". ולשם כך, עלינו לדבוק בביטול האנוכיות ובוותור. להיות עבור דודי, שרק לאחר שאעשה כן, דודי יהיה עבורי.

חשוב לדעת, כי ככל שיום הדין קרב ובא, מרבה יצר הרע עמל, כדי להחטיא את האדם בימים נוראים וקדושים אלה בדווקא. משל לאדם שחייב להגיע למטרה מסוימת בשעה קבועה, ורץ בכל כוחו, אולם עם התקרבו אל המטרה, מרגיש עייפות וליאות נוראה. אולם כיוון שהוא מוגבל בזמן, הריהו מתפקד ומשקיע את כל מאמציו בכל כוחו וביתר שאת ועזו, שהרי אם יעצור, ייצא שכרו בהפסדו. לכן, ככל שנשכיל לחדש את הקשר עם הקב"ה, בפרט בימים אלה, לקבל על עצמנו יותר תורה ומצוות, לשבר את המידות שלנו וכו', כך יסייע ה' בעדנו, בבחינת 'הבא ליטהר מסייעין בידו (יומא לח).

"ענווים" הגיע זמן גאולתכם"

אלו



ראיון מרתק ממשכן
קודשו של גדול
מחזירי התשובה,
ראש מוסדות "אור
החיים" וחבר מועצת
חכמי התורה, מרן
ראש הישיבה הגאון
הרב ראובן אלבו
שליט"א

ולפני כן, זה מול בני אדם שהיה להם זיק כלשהו מהבית, אולם היום אלה הם אנשים, שההורים שלהם, חוץ מהכבוד, אוכלים נבלות וטרפות – והאנשים האלה מתקרבים וחוזרים בתשובה שלמה. זו המהפכה! אם כתוב: "השיב לב אבות על בנים וְלִב בָּנִים עַל אֲבוֹתָם" (מלאכי ג), היום לא בנים על אבותם, אלא והשיב לב אבות!

ההורים האלה, שהתנגדו לדרך התשובה של הבנים שלהם, רדפו אחריהם שלא ילכו לשיעורי תורה, הגיעו הנה לרבנים ואף רצו להכותם: 'הבן שלנו לא יגיע לכאן בשום פנים ואופן, ואם יגיע ניקח אתכם למשטרה'. והנה, אחרי כן, ברוך השם, אתה רואה את האב יושב פה, מחבק את הבן שלו, ושומע: 'הבן שלך הוא יהלום, הבן שלך הוא משהו גדול מאוד, אוהב אותך אהבת נפש'. לפעמים הייתי מקשה ושואל את הבן: 'אם אבא שלך בשום אופן לא יסכים לקבל את הדרך שלך?' היה עונה: 'אני אוהב אותו כמות שהוא' – ואני אומר, כך צריך להיות. זו הדרך של היהודי, דרך של שלום, של האב ושל הבן. חס ושלום

אלעד כהן

בפתחו של חודש התשובה והסליחות, בו השי"ת מתפייס ברחמים ומתרצה בתחנונים לקול שוועת עמו ישראל, קיבלנו בשם ארגון הקירוב העולמי 'תפארת', את הזכות להיכנס אל הקודש פנימה, לשיחה מרתקת עם נשיא ממלכת עולם התשובה ברורנו, הגאון הרב ראובן אלבו שליט"א.



רבנו נמצא כבר עשרות שנים בעולם התורה והתשובה גם יחד. האם הרב רואה את המציאות כיום קשה יותר בהחזרת לב בנים טועים לאביהם שבשמיים, מאשר בשנות ה-80-90? או שאולי ההיפך הוא הנכון?

אני אומר שההפך הוא הנכון. היום יש מציאות של כמיהה אצל האנשים הרחוקים ביותר, וזה מפליא אותי עד מאוד. כל מה שעשינו אז, בשנות השמונים

מתחננים עם בנות סמינר – ואני מתעקש על זה! ומחייב גם את ההורים שיעזרו להם. הם ממשיכים ללמוד בכלל, ומקבלים כאן גם שיעורים בהנהגת הבית, בחינוך ילדים וכו'. העיקר הוא לא לזוז מהתורה ולעשות תשובה תדיר.

האם הרב חושב שישנם סימנים לאחדות בזכות התורה?

עולם התורה מתאחד! פעם אנשים פשוטים ולא עובדים היו חוזרים בתשובה. היום, תיכנס לפה ותראה אדם שהיה מרוויח בהייטק 70K ש' בחודש, ואני לא מגזים, עזוב את הכל ובא ללמוד. 'התכנות הכי נפלא, זו התורה', היה אומר לי ובשיעור אתה שומע אותו – מטאור. כך עם עוד רבים אחרים. היה אחד שעבד ב"רפאל", וסיפר שבאו פעם מדרום קוריאה לקנות טילים וכו', ובעת ההפסקה ראה אחד מהם יושב ותופס ספר גדול. שאל מה הוא קורא? השיב לו 'גמורא'. השתומם הבחור ושאל: 'למה אתה לומד ש'ס?', השיב לו הקוריאני: 'זו החכמה של העולם! חקרנו ובדקנו, והחכמה של כל העולם נובעת מתוך התורה הזו, ולכן אנו לומדים היום באוניברסיטה שלנו לימודי ש'ס תלמוד והכל'. נהניו הבחור, כיצד ייתכן שגוי מקוריאה לומד, ואני כיהודי לא יודע את הדבר הזה?! מיד התקשר עם חבר שחזר בתשובה וביקש להתעניין וללמוד איזה שעה ביום. לימים, עזב את הכל והיום הוא מתמיד גדול.

ומה יהיה לדעת כבוד הרב כעת בחוץ, עת המחאות הגדולות?

זה זמני. אני אומר לכם. זה זמני. הם יתחילו להרגיש שהם מאבדים סתם כוחות. האמת, שאנחנו רוצים ב"ה להשוות ביניהם. הוזמנתי ע"י מפקד חיל האוויר לשעבר לתל אביב למקום בשם "הבימה", רצו לשבת איתי ולדבר. יש רוח נכונה! "וְרוּחַ נְבוֹן חָדָשׁ בְּקִרְבִּי" (תהלים נא). כולנו יהודים, רוצים לחיות ביחד. הם פשוט רחוקים קצת, אבל רובם ככולם לא יודעים! לא מכירים את התורה. הם רק ניזונים מהתקשורת, שזורקים אבנים, שצועקים שאבס, שלא הולכים לצבא. והנה, כשהם מגיעים הנה, הם רואים דוברנים. מפקדי חילות, קצינים בכירים, אנשי עסקים גדולים – כולם מתאחדים, כולם באהבה לומדים תורה – ולכן מי שרוצה לאחד את כלל ישראל אחדות שלמה, בפרט לקראת ימי התשובה, ראש השנה, יום הכיפורים, ידע שההכנה האמתית, היא היא חיזוק בלימוד התורה: מוסר מחכמינו, חובת הלבבות, מסילת ישרים, מעלת המידות ועוד,



שהרי לולא הראשונים, אין לאחרונים כלום. בזכות קדושי עליון אלה, אנחנו ממשיכים להתקיים.

לו היו מזמינים את הרב מארגני המחאות, מבקשים מהרב לדבר 3 דקות – מה הרב היה אומר להם?

הלוואי שהיו מזמינים. אני הייתי אומר להם: בואו נשב יחד, בואו נראה מה אתם רוצים? מה חסר לכם? איך אנחנו יכולים לעזור אחד לשני? אנחנו לא באים בקטטות, אלא בדרכי שלום. אולי באמת חסר משהו בפרנסה, בבריאות, בנשמה. בואו נשוחח, נלמד ביחד – ואני מאמין בלב שלם, שעם כל הקושי, יקבלו את זה.

לסיום, נבקש מרבנו שליט"א ברכה לכלל עם ישראל ולקוראי העלון 'ק' 'תפארת', המשלב בין עולם התורה לעולם התשובה, שנוכח באמת לתורה עם תשובה במקום אחד.

ברכה גדולה ל'תפארת' היקרה! לעושה ולכלל הקוראים! בפרט לקראת הימים הנוראים, השם ישמור אתכם, ותזכו להמשיך ולעשות גדולות ונצורות, ונוכח כולם ביחד אתכם, לתשובה שלמה באהבה גדולה

לא ליטוש את אביו ואת אמו. "איש אָמוּ וְאָביו תִּירָאוּ" (ויקרא יט). היום הדרך, היא דרך שלום אמת, ואמת אחת.

יש ילד אחד בבאר יעקב, שההורים שלו הם חילונים גמורים. הוא לומד באחד מהסניפים שלנו בבאר יעקב עם קבוצת נערים. פעם אחת עשו מבחן גדול על הלכות שבת לאלפי ילדים, והנה מתוך כל הנבחנים הרבים, וכה הבחור כ'חנן הלכה, שידע את כל התשובות בהליכות עולם, כולל מראי מקומות בעל פה – וההורים שלו, אגב, עדיין חילונים.

כבוד הרב, אנחנו יושבים פה כעת בתוך ממלכת עולם התורה של ירושלים, "ישיבת אור החיים", ואנחנו תוהים: יש המון שזוכים להחזיר בתשובה, ועם זאת לימים, באיזשהו מקום המחזיר והחוזר מאבדים את הקשר באמצע הדרך. אצל רבנו שליט"א, אנו יודעים כי כל תלמיד זה בן, כל תלמיד זה עולם ומלואו, ויש תלמידים שכיום בעצמם מכהנים כראשי ישיבות, כוללים, רבני שכונות... איך זוכים לדבר כזה?



יש פה גאוני עולם לדורות, אני חותם על זה. יש סיעתא דשמיא גדולה, והיום התלמידים, הם הם המחזירים בתשובה. אני נמצא איתם מתחילת דרכם, מהבוקר עד הלילה, ולפעמים כל הלילה. הם בתוך נשמתו. אני מרגיש אותם, שהם עתידים להאיר את התורה. מי שמתאים, אני מוציא אותו שיקים כולל באזור שחסר. היום בלי עין הרע, יש לנו כוללים בכל הארץ: באילת, בבאר שבע, בקריית שמונה, בחיפה, בקריית מוצקין, בבית שאן, בחריש ועוד. עכשיו הקמנו גם בעכו כולל רציני מאוד של 22 אברכים בראשות הרב ליאור מזרחי, שיש לו גם תואר 'רב עיר' (לאחר 21 בחינות!).

פעם אחת, הגיע אלינו בחור צעיר כבן 18 מרעננה לעשות איתנו שבת, ושאלתי אותו: 'מה אתה עושה בחיים?' אמר שהוא אלוף באמנות לחימה, אלוף עולם! ובאותה נשימה, ציין בפה מלא: 'התורה זו הנשמה שלי. אני רוצה להיות בן תורה!'
הילדים האלה מגיעים למדרגות גבוהות, שאני יושב ומשתומם. אני בעצמי לא הגעתי למדרגות כאלה, אני בסה"כ מלמד אותם, ובסוף הם מלמדים אותי.

מה מאתגר היום את המחזירים בתשובה, לעומת לפני 20 שנה למשל? כשיש הרבה הסתה, הטכנולוגיה מתקדמת, אינטרנט – דברים שלא היו פעם. איפה החלק הקשה, אם ישנו כזה?!

יש אור שמושפע בעולם, כמו שכתוב: "וְיִרְקְתִּי עֲלֵיכֶם מִיַּם טְהוֹרִים וְטָהַרְתֶּם" (יחזקאל מג). יש משהו שמרגישים, כשהמים נורקים על האדם. רוח טהרה עוברת בעולם, שגורמת לאנשים פתאום להתלהב בצורה שאני בעצמי משתומם. באו לכאן לא מוזמן קבוצה של 70 נפש, עלו לירושלים מאילת. אודה, אילו נשמות טהורות... כולם התקרבו על ידי רבי שלמה (מציג לנו תמונתו), שהוא בעצמו היה חילוני. בא לכאן מחיל האוויר וחזר בתשובה מלאה. אבא שלו הוא מנכ"ל של רשת בתי מלון, שגם לימים התחזק, אולם האימא שלו, צדיקה מלידה חזרה אחריו בתשובה שלמה. כולם פשוט נשבים בקסם התורה, ממש ככתוב: "לֹא רָעַב לָחֶם וְלֹא צָמָא לְמַיִם כִּי אִם לְשֹׁמֵעַ אֶת דְּבַר יְהוָה (עמוס ח).

ילמדנו רבנו, מהו הצעד הראשון המומלץ כיום למי שרוצה לקבל על עצמו תשובה, וקשה לו לקבל הכל בבת אחת? מהו הצעד החשוב והמשמעותי ביותר? שבת? תפליין?

דבר ראשון, אל תעשה כלום! אתה לא חייב כלום! תבוא ורק תשמע, תבדוק, לא מחייבים אותך בכלום! "שׁוֹעֲמֵי חַיִּים זָכוּ וְגַם הָאוֹהֲבִים דְּבָרֶיהָ גְּדֹלָה בְּחַרְוֵי" (ברכת תכנת שבת) – ה"טועמים" זוכים לא פחות. הם גדולים, על ידי כך שהם באים לשמוע דברי תורה. תראה לדוגמה כאן, בימי שלישי באים הנה כל מיני קבלנים, מהנדסים, אנשי עסקים גדולים – כולם חילונים – באים ורק שומעים דברי מוסר, דברי אלוקים חיים. מסבירים להם מה זו התורה, מה היא נותנת לעם ישראל ככלל ומה לאדם כפרט, מה מקיים את העם היהודי, "אם לא בריתי יומם ולילה, חוקות שמיים וארץ לא שמתו בא"י כורת הברית" (שבת קלז). שהרי אם לא הייתה לנו תורה, היינו מתפוררים. מה שהשאר אותנו עומדים, זו היא שעמדה לאבותינו, עומדת ותעמוד לעולמי עולמים.

המושג "חוזרים בתשובה" בד"כ מוכר לרוב העם כמעבר בין חילוני לדתי, אולם ברור, כי כולם ככולם מצויים לעשות תשובה תדיר, שהרי אנו מתפללים על כך שלוש פעמים ביום לכל הפחות. מה הרב יכול לספר לנו על התשובה שבאה מתוך הציבור החרדי?

יכולת להיכנס לכאן לא מוזמן ולראות 20-40 בני ישיבות, שלא רצו להמשיך ללמוד. באו הנה לשיעור אחד בלבד! וקבעו פה מקומם. ההורים שלהם אומרים לנו: 'הצלחתם לנו את הילד'. לימים, הם אכן הופכים לתלמידים חכמים,

משולחן שלמה

הינוקא – הגאון רבי שלמה יהודה בארי שליט"א



תכלית הדבקות והקשר של ישראל עם השי"ת, היא ע"י ארץ ישראל, וכאשר הארץ נתונה ביד הגויים, מרמו הדבר לכך, שמלכותו יתברך נתונה כביכול בידי זרים, שהרי רק כיבוש הארץ וירושתה, ובכלל זה: מחיית זרע עמלק ובניין בית המקדש, הם השבת המלכות לבעליה. ואמנם, עיקר ירושת א"י, הוא מתוך הדבקות בקדושתה, ועיקר מדרגת קדושת הארץ, היא באמונה, כמו שכתוב: "יען לא האַמַנְתֶּם בִּי... לְכֵן לֹא תְבִיאֻ אֶת הַקָּהָל הַזֶּה אֶל הָאָרֶץ אֲשֶׁר נָתַתִּי לָהֶם" (במדבר כ. יב), וכאשר יש חסרון באמונה, כך יש ריחוק מקדושת הארץ. בכדי שירש האדם את קדושת הארץ, צריך שישגי זאת בפנימיות ובחיצוניות: הפנימיות היא האמונה ברחמי השי"ת, באריכות אפיו לרשעים ובאמונה בעולם הבא, והוה כנגד האות ה' הראשונה, שבשם הוי"ה; והחיצוניות היא מדרגת יראת שמיים, שכפי גילוי האמונה במלכות השי"ת כאן בעולם הזה, כך הוא מקיים את התורה ברדוק, כנגד האות ה' האחרונה, שבשם הוי"ה.

האמונה בעולם הבא, היא כנגד עלמא דאיתכסיא, היינו הענווה של השי"ת, שמתיר עצמו מעיני הברואים ומאריך אפו לרשעים, ולכן היא כנגד עולם התשובה. עיקר השגת האמונה במדרגה זו, הוא במחשבה ובהתבוננות בענווה של השי"ת, המחייה את הנבראים, שאינו מראה את כוחו להעניש תיכף ומיד לחוטאים, וכמובא במסכת גיטין (דף נו עב): שהיה טיטוס מחלל את בית המקדש, ונעשה נס והיה דם מבצבץ ויוצא מהפרכות, שזוהו ערעם ענוותנותו של השי"ת, כנגד האות ה' הראשונה, שבשם הוי"ה, שהוא גילוי שכינה כנגד מדרגת לאה אימנו; והאות ה' האחרונה שבשם הוי"ה, היא כנגד גילוי השכינה במדרגת רחל אימנו; והשגת האמונה במדרגה זו, היא מתוך גילוי יראת שמיים. הדרך שמושפעת האמונה לאדם מלמעלה, היא שם הוי"ה כסדר: שתחילה הוא גילוי לאה ועלמא דאיתכסיא, ורק אחרי כן יוכל האדם להשיג מדרך האמונה בגילוי, שהוא כנגד רחל; ושלמות השגת האמונה, שכנגד רחל ולאה, זוהי מדרגת הצדיקים, שבוה אין להם חלק בעניין הפירוד, ומדרגת השכינה בעיניהם, אחת היא.

גילוי השגחה עליונה

כפי מה שיזכיר את שמותיו של השי"ת ביראה גדולה יותר, כך יהיה גילוי שכינה ב-ד' אמות אלו.

האם על האדם לבחון עצמו על פי שחר ועונש?

מדרגת לאה, היא התבוננות ודעת, שאין שחר ועונש בעולם הזה, וראשית הידיעה והקשר של גילוי השכינה במדרגתה, הוא שידע האדם, שאין לבחון כך את גילוי השכינה, אלא שרק ע"י כך יכול לדעת את גדולת ה', כי רק כאשר אין האדם תלוי בידעת השי"ת, מתוך עניין שחר ועונש, יש לו התחלה בדרך לדעת מגדולת השי"ת. לכן, ראשית החינוך, שיש לאדם לחנך לעצמו ולזרועו, הוא כי היסוד שעליו יוכל להניח כל דרכי התורה והאמונה, שכנגד הגילוי מדרגת רחל, וככל שמדרגתו גדולה יותר בהתבוננות והדעת והזיכרון בעולם הבא, כך יתבטלו ממנו סיגים עשוי הכופר בעולם הבא, וכן יתבטל ממנו הצורך לראות עניין השכר והעונש בעולם הזה. וכאשר אינו רואה גילוי השכינה במדרגת רחל, כופר הוא בעולם הבא, וכמו שאמר עשיו: "הנה אֲנֹכִי הוֹלֵךְ לְמוֹת" (בראשית כה, לב).

יראת השם בפנימיות ובחיצוניות

עניין יראת ה', הוא כפי עניין האמונה במלכותו, וכך ב"ה יהיה לה גילוי, כנאמר: "בְּכָל הַמָּקוֹם אֲשֶׁר אֲזַכֵּיר אֶת שְׁמִי אָבֹא אֵלַיךְ וּבְרַבְתִּיךָ" (שמות כ. כא), שהכל תלוי באופן הזכרת שמו יתברך ביראה; וכפי שיזכיר את שמותיו של השי"ת ביראה גדולה יותר, כך יהיה גילוי שכינה ב-ד' אמות אלו; וכאשר הוא בהכנה גדולה ובהזמנת המקום כבי"כ ומקדש מעט, כך יהיה בו גילוי השכינה, דקדוק הדין וגילוי ההשגחה. מדרגת האמונה, שכנגד לאה, היא בעיקר במחשבה ורעותא דליבא; אך כנגד רחל, היא גם היראה בחיצוניות, כהוראת חכמים בדקדוק הלכות תפילה ובבוד בית הכנסת. ולכן גילוי השכינה שכנגד רחל, יהיה בהזמנה ובהתערורות התחתונים גם בחיצוניות, כפאר שעושים למשכן ולבית ה'. לכן, צריך האדם לדבוק בדרכי האמונה בשתי דרכים אלו: האחת שיזכור תמיד, שאין גילוי לעניין שחר ועונש בעולם הזה, וידבוק באמונה ברחמי השי"ת; והשנייה, היא גילוי אמונתו בחיצוניות, שהיא האמונה הפרטית של האדם בכל מצווה ודיבור בתורה הקדושה - ובדרך זו, ישיג שלמות באמונה בהשי"ת, שהוא עיקר עניין ירושת ארץ ישראל.

קוקטייל ההצלחה

הרב יצחק פנגר שליט"א



7 העיקרים להצלחה בחיים



בגיליון קודם למדנו כי על מנת לפתח הרגלים נכונים, שיביאו עמם שיפור החיים, עלינו לאמץ את שבעת העיקרים: (א) בהירות (ב) התמקצעות (ג) מעצורים (ד) יצירתיות (ה) ריכוז (ו) התמדה (ז) אומץ. כעת נבדיר חלקם, כדלהלן:

1. בהירות

שואלים מישחו: 'מה המטרה שלך?', 'הוא עונה: 'להיות חכם', או 'להיות עשיר' וכו'. אלו אינן מטרות, אלא שאיפות, חלומות. יש המכנים זאת כ'עשן', שבהתחלה מקבל צורה כלשהי, אך מתפוגג מהר. לעומתם, המצליחנים הם אנשים חדורי מטרה.

• **דיוק** - הגדר לעצמך מה אתה רוצה, וזה צריך להיות ברור ופשוט, כך שגם ילד בן 6 יבין. הסיבה להשוואה, היא שתת-המודע הוא כילד, שמבין רק דברים ברורים. במקום להגיד: 'אני רוצה להתחזק בלשון הרע', דייק ואמור: 'אני רוצה ללמוד הלכות, כדי לשמור לשון הרע'; במקום להגיד: 'רוצה להיות עשיר', אמור: 'רוצה להרוויח כך וכך, באמצעות שיפור פעולה זו או אחרת'.

• **כתיבת המטרות** - מחקרים מעידים, כי רק 3% מהאנשים הכותבים את המטרות שלהם, מעלים את סיכויי ההצלחה. במה זה כרוך? דף, עט וכ-3 דקות. כתוב 5-10 מטרות מדויקות וציין את הפעולות שעליך לעשות כדי להשיגן. כל דבר שאתה רשם (לא מקלד!) נכנס באופן מידי לתת-המודע שלך, ומתחיל לעבוד עליו 24 שעות ביממה.

• **קביעת זמנים** - כל יעד שתרושם, חייב לקבל תוקף, על מנת לשרד לתת-מודע. אם לא עלה בידך להשיג את היעד בזמן שקבעת, פשוט קבע דד לייך חדש.

• **עשייה** - השלב הקשה ביותר בהשגת המטרות, הוא הצעד הראשון, ולכן עשה אותו מייד! ואז בע"ה, הצעד השני יהיה פשוט יותר.

• **צעד יומי** - עבוד בצורה מטודית מדי יום, ועל ידי כך, בעצם תפתח מומנטום (כוח תנועה), ותתחיל לנוע לעבר המטרה.

2. התמקצעות ומצוינות

נקודת המפנה שלך, היא הרגע שבו החלטת להתמקצע ולהצטיין במטרה. כעת, שאל את עצמך: האם אתה מאלה שידחפו את עצמם קדימה? או מאלה שיתייאשו מהר, כי חוו קושי ברקע? זכור כי לא המציאות, היא זו שתכתיב את מה שיהיה, אלא הדרך שתתייחס למציאות והאמונה בקב"ה, שבה תדבק. ולשם כך, עליך לאמץ דפוס חשיבה נכון ומבוקר. מסופר על שני תאומים זהים, שגדלו לאבא אלכוהוליסט. לימים, אחד יצא אלכוהוליסט כמו אביו; והשני הפך לאיש עסקים מכובד. כשנשאלו כיצד הגיעו למצב זה, התשובה הייתה זהה: 'בגלל אבא שלי'. כל אח אימץ בתודעה שלו משהו אחר מאותה סיטואציה - ללמדנו על ההבדל, שנעוץ במה שנקרא 'דפוסי חשיבה'.

3. מעצורים

אם יש לך מטרה שדייקת, ועדיין קשה לך ליישם, שאל את עצמך: מה הסיבה? בד"כ, זה השלב שמגיע תירוץ כלשהו. הכלל שעליך לזכור, הוא 20/80, שאומר ש-80% מהסיבות לחוסר ההצלחה שלך, נמצאים אצלך-! (א) יכול להיות שלא ממש גמלה אצלך החלטה לדבוק במשימה. אולי אתה מקוה, אולם משאלת לב, ללא החלטה, לא תביא לשינוי המיוחל. (ב) אולי הבעיה היא ניהול זמן, שעליך לחשב מחדש, כדי לעמוד ביעדים. זכור כי התכנית שכתבת, היא מודולרית וניתן לשפרה. (ג) משמעת עצמית, זה גם עניין שיכול לזרז ומנגד לעכב. קשה לך לבד? שתף חבר, בת זוג וכו'. על מנת להתמודד עם מעצורים, עליך להתנגד להם באופן אקטיבי. חשוב כמצליחן (גם אם אינך כזה), הפוך כל קושי לאתגר והתפלל עליו בדווקא - זה יוסיף לך מוטיבציה.

בגיליון הבא בע"ה, נמשיך עם יצירתיות, ריכוז, התמדה ואומץ.

תפארת

— ארגון הקירוב העולמי —

www.jerusalem.mus.il
המחלקה למורשת סגן המזרח



במעמד מר"ן
הראשון לציון
הרב הראשי לישראל, הרה"ג
יצחק יוסף שליט"א

יחד נפתח שערי שמיים



הרב
רועי מזרחי

הרב
יצחק פנגר

האדמו"ר רבי
דוד פינטו

המקובל הרב
יצחק בצרי

הרב
שניר גואטה

הרבנית
שרה אלבו
אשת הגאון הרב ראובן אלבו

בתיקון חתרת נדרים וקללות

שמיים של סליחות
האמנית והרבנית
חדוה לוי

הזמרת
ציפורה
אבגי

הזמרת
יפוש
ברכהן

לשיר
תקווה

בהנחיית
יעל צין

קומיץ
אלול סוחף
עם אסתר כליפא

מופע אחדות מרגש בניהולה המוסיקלי ותזמורתה של דניאל ארבלי

האירוע מלא

כניסת קהל
20:00

בנייני האומה ירושלים
ראשון << כ"ד אלול >> 10.9.23

תקשורת זוגית



הרב אבנר קוואס שליט"א

כולנו יודעים, כי הדבר העיקרי שמבדיל בין האדם לבעל החיים, הוא יכולת הדיבור, הבעת רגשות, העלאת דעות והעברת חוויות. כיום, בדורנו, ניכר חוסר תקשורת בכל שכבות הציבור, שמתבטא לרוב באי הקשבה, בחוסר סבלנות ובקושי ניכר בהבנה. לכן, דווקא בימי אלול אלה, בהם אנו נערכים לקראת יום הדין של עצמנו, בואו נתבונן גם סביב, בין הבעל לאישה ובין ההורים לילדים, ושם גם נעשה תשובה, על ידי שיח, דיבור והקשבה. זה שאמר הקב"ה: "הלוואי אותי עזבו, ותורת שמרו" (פתיחתא דאיכ"ר ב), היינו שהלוואי ויהיו מודקקים על ענייני האהבה ביניהם, שהיא כלליות התורה, כפי שחפצים הם בדבקות עמי.

לפני מספר שנים, במסגרת הרצאותי בחו"ל, פגשתי ביהודי שהזמין אותי לתת הרצאה כ'חוג בית'. אולם כשהגעתי, לא ראיתי בית, כי אם ארמון של ממש. את קירות הלובי כיסו ציורי שמן מרהיבים והרהיטים נדמו לי כמימי לואי ה-16. הכיבוד היה למהדרין מכל הבא ליד, לרבות: שושי, ברביקיו, בירות, יינות, שתיה חריפה. ואם לא די בזה, כשהובלתי אל "החצר", נגלה לפני פארק שלם עם בריכה אולימפית, מים צלולים, אורות כחולים וג'קווי מבעבע. כמעט קפצתי לבריכה עם החליפה! אלא שאז נדהמתי ממש, לראות שממתנינים לי 250 איש (!) כן. בשלב זה, הבנתי שזה רחוק מלהיקרא 'חוג בית'. הפנמתי שאני באירוע גדול, ולמען האמת, התרגשתי מעצם ההזדמנות לשאת את דבר השם מול כוז כמות אדירה של יהודים.

התפללתי לקב"ה, שאעשה רצונו כראוי, עליתי לבמה ומסרתי את ההרצאה. האורחים שיתפו פעולה, שאלו, הקשו, נתנו דוגמה – כך שבסופו של ערב, ב"ה כולם יצאו מאושרים עם תובנות לחיים. כשסיימתי, התפזרו האורחים, ונשארו עם בעל הבית ואשתו, כאשר אני שם לב שפניה של האישה לא כשלה לאורחים. 'קרה משהו?' שאלתי בתמיחה, שמה שגיתי בלשוני בהרצאה, אולם לפתע הלח פרצה בבכי, ואמרה: 'אני בדיכאון הרב, וזה לא קשור אליך'. טוב. מצד אחד נרגעתי שזה לא קשור אליי, ומצד שני הסתכלתי על בעלה בתהייה. 'את רוצה לפתוח את זה מול הרב?!', פנה הבעל לאשתו: 'האם אי פעם פגעתי בך? הערתי לך?'. 'נכון שהוא לא מעיר לי, אבל גם לא מדבר איתי', האישה משיבה ופניה מופנות אליי, 'הוא רק משמיע קולות... פותח עיניים ונאנח, מביט ימינה ונושף בכבדות, מסתכל שמאלה ומצקצק'.

'צודקת', השיב הבעל. 'כי ברגע שאני נכנס לבית, הכל בלגן ואת מתחילה בפקודות: אל תפריע, לך לישון, אל תנחר. תבין אותי הרב. אני עסוק בעבודה, והארמון הזה שאתה רואה כאן, כולו שלה. הבריכה שלה, המרצדס שלה, כרטיסי האשראי שלה. לא מבין למה היא כל הזמן לא מרוצה'.

'כי אתה לא שלה!' השבתי. 'אתה איש עסקים גדול, אצלך Time Is Money. סביר להניח, שכשהיא מתקשרת אליך, אתה עונה בקוצר רוח, אם בכלל. אתה חוזר לבית, רוצה לראות הכל מתוקתק, והיא כבר באפסית כוחות, לא יכולה לסבול את זה שכל היום טרחה במטלות הבית וכו', ואתה שלא עזרת כביכול, מגיע מאוחר ורוצה לנח. אז הנה, אני אגיד לך: אשתך מרגישה, שבעצם אין לה בעל! עיניו הביטו אליי בחוסר הבנה. 'ואת', פניתי לאישה שמשום מה כבר לא בוכה: 'כשאת מרגישה שמשוה קשה לך, קחי אותה לשיחה. תסבירי את עצמך. את לא באמת יודעת כמה קושי עובר בעלך בעבודה, וכשהוא מגיע לבית, הוא רוצה לראות אישה שמחה!' והנה כעת, פני הבעל מתחילות להאיר, אלא שאז חזרתי אליו: 'אשתך רוצה בעל שיפרגן לה, שיקרא לה שהוא מעריך אותה. תכניסי את זה ליומן שלך ככל פגישה, כי אני מודיע לכם באופן חד משמעי, וכעת פניתי לשניהם, 'שאם לא תשפרו את התקשורת ביניכם בהקדם, כל העושר המופלג הזה, עלול לרדת לטמיון ברגע, כיוון שכל שפע הברכה והפרנסה באים בזכות האישה!'

זכרו שביום החתונה שלכם, הבעל מקדש את אשתו במילים: "הרי את מקודשת לי". משמע במילים אלה, נורתה "יריית הפתיחה" לכל התקשורת הזוגית ביניכם – ואתם מחויבים לה – החל מבמת הקידושין, בבית, בחדר, וכן הלאה במשך כל החיים.

ישנם מספר כללים, 'עצות הזהב' אנחנו קוראים להם, שעוזרים להבין כיצד לנהל שיח נכון ומעצים, והם: הקשבה עם רגישות, התמקדות בבעיה, שיחה בנחת, ענווה, הימנעות מביקורת הורסת, קודים בדיבור, תגובה לאחור הקשבה, תדירות השיח ותחזוק הזוגיות – עליהם נרחיב בע"ה בגיליון הבא.

מעשה מרכבה



הגאון הרב מאיר אליהו שליט"א

סגולה נדירה ליום הדין

מי שעושה למען הזולת ולמען השם יתברך, לפניו משורת הדין, יותר ממה שהוא צריך לעשות, הקב"ה עושה עמו חסד לפניו משורת הדין.

אמרו חז"ל על הפיוט 'אנשי אמונה אָבְדוּ', שאת אבותינו, הקב"ה לא שופט, כיוון שהם גדולים וחזקים, והייתה להם רשות לבוא 'בְּכֶחַ מַעֲשֵׂיהֶם'. משמע, לא היו צריכים כביכול את רחמי הקב"ה. הקשו על כך בגמרא (ערכים יז), שאם הקב"ה כן היה בא עמם במשפט, לא היו עומדים בדין. אם כך, נשאלת השאלה: אם אבותינו לא, מה נגיד אנחנו? אלא מה, כיוון שמעשיהם היו לפניו משורת הדין, גם הקב"ה עשה עמם כן. ללמדנו, כי מי שעושה למען הזולת ולמען השם יתברך, לפניו משורת הדין, יותר ממה שהוא צריך לעשות, הקב"ה עושה עמו חסד לפניו משורת הדין. ככתוב: 'כל מידותיו של הקב"ה, מידה כנגד מידה' (סוטה ט). ואני חושב שהטוב ביותר בזה העניין, הוא זיכוי הרבים. כל אחד מאתנו יכול להיות מזכה הרבים: לעזור בביד"כ, לארגן שיעורי תורה, מניינים וכו'. מי שהציבור יודקק לו, כותב 'המכתב מאליהו', זו סגולה נפלאה להעביר אותו ביום הדין.

או-טו-טו נעבור כולנו, אחד אחד בפני הקב"ה, ככתוב: 'כל באי העולם עוברין לפניו כבני מרון' (ראש השנה טז), ואו הקב"ה בוחן ובודק אותנו 'כמו אתרוג', כפי שכתב רבי יהודה פתיה זצוק"ל. כל המעשים, המילים, הרצונות, הכוונות – כל העניינים באים בדין. ומה תעשה, כדי להינצל? כותב רבי אליהו דסלר זצוק"ל, תהיה אדם שהרבים צריכים לו.

יש שני סוגי בני אדם: אלה שלוקחים, ואלה שנותנים. עליך תמיד לדאוג שהיד שלך תהיה פתוחה לאחרים, בפרט בימי הרחמים, שהרי אם לא תרחם על עצמך ועל חבריך, למה שירחמו עליך?! אומר הזוהר, שכשאתם מבקש רחמים מלמטה, מוסר נפש, רואה את האחרים בסביבתו ולא רק את עצמו, אז עוזרים לו משמיים מעלה. הגמרא מספרת (יבמות קה), שכשהיה רבי עקיבא בכלא הרומאים, הלך רבי יהושע הגרסי לבקרו, כדי להביא לו מים למחיתו, אלא שאז שפך שומר בית האסורים מחציתם, כיוון שחשב שזו תחבולה להברחת הרב. לקח רבי עקיבא את המים הנותרים, ובמקום להרוות צימאונו, נטל ידיים לאכילת פת. הזודעזע רבי יהושע, שהרי המים נועדו להחיותו, כיצד בחר להשתמש בהם לנטילת ידיים, שזו מצווה מדרבנן?! אמר לו רבי עקיבא: "מוטב אמות מיתת עמי, ולא אעבור על דעת חברי" (עירובין כא). תראה איזו עוצמה של צדיק, שהיה מוכן לוותר על עצמו, ובלבד שלא יעבור על דברי סופרים. אנשים כאלה, הם הם 'הבאים בכח מעשיהם', ומהם אנו צריכים ללמוד לעשות לפניו משורת הדין!

ממשיך הפיוט ואומר: "שוֹטְטֵנוּ בְּאֶרְבַּע פְּנוֹת, תְּרוּפָה לֹא מֵצָאנוּ" – משל למלך שהכניס עבדים שחטאו לכלוב אריות. אמרו לו עבדיו: 'המלך רחמך עלינו'. אמר להם: 'המפתח של הכלוב בתוכו. אם תמצאו, תינצלו'. חיפשו בארבע פינות הכלוב ולא מצאו, עד שאחד מהם הרים ראשו, והנה על הנברשת בצבץ לו המפתח. עשו כולם 'שק קמח' ('אבו יו יו' לירושלמים), לקחו את המפתח וברחו. ללמדנו, כי לרוב אנו מחפשים עזרה מכיוונים שונים: מאדם, ממפלגה, מהבוס בעבודה. לא מצאנו?! עלינו להרים את העיניים מעלה לקב"ה. המפתח לישועה בשמי מרומים. כמו שמשביר הזוהר (ארא קיג): שאין הקב"ה עושה רע; אלא שברגע שאנו תולים את הישועה באחרים, הקב"ה מפסיק השגחתו, והרע בא לבד. אתם חייבים להבין, שכל רגע יש עליכם השגחה: כשאתם נושמים, כשאתם עוברים את הכביש, כשאתם אוכלים וכו' – כל רגע. אז עכשיו, בימי אלול אלה בדווקא, 'שִׁבְנוּ אֵלַיךְ בְּבוֹשֶׁת פְּנֵינוּ'. תודוה עם הכתוב. כן. אנחנו מתביישים שחשבנו שאנחנו יכולים להסתדר לבד ו/או בעזרת אחרים. תודו. תתוודו. תבקשו סליחה.

ויהיה רצון שנשכיל לנצל ימים מסוגלים אלה, לעשות יותר לפניו משורת הדין למען הזולת ולמען הקב"ה, לבקש סליחה מעומק הלב ולעשות תשובה כהלכתה, ונזכה באמת להפנים את כל מה שאנו אומרים בתפילות ובפיוטים, שאין לנו על מי לסמוך, אלא על אבינו שבשמיים!

כרטיס אשראי אינו תחליף לבעל



שלוש מאות וחמישים זכויות



סיפור אישי



הרב חיים זאיד שליט"א

ערב יום הדין, כולנו נערכים ביראה להרבות בזכויות, ורבים מתייעצים עמי על קבלות שאפשר לקבל. אמנם "לב יודע מרת נפשו" (משלי יד), וכל אחד יודע היטב במה עליו להתחזק, אז אשתף אתכם הפעם בסיפור אישי מהמם, ובו תהיה המלצתי לקבלה, ששכרה בצדה.

ידועים דברי חז"ל, כי: "הקנאה והתאווה והקבוד מוציאים את האדם מן העולם" (אבות ד). דוגמה מבחינתי, שאפשר להוסיף גם את הכעס. ברגע שאדם כועס, אין לו מושג מה הוא מעולל לעצמו. אמרו חכמים, שמפני הכעס, יורד הוא מגדולתו והכמתו מסתלקת ממנו וכו'. ועל המקבל על עצמו לשבר מידה זו, מבאר לנו הפלא יועץ במתק שפתיו: "שבוה מרוויה, שמעבידין לו על כל פשעיו".

זה קרה בערב ראש השנה אשתקד, בו בני ביקש כסף לחולצה עבור החג, אלא שאז הוסיפה אשתי, שאתן לו עבור שתי חולצות, שיהיה גם לראש השנה וגם לסוכות. חולצה אחת, נחא, אולם שתיים, יוצא יקר - ובכל זאת, כיבדתי ונתתי 350 שקלים. יצא בני שמח לעבר החנות, אולם בבואו לשלם, לא מצא את הכסף. נבוך כולו, התקשר לאשתי, וזו מיהרה להתקשר אליי לטכס עצה. מצאנו את עצמנו בצומת רגישה, אלא שלפתע אומרת אשתי: 'תודה לקב"ה'. אני תוהה: 'תודה על מה?'. 'הרי שנינו יודעים, כי מאת השם הייתה זאת, נכון?!' כמובן שהנהנתי בחיוב. 'אז בוא נדון את הקב"ה לכף זכות ולא ניפול לכעס'. 'מה פירושו?' שאלתי. היא האירה את עיניי, ואני הבנתי היטב את שאמרו חכמנו, כי: **בינה יתרה באישה** (נדה מה), ואני אסביר: הקב"ה נותן לנו מתנות, ואלו הן ההזדמנויות לזכות במצוות, והרי לפני כל מתנה,

התעשתתי. 'להלכה, כיוון שאין על השטרות סימן ומצאת אותם בדרך נפילה, הרי שגם המקום אינו סימן. הגמרא אומרת שאדם עשוי למשמש בכיסו בכל שעה, ולכן מותר למוצא לקחתם, כיוון שסביר שהבעלים התייאשו. 'תודה הרב, תודה רבה!' שמחה האישה. 'כעת, אני אומר לך כמה כסף מצאת?' לא יכולתי להתאפק. 'מה פירושו?' הרימה גבה. 'מצאת 350 שקלים', ציינתי בביטחון גמור, ודממה מעבר הקו. 'מה? מאיפה הרב יודע?' ואני משיב בחיוך: 'לא מגלה את השיטות שלי'.

חשוב שתבינו, חברים, כי גם אצלי ככל האדם, עמדו שני היצרים באותה שעה: האחד ביקש שתחזיר לי את הכסף; והשני רווה נחת שתפילתי נענתה. חזרתי לביתי שמח וטוב לב, מספר לאשתי ולילדיי על הקבלה, על ההודיה ועל התפילה שנענתה - וכולנו הבנו שעלינו להתמיד בדיוק בקבלה זו לאורך כל השנה.

ואם חשבתם שבוה הסתיים הסיפור, אז זהו שלא. כעבור מספר שעות, נכנס הבן שלי ובידיו מכתב שהגיעה מארגון חסד, בו אני מעביר שיעורים - אני פותח, ואופס. תווי קנייה. נו, ואני שואל אתכם, מה הסכום?! צודקים. 350 שקלים(!). וזו ברכתי אליכם - שנה טובה ומבורכת ב-350 מצוות וחסדים.

מגיע בהכרח ניסיון - או הניסיון שלנו, היה כאן עפ"י שיטתנו, להימנע מהכעס. ברגע שסיימנו את השיחה, הבטתי סביב ועיניי לכדו את אחד מתלמידי. נטלתי את ידיו והתחלנו לרקוד. 'הרב, הכל בסדר?' שאל הנער בעודו מובל לצעדי הריקוד שלי. 'מדוע הרב כ"כ שמח?' שאל. 'ברוך ה', אבדו לי 350 שקלים', השבתי, והוא מתבונן בי במבט תמהוני, כמו מבקש לאמור אם לא איבדתי את שפיותי. 'אבד לך כסף ואתה שמח?' והנה זיהיתי הזדמנות נוספת גם להעביר זאת כשיעור לתלמידי. סיימנו לרקוד, ניגשתי אל ארון הקודש, ופשוט ביקשתי, שהכסף יגיע לאדם שבאמת זקוק לו. לא עוברת שעה, והטלפון מצלצל. 'הרב זאיד', פונה אליי אישה מעבר לקו. 'יש לי שאלה בהלכה'. עצרתי כהרגלי, כדי להשיב כראוי דעת תורה, והלה המשיכה: 'הרב זוכר שלפני חודשיים מצאתי סכום קטן, והרב הציע לי לתת לצדקה?!' השבתי בחיוב. 'היום, שוב מצאתי, המשיכה. אבל לדעתי, הפעם הקב"ה שלח זאת עבורי'.

'היכן מצאת את הכסף?' שאלתי. 'בדרכי לאוטובוס, לאחר שוויתרתי על מספר מוצרים בשוק, כיוון שלא נותר לי כסף'. ואז ברגע, נקטעה מחשבתי מהסיטואציה, ונוכרתי בתפילתי, כי הכסף יגיע לידיים הנכונות. 'רגע אחד. כמה כסף מצאת?' שאלתי. 'מה זה משנה?' התפלאה. 'את צודקת',

העלון מוקדש לרפואת המקובל הרה"ג רבי דוד שלום בן ויקטוריה בצרי בין כל חולי עמו ישראל

העלון מוקדש להצלחה וישועה סלי בת חנה ה"ה היא יעקב בן שרון ומ' שפחתו

העלון מוקדש לעילוי נשמת אלפרד ניסים בן עזיזה בין כלל נפטרי ישראל ז"ל

העלון מוקדש לעילוי נשמת יצחק בן טורן רבקה בין כלל נפטרי ישראל ז"ל

לתפארת השבת
משולחנם של גדולי ישראל

הקדשה לכל הישועות למצטרפים למצוות זיכוי הרבים בהפצת העלון **מכספי מעשר** בעלות סמלית: alon@tiferet.co | 03.3140010

אור התורה



הרב ראובן חני מזרחי שליט"א, מול דעת קניה ירושלים עיה"ק

חודש אלול, שמזלו בתולה, מסמל את הנקודה הפנימית והטהורה שבכל יהודי ויהודי. נקודה בתולית זו, שמעולם לא התלככה בשום עוון, מאירה אור גדול בחודש אלול בדווקא, והאור הזה הוא שמיאיר לנו חזרה, כל שנה מחדש, ומגלה אצלנו התעוררות נפלאה. ואמנם, לאחר שזכינו בנקודת אור אדירה זו, בימים מסוגלים אלה, והתעוררנו מעט - מה עלינו לעשות בדיוק, כדי לא לפספס את סגולת ההארה? הצעד החשוב, שאפשר ומומלץ לעשות בזו העת, נשען בעצם על ציווי השם העיקרי לכל יהודי, והוא חיזוק בלימוד התורה הקדושה, שהיא "ספר ההדרכה" שלנו, המורה לנו כיצד לעבור את העולם ולחיות את החיים בצורה הטובה ביותר!

מעלת הקביעות בלימוד התורה - גם לזכות בפרנסה!
אציג בפניכם חידוש עצום, נפלא ויסודי במעלת חיזוק בקביעות בלימוד התורה, ולאורו אבהיר עניין העבודה. הגמרא במסכת ברכות דף לה, מגישה לנו שתי דרכים עיקריות בעבודת השם: שיטת רבי ישמעאל - תלמד תורה ותשלב דרך ארץ, משמע מלאכה ועבודה בענייני פרנסה;

שיטת רבי שמעון בר יוחאי - תדבק בלימוד התורה הקדושה בצורה מוחלטת, ומעשי ידך יעשו על ידי אמות העולם.

הגמרא מסיקה, שהרבה ניסו לעשות כרבי שמעון בר יוחאי, ולא עלה בידם; ואילו אלה שעשו כרבי ישמעאל, כן עלה בידם.

בספר "בן יהוידע" על גמרא זו, מביא רבי יוסף חיים בן אליהו, חידוש קצר ונפלא על שיטתו של רבי ישמעאל, שהיא שילוב מלאכה / דרך ארץ עם לימוד התורה, ואומר בקצרה כך: "כל קבוע כמחצה על מחצה דמי", וכוננת קדשו, היא על פי דברי הרשב"א, שהביא הבית יוסף בסימן קי' הלכות יורה דעה (לעניין 10 חנויות ע"ש), שכל דבר קבוע, שווה לחצי לימוד תורה. זאת אומרת כשאדם לומד תורה בקביעות, כמו שאומר השולחן ערוך, גם אם יבוא לו עסק גדול בזמן לימודו, לא יבטל לימודו בשביל העסק. אם קבע בסה"כ חצי שעה לימוד תורה בכל יום, עולה לו כאילו למד חצי יום! הישמע כדבר הזה?! מי לא יחבק מתנה נדירה מעין זו, ויקבל על עצמו השנה להשתדל בזה יותר?!

אחד ואציי, כי לימוד התורה דווקא בקביעות, הוא הנעלה, שבעשרת הדיברות יש קע"ב תיבות - אותיות קבע. ועם זאת, גם מי שקשה לו, יש לו ישועה בשבת קודש, על פי דברי החיד"א הקדוש, שדורש על הפסוק: "כי אָקח מוֹעֵד אֲנִי מִיִּשְׂרָאֵל אֲשַׁפֵּט" (תהלים עה). משמע, אתה תיקח מועד / שבת (הכוונה מלשון מקח - תעסוק בתורה), ואז אני - "מִיִּשְׂרָאֵל אֲשַׁפֵּט". הוזה אומר, שכאשר אתה תתחזק בקביעת עיתים לתורה, השי"ת ידון אותך לזכות על כל הזמן שהיית עסוק כל השבוע בעסקיך! זכות נדירה.

אז בואו בע"ה נקום וניקח את ההתעוררות וההארה המיוחדת הזו של חודש אלול, מנקודת הבתולה, ונביאה לידי מעשה, על ידי כלים של לימוד התורה בקביעות ובהתמדה, ובע"ה ייחשב לנו זאת כקבלה נפלאה לקראת השנה החדשה.

הארה של פעם בשנה!

"אם קבע חצי שעה לימוד תורה בכל יום, עולה לו כאילו למד חצי יום!"

חובת הלבבות חלק ג'



הגאון הרב יגאל כהן שליט"א

ברור לכל בר דעת, כי אי אפשר ליהנות מהעולם הנפלא שלנו, כשהלב מלא בדאגות, ובפרט בענייני פרנסה, שכתוצאה מכך, קשה לאדם לכוון בתפילה, השינה שלו טרופה ומבולבלת - ומעל הכל, הדאגה גורמת לו להסיח דעתו מהאמונה ומהביטחון בבורא עולם. מלמד אותנו ר'בנו בחיי' תועלת נוספת לביטחון בקב"ה, שעל ידה ישליך כל צרכיו על הבורא יתברך, כאמור: "השליך על ה' יִהְיֶה וְהוּא יְכַלְכְּלֶךָ" (תהלים נה) - ויבצע רק את ההשתדלות המצופה ממנו - כך יבוא לידי מנוחת הנפש והרחבת הדעת, ותתמעט דאגתו לכל ענייני העולם הזה.

האם אתה בוטח בעושר, שהקב"ה נתן לך?

אדם הבוטח בעושר הרב שיש לו, ומתוך כך הוא מרשה לעצמו להתנהג בזלזול לכל הסובבים אותו, העושר שלו יילקח ממנו, כמו שנאמר "עשיר יִשְׁכַּח וְלֹא יֵאָסֵף עֵינָיו פֶּקֶח וְאֵינָנוּ" (איוב כז) - שפעמים רבות ימצא אדם שוכב לישון, כשהוא נחשב לעשיר, ובן לילה מאבד את עושרו, אם על ידי גנבים, או שהיה למאכלת אש וכו', ובבוקר עניו פקח ואיננו. וכבר ראינו בחוש, כיצד בנקים גדולים בארה"ב קרסו בן לילה, ואנשים שהשקיעו מאות מיליונים, הפכו לחסרי כל.

כמו כן, הבוטח בעושרו ולא תולה זאת בקב"ה, לעתים יסובב הבורא את הגלגל, והעושר שלו יעבור לאחרים, כמו שאמר שלמה המלך: "אֵל תִּיָּגַע לְהַעֲשִׂיר מִבְּיַתְךָ קֶדְלָה" (משלי כג). שימו לב, כי לא נאמר 'להתעשר', אלא 'להעשיר'. ללמדנו, כי לפעמים אדם מתייער, ובסופו של דבר אחרים מתעשרים מיגיעתו באופנים שונים (עפ"י פירוש מרפא לנפש בשם האלשיך).

"הבוטח ברכושו - רכושו יילקח ממנו"

לפעמים הקב"ה מונע מהאדם את היכולת ליהנות מהממון הרב שתחת ידו, וכל העושר הרי הוא נתון אצלו רק כפיקדון בידי שומר להשגחה חזנית, עד שיעשה האדם תשובה.

קצת לעגל פינות, מותר?

הוסיף ואמר ירמיהו הנביא: "עֲשֵׂה עוֹשֵׁר וְלֹא בְּמִשְׁפָּט, בְּחִצֵּי יָמָיו יַעֲזֹבֶנּוּ" (ירמיהו יז) - הווה אומר, אדם שמנסה להשיג את כספו שלא בדרך ישרה, בחצי ימיו יעזוב אותו. משמע, או שיפסיד את כל הונו, או שיצטרך לעזוב את העולם ולהיפרד מכספו. וגם אם ימצא אחד כזה, שהשיג את ממונו, שלא כרצון הקב"ה והממון נשאר בידו, בורא עולם כבר יסדר, שהוא לא יוכל ליהנות ממנו, כמו שאמר שלמה המלך: "אִישׁ אֲשֶׁר יִתֵּן לוֹ הָאֱלֹהִים עוֹשֵׁר וְנִכְסִים וְכָבוֹד, וְאֵינָנוּ חֹסֵר לְנַפְשׁוֹ מִכֹּל אֲשֶׁר יִתְּנֶהוּ וְלֹא יִשְׁלִטֵנוּ הָאֱלֹהִים לְאֹכַל מִמּוֹנוֹ, כִּי אִישׁ נְכַרִּי יֵאבְדֵנוּ" (קהלת ו) - כמו שהפרנסה והעושר מגיעים לאדם כמתנה מהבורא יתברך, כך גם היכולת ליהנות מהעושר, זנהי מתנה בפני עצמה. לפעמים הקב"ה מונע מהאדם את היכולת ליהנות מהממון הרב שתחת ידו, וכל העושר הרי הוא נתון אצלו רק כפיקדון בידי שומר להשגחה חזנית, עד שיעשה האדם תשובה או עד שיגיע לידי האדם הראוי.

חיסכון גרוש לבן ליום שחור

כבר ראינו בעינינו אנשים עשירים מופלגים, שהייתה להם מידת קמצנות בצורה קיצונית, שאפילו על צרכיהם חסכו, ושלא נדבר על צדקה שלא הצליחו לתת. כך שלא היה ביכולתם ליהנות כלל מממונם עד שנפטרו מהעולם, והיורשים הרוויחו. בהם נתקיים הכתוב: "וְלִחְוֹטָא נִתֵּן עֲגִיז וְלְכָנוֹס לָתֵת לְטוֹב לְפָנֵי הָאֱלֹהִים" (קהלת ב); וכן: "יִכְיֶיךָ וְצִדִּיק יִלְבֹּשׁ וְכֹסֶף נְקִי יִחַלֵּק" (איוב כז). לפעמים הרשע הוא רק "המכין", אולם בסופו של דבר, הכל בא לידי הצדיק, והוא שנהנה ממנו, כאמור: "וְאֵת כְּסָפוֹ שֶׁל הַרְשָׁע יִחַלֵּק הַקֶּבֶ"ה לְצִדִּיק" (רש"י ומצודות דוד שם).

נצלו את הימים המסוגלים

אין דבר שימנע מהקב"ה לתת לאדם את מזונו בכל זמן ובכל מקום, ובלבד שיבטח באמונה שלמה בבוראו. כולנו יודעים, כי מזונותיו של האדם קצובים לו, כמאמר חז"ל, מראש השנה לראש השנה, והוא לפי מה שיעלה משפטו ורינו לפי מעשיו, לפי דבקותו בקב"ה, לפי התורה שלומד והמצוות שמקיים, לפי התשובה שעושה תדיר ומעומק הלב. כמו שנאמר: "לְמַעַן הוֹדִיעֶךָ כִּי לֹא עַל הַלֶּחֶם לְבָדוּ יִחְיֶה הָאָדָם, כִּי עַל כֶּל מוֹצֵא פִי ה' יִחְיֶה הָאָדָם" (דברים ח).

תפארת

— ארגון הקירוב העולמי —

שמחת בית השוואבה

המרכזית לנשים
בבנייני האומה

שמחת חג אמיתית עם
מיטב הזמרות והרבניות

שלישי | י"ח תשרי | 3.10.23

11:00 בבוקר

כרטיסים מסובסדים
החל מ39₪
לנרשמות עד לראש השנה

הבטיחו מקומכן בגלאטיקט ובטיקצ'אק <<
TICKCHAK.CO.IL/TIFERET
WWW.GLATTICKET.CO.IL

חפשו 📍 שמחת בית השואבה תפארת בנייני האומה

053.36.23456

חכמת נשים

האמנית הרבנית חדוה לוי

ימי הרחמים עוטפים אותנו בחמלה, ועל כל אחת ואחת מאתנו לזכור, כי רק אם ניגע באמת ברגשות האמתיים שלנו, נוכל לנקות את הלב ולסלוח; רק על ידי אמת זו, יביץ גם האחר את כנותנו ויסלח לנו - ורק כך נהפוך לכלי הראוי לישועת השם, שיזכה אותנו בדין ויגשים כל תפילותינו.

אז איך עושים זאת?!

חז"ל נותנים לנו סגולה מיוחדת, שתעזור לנו לנקות את הלב ולהפוך כעס לרחמים - וזהו מזמור כ"ז שבתהילים - העניין הוא לקרוא פסוק זה בדקדוק מדי יום, החל מראש חודש אלול, במשך 40 הימים עד יום הכיפורים. האר"י הקדוש אומר, כי בראש חודש אלול, הקב"ה מושיט לנו שושנה, ככתוב: "דודי לי ואני לו הרעה פשושים" (שיר השירים, ב), ומבואר כי לכל שושנה ישנם בדיוק 13 עלים, כמניין י"ג מידות הרחמים. בחודש זה נפתחים מעלינו 13 צינורות של רחמים, המעניקים לנו את היכולת להשתנות. ואמנם, במזמור כ"ז יש י"ג שמות הוי"ה, וע"י אמירת המזמור במשך 40 הימים האלה, יכולים אנו לבטל מעלינו את כל המקטרגים לפני בית דין של מעלה.

מבואר עפ"י המדרש, כי הפסוק הראשון במזמור כ"ז, מרמז על ראש השנה ויום הכיפורים: "לְדָוֹד ה' אֱוִי וְיִשְׁעִי מִמִּי אֵי־אָא...": "אורי" - בראש השנה,

בריאות הגוף והנפש

הרבנית ר. בצרי יועצת תזונה ובריאות

ב"ה שוב אנו מוצאות את עצמנו בפתחו של חודש אלול המסוגל, בסימן "אני לדודי ודודי לי" (ראשי תיבות אלול"ל). החודש בו בורא עולם קרוב אלינו מתמיד, וקורא לנו לשנות הרגלים לא טובים, לעבוד על המידות, להיות ותרנים, להרבות במעשי חסד - וכל זאת על מנת לפתוח בפנינו שערי שמיים, כדי שירבו זכויותינו, יקדמו אותנו בע"ה לשלמות ויזכו אותנו בדין, לקראת השנה הבאה עלינו לטובה.

ידועה ההשפעה המשמעותית והחזקה בין הגוף לנפש, ולכן המלצתי לחודש זה בדווקא, היא להתחזק בנאמר: "אשרי הגבר יחקה בו" (תהילים לד). אדם שחי כל רגע בהכרת הטוב לבורא עולם ומרגיש באמת את טוב ה', הוא הוא הבריא והמאושר. הוא הזוכה במנוחת הנפש ובבריאות הגוף.

כיצד אפשר להגיד תודה, כשיש חולאים נוראים, קשיים בפרנסה, עצבות וכו'?

כאשר אנו חווים דברים קשים ו/או חלילה מאבדים משהו בדקות שלנו בקב"ה, הגוף נחלש, ואז אנו נדרשים לערכים תזונתיים לנפש, לחוסן נפשי, כותב הצדיק רבינו תם, נכדו של רש"י הקדוש, בספרו "ספר הישר" על אורח חיים נכון ותוכחת מוסר, ומדריך אותנו ללכת בנתיב היתר, בעיני אלוקים ואדם, כמפורט בשער שיש: "הקורות והתלאות הבאות על בני אדם... יטרידו לב בני אדם מעבודת האל. אך בעת הזאת, ידע ויביחן, שכל משכיל החוק, הוא הרפה, כי אם יהיה חזק ואמונתו קיימת, לא יוכלו כל החידושים לחסר מעבודתו... [משמע, לא יוכלו כל הצרות והקשיים להפיל אותו]. זה מעשה הצדיק, כי יחשוב וידע,

הסגולה הבדוקה להמתקת הדין ולזכות בכל הישועות

ראויה לקבל כל ישועה; ובכל פעם שאומרים את המזמור ומגיעים לשם השם, נפתח צינור וממנו מושפעים עלינו הרחמים, שמשוגלים לתת בכוחנו את היכולת לבצע ולראות בחוש את השינוי והחידוש.

עוד נלמד מבקשתו של דוד המלך: "אֶחָת שְׁאַלְתִּי מֵאֵת יְהוָה אוֹתָהּ אֶבְקֵשׁ שְׁבֵתִי בְּבֵית יְהוָה כֹּל יְמֵי חַיִּי לְחַזוֹת בְּנַעַם יְהוָה וּלְבַקֵּר בְּהִיכְלוֹ" (תהילים מ"ג). לכאורה נשאלת השאלה, האם זה הכל? קיבלת משאלה אחת, ואתה מבקש רק לשבת בבית השם? כן, אולם שימו לב להמשך. "לְחַזוֹת בְּנַעַם יְהוָה וּלְבַקֵּר בְּהִיכְלוֹ" - בקשתו של דוד המלך, היא בעצם להיות תמיד עם מבט של התחלה, של חידוש. לראות את השם בכל רגע ורגע, מול כל בריה ובכל מקרה, ולהבין כי בבית השם, כשנעשה את המצווה עלינו, נחזה בישועתו ונרגיש את קרבתו.

יום הדין, שנאמר: "וְהוֹצֵאתִי כְּאוֹר צֶדֶקְךָ וּמִשְׁפָּטְךָ כְּצִדְקֶיךָ" (תהילים לז); "וְיִשְׁעִי" - ביום הכיפורים, בו השם יתברך סולח לנו וזו ישועתנו. הטעם בסגולת מזמור זה, הוא כי ראש השנה, הוא היום בו נופלות המחיצות המפריעות לנו כל השנה לקלוט את האור של האין סוף - ועל ידי אמירת הפסוק במשך 40 יום בכוונה ומעומק הלב, מסייעים לנו משמיים להבין באמת שלא ניתן לסמוך על הכסף, על הרופא, על הפסיכולוג, אלא על הקב"ה. כשנערכים היטב החל מחודש אלול וחוזרים בתשובה באמת ובתמים, ב"ה ביום עצום זה, נפגשים שוב עם האור האלוקי ו'חוזרים' לאורו של היום הראשון בבריאת העולם. אז בואו נקבל על עצמנו ב"נ לקרוא את מזמור התשובה (כ"ז), כאמור, במשך 40 ימים ברציפות.

למה 40 ימים בדווקא?

40 יום מסמלים בריאה חדשה, התחדשות טוטלית; 40 זהו סמל ללידה מחדש; 40 סאה מים במקווה, עניין המסמל בריאה רוחנית חדשה; העובר בבטן אמו, נשלם באופן אמבריולוגי רק לאחר 40 יום; בני ישראל התהוו לעם לאחר 40 שנה במדבר; משה רבנו על הר סיני, היה שרוי במשך 40 יום ללא מאכל ומשקה, ונדרמה למלאך.

בחודש זה אנו נקראים להיולד מחדש, להשתנות מהקצה עד הקצה ולהפוך לאישיות אחרת, משודרגת,

כי העולם נווה תלאות, ועל כן עיניו ולבו בהם בכל רגע, ועל כן לא יטרידוהו כשיבואו ולא יחרידוהו... [הקשיים נועדו לחשל את האדם, על מנת להגיע לתכלית ולמטרה, שלשמה הוא נברא. לכל אחד יש את המסלול והתיקון שלו בעולם מגולגל קודם, וכל מה שעושה ה', הכל לטובה].

על מנת לסייע בירינו לזמן את הכרת הטוב מול כל תלאות העולם הזה, עלינו לדעת כי המילים והמחשבות יוצרות מציאות. ועל כן, שינוי וחזרה על משפטים חיוביים, כמו: הקב"ה שומר עליי, אני הבת שלו והוא רוצה רק בטובתי וכו', יכול לשפר את החיים ולהזין את הנפש בצורה פלאית. ויותר מזה, אני ממליצה לכן להיות ספציפיות יותר במשפטים, לדוגמה: מיום ליום אני חזקה יותר, הראש שלי פחות כואב, אני בטוחה שכעת הקב"ה מכין לי פרנסה בעושר וכו'. חזרו על המשפטים החיוביים תדיר (מומלץ לפני שינה) - וכך בע"ה תראו בחוש שיפור ומרפא.

ומה יעזור לנו בפן התזונתי?

על מנת לסייע לנו להגיע להרגשה טובה, שמחה, ריכוז וחשיבה חיובית להכרת הטוב, במקביל לכל הני"ל, יש לצרוך שומנים טובים לגוף, כמו: אגוזי מלך, שקדים, שמן זית, אבוקדו, זרעי צ'יה, אומגה



חודש אלול סולל לכל אחת ואחת מאתנו דרך חדשה, בה השם קורא לנו למחול ולסלוח, להבין שמאת השם הייתה זאת, לטוב ולמוטב, כדי להתחיל מחדש עם כל הכוח "לבקר בהיכלו" ולזכות בישועתו.

רוצה להתייעץ עם הרבנית? כתבי לה: tifeeret@torahvoice.org

3 מודגים - וכמוכן רימון - כסימן המשלב בין רוחניות לגשמיות. כידוע, גרגרי הרימון משולים למצוות הרבות, שאנו יכולות לאסוף, כדי שיכריעו את הכף ביום הדין. ומה העניין ברימון דווקא מבחינה תזונתית, אתן שואלות?! מפני שהפרי אוצר בחובו ערך סגולי ובריאותי רב במיוחד, הודות לריכוז הגבוה של האנטי אוקסידנטיים, אשר הופכים בגוף לחומצה אלגית (Ellagic acid), ומציבים את הרימון ברמה של נוגד חמצון עוצמתי, המחזק את מערכת החיסון ומסוגל לבריאות הגוף, הרבות: מניעת טרשת עורקים, הגורמת להתקפי לב; וזימה תקינה של הדם; העלאת רמת הברזל (בפרט לסובלים מאנמיה); איזון ברמת הסוכר לחולי סוכרת (הקטנת רמת החמצון ב-72%, בעוד שסוכר עבים, למשל, מעלה ב-27%); מיץ הרימון מעבד רכיבים מעוררי דלקת, הגורמים הרס לסחוס; תמיכת זרעי רימון וקליפת הפרי, מונעים את הזרקות העור ורקמת הקולגן, ומגנים מפני קרני UV; תמצית הרימונים מונעת פיגמנטציה וכתמים בעור; הרימון מסייע בזיהומי מעיים מחיידקי סלמונלה ואיקולי; מגן על בריאות הפה, פטריית הקנדידה ועוד; ומה לעניין מחלת הסרטן הנוראית? במחקר שנערך באוניברסיטת ויסקונסין שבארה"ב, השרו החוקרים תאים סרטניים בריכוז של רימונים, ונמצא שהתאים לא התפתחו כלל ועיקר, מפני שהרימון מעכב את תאי הסרטן הערמונית ונלחם בכל יתר הסוגים.

לסיכום, נשים יקרות, נצלו ימים מסוגלים אלה, וזכרו את הכרת הטוב לקב"ה על כל מה שעובר על מי מכן. שנגו את המילים הנכונות והמחשבות הטובות, שתייצרנה את המציאות החדשה שלכן, הרבו בתשובה תדיר - וכאשר תביטו בגרגרי הרימון המופלאים בערב החג, תחייכו, כי ודאי השם קיבל את תשובתכן, ובע"ה יתקבלו כל משאלות לבכן לטובה ולברכה!

תפארת
— ארגון הקירוב העולמי —

מלך חפץ בחיים. זכרנו



ראש השנה מרומם ועוצמתי



מניין אשכנזי
בכל התפילה והחזן
יחיאל ליכטינגר



הרב מאיר
שווארץ



הגאון הרב
יצחק פנגר



מניין ספרדי
הפיטון הנודע
משה מנחם

בציפורי בכפר - חפץ חיים

כט' אלול עד ב' תשרי 15-17.9.2023
שישי עד ראשון



מרחבים
ופינוקים



משחקיה
לילדים



שמרטפיה בזמן
התפילות



ארוחות כיד המלך
(פנסיון מלא)



תפילות ברוב עם
ספרדי / אשכנזי

053-36-23456

בהשגחת הרב
הד"ר יוסף (יוסי) גורן
ל"צ צדקה תמידית



צפורי בכפר
אירוח ואירועים בחפץ חיים

חדרים
מפנקים



ארוחות למהדרין
כיד המלך



הרצאות מרתקות
עם טובי המרצים



פעילות
לילדים



הכל צפוי

והרשות נתונה!

כל אדם יכול להיות צדיק כמשה רבנו או רשע כירבעם, כי הרשות נתונה, אם להטות עצמו לטובה או לרעה. והואיל ורשותנו בידנו, ומדעתנו אנו פועלים, במגמה לשפר את חיינו, לעלות במדרגות רוחניות, ראוי לנו להקפיד על תשובה, בפרט בימי אלול אלה, ומפני זה העניין נאמר: "למען ייטב להם ולבניהם לעולם" (דברים ה כה). כלומר, אין הבורא כופה לעשות טובה או רעה, אלא הכל מסור לאדם. אם עשה טובה, מטיבים לו, ואם עשה רעה, מרעים לו. הוא שהנביא אומר: "מִיָּדְכֶם הֵיטָה זֹאת" (מלאכי א ט); ושלמה המלך: "וְדַע כִּי עַל כָּל אֱלֹהִים יִבְיֹאֵךְ הָאֱלֹהִים בְּמִשְׁפָּט" (קהלת יא ט). כלומר, דע שיש בידך כח לעשות ככל העולה על רוחך, אולם עליך לזכור שעתידי אתה ליתן את הדין. על כל יהודי לפשפש במעשיו, מתוך יראת שמיים, ובפרט לקראת יום הדין, כי הקב"ה מעניק לנו את האפשרות לתקן את מעשינו, ואף להגיע למדרגה גבוהה יותר מזו שהיינו בה קודם. נצלו את ההזדמנות השנה בדווקא, בה כולם כבר מבינים, כי אלה הם ימים בעיקבתא דמשיחא. קבלו קבלות חדשות, על מנת להינצל מיום הדין ולשפר לכם את החיים.

הריני מקבל על עצמי השנה בלי נדר...



כיבוד אב ואם

- אם נהגתם להתקשר או לבקר את ההורים אחת לשבוע, נסו לקבל על עצמכם פעמיים וכו'.
- לעתים, ההורים זקוקים רק לנוכחותכם, אולם אתם יכולים להפגין יותר מעורבות בפרטי החיים שלהם, ובכך לחזק את הקשר עמם.
- שתפו את הילדים שלכם בקבלה, ואף קחו אותם עמכם. כך תרוויחו גם את הפן החינוכי - והרי כבר אמרו חז"ל: 'מעשה אבות סימן לבנים'.



איפוק וויתור

- קבלו על עצמכם לא להגיב מיד, ודאי לא באימפולסיביות, אף שהצדק עמכם. ייתכן שהאיפוק ו/או הוויתור, הוא המעשה הטוב ביותר עבורכם, שעל זה נאמר: "כל המעביר על מידותיו, מעבירין לו על כל פשעיו" (מסכת ראש השנה, יז, א').
- אשתך צריכה עזרה בערב בהשכבת הילדים, ואתה חוזר עיף? תכנת את המזה, שטרם הסתיימו מטלות היום שלך בכניסה אל הבית. המשך במרץ העשייה להשכבת הילדים, ורק לאחריה "סיימת את העבודה".
- בעלך קיבל על עצמו קבלות למענך ולמען שלום הבית, ואת רוצה להוקיר תודה? סגלי לעצמך, ככל שמתאפשר, לפחות יומיים בשבוע לוותר על עזרתו.



הצדיקו את הדין

- אם וככל שקורים לכם דברים, שאינם לרוחכם, במקום לרטון ו/או חלילה להתעמת, הצדיקו את הדין. ברגע שיהידי זוכר שאין ייסורים בלא עוון, הוא בעצם אומר לקב"ה: "אתה צדיק על כל הבא עליי, כי אמת עשית ואני הרשעתי". ברגע זה, הוא מקבל על עצמו תשובה ומתפלל (למרות שכביכול אינו אשם) - והכל מתהפך לו לטובה, כי ע"י תשובתו, הדין נמתק בשרשו.
- אם למשל, הגיע לאוזנכם שהחבר דיבר עליכם לשון הרע. במקום לדון אותו מיד לכף חובה, קבלו כי מאת השם הייתה זאת, וסביר שזה אף מגיע לכם, כי לפני זמן, יצא וגם אתם לא עמדתם בניסיון שמירת הלשון, אם כלפיו ואם בכלל.

- פיטרו אתכם מהעבודה, והמצב הכלכלי בבית מתדרדר והולך. הפנימו כי "אֵת אֲשֶׁר יִאָהֵב יוֹכִיחַ" (משלי ג), ואולי זו תוצאה של מידת הכעס והמחלוקות שנקלעתם אליהם. קבלו על עצמכם, כל פעם שתבעסו ח"ו, לשים 5 ש בקופת צדקה;
- נהגתם ברכב בצורה טובה ומושכלת, והנה עצר אתכם שוטר, ועל לא עול בכפכם, החליט לתת לכם ד"ח. על פניו, אתם מניחים בהיגיון בריא, כי כאן אין דרך להצדיק את הדין. או זהו שוודאי שיש. נסתרות דרכי השם יתברך, וחשוב שבנין, שגם כשענינו לא רואות בחוש את ההיגיון שבדבר, עצת השם היא תקום. שוו לעצמכם מצב היפותטי, שיש לכם איזשהו חוב בשמיים, או ישועה שרוצים לתת לכם, אך זה מחייב קנס תחילה. מה עדיף? תאונת דרכים, אשפוז בב"ח וטראומה נוראה, או 100 ש ד"ח?! התשובה ברורה. ©.



איך יהודי עני ותמים עושה תשובה באלול?



גם אתם ולדים יקרים, חשבו היטב בימי אלול אלה על כל השנה שהייתה לכם. על הימים בבית הספר, אולי קיבלתם ציון בינוני במבחן, אולם אם הייתם לומדים טוב יותר, יכולתם לקבל טוב מאוד ואפילו מצוין? האם קרה מצב שאולי יש ילד בפינתה שנופגע מכם? זה הזמן לדבר עם בורא עולם ולשתף אותו. להסביר לו, לבקש סליחה, ולהבטיח שבשנה הקרובה תתנהגו טוב ויפה יותר. ובענין החבר בפינתה? אם אכן יש ילד כזה, שאולי התווכחתם והוא נעלב מכם, גשו אליו בלשון יפה ובקשו סליחה - כך הקדוש ברוך ודאי גם יסלח לכם, כי תשובתכם כנה, אתם ולדיו האהובים, והוא מכין לכם שנה חדשה מפלאה ©.

ולךוד?! ומה רצה בעצם הבעל שם טוב הקדוש ללמד אותם בזה? לפתע ראו שהרועה מוציא מכיסו מטבע זהב וזרקו לאויר הפתוח, ממשיך לרקוד, לשיר ולצהול.

וזמן קצר לאחר מכן, קרא הבעל שם טוב לתלמידיו לעלות חזרה לעגלה ולחזור לעגלה. תמהו התלמידים לפשר העניין, שהרי ידעו היטב שזוהי שלא הובלו לשם ללא מטרה. ואמנם, במהלך נסיעתם, גילה להם הבעל שם טוב, כי הרועה הוא יהודי תמים ועני מרוד, שלא יודע ללמוד תורה, ואפילו לא להתפלל, אולם ירא שמיים הוא, ובימי אלול בדווקא הרגיש שהוא חפץ לעשות נחת רוח לקדוש ברוך הוא, ולכן הוא רוקד ומפזז.

ידוע היה, כי הבעל שם טוב הקדוש זצוק"ל, הרבה בנסיעותיו לעתים תכופות עם תלמידיו הקרובים למקומות שונים, שלא תמיד היו ידועים מראש. לעתים אף לא היה מצוין בפניהם את היעד, ומצוה על עגלוננו לעזוב את מושבות הסוסים, על מנת שהם יובילו אותם כרצונם. ואמנם, בדרך נסים מפלאים, היו מכוונים הסוסים את פסיעותיהם בדיוק אל המקום, שחפץ הבעל שם טוב להגיע.

פעם אחת, בנסיעה כזו, בה נתן הבעל שם טוב לסוסים להוביל, נעצרו אלה במקום שומם ואפל, שם נוכחו הצדיק ותלמידיו רק בשמים, בעצים ובאדמה יבשה, אלא שמיד כשהסיטו מבטם, ראו מספר כבשים פזורים. התלמידים שהאמינו בגדולת רבם המלומד בנסים, לא שאלו שאלות ויררו מהעגלה, למרות תמיהתם למראה הכבשים במקום ללא סימן חיים. הבעל שם טוב הוביל אותם אל בין העצים, ולפתע עצר וסמן להם לחזות ברועה הכבשים, שהיה שם ערירי, אולם מרקד ומקפץ משמחה. הביטו התלמידים במחזה המוזר בהשתהות רבה, בלא להבין כיצד יכול אדם לחיות במקום שומם מעין זה, לרעות צאן בהם השמימי ועוד לשמח

ואם הוא כזה עני, שאל התלמיד הצעיר, 'מדוע זרק את המטבע, שנראה שזה היחיד שהיה לו?' חייך הבעל שם טוב, והשיב: 'אוהה שאלה יפה שאלת. תשובה ותפלה וצדקה מעבירין את רוע הגזירה' - אז תשובה הוא עשה בשיחו עם בוראו, ותפילה הוא נשא ברקוד ובצהלה, ולשם הצדקה, הוא נתן את המטבע היחיד שהיה לו. ודע, כי המטבע שזרק הרועה, כלל לא נפל לאדמה, אלא המשיך היישר לשמיים, משום שהעיקר לפני השם יתברך, הוא תמימותו ורצונו של האדם לעשות מעשים על פי יכולתו. תמים תהיה עם השם אלוקך". ולכן, כיון שהרועה ידע רק את זה, קיבל הבורא את מעשיו ואת תשובתו.



מצאו 10 הבדלים



מאוזן

- (2) דמות מקראית ראשית בסיפור המבול
- (4) שרף ריחני מסמני הקטורת
- (8) מצוות עשה בראש השנה, שנהגים בה גם בימי אלול
- (12) לך לשבת
- (13) כך שילב דוד המלך בין יראה ואהבה
- (15) המזון שקיבלו בני ישראל במדבר
- (16) מכניס ומוציא אוויר מריאותיו
- (17) יצר דבר חדש שלא היה כמוהו
- (19) קינה, בבי
- (20) הלך לאיבוד
- (23) המספר המינימלי לתפילה בציבור
- (24) מילת שאלה
- (25) כך בע"ה תראה את ישועת השם בזכות התשובה, ביכולת הטבעית שלך
- (26) ייתן הוראה, ילמד, יחנך
- (27) שאינו בתוקף, חלף, עבר
- (29) ללא, בלעדי
- (30) חלק מהלילה, בו קמים לסליחות
- (32) שבת שאינו מצאצאי אהרון הכהן
- (33) השתוקק, התאוה
- (36) מועד קטן (ר"ת)
- (37) נהוג לבדוק את כשרותם באלול
- (39) צמח צעיר נטוע באדמה
- (40) אימנו המהוה דוגמה נפלאה לתשובה ע"י הוויתור
- (43) קול המביע שעשוע, שמחה
- (44) זז, נע
- (46) בחן אותם
- (47) האופן שבו נראים, הופעה
- (49) ספר התנ"ך תורה נביאים וכתובים
- (51) האות העשירית בשפה העברית
- (52) מקווה מים גדול
- (53) עפ"י הגמרא, כך הקב"ה עשה, כדי שזכות תגיע ע"י אדם זכאי, וחובה על ידי חייב.
- (55) נתנו בו סימן
- (57) חש בושה (ח)
- (58) אמרו דברים לזכרו של הנפטר

תשבץ אלול מס' 3

7			6		5	4		3	2	1			
	12						11			10		9	8
		15			14								13
			17						16				
				21	20			19		18			
						24					23		22
					29			28	27				26
			32			31			30				
						36				35	34	33	
	38												37
		41		40								39	
				46		45	44				43		42
			51		50			49				48	47
				56	55			54	53				52
						58						57	

מאונך

- (1) יצר למראית עין, זייף
- (2) פרט מידע הנכנס למערכת מידע
- (3) סיכום מעשינו בשנה שחלפה, מתוך רצון לעשות תשובה ולתקן
- (4) בהזדמנויות מסוימות, לא תמיד קינחו מתוק וצונן
- (5) מילת זירוז
- (7) המקובל הגאון הקדוש, שהיולולתו ביום י"ג באלול
- (8) סוג של יונה
- (9) קילוגרם (ר"ת)
- (10) מילת יחס בהוראות שונות
- (11) בירת פולין
- (12) השגיח, הגן
- (14) גוף שלישי זכר יחיד
- (17) ביראה ובאהבה, בחרדת קודש (ארמית)
- (18) התקופה עלינו נידונים בחודש תשרי
- (21) משם הצמיחו חכמים תלמוד אדיר (מבין שניים)
- (22) בן הנכד
- (23) טעם שאינו ערב לחיך
- (28) החליטו בדעתם, נתנו תמורה
- (29) דבר השם שנשמע משמיים (2, 3)
- (30) גם אם, אף
- (31) אות, סימן שמכוון לפתרון
- (33) החלק הרוחני של האדם
- (34) הפרשה שכוללת את מספר המצוות הגדול ביותר (74, 2, 3)
- (35) נוהגים לבקש איש מרעהו בפרט בימים אלה
- (38) נפילת אפיים בתפילה
- (41) קנו דעת
- (42) לא יבשתי
- (44) הופך אותו לקל יותר
- (45) כינוי כבוד לפקיד בשירות המלך
- (48) גבוה, נישא
- (49) מגיד שיעור (ר"ת)
- (50) אחד המשוררים הידועים בני שבט לוי, שהשתתף בחנוכת מקדש שלמה ומוזכר בתהלים
- (53) החלק בגוף, שבו עובר עמוד השדרה
- (54) לעצמי
- (56) אחת הגפיים

אתכיון

מאפינס תפוח בדבש

- הרבנית ר. בצרי, יועצת תזונה ובריאות
- מרכיבים לכ-12 מאפינס:
 - 1 כוס קמח שקדים
 - 1 כוס קמח כוסמין 80%
 - 4 ביצים
 - 1/2 כוס סוכר קני
 - 1 כף דבש
 - 1 כפית אבקת קינמון
 - 1/2 שקית אבקת אפיינה
 - כף שמו קוקוס (כבישה קרה)
 - 1 תפוח גרנד (ירוק) מגורד גס
- אופן ההכנה**
- להקפיץ את הביצים עם הסוכר במשך כ-5 דקות;
 - להוסיף את הדבש ואת הקינמון;
 - להאט במהירות ההקפצה (מ-10 ל-1), ולהוסיף את שמו הקוקוס;
 - אט אט להוסיף את קמח השקדים, ובהדרגה גם את קמח הכוסמין ואת אבקת האפיינה;
 - בסוף הנ"ל, להוסיף את התפוח המגורד ולערבב היטב;
 - למלא בתבניות המאפינס 3/4 בכל אחד;
 - לאפות על 170 מעלות במשך חצי שעה;
 - לצנן מעט ולהגיש - בברכת שנה טובה ומתוקה ©

בין הפותרים נכונה, יוגרלו אופניים לילדים במשקל קל במיוחד
את הפתרונות יש לשלוח לדוא"ל alon@tiferet.co.il 03.3140010
בצירוף שם, מס' טלפון וכתובת



"ושמחת" בואי לשמוח בשמחת חג אמיתית

טלי אברהמי מגישה
קומדיה חדשה לנשים ובנות

בובע מצ'יאה



מקסימיליאנה

בואי לטעום מהדייסה של החיים
המופע המצחיק ביותר של השנה

בהנחיית
**יעל
צין**



הזמרת
**אסתר
נליפא**

חילת המופע | **3.10.23**
יום שלישי י"ח תשרי
15:00
בנייני האומה

חפשו
תפארת ובנייני האומה סוכות

נדטיסים בגלאטיקט ובטיקצ'אק << **053.36.23456**
TICKCHAK.CO.IL/TIFERET | WWW.GLATTICKET.CO.IL

הנחה לנרשמות
עד ראש השנה