

נחלת אבותינו

חריש

עלון להפצת מסורת ומנהגי תימן המופץ ע"י עמותת "אחוות אחים" בנשיאות פוסק עדת תימן מרו הגאון רבי יצחק רצאבי שליט"א

פרשת וירא | ט"ז מרחשון | ה'תשפ"ב - בשל"ג



מתוך שלחן ערוך המקוצר של מרו הגאון רבי יצחק רצאבי שליט"א

אין לך אדם שאין לו שע"ה



סימן ח' - הלכות ציצית

באמצע היום, רבים נוהגים שלא לברך עליו כלל. ויש נוהגים לברך בנוסח על מצות ציצית, ויש נוהגים לברך בנוסח להתעטף בציצית כמו על טלית גדול, והנוהגים כן עדיף שיתעטפו אז בו על ראשם שיעורו הילוך ד' אמות (ועיין לקמן סעיף כ):

[ה] אופן עשיית הציציות כפי מנהגינו, כך הוא. אומר תחילה, הריני עושה לשם מצות ציצית. ומכניס החוטים בנקב שבכנף הבגד וכופלם, לוקח ארבעה חוטים מצד זה וארבעה מצד זה, וקושרם ב' קשרים זה ע"ג זה, ואחר כך כורך בחוט הארוך שלוש כריכות והוא תחתיהם, ומהדקם. ושלוש כריכות אלו נקראים חוליא. ומרחיק מעט (כשליש אגודל) ועושה חוליא שנייה כמו הראשונה, וכן עד שבע חוליות. וכל אחת מהם היא עצמה נחשבת קשר, כיון שהן מהודקות היטב, ולפיכך אין עושין קשרים נוספים בין חוליא לחוליא. וכן עושה ביתר הכנפות. ומנהג זה מיוסד על פי התלמוד והזוהר, ורבינו הרמב"ם. ונמצאו לפיזה עשרים ואחת כריכות, כמניין אה"ה. ויש שנוהגים לעשותן כמניין וסדר הו"ה, דהיינו בחוליא ראשונה עשר כריכות, ובשנייה חמש, ובשלישית שש, וברביעית חמש. ובין כל חוליא וחוליא עושין שני קשרים זה ע"ג זה, מלבד ב' הקשרים שלפני החוליא הראשונה, וכן בסוף. וטוב לדקדק לעשות כל הקשרים בד' חוטין שמצד זה, עם ד' חוטין שמצד זה, שיהא כל חוט חלוק חציו לכאן וחציו לכאן. ויש נוהגים לעשות בחוליא ראשונה ז' כריכות, ובשנייה שמונה (ויש שעושין תשע) ובשלישית אחת עשרה וברביעית שלוש עשרה, ולפני חוליא ראשונה וכן בין כל חוליא וחוליא ובסופן עושים ב' קשרים. ולפי מנהג זה הן ט"ל כריכות כמניין י"י אחד:

[א] מצות ציצית שקולה כנגד כל המצוות כולן, שנאמר וראיתם אותו וזכרתם את כל מצוות יי. לכן אעפ"י שאין אדם חייב בציצית אם אין בגדו בעל ארבע כנפות (וע"ע לקמן סעיף ל"ז), מכל מקום טוב ונכון שיזהר ללבוש טלית קטן כל היום, ויהיה גדול כשיעור, דהיינו אמה אורך על אמה רוחב. מלבד מה שצריך שיהיה לו טלית גדול מצוייץ להתעטף בו בשעת התפילה לכל הפחות:

[ב] יהדר שתהיה הטלית נאה. וכן כל המצוות צריך לעשותן בהידור בכל מה דאפשר, שנאמר, זה אלי ואנוהו, ודרשו חכמינו ז"ל, התנאה לפניו במצוות. וידקדק לקנות הציציות מאיש נאמן, שיהיה בטוח שנעשו הטויה והשזירה והקשירה בפירוש לשמה וכמצות. וטוב שיוציא בשפתיו בתחילה שעושה לשמה, ולא יסתפק במחשבה, וכן המנהג. וגם אשה כשרה לעשותן, ואפילו את החוליות והקשרים. וציציות שנטוו עלידי מכונות, דעת הרבה פוסקים שהן פסולות:

[ג] בין טלית גדול בין טלית קטן, ראוי לעשותם מצמר רחלים, שהוא חייב בציצית מן התורה בלא פקפוק. וראוי גס"כן שיהיה הטלית לבן, וכן נוהגים, אלא שעושים בו פסים שחורים לנוי (או כחולים זכר לתלכלת). וכן החוטים יהיו לבנים דוקא, אפילו אם גוון הטלית אינו לבן:

[ד] יש נוהגים ללבוש הטלית קטן ע"ג הבגדים, כפי דעת מרו השלחן ערוך, כדי שתמיד יראהו ויזכור המצוות. ויש נוהגים ללבוש תחת כל הבגדים (ועל גבי ה"גופיה"), כפי דעת האר"י. ומכל מקום את הציציות עצמם ראוי להוציא חוצה תמיד. וטוב לפטור הטלית קטן בבקר בברכת הטלית גדול, אבל גם כשלוש

פעילויות העמותה

כולל אברכים "פרי צדיק" בראשות הרה"ג משה רצאבי שליט"א



הפצת עלוני "נחלת אבותינו"



הפעלת 2 בתי כנסת "עץ חיים" נוסח בלדי "שתילי זתים" נוסח שאמי



שיעורי תורה דף היומי, הלכה ואגדה



פעילויות והפעלות לילדים



גמ"חים



תהילים לילדים

כשרוצה לשתות יין או שאר משקה, מחזיק הכוס בידו (והיינו מכוס שני)



הַלִּיכּוֹת תִּימָא

כל הכותיות שמורות למערכת "נחלת אבותינו" אין לשכפל ולצלם ללא רשות בכתב ממערכת העלון

מעוניין להפיץ את העלון בבית הכנסת שלך?!

בשל ביקוש העלון בערים נוספות, זקוקים לתומכים עבור מימון העלון



צור קשר בטלפון: 053-345-3020

או בכתובת המייל: NA0546812981@gmail.com



הרה"ג משה רצאני הי"ו
ראש הכולל "פרי צדיק"

מתוך ספר בנין משה חלק ב'
המשך פרק שביעי - איסור השתמשות באילן

תלות בגד או להוריד מחבל הקשור באילן (ז) וכן אסור לתלות בשבת בגד על חבל שקשור באילן, כי הוא משתמש בחבל שהוא צדדים. אבל חבל הקשור ביתד הנעוץ באילן, מותר לתלות עליו בגד או להורידו ממנו, שהיתד צדדים והחבל צידי צדדים. ואם כשתולה את הבגד או מורידו משם, הוא מנדנד את האילן, אסור:
וכן חבל המחובר לגלגל המחובר באילן, הגלגל צדדים והחבל צידי צדדים, ומותר לתלות עליו. אבל לגלגל ולמשוך את החבל אסור, כיון שבכך הוא משתמש בגלגל:
נדנדה בחבל הקשור באילן
(ח) לנדנד תינוק בחבל ששני ראשיו קשורים בשני אילנות, והוא הדין אם ראשו אחד קשור באילן וראשו האחר מחובר בכותל, אסור משום שמשתמש בצדדים דהיינו החבל. ואף על פי שכסא הנדנדה או השמיכה שיושבים עליה וכדומה קשור בחבל הקשור באילן, שהרי הוא משתמש בחבל על כל פנים:
ואם היה החבל קשור מבעוד יום במוט או ביתד הנעוץ באילן, והאילן חזק ואינו מתנדנד על ידי השימוש בנדנדה, הרי זה מותר. אבל לקשור בשבת את החבל במוט אסור [גם כשאין בו איסור משום קושר], משום שבשעה שקושר הוא משתמש בצדדים דהיינו המוט:
ואם כשמנדנד את התינוק גם האילן מתנדנד, הרי זה אסור בכל ענין. וכן כל כיוצא בזה:

סולם הנשען באילן, סל או בגד התלוי באילן, אסור לעלות עליו בשבת, שכשעולה בו הרי הוא משתמש בצדדים, דהיינו הסולם. יתד התקוע או קשור באילן, אסור לתלות עליו דבר או ליטול ממנו, שכשתולה בו הוא משתמש בצדדים, דהיינו היתד. וכן סל או כלי שהיה קשור או מונח באילן, אסור להניח בתוכו דבר או ליטול ממנו. מעיל התלוי באילן, אסור להכניס בכיסו או ליטול ממנו כל דבר:
אבל אם יש יתד תקוע באילן, מותר לסמוך סולם על היתד מבעוד יום ולעלות על הסולם בשבת, שהיתד צדדים והסולם צדי צדדים. ובלבד שלא יניח רגלו על היתד אלא על שליבות הסולם, כדי שלא יהיה משתמש בצדדים. וכן אם נעץ באילן יתד או שלשלת או חבל או מסמר וכל כיוצא בזה ותלה בהם סל או כלי או כל דבר אחר מבעוד יום, היתד נקרא צדדים והסל צידי צדדים, ומותר בשבת להניח בתוכו או ליטול ממנו. אבל לסמוך בשבת את הסולם או את הסל על היתד או ליטול ממנו אסור, שנמצא משתמש בצדדים, דהיינו היתד:
וכל זה כשאינו מניד את האילן, אבל אם בשעה שהוא עולה בסולם או מניח בסל הוא מניד את האילן, הרי זה אסור בכל אופן, וכדלקמן בסעיף י':

מאת חגי קומימי הי"ו

תגיד, איך אתה? איך אתה עם אבא שבשמיים? איך אתה עם החברים שלך? איך אתה עם עצמך?
ננסה להתעורר ולהתחזק מדברי המהר"ל זיע"א, שמבאר לנו שכל אדם מורכב משלוש חלקים. החלק הראשון הוא: שלמות עם ה' יתברך. דהיינו, שמצוותיו של ה' יתברך הן הן הטבע שלי ביום יום. כמו שנאמר על אברהם אבינו "התהלך לפני והיה תמים". שאתה הולך בדרך של העולם, ומנהל את שגרת חיך, רק מתוך טבע ברור של תפילה תורה ומצוות (ואל לנו להתיימשך חלילה שזו מדרגה בלתי ניתנת להשגה, אלא אדרבא, אברהם אבינו הטמיע באופן טבעי את אותה מדרגה בכל יהודי ויהודי).
החלק השני הוא (חלק שאהוב עליי): שלמות עם חבריך. דהיינו, כלל הוא בידניו מכל תלמידי הבעש"ט הקדושים, שאין אדם יכול להגיע לשלמות בעבודת ה', לולא אהבת חברים! לולא חבר טוב ואמיתי! נראה את זה כעיקרון בבריאה שאין לשנות. טיפה ארחיב מקורות ליבי, שאדם בטבעו, קל לו לסנן ביקורת מהסובבים אותו, קל לו לא להתחייב לקשר אמיתי בחבורה, או לחבר, קל לו להיות חלק מפעילות חברתית, אך באותה מידה גם לא להיות קשור באמת אלא רק כלפי חוץ. חברים זה מדד חשוב בעולמנו, כי המציאות שלנו כיום מראה, שהבדידות תפסה מקום משפיע מאוד בחיינו. שמה שנקרא "תן לי אסתדר לבד, אבין לבד, לא צריך ביחד כל הזמן וכו'". אדם צריך לשאוף לחברים טובים ואמיתיים שקושרים אותו איתם בהתקרבות לה' יתברך, לצדיק, לכל דבר טוב בבריאה.
החלק השלישי הוא: שלמות עם עצמך. ואת הפסקה הזו נשאיר פתוחה, בכדי שכל אחד ישאל את עצמו את השאלה, כמה אני שלם עם מי שאני, מה שאני, ומה שאני רוצה להיות באמת?

מילי חסידותא

"זה היום עשה ד' נגילה ונשמחה בו"

בסיעתא דשמיא
במסגרת לימוד דף היומי המתקיים מידי ערב נתחיל אי"ה

מסכת "ראש השנה"

במוצ"ש ק פרשת לך לך, י' מרחשוון
בשעה 20:30 | ברח' גפן 17, בחניה

הציבור מוזמן!

מי שבידך אבותינו הקדושים אברהם יצחק ויעקב הוא יברך את כל עמו ישראל, ובפרט כל התורמים והמסייעים בהפצת מסורת אבותינו נע"ג עדת קדש תימן המעטירה ובכללם השמות המוזכרים כאן שיזכו לכל הברכות האמורות בתורת משה סייעתא דשמיא בבריאות איתנה ונהורא מעליא פרנסה בשפע אושר ועושר אריכות ימים ושנים בטוב ובנעימים א.כ.י.ר.



- להצלחה בכל סוגיית בת שרה ואליהו בן זונה
- לזיווג הגון אוריה בן סרגלית
- לרוע של קיימא לוריא בן סרגלית
- להצלחת הלל בן האובה
- להצלחת שלו בן משה ומשפחתו
- לרפואת דורון בן סעדיה אחרק



נשיא הקהילה הרה"ג יצחק רצאבי שליט"א



כולל "פרי צדיק" מתרחב!



ראש הכולל הרה"ג משה רצאבי שליט"א

בס"ד לאור ההצלחה בפעילות הכולל ישנה אפשרות לקבל עוד מס' אברכים

לכולל הוראה הלכה למעשה במסלול "יורה יורה" ברבנות הראשית ובדגש על מנהגי תימן



כולל יום לאברכים "פרי צדיק" חריש



לתרומות ופרטים נוספים יש לפנות לאיתמר עובד. בטל 053-345-3020 להוראת קבע באמצעות כרטיס אשראי: 050-7540977

פרטי חשבון לתרומות: בנק לאומי (10) סניף 954 מס' חשבון 7152226 להעברה בכ"ט: 054-6812981

יש קונה עולמו בשע"ה אחת

ערב שבת קודש -

א. טעה וענה "ברכו":

אם לא התפלל מנחה בערב שבת, ובא לבית הכנסת ושמע שליח ציבור אומר "ברכו", וטעה וענה עם הציבור "ברוך" וכו', יתפלל ערבית שתיים. ומתפלל תפילת ערבית של-שבת כולה על הסדר, ואחרי סיום תפילת העמידה, ממתין שְעוֹר הילוך ד' אמות [1.92 מטר] ומתפלל שוב תפילת ערבית של-שבת, לתשלומין של מנחה. ועל הצד היותר טוב, שקודם תפילת התשלומין יאמר "והוא רחום" וגו' "תהילה לדוד" וגו' כדי לעמוד ולהתפלל מתוך שמחה (שע"ה ח"א סי' נ' סע' י"ג וסי' י"ט סע' ח' וב' ע"ש).

ב. כשבא סמוך לקבלת שבת: א

אם לא התפלל עדיין מנחה בערב-שבת, והגיע לבית הכנסת סמוך לקבלת שבת או קבלת יום טוב. אף על פי שלא יוכל לגמור תפילת שמונה עשרה של-מנחה, קודם שיקבלו שבת או יום טוב, יכול להתפלל תפילת מנחה, כיון שהתחיל בהיתר (שם סי' נ' סע' י"ג)

שבת קודש -

מלאכת חורש:

א. לקנח לכלוך בקרקע בשבת:

אם היה טיט על רגלו או על מנעלו וכדומה, לא יקנחו בקרקע שְמָא תוך כדי קינוחו ישכח וישוה גומות. ובקרקע מרוצף מותר (בנין משה ח"ב פ"ג סע' א').

ב. שפשוף רוק בשבת:

לא ישפשוף רוק על גבי קרקע שאינו מרוצף, שמא ישכח וישוה גומות ויתחייב משום חורש. אך אם הרוק נמצא במקום שמאוס לו, כגון שהוא יושב שם, מותר לדרסו לפי תומו והולך. אבל כשאינו דרך הילוכו, אסור. ובקרקע מרוצף, מותר לשפשוף הרוק בכל אופן (שם סע' ב').



הופיע!!!

ספר הלכה יומית לבני קהילת קודש תימן יע"א הכולל בתוכו הלכות מעשיות ומתומצתות המסודרות ומותאמות לימות השנה עפ"י מנהגי תימן בלדי ושאמי

כך תוכל ללמוד ב' הלכות בכל יום ולהקיף את כלל ההלכות שאתה צריך

נקודות הפצה:

חריש - איתמר עובד 053-3453020
אשקלון - יקיר 0527612342



**אסור לגזוז ענפי עץ הקאת כדרכם
לגזמם אחרי ט"ו בשבט
בסיום ימות הקור לקראת צמיחת בקיץ**

עלי הקאת בשנת השמיטה

דיני מלאכות האסורות והמותרות בצירוף תמונות
מתוך קונטרס "עצי עולה" למרן הגאון רבי יצחק רצאבי שליט"א



[שאז נהקב הענף וממשיך הרקבון גם על ידי העין, ויבקר יותר זמן עד שיצמח ענף חדש, וכן יצמחו עלים רכים ורעננים, ואם כן הרי זמירה ואסור]



**להשיג במשרדי
"פעולת צדיק"
03-6780070**



באדיבות שגיא מחפוד - נוסח תימן

אלחנן: "על פרי - 'שהכל נהיה בדברו'?"
סבא: "אכן תמונה הדבר. אך מהר"ץ היה תלמיד חכם וגאון עצום בהלכה. הוא התמנה לאב בית דין של כל מחוזות וגלילות תימן. ומכל קצות תימן ואפילו מהודו, הריצו אליו שאלות בהלכה. מהר"ץ מסתמך על מארי יחיא בשיירי זצ"ל ועל 'מרן השולחן ערוך', וקבע שכיון שהוא גדל כפרי על שיח בר - שיח קוצני שגדל פרא, ועולה מאליו - הוא נקרא אילן סרק, וברכתו 'שהכל נהיה בדברו'."
יצחק: "אנא ספר לנו סבא על תולדות חייהם ועל התקופה שבה חיו שני גדולי חכמי תימן שהזכרת בדבריך - מהר"ץ וסבו מהר"ץ".
סבא: "בחפץ לב יקירי, רק קודם לכן נפנה את השולחן מהג'עלה ולאחר שנאכל את סעודת השבת, נשב ונספר לכם סיפורים חשובים אלה עד שתתעייפו מלשמוע". אלחנן ויצחק עזרו לסבא וסבתא לפנות אל המטבח את קעריות הג'עלה, לאחר מכן הביאו מהמטבח צלחות גדולות ובהן הצלוף - שהן פיתות תימניות שאפתה סבתא בטבון שבחצר ביתה, וגם לחוח - שהוא מאפה מחורר ורך מאוד שגם אותו טרחה וטגנה סבתא לכבוד השבת, גם החילבה הוגשה בקעריות קטנות, ולצידה צלחות עמוקות וכפות למרק התימני, המשובח בטעמו בשל החוואיג' שהוסיפה סבתא. "סבתא זה כ"כ טעים" - הודו השניים לסבתא היקרה - "תמיד טועמים באוכל שלך תבלין ממש משובח". סבא היסה את נכדיו המתלהבים, שכן היה מקפיד שלא לדבר בשעת הסעודה. "אין משיחין בשעת הסעודה" - היה מקדים לומר עוד בטרם יחלו לפטפט.
ואכן שקט מיוחד נשמר בשעת הסעודה וכך הייתה כולם הזדמנות נפלאה לטעום את טעמה המיוחד של שבת, בתוך המאכלים המשובחים אשר הגישו לפניהם.
בינתיים, הכינה סבתא מגש ובו כוסות גדולות עם משקה ה"קשר". שאת ריחו אהבו עוד משחר ילדותם. בסמוך אל הכוסות הגישה סבתא גם שתי קעריות קטנות עם תמרים מתוקים. כעת, ידעו הילדים, יהיה סבא מוכן להמשיך ולספר להם. סבא עצם את עיניו, מנסה לחשוב מהיכן להתחיל את סיפורו.

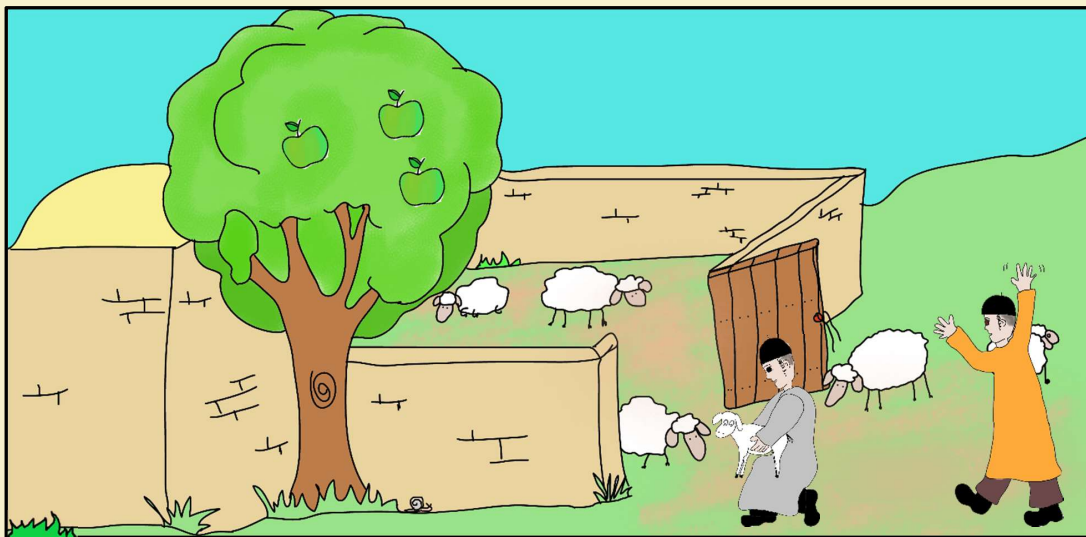
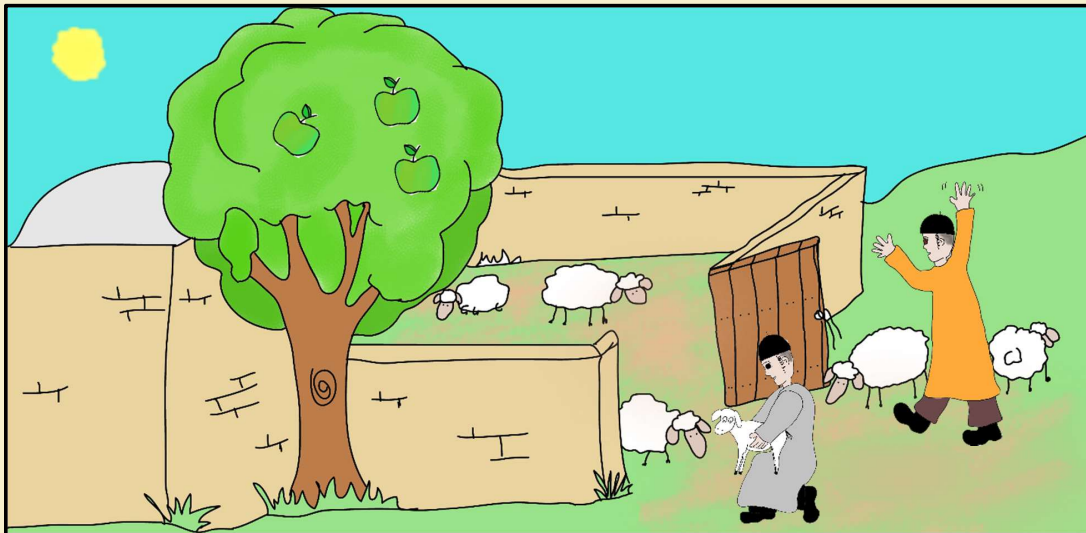
תולדות חייו וקורותיו של מהר"ץ

סעודת ליל שבת
כעת, הגיעו יחדיו אל הבית, סבתא כבר חיכתה לבואם, כשהסידור יחד עם ענפי ריחאן בידה. הילדים ניגשו להתברך מפי סבתם בברכת "שבת שלום" חמה. והם נשקו את ידיה. הבית כולו היו מואר באור נפלא ומיוחד של שבת. המפה הלבנה ועליה הפיתות המכוסות במפה רקומה הוסיפו זוהר נוסף.
לאחר הקידוש, עזרו הנכדים לסבם ולסבתם האהובים עליהם להגיש את הג'עלה - צלוחיות קטנות וגדולות בהן כל מיני פירות מפירות השנה, גם שקדים ואגוזים וקטניות, כמו "עטר" שהם גרגרי אפונה קלויים ועוד. ואפילו מעט ערקי. סבא סיפר לנכדיו, שעוד מאז היו נכדים קטנים היה מקפיד לערוך את הג'עלה לפני הסעודה, כדי להרבות במיני מגדים וללקט ולהוסיף עוד ברכות למנין מאה ברכות שחייב האדם לברך בשבת. ועוד מטרה קדושה היתה לסבא - שהישיבה סביב שולחן השבת, לו חיכו בכליון עיניים כל ימות השבוע, תימשך זמן רב. "חיכינו לשבת כל השבוע ואנחנו צריכים להראות להקב"ה עד כמה באמת מתנה זו חשובה לנו" - אמר הסבא. וסבתא הוסיפה: "היינו מאוד מקפידים להשכיב את הילדים לישן במנוחת הצהרים של לפני שבת, כדי שלא יהיו עייפים בלילה, וסעודת השבת אכן תימשך זמן רב".
תוך כדי אכילת הג'עלה החל סבא לומר מתוך הדיוואן שירי שבת ששיריו חוברו על ידי מורינו ורבינו הרב שלום שבזי זצ"ל, והנכדים חזרו אחריו. לאחר ששרו כמה שירים וטעמו ממיני הפירות החל סבא לתאר לנכדיו אלו עצים צמחו בצנועא: "בגינות הבתים צמחו עצי תות, עצי רימון, עצי תמרים, שפירותיהם היו גדולים ומתוקים עוד יותר מאלו שכאן בארצינו, והייתה עונה שבה צמחו פירות מתוקים בשם "דום". פירות אלו היו מוגשים כתוספת לג'עלה. עד היום ישנם רבים אשר קונים את הפרי הזה ומעלים אותו על שולחן השבת שלהם. זהו פרי בשרני מתוק ורך, בצבע חום בהיר נוטה לצהוב, וטעמו כטעם שקד מתוק. בתימן לא ידעו כיצד לברך על הפרי הזה, ועל כן הפנו את השאלה הזו אל גדולי תימן. מהר"ץ, בספר השאלות ותשובות שלו שנקרא 'פעולת צדיק', פוסק שלא מברכים עליו 'בורא פרי העץ' אלא 'שהכל נהיה בדברו'.



מצא את 10 ההבדלים

מי יודע?
10



כל הזכויות שמורות למערכת "נחלת אבותינו"
אין לשכפל ולצלם ללא רשות בכתב ממערכת העלון



זכות הלימוד בכולל "פרי צדיק"
לכל השותפים בתרומות
ובכללים:
לע"נ הצדיק
הרה"צ יורם מיכאל אברג'ל זצ"ל



לע"נ ראובן אברהם בן אברהם
לע"נ רחל בת שמס
לע"נ זאב בן עליזה



ולהבדיל

להצלחת כל עמ"י

ובפרט

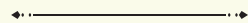
הרה"ג ישראל אברג'ל

הרה"ג חיים יוסף דוד אברג'ל



להצלחתו בפרנסה

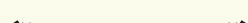
אלירן בן זאב חפץ



להצלחת העסקים

חלומינים

ותצפית נדל"ן



לרפואת:

שמואל חלא בן רבי יחיאל חלא



אריאל שלום כרמי נ"י

ופלגשו ושמה ראומה (פרק כב' פסוק כד')

פירש הבעל שם טוב שפסוק זה רומז על ענוה פסולה, הכוונה, שמתגאה בענווה שלו, ורוצה להראות שהוא עניו.

וזה הכוונה, ופלגשו ושמה ראומה, כי ענוה פסולה הנה הוא פילגש, ושמה ראו מה, פירוש ראו שאני עומד במדרגת ובבחינת מה, ותלד את טבח, על ידי זה היצר הרע טובח אותו.

ועל ענין ענוה פסולה הנ"ל משל הבעל שם טוב זללה"ה, לאחד שהיו לו כל המעלות ומדות משובחות, אלא שהיה בעל גאווה גדול, ואמר לו העולם הרי יש לך כל המעלות המשובחות, אלא שיש לך חסרון זה שאתה בעל גאווה, תלמד עצמך להיות עניו ושוב לא יחסר לך שום מעלה ועשה כן, והתלמד להיות עניו וכו', ופעם אחת הקניטו אדם אחד, אמר לו, שוטה שבעולם מה אתה חשוב לנגדי, כיון שאני עניו גם כן אם כן לא יחסר בי שום מעלה כו', והיוצא מזה וכו'. (כתר שם טוב)

לרפואת
רבקה חפץ בת שלום

לעילוי נשמת
יהודה בן שמואל

לעילוי נשמת
גיל בן אליעזר

לעילוי נשמת
רוני קאשוני בן ואזי

לעילוי נשמת
רבי אריה בן יחיאל גמליאל

להקדשות
או להנצחת יקירכם
פנה לאיתמר עובד: 053-3453020

אלו מלאכים בדמות בני אדם אך אברהם לא ידע זאת. אברהם מציג מלאכים לרחוץ את רגליהם מאבק המדבר, לנוח תחת העץ ולסעוד את ליבם. ומסרבים ואז מגלים לו את זהותם האמיתית. אחד האורחים מבשר לאברהם ושרה: בעוד שנה בדיוק יולד לכם ילד. וה' פקד את שרה. ואמר רש"י המתפלל על חבירו והוא צריך לאותו דבר הוא נענה תחילה. מספרים שאחד בא להתאונן בפני צדיק אחד שחבירו פתח חנות סמוך לחנותו ומוכר את אותם חפצים, ענה לו הצדיק תתפלל שיבואו קונים אצל חבך וממילא תתברך גם אתה מזה.

ומסופר שכאשר עלה ר' שלמה קלוגר לכהן ברבנות בעיר ברוד כיבדו אותו בסנדקאות, וראה שמחכים שם ולא ידע למה, שאל אותם למי מחכים עוד, אמרו לו שהאב של הרך הנימול חולה מסוכן והולך למות רח"ל, ולכן מחכים שיוכלו ליתן שמו של הילד על שם אביו המת, וצוה עליהם ר' שלמה שיעשו מיד הברית ולא ימתינו, ואכן מיד לאחר כן הבריאה האב לגמרי, וכולם תמהו על הנס הזה, ואמר להם ר' שלמה קלוגר שזה אינו מופת אלא שלקחתי זאת מפרשתנו, שבאו שלושה מלאכים, ומלאך אחד בא גם לרפאות את אברהם וגם להציל את לוט שהצלה ורפואה דבר אחד הוא, והשאלה היא, וכי חסר מלאכים למעלה שיבואו שתיים אחד לרפאות ואחד להציל, רק התירוץ הוא, שללוט לא היה כלל זכות שיבא אליו מלאך במיוחד להצילו, ורק כיון שכבר בא מלאך לרפאות את אברהם יכול היה כבר גם להציל את לוט, גם כאן כן הוא, שבשביל האב של הרך הנימול לא היתה זכות שיבוא מלאך מיוחד לרפאותו, ומכיון שכבר בא מלאך הברית לצורך הברית, התפללתי שמלאך הברית ירפא באותה הזדמנות גם את האב. שבת שלום ומבורך.

"הנה נא העיר הזאת קרבה לנוס שמה והוא (והיא) מצער אמלטה נא שמה..." (יט כ)

ניצול הזמן

הזמן נדחף לו באיטיות משוועת, ואנחנו כבר ביום שאחר איסרו חג. רבי שלום לא מגיע. עוד יום חולף. היום שאחרי היום שאחר איסרו חג. ורבי שלום? לא מגיע. ועוד יום שאחרי היום, שאחרי היום שאחרי היום של איסרו חג. ורבי שלום? לא מגיע "אולי רבי שלום מצא ילד אחר יותר מוכשר ממני", הטריד הרהור את מוחו, "אולי, אז אבא יחפש לי מלמד אחר". והנה לפתע הוא מבחין שאמא בוכה. אמא בוכה! לבו הקטן נרעד. מעולם לא ראה את אמו בוכה בסערת רגשות שכזו. כן, הוא יודע כי מול נרות השבת עיניה זולגות. הוא יודע ששם אמהות בוכות כי הן מתפללות על ילדיהן. אבל עכשיו אמא בוכה ועכשיו אמצע שבוע, אחד עשר או שניים עשר ימים לעומר. מאירק'ה אוזר אומץ ולוחש על אוזנה את שביבי סקרנותו הקטנה. "אמא, אמא למה את בוכה?". אט אט היא זוקפת את ראשה, מנגבת בזריזות את פניה הלחות במגבת הפישתן הכחולה, ונועצת בו מבט שיש בו עיסה אמהית של אהבה, חמלה ודאגה. "אני בוכה, מאירק'ה, אני בוכה כי המלמד הצדיק שלך עדיין לא הגיע. על פי מה שסיכמנו איתו הוא היה אמור להיות כאן מיד אחרי איסרו חג. יומיים שהוא מאחר. אולי הוא חזר בו, אולי לא הצענו לו שכר מספיק הגון". "אבל אמא, בעצמך אמרת שהדרכים מושלגות, שהוא צריך לעבור את הגבול ולפעמים עושים בדיקות ומטרידים את העוברים ושבים. אני בטוח שמחר הוא כבר יגיע, לא היום, אבל מחר הוא יבוא לכאן, ומחר אתחיל ללמוד איתו תורה". "כן בני, גם אני מקווה שהוא יגיע מחר, אבל מה יהא על התורה שלך היום? מחר זה מחר, אבל אין המחר יכול למלא את החלל של היום... ועל התורה שאיננה היום, עליה אני בוכה". מאירק'ה חש שהמילים והדמעות של אמא מחבקות אותו חזק חזק, צורבות את ליבו. הנה הן נמסכות במחזור דמו, בכל כדורית של לבנה או אדומה, וזועקות מכל גימ וגימ: "מה יהא על התורה של היום?!". מאירק'ה הפך לימים לרבי מאיר שפירא מלובלין, מייסד מפעל התורה האדיר "הדף היומי", וראש ישיבת חכמי לובלין.

מכאן אנו למדים מה החשיבות של ניצול הזמן- "יום של לימוד שהולך לא חוזר, ונשאר חלל". גם אנו כאן בחריש צריכים לשאוף למרכז תורני רוחני כדי שגם אנו ננצל כל רגע ולמלא אותו ברוחניות וחיבור לאבא שבשמים.

פרשת וירא ממשיכה את סיפור ברית המילה שערך אברהם אבינו, עליה קראנו בפרשת לך לך. היא מספרת על ביקור ה' על חורבן סדום ועמורה, הערים המושחתות ביותר, ובסופה אנו קוראים על לידת יצחק ועל הרגעים בהם הוא הועלה כקורבן על המזבח. "ויקרא אליו יי באַלְנֵי מִמְרָא וְהוּא יֵשֵׁב פֶּתַח-הָאֵהָל כְּחֵם הַיּוֹם" ("ח,א') "חז"ל אומרים שאברהם שאל את ענר אשכל וממרא על המילה, ענר ענה לו שזה קשה לו שהוא זקן, "ענר" ר"ת עינוי נפש רע, אשכל אמר לו אחרי שהרגת את הארבע מלכים יש לך הרבה שונאים אם כן יכולה להתעורר מזה שנהא חדשה, "אשכל" ר"ת אברהם שונאים כבירים לך. וממרא אמר לו למול, "ממרא" ר"ת מהר מלא רצון אביך.

ועוד רמז, הר"ת של "ממרא" מורה על כל האירועים הקשים שעבר אברהם אבינו, מ'צרים שפרעה לקח את שרה, מ'לכים זו מלחמת ארבע המלכים, ר'עב שהיה רעב בארץ, א'ש שהושלך לכבשן האש באור כשדים. וזה רמז לו ממרא לאברהם, אחרי שהקב"ה הצילך מכל הצרות האלו, ראוי שתמלא רצונו ותמול את עצמך. היה זה היום השלישי לאחר ברית המילה, ואברהם אבינו ישב בפתח אוהלו כאשר בא אליו הקב"ה לבקר את החולה. תוך כדי ההתגלות מבחין אברהם מרחוק בשלושה אורחים מתקרבים. "הנה שלשה אנשים נצבים עלי". מתברר שבכך הפסוק רומז לנו מי היו אותם אורחים מיוחדים. הערך המספרי של המלים "והנה שלשה" (701) הם בגימטריא אלו מיכאל גבריאל ורפאל. לכל אחד מהמלאכים הייתה שליחות מיוחדת, מיכאל נשלח לבשר לאברהם ולשרה שיולד להם בן, רפאל נשלח לרפא את אברהם אחרי ברית המילה וגבריאל נתמנה כדי להחריב את סדום ועמורה. אברהם ממחר להתנצל לבורא העולם, ורץ לקבל את פני האורחים. היו

כשהקב"ה מחריב את סדום הוא מציל משם את לוט אחיין של אברהם אבינו, כשהמלאכים מוציאים את לוט מסדום הוא מבקש מהם להתיישב בעיר מצער. הגמרא במסכת שבת מסבירה מדוע העיר מצער לא נחרבה עם סדום למרות שהיא הייתה השכנה של סדום ואנשיה היו מתנהגים כמו אנשי סדום. מכיון שהעיר מצער נבנתה שנה אחרי סדום ועדיין לא הגדישו אנשיה את הסאה כדי שיענשו כסדום. אנו רואים מכאן מה הבדל של שנה יכול לעשות להבדיל בין חיים למוות.

סיפור: בעיירה שאץ הזעירה והמושלגת לא היה מלמד תשב"ר אחד לרפואה, הוריו של מאירק'ה בן השבע הם עניים, אבל הילד כל כך רוצה ללמוד תורה, כל כך שואף לגדולות, עד כי אביו ואמו חסכו פרוטה לפרוטה כדי לאגור סכום נכבד של כמה מאות מטבעות למימון עתידו הרוחני של בנם. עינוי של מאירק'ה זרחו כשאבא אמר לו יום אחד: "בני היקר, מיד אחרי חג הפסח, יגיע לעיירה שלנו מלמד מן המעולים שבאירופה. כן, מדברים גדולות ונצורות על המלמד הנפלא, ירא שמים, רבי שלום מסכיסטוב. אמא לוחשת על אוזנו של מאירק'ה: "אבא התחייב לשלם לרבי שלום ממון רב לזמן הקיץ בתוספת כל צרכיו, אבל הכל שווה, בני, הכל שווה כדי שיצא ממך גדול בתורה". עוד יומיים חג הפסח. הזמן עובר לאט, איך עושים שמחר בבוקר כבר יישב מולו רבי שלום הנערץ עם הגמרא הענקית "בבא קמא" או "בבא מציעא" ויפטם אותו באותם סודות גנוזים וטמירים שבסוגיות הש"ס? בדמיונו ראה את רבי שלום נכנס לצריף העץ שלהם עם שתי מזוודות שחורות גדולות. הוא הביט בעיניו השחורות של רבי שלום בדמיונו והן השיבו לו חיוך. בשביעי של פסח טבעו כל המצרים בים, ומאירק'ה התחיל לנשום את הבל פיו של רבי שלום המלמד ששמו הלך לפניו. הוא שאף לסחוב את המזודה השחורה הגדולה של המלמד המפורסם שעדיין לא הגיע, כי רק מחר איסרו-חג, ומיד למחרת איסרו-חג הוא יגיע. "תהיה סבלן מאיר, ותכין דרשה קצרה להקביל את פני המלמד שלך" בקשה אמא. הוא הכין מדרש חז"ל ממסכת עבודה זרה, על היום בו הקב"ה יאחז ספר תורה בידו ויודיע לאומות העולם, שמי עסק בתורה יבוא ויקבל שכרו. "אני", יאמר מאירק'ה למלמד, "רוצה להיות מאלה שיקבלו שכר על העיסוק בתורה".



כללים לחיים - חלק ה

אבות המזון העיקריים הם: חלבון, שומן ופחמימות (סוכרים). נוסף לאלו ויטמינים, מינרלים, סיבים תזונתיים ומים וקיבלנו את שבעת המרכיבים הנחוצים לאדם על מנת לקיים אורח חיים תקין ובריא א"ה. מבין אלו המרכיבים, החלבון והעמילן (רב סוכר) לא מסתדרים טוב ביחד, כמו שכבר הזכרתי במאמר 'כללים לחיים חלק ב'. היום אתן בע"ה עוד כמה עצות מעשיות אודות שילובי מזון מוצלחים. **שומן אפשר לאכול עם עמילן או עם חלבון.** השומן הצמחי (שלא עבר חימום או עיבוד כלשהו) חבר כמעט עם כולם. עם זאת, גם חבר טוב יודע מתי צריך לפנות את המקום, משום שישנם כאלו שאינם מסתדרים טוב עם חלקלקותו. רכיבי הזנה כמו ברזל, אבץ וסידן אינם נספגים טוב בסביבה שומנית אלא צריכים סביבה חומצית לספיגה מרבית.

כמו שהסברתי במאמר 'כללים לחיים חלק ב', בעת אכילת חלבון רמת החומציות בעיכול עולה וניתן 'לנצל' מידע זה ולצרוך באותה העת מזונות המכילים ברזל או סידן וכו' לפי הצורך. אפשר גם 'להערים' ולאכול מזונות העשירים בברזל וכו' ביחד עם מזונות חומציים לדוגמה פטרוזיליה (כוס של פטרוזיליה קצוצה מכילה יותר מפי שלש ברזל מאשר 50 ג' בשר טחון) ביחד עם תפוז או מיץ הדרים (במאמר הבא אביא ב"נ מתכון להעלאת ברזל). זוהי הדרך הטובה והבריאה להעלות את רמתם בדם ולא ע"י תוספים. התוספים מרוכזים עד מאד ואע"פ שמבחוץ הכמוסה נראית קטנה ולא מזיקה, לא ניתן לחיצוניות להטעות אותנו. מחקרים שנעשו, ובפרט בעשור האחרון, מראים כי בעת שריכוז גבוה של ויטמין או מינרל נכנס אל זרם הדם, עשויים להיווצר תהליכי הרס והרעלה המסכנים את החיים.

פרופ' טים באירס ועמיתיו מהמרכז למניעת וחקר הסרטן באוניברסיטת קולורדו, ערכו את המחקר המקיף, שכלל סקירת 12 מחקרים ובהם 300 אלף נבדקים. הממצאים המדאיגים, עלולים

לפגום קשות בתעשיית הוויטמינים והמינרלים המגלגלת מיליארדי דולרים ברחבי העולם.

פרופ' טים באירס אמר "גילינו שנטילת ויטמינים ומינרלים גורמים יותר נזק מתועלת..". מסקנת המחקרים הייתה שלמעשה, חלק מהאנשים, שצרכו מינון עודף ממה שגופם צריך, חלו במחלות קשות, חלקן ניווניות, לעומת אלו שצרכו מינון נמוך או לא היו רגילים לצרוך ויטמינים, שאצלם שכיחות מחלות אלו הייתה נמוכה יותר משמעותית. הוא הציג את הממצאים בפגישה השנתית של האיגוד האמריקאי לחקר הסרטן בשנת 2012. הממצאים הפכו בסגורים מקטן ועד גדול את כל הנוכחים ובפרט את הצרכנים האובססיביים, שחשבו שמצאו דרך נוחה וקלה להיות בריאים. במהלך המחקרים נצפתה סבירות גבוהה בין צריכה עודפת של ויטמינים מסוימים לבין התפתחות של מחלת לב וכלי דם ומחלות כבד (כמו למשל ויטמיני A, D, E, K), של סרטן בריאות (למשל ויטמין A, E) ועוד מחלות של שונאי ישראל.

עלינו לדעת- אין תרופת פלא וזהו המקום לכלל הרביעי- "אין קיצורי דרך- תיקון ושימור הבריאות דורש עבודה וגם למנוחה יש כללי הבראה". נשנס מותניים ונמשיך להתקדם בע"ה בלימוד ובמעשה במאמרים הבא.

חזקים ובריאים תהיו, יוסף טל הררי, מרפאת רפאנו 052-2220918



המסלול לביטוי ולפיתוח אהבת הורים לילדים מתוך ספרו של הרב אברהם אוהיון



הבן יקיר לי

הדרך אל לב הילד - דיבור והשפעה המשך

שאל ההורה:

זה כמה שנים שאני וילדי מנותקים זה מזה, ואין בינינו תקשורת. כיצד אפשר לתקן מצב עגום זה?

המשך תשובת המחנך:

יצירת שינוי ביחס

לעתים, כדי לאפשר את שינוי היחסים ורענונם, יש ליצור שינוי טכני או שינוי חיצוני אחר שישא בכנפיו את השינוי הפנימי. יש להבין שאי אפשר לשנות בין יום תקשורת כושלת או נתק שנמשך לאורך תקופה ארוכה. החסימות בתקשורת אינן עניין טכני, אלא מצב המורכב מחסימות רגשיות שהזמן פעל לרעתן. אם נתנפל על הילד בנשיקות ובגילויי חום עזים שהוא אינו מורגל בהם, תהיה תגובתו הטבעית דחייה והתרחקות. לכן יש לנהוג בתבונה ובאורך רוח, ולא ליזום שינוי פזיז ואימפולסיבי.

ניאזר בסבלנות, ברצון עז וברגישות כדי ליצור את השינוי היסודי, ונשקיע מחשבה בדרכים וברעיונות לשינויים החיצוניים שיקלו את השינוי במערכת הקשר הפנימית. להלן כמה דוגמאות לשינויים העשויים לזמן את השינוי הפנימי המיוחל:

שינוי מרחבי - החלפת מקומות הישיבה סביב השולחן וכדומה. שינוי בזמנים - איחור זמן השינה של הילד, כדי שיתאפשר לשוחח עמו יותר, או שינוי זמני הנוכחות של ההורים בבית, שהוא שינוי מהותי יותר. אם האב ישתדל לחזור הביתה לארוחת הצהריים, יתאפשר לו לאכול עם הילדים ולהתעניין בחוויותיהם. כמו כן, אם הוא ישוב בערב מוקדם די הצורך, הוא יוכל להעניק לילד חום ואהבה לפני שהילד הולך לישון.

שינוי סדרים - הליכה משותפת לבית הכנסת לתפילת שחרית עשויה להיות גורם מזמן לשיחה מקרבת ולהתעניינות.

שינוי מהותי - כאשר נדרש שינוי משמעותי ומרשים יותר, אפשר להכריז למשל על תפילה בבית כנסת חדש, על התקרבות לרב חדש וכדומה.

בד בבד עם החלת השינוי, יגלו ההורים כי בזכותו קל יותר לשנות את הדברים הפנימיים הדורשים שינוי, שכן השינוי החיצוני מאפשר לעשות בקלות רבה יותר את השינוי האמתי.

**במשפחת כהן עלו יחסי ההורים והילדים על שרטון, וקשה היה לשקמם. למעשה היה צורך חיוני לבנות תשתית חדשה של יחסים וקשר בין הילדים ובין האב. לאחר התייעצות עם סמכות תורנית העוסקת גם בתחום החינוך והפסיכולוגיה, הוצע ליצור במכוון נתק פיזי בין האב למשפחה. האב יצא מביתו לכמה ימים במטרה מוצהרת לעסוק בפעילות של קירוב רחוקים, כשהמטרה האמתית היא ליצור תקופת התנתקות שתהיה בסיס לשינוי. ואכן תרם נתק זה ואפשר התחלה חדשה. הוא הקל על האב לפתוח דף חדש בשובו ולערוך שינוי משמעותי ביחסו אל ילדיו.

הקשבה וקבלה
כאשר מתחילים ניצני תקשורת להופיע ומתגלה היענות - חשוב מאוד להיות לכלי קיבול. בעיקר יש לשמוע ולא להשמיע, אלא אם כן אלו דברים משמחים ולא מחייבים. אין להעיר ולא לבקר, אין לדרוש ולא להביע עמדה, אלא לתת לילד את מלוא הבימה להתבטא ולהיות הוא עצמו, שאינו מושפע מנוכחותו.

במקרה מיוחד
אם הבעיה עמוקה ומסובכת מאוד, ואף לאחר ניסיונות לשינוי לא נראה שיפור, יש להתייעץ עם רב ועם איש מקצוע המתמחים בתחום זה ולפעול מהר ככל האפשר לשינוי המצב.

לסיכום,

נחזור ונדגיש כי כל שינוי מהותי אמתי מתרחש באמצעות תהליך יסודי. התהליך עשוי להיות ארוך וממושך, אולי אף מייגע, אך חשוב מאוד, שלא להתייאש אלא לנסות שוב ושוב ולהעריך כל התקדמות, עד לשיפור מהותי של המצב בעזרת ה'.

זמני תפילות בנוסח תימן ברחבי חריש

בית הכנסת
"עץ חיים" נוסח בלדי
 גפן 17 בחניה

בית הכנסת
"שתילי זתים" נוסח שאמי
 אלון 9 ביה"ס מעיין האמונה קומה 2

שיר השירים - 17:09

מנחה וקבלת שבת - 17:29

שחרית ותיקון - 07:00

המהולל - 07:30

שיר השירים - 17:09

מנחה וקבלת שבת - 17:29

תיקון והודו - 07:00

שחרית שבת - 07:30

שיעור תורה בשבת קודש הלכות שבת מפי הרב יאיר שרפי - 15:00 בבית הכנסת "עץ חיים"

מנחה משותפת - 16:00 בבית הכנסת "עץ חיים"

ערבית מוצ"ש - 18:25

מתמאנה - 17:55

תהילים לבנים נוסח ספרדי
 ביה"כ השאמי - 14:10

תהילים לבנות
 ביה"כ המרוקאי - 13:00

תהילים לבנים נוסח תימן
 ביה"כ השאמי - 13:10

שחרית בחול - 07:00 יום שישי 07:30

מנחה (20 דק לפני השקיעה) וערבית - סמוך (בית הכנסת "עץ חיים" בלדי - גפן 17 בחניה)

שיעורי
דף היומי
 בביה"כ הבלדי
 גפן 17 בחניה
 ע"י הרב דניאל אהרון
 מידי יום
 בשעה 20:30

שיעור תורה לילדים

בשבת בשעה 12:30
 בבניס מעיין האמונה
 קומה 2 רחוב אלון 9
 עם הרב
 רחמים מסיקה שליט"א
 פה מפיק מרגליות
 כולם מוזמנים

תהילים לבנות

מידי שבת
 בבית מש' קטיעי
 תאנה 16 דירה 2
 בשעה 12:30

תהילים לבנות

מידי שבת
 בבית מש' ג'נאח
 גפן 17 קומת בניסה
 בשעה 15:00

ברכת מזל טוב

מעומקא דליבא שלוחה

אל מעכ"ת

מרון הגאון הרה"ג רבי **יצחק רצאבי** שליט"א

פוסק עדת תימן

להולדת נינו שיחי',

נכד לבנו הרה"ג **משה רצאבי** שליט"א

ראש כולל "פרי צדיק" בחריש

שע"י עמותת אחוות אחים חריש,

בן לבנו הרב יהודה רצאבי הי"ו

יהי רצון שיזכו, הוריו לגדלו לתורה

ולחופה ולמעשים טובים,

לתפארת המשפחות הכבודות,

בדרך התורה והיראה

ומסורת אבותינו ורבותינו נע"ג, אכ"ה.