

זמני שבת

לפי לוח אזה"ח *ישען חורף

ר"ת	יציאה	ניסיה
ירושלים	17:58	16:13
תל אביב	17:54	16:31
חיפה	17:53	16:31
באר שבע	17:58	16:34

הפטרה

דברי ירמיהו (ירמיה')
העלון מוקדש לעילוי גשמתו הטהורה של מרן שר התורה ופוסק הדור, מורנו ורובנו מרן האבן רבי עובדיה יוסף זצוק"ל, שזכותו הגדולה תגן עלינו.
להצלת: דוד בן שמחה ובי' לרפואת: יניב בן אהובה
לעילוי גשמת: מרדכי בן שמחה | ניר אלון בן מרגלית
חיים בן תמר | חיים בן כרמלה



עלון שבועי היוצא לאור ע"י מוסדות "כאייל תערוג" הר חומה
בראשות מורנו הרה"ג אייל עמרמי שליט"א

חסדי שמואל

ע"ש סמי טויאד ז"ל בן חסינה

ליצירת קשר: 1599-50-20-51

לקבלת העלון במייל כתבו ל: harav.eyal@gmail.com

www.ayal-taarog.co.il

פרשת שמות גליון 592 | כ"ד טבת תשפ"ד

"אשירה לה" - "ויהי לי ישועה"

הגיע אלי אברך ואמר הרב אני חייב לספר לך נס שקרה לי, נסעתי עם אשתי ותינוקות בת שלושה חודשים לשווייץ למשפחה של אשתי. כשהיינו בשווייץ פתאום התינוקות קיבלו התקף התחיל לצאת לה קצף מהפה והעיניים שלה התגלגלו, הלכנו לבית חולים אמרו לנו לכו דחוף לטיפול נמרץ, חיידק אלים תקף את התינוקות וזה מצריך אשפוז של שמונה ימים לפחות. הבעייה שלי היא שלא עשיתי ביטוח רפואי.

אומרת לי הרופאה כל יום אשפוז זה 10,000 דולר, שמונה ימים לפחות הילדה צריכה להיות כאן זה 80,000 דולר. אני מתקשר לחמי החל הוא צועק עלי איך עשית שטות כזאת לנסוע בלי ביטוח רפואי. אני מתקשר לאבא שלי בארץ, גם הוא מתחיל לצעוק עלי, איזה חוסר אחריות לנסוע בלי ביטוח רפואי, עכשיו תמכור את הדירה שיש לך כדי לשלם את הכסף הזה. הילדה נמצאת בסכנת חיים, כולם צועקים עלי, בשווייץ הרופאים קשוחים וחמורים סבר, לא כמו בארץ מחייכים, כולם גויים, גרמנים בלי אנושיות. אני לא יודע מה לעשות, החלטתי שאני אמכור את הדירה שלי בבית שמש ואז פתאום מזכרתי בשיעור של הרב שהרב אמר אם מגיע לאדם צרה והוא מתחיל לשיר מגיע לו הישועה.

פניתי לקב"ה, הלכתי לפינה בטיפול נמרץ והתחלתי לשיר לה' מתוך שמחה "הטוב, הטוב, הטוב... כי מעולם קיוונו לך" אשתי התחילה גם לצעוק אלי, מה אתה שר עכשיו. אני שר ורוקד פתאום באה אלי הרופאה הראשית בטיפול נמרץ ואומרת לי תשמע, יש לנו קרן סודית שאנחנו משלמים את האשפוזים למי שאנחנו רוצים, החלטתי שנשלם לך את האשפוז אל תדאג. עוד לא גמרתי לשיר באה הרופאה, הרב באתי לספר לך את הנס הזה שרתי לה' "אשירה לה" מיד באה הישועה. ב"ה התינוקות שלי בסדר, התגברו על החיידק, תראה מה זה "אשירה לה", כשאדם מודה לה' על מה שהוא מביא לו.

אומר החפץ חיים הקדוש: כתוב בתורה "ואהבת את ה' אלוהיך"

וידרשו רבותינו בכל מידה ומידה הווי מודה לו" מה זה לאהוב את ה' כתוב "ועושה חסד לאלפים לאוהבי ולשומרי מצוותי" יש שומר מצוות ויש אוהב את ה'. זה שני דברים נפרדים, אין קשר ביניהם. אדם רץ לבית כנסת הוא מקיים מצוות בהידור, אבל זה לא אומר שהוא אוהב את ה'. "הווי מודה לו בכל מידה ומידה שמודד לך, בין במידת פורענות ובין במידה טובה. מי שאוהב את ה' לא יכול לייחס לו שהוא עשה לו משהו רע.

אומר החפץ חיים "הווי מודה לו וצריך לקבלו בשמחה וברוב אהבה, ונסביר הדבר אם נטול מאומן העושה מעשה חרש את המגרה הגדולה שלו העשויה לנסר העצים" נבקש מהנגר את המסור שלו" וניתן לו מגרה קטנה טובה העשויה לנסר אבנים טובות" ניתן לו מסור של יהלומנים עדין, אומנם הוא הרבה יותר יקר מהמסור שלו, אבל הרסת לנגר את הפרנסה שלו, לא יהיה לו איך להכין ארונו. "אף שהמגרה הזו יקרה היא, מכל מקום לבעל המלאכה הזאת היא ללא תועלת ולהיזק גדול יהיה לו, כי לא יהיה לו להחיות נפשו בפרנסתו, כי לאומן החרש הנגר צריך מגרה פשוטה וגדולה", הוא צריך מסור מסיבי "כך הדבר הזה ממש, הקב"ה שהוא אלוהי הרוחות יודע כל אחד העיניים המסוגלים לכל נפש ונפש כי כל הנפשות ירדו לניסיון בזה העולם, יש ניסיון ע"י עוני ושאר מצוקות הזמן, יש מי שניסיונו ע"י עשירות וזה שכתוב "אשרי אדם העומד בניסיון... ויתן הודאה לקב"ה על מה שהביא לו ייסורים דאיתא במדרש, סביב רשעים יתהלכו, ר' יהודה אומר סביב לרשעים צדיקים הולכים ורואים את הרשעים בגיהנום ובאותה שעה נותנים הודאה לקב"ה על הייסורים שנתן להם בעולם הזה, שנאמר "ואמרת ביום ההוא אודך ה' כי ענפת בי ישוב אפך ותנחמני", צדיקים בעולם העליון הולכים ורואים את הרשעים נידונים, כמה אני מודה לך ה' שהקשת עלי את החיים, שעמדתי בניסיונות ולא כפרתי בך. שבזכות זה יתכפרו לי העוונות שלי. "וכל פרט שמזדמן לאדם בכל ימי חייו הוא עניין ששייך לחלק נפשו לבד על פי התיקון הנדרש ממנה" כל מה שאני יביא לך בעולם הזה, זה כמו המסור של הנגה, אתה לא יכול בלי זה, זה התיקון שלה אי אפשר להביא לה את הניסיון של משהו אחר

שבת שלום! אייל עמרמי



3 "ישמע אלוהים את נאקתם" בראי הפרשה



3 סמתיקים מלאכותיים בריאות ותזונה



4 מעבר ליווטר סופר לשבת



4 האפשרות השניה סיפור מחזק



5 רבי דוד שכטר זצוק"ל גדולי ישראל

זמני התפילות:

שחרית	7:30
מנחה	15:00
ערבית	17:20 (צאת השבת)

זמני השיעורים:

שיעור הלכות אבן העזר	7:00
שיעור נשים הנהגת הבית	14:00
שיעור חושן משפט	14:30
שיעור מוסר וחסידות	15:30
שיעור הלכה יורה דעה /אורח חיים	17:00

שבת בבית הכנסת

"חסדי שמואל"

עם מוריננו הרב
אייל עמרמי שליט"א



על פי החינוך/לגיל ההתבגרות

תגמול לגמול

יענקלה הכוינס היא בלדה שהוקרנה לראשונה בחגיגות סיום הש"ס תש"פ. יענקלה נער שמתמודד עם קושי למידה. לבו היה מר עליו כי הוא לא הבין דבר בלימוד הגמרא.

אחת ההתמודדויות שלנו בתקופה הזו - חוסר ריכוז, חרדות, שמתעצמות עם החשיפה לחדשות. בשבוע שעבר התפרסם ספור על חייל שתוך כדי שינה ירה בקיר ופצע קלות כמה חיילים. מבחינה נפשית דימה החייל שהוא בשדה הקרב. תופעה זו נקראת הלם קרב, והיא פוקדת גם למי שמכור לחדשות הווירואליות.

אחד הדברים שמסייעים להתנתק מהתקשורת אלו הלימודים בין כתלי בית הספר. הניתוב ללמידה הוא יעד ופתרון בכל זמן. והעדר למידה מפנה את הראש לחרדות ואף לדרכים קלוקלות.

כאשר מנתבים את המתבגר ללמידה, נרגעים הרבה מהסימפטומים של גיל ההתבגרות. איך נעשה זאת? נתבונן בהוריו של יענקלה הכוינס שרואים את בנם סובל, הסבל שלו הוא גם הסבל שלהם.

יום אחד, מספר יענקלה, כשחזרתי מהתלמוד תורה, אבא נתן לי מטבע כפרס עידוד, עם מבט חם בעיניים: אני נותן לך כי אני רוצה לתת לך, כי אני אוהב אותך. בלי מקח וממכר. אבא מוסיף מילות עידוד: "נשמה, אתה עוד תדע יפה. אני מאמין בך, ביכולות שלך. אני מתגמל אותך על המאמץ, בלי קשר לתוצאה.

מערכת קשרים של עידוד מתוך אמון זה תהליך נוצר. והוא ישודר תמיד. ללא שינויים במצב הרוח של ההורים. אנחנו נותנים פרס עידוד כי אנחנו אוהבים אותך. ופרס תימרוץ - ניתן על עמל. ללא קשר לתוצאה. ומותר להעניק פרסי עידוד.

יענקלה חזר עם ידע בעל פה של שתי שורות מפרק הכוינס. הציבו בפניו מטרות רלוונטיות עבורו. תואמות לכישוריו: שתי שורות, דף אחד....

בכל יום כשהוא חזר הביתה אבא ואימא חכו לו בבגדי שבת: הם שדרו לו שהם שמחים אתו, מעריכים אותו על המאמץ שהוא משקיע, ללא קשר להישגים. הצבת מטרות קצרות טווח, ברורות ומוגדרות מגבירים את החשק ללמוד, לציית, בכל פעולה או תגובה. לא רק בלמידה.

יענקלה יודע לדקלם דף שלם בעל פה: "עצמתי את העיניים והתחלתי להגיד בקול רם... וכשפתחתי את העיניים אבא ואמא היו שם ובכו מאושה, כפי שלא ראיתי מעולם".

קודם הוא חלם על מטבע כתגמול, הפעולות והתגובות של ההורים גרמו לו להרגיש אושר בלמידה הלמידה עצמה מהנה. זה נכון לא רק ללמידה. זה נכון לגבי כל מאמץ שעושה המתבגר שלכם. אל תחששו שהוא יעשה את רצונכם רק תמורת תגמול. קשר טוב יגרום לו להרגיש ספוק בעשייתו הראוי פסיכולוגים בדקו ומצאו שנערים שקבלו פידבק חיובי על משימה שנעשתה, הראו עלייה במוטיבציה פנימית לעסוק במשימות דומות. פידבק שלילי הוריד את רמת המוטיבציה הפנימית.

"טיפש עשרה" הוא כנראה אחד המושגים המעוותים ביותר לגיל ההתבגרות. אין בו באמת טיפשות. להפך. ניתוב נכון ויחס בונה יגרום לבני נוער להתחיל לחשוב לעומק על דברים איכותיים. תנו להם את הכבוד שלהם. תשתתפו אתם בקשיים שלהם. תעריכו תמיד כל מאמץ. אל תשוו ביניהם לבין אחרים. חוויה חיובית מעוררת מוטיבציה פנימית חוויה שלילית מקלקלת אותה. מדוע? משום שמשום שלילי וכישלון מורידים את האמונה של האדם במסוגלותו שלו.

נאמר על רחל אמנו: "... מאנה להנחם על בניה כי איננו". תחילת הפסוק בלשון רבים וסופו בלשון יחיד, 'בניה' זה רבים ו'איננו' זה יחיד. הורים מסורים, שמצד אחד משמשים כהורים לכל הילדים ומצד שני תזוהו את הצרכים הפרטיים של כל ילד וילד. הצלחה בחינוך באה על ידי יכולת ההקשבה לנפש הילד, עידוד והערכה על המאמץ, הצבת דרישות עטופות בחיבה ואימון. אומר בעל האגרות משה: "יש שצריך לשחדו במתנות, ויש שצריך למשכו בספורים". כמו שאמרנו בשבוע שעבר, לא כל האצבעות שוות.

נכתב ע"י ז. קליין

מנהלת תוכניות סמינר הר חומה

הספר שרבים ציפו לו רואה אור

כאייל תערוג

על פי החסידות

שיחות מוסר על ליקוטי מוהר"ן

משיעוריו של

הרה"ג אייל עמרמי שליט"א

ספרי חיים

הוצאה לאור והפצת ספרים

מתחם רמי לוי מהדרין, כנפי נשרים 26 גב"ש י-ם

טלפון: 02-642-8885 | וואטס: 055-684-2885 | פקס: 02-642-2023

www.hbooks.co.il | lgproject2009@gmail.com

ניתן להזמין גם אצל ירון 052-9695044

50 ש"ח
לספר!



ביום שלישי הקרוב כ"ח טבת 09.01 ידרוש מורנו הרב ב:

בני ברק - 19:30 | בית כנסת "נחלת סירוקה" רחוב אברמסקי 26 058-5890099

אזור - 21:00 | בית כנסת "בית ישראל" הסימטה האלמונית 5 052-8888671

לשמיעת שיעורי הרה"ג אייל עמרמי שליט"א בשידור חי וכן בשידור חוזר התקשרו למס': 08-6170437



לקרוא אל"ף-בי"ת. ריחם עליו רבי לוי יצחק מברדיטשוב, סגורם של ישראל, לקח אותו תחת חסותו, לימד אותו את האותיות, את הניקוד, וכשהחל לקלוט זאת, פתח לפניו סידור, ולימד אותו בסבלנות אין קץ לקרוא את התפילה: ב-ר-ו-ך א-ת-ה. חלפו ימים, בעל התשובה התרגל לקריאה מהירה יותר ובמקביל גם ידע להתפלל בעל פה. מיום ליום הוא הגביר את מהירות התפילה עד שאמר אותה בחיפזון גדול, ולבסוף אימץ לעצמו מנהג של קבע: להיכנס לבית הכנסת כשהציבור אחז ב'ישתבח', ולהצליח לעמוד שמונה עשרה ביחד עם הציבור. הבחין בכך רבי לוי יצחק, התכופף ולחש באוזנו כמה זמזומים וגיבובי אותיות בלתי מובנים. נשא אליו בעל התשובה את עיניו ואמר "אינני מבין מה אמר כבוד הרב". חזר שוב רבי לוי יצחק על ההברות הללו, ושוב משך הלז בכתפיו לאות שאינו מבין את כוונת רבו. אמר לו הרב: "אם אתה לא מבין מילים אלו, כיצד ה' יבין אותך?" ענה לו התלמיד: "כשתינוק צועק אל אבא שלו, הוא מבין אותו גם כשאני אומר לו דברים ברורים. ה' הוא אבא רחום, ואין לי ספק שהוא מבין אותי גם כשאני משמיע הברות בלתי ברורות". התפעל ר' לוי יצחק מדברי הסנגוריה הללו. ואני אומר - הוסיף רבי שלום - שכאשר תינוק צועק בשפה בלתי מובנת, רץ אליו אביו, מחבקו וממלא את משאלותיו, אך אביו לו לבן גדול, שיועד לדבר, ובכל זאת הוא ממלמל הברות לא מובנות. תגובתו של אביו במקרה כזה תהיה שתי סטירות, ובוודאי שלא ימלא את משאלותיו.

בראי הפרשה

וַיִּשְׁמַע אֱלֹקִים אֶת נַאֲקָתָם

נאקה היינו זעקה ללא מילים. עם ישראל היו במצב כל כך נורא מרוב העבודה והיגון, עד שלא הצליחו להוציא כלל מילים מן הפה. בכל זאת שמע הקדוש ברוך הוא ת הזעקה והושיע אותם. אמר על כך רבי שלום שבדרון זצ"ל: נכון הוא הדבר שה' אינו צריך מילים, וכשהמתפלל מצליח רק לבכות ולהיאנח ולא מוצא מילים בפיו, הוא שומע אותו. אך כל זאת רק כאשר הוא באמת אינו יכול להתפלל - ולא כשהוא מזלזל במילות התפילה, ואומר בלבד: לא נורא, ה' כבר יבין מה רציתי. וסיפר: בעיר ברדיטשוב היה בעל תשובה אחד שלא ידע כלל להתפלל. הוא לא ידע אפילו



בריאאות ותזונה

ממתקים מלאכותיים

תחליפי סוכר הם תוספי מזון בעלי ערך תזונתי נמוך מאוד שמשמשים להמתקת המזון במקום הסוכר. הם מיוצרים באופן סינתטי ונקראים "ממתקים מלאכותיים". הממתקים נחלקים ל-2 קבוצות עיקריות: תחליפי סוכר ללא ערך קלורי ותחליפי סוכר בעלי ערך קלורי נמוך. ממתקים מלאכותיים ללא ערך קלורי אינם מכילים פחמימות זמינות ולכן אינם מעלים את רמות הסוכר בדם. הם מבוססים על חומרים שמתיקותם גבוהה פי עשרות עד מאות מזו של סוכר טבעי, ולכן יש בהם רק כמות מזערית של חומר פעיל. כדוגמת: סכרין (סוכרזית), אספרטיים וכו'. האחרון שהצטרף לקבוצה של תחליפי הסוכר באופן רשמי הוא ממתק שמבוסס על חומרים טבעיים המופקים מצמח הסטיביה. החומרים האלה עמידים בחום ובדרגות חומציות שונות, ולכן ממתק על בסיס סטיביה מתאים גם לבישול ולאפייה. ישנם ממתקים מלאכותיים עם ערך קלורי נמוך מכונים גם "רב כהלים" (כל הממתקים ששמותיהם מסתיימים ב"ול" כגון: סורביטול, מניטול, מלטיטול, אריתריטול וכו'). מתיקותם דומה למתיקות הסוכר או נמוכה ממנה בשיעור של 10% עד 40%. הם משומשים בתעשיית המזון, חברות המזון מוסיפות את הרב כהלים למסטיקים, לגלידות, לעוגות ולעוגיות, לריבות דיאטטיות ואף למוצרי קוסמטיקה. בניגוד לתחליפים ללא ערך קלורי, רב-כהלים אינם נמכרים לשימוש ביתי, חוץ ממוצרים בודדים חדשים שמכילים אריתריטול כמו "2/1 סוכר" שמשלב פרוקטוז (סוכר פירות) ואריתריטול, או "סוויטנגו" שמשלב אריתריטול וסטיביה. האריתריטול נחשב לכוכב העולה של הרב-כהלים בגלל תכונותיו הייחודיות בתחום הגדסת המזון, השפעתו המזערית בלבד על רמות הסוכר בדם והעדר כמעט מוחלט של תופעות לוואי. המחלוקת בנושא הממתקים המלאכותיים: במחקר שבו האכילו עכברים בכמויות גדולות מאוד של סכרין (הממתק שעליו מבוססת הסוכרזית). הכמות



הייתה גדולה משמעותית מהכמות שאדם מסוגל לצרוך, והעכברים חלו בסרטן. מאז נערכו מחקרים רבים בשיטה של רפואה מבוססת ראיות, ובהם נבדקו עשרות אלפי אנשים. נבדק קשר בין ממתקים שונים לבין סרטן הלב, סרטן שלפוחית השתן, גידולי מוח, סרטן הדם ומחלות אחרות. מהמחקרים עלה כי צריכת ממתקים מלאכותיים בכמות המוגדרת בטוחה, ואף בכמויות גבוהות ממנה במקצת, בטוחה לשימוש. הסוכנות הבינלאומית לחקר הסרטן (סוכנות בין-משלתית שהיא חלק מארגון הבריאות העולמי) הורידה כבר מזמן את דירוג הסיכון של הסוכרזית מקבוצה 2 (עלול לגרום לסרטן בבני אדם) לקבוצה 3 (אינו בעל פוטנציאל לגרום לסרטן בבני אדם). גם בנוגע לסיכונים בריאותיים אחרים - נוסף על סרטן - לא קיים מכלול משכנע של ראיות קליניות. נכון להיום הן מינהל המזון והתרופות האמריקני (FDA), הן משרד הבריאות האוסטרלי, הן משרד הבריאות הקנדי והן הוועדה האירופית לאישור מזון אישרו את השימוש בממתקים מלאכותיים בכמות המוגדרת "בטוחה" בקבוצות אוכלוסייה שונות. כמויות הממתקים שנחשבות בטוחות גדולות הרבה יותר מהכמויות שאנשים אמורים לצרוך לפי ההיגיון הבריאי. לפי העדויות הקיימות נכון להיום - זה בסדר גמור. אבל לא מספיק לשאול רק את השאלה הזאת. לא כל מה שאינו מסוכן אכן מועיל. לפיכך השאלה הנשאלת היא האם ולמי כדאי להשתמש בממתקים? התשובה אינה כל כך פשוטה וחד-משמעית. כל אחד חש לפעמים צורך "להמתיק את החיים" או לפחות את התה ואת הקפה, וזה בסדר כשממתקים במידה. אומנם במצב של סוכרת, כאשר אין ברירה אלא להשתמש בתחליפי סוכר, יש הצדקה לממתקים המלאכותיים, אך במקרה של אדם בריא שיכול להרשות לעצמו משהו מתוק מדי פעם, אין טעם להחליף את הסוכר בממתק מלאכותי. נכון יותר לשמור מלכתחילה על עקרונות של תזונה בריאה ולא להפריז במתוק. כמו כן חשוב לבדוק גם את שאר הרכיבים של המוצרים ולבחור במוצרים בריאים - מעובדים ומתועשים כמה שפחות, ללא שומן צמחי מוקשה (שומן טראנס) ועם שיעור שומן נמוך באופן כללי. רצוי גם לבחור במוצרים שמכילים סיבים תזונתיים. אשר למי שרק רוצים "לחסוך" קלוריות שמקורן בסוכר - זאת אכן דרך אפשרית. אבל שימוש בממתקים ובמוצרים "ללא סוכר" אינו משתלם בהכרח. בעוד שכפית סוכר או דבש מכילה בסך הכול 20 קלוריות (כמו 1/3 תפוח קטן), באופן מפתיע מוצרים רבים "ללא סוכר" מכילים יותר קלוריות ל-100 גרמים משום שכמות השומן בהם גדולה יותר.

מסעדת אשל אברהם
בהנהלת צונה

טל' למשלוחים והזמנות
052-554-9041 | 02-579-2590

מעורב | קבב | פרגיות | שניצלם
פלאפל | אוכל מוכן וסלטי הבית של מעדני
צונה בימי שישי והכל בעשיה ביתית | שירותי
קייטרינג לכל סוגי האירועים

סיפור לשבת



מעבר לויתור

כדרכם של זוגות רבים צעירים, גם אנחנו גרנו בתחילת דרכנו בירושלים עיר הקודש תובב"א אחרי הנישואים שלנו. אני למדתי בכולל ידוע בעיר ב"ה, ואשתי עבדה בגן ילדים מוצלח שעבדה בו קודם החתונה. היינו קרובים להורים שלנו והכל ב"ה היה נפלא. אחרי שנה נולד לנו בן בכור בשעה טובה. ההוצאות גדלו. יחידת הדירור שבה התגוררנו נהיתה צפופה עוד יותר. הבנו שיוקר המחיה לא יתן לנו את האפשרות להמשיך להישאר בעיר שחברה לה יחדיו ושנחנו מוכרחים לעבור דירה עם כל הצער והעוגמת נפש שבדבר. אני ואשתי ביררנו על דירות וראינו שהמחירים עלו מאוד. הבנו שכדי לא לשקוע בחובות ולחצים מיותרים,

ניאלץ לעבור לגור באחד הפרוורים בפריקט שזה עתה נגמרה בנייתו. לא היה קל לעזוב כולל, עבודה, חברה ולעבור למקום חדש לגמרי, אבל שמחנו מאוד שאנחנו זוכים לעבור לדירה רחבת ידיים בארץ הקודש שנמצא במקום תורני. היה לנו מאוד קשה אבל לאט לאט התרגלנו למקום החדש. אני מצאתי כולל חדש ומתאים לסגנון הלימוד שלי, אבל אשתי לצערי לא מצאה עבודה קבועה בתחום הגננות אלא כממלאת מקום. בכל חודש הרגשנו את השגחת ה' עלינו מבחינה כלכלית, זה לא כל כך פשוט שלאישתך אין הכנסה קבועה וברורה.

בוקר אחד אנחנו קמים לקול מהלמות של פטישים וקדיחות חזקות. הבנו שהשכן מעלינו מרחיב את דירתו. אני הודרתי לצאת לתפילה ולכולל, אבל אשתי שבאותה תקופה לא היתה לה עבודה נאלצה לשהות בדירה לצד קולות בניה חזקים מאוד שהפריעו לשלוותה. כשחזרתי בצהריים ראיתי שכל חדר המדרגות מלא אבק ולכלול. בימים שאחרי, גיליתי עד כמה לא נוח לחיות ליד אתר בניה. המרפסת שלי התמלאה אבק ולכלוך. החלונות בבית היו סגורים עד הלילה. הרעש הפריע בצהריים לנוח. הפועלים הישמעאלים צעקו בקולי קולות והשאירו אחריהם הרבה בלגן. השכן מלמעלה עבר דירה למקום אחר לרגל השיפוצים ואני הרגשתי חסר אונים. רציתי להטיח בו על ההפקרות של הפועלים שלו, על הבלגן ועל חוסר ההתחשבות, אבל הוא לא ענה לי לטלפונים. בוקר אחד קראתי מעשה מופלא על אחד מגדולי ישראל שבזמן שיפצו בבניין שלו - למרות שהוא היה מבוגר מאוד והבניה בוודאי הפריעה לו, הוא עלה לבית של השכן ואמר

לו: "אני כל כך שמח שאתם מרחיבים. בוודאי הבית שלכם מבולגן, והילדים לא מוצאים את עצמם. אם תרצו, תוכלו לשלוח את הילדים אלינו ולהקל מעליכם את העומס בשמחה רבה". קראתי את הסיפור והתפעלתי מהמידות הטובות. קיבלתי על עצמי גם להתחזק בויתור ואצילות. דנתי את השכן לכך זכות, שהוא טרוד מאוד בבניה ואין לו זמן להתעסק עם כל עוגמת הנפש שיש לשכנים שלו. בעודי מהרהר, אני מבחין לפתע בשכן שהגיע לבניין. הרגשתי איך ה' הקדים רפואה למכה ונתן לי כוחות לעמוד בניסיון. ניגשתי אליו בחיך והרבה מאוד פנים ואמרתיו לו: "שכן יקר, אני כל כך שמח שאתה מרחיב את דירתך. בוודאי זה לא קל. אני מברך אותך בהמון הצלחה, שתוכל לגדל בבית המורחב דורות ישרים". הרגשתי שהמילים שיצאו מפי היו כמים קרים על נפשו העייפה והעמוסה בטרדות. הוא סיפר לי שהם עברו לגור אצל ההורים שלו למשך תקופת השיפוץ. הם מצטופפים שם ולא כל כך מוצאים את עצמם ושלא נדבר על חפציהם. גם הבניה מתארכת קצת והם לא נערכו לכך כראוי. הוא אמר לי שהוא מודע לעוגמת נפש שהשכנים סובלים. הוא ממש מתנצל על כך אמרתיו לו שאנחנו מאוד שמחים בבניה שלו וזה מאפיל על עוגמת הנפש. הוא הודה לי מקרב לב. עליתי לבית וסיפרתי לאשתי את מה שהיה בבנין. היא שמחה מאוד. היא אמרה: "ב"ה שזכינו לעמוד בניסיון ולא לריב, אלא אדרבה לשמוח בהצלחת השכן גם כשהו מגיע על חשבוננו". הבניה הסתיימה ב"ה והסדר שב על כנו. ערב אחד



אני יושב עם בני ביתי ולפתע עולה בי מחשבה כמה טוב ה' וצריך להודות לו תמיד שיתפתי את רעייתי וכך אמרתיו: אנחנו מודים לקב"ה על כל הטוב שנתן לנו: על הילדים, על הדירה ועוד טובות. לפתע נזכרתי למחרת היינו צריכים להעביר שכר דירה ולא היה לנו כסף. ביקשנו מה' שישלח לנו ישועה ושתהיה לנו הכנסה מסודרת יחד עם הכנסה קבועה שנזכור תמיד שה' זן ומפרנס ונהיה קשורים אליו תמיד. עודנו מדברים והנה לפתע נקישות בדלת. פתחת את הדלת. השכן מלמעלה ניצב מולי. הוא ביקש לשוחח איתי. הוא אמר לי: "אתה לא יודע איך החיית את נפשי באותו בוקר. הייתי כל כך מבולבל ואתה במילים הטובות שאמרת לי ישבתה את דעתי: אני יודע שהיתה לכם עוגמת נפש גדולה בזמן הבניה ואני רוצה לפצות אתכם". הוא הגיש לי מעטפה שבתוכה היו חמשת אלפים שקלים ואמר לי: "זה מגיע לך בצדק, אנא קח את תשורת". אמרתי לו שאין צורך, אבל הוא היה נחוש בדעתו שאקח. אין צורך לומר שהסכום הספיק לי לתשלום על הדירה ולשאר ההוצאות שהיו חסרות לי באותו חודש. אבל הסיפור לא כל כך הסתיים בזה. אשתו של השכן היתה מעורבת ברשת גנים. יומיים לאחר מכן היא פנתה לאשתי ואמרה שהיא ובעלה כל כך התפעלו מהמידות האצילות שלנו. ולכן היא המליצה בחום למנהלת הרשת לקחת אותה להיות גננת באחד הגנים. כיום אשתי עובדת באותו גן בעבודה קבועה ומוצלחת ב"ה. הרגשתי על בשרי כמה נכונים המה דברי הצדיקים, שמויתור לעולם לא מפסידים ואפשר להוסיף אדרבה מרווחים גם כפל כפליים.

סיפור אישי

האפשרות השניה



לקח אתו גלגל שנראה כמו גלגל של טרקטור. ממלאים אותו באוויר כבר בבית, מכניסים את הגלגלים לבגאז' - לא נסגר. מנסים לדחוף מפה ומשם, עד שאחד נתן מכה חזקה - והבגאז' נסגר. אלא שאז נשמעה צרחה. הבגאז' נסגר על ידו של אחד הילדים. האבא ניגש בפיך ברכיים לבגאז' ובעיניים כמעט עצומות פתח את הבגאז' ולהפתעתו, האצבעות שלמות, בסך הכל כמה שפשוטים קטנים. התברר שהיד נכנסה בדיוק למקום של הקמט בפח, והרווח גרם שידו לא נפגעה! למחרת הוא עשה סעודת הודיה ואמר: "הקב"ה עשה לי מבחן איך אני מקבל את הקמט הזה, והתברר למפרע שהוא שהציל את היד של בני.

סיפר לי אברך סיפור: "קניתי רכב בפעם הראשונה, כשהגעתי עם הרכב לכולל, העיר לי אחד האברכים שהרכב נראה יותר מדי טוב ועלי להיזהר מעין הרע. באותו יום, כשיצאתי מהחניה בדרכי נסעתי 'וורוס' ונכנסתי בעמוד ונוצר קמט בפגוש". בבית ישב עם הרבנית שלו לחשוב ביחד: על מה עשה ה' לנו ככה? הוא אמר לאשתו: "דבר אחד ברור: למרות שכל פעם שאני אראה את הקמט זה יעשה לי צביטה בלב - אני לא הולך לתקן את זה. הברירה נשארת ביד, האם בכל פעם, להתעצבן, או להבין שזו גזירת ה' ולקבל אותה בשמחה. אני בוחר באפשרות השנייה! עברו כמה חודשים הם החליטו לנסוע לים. כל ילד

המעוניין נא לפנות לנתנאל
050-678-5912

הישיבה ובית המדרש לבעלי תשובה
רוצה שהישיבה תקרא על שמך?
אנחנו מגדילים את בית המדרש
ומחפשים תורם!

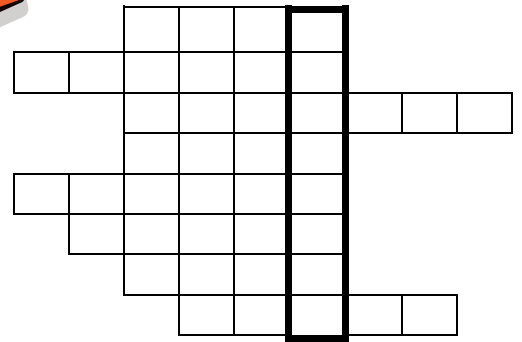
גדולי ישראל



רבי דוד שנטר זצוק"ל

מחשובי ירושלים העתיקה היה החסיד רבי דוד שנטר (אביו של הצדיק הרב יעקב מאיר שנטר). כמו רבים מתושבי ירושלים, קנה לו ר' דוד שביטה אצל הכותל המערבי. יום אחד הבחין רבי דוד ביהודי מכובד היושב צמוד לכותל, ספר תהילים בידו והוא ממרר בבכי סוער שעה ארוכה. עברו שעותיים והבכי הולך וגובר. כאשר עברו שלוש שעות של בכיות מזועזעות את הנפש, חש אליו וניסה לדוברה, על מה ולמה הינו בוכה כל כך? לאחר שנרגע קצת סיפר היהודי כי עומד הוא שבוע אחד בלבד לפני חתונת אחד מצאצאיו, בחודשים האחרונים ניסה לגייס את הכספים להוצאות החתונה והנדוניה, אולם כל הנסיונות עלו בתוהו, כעת ימים ספורים לפני החתונה עומד הוא בפני שוקת שבורה ואינו יודע איך ישא פניו. וכי מה יכול לעזור רבי דוד שנטר, גם הוא עני ואביון מהודר שבמהודרים? והנה למרבה הפלא אומר הוא לאותו יהודי: "בוא איתי לביתי, ונראה מה אני יכול לעזור לך!" לאמיתו של דבר, בפגישה מוסתרת בביתו הסתיר רבי דוד שנטר סכום הגון עבור חתונת אחת מצאצאיו הוא. רבי דוד שהיה מחכימי דיהודאי לא רצה לסמוך על הרגע האחרון, במשך מספר שנים אגר פרוטה לפרוטה עד שעלה

בידו לאסוף סכום שאיתו ניתן "לגשת אל השולחן". עתה עשה את חשבון נפשו, אמנם מדובר בכסף המיועד לעזור לו בשעת הדחק, אולם עדיין החתונה אינה עומדת בפתח, מנגד עומד לו יהודי זה ממש לפני החתונה ואין לו כלום. השנים מגיעים לבית, רבי דוד סמך בבטחון מלא על השם יתברך, הוציא את אמתחת הכסף ומסרו בשלימותו לידי היהודי ההמום, שלא מצא מילים מתאימות להודות למטיבו. באותו יום הלך רבי דוד כמנהגו להתפלל תפילת מנחה במנין אחד עם האדמו"ר הרה"ק רבי שלמה'קע מזוויל זי"ע. אך נכנס לבית המדרש ורבי שלמה'קע ניגש אליו ומבקש ממנו: "אנא ממך! גלה לי איזה מצוה קיימת היום? איזה דבר טוב עשית היום?" רבי דוד שברך מכל פרסום וכבוד, ניסה להשיב בתמימות: "לא עשיתי כלום" אבל רבי שלמה'קע נתן לו להבין כי אין לו ספק שהוא כן עשה היום איזה מצוה מיוחדת וביקש ממנו במפגיע לגלות לו מה היא. "אם הרבי יודע שעשיתי משהו, אבל הוא אינו יודע מה היא המצוה - אז כנראה שאינו צריך לדעת" - השיב רבי דוד נואשות, כשהוא מקוה כי הפעם יניח לו הרבי מזויעה. כשראה רבי שלמה'קע כי אין הוא מסכים לגלות, שלף את נשק "יום הדין"; זה תקופה ארוכה שרבי דוד מנסה ללמוד איתו בחברותא, אולם הרבי שלמד בחברותא במשך כל היום עם כמה מחשובי ירושלים, עד היום לא הסכים ללמוד גם איתו. "אם תגלה לי בדיוק מה עשית היום - אלמד איתך בחברותא!" - הבטיח לו הרבי. מול הבטחה שכזאת לא היה מסוגל לעמוד, בשפל קול סיפר על מה שהתרחש בכותל המערבי וההמשך בבית משפחת שנטר. כאשר סיים את סיפורו התרגש האדמו"ר רבי שלמה'קע, וענה ואמר: "כאשר נכנסת כאן לבית המדרש, מיד ראיתי עליך הזדככות גדולה מאד, ראיתי שעשית מעשה טוב שתיקן את נשמתך הן בגלגול זה והן בכל הגלגולים הקודמים! כעת הנני מבין מה גרם לך". אחר התפילה הגיע במרוצה אחד מיהודי העיר להזכיר לפני הרבי מזויעה את זוגתו שהתקשתה בלידתה, פנה רבי שלמה'קע לרבי דוד שנטר שעמד מן הצד וציוה עליו להזכיר את האשה. כמובן שרבי דוד שוב סירב לעשות פעולה הקשורה לפרסום. בהסבירו כי היהודי הרי מבקש את ברכת הרבי ולא את ברכתו שלו, אולם רבי שלמה'קע ציוה עליו במפורש: "לא כן, אלא אתה תברך אותה, כי בעת הזאת הנך נקי ומזוכך לגמרי, בידך לברך את ישראל"

מדור
הילדיםתשבץ
לפרשת
שמותמצא 10
הבדלים בין
התמונות

- שמה השני של יוכבד.
 - יורה לרחוץ בנהר ומצאה תינוק.
 - אותו היכה איש מצרי.
 - אחד משמותיו של רעואל.
 - ויבן ערי...
 - כך אמר פרעה על עם ישראל.
 - שמה השני של מרים.
 - כי אמר גר הייתי בארץ נכריה.
- אם פתרתם נכון יופיע בטור המודגש כמות היורדים למצרים (ב' מילים).

בכל ר"ח
הגולה
מפתיעה
למשתתפים
הקבועים

סיפורים ומעשיות צדיקים
לימוד שירת הבקשות וטעמי המקרא
תהילים ומשניות
לימוד שירת הבקשות
סיפורי מעשיות וגדולי ישראל על הפרשה לקראת שבת

ימי ראשון
ימי שני
ימי שלישי
ימי רביעי
ימי חמישי

המתמידים
לא מפסיקים לרגע!!
לימודי בקשות | שירים
משניות בעל פה | פרסים ומסיבות

כל יום בין 17:30-18:30 בביהכנ"ס המרכזי "חסדי שמואל" רחוב הרב מן ההר 4

זמני תפילות ושיעורים

ביהכנ"ס המרכזי "חסדי שמואל הר חומה"

תפילות לימות החול

שחרית הנץ החמה	05:50 (כ-45 דק' קודם הנץ החמה)
שחרית מנין ב'	07:00
שחרית מנין ג'	07:30 (בישיבה הודו ב7:45)
שחרית מנין ד'	08:15
מנחה גדולה	12:40
מנחה	16:25
ערבית מנין א'	סמוך למנחה
ערבית מנין ב'	בתום השיעור המרכזי

שיעורים - בימים א'-ה' בשעה 19:30

יום ראשון	עין יעקב - עיון באגדות חז"ל
יום שני	אמונה ובטחון
יום שלישי	פרשת השבוע / הלכה / ענייני יומא
יום רביעי	ליקוטי מוהר"ן / רבינו נחמן מברסלב
יום חמישי	הלכות שבת/מועדים

פעילויות לנשים

יום שלישי	21:00 שיעור בחסידות מהרבנית חנה בקרמן תחי' עם כיבוד חלבי עשיר - ברוכות הבאות
-----------	--

פעילויות לילדים

א'-ה'	18:00 מתמידים לילדים, משניות, תהילים, סיפורי צדיקים ועוד. הגרלות ופרסים למשתתפים
-------	--

תפילות ושיעורים בשבת קודש

מנחה ערב שבת	16:20 (כ-30 דק' לפני השקיעה)
שחרית הנץ החמה	05:35 (כ-65 דק' קודם הנץ החמה)
שיעור בהלכות ריבית	07:00 (30 דק' לפני תפילת שחרית)
שחרית מנין ראשי	07:30
שחרית מנין ג'	08:45 (בישיבה למטה)
שיעור בחושן המשפט	14:30
מנחה מנין א'	15:00
שיעור במוסר וחסידות	15:30
מנחה מנין ב'	16:15
סעודה שלישית	16:15
שיעור בהלכה	17:00
ערבית של מוצ"ש	17:25 (עם צאת השבת)
אבות ובנים	17:55

פעילויות לנשים בשבת

תהילים לבנות	14:00 (בביה"כ חסדי שמואל)
שיעור לנשים	14:00 מפי מו"ר שליט"א

שיעורי הרב שליט"א בירושלים והסביבה:

מוצ"ש 20:45 ביה"כ 'קול יעקב' רחוב הנביאים 22, מודיעין

יום ראשון 21:15 ביה"כ "ספרא" רחוב שמואל יפה פסגת זאב ירושלים

יום שני 17:30 ביה"כ "מוסיון", רח' יואל ירושלים
21:15 ביה"כ "שערי דוד" רחוב אגרות משה 17 שכונת רמת שלמה ירושלים

יום רביעי 18:00 ביה"כ "בורכוב", רח' פישל ירושלים
21:30 לבנות סמינר! מדרשיית "תפארת בנות" רח' קצנלבון 81 ירושלים



אשר מעניק מטובו כמידי יום ביומו
סעודות לאברכים ונזקקים

יוני מרקט

על העזרה והתמיכה
במוסדות "כאייל תערוג"

**התורה
והברכה ל**



וילה להשכרה לשבתות ואירועים
קטנים. מול ישיבת הר המור.

052-710-1869

בסיעתא דשמיא

והר חומה
סמינר "בית שש"ב"
שוקי נספחות "בית שש"ב"

**אמהות ובנות יקרות!
מוזמנות לבוקר חשיפה
מטעם סמינר "הר חומה"**

עם תחילת הרישום לשנה הבאה בס"ד,
רצינו לעדכן אתכן על הסמינר שלנו
בוקר היכרות עם ההנהלה, הצוות, תכניות הלימודים,
המגמות המקצועיות ואופי הסמינר.

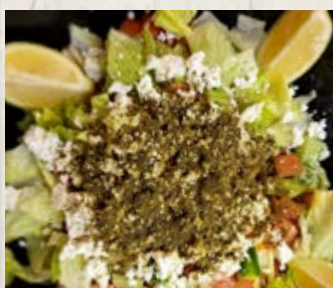
יום שלישי כ"ח טבת
בשעה 11:00 בבוקר
בסמינר, ברחוב מרינוב 10
(במבנה ביה"ס)

לא הרחק, כאן קרוב,
סמינר משפחתי מכל הלב.
מוזמנות להכיר מקרוב,
נא לאשר השתתפות
במכירות הסמינר: 026421549

מחכות לכן מאוד,
הנהלת סמינר "הר- חומה"

סעודה שלישית חגיגית ומפוארת

ארוחה עשירה כיד המלך ברמת 5 כוכבים
מידי שבת בשעה 16:15



המעוניין לרכוש זכות זאת של סעודה שלישית בעלות של 1,000 ש"ח יפנה לנתנאל 050-678-5912



הרב אייל שליט"א
מלבן את הסוגיא
עם התלמידים



כיתה א'
בסיום פרשת
בראשית





נכנסים בכיף
ללמוד תורה



כיתה ב'
המצטיינים



מכינה ב'
במבצע
"אוספים
זכויות"



כיתה ח'
המצטיינים



נשים יקרות!
הנכן מוזמנות למופע מרגש

בנות הבית

בנות ביתו של הבבא סאלי זצ"ל בחשיפה נדירה

הצצה אל הקודש פנימה.
קטעי מולטימדיה מרתקים המגלים טפח מדמותו רבת ההוד
ומספרים עובדות וסיפורים שלא סופרו מעולם.

שרה כהן הזמרת
אביגיל כהן נינת הצדיק

במופע מוזיקלי עשיר מרגש ואותנטי
הרבנית **לאה בן עבו** בדברי חינוך

ערב עוצמתי רוחני ומאחד לבבות

מוצ"ש ג' שבט
13.1.24

19:30

בית הכנסת
"חסדי שמואל"

הערב מיועד לנשים ונערות אין להביא ילדים! להרשמה ואישור הגעה: 050-341-1840

בית הכנסת המרכזי הספרדי
"חסדי שמואל"
מוזמין את הציבור היקר

ברוכים הבאים בשם ה'

ברוב עם הדרת מלך תפילת ראש חודש
בנץ החמה (5:50) בשירה

עם מורנו **הרב אייל עמרמי** שליט"א
עם החזן והפייטן **אלהנן משמרת** הי"ו

יום חמישי א' שבט

התפילות רחוקות שמתקיימת את כל השנה

בית כנסת הספרדי המרכזי
"חסדי שמואל" רחוב הרב מן ההר 4



סמינר "הר חומה"

בנשיאות הרה"ג הרב אייל עמרמי שליט"א

אם חשובה לך
אורה רוחנית מצמיחה

אם חשובה לך
אורה חברתית בונה

אם חשובה לך
רמה לימודית גבוהה

אם חשובה לך
תעודת בגרות מלאה

מקומך איתנו - הר חומה הסמינר שלך, בשבילך!

הרישום לשנת תשפ"ה בעיצומו
מוזמנת לה(ת)רשם!

נותרו מקומות בודדים

חדש!
מגמת
מחשבים

לטופס רישום ופרטים:
h0733678426@gmail.com

המנהלת גב' הורביץ:
052-717-8225

פתיחת הרישום
לביה"ס "כאייל תערוג"
בנשיאת הרה"ג ר' אייל עמרמי שליט"א

כאייל תערוג

- תכנים לימודיים ברמה גבוהה
- פרייקטים חינוכיים מקדמי למידה
- מעטפת מקצועית מובילה בטיפולים רגשיים
- הוויה חברתית מעצים מסביב לשה
- קידום יחידני אישי ומותאם
- צוות מקצועי ואיכותי
- טיפול רגשי
- מכנה מפורד וחדש
- ספריה פעילה
- מרכז למידה והעשרה
- מכונות לכיתה א'

לפרטים והרשמה

הרישום ייערך במשרד בית הספר רח' חיים מרחוב 10, הר חומה

בימים א'-ה' בין השעות 9:00-13:00 של ההורים כולל ספת. יש להצטייד בת.ז.

לתיאום פגישה וראיון: 073.367.8430

פתיחת הרישום
לגני הילדים של מוסדות "כאייל תערוג"
בנשיאת הרה"ג ר' אייל עמרמי שליט"א

גני הילדים

- במוסדותינו גני בנים וגני בנות המופעלים ע"י צוות מקצועי ואיכותי הנותן דגש על ערכים, יראת שמים, מידות טובות ולמידה חווייתית ברמה גבוהה.
- הגנים ממוקמים בקרית החינוך של כאייל תערוג במבנים מפוארים ומרווחים, מאובזרים בציוד איכותי וחדש.
- הקבלה למוסדות מותנית בועדת קבלה

גני בנים
גילאי 3-4
גילאי 4-5
מכנה גיל 5-6

גני בנות
גילאי 3-4
גילאי 5-6

לפרטים ולקביעת תאום פגישת התרשמות לפנות לאסנת < 054.627.7014



תעודת הוקרה

לקהילת "כאייל תערוג"
בראשות הרה"ג אייל עמרמי"

בהוקרה והערכה
על תרומתך הנדיבה
לחיילי אוגדה 162
במסגרת מלחמת 'חרבות הברזל'.

בהערכה רבה,

עוצבת הפלדה



"עוצבת
הפלדה"

דצמבר 2023
טבת תשפ"ד

אתם מדהימים ומרגשים
תודה רבה רבה 🙏🙏🙏
19:07

אין כמוך! אנחנו זכינו
כל הלוחמים יצאו שבעים
ומרוצים בזכותכם 🙏🙏🙏
תודה רבה רבה בשם כל חטיבת
הצנחנים!
21:21

אח שלי היקר
רציתי להגיד בשם כל הגדוד
תודה רבה רבה
לא מובן מאליו בכלל!!
הכל נאכל על ידי החיילים
שהשם ישמח אותך 🇮🇱🇮🇱
20:06

תודה רבה לכם! היה טעים
מאודדד והלוחמים יצאו
מאושרים 🙏🙏🙏 אין כמוכם!
21:51

רון אתה מלך אמיתי תודה על
החיור שהעלת ללוחמי 77 על
הפנים לאחר לחימה עיקשת אל
מול אויב אכזר ורשע, הם איבדו
חברים והמשיכו
19:58 הערכה

רון היקר רצית להגיד לך תודה
רבה
שמחת והעלת חיור לעשרות
לוחמים
נתת תחושה של בית וחיממת
תלב
תודה רבה לך ולצוות שלך
מעריכים ואוהבים ❤️
23:04

מעוניינים לתרום? צרו קשר: 050-678-5912

או: בנק מזרחי 20 | סניף 458 | חשבון 445404 קוד מוסד להו"ק: 07028 ע"ש מקור חיים גבע בנימין