

זמני השבת

ר"ת	יציאה	כניסה
ירושלים	18:48	17:38
תל אביב	18:46	17:56
חיפה	18:47	17:57
באר שבע	18:48	17:58

הפטרה "מחור חודש"

(שמואל א כ"ח-כ"ט)

העלון מוקדש לעילוי נשמות השוהרה של מרן שר התורה ופוסק הדור, מורנו ורבנו מרן הגאון רבי עובדיה יוסף זצוק"ל, שזכותו הגדולה תגן עלינו. ולהצלחת דורו בן שמונה וי"ב ולחפזתו: יניב בן אחובה | כרמלה סמירה בת כוכבא לעילוי נשמת: מרדכי בן שמחה | ניר אלון בן מרגלית חיים בן תמר | חיים בן כרמלה | מרגלית בת לאה | אליעזר בן מלכה



עלון שבועי היוצא לאור ע"י מוסדות "כאייל תערוג" הר חומה

בראשות מורנו הרה"ג אייל עמרמי שליט"א

חסדי שמואל

ע"ש סמי סויאד 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 בראשית | שבת מברכין | גיליון 707 | כ"ח תשרי תשפ"ז

טירונות האמונה



פרשת בראשית מלמדת אותנו את היסוד שממנו הכול מתחיל: "בראשית ברא אלוקים את השמים ואת הארץ". העולם אינו מתנהל מאליה. יש מנהיג לבירה, וכל מה שקורה לאדם נמצא תחת הנהגתו של הקדוש ברוך הוא. השאלה היא רק: האם אנחנו מצליחים לראות את זה גם בדברים הקטנים של החיים?

אנחנו אוהבים לדבר על אמונה וביטחון ברגעים גדולים. כשיש לאדם צרה, מחלה או בעיה קשה, הוא מתחזק ואומר: "צריך להאמין בהשם". אבל האמת היא שהטירונות של האמונה מתחילה הרבה קודם, דווקא בדברים הקטנים שמתרחשים לנו בכל יום.

כמו שאשתך מבקשת ממך לקום ולהחליף לתינוק דווקא כשאתה יושב עם כל המשפחה. או שהילד אומר לך משפט שפוגע בך, הגבאי הבטיח שיעלה אותך לתורה ובסוף לא העלה אותך, המנהל בעבודה נותן לך משימה שלא רצית או שמעביר אותך לחדר צדדי בלי חלון, חבר אמר לך מילה שלא מצאה חן בעיניך. אלה נראים דברים קטנים, אבל שם בדיוק נבחנת האמונה של האדם האם הוא מאמין שהכל מהשם לטובתו או שהוא מאשים ורואה בני אדם שמזיקים לו.

התגובה הטבעית היא מיד להיפגע ולומר: "למה היא אמרה לי את זה?", "למה הוא עשה לי את זה?", "איזה גבאי זה?", "איזה מנהל יש לי?". האדם רואה את מי שנמצא מולו וחושב שהוא המקור למה שקורה לו. אבל אדם שחי באמונה עוצר לרגע ואומר: רגע, מי מנהל כאן את העולם?

הרי אם אני באמת מאמין שהשם מנהיג את העולם, גם הדבר הזה לא הגיע במקרה. הקדוש ברוך הוא יכול היה לסדר שהדבר יקרה בצורה אחרת, אבל הוא בחר שהניסיון שלי היום יהיה דווקא דרך האדם הזה, דרך המילה הזאת או דרך המקרה הזה.

זה לא אומר שאסור לאדם לפתור בעיות, להעיר כשצריך או לעמוד על שלו. אבל לפני הכול הוא צריך לזכור מי

מנהל את המציאות. אחרת יוצא שאדם מאמין בהשם רק כשהכול מסתדר לו, וברגע שמהוה קטן משתבש – הוא שוכח את כל האמונה שלו.

אפשר לקרוא לזה "טירונות כלל-צה"לית" של האמונה. בצבא לא מתחילים מיד במשימות הקשות ביותר. קודם כול מתרגלים דברים בסיסיים, ורק אחר כך עולים שלב. כך גם בעבודת האמונה: הקדוש ברוך הוא נותן לאדם תרגילים קטנים לאורך היום. פה הילד עשה לו פדיחה, פה אשתו ביקשה ממנו משהו בדיוק בזמן שלא התאים לו, פה הגבאי לא התייחס אליו כמו שרצה, פה החבר לא החזיר לו תשובה.

כל ניסיון כזה הוא בעצם תרגיל, השאלה היא איך אני מגיב אליו. האם אני מתפרץ, עושה ברוגז ונפגע, או שאני מצליח לומר לעצמי: "גם זה מהשם, גם כאן יש השגחה, גם כאן אני צריך להתחזק באמונה".

וככל שהאדם מתרגל את עצמו בדברים הקטנים, כך הוא בונה בתוכו כלי לאמונה בדברים הגדולים. אדם שלא מצליח לעבור ניסיון קטן בלי להתפרץ, קשה לו לצפות שברגע של ניסיון גדול פתאום תהיה לו אמונה עצומה. לכן הקדוש ברוך הוא מתחיל איתנו ב"טירונות": דבר קטן, עוד דבר קטן, עוד ניסיון קטן.

וזה יסוד גדול שאפשר לקחת כבר מפרשת בראשית: העולם של הקדוש ברוך הוא. אם הוא ברא את הכול, הוא גם מנהיג את הכול. אין אדם שיכול להוציא אותו מההשגחה שלו, ואין אירוע שנמצא מחוץ לתוכנית שלו. העבודה שלנו היא להתחיל לראות את זה. לא רק בבית הכנסת, לא רק בתפילה ולא רק בשיעור – אלא דווקא באמצע החיים. כשהילד מעצבן, כשהאשה מבקשת, כשהמנהל מקשה, כשהגבאי מאכזב. שם להרים את הראש ולומר: "השם הוא האלוקים. גם זה ממך. גם כאן אני מאמין בך".

זוהי טירונות האמונה, לא מתחילים בקריעת ים סוף ועשרת המכות, מתחילים בטיטול של התינוק, בדברים הקטנים ומשם הולכים לדברים הגדולים, כמו שכותב החזון איש באגרותיו שאין ירידת הדורות באמונה, כולנו צריכים להיות מאמינים בהקב"ה כמו משה רבנו.

שבת שלום ומבורך הרב אייל עמרמי



2

בראי הפרשה

הב' של בראשית



2

בריאות ותזונה

דיאטה של אחרי החגים



3

סיפור לשבת

אור שכבה בסוכה והישועה

כליל הושענא רבא



3

גדולי ישראל

רבי מנחם מנדל ה'צמח

צדק- א' חשוון



4

עולם הילד

כוחה של העקביות

שבת בבית הכנסת "חסדי שמואל" עם מורינו הרב אייל עמרמי שליט"א

17:30	מנחה מנין א'	17:45 (כ-30 דק' לפני השקיעה)	מנחה ערב שבת
18:00	שיעור במוסר וחסידות		דרשה ממו"ר וערבית של שבת
18:50 (עם צאת השבת)	ערבית של מוצ"ש	05:30 (כ-65 דק' לפני נץ החמה)	שחרית נץ החמה
19:20 (כחצי שעה אחר צאת השבת)	אבות ובנים	07:30	שחרית מנין ראשי
		09:00	מניין שלישי



בעזרת השם יתברך, אנו זוכים להתחיל את פרשת בראשית, וזו זכות גדולה ועצומה לפתוח מחדש את התורה הקדושה במילה הראשונה שבה – "בראשית". ישנן שנים שבהן, מפני סדר זמני החגים והמועדים, פרשת בראשית אינה מקבלת את המקום הראוי לה, ולעיתים היא נבלעת מעט בתוך הרצף של התקופה. אולם השנה זכינו, וברוך השם, להתחיל את התורה מבראשית, ולהתבונן מחדש בפתיחתה של התורה הקדושה.

והרי התורה שלנו רחבה מני ים, ארוכה מארץ מידה, ואין סוף לעומק הטמון בה. כמה שנעסוק בה, כמה שנהפוך בה וכמה שנעמיק בתיבותיה ובאותיותיה – לא נוכל לעולם לומר שהגענו אל סופה. התורה היא מעיין שאין לו סוף, וכל דור וכל אדם יכול למצוא בתוכה עוד ועוד אוצרות, רמזים, סודות ועומקים שלא נתגלו לו קודם לכן.

ידוע ומקובל בשם הגאון מווילנא, זכותו יגן עלינו, שכל התורה כולה, כל המשניות וכל הש"ס, כל דברי חז"ל, כל תורת הנגלה וכל תורת הנסתר, כל הרמזים והדרשות – הכול טמון בתורה שבכתב-תורה, נביאים וכתובים. וכל התורה שבכתב נמצאת בתוך חמשת חומשי תורה: בראשית, שמות, ויקרא, במדבר ודברים. וחמשת חומשי תורה כולם טמונים בספר בראשית, וספר בראשית כולו טמון בפרשת בראשית, ופרשת בראשית טמונה בפסוק הראשון, והפסוק הראשון טמון במילה הראשונה – "בראשית", עד שהכול הולך ומתרכז בתוך האות הראשונה, הב' הגדולה של המילה "בראשית".

אלו דברים נפלאים מאוד, והם מלמדים אותנו יסוד גדול כיצד צריך לגשת אל לימוד התורה הקדושה. צריך לדעת לקרוא את התורה לא רק באופן שטחי, אלא להתבונן ברמזים שלה,

בדקדוקיה, בצירופי האותיות, במבנה הפסוקים ובכל אות ואות שבה. אפשר להבין את הדבר הזה גם באמצעות משל פשוט מחיי האדם. אדם שיש לו אישה והוא רוצה שיהיה לו שלום בית אמיתי, האם הוא צריך לחכות שכל דבר ייאמר לו במפורש? האם בכל פעם שאשתו זקוקה לדבר מסוים היא צריכה לעמוד לפניו ולהסביר לו באריכות מה היא רוצה ומה חסר לה? לא. ככל שהאדם מכיר יותר את אשתו, הוא יודע להבין גם את הרמזים הקטנים ביותר. די בתנועה קלה, בהבעת פנים מסוימת, במבט או בשינוי קטן בהתנהגות, וכבר הוא מבין מה היא רוצה ומה היא מבקשת. זו מעלתו של אדם שמכיר את מי שנמצא מולו באמת. כך, להבדיל אלף אלפי הבדלות, צריך להיות הקשר שלנו עם התורה הקדושה. התורה מדברת אלינו גם במילים המפורשות שבה, אבל היא גם רומזת, מדקדקת, מסתירה ומגלה. יש בה רבדים רבים, ורב הנסתר על הנגלה. צריך ללמוד להכיר את התורה, להתעמק בה ולהבין היכן טמון כל דבר.

ידוע בשם הגאון מווילנא, שעד גיל ארבעים עסק בתורה בכל חלקיה, למד וחיבר חיבורים והגהות על התורה כולה. אולם משעה שהגיע לגיל ארבעים, חדל מללמוד מספרים והיה לומד מספר תנ"ך בלבד. לכאורה הדבר תמוה: אם אדם גדול כל כך, מדוע דווקא אז הפסיק ללמוד מספרים? אלא שהביאור הוא שהגאון כבר לא היה צריך את הספרים כדי לדעת את דברי חז"ל. דברי התורה, המשניות, הגמרות והספרים הקדושים היו חקוקים על ליבו. הוא הכיר את התורה כולה לא רק באופן ישר, אלא גם באופן פנימי, בצירופים ובקשרים שבין חלקיה.

מסופר גם על רבי זלמן, אחיו הצעיר של רבי חיים מווילנא, שהיה גאון עצום ונורא. רבי חיים עצמו העיד עליו בלשון מפליגה ביותר, שהוא אחיו הצעיר בגיל, אך גדול ממנו בחכמה ובכל דבר. מסופר שלמד אצל הגאון מווילנא, ובאחד הימים, לאחר שעות רבות של לימוד עצום ומתיש, מתוך העמל והגיעה נפל ראשו על השולחן מרוב חולשה. הגאון מווילנא הושיט את ידיו והחזיק את ראשו, באותה שעה אמר הגאון דבר מפליא שכל התורה עכשיו 'בידיו'.

לכן עכשיו שנכנסים לתקופה ארוכה של חורף במיוחד שהשנה היא מעוברת ולילות הזהב הארוכים, זו הזדמנות לברך את כולם שנזכה לשנה של עמל התורה וידיעותיה.

בריאות ותזונה

דיאטה של אחרי החגים

הלכתי לאחר החגים ליד השטייבלך וראיתי מודעה: "למסירה 20 זוגות של חולצות שכבר לא עולות עליי".

המשפט "אחרי החגים" הפך מזמן למנטרה יהודית, במיוחד כשמדובר בירידה במשקל. תקופת החגים, המאופיינת בארוחות משפחתיות כבדות, קינוחים עשירים ויצאיה מהשגרה, מובילה לא פעם לעלייה ממוצעת של כ-2 קילוגרמים (במקרה הטוב). כשהשגרה חוזרת, רבים חשים דחף עז לפנות לפתרונות קיצוניים כמו דיאטות כאסח או "ניקוי רעלים". עם זאת, הדרך האפקטיבית והבריאה ביותר לרדת במשקל ולשמור עליו היא דווקא חזרה מתונה ומתוכננת למסלול.

עקרונות המפתח לחזרה לשגרה

כדי להשיל את העודפים ולשקם את מערכת העיכול, מומלץ לאמץ מספר הרגלים פשוטים:

- **ויתור על דיאטות קיצוניות:** צום או תפריטים דלים מדי פוגעים בקצב חילוף החומרים ומזמינים התקפי אכילה. המטרה היא בניית תפריט מאוזן לטווח ארוך.
- **התמקדות בחלבונים וירקות:** שילוב של חלבונים רזים (כמו

עוף, דגים, ביצים או קטניות) יחד עם חצי צלחת של ירקות צבעוניים מעניק תחושת שובע ממושכת. הירקות עשירים בסיבים תזונתיים המסייעים לפעילות מעיים תקינה.

- **צמצום פחמימות פשוטות ונשנושים:** מומלץ להפחית בסוכרים, מאפים ונשנושים בין הארוחות. אם משלבים פחמימות, כדאי לבחור בפחמימות מלאות כמו שיבולת שועל, קינואה או בטטה.

- **הקפדה על שתיית מים:** שתיה מרובה של מים (לפחות 8-10 כוסות ביום) חיונית להגברת המטבוליזם, מסייעת לתחושת שובע ומפחיתה את תחושת הנפיחות שנוצרת מאוכל מלוח בחגים.

- **חזרה לפעילות גופנית:** שילוב של אימוני כוח ואימונים אירוביים יסייע בשריפת קלוריות מוגברת, ישפר את מצב הרוח ויחזיר לגוף את האנרגיה שאבדה.

לסיכום, הדיאטה הטובה ביותר ליום שאחרי החגים אינה עונש, אלא הזדמנות להחזיר לגוף את האיזון. הצבת מטרות ריאליות, אכילה קשובה והתמדה יאפשרו לכם להיפטר מעודפי החגים בצורה בריאה, מבלי לוותר על איכות החיים.





ואמרתי: "שבת שלום וחג שמח! ה' מנסה אותנו". ברוך ה', האור בסלון דלק, היה לנו נר לכבוד האושפיזין ותאורת "שבס-למפ", כך שלא היינו בחושך מוחלט. שמחנו בחלקנו והלכנו לישון (וברוך ה'), לבעלי אין בעיה לישון באור, שכן התאורה בסוכה נדלקה מעצמה באמצע הלילה).

במשך כל השבת לא היה אור בסוכה, למעט בזמן סעודה שלישית. כשהאור נדלק אז, אמרתי לבעלי: "בוא נודה לה' שלפחות כעת יש לנו תאורה". שוב אמרנו יחד "מזמור לתודה" מתוך שמחה. מיד עם מוצאי השבת, כשסיימתי תפילת ערבית, ניגשתי לבדוק את שעון השבת שהיה מחוץ לסכך. התברר כי יד נעלמת נגעה בו ושינתה את הכיוון. מיד לאחר ההבדלה, נשפכו פתאום מים רבים בדיוק על מקום שקע החשמל (שברוך ה' היה מכוסה בפלסטיק מיוחד להגנה מפני גשמים).

הניסיונות בחג לא פסקו והמשיכו גם בימים הבאים כשהיינו בירושלים (כל מיני ניסיונות לא שגרתיים), ושוב ושוב הקפדנו לומר "מזמור לתודה" ולשמוע שיעורים של הרב שליט"א וליישם את מה שהרב מסביר בשיעורים, ובכך זכינו לראות את הסיעתא דשמיא המופלאה שמלווה אותנו בכל רגע.

אך הדובדבן שבקצפת הגיע בליל הושענא רבא. היינו בדרכנו לבני ברק, ולפתע צלצל מכשיר הטלפון הנייד בשעה 18:45. מהשיחה הבנו שיש בשורות טובות בדרך. כעבור זמן קצר התקבל צלצול נוסף מאחד הבנים שבישר לנו בהתרגשות: "מזל טוב!". בתנו בת ה-22 סגרה וורט בשעה טובה ומוצלחת!

ישבנו יחד, שתינו לחיים והודינו לכורא עולם. ראינו בחוש כיצד דווקא מתוך הניסיונות והקשיים, הקדוש ברוך הוא משפיע מתנות נפלאות ומשמחות כל כך. תודה לך אבא שבשמיים! ותודה לרב על כל השיעורים המחזקים שעוזרים לנו לחיות חיים של אמונה.



רציתי לשתף את קוראי העלון במייל מרגש שנשלח לנו למערכת: (ואם גם לכם יש סיפור ישועה מעניין נשמח שתשלחו לנו למייל d0545314210@gmail.com ובע"ה נשתף אותו). כך מספרת בעלת המעשה:

מדי שבת בשבתו מביא בעלי שיחי את העלון הנפלא "כאייל תערוג" של עטרת ראשנו, הרב אייל עמרמי שליט"א. אנו שואבים מהעלון תעצומות נפש ונהנים ממנו מאוד. אל שיעורי הרב הגענו בזכות בננו, יוסף חיים, המקפיד לפקוד את השיעורים בכל עת שמתאפשר לו. ברצוני לשתף את הקוראים בסיפור של השגחה פרטית מופלאה שעברנו בחג הסוכות האחרון, ועל המתנה העצומה שקיבלנו בסופו.

אנו זוג מבוגרים (בעלי בן 76 ואנוכי נושקת ל-70), דרים מזה כ-25 שנה בעיר אלעד בדירת גן. ברוך ה', זכינו לגדל שמונה ילדים שהקימו כולם בתים לתפארת. מאז שנכנסנו לדירה, אנו סובלים משכנים וממצוקת מגורים לא פשוטה, בפרט לאחר שהבניין הורחב מארבע קומות לשש קומות.

מאז שבעלי יצא לפנסיה, הוא קובע את מושבו בבית המדרש וכמעט אינו בבית. משום כך, כל עזרה שאני זקוקה לה צריכה להיעשות מוקדם בבוקר, לפני צאתו ללימודו. ביום צום גדליה הגיעו שניים מבנינו ובנו עבורנו את הסוכה. בערב החג, בשעה 8:30 בבוקר, ביקשתי מבעלי שיכוון את שעון השבת של תאורת הסוכה כדי לוודא שהכל תקין. כיוונו את השעון לשעה 9:00, וברוך ה' האור נדלק כמתוכנן.

השעות נקפו, הדלקתי נרות לכבוד שבת והחג, ובעלי יצא לתפילת החג. והנה, בשעה 19:15 בערב, כבה לפתע האור בסוכה לחלוטין. לא נלחצתי. מיד אמרתי "מזמור לתודה" והמתנתי לשובו של בעלי. כשהוא חזר, קיבלתי את פניו בחיוך

גדולי ישראל

תורת הקבלה והחסידות באופן שיטתי ובהיר. הוא יצר גשר רעיוני שביסס את שיטת חב"ד כשיטה אינטלקטואלית עמוקה, המענגת את עבודת הלב החסידית בתוך מסגרת הלכתית קפדנית ויציבה.

הנהגה ציבורית ולחימה על נפש הדור

ה"צמח צדק" לא הסתגר בדל"ת אמות של תורה, אלא עמד בחזית המאבק הציבורי להגנת היהדות הנאמנה ברוסיה הצארית:

• **עמידה מול גזרות הממשל:** באותם ימים ניסו שלטונות רוסיה, בהשפעת תנועת ההשכלה הרדיקלית, לכפות שינויים במערכת החינוך היהודית ובתכני הלימוד. ה"צמח צדק" יצא לבירה פטרבורג, השתתף בוועידות רבנים רשמיות, ועמד בתוקף ובמסירות נפש נגד כל ניסיון לפגוע בחינוך המסורתי.

• **גזרת הקנטוניסטים:** הוא פעל ללא לאות להצלת ילדים יהודים שנחטפו לצבא הצאר (הקנטוניסטים). הוא הקים ועדים מיוחדים לפדיון שבויים, תמך בהם כלכלית ורוחנית, ושלח חסידים שיעודדו את רוחם כדי שישמרו על אמונתם בתנאים הקשים.

• **התיישבות חקלאית:** כדי לפתור את מצוקתם הכלכלית של יהודי רוסיה, רכש ה"צמח צדק" שטחי אדמה גדולים (כמו המושבה המפורסמת שצ'רדין) וייסד בהם מושבות חקלאיות עבור משפחות יהודיות, כדי שיוכלו להתפרנס בכבוד מבלי להתפשר על שמירת המצוות.

ה"צמח צדק" הותיר אחריו מורשת רוחנית עצומה הממשיכה להזין את עולם התורה והחסידות עד ימינו. מאות כרכי כתבי היד שהשאיר אחריו נדפסו במהלך השנים והפכו לנכסי צאן ברזל. חמשת בניו הקימו חצרות חסידיות ענפות, כאשר הצעיר שבהם, רבי שמואל (המהר"ש), מילא את מקומו בהנהגת חסידות חב"ד בליובאוויטש.

רבי מנחם מנדל ה'צמח צדק'- א' חשוון

רבי מנחם מענדל שניאורסון, המוכר בכינויו ה"צמח צדק" (על שם סדרת ספריו ההלכתיים), היה האדמו"ר השלישי של חסידות חב"ד. הוא הנהיג את החסידות במשך כ-37 שנים, משנת תקפ"ט (1828) ועד להסתלקותו בשנת תרכ"ו (1866). בתקופת הנהגתו הפכה חסידות חב"ד לאחת התנועות הגדולות והמשפיעות ביותר ביהדות מזרח אירופה. ה"צמח צדק" איחד באישיותו גאונות פנומנלית בנגלה ובנסתר, כושר הנהגה ציבורית אמיצה, ודאגה עמוקה



לכלל ישראל.

שנותיו המוקדמות וצמיחתו

ה"צמח צדק" נולד בערב ראש השנה תקנ"א (1789) לאמו הרבנית דבורה לאה, בתו של מייסד חסידות חב"ד, רבי שניאור זלמן מלאדי (בעל ה"תניא"). לאחר פטירתה המוקדמת של אמו, גדל והתחנך בבית סבו הגדול, שהשקיע רבות בגידולו ובלימודו. הוא נשא לאישה את בת דודו, בתו של האדמו"ר השני, רבי דובבער (ה"אדמו"ר האמצעי").

כבר בצעירותו התפרסם כעילוי יוצא דופן. הוא שקד על תלמודו יומם ולילה, וכתב אלפי דפים של חידושי תורה בכל מקצועות התורה – בש"ס ובפוסקים, כמו גם בתורת הקבלה והחסידות.

המיוזג בין נגלה לנסתר

אחת מתרומותיו הכבירות של ה"צמח צדק" הייתה השילוב המלא וההרמוני בין חלקי התורה השונים. בספרי השאלות ותשובות שלו (שו"ת צמח צדק), הוא מתגלה כאחד מגדולי הפוסקים בדורו, שדעתו הכרעית נדרשה בשאלות הסבוכות ביותר בהלכה. מאידך, בספרו "דרך מצוותיך" ובמאמרי החסידות הרבים שחיבר, הוא מפרש את טעמי המצוות על פי



כוחה

של העקביות

כמה פעמים אנחנו מחפשים את הרגע הגדול שישנה הכול? שיחה אחת, החלטה אחת, פעולה אחת שתגרום לילד להשתנות בן-לילה.

אבל החיים כמעט אף פעם לא נבנים כך.

כידוע אין אפשרות להיות ספורטאי טוב ולהגיע להשגים מאימון אחד, לוחם ביחידה קרבית חייב לעשות תרגולים רבים מסעות וגיבושים, אחרת הוא לא יכול להיכנס לשטח האויב.

היכולת נבנית מחזרתיות, עוד אימון, עוד תרגול, עוד ניסיון. לפעמים נדמה שבאותו יום שום דבר לא השתנה - אבל בפנים משהו כבר נבנה.

מה שאנחנו עושים פעם אחת הוא רגע. מה שאנחנו חוזרים עליו - הופך עם הזמן לדרך חיים

מסופר על רב שהתארח אצל משפחה ממרכז הארץ, במהלך השבת אחד מהילדים נשען בלי לשים לב על מתג חשמל והאור נדלק, האב הבחין בכך, כמעט לא התייחס, והאירוע חלף. כמה שעות לאחר מכן בטעות אחד הילדים הסתובב, ועם היד העיף ושבר כלי זכוכית עתיק ויקר, הפעם האב קפץ ממקומו: "איך אתה לא שם לב? אתה יודע כמה הדבר הזה שווה?" והוא גער בו לעיני כולם.

הסיפור אינו בא לומר שצריך לצעוק על ילד שטעה בשבת. להפך, ילד שטעה זקוק להסבר רגוע, ללימוד ולהכוונה. אבל באותן דקות הילד קיבל שיעור אחר - בלי שמישהו התכוון ללמד אותו: מה באמת מקפיץ את אבא? מה בבית הזה נתפס כיקר יותר?

תגובה אחת כזאת אינה קובעת את עתידו של ילד. בדיוק כפי שמילה טובה אחת עדיין אינה בונה ביטחון עצמי שלם. מה שמעצב אותנו הוא הדפוס שחוזר לאורך הזמן. כשהילד רואה שוב ושוב מה לנו חשוב כהורים. ממה אנחנו מתרגשים, על מה אנחנו מקפידים ומה אנחנו מעבירים כלאחר יד, כך הוא מפנים את הדרך שלו.

ילדים לא מפנימים רק את מה שאנחנו אומרים, הם מפנימים את מה שאנחנו חוזרים עליו בבית.

וזה דווקא בשורה נפלאה. איננו צריכים להיות הורים מושלמים, ואיננו צריכים לחפש רגע חינוכי מושלם. **צריך לבנות דרך!** כל פעולה קטנה היא טיפה, וכשהטיפות חוזרות — הן בונות עולם.

גם כשאנחנו רוצים לשנות הרגל אצל ילד, מתאמן או אצל עצמנו, חשוב לזכור: תהליך אמיתי זקוק לזמן. לפעמים לא רואים תוצאה היום, ואולי גם לא מחר. אבל כמו האבן של רבי עקיבא, משהו כבר קורה מתחת לפני השטח. לכן לא נבהלים מפספוס אחד ולא מתייאשים מניסיון שלא הצליח. חוזרים למסלול וממשיכים.

בסופו של דבר, חינוך אינו רגע אחד גדול. הוא טיפה ועוד טיפה, מעשה ועוד מעשה, יום ועוד יום — עד שהדרך החדשה נחרטת והופכת לדרך חיים.

”
המוח
מתחזק
במסלולים
שעליהם
אנחנו
חוזרים
שוב ושוב
”

אחת הדוגמאות העוצמתיות ביותר לכוחה של חזרתיות היא הסיפור על רבי עקיבא. הוא ראה אבן שנשחקה מן המים, ומתוך כך הבין את הפסוק: "אבנים שחקו מים". טיפה אחת אינה יוצרת לעינינו שינוי, גם הטיפה הבאה אחריה לא יוצרת שינוי אבל האמת היא שכל טיפה פועלת. עוד טיפה ועוד טיפה, ולאורך הזמן אפילו האבן הקשה ביותר מצליחה להשתנות. כך גם בלימוד, בחינוך ובהרגלים: השינוי איטי, אבל עקבי.

ספר החינוך ניסח עיקרון דומה במילים: "האדם נפעל כפי פעולותיו" פעולה שחוזרת שוב ושוב אינה נשארת רק פעולה חיצונית. היא מתחילה לעצב את המחשבה, את ההרגשה ואת הדרך שבה אנחנו פועלים.

גם בעולם הרוחני אנחנו מכירים את כוחן של תקופות קבועות וחזרתיות. ארבעים ימי הרצון (שניתנו לנו מימי המדבר), מראש חודש אלול ועד יום הכיפורים, אינם רגע חדפעמי אלא מסע שחוזר יום אחר יום: סליחות, תפילה, חשבון נפש והתקרבות. וגם המושג "חזקה" מזכיר לנו שכאשר דבר חוזר שוב ושוב הוא כבר אינו מקרה בודד; הוא מתחיל לקבל צורה של דפוס. כך גם שלוש תפילות ביום יוצרות מסגרת שחוזרת ומחזירה אותנו שוב ושוב אל אותו מקום פנימי עקבי וחזרתי.

היום אנחנו יודעים שגם המוח מתחזק במסלולים שבהם אנחנו משתמשים שוב ושוב. ככל שהתנהגות חוזרת על עצמה, היא נעשית מוכרת וקלה יותר להפעלה. אפשר לדמות זאת לשביל קטן שהולך ונעשה מסלול, בפעם הראשונה כמעט לא רואים אותו, אבל ככל שעוברים בו - הדרך נעשית ברורה יותר.

בס"ד

הרב אייל עמרמי שליט"א-

מרתק! האם יהיה מותר לשים מלח שכבר בושל בתהליך הייצור בכלי ראשון בשבת??



מלח הוא אמור להתיר לשים אפילו בכלי ראשון. ולמרות כל זה ממשיך ה-"משנה ברורה" וכותב שהוא מחמיר לשים מלח (ואותו הדין גם סוכר) שעברו תהליך בישול בכלי ראשון, ויהיה מותר לשים אותם רק בכלי שני, ונשאלת השאלה אם המלח כבר מבושל, ויש לנו כלל שאין בישול אחר בישול ביבש, אז למה ה-"משנה ברורה" אוסר לשים אותו ישר בכלי ראשון? שני תירוצים הביאו בעניין: 1. ה-"זרע אמת" כותב שאפילו שהמלח התבשל מכיוון שהוא אינו ראוי להיאכל כמות שהוא אלא רק על ידי שהוא נמס במים, ממילא הוא נחשב תמיד כדבר שלא בושל כל צורכו, ולכן למרות שהוא עבר תהליך בישול, המלח בגדר שלא מבושל כל צורכו. 2. הגאון רבי עקיבא איגר מסביר אחרת וכותב שמכיוון שהמלח בא מהמים אז דינו כדבר לח, ויש לנו כלל שיש בישול אחר בישול בלח וממילא לא ניתן לשים את המלח בכלי ראשון. אם כן, משני הסיבות הנ"ל ה-"משנה ברורה" כותב שמלח למרות שעבר תהליך בישול, יהיה מותר לשים אותו רק בכלי שני. מרן הראש"ל צ"ח הרב עובדיה יוסף זצוק"ל כאמור חולק על סברות אלו ומתיר לשים מלח שבושל אפילו בתוך כלי ראשון שנמצא על הפלטה (ולא על הגז בגלל מחזי כמבשל) !!



למדנו כבר שלפי מרן ה-"שולחן ערוך" מותר להוסיף מלח לתוך סיר רותח (שלא נמצא על גבי האש) מכיוון שמלח זה יותר קל מתבלין שאותו אסור לשים בתוך סיר של יד סולדת בו אפילו שהוא לא נמצא על גבי האש. ה-"משנה ברורה" כותב שיש שני סוגים של מלח בעולם, יש מלח שמוציאים אותו בחפירות מן האדמה, ואז מנקים אותו ויוצא מה שנקרא בימינו מלח גס, ויש סוג אחר של מלח שמוציאים אותו מהמים, שכאשר מבשלים ומאדים את מי הים אז יוצא המלח, זה בגדר של מלח שעבר תהליך בישול. אם כן אומר ה-"משנה ברורה" שכל מה שמדובר בסעיף הזה על הספק במלח אם שמים בכלי ראשון או לא, זה על סוג המלח הראשון שחפרו בחפירות אבל בסוג המלח השני שנמצא בימינו שמגיע מתהליך של בישול במים אז לכאורה יהיה מותר לכולי עלמא לשים אותו על כלי ראשון שנמצא ממש על האש מכיוון שהוא כבר מבושל, ואפילו לדעת הרמ"א שאסר לשים את המלח בכלי שני כשהמאכל נמצא בחום של יד סולדת בו, בסוג כזה של

רצוים לצפות
בסיפור?
היכנסו ללינק



שימי ושרה לומדים מהפרשה

דרך חווייתית ומוחשית
ללמוד מושגי חסידות
ומידות טובות
מהפרשה



מה למדנו היום?

הקנאה היא מדה רעה שסכנה את האור של האדם ומביאה אותו לצבצב ולחורבן. כמו שקרה אצל קין. חקנו המדות טובות ב"עץ טובה" - למרן מכל הלב לחבר שלך, לשפוט בהצלחתו כאלו הייתה שלך סמים, ולהבין שסבוב של האחר לא גורע מהסובב שלך - אלא להיפך: האהבה והאחדות מביאות רפואה וישועה לעולם.

השם נותן לכל אדם בדיוק את הכלים, את המידות ואת הברכה שמתאימים להשגתו. קין נפל כי הוא התחיל על מה שהכל קבל והטב שפניו לו יותר. אין מה להשוות את עצמנו לאחרים - מה שיש ללמד שלך הוא שלך, ומה שיש לך הוא ה"מתנה" המיוחדת שהשם דיוק בשבילך. כשאדם מודה על חלקו, נפתח לו צנור של ברכה וחסד אמיני.

11.10-17.10

לו"ז שיעורים לשבוע הקרוב



הרב **אייל עמרמי שליט"א**

ביכנ"ס "חסדי שמואל" - רח' מן ההר 4, **ירושלים**

19:30

11.10

יום ראשון
ל' תשרי
תשפ"ז

ביכנ"ס "ספרא" - רח' שמואל יפה, **פסגת זאב**

21:00

ביכנ"ס "מוסיוף" - **ירושלים**

17:30

12.10

ביכנ"ס "חסדי שמואל" - רח' מן ההר 4, **ירושלים**

19:30

יום שני
א' חשוון
תשפ"ז

בית יציב פארק קרסו - רח' העצמאות 79, **באר שבע**

20:00

13.10

ביכנ"ס "המרכז", **מושב ורדון**

21:30

יום שלישי
ב' חשוון
תשפ"ז

ביכנ"ס "בורכוב" - רח' פישל, **ירושלים**

18:00

14.10

ביכנ"ס "חסדי שמואל" - רח' מן ההר 4, **ירושלים**

19:30

יום רביעי
ג' חשוון
תשפ"ז

ביכנ"ס "חסדי שמואל" - רח' מן ההר 4, **ירושלים**

19:30

15.10

ביכנ"ס "דברי קהלת" - רח' אפק 37, **ראש העין**

21:30

יום חמישי
ד' חשוון
תשפ"ז

17.10

מוצ"ש
ו' חשוון
תשפ"ז

21:45

אולמי "הרמוז" - רח' השדרה המרכזית 16, מודיעין

שיעורים משתנים

שיעורים קבועים

לקבוצות הוואצאפ
052-4430999



עזרת נשים פתוחה

כניסה חופשית

זמני תפילות ושיעורים

בית כנסת המרכזי "חסדי שמואל הר חומה"

תפילות לימות החול

05:55 (כ-45 דק' קודם נץ החמה)

שחרית נץ החמה

07:30 (בישיבה הודו 7:45)

שחרית מנין ב'

08:15

שחרית מנין ג'

13:30

מנחה גדולה

17:55 (20 דקות לפי שקיעה)

מנחה

סמוך למנחה

ערבית מנין א'

בתום השיעור המרכזי

ערבית מנין ב'

שיעורים - בימים א'-ה' בשעה 19:30

עין יעקב - עיון באגדות חז"ל

יום ראשון

אמונה ובטחון

יום שני

פרשת השבוע / הלכה / ענייני יומא

יום שלישי

ליקוטי מוהר"ן / רבינו נחמן מברסלב

יום רביעי

הלכות שבת / מועדים

יום חמישי

פעילויות לנשים

21:00 שיעור בחסידות מהרבנית חנה בקרמן תח"י
עם כיבוד חלבי עשיר - ברוכות הבאות

יום שלישי

פעילויות לילדים

18:00 טעמי המקרא לילדים עם נחמן עמרמי,
משניות, תהילים, סיפורי צדיקים ועוד.
הגרלות ופרסים למשתתפים.

ג', ה'

תפילות ושיעורים בשבת קודש

17:45 (כ-30 דק' לפני שקיעה)

מנחה ערב שבת

05:30 (כ-65 דק' קודם נץ החמה)

שחרית נץ החמה

07:30

שחרית מנין ראשי

09:00 (בישיבה למטה)

שחרית מניין שלישי

17:30

מנחה מנין א'

18:00

שיעור במוסר וחסידות

18:50 (עם צאת השבת)

ערבית של מוצ"ש

19:20 (כחצי שעה אחר צאת השבת)

אבות ובנים (פרסים והפתעות)

כרמל
הרב

יוני מרקט

על העזרה והתמיכה במוסדות "כאייל" תערוג

התורה
והברכה ל

ליטל לוי
 חזית הנתיבה שלך

מורה לדרך

מורה לחיים

יחד נעים לעצמנו!

סבלנות
 יחס אישי
 אורירה נעימה ותומכת

0525133307

DJ NACHMAN AMRAMI

את השמחה הזאת אתם לא תשכחו!

חתונה | בר מצווה | חתונה | ברית | שבע ברכות

מוזיקה במגוון סגנונות
 אווירה סוחפת
 מיקס מקצועי
 שירות ברמה גבוהה

להזמנות ובירור תאריכים
052-3169922

נעלי הר חומה
 הלבשה והנעלה לכל המשפחה

מבחר ניובאלנס לילדים
 מידות 25-35

מגוון דגמים וצבעים!
 סדרות 9060 ו-530 (18 דגמים)

סדרת 9060 ילדים
 סדרת 530 ילדים

נעלי אוקספורד
 נעלי אוקספורד
 חוקטין
 טניקס
 טניקס

חולצות מותגים
 חולצות פרימיום
 חולצות/מכנסים/פשתן
 חולצות/חולצות/פשתן
 חולצות 100% כותנה אל קמט
 מרסט

לנשים יש חולצות
 חולצות alo
 ופולו קצר ו 1/4
 מלאי מוגבל

מבצע חיסול ענק!
 נעלי נשים/נעלות וילדות ה-99 ש בלבד!
 סרקטורים, עקבים וחגורים
 (עד גמר המלאי...)

אצלנו תמצאו: מגוון לכל הגילאים
 - נעלי מותגים, נעלי עור אורתופדיות, מיקסין
 - מגליים בכל החידית: 19 - 49
 - צעד ראשון של פאפיה

0506462122
 יצחק כדורי 4 (צמוד לסושי)

ביום שלישי הקרוב ב' חשוון 13.10 ידרוש מורנו הרב ב:

19:30
 בית יציב פארק קרסו, רח' העצמאות 79
 0528717147, **באר שבע.**

21:30
 בית הכנסת המרכזי,
 0527277213, **מושב ורדון**

ביום חמישי הקרוב ד' חשוון 15.10 ידרוש מורנו הרב ב:

21:30
 בית כנסת דברי קהלת רח' אפק
 0526346413, **ראש בעין**

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



חלוקה יומיומית, לא מפסיקים לרגע ומגיעים לכל מקום, בואו ותהיו שותפים ...



מאפיית
נחמה
1910 תש"ס

אנחנו מודים ל-

על תרומתם הנדיבה של הלחמניות לנקיקיות

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



בית התבשיל

הפעילות של בית התבשיל מתרחבת

בזכות התרומות שלכם

אנו ממשיכים להפיץ את מפעל החסד.
בימי שני ורביעי בערב יוגש לכל המשתתפים
המבורגר ונקניקיות על האש מיד לאחר השיעור של הרב.



בואו תהיו שותפים בהגדלת מפעל החסד

054-467-8932

ארוחות בוקר בבית התבשיל לכל המעוניין מתקיימות כל יום בין השעות 07:00-10:00
ארוחות צהריים בבית התבשיל לכל המעוניין מתקיימות כל יום בין השעות 13:00-15:00

מאפיית
נחמה
1910 תש"ס

אנחנו מודים ל-

על תרומתם הנדיבה של המאפים



אתי בפעם האחרונה
הסתפרת בחינם?

תספורת חינם!

ימי חמישי בין השעות

17:00 - 19:00

רחבת בית הכנסת

"חסידי שמואל" רח' הרב מן ההר 4

אולמי ROYA EVENT

שני אולמות מפוארים לכל סוגי האירועים.

מנות שף	עיצוב מדהים	כשרות מהודרת מחפוד	שירות ואיכות ברמה הכי גבוהה.

לפרטים: 0503270709

האולמות במתחם בית הכנסת 'כאייל תערוג', רח' הרב מן ההר 4, הר חומה, ירושלים.

חוגגים שבת חתן?

מתחשק לכם לחוות שבת מרוממת עם הרב?

נעים להכיר קומפלקס הלינה החדש שלנו "כאייל תערוג"

במתחם בית הכנסת בהר חומה.

	14 חדרי לינה מפוארים
	שירותים פרטיים בכל חדר
	פינוק ישיבה מעוצבת
	אולם אירוח יוקרתי
	שף פרטי ומנות גורמה
	מתחם תפילה פרטי
	וכמובן שיעורים ותפילות עם הרב אייל עמרמי שליט"א.

שבת של חוויה נשמה והתעלות

לפרטים: 052-270-1187



בהוב עם הזדה מלד

תפילת ראש הודש השוון

בגץ הזמה (5:55)

בשירה עם מורנו

הרב **אייל עמרמי** שליט"א

יום ראשון ל' תשרי עם הזן והפייטן

אלחנן משמרת הי"ו

יום שני א' השוון עם הזן והפייטן

נחמן עמרמי הי"ו

בית הכנסת הספרדי המרכזי "חסדי שמואל"

רח' הרב מן ההר 4, ירושלים



עם מורנו כבוד הרב
אייל עמרמי שליט"א

תוכנית מסע הקודש לאומן ומזיבוז

ד' - י"א בחשוון תשפ"ז | 18-22/10/2026

תוכנית המסע

מחיר
\$1790

לפי המסורת, רבים נוהגים להגיע למקום זה כסגולה לרפואה ולבריאות הגוף והנפש, ומתפללים שכל החולים יזכו לרפואה שלמה בתוך שאר חולי ישראל. לאחר מכן: ביקור בבית הכנסת העתיק של הבעל שם טוב, שיעור תורה והתחזקות.
14:00 - ארוחה קלה, מנוחת צהריים וזמן חופשי.
17:30 - תפילת מנחה וערבית, ארוחת ערב מוקדמת, מנוחה מוקדמת לקראת היציאה לפנות בוקר.

יום חמישי - י"א בחשוון תשפ"ז | 22/10/2026

04:00 - יציאה ממזיבוז לעבר שדה התעופה בקישינב.
13:30 - הגעה לשדה התעופה, סידורי טיסה ובידוק.
16:20 - המראה לישראל מספר טיסה 517 4V.
19:20 - נחיתה בארץ הקודש בעזרת ה'.

דגשים חשובים!

יש להצטייד בדרכון בתוקף.
מזה האוויר בתקופה זו קריר, ולכן מומלץ להצטייד בלבוש חם ונוח.
סדר הזמנים עשוי להשתנות בהתאם לתנאי הדרך, מזג האוויר ולוחות הזמנים של הטיסות.
במהלך כל המסע נשמר על אווירה של קדושה, אחדות, כבוד הדדי ושמחה, ונשתדל שכל אחד ישוב לביתו מחזק ברוחו ובאמונתו.

יהי רצון שנזכה שכל התפילות שנעתייר על ציון הצדיקים הקדושים יתקבלו ברחמים וברצון, ונזכה כולנו לבריאות איננה, אישונות,

לפרנסה טובה,

אשלום בית, לנחת מכל יוצאי חלציו

ולא אלוהה השלמה באהרה בייחוד, אמן.

עם החזנים
והפייטנים
ישראל אמסלם
ונחמן עמרמי
וליווי קלידן



יום ראשון - ד' בחשוון תשפ"ז | 18/10/2026

16:30 - מפגש בנתיב א.
לאחר סידורי הבידוק נצא יחד לשער היציאה.
20:00 - המראה בעז"ה מספר טיסה 518 4V.
23:05 - נחיתה בקישינב.
תפילת ערבית בשדה התעופה התארגנות ויציאה לדרך.
00:20 - נסיעה לאומן, במהלך הנסיעה יערכו עצירות התרענונות לפי הצורך.

יום שני - ח' בחשוון תשפ"ז | 19/10/2026

08:00 - הגעה לאומן, תפילת שחרית.
קבלת חדרים, ארוחת בוקר. מנוחת בוקר לאחר הנסיעה.
ארוחה קלה בצהריים,
זמן חופשי לתפילה, התבודדות וביקור בציון הקדוש.
17:30 - תפילת מנחה בציון רבי נחמן מברסלב זיע"א.
לאחר המנחה יתקיים שיעור תורה והתחזקות.
19:00 - תפילת ערבית.
20:00 - ארוחת ערב חגיגית, דברי תורה, שירה וריקודים מתוך שמחה של מצווה, לינה באומן.

יום שלישי - ט' בחשוון תשפ"ז | 20/10/2026

06:30 - תפילת שחרית בנץ החמה.
11:00 - ארוחת בוקר, יציאה לציונו של רבי נתן מברסלב זיע"א.
13:30 - הגעה לציון, זמן לתפילה אישית, אמירת תהילים ובקשות.
14:30 - יציאה למזיבוז - עירו הקדושה של הבעל שם טוב.
17:00 - הגעה למזיבוז, קבלת חדרים, התארגנות.
18:00 - תפילת מנחה.
לאחר מכן עליה לציונו הקדוש של הבעל שם טוב זיע"א.
19:30 - תפילת ערבית, ארוחת ערב, לינה במזיבוז.

יום רביעי - י' בחשוון תשפ"ז | 21/10/2026

תפילת שחרית, ארוחת בוקר.
12:00 - יציאה למעיין הבעל שם טוב הקדוש.

לפרטים והרשמה אשר ברקוביץ:

058-7695295

