



הפרשה פותחת בהבטחה ובציורי הנפלא: "וְהָיָה עֶקֶב תִּשְׁמְעוּן אֶת הַמִּשְׁפָּטִים הָאֵלֶּה וְשִׁמְרֶתֶם וַעֲשִׂיתֶם אֹתָם וְשָׁמַר ה' אֱלֹהֵיךָ לְךָ אֶת הַבְּרִית וְאֶת הַחֹסֶד אֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם".

ידוע מרבתינו שכל מקום שנאמר בו לשון "וְהָיָה" – אינו אלא לשון שמחה. ויש לתמוה: כיצד ניתן להכניס שמחה, ולא רק שמחה סתם, אלא שמחה דווקא במקומות הנמוכים ביותר? נאמר "והיה עקב" – פירוש הדברים, שאפילו בעקב, במדרגה התחתונה ביותר, יהיה לו לאדם שמחה.

הדור האחרון נקרא דור של "עקבתא דמשיחא", מלשון עקב הרגל שהוא המקום התחתון ביותר בגוף האדם. על פי הסוד, בדור הזה נשארו ניצוצי הקדושה האחרונים והנמוכים ביותר לבררם. אחד ממאפייני דור העקב הוא שהרגש הרוחני מתקשה והולך, הלב הופך גס, וצריך להפעיל כוחות עצומים, מעין 'מכות חשמל' רוחניות, רק כדי לעורר מעט את הרגש בלבנו. בספרים מובא כי בדורות קודמים, אנשים היו יושבים בלייל תשעה באב וממלאים כוסות שלמות בדמעות מרוב צער החורבן. והנה, עברנו לא מכבר את ימי תשעה באב, וכמה דמעות באמת

זלגו מעינינו? הרי ודאי שראוי לנו לבכות, אלא שהרגש פשוט התקשה. הגמרא במסכת חגיגה מספרת על רבי יוחנן שכאשר היה מגיע לפסוק מסוים, היה פותח בבכי. אנו קוראים את אותם הפסוקים בתנ"ך פעמים רבות, ואין הדבר נוגע בנו בבכי, מפני שהם הגיעו לעומק הפסוק והוא נגע בנפשם. באותו אופן, בעקב למטה ישנו אור עבה ומכוספס יותר, הגורם לדורות האחרונים להפוך לגסים.

ירידת הדורות

לכאורה מצינו סתירה: מצד אחד אומרים שיש ירידת הדורות ככל שאנו מתקדמים, ומצד שני רבנו האר"י זצוקלה"ה כתב שאדרבה – העולמות העליונים הרבה יותר נתקנים, וישנו גילוי תורה ברמה גדולה ועצומה יותר מאשר בדורות קודמים. כיצד מתיישבים הדברים? התשובה היא שאין בכך סתירה כלל, אלא היא הנותנת. לפני שנים רבות, כשהעולמות העליונים עדיין היו פחות מתוקנים, בעולם הזה למטה היו המון ניצוצי קדושה זמינים. משום כך, היה ניתן להגיע למדרגות רוחניות גבוהות ונשגבות ביותר. אולם, ככל שהדורות מתקדמים – בכוח התורה, המצוות והתפילות של עם ישראל – נתבררו רוב הניצוצות ועלו אל עולם האצילות. כעת, למטה בעולם העשייה, נשארה בעיקר הקליפה הגסה ומעט מאוד ניצוצי קדושה. לכן, קשה לנו מאוד למטה להגיע למדרגות רוחניות גבוהות. מאידך, העולמות למעלה מתוקנים יותר, והדבר גורם לגילוי סודות התורה

המשך בעמ' 6

בריאות ותזונה

פת שחרית

אכילת פת שחרית – ארוחת הבוקר המסורתית המבוססת על פחמימה זמינה – איננה רק מנהג עתיק יומין, אלא בסיס איתן לשמירה על בריאות הגוף והנפש. המקורות היהודיים, ובראשם התלמוד הבבלי במסכת בבא מציעא (קז), הפליגו בשבחה של פת השחרית וקבעו כי היא "מבטלת שמונים ושלווה חלאים התלויים במרה". במבט ראשון, קביעה זו עשויה להיראות כהצהרה סגולית בלבד, אך מחקרים רפואיים ותזונתיים מודרניים מן השנים האחרונות מוכיחים שוב ושוב כי הדרת חז"ל זו טומנת בחובה אמת פיזיולוגית עמוקה. ארוחת הבוקר היא העוגן המטבולי של היום, והקפדה עליה משפיעה ישירות על מערכות הגוף השונות.

הפיזיולוגיה של הבוקר: איזון המרה ושכירת הצום

כדי להבין את הקשר בין דברי חז"ל לבין הרפואה המודרנית, יש לבחון את המונח "מרה". ברפואה העתיקה, המרה ייצגה את נוזלי העיכול ואת האיזון המטבולי בגוף. כאשר אדם מתעורר משנת הלילה, גופו נמצא במצב של צום ממושך. במהלך שעות אלו, כבד מרוקן את מאגרי הגליקוגן שלו, ורמות הסוכר בדם צונחות. מחקרים מראים כי דילוג על ארוחת הבוקר גורם להפרשה מוגברת של הורמוני סטרס, כמו קורטיזול, ומאלץ את הגוף לפרק רקמות שריר כדי לייצר אנרגיה.

אכילת פת שחרית פועלת כלשונה – היא "שוברת את הצום" (Breakfast). אספקת הפחמימות המתונה בבוקר מאותתת למערכת העצבים שהגוף אינו נמצא במצוקה, ומפסיקה את הפרשת הורמוני הלחץ. בנוסף, מבחינה גסטרואנטרולוגית, כניסת מזון לקיבה בשעות הבוקר מפעילה את הרפלקס הגסטרוקולי, הממריץ את תנועתיות המעיין ומסייע לפינוי יעיל של פסולת מהגוף, דבר המונע בעיות עיכול רבות.

הפן הקוגניטיבי: "מחכימת פת" ומיקוד מנטלי

חז"ל מנו שלוש עשרה מעלות בפת שחרית, וביניהן ציינו כי היא "מחכימת פת", ודבריו שמעין, ותלמודו מתקיים בידו". הקשר בין תזונת הבוקר לבין תפקוד המוח מבוסס היטב במדע המודרני. המוח האנושי ניזון כמעט לחלוטין מגלוקוז וצורך כעשרים אחוזים מסך האנרגיה של הגוף. ללא אספקת סוכר זמינה בבוקר, היכולת הקוגניטיבית נפגעת

משמעותית. מחקרים קליניים שנערכו על ילדים ומבוגרים כאחד הראו בעקביות כי אלו שאכלו ארוחת בוקר השיגו תוצאות גבוהות יותר במבחני זיכרון, הפגינו קשב ממושך יותר והיו בעלי יכולת פתרון בעיות טובה יותר בהשוואה לאלו שדילגו עליה. יתרה מכך, ייצוב רמות הסוכר מונע תנודות חדות במצב הרוח, ומכאן מובן מדוע אמרו חז"ל שפת שחרית "מוציאה את הקנאה ומכניסה את האהבה".

ניהול משקל ומניעת מחלות מטבוליות

אחד המיתוסים הנפוצים הוא שוויתור על ארוחת הבוקר מסייע בהפחתת משקל בשל חיסכון בקלוריות. המציאות המדעית הפוכה לחלוטין. אנשים המדלגים על פת שחרית נוטים לפתח רעב קיצוני בשעות הצהריים והערב, מה שמוביל לאכילת יתר ולבחירות תזונתיות לקויות, לרוב של מאכלים עתירי שומן וסוכר מעובד.

אכילת פת שחרית מניעה את גלגלי השיניים של חילוף החומרים (המטבוליזם). היא מסייעת בשמירה על רגישות תקינה לאינסולין ומפחיתה משמעותית את הסיכון להתפתחות סוכרת מסוג 2 ומחלות לב וכלי דם.

הגוף מקבל מסר שישנו שפע של מזון, ולכן הוא שורף אנרגיה ביעילות רבה יותר מאשר במצב של מגננה וצום.

כיצד מיישמים פת שחרית בריאה כיום?

כדי להפיק את המרב מפת השחרית, מומלץ לשלב בין חכמת העבר להבנה התזונתית העכשווית:

- **איכות הפת:** העדיפו לחם מדגנים מלאים (כמו כוסמין או שיפון מלא) על פני קמח לבן, כדי להבטיח שחרור איטי ויציב של אנרגיה.

- **התוספת המושלמת:** שלבו את הפת עם שומן איכותי (כמו שמן זית או טחינה) וחלבון (כמו ביצה או גבינה) כדי להגביר את תחושת השובע ולמנוע קפיצות סוכר.

- **עיתוי נכון:** חז"ל המליצו לאכול את הפת בשעות הבוקר המוקדמות (עד השעה הרביעית או השישית מתחילת היום).



לסיכום פת שחרית היא אינה רק המלצה תזונתית, אלא גישה הוליסטית לבריאות המלווה את עמנו אלפי שנים. הקפדה על ארוחה קלה ומוזינה בפתח היום היא הצעד הראשון והחשוב ביותר להשגת גוף חזק, נפש מאוזנת ומחשבה חדה ובהירה.



סיפור לשבת

באותו הרגע הפכתי למחושמל

בחיים לקנות חולצה חדשה לראש השנה. הם קנו את החולצה ולא היה גבול לאושרו הגדול של שיע'לה, והנה הגיע ערב ראש השנה, לילה קודם שיע'לה לא עצם עין מרוב התרגשות, הנה היום הגיע כולם יגידו לי תתחדש איזה יופי אתה נראה..

והנה שיע'לה מתלבש בחולצה החדשה והוא יוצא החוצה מביתו בהתרגשות, הולך ליד השכנים והמכרים, ואף אחד לא אומר לו תתחדש. האכזבה היתה גדולה, אף אחד לא שם לב אליו למרות שהוא ניסה בכוח למשוך תשומת לב אבל שום כלום, לא הסתכלו ולא אמרו איזה יופי, אלא כ"א היה בעיסוקיו הרבים, שיע'לה מתפלל ועצוב, והנה נגמרה התפילה שיע'לה היה מתוסכל שאף אחד לא שם לב לחולצה החדשה, ואז בדרכו הביתה הוא מבחין במאות אנשים שמצטופפים ברחוב מלכי ישראל בירושלים פינת רחוב רלב"ח, שם נמצא בבית מדרשו הרבי הבית ישראל מגור ומאות אנשים מחכים בפתח בית המדרש בשביל שיוכלו להיכנס ולקבל ברכת שנה טובה.

שיע'לה גם הוא נעמד בתור, התור התקדם במהירות והנה הוא על יד הרבי, ואז לפתע קורה הלא יאומן, הרבי מביט עליו מושיט את ידו ואוחז בכתף חולצתו ואומר בהתפעלות 'פששששש' – מספר ר' שיה',

באותו הרגע הפכתי למחושמל, לא האמנתי שזה קורה לי, מרוב העומס הספקתי לשכוח מהחולצה החדשה ומזה שאיש לא הגיב, אבל הנה לפתע הרבי שאלפים רבים עוברים לפניו להתברך בלילה הזה, שם לב לחולצה החדשה שלי, והוא עצר לרגע את המירוץ והחמיא לי, מי היה מאמין שהחולצה תביא לו כזה השג. באותו הרגע, מספר ר' שיה, רצתי מהר לביתי הגעתי לאימי האלמנה וסיפרתי לה בהתרגשות על ה'פששששש'.. שקיבלתי מהרבי, דבר זה נסך בי כוחות, הרגשתי פתאום שווה, וזה מה שדחף אותי להשקיע עד שמ'נער' עזוב וזרוק מיציתי את כל הכוחות שלי, הכל בזכות הארת פנים אחת.

יש ראש כולל גדול בפריז בשם רבי ישעי' שנוהג תדיר לספר איך הגיע לרוממות תורנית גבוהה, וכך הוא מספר:

כשהיה תינוק אביו נפטר והשאיר אותו בודד יחד עם אמו שהייתה קשת יום. לאורך רוב שנות ילדותו בקושי הוא זכה לארוחה חמה ומזינה, הוא היה בודד וגלמוד, ואמו האלמנה היתה עובדת קשה מאוד ובקושי עלה בידה לשלם את השכירות עבור 'דירת' המרתף בה הם דרו. אמא שלו האלמנה היתה חוזרת הביתה לאחר יום עבודה מפרך ועם מעט הפרוטות שהשתכרה בהן היתה מביאה לו פרוסת לחם ועוד שאריות של מזון וסמרטוטים שמצאה בדרכה וכך הוא גדל יתום ועזוב.

והנה יום אחד אחרי פסח אמא שלו חזרה הביתה ואמרה לשיע'לה שלה: מהיום אני צוברת כסף כדי שאוכל לקנות לך חולצה חדשה לכבוד ראש השנה. האמא הביאה איזה קופסת שימורים ריקה הניחה אותה בצד החדרון ושמה בה את הפרוטה הראשונה עבור החולצה החדשה שיע'לה יזכה ללבוש בראש השנה הקרב ובא. עיניו של שיע'לה נצצו מהתרגשות, עוד מעט יהיה ראש השנה ואני אצא לבית כנסת, כולם יסתכלו עלי ויגידו לי תתחדש והאושר יהיה גדול. תמיד שיה היה רואה את הילדים שהיו קונים להם בגדים = חדשים לחג ועיניו נצצו, כעת גם לו תהיה חולצה, ולא החולצה הישנה שאמא מצאה אלא חולצה חדשה.

וכך עבר יום ועוד יום ושיע'לה כבר דמיין את ה'תתחדש' הענק שהוא יקבל מכל באי בית הכנסת, והנה ראש השנה מתקרב ויום אחד אמא של שיע'לה חוזרת הביתה ואמרת שיע'לה היום אנחנו קונים את החולצה, ואמא ניגשת לקופסה ששם הכסף לוקחת את כל הכסף ויחד יוצאת עם שיע'לה לראשונה



ביום חמישי הקרוב כ"ג אב 6.8 ידרוש מורנו הרב ב:

בית כנסת "שירה חדשה" רח' שבט שמעון 15, **אשדוד**

21:45

054-2330872

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

מהדורה מוגבלת

למעלה מ-1000 שיעורי הרב הכי מעודכנים באונקי חדש ומעוצב בחלוקה לזיכוי הרבים.

למעוניינים, ניתן להקדיש את האונקי לרפואה, להצלחה או לע"נ.

נא ליצור קשר: 0506785912



חדש חדש חדש הפצת האמונה





הילד לא תקוע... הוא בונה שורשים

בעולם שבו הכול מהיר – גם אנחנו מצפים מהילדים
יתקדמו מיד, ישתפרו, ישנו. אבל צמיחה אמיתית
לא נראית תמיד בעיניים.

אנחנו חיים בתקופה שבה הכול קורה מהר.
אם פעם היינו ממתינים שבוע למכתב, היום הודעה
מגיעה בתוך שניות. סרט שאנחנו רוצים לראות זמין
בלחיצת כפתור, תשובה לשאלה מתקבלת מבינה
מלאכותית כמעט מיד, ומשלוח שהזמנו מחו"ל בבוקר
כבר יכול להגיע אלינו באותו השבוע.
העולם לימד אותנו להתרגל למהירות.
הכל זמין, הכול נגיש, והכל אמור לקרות עכשיו.

קיים בעולם צמח מיוחד שנקרא הבמבוק הסיני.
מי שלא מכיר אותו עלול לחשוב שהוא בכלל לא גדל.
במשך שלוש עד חמש שנים כמעט שלא רואים
שום שינוי מעל פני הקרקע. אם הייתם עומדים
לידו יום אחר יום, כנראה הייתם מתייאשים
וחושבים שמהו השתבש.

אבל מתחת לפני האדמה מתרחש דבר מופלא.
במשך כל אותן שנים הבמבוק משקיע את כל כוחו
בבניית מערכת שורשים עמוקה, רחבה וחזקה.
הוא לא מבזבז אנרגיה על מה שכולם יכולים לראות.
הוא בונה את מה שיחזיק אותו בעתיד.
ורק כאשר היסודות שלו מוכנים, הוא פורץ כלפי מעלה
בקצב מדהים והופך לאחד הצמחים הגבוהים בעולם.

יש ילד שלומד להתמודד עם כעס. מבחוץ אולי לא
רואים שינוי גדול, אבל כל פעם שהוא מצליח לעצור
את עצמו לעוד כמה שניות – נבנה עוד שורש.

יש נער שמנסה שוב ושוב להאמין בעצמו. אולי עדיין
חסר לו הביטחון לקום מול הכיתה, אבל בכל פעם
שהוא מעז לשאול שאלה או להביע דעה –
עוד שורש מתחזק.

יש ילדה שמתאמצת ליצור קשרים חברתיים.
כל חיור קטן, כל שיחה קצרה וכל ניסיון להתקרב –
הם שורשים שאיש אינו רואה.

—66—

**לא כל
צמיחה
רואים
בעיניים.
הצמיחה
החשובה
ביותר
מתרחשת
מתחת לפני
השטח.**

—99—

אנחנו רגילים למדוד הצלחות לפי מה שנראה לעין:
ציונים, הישגים, תוצאות. אבל הדברים החשובים ביותר
מתרחשים דווקא במקום שאי אפשר לראות.

מבלי שנשים לב, אותה ציפייה מחלחלת גם אל הבית.
אנחנו רוצים שהילד יירגע מהר יותר, ילמד מהר יותר,
יצליח מהר יותר וישתנה מהר יותר. אם עברו כמה
חודשים ועדיין לא רואים תוצאה ברורה, התחילות
לצוץ שאלות: "למה זה עדיין לא קורה?"
או "כמה פעמים כבר דיברנו על זה?"

אבל אולי אנחנו מסתכלים על התוצאה, במקום על התהליך.

כמו עץ, גם ילד לא צומח בזכות הענפים שלו.
הוא צומח בזכות השורשים שלו.

אנחנו כהורים מחוייבים להשקות אותו כל יום ויום
על מנת ששורשים ימשיכו להתחזק ולהשתרש באדמה,
כלומר להמשיך ולתת לו את האמון שלנו,
את החיך, את החום והאהבה –
זו החיות של הילד/ה שלנו.

לפעמים כהורים אנחנו כל כך רוצים לעזור,
שאנחנו מתחילים למשוך את השתיל כדי שיגדל
מהר יותר. אנחנו לוחצים, משווים, מזכירים, מזרזים.
הכוונה טובה, אבל הטבע מלמד אותנו שיעור חשוב:
שורשים אי אפשר להאיץ.

**הם צריכים זמן.
הם צריכים סבלנות.
והם צריכים אמונה.**

אולי בפעם הבאה שנרגיש שהילד שלנו "לא מתקדם",
כדאי שנעצור לרגע ונשאל את עצמנו שאלה אחרת...

לא כמה הוא כבר צמח, אלא כמה שורשים הוא כבר בנה.

כי כשיגיע היום שבו השורשים יהיו חזקים מספיק – גם הצמיחה תגיע.

והיא תהיה הרבה יותר גבוהה ממה שיכולנו לדמיין.



ירון קרמר, מאמן אישי לילדים ונוער בתחום הפרעות קשב וריכוז\העצמה אישית

יש לכם שאלות? תרצו שאכתוב על נושא מסוים? פנו אלי: 052-3939175



או שניתן לשלוח מייל לכתובת: KREMERYARON@GMAIL.COM

בראי הפרשה

המשך מעמ' 2

לעולמות התחתונים. כאשר יסתיימו בירורי הניצוצות האחרונים, יתגלה כבוד מלכות שמים בבת אחת, לא יהיה עוד מה שיחיה את הקליפה, והעולמות העליונים והתחתונים יתחברו יחד, כמקרא שנאמר: "ומלאה הארץ דעה את ה' כמים לים מכסים".

תורת שמעון

כיצד, אם כן, זוכים להכניס שמחה ולחיות בתוך החושך של העקב? התרופה היא: "תשמעון את המשפטים האלה ושמרתם ועשיתם אותם!" על ידי לימוד התורה הקדושה לשם עשייה והלכה למעשה, ולא לשם חכמה בעלמא. לשון "ושמרתם" היא מלשון ציפייה וייחול, כפי שנאמר ביעקב "ואביו שמר את הדבר" – שמצפה ומייחל מתי יקוים הדבר. התורה משמחת את האדם בכל מצב. זו הסיבה שאסור לאבל ללמוד תורה בתשעה באב או בימי אבלות, מפני שהתורה משמחת ומחייה את האדם אפילו במקומות הנמוכים ביותר. בספרים מובא רמז נפלא: התיבה "תשמעון" מורכבת מאות ראשונה שהיא המילה 'תורת', והשאר רומז על תורת שמעון (רבי שמעון בר יוחאי), שהיא תורת הסוד המתגלה ביתר שאת בדורות האחרונים ומחייה את הנפש בשמחה גדולה. וכידוע, רשב"י קיבל את עיקר תורתו מרבו הגדול רבי עקיבא, אשר שמו מכיל את אותיות עקב. רשב"י עצמו העיד לתלמידיו של בגמרא במסכת גיטין שמידותיו הן תרומיות ממידותיו של רבי עקיבא, ומכאן החיבור השורשי שבין עקב לתשמעון.

הלכות שבת

הרב אייל עמרמי שליט"א:
כלי שני לא מבשל? בואו ונראה שזה בכלל לא פשוט!!



(המשך דיני כישול בשבת): ידוע ומפורסם שאם אדם לוקח למשל חתיכות בצל שאינן מבושלות, ושם אותן בתוך סיר המרק שנמצא על מקור חום (כגון פלטה) אז הוא עובר על מלאכת כישול דאורייתא, אבל מה הדין אם אדם לוקח את אותן חתיכות הבצל ושם בתוך המרק שנמצא בצלחת שלו (כלומר בכלי שני)? לכאורה יש לנו דין שכלי שני אינו מבשל שנלמד מסיפור בגמרא (מסכת שבת, דף מ"ה) ששם רבי יצחק בר רב דימי מספר שפעם אחת הוא נכנס אחרי רבי למרחץ בשבת (לפני גזירת הבלנים היה מותר לאדם להתרחץ במים חמים שחוממו מערב שבת כל גופו), ואחרי שהיו מתקלחים אז היו נוהגים לקחת שמן ולמרוח בזה את גופם (מותר בשבת למרוח שמן על הגוף בשביל תענוג), אם כן רבי שהיה איסטניס נכנס למרחץ בשבת ואמר לרבי יצחק שהיה שמשו שייקח מים רותחים בכלי מהמרחץ, וישם את פח השמן בתוך הכלי הזה כדי שהשמן יתחמם קצת ולא יהיה לרבי קר בגוף כאשר הוא מורח לו את השמן הזה, וממילא יוצא שכלי שני אינו מבשל ומותר לעשות את זה בשבת. מהמעשה הזה רצו ללמוד שאם אדם רוצה לקחת בצל, פטרוזיליה ושים במרק או שרוצה לשים לימון בכוס תה אז זה מותר מכיוון שכלי שני לא מבשל, אבל ה-"תוספות" אומר שכל הדברים שכתבנו כמו לימון בכוס תה או ירקות חיים במרק אסורים בשבת בגלל דין של "מחזי כמבשל", כלומר אנשים עמי ארצות יראו אותו שם דברים לא מבושלים בתוך כלי שני רותח, ויחשבו שהאדם הזה מבשל בשבת, וממילא הם יתירו לעצמם לשים את הדברים האלו גם בכלי ראשון. אז נשאלת השאלה למה רבי יצחק שם את פח השמן בתוך כלי שני? ועוד יותר, איך רבי ביקש ממנו לשים את השמן בכלי שני אם יש בזה "מחזי כמבשל"? אלא שה-"תוספות" מתרץ שיש חילוק, במקרה של רבי הוא התיר להניח כלי (פח השמן) בתוך כלי שני, ובזה אין חשש שיחשבו שהוא מבשל מכיוון שאף אחד לא מבשל עם פח בתוך סיר, אבל שלוקחים אוכלים כמו בצל, פטרוזיליה או לימון ושמים בתוך צלחת המרק או בכוס תה זה נראה ממש כ-"מחזי כמבשל". כמו ה-"תוספות" פסקו רבים מהפוסקים כמו ה-"בן איש חי", "משנה ברורה", "כף החיים" וכו', ובאמת הפתרון שלהם זה להעביר את המרק לכלי שלישי, ורק אז יהיה מותר להניח את התוספת הלא מבושלת. בשבוע הבא נלמד בעזרת ה' מה דעת מרן הראשון לצ"ה הרב עובדיה יוסף זצוק"ל בדין זה!!

בס"ד

וארשתיך לי באמונה

שידוכים

הרב אייל עמרמי שליט"א

רבים מגיעים מדי שבוע לרב אייל עמרמי שליט"א, מבקשים ברכה ומחפשים את הצינור הנכון להקמת בית נאמן בישראל. מתוך הרצון לעשות השתדלות אמיתית בשטח, וביוזמת ובברכת הרב אנו יוצאים לדרך עם מיזם השידוכים הרשמי של קהילת "אייל תערוג".

מה מחכה לכם אצלנו?

- **מאגר איכותי וממוקד:** קהל חם, רציני וירא שמיים שמחפש קשר למטרת חתונה.
- **ליווי יחסי אישי:** אנחנו לא עוד קבוצה שזורקת שמות. כל פנייה עוברת סינון, בדיקה והתאמה מדויקת ורגישה.
- **דיסקרטיות מלאה:** השמות והפרטים שלכם שמורים ומטופלים ברגישות הגבוהה ביותר.

"מַצֵּא אִשָּׁה מַצֵּא טוֹב וַיִּפֶּק רֶצוֹן מֶה"

הברכה של הרב היא הפתח, ההשתדלות שלכם היא הדרך.

לכרטיים:

מיכל מלכה 054-376-5494 whatsapp



2.8-8.8

בס"ד



לו"ז שיעורים לשבוע הקרוב

הרב **אייל עמרמי שליט"א**

עקב נסיעת כבוד הרב לחו"ל
לא יתקיים שיעור

2.8

יום ראשון
י"ט אב
תשפ"ו

עקב נסיעת כבוד הרב לחו"ל
לא יתקיים שיעור

3.8

יום שני
כ"א אב
תשפ"ו

עקב נסיעת כבוד הרב לחו"ל
לא יתקיים שיעור

4.8

יום שלישי
כ"א אב
תשפ"ו

ביכנ"ס "בורכוב - רח" פישל, ירושלים

18:00

5.8

יום רביעי
כ"ב אב
תשפ"ו

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

19:30

לבנות סמינר! מדרשיית "תפארת בנות"
רח' קצנלבוגן 81, ירושלים

21:30

ביכנ"ס "שירה חדשה" - רח' שבט שמעון 15, אשדוד

21:45

6.8

יום חמישי
כ"ג אב
תשפ"ו

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

22:30

8.8

מוצ"ש
כ"ה אב
תשפ"ו

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

שחרית נץ החמה	05:15 (כ-45 דק' קודם נץ החמה)
שחרית מנין ב'	07:30 (בישיבה הודו 7:45)
שחרית מנין ג'	08:15
מנחה גדולה	13:30
מנחה	19:10 (20 דקות לפי שקיעה)
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 תח"י עם כיבוד חלבי עשיר - ברוכות הבאות
-----------	--

פעילויות לילדים

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

תפילות ושיעורים בשבת קודש

מנחה ערב שבת	19:05 (כ-30 דק' לפני שקיעה)
שחרית נץ החמה	04:55 (כ-65 דק' קודם נץ החמה)
שיעור בהלכות בשר וחלב	07:00 (30 דק' לפני תפילת שחרית)
שחרית מנין ראשי	07:30
שחרית מניין שלישי	09:00 (בישיבה למטה)
שיעור לנשים	17:00 מפ"י מו"ר שליט"א
מנחה מנין א'	17:30
שיעור מרכזי	18:15
סעודה שלישית עם מו"ר בבית התבשיל	18:45
מנחה מנין ב'	18:45
שיעור בהלכה	19:35
ערבית של מוצ"ש	20:05 (עם צאת השבת)
אבות ובנים (פרסים והפתעות)	20:40 (כחצי שעה אחר צאת השבת)

מכאן
הרב

יוני מרקט

על העזרה והתמיכה במוסדות "כאייל" תערוג

התורה
והברכה ל



אנחנו מודים ל-  על תרומתם הנדיבה של הלחמניות לנאכונות

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



מעוניינים לתרום? צרו קשר:
050-678-5912

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



קורס ORB לטיפול רגשי

בס"ד

להאיר את האור שבך

מה מקבלים במסלול?

12 מפגשים מקצועיים

50 שעות לימוד הכוללות ידע תיאורטי מעמיק והתנסות פרקטית בקליניקות



ארגז כלים משולב

לימודים המשלבים כלים מעולמות ה-NLP, CBT, דמיון מודרך ו120 הצעדים.



תוצאות מובטחות

דגש על שינוי הלכה למעשה וכלים שניתן ליישם כבר באותו היום.



למי הקורס מתאים?

חיזוק הערך העצמי

כלים ישומיים למי שחווה ערך עצמי נמוך ורוצה להעלות את הביטחון העצמי והמסוגלות שלו



שחרור מהרגלים מעכבים

מענה מקיף להתמודדות עם התמכרויות מכל הסוגים ואכילה רגשית.



טיפול עצמי וצמיחה

הקורס מיועד למי שרוצה להשתחרר מעומס מחשבות, דאגות יתר וחרדות



עקרונות שיטת ORB - "האור שבי"

שלב 3



בניה מחדש של זהות
ויצירת הרגלים
מקדמים

שלב 2



שחרור מחשבות,
רגשות ואמונות
מעכבות

שלב 1



זיהוי שורש הבעיה
והדפוסים שמעכבים
אותנו בחיים

הקורס יועבר על ידי בטי בתיה אדרי- מפתחת שיטת ORB

בהכוונתו ועידודו של הרב אייל עמרמי

כ"ג חשוון תשפ"ז - 3/11/26



יתקיים בבית כנסת- חסדי שמואל



אחת לשבוע- 17:00-20:00



לפרטים והרשמה: **054-6060063**



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

אולמי ROYA EVENT

שני אולמות מפוארים לכל סוגי האירועים.



מנות שף



עיצוב מדרים



כשרות
מהודרת מחפוד



שירות ואיכות
ברמה הכי גבוהה.



לפרטים:
050-9188904

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

פינות ישיבה מעוצבות

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

DJ NACHMAN AMRAMI

את השמחה הזאת
אתם לא תשכחו!!

חתונה | בר מצווה | חניה | ברית | שבע ברכות



מוזיקה
במגוון סגנונות



אווירה
סוחפת



מיקס
מקצועי



שירות ברמה
גבוהה

להזמנות ובירור תאריכים

052-3169922

אני בפעם האחרונה
הסתפרת בחינם?

תספורת חינם!

ימי חמישי בין השעות

17:00 - 19:00

רחבת בית הכנסת

"חדי שמואל" רח' הרב מן ההר 4

אווירת אומן ראש השנה

בהר חומה
אשרי העם יודעי תרועה
פותחים את תשנה במקום שבו הלב מתעורר.



פתחו את השנה החדשה באווירה מרוממת של תפילה, קדושה ואירוח
ברמה גבוהה במתחם האירוח החדש "כאייל תערוג".



2 לילות
במתחם האירוח
החדש
"כאייל תערוג"



שישי-ראשון
11-13.09.2026
כ"ט באלול –
ב' בתשרי תשפ"ז



תפילות ראש השנה
מרוממות בליווי
מיטב החזנים

מיטב החזנים:



ר' נחמן עמרמי



ר' ישראל אמסלם



ר' יהודה רפול



ר' בנימין בנימין



תקיעות שופר
מרגשות ודרשות
מיוחדות מפי
מו"ר הרב"
אייל עמרמי שליט"א



חדרי אירוח
חדשים,
מרווחים
ומאובזרים



שף פרטי לאורך
כל השעות,
כולל 5 סעודות
עשירות
(3 סעודות שבת
2-1 סעודות חג
חגיגות לכבוד
(ראש השנה)



צוות מלצרים
מקצועי ועריכת
שולתנות מלאה
לאורך כל
הסעודות



כשרות
הרב
מחפוד

מחירי האירוח

מחיר האירוח כולל לינה,
כלל הסעודות, התפילות והתנחן
הרוחני לאורך כל ימי ראש השנה.

מגיל 12 ומעלה
3,000 ₪ לאדם

ילדים בגילאי 6-12
500 ₪ תוספת

עד גיל 6
ללא עלות

האירוח שלכם הוא גם שותפות בעשיית חסד

כל ההכנסות מהאירוח מוקדשות להמשך פעילות מוסדות "כאייל תערוג",
הפועלים לאורך כל השנה למען הציבור:



ישיבה
לחוזרים
בתשובה



כולל
אברכים



כולל
הצות



בית תבשיל
המחלק ארוחות בוקר
וצהריים ללא עלות



עגלות מזון לחיילים
ולכל אדם הזקוק
לארוחה חמה



מספרה
ללא עלות



★★★★★ אורחים מספרים

"אירוח מדהים, חדרים נקיים ומסודרים",
אוכל טעים ובשפע. גדול, נהנינו מאוד
ובעזרת ה' צניד נזכה לחזור".

— נתן

הקדימו להבטיח את מקומכם!

מספר המקומות מוגבל.



052-270-1187

זמן לבית ירושלמי בהר חומה

בית ירושלמי BY, קבוצת הנדל"ן החזקה בירושלים,
מביאה את סטנדרט מגורי היוקרה להר חומה.

שני פרויקטים בוטיק הכוללים דירות 3-6 חדרים ופנטהאוזים.

מסע פרסום

הדמיות למחשה בלבד

| רחוב בנא סאלי

| רחוב המהר"ל



***5924**

20% והיתרה
באכלוס פטור
ממכר

יכפוף להלוואת קבלן

BY
בית ירושלמי
מעל ומעבר