



בית מדרש השלום

בראשות מו"ר הרב יובל נגר שליט"א

העלון מוקדש להצלחת סיגלית בת דיי"ז ולהבדיל לע"נ משה ואסתר מזרחי ובנם החייל יוסף

כניסת ויציאת השבת עפי" שיטת אור החיים

עיר	כניסה	יציאה	רבנו תם
ירושלים	16:56	18:11	18:51
תל אביב	17:17	18:09	18:48
חיפה	17:06	18:07	18:45
באר שבע	17:18	18:11	18:50

עלון מס' 88

ד' באדר, ה'תש"פ

פרשת תרומה

וזאת התרומה אשר תקחו מאתם זהב וכסף ונחושת

המשכן נבנה מכל הטוב שנתברר מכל אחד מישראל, שזהו בחינת זהב וכסף ונחושת ותכלת וארגמן ותולעת שני וכו' שהביא כל אחד מישראל כפי הנקודה הטובה שלו כי זהב וכסף ונחושת הם כמו הגונים העלאין (הצבעים העליונים) שכל צבע מסמל ספירה אחרת הנהגה אחרת בהשפעת הקב"ה על עמו. שזה בחינת הטוב שיש בכל אחד מישראל כמו שכתוב ישראל אשר בך יתפאר, שכולם כוללים מגוונים עליונים הינו הנקודות הטובות שיש בכל יהודי, כי כל יהודי יש לו נקודה טובה ואיתה הוא מאיר למעלה ואפילו הפחות שבפחותים יש לו נקודה טובה שאין בחברו למשל לאחד יש כיבוד אב ואם שאין לשני, לאחד יש הכנסת אורחים, לאחד יש דקדוק בלימוד התורה,

ולאחד יש תפילה מעומק הלב וכו'. ואחרי מעשה העגל משה היה צריך למצוא נקודות טובות בעם ישראל ועל כן נצטוו לבנות את המשכן כי המשכן נבנה מנקודות טובות של כל יהודי. תמוה ביותר איך ישראל עם קדוש שהיו במעמד הר סיני ראו התגלות אלקית ובסוף חטאו בעגל אלא תמיד שעולים למדרגה גבוהה צריך לשבר את הקליפות שיש באותה מדרגה ועל כן אמרו חז"ל אל תאמין בעצמך עד יום מותך כי צריך לשבר את הדמיונות והבלבולים של המדרגה שהוא עלה אליה ואיך משברים זה ע"י צדקה וזה "ויקחו לי תרומה" שיקחו לי משלי כי לי הכסף ולי הזהב אמר הקב"ה. ברוכים תהיו שבת שלום.

סיפור לשבת

הגאון הרב שמעון חירארי זצוק"ל, שנפטר בתאריך י"ט אדר, למרות היותו רב קהילה אשר אף גדולי הדור היו משחרים לפתחו, בכל עת אשר היו באים לכבדו בתוארי כבוד, היה מיד מוחה ואומר: "למה לכם לכבד אותי? הלא אני סתם זקן פשוט. פעם אחת, מספר נכדו, עברתי בשעת לילה מאוחרת ליד ביתו של הרב, ומהחלון אני צופה כיצד הרב נוטל ערימות ספרים בהתלהבות כאילו זו שעת צהרים והתיישבה ללמוד בשמחה בחדר צדדי, על מנת שאף אחד לא יתעורר בגללו ולא ידע על לימודו. והחלטתי להיכנס לבית סבי, ואז לפתע כשהוא ראה אותי מולו בשעת לילה כה מאוחרת לומד, הוא מיד סגר את הספרים ונכנס ללחץ. "מה קרה סבא"? שאלתי, "מדוע אינך ממשיך ללמוד?" מיד השיב סבי בענווה ואמר: רק התכוונתי לנקות את הספרים מהאבק, והנה כעת סיימתי והנני מחזירם למקומם." הכל עשה בענווה כאילו הינו יהודי פשוט. באחד הימים ניגש אליו אחד המתפללים עם בנו, ילד כבן 5, ופנה אל הרב: "רבנו, מה אפשר לעשות בילד הזה, שכבר

הינו בן 5 ועדיין לא מדבר מילה מיום היוולדו? אנו שבורים ואף הרופאים לא יודעים מה לעשות". הביט בו הרב ואמר לו: "במה אתה עוסק?" "יש לי חנות ירקות בשוק", השיב. "אם כך", אמר הרב, "לך מיד כעת לחנות ותביא לבן שלך מלפפון אחד משם ותאמר לו שיברך עליו בליבו ויטעם". אותו יהודי לא הבין את פשר הדבר - להביא לילד מלפפון? עכשיו בערב? ... אך עשה כדברי הרב ונסע אל החנות שלו שהיתה בשוק. הוא הוציא משם מלפפון סביר ושב לביתו. הוא נעמד מול הבן ואמר לו: " בני היקר, 'תברך בבקשה בליבך אחריי ותטעם'. הבן עשה כדברי אביו ואכל מהמלפפון. מיד כשסיים ללעוס את המלפפון אירע הבלתי יאומן, הבן החל לדבר בצורה חלקה ושוטפת. "באותו רגע כמעט התעלפתי", מספר האב את סיפורו לכל המתפללים. מיד על הבוקר רץ הוא אל הרב וסיפר לו על הישועה הגלויה, ובא הוא להודות לרב על הנס הגדול. מיד דחה אותו הרב ואמר לו: " מדוע חושב אתה שאני עשיתי פה משהו? ... הברכה של הילד כרמה לכך שכוחה גדול. אני!

סתם זקן פשוט!" דווקא הענווה – היא זו שמוצאת חן בעיני ה' וגורמת שתשרה השכינה על האדם. באחד הימים ניגשו אל מרן 'החזון איש' כמה מתלמידיו והעזו לשאלו: "יאמר לנו רבנו, האם כבוד הרב יודע כי הוא אחד מגדולי הדור אשר כולם משחרים לפתחו?" הנהן כבוד הרב בצער כאות הסכמה. "אם כך", שאל אותו תלמיד, "הרי זה סותר את הענווה, וכיצד יכול הרב להיות עניו, בו בעת שהוא מודע לכך שהוא גדול הדור?" או אז השיב להם 'החזון איש' משפט מחץ ואמר: "אדם חייב להיות מודע לכוחות והכישרונות שה' נתן לו, וגם אני יודע שה'

שער הכוונות – דרושי חג הפורים דרוש א'

הנה נוסח ברכה אחרונה של המגילה היא חמשה מטבעות ואלו הם: "הרב את ריבנו והדן את דינינו כו", והם כנגד ה' גבורות הנודעות אשר על ידיהם יריב את ריבנו וידין את דינינו, כי בהם תלוי הדין והנקמה. עוד על ענין "על הנסים כו": ועתה נבוא אל ביאור ענין ימי פורים, והמגילה, והמרדכי, ומעות מגב[ן]ת פורים, והמשתה, והשמחה. הנה נתבאר אצלנו בדרושי נוקבא דז"א ובענין מיעוט הירח, כי בכל זמן של הגלות עומדים זעיר ונוקביה אחור באחור כל ימי החול, לולי בשעות התפלה ובשבתות וכיוצא בזה, כמו שנתבאר שם. והנה כאשר רוצים לחזור פנים בפנים, צריך שתקדים בחינת הפלת הדורמיטא על ז"א, כדי שתיעשה הנסירה ותוכל לחזור עמו אפין באפין (כנזכר בדרושי ר"ה). ולהיות כי ענין מרדכי ואסתר היה בסוף השבעים שנה של גלות בבל כנודע - לכן אז כבר בימיהם התחיל ענין תיקון ז"א כדי לחזור אפין באפין ויגאלו ישראל. וענין התחלה זו, היא ענין הדורמיטא שנעשה אז בימיהם. וזהו סוד הצרה העצומה שהיתה אז לישראל אשר עליו נאמר "והנה אימה חשיכה גדולה כו", וארז"ל: "חשכה זו גלות מדי, שהחשיך עיניהם של ישראל". וענינו הוא, לפי שאז היה ז"א בסוד הדורמיטא. ונודע כי המן הרשע היה אוסטורלוגוס גדול, כנודע בענין "ויפל פור הוא הגורל מיום ליום כו". ובפרט במה שכתוב בספר הזוהר כי הוא ועשרת בניו כוללים כל עשרה קליפין החיצונים, וידע בחכמתו ענין מיעוט השגחתו ית' על ישראל בימיהם, והיותו בבחינת השניה, ולכן חשב ועלה בלבו כי הזמן מוכן לאבד שונאיהם של ישראל. וזהו סוד ענין ויכוח המן עם אחשוורוש אם יעלה בידם עצה זו, והשיב לו המן "ישנו עם כו", ודרשו רז"ל: "ישן הוא האלוה שלהם". והבן זה. ולהיות כי הדורמיטא היא לטובתן של ישראל, כדי שתנסה הנקבה מאחוריו ויחזרו פנים בפנים ויגאלו ישראל ויבנה בית המקדש - לכן התייעצו שניהם, כי בזמן ההוא שהאלוה שלהם הוא ישן יקדימו הם לאבד ולהשמיד שונאיהם של ישראל, כדי שלא ישארו אפילו מתי מעט שיהיו ראויים לגאולה, ועל ידי כן לא יבנה בהמ"ק. ונודע עצת המן מן שמי שפרא בנו וכתביהם אל אחשוורוש הנק' ארתחששתא בספר עזרא עד שביטלו בנין בית המקדש בראותם כי הגיע זמנו להבנות. ודי בזה. והנה אף בזמן הדורמיטא אין הנקבה ישנה, כי אז מסתלקין המוחין מן ז"א ונכנסין בנקבה כדי להבנות ולתקן צרופה, כדי שתוכל לחזור אפין באפין (כנודע בענין דרוש השופר של ר"ה), ובכחור יש הארה והשגחה על ישראל מצידה. וענין אותה הארה היתה ענין מרדכי הצדיק כמו שנבאר בע"ה. וכראות המן את מרדכי שעל ידו היתה הארה והשגחה על ישראל בזמן ההוא - נתיעץ עם זרש אשתו ושס"ה יועציו כו', וארז"ל, כי זרש אשתו היתה מכשפה גדולה ועצתה שקולה מכל שס"ה יועציו, ועלתה עצתם להרוג את מרדכי ולתלותו על העץ, הוא זנבה של נחש, המשך רגל הקוף, כמבואר אצלנו וכנזכר בספר הזוהר שיר השירים. ודי בזה. ואם ח"ו ככה יעלה - יוכל אח"כ לאבד את שונאיהם של ישראל. ואז השי"ת ברחמיו האיר הארת נוקבא העליונה, והיא גדולת מרדכי ואסתר, ועל ידם נושעו ישראל מן הצרה הגדולה היא כמו שנבאר. וזה ענין מרדכי והארתו. דע כי הנה בזמן הדורמיטא דז"א - לא בלבד יוצאין המוחין דז"א מצד נה"י דאימא ונכנסין בנוקבא רחל בהיותה אחור באחור - אלא (אף) גם המוחין דבנה"י דאבא, בסוד "ויבן ה' אלקים את הצלע" - דא אבא ואימא. ונמצא כי כמו בהיות המוחין ההם תוך ז"א היו יוצאים מהם ב' הארות לחוץ, ומבחינת הארת המוחין דאבא יוצא יעקב מצד פנים דז"א, ומבחינת הארת המוחין דאימא יוצאת רחל מצד אחוריו - גם עתה יוצאות מרחל נוקביה דז"א ב' הארות אלו ג"כ בלי ספק. ולא עוד אלא

נתן לי כישרונות גדולים שלכן אני גדול הדור, אך יודע אני שאינני מנצלם כראוי כפי שה' מצפה ממני, ולכן אף יהודי הכי פשוט גדול ממני, לפי שהוא מנצל את כל הכוחות שקיבל מה', בעוד שאני לא מנצל את כוחותיי כפי שה' רוצה ממני, ולכן אני בוש ונכלם ואין לי שום גאווה על היותי גדול הדור". זוהי ענווה אמיתית - לדעת את הכישרונות והכוחות שלי, אך לדעת כי כולם יתנו לי מאת הבורא ומי אמר שאני מנצלם כראוי, עפי שמצפה ממני הבורא?

שבהיות מוחין הנוכח תוך הנקבה - נתוספה בחינת הארה שלישית, משא"כ בהיותם תוך ז"א. והוא, כי הנה בהיותם תוך ז"א היה היסוד דאימא נשלם בחזה דז"א והיסוד דאבא (שהוא יותר ארוך כנודע) היה נשלם בסיום היסוד דז"א ממש, ולא היה יוצא מחוץ ליסוד כלל. אבל עתה בהיותם המוחין תוך הנקבה, אשר היסוד שלה נוקביי קצר - מוכרח הוא שהיסוד דאבא יתפשט ויצא מחוץ ליסוד נוקבא ולחוץ, ותתגלה הארתו בגילוי גמור לגמרי. ונודע, כי מה שהיה מתלבש ביסוד דז"א הוא בחינת העטרה של היסוד דאבא, שהוא בחינת המלכות דאבא. ואין ספק כי הארה זו הנגלית ממלכות דאבא היא הארה גדולה עד מאד. והנה שורש נשמת מרדכי היתה מן ההארה ההיא, ולכן על ידו היתה תשועת ישראל בזמן ההוא. וזה נרמז בשם מרדכי ממש, שארז"ל שהוא לשון "מורא דכ"א", מ"ר דכ"י, והוא תרגום "מר דרור". גם נקרא "מור עובר". והענין, הוא כי ההארה הגדולה ההיא היא "מר דרור", ונקי בתכלית, העוברת מפי יסוד דנוקבא ולחוץ. וזהו סוד פסוק (שה"ש ה, ה) "וידי נטפו מר כו' עובר". וזהו תבין מעלת מרדכי שעלה לבחינת מלכות ומשנה למלך. וזהו סוד הפסוק "ומרדכי יצא מלפני המלך בלבוש מלכות תכלת וחור ועטרת זהב גדולה". והמשכיל יבין כל פרטי הפסוק זה. ענין יציאה זו "מלפני המלך" היא רחל, "ועטרת זהב גדולה" מצד עטרה יסוד דאבא, ולכן נקרא "גדולה", כי החסד והחכמה נקרא גדולה בסוד "הגדול הגבור והנורא". גם המעמיק ישכיל היות משבט בנימין. ודי בזה. וזהו סוד קריאת המגילה וגם התפשטותה בעת קריאתה לטעם פירסום הנס. והוא ענין הארת עטרת מלכות דאבא המתגלית ויוצאה לחוץ. ולכן נקרא 'מגילה', לשון גילוי, וצריך לגלותה ולפרסמה. גם מגלה בלא יוד היא עולה בגי' ע"ח כמנין גי' הו"ו"ת -- כ"ו כ"ו כ"ו, שהם ענין גי' מוחין דחב"ד דנה"י דאבא המתגלים שם במלכות ההוא. וזהו ענין היות המגילה נקראת אגר"ת ונקרא ספ"ר, ויש לה דינין כתורה שבכתב, כי ספר התורה הוא יסוד דאבא הנקרא תורה שבכתב, צורת ספר, כעין ו' ארוכה. והמגילה היא ההארה היוצאה מחוץ ליסוד כנזכר, וגם היא ארוכה בצורת ו', ובצורת מגילה ארוכה. ודי בהערות אלו אל המשכילים: ואמנם היות ימי הפורים האלו נעשים בכל שנה ושנה, ולא הספיק לעשות בזמן ההוא לבדו, הטעם הוא, כי השי"ת ברחמיו רצה שאותה ההארה המתחדשת בהיות המוחין דאבא תוך הנקבה בזמן דורמיטא דז"א, לא תתבטל לעולם בכל שנה ושנה בימים ההם עצמם. כי הנה אחר דורמיטא חוזרים פנים בפנים, והמוחין הם בז"א, ואין בחי' ההארה זו יוצאת אז כלל כנ"ל, והארת מרדכי מתבטלת לגמרי ונעלמת בפנים, ורצה השי"ת שבכל שנה בימי הפורים כיוצא בהם אף אם יהיו ז"א פנים בפנים תתגלה ההארה הנז' בימים ההם ולא תתבטל. והענין הוא, כי בכל שנה בימים ההם כאשר יכנסו המוחין ברחל בסוד דורמיטא דז"א, אעפ"י שאח"כ יחזרו פנים בפנים לא תתבטל ההארה הנז' ותשאר שם קיימת ונרשמת אף גם אחר הסתלקות המוחין האלו ממנה ויחזרו בז"א. וז"ס מ"ש הכתוב "וזכרם לא יסוף מזרעם", כי אותה ההארה היא עטרת היסוד הזכר דאבא הנקרא זכר כנודע, "וזכרם - זה - לא יסוף מזרעם" בימי הפורים שבכל שנה ושנה כנזכר. לכן לעת"ל כל הספרים יתבטלו חוץ ממגילת אסתר, והטעם הוא, כי לעולם לא היה נס גדול כזה, לא בשבתות ולא ביו"ט, להתקיים ההארה זו אף אחר הסתלקות המוחין מן הנקבה, אלא בימי הפורים בלבד. ובבחינה זו יש יתרון גדול אל פורים על כל שאר הימים, אפילו בשבתות ויו"ט: והנה בכל שנה בימי הפורים כדי לקיים ההארה הנז' אנו צריכין לעשות גי' מצות והם: קריאת המגילה, כדי להמשיך ולגלות ההארה הנז' היוצאת

לחוף - בגילוי. והנה צריכות ב' בחי' אחרות והם אלו: הא', בחי' ההארת היסוד ההוא דאבא ברחל לצורך תיקון בנין פרצופה, כי לכן נכנסים המוחין הנז' בה כדי להגדילה ולעשותה פרצוף כנז' וזה נעשה בסוד מתנות לאביונים, כי רחל נק' עני ואביון והיסוד דאבא הנקרא צדיק נותן לה צדקה ומתנות והארות הזה מתקיים ע"י שאנו נותנים למטה מתנות לאביונים וע"י מצוה זו נעשה דוגמת' למעל'. ובחי' הב' היא, כי אחר שנתקן פרצוף רחל עצמו ע"י הצדקה ומתנות לאביונים עוד צריך הארה שתתקיים בה בסוד המוחין עצמן שלו המתלבשין תוך פרצוף י"ס שלה בעת הדורמיטא כנודע. וצריך שתתקיים הארה הנז' במוחין שלה כל הימים ההם הנקרא פורים, וישאר קיימת שם אף גם אם יסתלקו המוחין דאוי"א אחר הדורמיטא ותחזור פנים בפנים, ועכ"ז תשאר הארת המוחין ההם קיימים במוחין שלה ולא יסתלקו לגמרי כבשאר הזמנים כנ"ל. וענין זה תלוי בקיום מצוה אחרת והיא לעשות סעודת פורים משתה ושמחה. וזו ענין אכילה ושתייה, כמבואר אצלנו שהמוחין של הנקבה נקרא י"ה ונעשים מבחי' י"ה והם נמשכין בה ע"י אכילה ושתייה. וזהו פ"י אכילה - אכילה י"ה, שתייה - שתייה י"ה, כי ע"י המאכל והמשתה נמשכין לה מוחין הנקרא י"ה. גם נרמזה היא עצמה במלת אכילה שהיא בגי' אדני"י ע"ה, לרמוז כי אלו המוחין של י"ה הנמשכין ע"י האכילה הם בנקבה הנק' אדני"י. גם אסת"ר היא בגי' תרס"א. והנה שם אדני"י במילואו הוא תרע"א. והנה שם אסת"ר חסרה י', ובתוכה מסתתרת הנקודה הפנימית עצמה הנק' י' של אדני"י הנק' אסת"ר על שם שמסתתרת: עד כאן הגיעו דרושי הרב זל"ה י"ה וענין משלוח מנות איש לרעהו לא נתבאר מפי הרב ז"ל ושמה רמז לענין האר' יסוד דדכורא הניתן ליסוד דנוק' והם נקראים איש לרעהו יסוד ליסוד כנלע"ד. אי"ש עד כאן הגיעו כל ספר הדרושים של הרב זל"ה ולא הפלתי דבר א' מדבריו ארצה תל"י: מנות ומתנות: ארז"ל, ב' מנות לאיש א' וב' מתנות לב' אביונים. והנה יש לראות, למה ב"רעהו" אמר "מנות", באות תיו א', ובאביונים - ב' אותיות תיו. האמנם כבר ידעת, כי היסוד נקרא איש, ועיקר הארת יום זה הוא גילוי יסוד אבא, והוא זכר, ובהיותו מלובש בתוך יסוד דאימא, לכן אמר "מנות" בתיו א', כי אות תיו מצד הנוק' באופן כי ב' מנות הם א' מצד אבא שהוא מ"י דמנות כאשר ידעת ואחד מצד היסוד דאי' כנ"ל והם איש שהוא יסוד דאבא לרעהו שהוא היסוד דז"א כי אם היות אבא גדול הנה בהיותו יורד למקום יסוד ז"א נק' רעהו ע"ד הז"א כשירד ביצירה שנאמר עליו "שלף איש נעלו ונתן לרעהו". ומתנות לאביונים הם מצד אימא, ולכן הם ב' תוי"ן, כי הם מצד הנוקבא. והם ב' מתנות

הלכות פורים

א. פְּתִיחַת וּפְּרִימִים (א) מִתֵּר לְהַתְּעוֹנוֹת לַפְּנִיחָה וְלֶאֱחָרֶיהֶם.

באר היטב (א) מותר. וב"ח כתב דחנוכה אסור להתענות לפניו ועיין סי' תרע"ט ס"ק ב' מש"ש. ועי' יד אהרן :

ב. מתענים (ב) ב"י"ג בַּאֲדָר ; ואם חל פורים בַּאֲחָד בַּשָּׁבֵת, מְקַדְּמִין לְהַתְּעוֹנוֹת בְּיוֹם חֲמִישִׁי. הגה: וְתַעֲנִית זֶה אֵינוֹ חוֹבָה, לְכֹן יֵשׁ לְהַקְלֵ בּוֹ לְעַת הַצָּרָה, כְּגוֹן : מְעַבְרוֹת אוֹ מִיְנִיקוֹת אוֹ לְחוֹלָה שְׁאִין בּוֹ סִכְנָה, וְאֶפְלוּ כּוֹאֲבֵי עֵינַיִם, שְׁאֵם (ג) מְצַטְעָרִים חֲרָבָה לֹא יִתְעַנּוּ וְיִפְרְעוּ אַחַר כֵּן, אֲבָל שְׂאָר בְּרִיאִים (ד) לֹא יִפְרְשׁוּ מִן הַצָּבוֹר (חֲדוּשֵׁי אֲגָדָה בְּשֵׁם מַחְזוֹר וְיִטְרִי). ואם חל פורים בְּיוֹם א', שְׁמִתְעַנִּין בְּיוֹם ה' שְׁלֹפְנִי, וְחַל בּוֹ בְּרִית מִיֵּלָה, מִתֵּר (ה) לְאָכַל עַל הַמִּיֵּלָה, וְלִקְמַח בְּיוֹם ו' יִתְעַנּוּ הַאוֹכְלִים (הַגְּהוֹזֹת מִנְהַגִּים). באר היטב (ב) ב"י"ג. ויש מתענין לילה ויום. כנה"ג. מהרי"ל לא היה מגיד ההלכה בתענית אסתר מפני שטרודים לקנות צרכי פורים אם לא כשחל פורים ביום א' ובהגמ"י הוכיח מהגמרא שאפי' בפורים היו רגילים ללמוד לפני רבם: (ג) מצטערים. וכ"ש יולדת כל שלשים יום: (ד) לא יפרשו. אפי' ההולך בדרך וקשה עליו התענית. ב"י ש"ל: (ה) לאכול. משמע אפי' יותר מיור"ד. וט"ז כתב דאין לסמוך על הג"ה זו אלא יאכל סעודת המילה בלילה כמו בט"ב ע"ש. משנכנס אדר מרבין בשמחה. ומי שיש לו דין עם עכו"ם ישפוט באדר. כתב ר"מ אלשקאר סי' מ"א דיכולין לתקן בני העיר בהסכמת וחרם עליהם ועל הבאים אחריהם לעשות פורים על שנעשה להם נס ואף שהולכים לעיר אחרת להשתקע חל עליהם ומי שנעשה לו נס באדר ונדר לעשות לו פורים י"א לעשות בשנת עיבור באדר שני וי"א לעשותו באדר ראשון אא"כ נעשה הנס בשנת העיבור באדר שני הר"ש הלוי סי' י"ו ועיין מ"ש סי' תקס"ח סעיף ז' (ובמג"א חולק עליו. ובספר אליה רב דחה דבריו בסימן תרפ"ה עיין שם). כתב כנה"ג מי שמתענה יום שנעשה לו נס ואירע בשבת יתענה בערב שבת :

ג. יש מתענים (ג) ו' ימים, זְכָר לְתַעֲנִית אֶסְתֵּר.

באר היטב (ו) ג' ימים. פי' בה"ב אחר פורים ב"י סימן תכ"ט ע"ש :

תורת רבנו רבי נחמן מברסלב - ליקוטי עצות - שמחה

א. עֲלֵי־יָדֶיךָ רֵאֵיתָ פְּנֵי הַצָּדִיק זֹכֵר לְשִׁמְחָה וְזִרְזוּת: (לק"א סי' ד' אות ח').

ב. צָרִיךְ לַעֲשׂוֹת הַמְצוּוֹת בְּשִׁמְחָה גְדוֹלָה כָּל כָּךְ, עַד שְׁלֵא יִרְצָה בְּשׁוֹם שְׂכָר עוֹלָם הַבָּא בְּשִׁבְלָה, אֲלָא שְׂזַמִּין לוֹ הַקְּדוֹשׁ בְּרוּךְ הוּא מְצוּה

אחרת בשכר מצוה זאת, כי הוא נהנה מהמצוה בעצמה. ועל ידי זה יוכל לידע מה שנגזר על העולם, אם הוא קדם גזר דין ואם הוא לאחר גזר דין, ועל מי נגזר הדין ח"ו. וידע איך להתפלל עבור העולם, כי לאחר גזר דין צריכים הצדיקים להלביש תפלתם בספורים. וכל זה זוכין על ידי עשיית המצוות בשמחה גדולה מהמצוה בעצמה: (לק"א סי' ה' אות ב').

ג. לזכות לשמחה הזאת הוא על ידי שמתפללין בכחות וביראה גדולה ובאהבה וכו' (כמו שנתבאר בתפלה אות יו"ד י"א): (שם אות ג').

בריאת לדעת - טחינה

לטחינה ערך תזונתי גבוה והיא מומלצת לשילוב כמעט בכל סוג דיאטה. אמנם היא בעלת ערך קלורי לא נמוך (300-320 קלוריות ל-100 גר' טחינה מוכנה ו-620 קלוריות ל-100 גר' של טחינה גולמית) וגם אחוזי השומן שלה גבוהים יחסית (כ-60% בטחינה גולמית וכ-27% בטחינה מוכנה), אך בהרכב התזונתי שלה יש יתרונות רבים. הטחינה המלאה מכילה כמות גדולה יותר של סיבים תזונתיים שמקורם בקליפה. אותם סיבים מכילים כמות גדולה יותר של ויטמינים ומינרלים ובנוסף מסייעים לפעילות תקינה של מערכת העיכול ולהפחתת ספיגת הכולסטרול. מסייעות להעלאת רמות הכולסטרול הטוב (HDL) בגופנו, ולכן הן מסייעות בהגנה מפני מחלות לב וכלי הדם. טחינה מלאה עשירה פי-4 בסידן מטחינה מלאה! (למרות שגם הטחינה הלבנה עשירה מאוד בסידן..). הסידן משמעותי ביותר לחיזוק העצם ולצפיפותה. צריכת הסידן משמעותית ביותר בתקופת הגדילה. הטחינה עשירה גם בברזל, זרחן, מגנזיום ואבץ.

בהוצאת בית המדרש שלום על ישראל

ניתן לתמוך באברכי כולל השלום בראשות מורנו ורבנו הרב יובל נגר שליט"א לפי הסכם יששכר וזבולון, מי שהוריד מעליו את עול הפרנסה ועול החיים ובחר להיכנס כל כולו לעמל התורה ולוותר על כל תענוגי העולם הזה מהבנתו שלימוד התורה היא הדבר היקר ביותר עלי אדמות ואין לך גדולה במצוות כלימוד התורה ואין לך דבר שמקרב ומקדש את האדם ומגן על כל בני הדור כמצוות לימוד התורה, הרי שמחוייבים כל הציבור לפרנסו ולכלכלו כדי שיוכל להתמיד בלימודו ולעלות במעלות התורה. הדלת פתוחה וכל אחד ואחד יכול לקבל על עצמו עול תורה ובכך תרד ממנו עול הפרנסה וכל שאר הדאגות של כל בני האדם.

תרומות לרפואה, זיווג, עליוי נשמה והצלחה
ניתן להפקיד בבנק דיסקונט
סניף: 151, מס' חשבון: 141174368



להזמנת דיו חייגו 03 - 5754022

<p>לרפואת הנפש, הצלחה גדולה, שמירה והגנה מכל המזיקים וההיצונים, שפע בכל העניינים, מיתוק דינים ופרנסה עצומה לעוז בן סיגלית, טליה בת מרים, נעם בן טליה, סיגלית בת דייזי, אלברט בן רוזה, יקירה בת דייזי, יעל בת דייזי, מרדכי בן בלה, מרים בת אמיליה, דור בן סיגלית, יהודה בן מרים, יהונתן חיים בן מרים, מור בת מרים, יוסף בן ענת, מאור בן רויטל, רועי בן שרה, שלהב בן פזית, אניל בת פזית, הודיה בת ימית, חן בן סיגלית</p>	<p>לשמירה והגנה על כל חיילי צה"ל ושאר כוחות הבטחון ובפרט רו בן יעל</p>	<p>לרפואה שלימה ליצחק בן תמר, אלברט בן רוזה, סיגלית בת דייזי, יקירה בת דייזי, מוזל בת זהרה, אורית בת בתיה, בלה בת לובה, מי-עד בת ורד, רחל בת קלרה, שמואל אמיל בן לולי, רויטל בת ורדה, שולה בת יונה, ברכה בת אסתר, תקוה בת טובה, טליה בת מרים, נעם בן טליה, אניל בת פזית, מאל בן אניל, אביגיל בת מור, משה בן טובה, שרה בת מגדה</p>	<p>לע"נ חיים בן שלום, מישאל בן אברהם, משה בן רוזה, דייזי בת גורגיה, גיא בן דייזי, נמקו בן חסונגיאן, רוזה בת גייה, וולף בן חיים, אמיליה בת מרים, רפאל בן ויזה, בלה בת לינדה, אדוה בת רויטל, רחמים בן אמיליה, שואל בן אמיליה, חיים בן מרים, אשר בן חיים, אמיליה בת אסתר, אסתר בת מרגריטה, עמוס בן מרים, סוניה בת בלומהזל</p>
--	--	---	--

-טעון גניזה-