

**בס"ד ל' מנחם-אב ה'תשע"ה**  
 הדלקת נרות - 19:07  
 צאת השבת - 19:57  
 רבנו תם - 20:47  
 שעון קיץ - לפי הלוח המדויק של "אור החיים"

**שנה חמש עשרה - עלון מס' 780**  
 @ השבת וביום ראשון יומיים ר"ח אלול חודש הרחמים.  
 @ לא אומרים "צדקתך".  
 @ סליחות לספרדים ביום ראשון בלילה (או שני בבוקר).  
 @ סגולה גדולה להשתתף בסעודה רביעית בבית הכנסת  
 "אוהל-מועד" ובסליחות עם הראשל"צ יצחק יוסף שליט"א



# אברהם יגל

לע"נ בבאי מוסאי בן אברהם ז"ל  
 לרפואת ולהצלחת כל עם ישראל.



כפטיד'ין: "ענייה סועדה"  
 ובי פסוקים מהשמים כסאי ומחר חודש

## פרשת ראה

כולם מגיעים במוצ"ש ב-24:00  
 לסליחות בלוויין עם הפייטן  
 משה חבושה ב"אוהל מועד"

### מעייני הפרשה:

- ← בחירה בין ברכה וקללה.
- ← מצווה לבטל את כל המקומות אשר הקדישו תושבי הארץ הקודמים לפולחן אליליהם ולהקריב קרבנות רק במקום אשר יבחר ה'.
- ← איסור כללי ללכת אחרי מנהגי תושבי הארץ.
- ← חוקים הנוגעים לנביא שקר המסית את העם ללכת אחרי אלוהים אחרים.
- ← עיר הנדחת.
- ← חזרה על דיני בעלי חיים מותרים ובעלי חיים אסורים באכילה.

### "ראה אנכי ויתן לפניכם היום ברכה וקללה"

חז"ל אמרו: לעולם יראה אדם כאילו כל העולם חציו זכאי וחציו חייב. עשה מצווה אחת, הכריע את כל העולם לכף זכות. עשה עבירה אחת, הכריע את כל העולם לכף חובה. לפיכך אמרה תורה לכל יחיד ויחיד: **ראה, הסתכל וראה שבכל מעשה ומעשה, הנך מביא לעולם כולו ברכה או קללה.**

### "בנים אתם לה' אלוהיכם" (י"ד א')

אמר שתדעו שהנכם בנים לה', והוא אוהב אתכם יותר מאב, לכן אל תתגודדו על כל מה שיעשה, כי כל אשר יעשה, **הריהו לטובתכם**, ואם לא תבינוהו, כשם שהבנים הקטנים לא יבינו את מעשה אביהם, אלא שהם סומכים עליו כן תעשו גם אתם.

### "את הברכה אשר תשמעו" (י"א כ"ז)

בברכה נאמר "אשר" - לשון ודאי, ואילו בקללה נאמר "אם", לשון ספק. **כי הברכה בודאי תתקיים בסופו של דבר.** באחרית הימים, ישובו בני ישראל אל ה' וישמרו מצוותיו. אך הקללה נאמרה בלשון ספק, **הלוואי שלא יחטאו ולא תתקיים הקללה בכלל.**

### "נתן נתן לו"

הכפיל את הנתינה. יש מפרשים שהתורה נותנת עצות בצדקה, "נתן נתן" אם קשה לך לתת צדקה תן בהתחלה קצת, ועוד ועוד עד שתתרגל זהו **נתן נתן.**

### "וכי ירבה ממך הדרך כי לא תוכל שאתו"

אם אדם עושה מצווה בחשק ובשמחה **לא קשה לו**, ולכן כתוב שיהיה קשה בגלל כי ירחק ממך המקום, "המקום" פירוש הקב"ה, מפני שהוא רחוק מהקב"ה, שאם היה לו חשק לא היה קשה לו.

תפילות אבות תיקנום, **אבות** ר"ת ותקבל ברחמים וברצון את תפילתנו, עוד ר"ת וברכתך בכל אשר תעשה, עוד ר"ת תורה וגדולה במקום אחד.

### הסיו מכוול מדרך עמי!

אין לעיין בעלון בשעת התפילה וקריאת התורה.

### העלון טעון גניזה

במקום שיש עירוב, יש לטלטל ע"י קטן.

❏ "והראה ואת האיה ויהיה" (י"ד י"ג)  
 למה נקרא שמה כָּאָה? שרואה ביותר. עומדת בבבל ורואה נבילה בארץ ישראל. בוא וראה דרכו של עוף טמא: עומד הוא בבבל מקום הטומאה ורואה את הנבילה דווקא במקום הטהרה, בארץ ישראל. וכן אמר הבעש"ט: אדם הגון הוא בחינת ארץ ישראל, ואדם שאינו הגון, הוא בחינת בבל. **כי חושב הוא בהבלי עולם.** זה האדם שהוא בחינת בבל, בלתי הגון, רואה את הנבילה דווקא בהגון שהוא בחינת ארץ ישראל.  
 יש בתורה 3 מיני בהמות ו-7 מיני חיות שמותר לאכול, בהמות הם בקר עיזים כבשים. חיות איל צבי ויחמור אקו ותאו ודישון וזמר, ואומר בעל הטורים שהם ביחד כנגד **עשרת הדברות.**  
 אומרים שאיש שמכניס אורח צריך שיהיו לו 2 סימני טהרה, 1. מפריס פרסה, פירוש **שיתנון פרוסות לאורח** שיהיה מוכן לאכילה, 2. מעלה גרה, **שגם המארח יאכל** עמו שיירגיש האורח נעים.  
 ❏ "אחת שאלתי מאת ה' שבתתי בבית ה' כל ימי חיי ולבקר בהיכלו"  
 שואלים הרי "כל ימי חיי" הפירוש קבוע ולבקר פירוש לא קבוע, אלא שטבע האדם שאם הוא מתרגל בדבר, זה לא מעורר אותו ולא מתרגש, אבל כשבא במקום חדש זה מביא לו התרגשות, וזהו שאמר דוד אחת שאלתי מאת ה' שבתתי בבית ה' כל ימי חיי קבוע אבל כמו ביקור בהתחדשות ובהתעוררות.  
 ❏ "ושרפת את העיר ואת שלכה"  
 שואלים למה לשרוף את השלל? והתירוץ הוא שמפני שעיר שכולם נכשלו בה בעבודה זרה זה סימן שהם היו שקויים בממון, והתיקון שלהם לשרוף את העיר עם השלל.

### פינת הניבים והפתגמים

**אֶהְבֶּה שְׂאִינָה תְלוּיָה בְדָבָר = אֶהְבֶּת אֲמַת, אֶהְבֶּה שְׂאִינָה מֵתוֹךְ מְנִיעִים שֶׁל טוֹבַת הַנְּאִה לְאוֹהֵב.**  
**דוגמה:** האחות שֶׁטְפְּלָה בְּפִצּוּעַ, בְּעַל אוֹת "גְּבוֹר יִשְׂרָאֵל", הַתְּאֶהְבָה בּוֹ וְנִשְׁאַף לּוֹ לְמִרוֹת הַיּוֹתוֹ נָכָה בְּשִׁתֵּי רִגְלָיו.  
**מקור:** כָּל אֶהְבֶּה שֶׁהִיא תְלוּיָה בְדָבָר - בְּטַל דְבָר בְּטַלָה אֶהְבֶּה, וְשְׂאִינָה תְלוּיָה בְדָבָר - אִינָה בְטַלָה לְעוֹלָם. אִיזוֹ הִיא אֶהְבֶּה שֶׁהִיא תְלוּיָה בְדָבָר? זוֹ אֶהְבֶּת אֲמָנוֹן וְתָמָר, וְשְׂאִינָה תְלוּיָה בְדָבָר? זוֹ אֶהְבֶּת דָּוִד וְיְהוֹנָתָן [פְּרָקִי אֲבוֹת פְּרָק חֲמִישִׁי מִשְׁנָה כ.]. (ניבונכו)

**שאנני אהנן צדקה? מיה אנני פראייר?**  
 על המצווה נאמר כי "צדקה תציל ממוות". אפשר להבין את המשפט כפשוטו - מתן לאחר יכול להציל את המקבל ממוות פיזי, וניתן להבינו גם כהצלה של הנותן ממוות רוחני, מהתנוונות הפוטנציאל האלוקי שקיים בו ושמחכה לבוא לידי ביטוי ולהיגאל עיני עשיית מעשים טובים של חסד.  
 גם על אופן הניתנה יש ללמוד. חז"ל באו ואמרו שהמצווה האמיתית והשלמה היא לא רק בניתנת הצדקה, כי אם בניתנת צדקה המלווה בחיוך ובמילת עידוד. רבים משלשים מטבע לכוס של נזקק או שולפים שטר למתרימים בדת בפרצוף חמוץ ואף בנימה של כעס וביקורת. חשוב לזכור כי מילה חמה, יחס אנושי ונתינת תחושה של "ביחד" וערבות ההדדית חשובים יותר מכל דבר אחר. עם החיוך הנזקק לא ילך למכולת אבל הוא כן יתהלך בתחושה טובה יותר. אחרי שכבר נתנו את הצדקה, לעיתים עלולה מידת הגאווה להשתחל ולנסות לשכנע אותנו שאנו "צדיקי הדור". חשוב לזכור שבשה"כ קיימנו את חובתנו הבסיסית כיהודים וכאנשי אמת ואמונה.

**"בניד בשחילי זחיים" - חינוך חרדת החזרה ללימודים**  
 החזרה אל ספסל הלימודים לאחר שנשברה השגרה במהלך החופש, עלולה לעורר בקרב הילדים חרדות ומתח. כמה עצות להתמודדות עם התחושות הללו.  
 א. זמן כגורם לחץ - כדאי להתחיל לטפל בענייני החזרה לבית הספר כשבועיים לפני תחילת שנת הלימודים, כך נמנע מצב בו ההתארגנויות הנדרשות נעשות בדקה ה-90 ובלחץ. ההתכוננות שכזו מראש מהווה גם מודל הורי לילד, שמבין כי "לא משאירים דברים לרגע האחרון".  
 ב. צמצום מצבי חוסר וודאות - נסו לברר את הפרטים הנדרשים מראש, הדבר יקל את ההסתגלות וימתן את המעבר החד מהחופשה למסגרת הלימודית. פרטים שכדאי לברר מראש הם בין היתר מי תהיה המורה, מיקום הכיתה ואף היכרות ההורה והילד את ביה"ס החדש, הדרך אליו וכיו"צ. כדאי עוד לפני תחילת שנת הלימודים לזום שיחה בין בני הזוג, בה ייקבע מי יסיע את הילד לביה"ס, מי יחזיר אותו הביתה, באילו ימים הוא ישתתף בחוגים אחר-צהריים ועוד. חשוב להישאר עם היד על הדופק: רוב בעיות החזרה לבית הספר צעות דווקא אחרי החגים, כאשר נכנסים לשגרה.

**כל הישועות והברכות לא"י ועל"יה מוסאי הי"ו**  
 שתומנו לסעודה הרביעית בלויין זכות השיעור בלויין זכות מרן עובדיה יוסף זצ"ל לרפואת והצלחת כל משפחתם. שיברכו ברוחניות ובגשמיות יאיר הקב"ה דרכם ומזלם מתוך בריאות איתנה ופרנסה טובה לשנים רבות וברכה והצלחה בלימודים לכל ילדיהם וירונו נחת מיוצאי חלציהם

**הציבור מוזמן לסיכוריה בבית הכנסת "אוהל מועד"**  
 רח' הנשיאים 3, יבנה  
 בשעה 04:45  
 תפילת שחרית בנץ תחילת התפילה בשעה 05:45

**"קול יוסף אברהם, קול חנון קול לא"י"**  
 מזל טוב ואיחולים לבניים לידידנו מרדכי גולדן ורעייתו הי"ו בנימין מיכאל ורעייתו הי"ו לנישואי שמיאל-ישי עם שירלי מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. "ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"

**ארגון "אברהם יגל" מזמין את הציבור לשיעור בלויין של הראשליצ' הר"ג יצחק יוסף שליט"א בבית הכנסת "אוהל מועד" רח' הנשיאים 3, יבנה. שיחל במוצאי שבת בשעה 22:30 ואמירת סליחות עם החזן והפייטן ר' משה חבושה השידור יוקרן על מסך ענק**

**"קול יוסף אברהם, קול חנון קול לא"י"**  
 מזל טוב ואיחולים לבניים לידידנו רחמים ויפה-מרים דידי הי"ו שמישין ורחל אברהם הי"ו לנישואי דוד עם רחל מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. "ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"

**רפואה שלימה לייקטוריה בת טובה מנב"ת הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרנ"ב אבריה וש"ס"ה גידיה. רפואת הנפש ורפואת הגוף. שתחזור לאיתנה הראשון ותזכה לשנים רבות וטובות**

**ברכה והצלחה ליעקב ויפה אסג"ל שיברכו מפי עליון ובכל מילי דמיטב ברוחניות ובגשמיות יאיר הקב"ה דרכם ומזלם מתוך בריאות איתנה ופרנסה טובה לשנים רבות ויתגשמו משאלותם לטובה וזיווג הגון לילדיהם**

**רפואה שלימה למרים בת גולשן הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרנ"ב אבריה וש"ס"ה גידיה. רפואת הנפש ורפואת הגוף. שתחזור לאיתנה הראשון ותזכה לשנים רבות**

**לעיני החסיד והענו מאיר עמרני**  
 בן ששון ז"ל נפטר ד' אלול ביום רביעי פקידת שנתו.  
 לעיני הצנועה והענוה **עדנה שהי**  
 בת קדמחאר ומירזה ז"ל שבת ז' אלול פקידת שנתה שתמליץ טוב בעד כל משפחתה

**רפואה שלימה למישה בן דינה הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרמ"ח אבריו וש"ס"ה גידיו. שיחזור לאיתנו הראשון ויזכה לשנים רבות וטובות. ולרפואת הילדה ליליא בת לילך הקב"ה ישלח מזור ומרפא לרנ"ב אבריה וש"ס"ה גידיה שתחזור לאיתנה הראשון.**

**פארה אסנת נפתח מנין שחרית כל בוקר בשעה 05:00 בבית הכנסת "קדושי ישראל" (האשכנזי) ברח' הדרור, יבנה. ומנין שני בשעה 08:00 הציבור מוזמן לחזק המניינים**

**ברכה והצלחה לשמישין ושרה יוספי על תרומתם לזיכוי הרבים. זכות השיעור והתהילים תגן בעדם שיזכו בפרנסה טובה, רפואה שלימה, אושר ושלווה. יתגשמו כל משאלות ליבם לטובה, וירונו נחת ושלווה מכל יוצאי חלציהם.**

**שבת שלום זמבורד**

**לעיני נשמת:**  
 זוהרה אלביליה בת פריחה ז"ל מרים דוידי בת פרי יצחק ז"ל לאה נאמן בת רבקה ז"ל מרים דאודי בת מורווארי ז"ל טובה הרוני בת שאקוט ז"ל שרה נסימי בת ביבי ז"ל נהיית מוסאי בת פרי יצחק ז"ל קריינא דבורה בת יואל ז"ל

**לעיני נשמת:**  
 שבתאי מוסאי בן זליכה ז"ל יוסף חיים גאלי בן ג'מז ז"ל מרדכי יעקובי בן ציפורה ז"ל שלמה כהן-זדה בן זליכה ז"ל יוחאי (אבי) ז"ל בן מרגלית שתחיה יצחק שלומי בן דבורה ז"ל דוד טוטיאן בן רחמים וגוהר ז"ל מסעודה ביטון בת רחל ז"ל

**בריאות והחלמה איתנה:**  
 גילן רפאל פרץ בן אנט הי"ו גולשן באבאי בת מרים מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת לאה בלקר בת מרסל מנב"ת לירן יפרח בת עינב-מזל מנב"ת איילה גואטה בת ציפורה מנב"ת רזיה סינדי בת חוה מנב"ת מרים ועלני בת גולשן מנב"ת

**בריאות והחלמה איתנה:**  
 שלמה לארי בן מרים הי"ו משה נאמן בן מרים הי"ו אברהם נאמן בן מרים הי"ו מרדכי עמרני בן רבקה הי"ו ישראל פריי רפאל בן מרים הי"ו יצחק-חי כהן זדה בן פרידה הי"ו באבאי באבאי בן מורוורי הי"ו לירן מלכה בן ריטה ועמרם הי"ו

ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל. יו"ל ע"י ארגון "אברהם יגל" 054-7743834

## "אל תקרי הליכות אלא הלכות"

### חודש אלול

אלול הוא החודש השישי לפי מניין החודשים שאנו מונים מניסן, כמו שכתוב בתורה (שמות יב): 'החודש הזה לכם ראש חודשים, ראשון הוא לכם לחודשי השנה'. ולפי מניין השנים שאנו מונים מתשרי - אלול הוא החודש האחרון בשנה. השם 'אלול' לחודש זה נקבע, כשמות כל החודשים, על ידי עולי בבל. אמרו חז"ל: 'שמות חודשים עלו מבבל'.

לפי שאלול הוא האחרון לחודשי השנה, לפני ראש השנה שהוא יום דין לכל באי עולם, לפיכך הוא נקבע לתשובה ומרבים בו בסליחות ותחנונים לפני הקדוש ברוך הוא.

### חודש הרחמים והסליחות

לאחריו יבואו ראש השנה ויום הכיפורים שהוא יום הדין. בתפילה המרכזית של ימים אלו - תפילת "ונתנה תוקף" נאמר "ותשובה ותפילה וצדקה מעבירין על רוע הגזרה". שוב מוכחת חשיבותן של מצוות הצדקה וגמילות חסדים.

הרמב"ם בהלכות מתנות עניים פרק ז' אומר: **מצוות עשה לתן צדקה לעניי ישראל** שנאמר בפרשת השבוע בפרק ט"ו - "פתוח תפתח את ידך לוי". מצד שני אומר הרמב"ם: כל הרואה עני מבקש עזרה, והוא מתעלם ממנו ולא נותן לו צדקה אזי הוא עובר בלא תעשה שנאמר שוב בפרשת השבוע בסמוך - "לא תאמץ את לבבך ולא תקפוץ את ידך מאחיך האביון".

בהמשך הרמב"ם בפרק י' נאמר שחייבים להיזהר במצוות הצדקה יותר מבכל שאר מצוות העשה. מוסף הרמב"ם ואומר, שהצדקה הינה סימן ההיכר לזרעו של אברהם ואבינו שנאמר בספר בראשית פרק י"ח - "כי ידעתיו למען אשר יצוה את בניו ואת ביתו אחריו לעשות צדקה". כך שכל המרחם מרחמים עליו, שנאמר בפרשתנו בפרק י"ג - "ונתן לך רחמים ורחמך והרבך". וכל מי שהוא אכזרי יש לפקפק בייחוסו.

בהמשך אומר הרמב"ם, **שלעולם אין אדם נעשה עני ממתן צדקה** ולא יגרס לו כל נזק. ההפך הוא הנכון. כתוב בפרשתנו "עשר תעשר". אמר רבי יוחנן במסכת תענית "עשר בשביל שתתעשר". עשר בשביל שתתעשר ממנו שנים רבות ותוכל להמשיך ולהפריש מעשר מידי שנה בשנה, והדבר הינו הבטחה אלוקית.

### ראה - "ראה אלוהי ה' יע"

ימים אלו הם מסוגלים לכך ביותר, וכמבואר בספרי המוסר והחסידות כי "פרשת ראה" נקראת לעולם קודם חודש "אלול". ומרן הגאון הצדיק רבי יהודה צדקה זכר צדיק לברכה, וזכותו יגן עלינו אמן, אמר: שסדר הפרשיות: ראה, שופטים, כי תצא, כי תבוא, נצבים, וילך, האזינו, וזאת הברכה, בראשית, רומז לנו דבר יפה.

**רא"ה** ראשי תבות **ראה אלול הגיע**, לפיכך **"שופטים"** ושופטים תתן לך בכל שעריך, תבדוק מעשיך, תשפוט דרכיך, ועוד עליך לזכור **"כי תצא"** מן העולם אז יהיה **"כי תבוא"** לשמים, ושם תעמוד לדין שנאמר אתם **"נצבים"**, אחרי כן **"וילך"** אך לאן? אם **"האזינו"** שמע לתורה, אז **"וזהאת הברכה"**, ואם לא אז **"בראשית"** מתחיל לגלול חדש לתקן הכל.

**בחודש אלול צריך אדם לעמוד לרכוש לעצמו מצוות ומעשים טובים, דקדוקי סופרים, חומרות וחסידויות, כיון שאינו יודע איזה מהם יכריע את הדין לטובה.**



### "מכל מלמד" השכלתי...

#### כח הדיבור - פרשת ראה

"ראה אנכי נתן לפניכם היום ברכה וקללה". ישנו פה שקלא וטריא לאדם בכל היום. "ראה" דהיינו לראות רק את הטוב שבחיים ואת מעלת חברינו ולא חסרונו. ראה לשון יחיד ורואה וחושב ועושה טוב, אזיי יכול להפיץ תורה ומצוות ויזכי הרבים שנאמר "לפניכם כשולחן ערוך" לשון רבים דהיינו זו הברכה. ואם חלילה היחיד מתנהג אנכי שדואג רק לעצמו ורואה רק את השלילי בחייו ובחברה ומתחיל היחיד בלשון הרע ורכילות ועושה חילול ה' ברבים, דהיינו לפניכם, זו הקללה. המילה **נתן** נקראת לשני הכיוונים, לומר לאדם איך שתנהג כך תקבל. רואים שהתיבה **היום** היא בטעם אתנח. ומדוע? לומר לאדם שבכל יום מתגבר עליו יצרו ולהכשילו האם לבחור ברכה או קללה. אז לפני כל צעד ומעשה תנוח, תחשוב, תהיה רגוע ושלו, שנאמר "סוף מעשה במחשבה תחילה" ואז בוודאי לא ייכשל. ועוד "היום לעשותם ומחר לקבל שכרם". קיבלנו את הברכה על הר גריזים, ישנו רמז **לכח הדיבור**. ידוע שאסור לומר שבח על אדם בפני שונאו. **גריזים** אותיות **מרגזו** אותו ששומע שבחים על האחר. ועוד מרוב מחמאות יורד הטעם הטוב של הברכות. ולא לומר שבחים על אדם כי בסוף מגיעים לגנאי. ואם חלילה כועס האדם והרתיחה מגיעה עד הר עיבל ששם נמצאת הקללה, או מקפיד או מנבל את פיו צריך לחצות את התיבה **הקללה** אותיות **הקל-לה**, דהיינו בעדינות לא לשבור את הכלים ולהשאיר פתח לחרטה כי המילים קשות יותר ממכה. אבל צריך האדם למנוע עצמו מניסיון כזה אולי לא יעמוד בו. לכן **ראה** אותיות **האז** פניך לכל אדם ואז נזכה בהמשך שיה ונושעה. המשך הפרשה מדבר על עבודה זרה שנאמר "לא ידבק בידך מאומה מן החמם" אותיות **המתח**, דהיינו לחשוב על המחור ששם נקבל את השכר בעולם הבא, שנבוא בידיים נקיות מן החרם. עד עכשיו דיברנו על מה להוציא מהפה ומה לא בכח הדיבור. עכשיו על גשמיות מה כן ומה לא לאכול וכמה שקלא וטריא יש בענין זה. האם לאכול? האם זה כשר? אפשר להקל? ידוע שמי שרוצה להתקדש, יישמר ממאכלות אסורות שנאמר "ותורתך בתוך מעי". ואם האדם לא נשמר חלילה ממאכלות אסורות ואוכל מכל הבא ליד ושופך לתוך פיו כמו לבור בלי לברך וליטול ידיו, עליו נאמר והבור ריק אין בו מים. מים אין בו נחשים ועקרבים יש בו. רמז לאדם שאין בו תורה אז בוודאי ידבר לשון הרע ויעקוף אנשים כמו עקרב. שזכה לשמור על הרוחניות והגשמיות באותה מדה. (עבדכם הנאמן א. ש.)

### המצוות המרפאים

#### תזונה נכונה לפי הרמב"ם

- אחרי האוכל לא להרבות בתנועה אלא ימעיט במידת האפשר, כדי לא להגביר את חום הגוף ואז העיכול לא יהיה בחום טבעי.  
- כשחם - ימעיט באוכל חם. כשקר - ימעיט באוכל קר. זאת כדי לשמור על החום הטבעי של הגוף.  
- לאכול רק כשרעבים ולשתות רק כשצמאים. גם אם מרגישים רעב או צמא, ימתין מעט. כי לעמים זה רק גירוי של הקיבה ולא אמיתי.

## " ואבותינו סיפרו לנו "

### "זו רק ההתחלה"

אחד הדיינים אמר: "אנחנו רוצים שתענה לנו על שאלה נוספת: מה ההבדל בין מי שנמצא בתהליך גיור לבין מי שסיים אותו?" הבחור ענה להם תשובה מלומדת. הדיין אמר לו: "תשובתך יפה, אבל אנחנו ניתן לך תשובה נוספת שקיבלנו מגברת אחת מארצות הברית שעשתה גיור קונסרבטיבי, וכאשר עלתה ארצה החליטה לעשות גיור אורתודוקסי. היא אמרה לנו כך: כאשר סיימתי את הגיור הקונסרבטיבי אמרו לי: 'ברוכה הבאה. סוף סוף סיימת את הלימודים'. ואילו אנחנו אומרים לך: ברוך הבא לעם היהודי! כעת רק התחלת ללמוד..."

הבחור זינק מרוב שמחה, חיבק ונישק את כל הגברים שהיו שם והיה המאושר באדם.

### שכרו של הנער שויתר

מעשה מופלא אירע לאחרונה: אביו של נער שהגיע למצוות, הקדים והודיע לגבאי בית הכנסת בו נוהג הוא להתפלל, כי בנו אמור לעלות לתורה, ומבקש שיתנו לבנו לקרוא את קריאת התורה לציבור בשבת זו. הגבאי הסכים, אמנם מכיון שההודעה היתה זמן רב לפני שבת זו, לכן נשכחה מזכרונו של הגבאי, וכשפנה אליו לאחר זמן אדם אחר מהמתפללים, וביקש שבנו יעלה לתורה בשבת הנ"ל ויקרא את הפרשה, הסכים מיד.

והנה כשהתקרבה או השבת, התבררה הטעות. הגבאי לא ידע לשית עצות בנפשו. לפניו שני נערים שעמלו והכינו את הקריאה. שניהם סברו בצדק, מבחינתם, כי הענין מסודר ומסוכסם ומה יעשה עתה? הוא פנה להורי שני הנערים ופרש בפניהם את טעותו ואת המצב שנוצר וכי אינו יודע מה יעשה. אבי הנער הראשון העביר על מדותיו והגיב מיד בטוב לבו כי הוא מוותר, ובנו ידחה לקרוא בשבת שאחריה, וכי הוא נותן לנער השני לקרוא בתורה בשבת זו. וזאת על אף שבנו כבר טרח, הכין ושינן את כל הפרשה. וכך היה. הנער השני קרא את הפרשה, והנער הראשון טרח והכין שוב את קריאת הפרשה הבאה.

לאחר ארבע שנים לפני שבת "ראה", אירע שאמו של הנער הראשון שויתרה, נפלה למשכב. היא אושפזה במצב קשה בבית החולים, והרופאים בטיפולם לא העלו מזור למחלתה. והנה בדיוק באותו שבוע חלה אחד מגדולי התורה הנוודעים ואושפז באותו בית החולים. עסקני הרפואה הבכירים שעסקו לטפל בענינו הרפואי של הגאון, טרחו והביאו במיוחד באופן דחוף פרופסור גדול מארה"ב. פרופסור בעל שם עולמי, שנחשב למומחה גדול בתחומו, כדי שיטפל במחלתו של הגאון.

עקב הטיפול הוצרך אותו גאון לשהות בבית החולים אף בשבת פרשת "ראה". בני ביתו ומקורביו חיפשו "בעל קורא" למנין שיארגנו בחדרו. והנה אותו נער שלפני ארבע שנים הכין ושינן פרשה זו לקרוא בתורה - לאחר שויתרה לרעהו על קריאת פרשה קודמת - הציע עצמו, מאחר שבין כה וכה שוהה בשבת בבית החולים, ופרשה זו כבר שגורה בפיו על כל טעמיה ודקדוקיה. הצעתו נתקבלה ואכן זכה לקרוא בתורה במנין מיוחד זה.

הגאון הנודע, נהנה מאד מקריאתו, וכחכרת הטוב התעניין אצלו מי הוא ולשם מה שוהה בשבת בין כותלי בית החולים. סיפר לו הבחור על מצבה של אמו, וכי הרופאים אובדי עצות באשר לטיפול בה. הורה הגאון לבקש מהפרופסור שהובא מחו"ל בשבילו, שיבדוק את אמו של הבחור. ואכן בדק הפרופסור את האמא, וגילה כי הרופאים טעו באבחנה ובטיפול, ומיד הורה לשנות לחלוטין את דרך הטיפול בה, ובתוך זמן קצר הוטב לה.

היא השתחררה מבית החולים והחלימה כליל. אנו רואים כי בזכות הוויתור שויתר הנער לפני ארבע שנים, סיבב הקב"ה שההכנה שהכין הנער את הפרשה, בויתור לחבירו, היתה הסיבה להביא מזור לרפואת אמו.

בשנת תשס"ח הגיע לבית כנסת 'קול רינה' בשכונת נחלאות בירושלים בחור צרפתי גבוה וצנום כבן עשרים וחמש, חובש כיפה סרוגה, בשם מאיר. הוא הגיע למנייני החול בשחרית בדיוק בשעה שבע, וגם בשבת הגיע כמו שעון לתחילת התפילה בשמונה ורבע. זה היה קצת משונה בעיני הגבאי, שמעון גולדווסר. "הלוואי שכל המתפללים ילמדו ממנו", הרהר בנפשו.

מאיר היה מרוכז בסיודו לאורך כל התפילה וקולו לא נשמע. אחרי כמה שבתות הרגיש שמעון שהגיעה השעה להעלותו לתורה. הוא קרא: "יעמוד מאיר בן חיים!" כאשר ראה שמאיר לא בקי בעלייה, הסביר לו איזו ברכה לברך ומתי. מאיר לא הצליח לומר את "ברכו את ה' המבורך" ואת ברכת התורה. שמעון אמר איתו מילה במילה וחשב לעצמו שזה תמנה שיהודי שמתפלל בכזאת דבקות לא יודע כלל איך לעלות לתורה. שמעון בירכו ב"מי שברך" ושאל: "את מי אתה רוצה עוד לברך?" מאיר הביט בו בהשתאות וכעבור רגע אמר: "את נשיא צרפת!! שמעון לא שמע מעודו בקשה כה מוזרה, אבל תלה זאת באיזו אמירה חיובית שאמר באותו שבוע לשם שינוי נשיא צרפת לטובת ישראל בסכסוכה עם הפלשתינים. באחת מתפילות שחרית בשבוע שלאחר מכן, מאיר ניגש לשמעון ואמר לו ביראה ובחשש: "תשמע, אני חושב שעשיתי טעות בשבת שעברה". "למה?" שאל שמעון "אני חושש שלא היית צריך להעלות אותי לתורה, כי אני לא יהודי..." הגבאי נדהם ואז המשיך מאיר לספר שאביו יהודי ואמו גויה והוא נמצא בתהליך גיור, ולא ידע שאסור לו לעלות לתורה לפני סיום גיורו, ולכן לא הודיע לשמעון שאינו יהודי עדיין.

שמעון חש צער על שאירעה תקלה על ידו. הוא החליט בעצה אחת עם רב בית הכנסת שבמידה שירצו להעלות מתפלל לתורה ויש ספק קל שבקלים לגבי יהדותו, יבררו זאת היטב. מאיר התמיד לבקר בבית הכנסת והתפלל ברצינות. אחרי כמה חודשים הוא פנה לשמעון וביקש: "אני עומד כעת לפני המבחנים האחרונים לגיור, ואני זקוק למכתב המלצה מהקהילה שאני משתייך אליה". שמעון כתב בעבורו מכתב המלצה חם, ובו ציין שהבחור נראה רציני ומסור לכל דבר שבקדושה, משמש דוגמה חיובית מאוד למתפללים בבית הכנסת, מדויק כפי יכולתו בכל דבר הלכה, מנסה להשתלב בקהילת 'קול רינה' ועושה רושם שיהיה יהודי נאמן. כעבור כמה חודשים נוספים הודיע מאיר: "בעוד שבוע עלי להיבחן במבחן האחרון לפני בית הדין. אני צריך להביא איתי ממליצים. האם תהיה מוכן לבוא איתי?". "כן, זה יהיה כבוד גדול בשבילי", אמר שמעון בשמחה. הם הלכו עם זוג ממליצים נוסף לבית הדין בגבעת שאול בירושלים. מאיר הסתובב בהתרגשות במסדרון לפני הכניסה לחדר הדיינים. שמעון לא ראה מעודו אדם כה נרגש ומתוח לפני בחינה. היה ניכר שבשבילו זהו המבחן של החיים, ושהוא חייב לעבור אותו בהצלחה. שמעון ידע שהבחור היה מאוד רציני ובודאי התכוון היטב והרהר לעצמו: אם הוא לא יעבור מי יעבור!! הוא כבר יודע את החומר מצויין. שלושת הממליצים ישבו בחוץ וחיכו שיסתיים מבחנו של מאיר. הוא יצא החוצה כעבור עשרים דקות מבלי לקבל תשובה, והדיינים הזמינו את הממליצים בלבד להיכנס פנימה. הדיינים החלו לדבר על מאיר בחביבות גדולה ואמרו: "התרגשנו מלימודו ומרצונו העז להיות יהודי. כמובן שהוא עבר את המבחן". לבסוף הורו לו להיכנס פנימה.