

הדלקת נרות ביום כיפור
* מצווה להדליק נרות לכבוד יום הכיפורים, ויברך קודם ההדלקה: "אשר קדשנו במצותיו וצונו להדליק נר של יום הכפורים". ואין מברכים שהחיינו על הדלקה זו. ומצווה ללבוש בגדים נקיים ויפרוס מפה לבנה בביתו ויניח עליה ספרים. ומנהג יפה לטובל במקווה בערב יום כיפור.

שטיפת הפנים ביום הכיפורים
* אסור במלאכה ובאכילה ושתיה, ורחיצה וסיכה, נעילת הסנדל, ותשמיש המטה.
* לא ירחוץ פניו בבוקרו של יום הכפורים, ואם פניו מלוכלכות, ירחץ המקום המלוכלך. ומי שהוא מפונק, ואינו מסוגל שלא לרחוץ – יכול לרחוץ פניו, והאשכנזים אוסרים זאת, ומתירים רק לשטוף את האיזור המלוכלך.

נטילה ביום כיפור
* ביום הכפורים שחרית יטול ידיו עד סוף קשרי אצבעותיו בלבד, 3 פעמים לסירוגין כדרכו בכל השנה, ומברך על נטילת ידיים.
* אסור לרחוץ במים ביום הכפורים, ואפילו להושיט אצבעו במים אסור, ולא אסרו אלא רחיצה של תענוג, אבל אם היו ידיו או שאר

סגולות ליום הכיפורים! *וחוק '38 חוקיה'*
(1) אומר המגן אברהם בסימן תרכ"א: כל הבוכה בקריאת התורה שבתפילת שחרית של יום הכיפורים, בשעה שקוראים על מיתת שני בני אהרון, ובוכה על פטירתם – הינה סגולה גדולה שלא ימותו בניו בימי חייו!
(2) מביא בעל היסוד ושורש העבודה: סגולה גדולה לכפרת עוונות, היא נתינת צדקה בערב יום הכיפורים לתלמיד חכם אביון.
(3) תיקן האר"י לומר לפני עלינו לשבח בכיפור "לדוד ה' הארץ ומלואה" – שמשוגל לפרנסה

★ סגולות ליום כיפור ★

וכשמגיע למילים 'נקי כפים' – יכוון שלא לגנוב יותר ולא יקח כספים במרמה, ויכוון לקבל פרנסתו לעבודת ה' – וזוכה לפרנסה מבורכת.
(4) בליל כיפור אחר התפילה נוהגים לקרוא ספר התהילים וה'אדרות' (ועוד במחזורים).
(5) כותב רב האי גאון: "ואני ערב בדבר, מי שאומר 'אדון עולם אשר מלך', ובפרט ביה"כ לפני התפילה בכוונה – שתפילתו נשמעת ואין שטן מקטרג על תפילתו ואין פגע רע שולט עליו, אויביו נופלים לפניו וגם יצר הרע!"
(6) כתבו המקובלים: כשמגיע במוסף למילה 'איה' יכוון לזכות באחד מהדברים: בנים צדיקים / עושר / רוח הקודש. (הרב מיצאפי)

גופו מלוכלכים בטיט וכדומה, מותר לרחצם, כיון שאינה רחיצה של תענוג.

חולים מסוכנים ביום כיפור
* המצטער הרבה מן התענית, מותר לו לקחת בערב התענית טבליית "קלי צום".
* נוהגים לתת לחולה שיש בו סכנה (שהרופא התיר לו) או ליולדת תוך ג' ימים לאכול כשיעור של 30 גרם לחמניה עם ליפתן (ששקל והכין מערב יוה"כ"פ). והשתיה צריך לשער שיעור מלא לוגמיו, שישלקנו לצד אחד מפיו, ויראה כמלא לוגמיו.

ויפסיקו בין אכילה לאכילה כשיעור אכילת פרס (כ-7.5 דקות), לבל יצטרפו יחדיו. ובין השתיות טוב לשהות 9 דקות.
* אין חילוק בכל הנ"ל בין חולה שיש בו סכנה גמורה, לבין חולה שכעת אינו מסוכן, אלא תש כוחו מחמת זיקנה, ואין כאן רופא שיאמר שאם יתענה יכבד חליו ויסתכן, שמאכילים אותו על פיו. (וטוב תמיד להתייעץ עם רופא לפני הציום ולשאול רב). ! ומומלץ לכל אדם המרגיש חלש לנוח במיטתו, על מנת שיוכל להמשיך לציום.

הדבר שאשה הכי רוצה

הפה נחום ציאנה שליט"א
מתוך הספר 'כ"ו'

חכמים הורו לנו שיש מצוה לשמח את האשה בפרט בזמן המועד. החזון איש מציין במכתב: "טבע האשה להתענג על חינה בעיני בעלה, ואליו עיניה נשואות!". מה היא רוצה בחייה הפרטיים? דבר אחד! להרגיש שבעלה אוהב אותה, שבעלה חושב עליה, שהוא זוכר אותה, היא בראשו – "כל הזמן". מה פירוש? אומרים לגברים: "אשתך צריכה תשומת לב ממך", הוא חושב, מה זה תשומת לב? לקנות לה מתנה, לזכור את יום ההולדת שלה, וזה נכון, אבל זו רק נקודה אחת בלבד. כי תשומת הלב הנחוץ לה, כוללת הרבה יותר: היא מעוניינת להרגיש שאתה חושב עליה "כל יום וכל היום".



אספר לכם סיפור אמיתי מהחיים: "אני מכיר זוג שקשורים מאד זה עם זה, אך גם רבים הרבה ובעיקר בגלל אמו. ויהי היום, נודע לאשה כי בעלה עתיד ליסע בערב ראש השנה לאמריקה לחודש ימים, ועליה להישאר כל החגים לבד עם הילדים. מדוע הוא נוסע? אמו רכשה לו בלבד כרטיס טיסה לחתונה משפחתית בחו"ל, על מנת שלא יביא את אשתו רשתו רתחה וניסתי לפשר ביניהם, אך את הטיסה לא היה אפשר לבטל מפני ההון העתק שהשוקע בה. יומיים לפני הנסיעה, קראתי לו אלי באומרי: "דע לך! טבע האשה בנוי על תשומת לב מהבעל. היא רוצה מאד להרגיש כי בעלה חושב עליה. לכן, בכוונתי ובמטרתני, שכאשר אתה תחזור לארץ, תהיה לאשתך את התחושה 'בעלי חשב עלי!' בעלי זכר אותי, היה אכפת לו ממני".

"בוודאי", הוא הבטיח. הנה רשימה של דברים שאקנה לה בדרך. "שוטה" נזפתי בו "אינך מבין מה זו אשה... אתה תחזור הביתה, ומה היא תחשוב לעצמה? חודש שלם הוא עשה חיים, וזכר אותי שעה וחצי – כאשר נכנס ליכל בו' לקנות את המעיל...!". אשה רוצה לחוש שאתה זוכר אותה כל יום. כל היום. מה עליך לעשות? – תערוך יומן. מהרגע שאתה נפרד ממנה בבית הנתיבות, אתה רושם כל דקה ממעשיך: "3:29 עליתי למטוס. 3:50 המטוס ממריא. בקיצור, הכל מתועד מתחילת הנסיעה עד רגע הנחיתה. אז אשתך תרגיש 'הוא חשב עלי כל החודש'. הוא יצא לדרך. כמה ימים לפני ששב לארץ אשתו התקשרה אליי ואמרה שהיא מתגעגעת אליו, אך ברגע שישב היא תדרוש לנתק כל קשר מאמו ועוד שהיא מתכוונת לתת לו בראש על כל הטיסה הזו שהשאיר אותה לבד. אמרתי לה שברגע שהוא יגיע, לא תתפרץ עליו, אלא תתן לו לפרוק את חווייתו, ורק אחר שירגע, תדברי עמו. היא הסכימה. הוא חזר בהתלהבות והיא מתאפקת ומחכה לרגע שתיכנס בו. "קודם כל הבאתי הפתעה לאמא", הוא הכריז. היא פתחה וראתה את צרור הדפים בה הוא מתעד לה את כל אשר עבר מרגע שנפרדו ומראה לה שלא שכח אותה. תשמעו רבותיי, כל הכעס שלה נעלם והיא שכחה בכלל מה היא רוצה מאמא שלו. וכך כתב הסטייפלר זצ"ל: "כי עיקר תקוות האשה בעולמה שיהיה לה בעל אוהב אותה, וכאשר רואה שזה אינו, כמעט שקרוב הדבר לפיקוח נפש ממש על היותה גלמודה כאלמנה חיה".