



תהלות

סגולה לבריאות פיזית

בנותי

077-5253532

סִגְלָה

נגד הפלות

פרק א'

א אֲשֶׁרִי הָאִישׁ אֲשֶׁר לֹא הָלַךְ בְּעֶצֶת רָשָׁעִים;
וּבְדֶרֶךְ חַטָּאִים לֹא עָמַד, וּבְמוֹשֵׁב לְצִים,
לֹא יֵשֵׁב.

ב כִּי אִם בְּתוֹרַת יְהוָה, חִפְצוֹ; וּבְתוֹרַתוֹ יִהְיֶה,
יוֹמָם וּלְיָלָה.

ג וְהָיָה כְּעֵץ, שְׁתוּל עַל פִּלְגֵי מַיִם: אֲשֶׁר פִּרְיוֹ, יִתֵּן
בְּעֵתוֹ וְעָלָהוּ לֹא יָבוּל; וְכָל אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה יִצְלִיחַ.

ד לֹא כֵן הָרָשָׁעִים: כִּי אִם כַּמּוֹץ, אֲשֶׁר תִּדְכָּנוּ רוּחַ.

ה עַל כֵּן, לֹא יִקְמוּ רָשָׁעִים בַּמִּשְׁפָּט; וְחַטָּאִים,
בְּעֵדַת צְדִיקִים.

ו כִּי יוֹדַע יְהוָה, דֶּרֶךְ צְדִיקִים; וְדֶרֶךְ רָשָׁעִים תֵּאבֵד.

סְגָלָה נגד כאבי ראש וכתף

פרק ג'

א מְזִמּוֹר לְדָוִד: בְּבִרְחוֹ, מִפְּנֵי אֲבִשְׁלוֹם בְּנוֹ.

ב יְהוָה, מָה רַבּוּ צָרָי; רַבִּים, קָמִים עָלַי.

ג רַבִּים, אֹמְרִים לְנַפְשִׁי: אֵין יְשׁוּעָתָה לּוֹ בֵּאלֹהִים
סְלָה.

ד וְאַתָּה יְהוָה, מָגֵן בְּעָדִי; כְּבוֹדִי, וּמְרִים רֹאשִׁי.

ה קוֹלִי, אֶל יְהוָה אֶקְרָא; וַיַּעֲנֵנִי מִהֵרָ קִדְּשׁוּ סְלָה.

ו אֲנִי שָׁכַבְתִּי, וְאִישְׁנָה; הִקְצוֹתִי כִּי יְהוָה יִסְמְכֵנִי.

ז לֹא אֵידָא, מִרַבָּבוֹת עִם אֲשֶׁר סָבִיב, שְׁתוּ עָלַי.

ח קוֹמָה יְהוָה, הוֹשִׁיעֵנִי אֱלֹהֵי כִּי הִכִּיתָ אֶת כָּל אֹיְבֵי
לָחִי; שְׁנֵי רָשָׁעִים שִׁבְרָתָ.

ט לִיהוָה הִישׁוּעָה; עַל עַמּוֹךְ בִּרְכָתְךָ סְלָה.

סִגְלָה

לסובלים מחולשה כללית

פרק י"ב

- א לַמִּנְצָחַ עַל הַשְּׁמִינִית, מִזְמֹר לְדָוִד.
- ב הוֹשִׁיעָה יְהוָה, כִּי גָמַר חֲסִיד: כִּי פָסוּ אֲמוֹנִים,
מִבְּנֵי אָדָם.
- ג שָׁוֵא, יִדְּבְרוּ אִישׁ אֶת רֵעֵהוּ: שִׁפְתַּי חִלְקוֹת בָּלֵב
וְלֵב יִדְּבֹר.
- ד יִכָּרֵת יְהוָה, כָּל שִׁפְתֵי חִלְקוֹת לָשׁוֹן, מִדְּבָרֵת
גְּדִלוֹת.
- ה אֲשֶׁר אָמְרוּ, לְלִשְׁנֵנוּ נִגְבִּיר שִׁפְתֵינוּ אֶתָּנוּ: מִי
אֲדוֹן לָנוּ.
- ו מִשְׁדֵּ עֲנִיִּים, מֵאֲנִקֵּת אֲבִיוֹנִים: עֲתָה אָקוּם,
יֹאמֶר יְהוָה; אֲשִׁית בִּישָׁע, יִפְיַח לוֹ.
- ז אֲמָרוֹת יְהוָה, אֲמָרוֹת טְהוֹרוֹת: כֶּסֶף צְרוּף,
בַּעֲלִיל לְאָרֶץ; מִזְקָק, שִׁבְעָתַיִם.
- ח אַתָּה יְהוָה תִּשְׁמְרֵם; תִּצְרְנֵנוּ, מִן הַדּוֹר זֶה לְעוֹלָם.
- ט סָבִיב, רְשָׁעִים יִתְהַלְכוּ; כָּרָם זָלוּת, לִבְנֵי אָדָם.

סְגָלָה

לבעיות עיניים

פרקו'

- א לַמִּנְצָח בְּגִינּוֹת, עַל הַשְּׁמִינִית; מִזְמוֹר לְדָוִד.
- ב יְהוָה, אֵל בְּאַפָּךְ תּוֹכִיחֵנִי; וְאֵל בַּחֲמַתְךָ תִּסְרֶנִּי.
- ג חַנּוּנֵי יְהוָה, כִּי אֲמַלֵּל אֹנִי: רַפְּאֵנִי יְהוָה כִּי נִבְהָלוּ עֲצָמַי.
- ד וְנַפְשִׁי, נִבְהָלָה מְאֹד; וְאֵת (וְאֹתָהּ) יְהוָה, עַד מָתִי.
- ה שׁוּבָה יְהוָה, חֲלָצָה נַפְשִׁי; הוֹשִׁיעֵנִי, לְמַעַן חֲסִדְךָ.
- ו כִּי אֵין בַּמָּוֶת זְכָרְךָ; בְּשָׂאוֹל, מִי יוֹדָה לָךְ.
- ז יִגְעַתִּי, בְּאַנְחָתִי אֲשַׁחָה בְּכָל לַיְלָה, מִטָּתִי; בְּדַמְעָתִי, עֵרְשִׁי אֲמַסָּה.
- ח עֲשֵׂשָׁה מִכַּעַס עֵינַי; עֲתָקָה, בְּכָל צוּרְרִי.
- ט סִוְרוּ מִמּוֹנֵי, כָּל פְּעֻלֵי אֱנוֹן: כִּי שָׁמַע יְהוָה, קוֹל בְּכִי.
- י שָׁמַע יְהוָה, תַּחֲנּוּנֹתִי; יְהוָה, תִּפְּלָתִי יִקַּח.
- יא יִבְשׁוּ, וַיִּבְהָלוּ מְאֹד כָּל אֵיבִי; יִשְׁבוּ, יִבְשׁוּ רַגְעַי.

סְגָלָה

לבקשת רפואה למחלה קבועה

פרק ס"ז

- א לְמִנְצַח בְּנִגִּינֹת, מִזְמוֹר שִׁיר.
- ב אֱלֹהִים, יַחֲנֵנוּ וַיְבָרְכֵנוּ; יָאֵר פָּנָיו אֶתָּנוּ סָלָה.
- ג לַדַּעַת בְּאֶרֶץ דֶּרֶכָּךְ; בְּכָל גּוֹיִם, יִשׁוּעָתְךָ.
- ד יוֹדוּךָ עַמִּים אֱלֹהִים: יוֹדוּךָ, עַמִּים כָּלָם.
- ה יִשְׁמְחוּ וַיִּרְנְנוּ, לְאֻמִּים: כִּי תִשְׁפֹּט עַמִּים מִיִּשְׂרָאֵל;
וּלְאֻמִּים, בְּאֶרֶץ תִּנְחָם סָלָה.
- ו יוֹדוּךָ עַמִּים אֱלֹהִים: יוֹדוּךָ, עַמִּים כָּלָם.
- ז אֶרֶץ, נִתְּנָה יְבוּלָה; יְבָרְכֵנוּ, אֱלֹהִים אֱלֹהֵינוּ.
- ח יְבָרְכֵנוּ אֱלֹהִים; וַיִּירָאוּ אוֹתוֹ, כָּל אֶפְסֵי אֶרֶץ.

סִגְלָה לשיכּוּךְ כּאבֵי הַלֵב

פרק קמ"א

א מִזְמוֹר, לְדָוִד: יְהוָה קִרְאתִיךָ, חוֹשֶׁה לִּי; הַאֲזִינָה קוֹלִי, בְּקִרְאִי לָךְ.

ב תִּכּוֹן תַּפְלְתִּי קִטְרֶת לִפְנֶיךָ; מִשְׁאֵת כַּפִּי, מִנְחַת עָרֵב.

ג שִׁיתָה יְהוָה, שְׁמֶרָה לִפִּי; נִצְרָה, עַל דֵּל שִׁפְתִּי.

ד אַל תֵּט לִבִּי לְדַבֵּר רָע, לְהִתְעוֹלֵל עַל לִוּוֹת בְּרָשָׁע אֶת אִישִׁים פֹּעֲלֵי אָוֶן; וּבֹל אֶלְחָם, בְּמִנְעֵמֵיהֶם.

ה יְהַלְמֵנִי צִדִּיק חֶסֶד, וַיּוֹכִיחֵנִי שָׁמֶן רֹאשׁ, אַל יָנִי רֹאשִׁי: כִּי עוֹד וּתְפַלְתִּי, בְּרַעוּתֵיהֶם.

ו נִשְׁמְטוּ בְיָדֵי סֹלַע, שִׁפְטֵיהֶם; וְשָׁמְעוּ אִמְרִי, כִּי נִעְמּוּ.

ז כִּמוֹ פֶּלֶחַ וּבִקְעָה בָּאָרֶץ נִפְזְרוּ עֲצָמֵינוּ, לִפִּי שִׁאוּל.

ח כִּי אֶלֶיךָ, יְהוָה (אלוֹקִים) אֲדַנִּי עֵינַי; בְּכָה חֲסִיתִי, אַל תֵּעַר נַפְשִׁי.

ט שְׁמַרְנִי מִיַּד פֶּחַח, יִקְשׁוּ לִי; וּמִקְשׁוֹת, פֹּעֲלֵי אָוֶן.

י יִפְּלוּ בְּמִכְמָרָיו רְשָׁעִים; יַחַד אֲנֹכִי, עַד אָעֱבוֹר.

סִגְלָה לשיכּוּךְ כּאבֵי הַגּוֹף

פרק קמ"ב

- א מִשְׁכִּיל לְדָוִד; בְּהִיּוֹתוֹ בַּמַּעֲרָה תִּפְלָה.
- ב קוֹלִי, אֶל יְהוָה אֶזְעַק; קוֹלִי, אֶל יְהוָה אֶתְחַנֵּן.
- ג אֲשַׁפֵּךְ לִפְנֵי שִׁיחִי; צָרָתִי, לִפְנֵי אֲגִיד.
- ד בְּהִתְעַטֵּף עָלַי, רוּחִי וְאַתָּה, יָדְעָתָּ נְתִיבָתִי;
בְּאַרְחֵךְ זֶה אֶהְלֵךְ טָמְנוּ כַּח לִי.
- ה הִבֵּיט יָמִין, וּרְאֵה וְאֵין לִי מִכִּיר: אֲבֵד מְנוּס
מִמֶּנִּי; אֵין דּוֹרֵשׁ לְנַפְשִׁי.
- ו זַעֲקָתִי אֵלֶיךָ, יְהוָה: אֲמַרְתִּי, אַתָּה מַחְסִי;
חֲלָקִי, בְּאַרְץ הַחַיִּים.
- ז הַקְשִׁיבָה, אֶל רִנָּתִי כִּי דִלּוֹתִי מְאֹד: הֲצִילֵנִי
מִרֶדֶף כִּי אֲמָצוּ מִמֶּנִּי.
- ח הוֹצִיָּאָה מִמִּסְגָּר, נַפְשִׁי לַהּוֹדוֹת אֶת שִׁמְךָ: בִּי,
יִכְתְּרוּ צַדִּיקִים כִּי תִגְמַל עָלַי.