



תפארת רפאל

מיסודו של הראשון לציון מרן רבנו עובדיה יוסף צוק"ל

עלון תורה והלכה לכל בני המשפחה

יוצא לאור ע"י תלמוד תורה ומפעלי חסד
"תפארת רפאל" ע"ש רבי רפאל זכאי בן פינחס זצ"ל
ע"ש רבי רפאל זכאי בן פינחס זצ"ל
נוסדו בשנת תשכ"ז (1967) בתל אביב

פְּרָשַׁת: דְּבָרִים

עֲלוֹן מִס': 2,084 | תשפ"ה

ליקט וערך: הרב רפאל זכאי שליט"א
רב בק"ק "תפארת רפאל" תל-אביב
העלון נוסד בשנת תשמ"ה (1985)
בידי הרב שלמה זכאי שליט"א

הקִּשֶׁר הַמֵּהוּתִי בֵּין פְּרָשַׁת דְּבָרִים לַתְּשֻׁעָה בָּאֵב!

פרשת דברים, הפותחת את ספר דברים, נקראת בכל שנה בשבת הסמוכה לתשעה באב. בפרשה זו פותח משה את נאום הפרידה שלו, המשתרע על פני כל ספר דברים, בו הוא בין היתר מוכיח את ישראל ומציג בפניהם את חזון העתיד. בפרשתנו, משה שב ומוכיח את ישראל בהרחבה על חטא המרגלים, אשר בעטיו נגרם לעם ישראל להסתובב במדבר ארבעים שנה, כשחלקו הגדול מת שם מבלי להיכנס לארץ. **קיים קשר מהותי בין פרשת דברים לתשעה באב**, שהרי חטא המרגלים והבכיה של עם ישראל בעקבות אי רצונם להיכנס לארץ היה בתשעה באב - "בתשעה באב נגזר על אבותינו שלא יכנסו לארץ וחרב הבית בראשונה ובשניה ונלכדה ביתר ונחרשה העיר" (תענית כו:). בתוכחתו של משה רבנו משולב מסר נצחי לעם ישראל, שעתידי הטוב מותנה אך ורק במעשיו. ההקפדה על שמירת מצוות התורה היא זו שתקנה לעם שלוה וביטחון, והיא הערובה להמשך קיומו הנצחי. **ימי "בין המצרים" מציינים את הסבל והיגון של העם היהודי במשך הדורות**, ויחד עם זאת הם נושאים בתוכם את תקוות הגאולה העתידה ואת האמונה שבסוף הדרך ממתין לישראל טוב מוחלט.

מפני מה גלה עם ישראל מארצו? מן הסתם, אותן הסיבות שהביאו את החורבן והגלות, הן גם הסיבות המאריכות את הגלות, כך שחובה עלינו לסלקן כדי שהגאולה תוכל לבוא. עלינו לעמוד על הסיבות ולהכירן, ולשם כך נעיין בתשובה שכותב הנביא במגילת איכה: **"גַּלְתָּהּ יְהוּדָה מֵעֵנִי וּמִרְבַּע עֲבָדָה, הִיא יֹשֶׁבֶת בְּגוֹיִם לֹא מִצָּאָה מְנוּחַ, כָּל רִדְפֶיהָ הַשִּׁיגוּהָ בֵּין הַמִּצְרִים"** (איכה א ג'). **רבי שמשון רפאל הירש** מוצא בפסוק זה את הסיבות לגלות, והוא אומר שאין מדובר כאן רק בעוני ובעבודה של שעבוד תחת עול זרים אשר מאפיינים את ישראל בגלות, אלא בעיקר בעוני ועבודה אשר היוו את סיבת הגלות ולא את תוצאותיה. היה זה "עוני ורוב עבודה" מתוך עושר, גדולה ותפארת, שהייתה מנת חלקם של עם ישראל - **"הָעִיר רַבְתִּי עִם... רַבְתִּי בְּגוֹיִם, שְׁתִּיתִי בַּמִּדְיָנוֹת"**. העושר והכבוד עצמם הם מה שמכנה אותם הנביא "עוני ורוב עבודה" אשר בגללם גלתה יהודה.

נבאר את משמעות הדברים: בורא עולם מבטיח בתורתו, שאם עם ישראל ישמור את התורה ומצוותיה באמונה ובלב שלם, אזי מובטח להם שכר גם בעולם הזה. הברכות המובטחות והשכר המיועד הם אמצעי ולא מטרה. הרווחה החומרית אינה תכלית לעם אלא היא אמצעי למען יוכל העם להמשיך לשמור ולקיים את התורה ובכך לזכות לחיי נצח (רמב"ם הלכות תשובה, ט'). בני ישראל שגו והסתנוורו מן העושר הרב. הם נתנו דעתם רק על הרווחה החומרית והתענוגות הרבים הנובעים מן העושר והשפע הזה, והם המירו את חיי התורה בחיי עושר. **"גלתה יהודה מעוני" - מחמת העוני בנכסי הרוח, אשר היו התנאי היחיד והתכלית היחידה של עושרה.**

הנביא אומר: "כל רִדְפֶיהָ הַשִּׁיגוּהָ בֵּין הַמִּצְרִים". ביטוי זה - "בין המצרים", הוא מקור כל הצרות. כל הרודפים משיגים אותנו כשאנו "בין המצרים", כלומר, כשעם ישראל מרגיש שהוא נתון בתוך מיצר. כשהוא מרגיש שתורת ישראל מצרה חלילה את צעדיו. כשהוא מרגיש שצר לו המקום והוא רוצה לפרוק מעליו את עול המצוות ולצאת "למרחב". זו כוונת המילים: **"בצר לך ומצאוך כל הדברים האלה באחרית הימים" (דברים ד ל'). כשעם ישראל ירגיש "צר", יתחילו הצרות. הנביא ישעיהו אומר: **"לך עמי, בא בחדריך, וסגר דלתך בעדך, חבי כמעט רגע עד יעבר זעם"** (ישעיהו כ"ו, כ'). הפתרון הוא לבוא לחדר ולסגור את הדלת. לשהות בתוך אוהלה של תורה ותחת כנפי השכינה, ולדעת שזהו המרחב הגדול ביותר. **האמת היהודית אומרת**, שמצוות התורה לא רק שהן אינן מגבילות, אלא להיפך, רק דרכן אדם יכול לצאת למרחב. אם נשנה את המבט שלנו ונדע מהו העושר האמתי, מהי העבודה האמתית והיכן כדאי לקבוע את מושבנו, נזכה שיקויים בנו דברי הנביא: **"וְאֲשִׁיבָה שְׁפָטֶיךָ כְּבָרָאשְׁנָה וְיַעֲצִיבְךָ כְּבַתְחִלָּה אַחֲרַי כֹּן יִקְרָא לְךָ עִיר הַצֶּדֶק קִרְיָה נְאֻמָּנָה, צִיּוֹן בְּמִשְׁפַּט תִּפְדֶּה וְשִׁבְיָהּ בְּצִדְקָה"** (סוף ההפטרה).**

ביום ראשון (ט' באב) צום תשעה באב! 1957 שנים לחורבן בית שני!

סיום הצום בצאת הכוכבים: ב-ם: 19:55, בת"א: 19:53, חיפה: 19:56, ב"ש: 19:53

אלה הדברים (א, א) - דברי משה נמשכו 36 ימים, מא' בשבט עד ז' באדר, וסימן: **אלה** = בגימטריה 36.

אחד עשר יום מחרב (א, ב) - רמז לאחד עשר הימים שמתאבלים בהם על חורבן בית המקדש, תשעה ימים של חודש אב, שבעה עשר בתמוז ועשרה בטבת. (כלי יקר)

הואיל משה (א, ה) - **הואיל** אותיות **אליהו**, שכשם שמשה רבנו באר את התורה כך יבוא אליהו בעתיד ויפרש לנו את דברי התורה הסתומים שלא הוכרעו.

רב-לכם שבת בהר הזה (א, ו) - **לכם שבת** ראשי תיבות: **לוחות, כלים, משכן, שבת, ב' תורות**, כל אלו קיבלו ישראל בהר סיני. (שמנה לחמו)

ואת-יהושע צויתי (ג, כה) - מלא עם ו'. 30 פעמים מוזכר יהושע בתורה ואחד מהם מלא שהוא כמו פעמיים. בסך הכל 31 פעמים כנגד 31 מלכים שכבש יהושע. (מהרי"ל דיסקין)

הגמרא (יומא ט:) **אומרת כי הבית השני נחרב בגלל שנאת חינום**. עוון זה אינו נחשב חמור כל-כך בעיני הבריות, מפני שנדמה לאדם שהוא שונא את חברו בדין. לכן הגלות האחרונה, שהיא תיקון לעוון הזה, נמשכת זמן רב, כי הברור של הפסולת הדקה אורך זמן רב יותר מברור הפסולת הגסה, שניכר לכול כי פסולת היא.

"בעם ישראל שריו הפתגם '**עוד חזון למועד**'. הכוונה הפנימית בביטוי זה היא ש'שבת חזון', שקודם תשעה באב, עוד תהיה למועד גדול ושמח בישראל" (רבי שלום מקוידנוב)

כתוב ב'קיצור שולחן ערוך: שלוש הפטרות דפורענותא הרי הן סימן **דש"ח** - דבְּרֵי יִרְמְיָהוּ, שְׁמַעוּ דְּבַר ה', חֲזֹן יִשְׁעִיָּהוּ. בעלי מוסר אומרים, שצריך לשמור על שלושת הדברים האלו: **דבְּרֵי** - הכוונה על הדיבור, **שְׁמַעוּ** - על השמיעה, ו**חֲזֹן** - על הראיה.

"ולבן וחרצת ודי זהב" (א, א) - **"וחרצת"** פירש רש"י "במחלוקת קורח". אמר רבי חנוך הניך מאלכסנדר: למה נקרא שמו חֲרָצַת? מפני שקורח ביקש לפתוח לעצמו חצרות ולנהוג "מעשה רבי" בעצמו...! "**הבו לכם אנשים**" (א, יג), אמר ה"כתב סופר": ישנם רבנים ומנהיגים אשר נשותיהם מביעות דעתן ומתערבות בעניני הציבור. נמצא שהציבור מונהג בידי הרבנית ולא על ידי הרב. לכן ביקש משה "הבו לכם אנשים", שהיהו האנשים המנהיגים ולא הנשים...

מושגים פיהדות

אב

בג' באב ת"ח (1648), נפטר הרב **שמשון בן פסח מאוסטרופולי**, אחד מגדולי המחדשים בתורת ה'קבלה'. כחלק מגזירות ת"ח ות"ט, בחודש אב ה'ת"ח, בהתקרב הפורעים, אסף רבי שמשון את בני עירו לבית הכנסת ועסק עמם בתפילה, עד שנהרגו על ידי הפורעים. אימו הייתה בתו של רבי שמשון בן בצלאל ליווא, אחי המהר"ל מפראג.

בה' באב של"ב (1572), נפטר רבי **יצחק לוריא האר"י הקדוש**, מגדולי המקובלים בכל הדורות, כשהוא בן ל"ח בלבד. האר"י נולד בירושלים לרבי שלמה לוריא, בן למשפחת הרבנים האשכנזית לוריא המיוחסת לרש"י ולדוד המלך, ולאם ספרדיה, בת למשפחת פראנסיס. נפטר במגפה הגדולה שפקדה אז את הגליל ונקבר בבית העלמין העתיק בצפת, בסמוך לקבר רבי משה קורדובירו, ובנו רבי משה לוריא ומשפחתו.

בתשעה באב אירעו צרות רבות לעם ישראל: בשנת ב'תמ"ט היה בו **חטא המרגלים** ונגזר על אבותינו שלא ייכנסו לארץ. בשעת ג'של"ח נחרב **בן בית המקדש הראשון**. בשנת ג'תתכ"ח נחרב **בן בית המקדש השני**. בשנת ג'תתצ"ה נחרבה העיר ביתר ואחר כך נחרשה ירושלים ונקראה 'איליה קפיטולינה'. בשנת ה'רנ"ב אירע **בו גירוש ספרד**. בשנת תרע"ד פרצה בו **מלחמת העולם הראשונה**. ומאורעות תרפ"ט.

סיפור השבוע

טירחתו של רועה נאמן

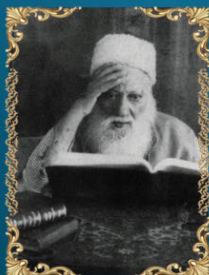
"**איכה אשא לבדי טרַחֲכִי ומִשְׁאָכִי וריבִּכִּי**" (א, יב) - שאל משה רבינו, הרועה הנאמן. הרועה לקבל מושג על טירחתו של רועה ישראלי, יתבונן בסדר יומו של מרן החבי"ף, **רבינו חיים פלאגי זצ"ל**. אך הגיע לביתו והמון קידם פניו. לדיני תורה ולבורריות, להתייעצות ולשאלות בהלכה, והוא קיבל על פני כולם בסבלנות ומאור פנים, שמע ושקל, פסק ויעץ, הורה ובירך. רק כאשר האחרון שבהם הלך, הוגש לפניו התבשיל. **ואז נפתחה הדלת, מִישֶׁהוּ בא**. והרב, בטבעיות, הורה לסלק את הצלחת, כאילו סיים זה עתה לאכול. שאל הלה את שאלתו, קיבל תשובה, והצלחת שבה למקומה. וכך הייתה מובאת ומסולקת, מוגשת ומוסרת. עד שהשתרר שקט, איש לא בא, והרב סיים לאכול את התבשיל, שהתקרר בינתיים וטעמו פג. כשסיים לאכול, תמה: "איך זה שאיש לא הפריע באמצע?" גילה בנו את הסוד: אישה אחת באה, וביקשה לשאול שאלה. אבל אמרתי לה שאתה אוכל עתה, ותבוא בשנית. "מי האישה", שאל הרב. "אחת מקצה העיר. ושאלה פעוטה לה, בדיני כשרות". קם הרב, לבש את גלימתו, ואמר לבנו: בוא, נלך! לאן?, שאל הבן. "אל האישה", ענה הרב. "אתה - כדי להתנצל בפניה. ואני - כדי לענות על שאלתה..."

תשעה באב הוא יום תענית מדרבנן, אשר מקורו בדברי הנביאים ונקבע במשנה לציון חורבן בתי המקדש - חורבן בית ראשון בשנת ג'של"ח (422 לפנה"ס) בידי צבאו של נבוכדנצר השני מלך בבל, וחורבן בית שני בשנת 70 לספירה בידי הצבא הרומי ובראשו המצביא טיטוס. התענית חלה ביום ט' באב, והיא מהווה את שיא האבלות של תקופת ימי בין המצרים. **בתענית זו** מתאבלים גם על אסונות נוספים שאירעו לעם היהודי לאורך הדורות, לאו דווקא בתאריך זה, ובמיוחד על אסונות שהתחוללו בתאריך סמוך לתשעה באב. **"בתשעה באב נגזר על אבותינו שלא יכנסו לארץ, וחרב הבית בראשונה ובשניה, ונלכדה ביתר, ונחרשה העיר. משנכנס אב ממעטין בשמחה."** ~ משנה תענית ד' ו'

תענית זאת היא החמורה מבין ארבע התעניות על חורבן בית המקדש, ובניגוד לכל שאר התעניות מדרבנן, תענית זו נמשכת מערב עד ערב (ולא מבוקר עד ערב) וכוללת את כל חמשת העינויים הנהוגים ביום כיפור. בנוסף, כוללת התענית מנהגי אבלות מיוחדים, כמו ישיבה על הרצפה ואיסור על לימוד תורה. עם תחילת התענית נהוג לקרוא בציבור את מגילת איכה ולאורך היום לומר קינות על חורבן הבית ואסונות אחרים. במקרה שט' באב חל בשבת, התענית נדחית לי' באב. **בקינות** לפי נוסח עדות המזרח יש קינות ובהם אזכור גירוש ספרד (שהתרחש בסמוך לתאריך זה). לקינות לפי נוסח אשכנז, צורפו קינות על הריגת יהודי שפירא ורמיזא ומגנצא במסעי הצלב, ומאוחר יותר על פרעות ת"ח ות"ט. **לאחר ביאת המשיח** ובניית בית המקדש השלישי, תשעה באב, כשאר הצומות על החורבן, יהפוך ליום של חג ושמחה. אכ"ר

שבת חזון היא השבת שלפני תשעה באב והאחרונה משבתות 'תלתא דפורענותא', ופרשת השבוע של שבת זו היא תמיד פרשת דברים. **הטעם שנקראת בשם שבת חזון:** על שם שמפטירים בה בישעיה (א, א): "חזון ישעיהו", ההפטרה עוסקת במצבו הרוחני הקשה של עם ישראל בזמן בית המקדש הראשון, מצב שהוביל לגלות עשרת השבטים ולחורבן בית המקדש. **טעם אחר:** על פי המדרש: "לא היו ימים טובים לישראל וכו', כי כל הימים שהיה בהם צרה יהיה נהפך לששון ולשמחה וליום טוב, וכן כתבו: **"עוד חזון למועד"**, ר"ל שבת חזון יהיה ליום טוב גדול ועל כן נקרא על שם הנחמות". **טעם אחר:** לפי שהחודש הזה חציו זעם וחציו נחמה על כן נקרא שבת חזון, "חזון" ר"ת **"חציו זעם וחציו נחמה"** לומר, שעוד ינחם אותנו ה'... **רבי לוי יצחק מברדיצ'ב** ביאר את השם "שבת חזון", על דרך הרמז, בכך שבשבת זו מראים לכל יהודי את בית המקדש השלישי, על מנת לעודדו לשפר את מעשיו ולזכות לבנין הבית.

"נר ה' נשמת אדם" - פטירת הצדיקים זצוק"ל בחודש אב - "צדיקים במיתתן נקראו חיים"



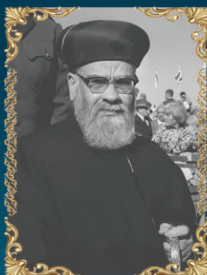
הרב יהודה פתיה
כ"ז אב תש"ב (1942)
מקובל שרבים השכימו לפתחו. עלה לארץ לישראל. מבגדאד, והתיישב בירושלים. בתקופת השואה היה עורך ב'קבר רחל' 'תיקון חצות'.



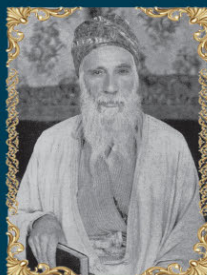
הרב חזקיהו שבתאי
כ"ג אב תשט"ו (1955)
אב בית דין העדה הספרדית בירושלים, וחכם באשי בטריפולי שבלוב ובחלב שבסוריה. חבר מועצת הרבנות הראשית.



הרב יעקב חי זוריהן
כ"א אב תשי"ג (1953)
היה ראש ישיבה, ואב בית דין בטבריה, ממנהיגי הקהילה היהודית בעיר. ייסד בה את ישיבת "כתר תורה".



הרב יצחק נסים
ט' אב תשמ"א (1981)
היה הראשון לציון והרב הראשי הספרדי לישראל. נולד בבגדאד בחג החנוכה, ולכן נקרא "נסים". שם פרטי זה הפך לימים לשם משפחתו.



הרב שמעון אגסי
ה' אב תרע"ד (1914)
היה ראש ישיבה, מקובל, דרשן ופייטן, מגדולי רבני בגדאד ומנהיגי יהדות בבל, רבם של גדולי רבני עולי עיראק.

"מדוע לא בא המשיח גם אתמול גם היום? - מפני שאנו היום כשם שהיינו אתמול" (רבי מנדל מקוסוב)



דיני שבוע שחל בו תשעה באב

- א. אסור להסתפר בשבוע שחל בו תשעה באב,** וכן אסור לגלח הזקן. אבל שפם שמעכב את האכילה, מותר לגלחו. ואסור לגדולים לספר לקטנים, ומותר לאישה להסתפר בשבוע שחל בו תשעה באב.
- ב. חתן בתוך שבעת ימי המשתה,** יש מקילים לו להסתפר ולגלח זקנו בשבוע שחל בו. והמיקל יש לו על מי לסמוך. והוא הדין בבעלי ברית, שאף על פי שהבא לשאול מורים לו שלא להסתפר ולהתגלח בשבוע שחל בו תשעה באב, מכל מקום המיקל בזה יש לו על מה לסמוך.
- ג. אסור מדברי סופרים לכנס בשבוע שחל בו ט' באב,** ואפילו אם אינו רוצה ללבוש הבגד עתה אלא להניחו לאחר ט' באב. ואפילו אין לו אלא חלוק אחד אסור. ואיסור זה הוא אפילו אם מכבס הבגדים במכונת כביסה. וכן אסור ללבוש בגדים מכובסים בשבוע שחל בו ט' באב, ואף הגופיה, אסור להחליפה במכובסת, בשבוע זה. ובמקומות ששורר חוס בתקופה זו, ויש הכרח להחליף הכתונות והגרביים מפני הזיעה, יש לנהוג כך: שכל אחד ילבש הבגד המכובס למשך כשעה לפני שיכנס שבוע שחל בו ט' באב, ואחר כך יפשטנו מעליו וילבש בגד אחר למשך כשעה, וכן הלאה, עד שיהיו לו מספר חולצות או גרביים שכבר לבשם זמן מה לפני שבוע שחל בו ט' באב, ואין עליהם יותר תורת בגדים מכובסים, ויוכל להשתמש בהם בשבוע שחל בו ט' באב. ויוכל לעשות כן גם בשבת, שילבש בגדים מכובסים בער"ש, לכבוד שבת, ובשבת בבוקר ילבוש בגדים אחרים, מכובסים ומגוהצים, והבגדים שלבש בליל שבת יניחם למשמרת לימות החול. וכן יעשה לגבי הלבנים והגרביים. ואם יש צורך יפשט הבגדים שלבש בבוקר, וילך לישן שינת צהרים, וכשיקום שוב ילבש בגדים אחרים, ואין בזה משום מכין משבת לחול, כיון שנהנה מן הבגדים גם ביום השבת. ומיהו אם לא הכין בגדים כנו', ויש כאן כבוד הבריות, יוכל ללבוש בגדים מכובסים.
- ד. מעיקר הדין מותר להתרחץ בים בשבוע שחל בו תשעה באב,** וכן המנהג אצל הספרדים, שלא אסרו אלא רחיצה במים חמים. ומכל מקום מחמת הסכנה ראוי להימנע מזה בימים אלה.
- ה. יש נוהגים שלא להתרחץ במים חמים מראש חודש אב,** ויש שאינם נמנעים, אלא בשבוע שחל בו תשעה באב, וגדולי רבני ספרד כתבו כדעה שניה, ולכן יש להתיר לספרדים לרחוץ כל הגוף בחמין מיום ראש חודש עד שבוע שחל בו תשעה באב. וכל שכן שמותר להם להתרחץ בערב שבת חזון כל גופם, ולחפוף הראש בסבון ללא כל הגבלה. וקל וחומר שמותר לטבול אפילו במים חמים לכבוד שבת. ובשבוע שחל בו תשעה באב המנהג להימנע מלהתרחץ בחמין, אבל בצונן מותר גם בשבוע שחל בו תשעה באב. והאשכנזים נהגו להחמיר כדעת הרמ"א, שלא להתרחץ בחמין החל מראש חודש אב עד לאחר התענית, ובמקום צורך מותר גם להם להתקלח בצונן. אבל אסור להם להורות להחמיר לנוהגים כדעת מרן השלחן ערוך.
- ו. אסור לקנות בגדים חדשים ונעלים חדשות,** אבל נעלי גומי לצורך תשעה באב, מותר לקנות וללבושן בתשעה באב, אך טוב שינעלם קצת קודם שבוע שחל תשעה באב. חלוק ואנפילאות חדשים אסור ללבושם בשבוע שחל בו תשעה באב, אבל קודם לכן מותר. ובגדים חשובים שטעונים ברכת שהחינו, בלאו הכי אי אפשר ללבושן כבר מ"ז בתמוז.

הזמנים לפי לוח "אור החיים" המבוסס על פסקי מרן הגר"ע יוסף זצ"ל

ישראל	תל אביב	חיפה	באר שבע	ניו יורק
7:20	7:18	7:21	7:19	7:53
8:10	8:08	8:11	8:09	8:56
9:04	9:01	9:04	9:01	9:22

עלון השבוע מוקדש לעילוי נשמת הראשון לציון
הרב יצחק ניסים בן רחמים ועמאם זצ"ל
נפטר ב-ט' באב תשמ"א (1981)
שיעמוד בתפילה על כלל עם ישראל - אמן

פרשת השבוע

דברים
(שבת חזון)

הפטרה

"חזון ישעיהו"
ישעיה א'



תלמוד תורה לבנים

שיעורי תורה ויהדות לבנות

כולל ובית מדרש

כנסים ותורניים

קירוב רחוקים

מכון הוצאת ספרים וחקר כתבי יד

דאגה לרווחת החיילים בצה"ל

עזרה לנזקקים

הדרכה רוחנית לעולים חדשים

מוקד עולמי לאמירת תהילים

שבועון תורני

לקבלת העלון בדואר - במייל או לתגובות: refael260@gmail.com

הנצחה לזכר יקירכם ותרומות - נא לשלוח לתלמוד תורה ומפעלי חסד "תפארת רפאל"
המשרד: רח' קפלנסקי 1, קרית שלום, ת.ד. 12015 תל אביב, טל. 1-800-260-260