

יום חמישי  
צום שבועה עשר בתמוז  
צאת הצום בשעה: 20:11

# בית מדרן

לע"נ מרן רבינו עובדיה יוסף זיע"א

פרשת פנחס  
י"ח תמוז תש"פ  
מפטרין: דברי ירמיהו (ירמיה א')

עלון מס' 259

העיר	כניסת השבת	צאת השבת	דבינו תם
ירושלים	19:32	20:23	21:19
תל אביב	19:30	20:21	21:16
חיפה	19:33	20:24	21:20
באר שבע	19:30	20:21	21:16

אין לקרוא בעלון בשעת התפילה

**השבוע זכות עלון**  
"בית מדרן" מוקדש ל:  
רחל ורדה בת אביבה ואפרים בן רות לחתן את הילדים והרבה נחת

לכל המשגיח שעות עלון "בית מדרן" יוקדש עבורו להעלות ולרומא שליטה או להגדיל לעילו נוסח  
חייגו: \*5290



**דרושים**  
רבנים למענה הלכתי

בעלי תעודה יורה ודעה ולבעלי נסיון בלבד

לפרטים בשעות 14-15 בלבד  
0527661518

- תוכן העניינים:**
- עמ' 4-1 השיעור השבועי**  
מורנו ורבינו רבי יצחק יוסף שליט"א
  - עמ' 5 פרשת פנחס**  
הגאון הגדול רבי ברוך שרגא שליט"א
  - עמ' 5 בעקבות רבותינו**  
חכם בן ציון אבא שאול זצוק"ל
  - עמ' 6 מאור ישראל**  
הרה"ג רבי ישראל לורי שליט"א
  - עמ' 6 אקטואליה בהלכה**  
הרב אברהם דניאל שליט"א
  - עמ' 7 לחיות עם האמונה**  
הרה"ג רבי י. ישראל לוגאסי שליט"א
  - עמ' 7 חינוך ילדים**  
הרה"ג הרב אבנר קוואס שליט"א
  - עמ' 8 בחסדך בטחתי**  
הרה"ג רבי יגאל כהן שליט"א
  - עמ' 8 רבי חיים בן עטר זצוק"ל**  
פינת אור החיים הקדוש



הרב המקדים: הגאון הגדול רבי ראובן אלבז שליט"א  
ראש ישיבת "אור החיים" וחבר מועצת חכמי התורה

**שיעורו השבועי**  
של מרן הראש"ל הרה"ר לישראל אב"ד בביה"ד העליון  
הגאון הגדול רבי **יצחק יוסף שליט"א**  
נשיא מועצת הרבנות הראשית לישראל

כותב השיעור: הרב דביר פרץ שליט"א  
עורך השיעור: הגאון רבי יצחק לוי שליט"א  
רב העיר נשר | וחבר מועצת הרבנות הראשית לישראל

## הלכות תענית

ארבע תעניות. י"ז תמוז. שיעור האכילה לחולה שאין בו סכנה. תענית רשות או חובה בזמן מגיפה. דין מעוברות ומניקות, בנות רווקות וקטנים בתענית. הפלה - רציחה. קבלת תענית. תחילת וסוף זמן התענית.

### ארבע תעניות

א. השבוע יחול צום י"ז בתמוז, אם לא יבוא משיח צדקנו שבכל יום אנחנו מחכים לו שיבוא. אמרו הנביא זכריה (פרק ח פסוק יט): "כֹּה אָמַר ה' צְבָאוֹת צוּם הַרְבִּיעִי וְצוּם הַחֲמִישִׁי וְצוּם הַשְּׁבִיעִי וְצוּם הָעֲשִׂירִי יִהְיֶה לְבֵית יְהוָה לְשִׁשּׁוֹן וְלִשְׁמִיחָה וְלִמְעֻדִים טוֹבִים וְהָאֲמֹת וְהַשְּׁלוֹם אָקִיבוּ". סדר התעניות שבפסוק זה הוא לפי סדר החודשים, צום הרביעי הוא ב"ז בתמוז שהוא חודש הרביעי מניסן, צום החמישי הוא בתשעה באב שהוא חודש החמישי מניסן, צום השביעי הוא צום גדליה בג' בתשרי שהוא חודש השביעי מניסן, וצום העשירי הוא בעשרה בטבת שהוא חודש העשירי מניסן.

### י"ז בתמוז

ב. בגמרא (תענית כו סע"א) מובא, שחמשה דברים אירעו לאבותינו ביום י"ז בתמוז: א. נשתברו הלוחות, משה רבינו עלה לשמים להביא את הלוחות למחרת מתן תורה ביום ז' בסיון, וירד לאחר ארבעים יום ב"ז בתמוז, וראה שעשו עגל מסכה ושבר את הלוחות. ב. בוטל התמיד, גם בזמן המצור על ירושלים היו מקפידים להקריב את קרבן התמיד, אחד בבוקר והשני בין הערבים, קרבן התמיד של הבוקר היה מכפר על עוונותיהם של כל ישראל בלילה, וקרבן התמיד של בין הערבים היה מכפר על עוונותיהם של כל ישראל ביום, וכשהיו רואים שהעשן מיתמר ועולה ישר למרות שיש רוח חזקה בדרך נס, היו מבינים שהתקבל ברצון. היום שאין קרבן, מי שלומד תורה התורה מכפרת עוונותיו, ומי שלא לומד תורה יסורים באים עליו כ"כפרת עוונות". וב"ג תמוז נגמרו להם הכבשים, לכן שיחדו את האויבים ובכל יום היו משלשלים להם תיבה של כסף

והיו מעלים להם כבשים, וב"ז בתמוז לקחו את הכסף, ובמקום כבש העלו חזיר שנעץ את צפרניו בחומה. ג. הובקעה העיר, ובאותה שנה בתשעה באב החלו לשרוף את בית המקדש, אחר שבעשרה בטבת שנה וחצי קודם לכן עשו מצור על ירושלים, אין יוצא ואין בא, והיו שמתו אז ברעב. ד. אפוסטמוס הרשע - שהיה גנרל של רומי - שרף את התורה, והיה לעם ישראל צער גדול. ה. הועמד צלם בהיכל, יש גורסים "העמיד", שאותו אפוסטמוס העמיד צלם בהיכל, ויש אומרים שמנשה בנו של חזקיהו הוא שהעמיד צלם בהיכל. תארו לעצמכם צלם בבית קדשי הקדשים! מחמת הדברים הקשים שארעו ביום י"ז בתמוז, גזרו חכמים תענית לדורות.

### החייבים והפטורים בתענית

ג. כתב מרן בשלחן ערוך (סימן תקנ סעיף א): הכל חייבים להתענות ארבע צומות הללו, ואסור לפרוץ גדר. כלומר אפילו שהצומות הללו - צום גדליה, עשרה בטבת, י"ז בתמוז ותשעה באב - מדרבנן, אין לפרוש מן הציבור, דברי קבלה כדברי תורה דמו, כל המצער עצמו עם הצבור זוכה ורואה בנחמת צבור (תענית יא.), וכל המתאבל על ירושלים זוכה ורואה בשמחתה (תענית לב"ב ס:). אמנם כל האמור הוא על אנשים רגילים שהם בריאים, אבל על חולה לא גזרו חכמים, ואפילו חולה שאין בו סכנה יכול לאכול בארבעה צומות הללו.

### אכילה פחות מכשיעור

ד. בשו"ת מרחשת (ח"א סימן יד סוף אות ד) כתב שהיה חולה - לא שיש בו סכנה - ביום תשעה באב, והיה קשה 1 אבל חולה שיש בו סכנה, גם ביום הכיפורים הוא אוכל ושותה לשיעורים, כמבואר בשלחן ערוך (סי' תריח סעיף זח), וכן אם עשה ניתוח לב וכדומה והרופא אומר שיכול לבוא לידי סכנה, הרי הוא אוכל אפילו ביום הכיפורים

עליו להתענות, ונהג בעצמו לאכול פחות פחות מכשיעור, כי דברי קבלה כדברי תורה דמו. גם הגאון האדר"ת (בקונט' הר המוריה עמוד סא) - היה רבה של ירושלים בתקופת רבי שמואל סלאנט - כתב שחולה שהוצרך לאכול בארבע תעניות יאכל פחות פחות מכתובת. וכן צידד בשו"ת שי למורא (סימן ד). בא הגאון רבי שמואל סלאנט - שהיה זקן מהגאון האדר"ת בשנים רבות - והתווכח עמו בדין זה, וטען לו שביום הכיפורים התענית היא חובה מהתורה, והקילו לחולה משום פיקוח נפש, ולכן מחמירים שיאכל פחות מכשיעור, כי אז אין פיקוח נפש, אבל שאר תעניות שהם מדרבנן, חכמים מעיקרא לא גזרו להתענות במקום חולי, ולכן החולה יכול לאכול גם יותר מכשיעור. אמנם הגאון האדר"ת השיב לו, ש'כל דתקון רבנן מעין דאורייתא תקון'. אבל האמת שלא מצינו בגמרא או בראשונים, שחולה בשאר תעניות אוכל פחות מכשיעור. ובאמת כל גדולי חכמי הספרדים כתבו שחולה אינו צריך לאכול פחות מכשיעור, לא בתשעה באב וכל שכן שלא בשאר תעניות, וכן כתב בספר מזבח אדמה (סימן תקנד), וכן כתבו מרן החיד"א (במחזיקי ברכה קונטרס אחרון סימן תקנד), הגאון רבי אליהו בספרו כסא אליהו (סימן תקנד), ערוך השלחן אפשטיין (סי' תקנד סס"ג), כף החיים (ס"ק לא), שערי דעה (ח"ב סימן רנב). אמנם המשנה ברורה (בביאור הלכה סימן תקנד סעיף ו' ד"ה דבמקום) הביא בשם ספר פתחי עולם (סק"ג), שבזמן שיש מגיפה ולא מתענים, יאכל פחות פחות מכשיעור. אבל כבר הסביר הגאון רבי בצלאל ז'ולטי בספרו משנת יעבץ (א"ח סימן מט, דקנ"ו ע"ד), שכל זה מדובר באדם בריא, אלא שהוא אוכל כדי שגופו יהיה חזק ולא תדבק בו המחלה, לכן יחמיר לאכול פחות פחות מכשיעור, מה שאין כן החולים עצמם ודאי שיאכלו גם יותר מכשיעור.<sup>2</sup>

### תענית צבור על מגיפה

ה. כתב מרן בשלחן ערוך (סימן תקעו סעיף א): כשם שמתענים ומתריעים על הגשמים כך היו מתענים על שאר הצרות. ובין היתר (שם סעיף ב) כתב שמתענים גם על הדֶבֶר, על פי דברי המשנה בתענית (י"ט). כשהחלה התפשטות הנגיף האחרון 'קורונה', היה חכם אחד מהרבנות הראשית שהוציא מודעה להתענות בערב ראש חודש ניסן, וביקש שאחתם יחד איתו. אמרתי לו: נכון שבגמרא ובשלחן ערוך מבואר שגוזרים תענית כשיש דבר בעיר, אבל צריך לראות דברי האחרונים. מהר"ם בן חביב (בשו"ת מהר"ם בן חביב החדשות ירושלים תש"ס סימן עה) כתב, שבדורות שלנו - היה לפני שלוש מאות שנה וכל שכן היום - הגופות חלשים ואם יתענו לא יעמדו במגיפה, ואדרבה, יש לאכול ולשתות טוב כדי לעמוד במגיפה. ושכן דעת האר"י ז"ל. והובא גם בשערי תשובה (סק"א), וכן כתבו מהגן אברהם (סק"ב), והחיד"א בברכי יוסף (סק"ד). אמרתי לאותו חכם, עד שראית שלחן ערוך, היה לך לראות כל דברי האחרונים שהזכרתי, ולפחות מגן אברהם שהוא על הדף. אם אתה רוצה תכתוב שמי שרוצה יתענה תענית שעות, אבל שלא יתענו תענית שלימה. היה בית דין אחד בירושלים שפרסם לציבור להתענות, אבל זה נגד דברי האחרונים. ויש להדגיש שכל האמור הוא על תעניות הרשות, לא על תעניות חובה.

### תענית חובה בזמן מגיפה

ו. לגבי תעניות חובה, לפני כ-150 שנה היתה מגיפת הקולירא, שהיא מחלה מדבקת במערכת העיכול, ומאות אלפים מתו במגיפה, וכתב בספר פתחי עולם הנ"ל, שבתשעה באב וכל שכן בשאר צומות במקומות שאין המחלה חזקה גם הבריאים צריכים לאכול ולשתות פחות פחות מכשיעור, וכמו שכתב השלחן ערוך לגבי יום הכיפורים, מחשש שלא להידיבק במגיפה הקשה.<sup>3</sup> בספר תשובות והנהגות (ח"ד האו"ח סימן קנב, וח"ה האו"ח סימן קצב) לראב"ד העדה החרדית, וגם בספר אמת ליעקב קמניצקי (ס' תקנד ס"ו), הביאו מעשה שהיה עם הגאון רבי ישראל סלאנטר,<sup>4</sup> שבשנת תרכ"א התפרצה מגיפת הכולירא, ורבי ישראל הורה לכל בני עירו לאכול ביום הכיפורים, לא רק מי שחולה ויש בו סכנה, אלא גם

2 יש אומרים שהחולה יצום כמה שעות להשתתף בצרת הציבור, אבל יש אומרים שאינו צריך, כי על חולה לא גזרו תענית כלל, ויכול על הבוקר לשתות כוס קפה עם חלב.

3 עמוד כתב הפתחי עולם (בשם האדמו"ר צמח צדק בשו"ת דברי נחמיה האו"ח סימן מא, ובשו"ת צמח צדק האו"ח ר"ס ק): ומי שירצה להתענות במקום שאין המחלה בועם ח"ו - היום יש מקומות בחו"ל שהמחלה בועם ומתו עשרות אלפים - יש ליועצו ולהזהירו שלא ילך מפתח ביתו כל היום, יהיה בבידוד, ולהכריחו כשיצא שישא סביב לחוסטמו ופין חתיכה קאמפע"ר - כמין מסכה - ומעט עשב מנטה.

4 רבי ישראל סלאנטר היה בעל מוסר גדול, אבל היה גאון עולם. לא יתכן להיות חסיד וללמוד מוסר כל היום, בלי שיהיה גם גאון בתורה, צריך לדעת שיש ארבעה חלקים בית יוסף ושלחן ערוך, ומגן אברהם וש"ך וט"ז וסמ"ע, צריך לחקק את כל התורה.

הבריאים. רבי חיים מברסק ששמע את הוראת רבי ישראל מסלאנטר היה המום, אבל שתק. ובני העיר לא רצו לשמוע בקולו של רבי ישראל סלאנטר לאכול ביום כיפור. מה עשה רבי ישראל? באמצע תפלת יום כיפור לפני קריאת התורה, הפסיק ועשה קידוש ושתה את היין פחות פחות מכשיעור, להורות לכולם שכך ההלכה. ובזמנו בכינוס ועד ארבע ארצות היה על זה הרבה דיבורים, אך בסופו של דבר הסכימו להוראת רבי ישראל מסלאנטר. ואחד הטעמים היה, שאם תחלק בין בריאים לחולים, גם החולים יטענו שהם בריאים ויצומו ויבואו לידי סכנה ח"ו. איזה כחא דהיתרא!<sup>5</sup>

### תענית בזמן הקורונה

ז. כעת שוב התפשטה מגיפת הקורונה ה' ירחם', מי שבריא יצום ב"ז תמוז. לא יטייל בעיר דוד וכדומה וילך לחנויות, אלא ישב בבית. אבל מי שנדבק בנגיף, תלוי הדבר, אם יש לו תסמינים וחום וחולשה גדולה והוא משתעל הרבה, יאכל ב"ז תמוז וגם בתשעה באב, ואם ירצה להחמיר יאכל פחות פחות מכשיעור. ומכיון שהנגיף הזה פוגע בכיאות, יותר חשוב לשתות מאשר לאכול. אמנם אם נדבק אבל מרגיש כאחד האדם, דיברתי השבוע עם בכירי הרופאים בארץ על הענין הזה, אחד אמר לי שכל מי שיצא לו בבדיקה שהוא חיובי לנגיף, אם יצום זו סכנה גדולה, אבל דיברתי עם בכיר אחר שהוא מראשי מערכת משרד הבריאות, ואמר לי שהרופא הראשון מגזים, ומי שמתהלך כבריא יכול לצום, אבל אם ירגיש חולשה, אין לו ברירה ויאכל. מי שנמצא בבידוד,<sup>6</sup> הוא לא חולה, אבל יש חשש שנדבק,<sup>7</sup> יתענה, אלא אם כן יש לו תסמינים, שיאכל, אבל עדיף פחות מכשיעור.

### מעוברות

ח. אשה מעוברת שלשה חודשים ומעלה, פטורה מתעניות צום גדליה עשרה בטבת וי"ז בתמוז, אבל בתשעה באב חייבת, אלא אם כן הרופא אומר שהיא חייבת לאכול. הגאון היעב"ץ (במור וקציעה סימן תקג) כתב, שהמעוברת אם היא מרגישה חולשה מיוחדת, או שיש לה הקאות, אפילו היא מעוברת פחות משלושה חודשים ואפילו תוך ארבעים יום - תאכל, כי במקום חולי לא גזרו חכמים.

### מניקות

ט. גם מניקות פטורות מהתעניות הללו. מה הפירוש "מניקות"? בפשטות מניקות בפועל,<sup>8</sup> השאלה מה דין אשה שילדה ומכל מיני סיבות איננה מניקה בפועל, האם חייבת לצום או לא. הגאון מהרש"ם (בדעת תורה ס"ה תקג) - היה לפני כ-100 שנה - הביא דברי הגמרא (נדה ט.) שיוולדת אבריה מתפרקים ואין נפשה חוזרת עד כ"ד חודש, וכתב על פי זה שאפילו אם איננה מניקה בפועל, וכן אם הפילה,<sup>9</sup>

5 יש נידון דומה בהלכה, לגבי הרואה בשבת גוי שנפגע בתאונת דרכים והוא מדומם, האם מותר לחלל עליו שבת ולהצילו, על יהודי נאמר חלל עליו שבת אחת כדי שישמור שבתות הרבה (יומא פה:), זה לא נאמר על גוי. אבל אם לא יציל את הגוי, כל העולם ישמעו ויגידו: תראו את היהודים האלה - את החרדים האלה... אך הם מתנהגים, הם לא הצילו אותו, אם מחר או מחרתיים יהודי יפצע לא נטפל בו, ח"ו, זה אחד הטעמים שמחללים שבת גם על גוי. מרן זצ"ל כתב ביביע אומר (ח"ח האו"ח סימן לח) שאת הפעולות להצלת הגוי יעשו שנים יחד, ושנים שעשאוה פטורים (שבת צב:). יש דברים שקשה, אי אפשר ששנים יניסו אינפוזיה... אבל מה שאפשר יעשו על ידי שנים, וכן מה שאפשר יעשו בשניו, כגון להדליק את מכונת ההנשמה עם המרפק, הכל כדי למעט באיסורים, אבל אם לא יכול לחלל עליו שבת אפילו במלאכות דאורייתא.

6 אכתוב שומרים על הכללים, מי שנדבק זה לא פשוט בכלל, יש אנשים שנדבקו ולמרות שהבריאו עדיין סובלים מקשיי נשימה, וכן מחולשה גדולה. יש דין בבית הדין הגדול - שמו הרב מימון נהרי - שחלה בנגיף הזה, וכמעט חודשים היה מונגס ומורדם, וב"ה ניצל ממוות לחיים, כמש נס גדול, היום הוא חלש מאוד, ובינתיים הבאנו לבית הדין דין אחר במקומו. ה' ישלח לו רפואה שלימה. נורא ואיום. צריך להיזהר מאוד לא להדיבק, כל אחד מקבל את זה אחרת, אחד קל ואחד קשה, אי אפשר לדעת מה יכול להיות.

7 מי ששם בבית הכנסת חתיכת זוכית גדולה מול מקומו, כמו שאנחנו עושים כאן, היא במקום מסכה, אבל אם אין לו זוכית, יבוא לבית הכנסת עם מסכה.

8 הבידוד זה הזדמנות לנצל את הזמן ללימוד תורה, ולא 'שב בדד וידום'. בשבוע שעבר הביאו לי ללשכה ערמה של ספרים מאברכים שרוצים לקבל ממני הסכמה, מה העומס הזה? אומרים, היינו בבידוד הרבה זמן, ובסביבות פסח היה סגר, וכתבנו ספרים...

9 אנשים לא יודעים שהם חולים, ובינתיים הולכים בלי מסכה ומדיקים אנשים אחרים. השבוע הגעתי לחנוכת מקוה בדרום, והתפלאתי על האנשים שהתנפלו ורצו לנשק לי את היד, אתם רוצים להדביק אותי?... הם אנשים אוהבי תורה, אבל כולם צריכים לשים לב לשמור מרחק.

10 טוב להניק את הילד, בזכות זה יצא עם ביטחון עצמי. זה חשוב. אם יאכל מטרנה וכדומה יהיה לו פחות ביטחון, כשירצה לדרוש ולמסור שיעורים יתחיל לגמגם... חבל.

11 אסור להאיש עובר, גם אם בא הרופא ואומר: יש לעובר מום, הוא יצא לא נורמלי ח"ו. יש רופאים מפחידים... אבל אם אלי הרבה פעמים ושואלים אותי אם להפיל, ואני מנפנת אותם לד"ר וסוסיים, יש לו

העלון להצלחתם של: דבורה יעל בת רייזל - בריאות איתנה והתחזקות ביראת שמים, אפרת בת קרן - לזיווג הגון, מוריה בת קרן - לזיווג הגון, אליצור בן שושנה - לשלום בית אמיתי, רעות בת אסתר - לשלום בית אמיתי, אדם בן אלין - הצלחה ובריאות, אסתר בת פינינה - כל הישועות, גל'קין בת זוהרה - בריאות אריכות ימים ונחת.



בשנים שראויה ללדת, שפטורה מהתענית. וכן כתב בספר דרך צדיקים (פ"ה אות מד). וכן כתב בספר פסקי תשובה (בהספות לס' פח) - ספר פסקים של אדמו"ר"ם, לא ספר פסקי תשובות - בשם הרבי מקוצק, שלאשה יש להקל כיון שצריכה להוליד בנים. אמרו לי בנות הבית, שהבנות החסידות לא היו צמות, הבת שלנו היתה היחידה בסמינר שצמחה. אבל זה פלא, אף אחד מהגמרא או מהראשונים לא כתב חידוש זה, לא בית יוסף ולא שלחן ערוך, בשלחן ערוך לא כתוב שכולם חייבים לצום חוץ מבנות חסידיות... אמנם הם גדולי עולם, אבל עם כל הכבוד להם זה תמוה. וזו גם סברא תמוהה, וכי מה שיאכלו ב"ז תמוז, זה מה שיתן להן את הכח ללדת בעוד כמה וכמה שנים?... לכן כולם צריכים להחזיר עטרה ליושנה ולהנהיג את בנות הסמינרים להתענות.

### קבלת תענית

יג. לפני תענית החובה לא צריך לקבל תענית. מי שרוצה להתענות תענית יחיד, כגון אם נפלו לו התפלין<sup>86</sup>, כל תענית שלא מקבלים מבעוד יום אינה תענית (תענית יב). זו סתם דיאטה... צריך בתפלת מנחה שביום קודם התענית, לקבל עליו תענית, ויאמר את נוסח קבלת התענית לפני יהיו לרצון השני. בין לתענית שעות בין לתענית יום שלם. מעניין שדעת הריטב"א (ר"ה יח): שגם ב"ז תמוז ותשעה באב צריכים לקבל תענית, אך לא קיימא לן כהריטב"א. הרמב"ם (בתשובה סי' קיט הוצאת פריימן) כתב שהתענית הללו שחכמים קבעו לנו כחובה, הרי הוא כמותרה ועומד ואינו צריך לקבל עליו התענית, וכל שכן שלא צריך לקבל את התענית של יום הכיפורים. וכן כתב המאירי בחיבור התשובה (ח"ב מאמר א פרק ה), וכן מהר"ם מרוטנבורג (בתשובה סימן סג), וכן משמע מהבית יוסף (סימן תקסב). וכך ההלכה.

### תחילת התענית

יד. תחילת התענית של י"ז בתמוז מעלות השחר, אם רוצה לאכול ולשתות

מפספסים, והתחיל לדרוש להם ולספר סיפורים, והיה אומר להם: אדמו"ר פלוני, היו שואלים: מה שמו? היה משיב: תשאלו את חכם עובדיה, הוא יודע...

18 בחורי ישיבות ותלמידי חכמים לא ירבו בתעניות, כי מי שמתענה מבין פחות טוב את הסוגיא, וימעט בלימודו, או בצהריים, או בלילה, וגם יכול לטעות בהלכה, ולהכין שיעורים לא נכונים. בשו"ת זרע אמת (האו"ח סימן פט) - היה לפני כ-250 שנה - כתב דברים קשים ביותר על אותם בעלי תשובה שלובשים שקים ומתענים וישנים על מיטה של ברזלים, שכל זה לא שייך לדורות שלנו, בזמנו התיקון הוא להרבות בלימוד התורה כמה שיותר. בעלי תשובה שמחוברים לרבנים כמו הרב ראובן אלבו שליט"א, בעלי תשובה שבאים לשיעורי תורה ולומדים הלכה, לא רק חסידות, הם בעלי תשובה אמיתיים, כי הם הולכים בדרך הנכונה. אבל בעל תשובה שנתפס לחסידיות, ישן על ברזלים וכל הזמן הולך למירון, זו לא הדרך. מה שאמרת על תענית יחיד, הוא לאדם בריא ושמן יותר מידי, במקום שיעשה דיאטה יעשה תענית...

בלילה שקודם התענית, יעשה תנאי לפני שהולך לישון שרוצה להמשיך לאכול עד עמוד השחר, ואם לא עשה תנאי, משעה שהלך לישון קיבל עליו תענית, ואם התעורר באמצע הלילה לא יאכל. אם טעה ואכל אחר עמוד השחר, אם אכל ככותבת איבד את התענית ושוב לא יאמר "עננו" בתפלה, וישלים את התענית ביום אחר, ולא יאכל עוד, מי שאכל שום וריחו נודף יאכל עוד שום! אבל אם אכל פחות מכשיעור, ימשיך להתענות והתענית עולה לו.

### סוף התענית

טו. אמרו בגמרא מסכת תענית (יב). כל תענית שלא שקעה עליו חמה אינה תענית. יש חכם אחד שהבין כפשוטו, שהתענית מסתיימת בשקיעה. אבל להלכה סוף זמן התענית הוא בצאת הכוכבים, ומה שאמרו "שקעה עליו חמה" הכוונה לסוף השקיעה שהחמה גומרת להתכסות מעינינו, וכן כתבו התוספות (עבודה זרה לד. ד"ה מתענין) בשם רבינו תם, וכן הוא בספר הישר (ס"ס רכא), וכן כתבו הרא"ש (תענית שם), והמרדכי (תענית סימן תרכה), הראב"ה (הל' תעניות סימן תתת) הטור (סימן תקסב), הגהות מיימוניות (ד"ק פ"א מהל' תענית). לכן גם מה שכתוב בשלחן ערוך (סימן תקסב סעיף א) שמתענים עד סוף השקיעה, הכוונה לצאת הכוכבים. יש שמכריזים בשם חכם מאיר ועקנין ראב"ד טבריה שכאלו הוא אמר שאפשר לאכול אחר השקיעה, כי בכל הצומות אומרים שבין השמשות הוא ספק יום ספק לילה וספק דרבנן לקולא, חוץ מתשעה באב שזו גמרא מפורשת (פסחים נד) שמתענים עד צאת הכוכבים. אי אפשר לשאול את חכם מאיר ועקנין<sup>91</sup> אם אמר כך, הוא כבר נפטר. אבל הוא היה מחכמי ירושלים וראה מה נהגו רבותינו שקיבלו מרבתיים וכו', כולם נהגו להתענות עד צאת הכוכבים, וכדברי הראשונים שהזכרתי, ואין סיבה שיאמר דבר אחר. אתה רואה שכל גדולי הדורות, ספרדים, אשכנזים, חסידים, נוהגים להתענות עד צאת הכוכבים. אתה רואה כיצד נוהגים כל גדולי הדור האמיתיים שיש בראשם תורה, לא ספרים חיצוניים. ויש אחד שבכל שנה הוא חוזר ומפרסם הקלטה שאפשר לאכול מהשקיעה. הוא בא והופך הכל. זה לא נכון אף אחד לא מעיר על זה, השארתם לי אני היחיד לעמוד בפרץ. חבל שברגע האחרון יפסיד את כל התענית, ויעשה נגד כל הראשונים והשלחן ערוך, ונגד המסורת שבידינו מדורי דורות. בספר דברי יושע אהרנברג (ח"ב סימן עה), משמע שבכל הצומות צריך להוציא אותם בזמן רבינו תם, אבל אנחנו מחמירים כרבינו תם רק בשבת או בכיפור שיש חשש דאורייתא, ולהלכה המנהג כמו הגאונים להוציא את הצומות בצאת הכוכבים שלנו.

19 זכינו להכיר את רבי מאיר ועקנין, הוא הכתיר את מרן זצ"ל כשנבחר לכהן כרב ראשי לתל אביב, והיה מעריץ את מרן.

שיעור זה יופיע בשלימותו, יחד עם כל שיעורי מרן הראשון לציון שליט"א בסדרת הספרים "השיעור השבועי" לפרטים: 077-2009-778

באפשרותך להאזין בשידור חי לשיעורו השבועי של מרן הרשל"צ שליט"א מביהכ"ס היזדים כל מוצש"ק. הרב המקדים בשעה 21:30, שיעורו של הרשל"צ בשעה 22:00 וכן ניתן לשמוע גם שיעורים קודמים בקו הליכות "בית מרן" \*5293 שלוחה 2



השבוע זכות השיעור "בית מרן" מוקדש:

רחל חיה בת עליזה  
לרפואה שלימה במהרה

לכל המעוניין להתברך מפי קודשו של מורינו ורבינו הראש"ל שליט"א בשידור חי בשיעורו השבועי להצלחה לרפוא"ש או לעילוי נשמת יקירכם חייגו: \*5290

ניתן לשמוע את השיעור של הראש"ל שליט"א גם בתדרים החדשים של "באן מורשת" 90.8fm, 92.5 fm, 100.7 fm ובקול חי 93.00fm, 92.8fm

העלון להצלחתם של: משה בן רחל - לרפואה שלמה, דוריס בת מוול - רפואה שלמה, ואלעד בן אסתר - בריאות איתנה, משפחת חיים בן רחל - כל הישועות, עדינה בת גילה - רפואה שלמה, רוזה בת גימול - אריכות ימים, רן בן תמר - בריאות והצלחה בכל, שלמה בן רחל - כל הישועות, שמואל בן פנינה - בריאות איתנה, שמעון בן אסתר ובני ביתו - כל הישועות.



# הגאון הגדול רבי ברוך שרגא שליט"א

ראב"ד ירושלים וראש בד"ץ "אור שרגא"

## פרשת פנחס

צבאות צום הרביעי וצום החמישי וצום השביעי וצום העשירי יהיה לבית יהודה לששון ולשמחה ולמועדים טובים והאמת והשלום אהבו.

וכן יש לומר בענין ימי בין המצרים שבין י"ז בתמוז לתשעה באב, שהיום הם ימי צער ואבילות, אבל כאשר י"ז בתמוז ותשעה באב יהפכו לימים טובים, ימי בין המצרים יהיו חול המועד, וזה הזמן הראוי לקרוא את פרשת המועדות.

ויהי רצון שנוזכה לגאולה הקרובה במהרה, וימים אלו יהיו לימי ששון ושמחה, שיהפוך אותם הקב"ה מיגון לשמחה ומאבל ליום טוב, במהרה בימינו אמן.

ניתן להשיג את ספרי הרב שליט"א בטל' 052-7626077

**"פינחס בן אלעזר בן אהרן הכהן השיב את חמתי מעל בני ישראל בקנאו את קנאתי בתוכם ולא כליתי את בני ישראל בקנאתי" (כה יא).**

אומר רש"י: לפי שהיו השבטים מבזים אותו, הראיתם בן פוטי זה שפיטם אבי אמו עגלים לעבודה זרה והרג נשיא שבט מישראל, לפיכך בא הכתוב ויחסו אחר אהרן.

השבטים היו מבזים את פנחס, אבל התורה ייחסה אותו לאהרן, כי לפני הקב"ה גלוי וידוע שכל כוונתו היתה לשם שמים. ולא רק שביזו אותו, במדרש (במדב"ד כ כה) ובזהר (ח"ג ר"ז). מובא שבני שבט שמעון רצו לפגוע בו ולהרגו כיון שהרג את נשיאם, והקב"ה עשה לו נס והצילו מהם. ואותם אנשים שהיו מבזים אותו חטאו ופגמו בזה, וכל שכן אלו שרדפו אותו ובקשו לפגוע בו.

וכתב הרמ"ע מפאנו (גלגול נשמות אות קז) שהתיקון שלהם היה אחרי שנים רבות, כאשר אליהו היה במדבר, והקב"ה שלח לו את העורבים לכלכל אותו, כמו שנאמר (מלכים א' י"ד) "ואת העורבים צויתי לכלכלך שם", והיו מביאים לו לחם ובשר משלחנו של אחאב, כמו שנאמר (שם פסוק ו) "והעורבים מביאים לו לחם ובשר בבוקר ולחם ובשר בערב", ופנחס הוא אליהו, והעורבים היו גלגול של בני שמעון שרדפו אותו, וצויה אותם הקב"ה לכלכל אותו כדי לתקן את הפגם שלהם.

**"אלה תעשו לה' במועדיכם" (כט לט).**

כל סדר הקרבנות של ימי המועדים מוזכרות בפרשת פינחס, ובכל שנה ושנה אנו קוראים פרשה זו בימי בין המצרים. ולכאורה קשה, מדוע קוראים את פרשת המועדות בימים שהם ימי צער ואבילות על החורבן?

אלא, אומר הבני יששכר (מאמרי תמוז אב מאמר ב): כשתבוא הגאולה העתידה בע"ה כל התעניות יהפכו למועדים, כמו שנאמר (זכריה ח יט) "כה אמר ה' "

**המקובל האלקי**  
**רבי יהודה פתיה זיע"א**  
 אלמים נושעו!! ידוע מעלת פדיון הנפש  
 שבכחה להסיר מבני אדם חולי, צרה ויגון, וטוב והואו לעשות פדיון נפש

**מתוך דברי קודשו של**  
**הגאון הגדול רבי ברוך שרגא שליט"א**  
 בענין חשיבות פדיון נפש

**"והיא סגולה בדוקה ומנוסה**  
**לרפואת החולים"**

רבי אגודת "בית מור" עורכים פדיון נפש לכל שם ושם.  
 להעברת שמות שלכם ובני משפחתכם **חייגו 5290\***

נכתב ע"י הרה"ג רבי משה והב שליט"א  
 רב מחלבות שטראוס - ישראל ומנהל מחלקת הכשרות והמוזון נהריה

**בעקבות רבותינו הדליקו נר**  
 לעילוי נשמות הדייק וצוק"ל

## חכם בן ציון אבא שאול זצוק"ל ראש ישיבת "פורת יוסף"



ביום שבת זו י"ט בתמוז יחול יום פטירתו של רבנו חכם בן ציון אבא שאול זצוק"ל. רבנו נולד בתאריך כ"ט בתמוז ה'תרפ"ד (1924 למנינם) בירושלים עיה"ק לאביו החסיד רבי אליהו זצ"ל שעלה מעיר שיראז שבפרס והתיישב בירושלים עיה"ק ולמד תורה מפי רבי יעקב עדס ורבי אהרון הררי ורבי אליהו לופס זצוק"ל רבנו נולד וגדל בבית קדוש זה שם עלה ונסתפג בקדושה וטהרה, בילדותו ולמד רבנו תורה בת"ת "בני ציון" שבשכונת הבוכרים אצל רבותיו רבי שלמה עבו ורבי יוסף גרג"ל זצוק"ל. בבחרותו נכנס רבנו ללמוד תורה בישיבת "פורת יוסף" שמקום מושבה היה בין חומות העיר העתיקה, ושם שקד רבנו על תלמודו ללא הפסקה יומם וליל. ולמד תורה אצל רבו הגדול רבי יעקב עדס זצוק"ל. לשיא גדולתו הגיע כששהה במחיצת רבו הגדול ראש ישיבת "פורת יוסף" רבן של ישראל רבי עזרא עטייה זצוק"ל, אשר קירבו אליו וממנו קנה רבנו את תורתו וקדושתו ואת שיטת עיונו המעמיקה בתורה לפי דרכם של חכמי ספרד המעטירה. בספר "האיר המזרח" מובא שהתמדתו של רבנו היתה כה גדולה ועצומה, ובמקביל גם בהנהגות החסידות והחמורות, עד שהיה שגור בפי כל: "חכם בן ציון חסיד", בהיות רבנו שוקד על תלמודו ובהחמורות, למד תקופה בחברותא במשך שנות רבות עד השעות הקטנות של הלילה עם מורנו ורבנו ושכבה"ג רבי עובדיה יוסף זצוק"ל ומספר רבנו כשהיינו הולכים עם ידידי הגאון רבי עובדיה לשיבה בעיר העתיקה היה לוקח לנו בערך כעשרים וחמש דקות הליכה והיינו חוזרים על כל הסוגיה שלמדנו בע"פ. וכן העיד רבנו עובדיה יוסף זצוק"ל בהספדו על רבנו חכם בן ציון כי כל הדרך "לא פסיק פומיה מגירסא" וכשהלכנו לשיבה היינו לומדים דף אחד מהגמרא ובחזור מהשיבה עוד דף גמרא והכל שגור על פיז בע"פ. פעמים רבות סיפר רבנו כי התורה שלמדנו באף היא שעמדה לנו וכה היה אומר רבנו: "באיזה עניות שחורה היינו לומדים. לא היה מה לאכול. למדנו תורה והיינו רעבים". אבל אהבת התורה שבערה בנו היא שנצחה את כל הקשיים. בשנת ה'תש"ט נשא רבנו לאשה את הרבנית מרת הדסה שרבאני ע"ה שהיתה בתו של הגאון החכם המקובל

רבי יוסף שרבאני זצוק"ל. לאחר חתונתם למד רבנו בחברותא מידי יום שישי עד כניסת השבת עם חמיו זצוק"ל. עומק עיונו של רבנו היה מבהיל, רבות ישב וטרח בהבנת הראשונים ובפרט את דברי רש"י הקדוש. ופעם התבטא רבנו לתלמידיו: אני נולדתי ביום פטירת רש"י הקדוש. ויש לי רגש לדבריו. הייתי עמל זמן רב ליישב כל פירושי רש"י. ופעמיים, כשהייתי גומר תרוץ על רש"י, הייתי קרוב לעילפון. ולכן אין לי ספק שבשעת פטירתי רש"י יצא לקראתי. מידי יום שני וחמישי היה רבנו מוסר בפתח השיעור לתלמידיו דברי מוסר ויראת שמיים והיה אומר לתלמידיו: אנו צריכים להתפלל להקב"ה על שלשה דברים: שנוזכה לבוא לשיבה ללמוד תורה ללא עיכובים ומניעות, וכשבר באנו לשיבה שנוזכה שהלימוד שלנו יהיה כמה שיותר לשמה, ושנוזכה להבין את הלימוד לאמיתתה של דבר ושלא ניטעה בהבנה ובהסבר, כ"כ היה מלמד את תלמידיו כי אסור לאדם לפעול ללא מחשבה וכל צעד שעושה, יתבונן במעשיו אם זה רצון ה' או יעשה, ואם לא יעשה, ובוזה הוא עבד ה' באמת. אהבת ישראל של רבנו לכל יהודי ויהודי לא ידעה גבולות וכה היה אומר רבנו לתלמידיו: "אני קבלתי אהבת ישראל ממור אבי זצ"ל שהיה אוהב באמת כל אחד ואחד מישראל". ועוד היה אומר רבנו: "כשאני רואה יהודי בביהכ"ס שלומד או מתפלל אני מתמלא עליו באהבה עזה עד שאני רוצה לנשק אותו". לימוד התורה של רבנו הייתה בשמחה גדולה והיה אומר לתלמידיו: "אף פעם אל תהיו בעצבות כי הרי השמחה מביאה הכל" רבנו היה שתקן גדול ולא רק מדיבורים אסורים ח"ו שמהם נזהר בתכלית האיסור, אלא אף בשאר דיבורים היה נזהר. והיה אומר לתלמידיו: כל מילה שחפץ לאומרה, חשוב אם צריך לאומרה או לא, ענותנותו של רבנו לא ידעה גבולות למרות גאונותו האדירה בכל חלקי התורה התנהג רבנו בענוה גדולה ולא החזיק טיבותא לנפשיה, ברח מן הכבוד והיה נוהג לומר מי שלוקח כבוד כאן בעולם הזה מפסיד שם בעוה"ב. בשנותיו האחרונות סבל רבנו יסורים קשים ומרים אך לא יתלונן על יסוריו וקיבלם בדומיה והיה רבנו מביא את דברי הרמב"ם: "כך גזרה חכמתו יתברך". בתאריך י"ט בתמוז ה'תשנ"ח נצחו אראלים את המצוקים ועלה רבנו בסערה השמימה. ונטמן בבית העלמין סנהדריה שירושלים עיה"ק והוא בן 73 בפטירתו. רבנו השאיר אחריו את בנו הגאון הגדול רבי אליהו אבא שאול שליט"א ראש ישיבת "אור לציון". (חלק מהמאמר נלקח מהספר האיר המזרח)

## מאור ישראל



הרה"ג רבי ישראל לורי שליט"א  
בפינתו הקבועה ברדיו קול חי בתוכניתו של הרב בן מולד  
כל יום ה' בשעה 13:30

### קיצור הלכות בין המצרים

הנביא מוקנן על ישראל "כל רודפיה השיגוה בין המצרים" (איכה אג.) ואמרו על זה חז"ל אלו ימים שבין י"ז בתמוז לט' באב, כדאיתא בגמרא בתענית כו: חמשה דברים אירעו בי"ז בתמוז- נשתברו הלוחות ובוטל התמיד (בימי הבית הראשון) והובקעה העיר ושרף אפוסטומוס את התורה והועמד צלם בהיכל.

**ברכת שהחיינו:** • כאמור הימים שבין יום שבעה עשר בתמוז עד תשעה באב אלו ימי בין המצרים, ובימים אלו נוהגים להימנע מלאכול פרי חדש או ללבוש מלבוש חדש כדי שלא נבוא לברכת שהחיינו, שהרי ימים אלו הם ימי צרה ותוכחה לעם ישראל, ואיך בימים אלו יאמר האדם "שהחיינו וקיימנו והגיענו לזמן הזה"?

• אף בשבתות שבתוך ימי בין המצרים רבינו האר"י היה נמנע מלבוש לידי ברכת שהחיינו, אך מרן רבנו עובדיה יוסף זצוק"ל פסק שאפשר לברך שהחיינו על פרי או על בגד חדש בשבתות שבתוך ימי בין המצרים.

• אם חלה מילה או פדיון הבן בימים אלו, מברכים שהחיינו. כיון שהיא מצווה בזמנה ואי אפשר לדחות את הברכה לאחר מכן.

• אישה מעוברת שרואה פרי חדש ומתאוה לו, רשאית לברך עליו שהחיינו ולאכול אף בימי החול שבין המצרים.

**עריכת נישואין:** • מנהג אחינו האשכנזים שלא לערוך נישואין מי"ז בתמוז עד ט' באב. אבל מרן רבנו עובדיה יוסף זצוק"ל כתב שאנו הספרדים צריכים להחזיק במנהג שנהגו אבותינו לערוך נישואין עד ר"ח אב, אלא שמראש חודש אב עד ט' באב נהגו להימנע מעריכת נישואין, ואף ר"ח אב עצמו בכלל האיסור.

• אירוסין (ורט) - עושים אפי' ביום תשעה באב עצמו, מחשש שמא יקדמונו אחר, אבל לא יעשו עם כלי נגינה.

**כלי נגינה:** • בימים אלו אסור לשמוע שירים עם כלי נגינה, משום שימי אב הם לישראל, וכן אסור לעשות ריקודים ומחולות אפי' בלי כלי נגינה.

• בסעודת מצווה כגון שמחת חתן וכלה, בר מצווה, ברית מילה, פדיון הבן, וסיום מסכת מותר לשמוע שירי קודש המלווים בכלי נגינה, שמפני שהיא שמחה של מצווה יש להקל בדבר.

• אדם שנהוג בלילה ומרגיש עייפות ומשער בדעתו שע"י שישמע שירים לא יבוא לידי שינה, מותר לעשות כן משום "ונשמרתם מאוד לנפשותיכם".

• גגנת שרוצה להשמיע שירים לילדים כדי להרגיעם ולשעשעם, מותר לעשות כן כיון שאינה מתכוונת להנות מאותם השירים אלא לעשות מלאכתה נאמנה ותו לא.

• אדם שסובל מדיכאונות וחרדות וכדו', וע"י שישמע שירים זה ירגיע אותו מותר לו לשמוע שירים.

**תספורת:** • אנו הספרדים שקבלנו הוראות מרן השו"ע נוהגים לא להסתפר דווקא בשבוע שחל בו ט' באב אבל שאר הימים כן מסתפרים, אבל אחינו האשכנזים שנוהגים כמנהג הרמ"א נוהגים לא להסתפר מי"ז בתמוז עד אחר תשעה באב.

• כתב מורנו ורבנו מרן רבי עובדיה יוסף זצוק"ל - בחור ספרדי שלומד בישיבה אשכנזית מותר לו להמשיך במנהגינו ולהסתפר ולהתגלח עד ר"ח אב, ואפילו שרוב הבחורים בישיבה אשכנזים ונמנעים מתספורת בימים אלו אין לו לחוש לאיסור "לא תתגודדו", ומכל מקום כתב הרב שהרוצה להחמיר בזה תבוא עליו הברכה.

• בחורה שהיא בשידוכים וכן בחורה מאורסת מותר לה להסתפר בימים אלו, והיתר זה הוא אפילו בשבוע שכל בו ט' באב.

• מותר לאשכנזי לספר ספרדי בימים שאחר י"ז בתמוז עד שבוע שחל בו ט' באב, ואפי' שאשכנזים נהגו איסור בתספורת בימים אלו מ"מ לספר אחרים מותר. וכמו שהארנו בדבר בספר "תורת מישאל משפטי ישראל".

**ניתן לשמוע כל יום 3 דקות של הצלחה יומית 5293\* שלוחה 5**

## אקטואליה בהלכה



### שאלה: אדם שהכניס לתוך פיו מאכל או משקה ולא בירך כיצד עליו לנהוג?

**תשובה:** בגמרא בברכות (ל"ה.) ת"ר אסור לו לאדם שייהנה מן העולם הזה בלא ברכה, וכל הנהנה מן העולם הזה בלא ברכה מה יעשה? ילך אצל חכם וילמד אצלו כדי שלא יבוא לידי איסור, אמר רבי יהודה אמר שמואל כל הנהנה מן העולם הזה בלא ברכה כאילו מעל ע"כ, ולכן צריך להקפיד מאוד מאוד בדיני ברכות, ומה טוב ומה נעים שכל בר ישראל הן איש הן אישה יקבעו לעצמם ללמוד הלכות ברכות בכל יום זמן מה שכן אחד המרבה ואחד הממעיט העיקר שיכוון את ליבו לשמים, ולדין שלנו כתב מרן השו"ע (סימן קע"ב סעיף א.) אדם שהכניס לתוך פיו בלא ברכה

## הרב אברהם דניאל שליט"א

רב במוקד הליכות "בית מרן"

בולעו ואינו מברך עליו ברכה ראשונה ועיין במגן אברהם שכתב דווקא אם סיים לשתות ולא נשאר לו עוד אבל אם נשאר לו עוד יברך עליו ברכה ראשונה וברכה אחרונה.

ובסעיף ב' כתב: אדם ששכח והכניס אוכלים לתוך פיו בלא ברכה אם הוא דבר שלא נמאס אם ילחץ יוציא ויברך ואם הוא דבר שנמאס אם יפלטנו לחוץ כגון: אבטיח ענבים וכדו' יסלקו לצד אחד בפיו ויברך.

**לסיכום:** אם הם משקים בולע ויברך על הנותר, ואם הם אוכלים אם הוא לא נמאס יפלטנו לחוץ ואם הוא מאכל נמאס יסלקו לצד אחד ויברך.

## חלבונים



### מדוע הגוף זקוק לחלבונים?

מה תפקיד החלבונים בגוף? אלו מזונות עתירים בהם? ומה התועלת של אכילת דגנים וקטניות יחדיו? החלבונים בנויים מ-22 חומצות אמינו, שביניהם 8 חומצות שהגוף אינו יכול לייצר בעצמו ועליו לקבלן במזון.

לחלבונים תפקיד מרכזי בבניית רקמות הגוף ובתפקודן. החלבונים הינם אבני הבניין של גוף האדם ומהווים את המבנה הבסיסי שלו. הם בונים כל תא ותא, מספקים לתאי הגוף אבני בניין לחידושם ולחידוש הרקמות, בונים את השרירים, העצמות, הדם, השיער ועוד.

**חלבון מן הצומח:** דגנים וקטניות מכילים חלבונים, והם מכילים את כל חומצות האמינו החיוניות לגוף האדם (כלומר, אלו שהגוף אינו יכול לייצר בעצמו). מידת הריכוז של חומצות האמינו שונה בין הדגנים לקטניות, ולכן מומלץ לגוון את התזונה. שילוב של דגנים וקטניות יחדיו מספק לנו חלבון מלא

**מזונות מן הצומח העתירים בחלבון איכותי:** פירות יבשים: משמש יבש,

## פינת בריאות

אתם שואלים והמומחים עונים במייל:  
betmaran1234@gmail.com

צימוקים, שזיפים יבשים. גרעינים וזרעים: קשיו, ערמונים, שומשום מלא (טחינה), כל הגרעינים למיניהם, שקדים. דגנים: שיבולת שועל עשירה ביותר בחלבון (גם בדגנים אחרים יש). קטניות: חומס, שעועית, פול, מאש, עדשים, אפונה. פירות: אבוקדו ובננה (עשירה ביותר).

**חלבון מן החי:** עוף, דגים, בשר, ביצים ומוצרי חלב מכילים כמות גדולה מאוד של חלבונים. בחברת השפע, שבה מוצרים אלו מהווים חלק מרכזי מהתפריט, אדם ממוצע צורך כמות חלבונים הגדולה פי שתיים ואף יותר מהדרוש לו. כאשר חלבונים מן החי נאכלים בכמויות גדולות מדי, עודפיהם מתפרקים בגוף ויוצרים פסולת חומצית מזיקה!! כמות גדולה של חלבון בארוחה עלולה לפגוע בכליות, לגרום לעומס על הכבד, לשבש את תהליך העיכול, לפגוע בעתודות הסיידן בעצמות (ובכך להגדיל את הסיכון לאוסטאופורוזיס), לפגוע בחיידקים טובים במעי ואף לגרום לסרטן המעי.

כל המזונות מן החי עתירים בעיקר בחלבון: בשר, עוף, חלב, ביצים ודגים. במקום לצרוך עוף, בשר וחלב העדיפות היא לביצים ודגים.

## לחיות עם האמונה



הרב הגאון רבי יעקב לוגאסי שליט"א  
רב מדרשיית "בית מרן" ומחבר סדרת הספרים "נר לרגלי" ועוד...

### מבחן הסבלנות

גדולת האדם נמדדת לפי מידת סבלנותו.

כאשר שמואל הנביא המליך את שאול ואמר לו "הלוא כי משחך ה' על נחלתו לנגיד", מה היה מבחנו הראשון של שאול המלך? שמואל מצווה עליו "וירדת לפני הגלגל, והנה אנכי יורד אליך להעלות עולות לזבח זבחי שלמים, שבעת ימים תוחל עד בואי אליך והודעתי לך את אשר תעשה". שמואל מצווה לשאול שלא יעלה את העולות והשלמים ביום השביעי, עד שהוא יגיע. אז התאספו הפלישתים להילחם בבני ישראל, שהיו במצב גרוע והתחבאו בכל מקום אפשרי. העם נפוץ מעל שאול הממתין לשמואל, שציווהו לא לעשות דבר בלעדיו עד היום השביעי. אבל שאול, שהיה בלחץ אדיר, לא המתין להקריב את העולה והזבחים לפני שבא שמואל, והקריבם בלעדיו. כשסיים להקריב, מיד בא שמואל. שאול התנצל ואמר לו, מה יכולתי לעשות, ראיתי כי "העם נפוץ מעלי, ואתה לא באת למועד הימים, ופלישתים נאספים למכמש". מה ענה לו שמואל? "נסכלת, לא שמרת את מצות ה' אלוקיך אשר צוץ, כי עתה הכין ה' את ממלכתך אל ישראל עד עולם. עתה ממלכתך לא תקום, בקש ה' לו איש כלבבו, ויצוהו ה' לנגיד על עמו".

נתבונן. האם שאול גנב או רצה, בסך הכל הוא לא המתין?! גדולת האדם נבחנת לפי מידת סבלנותו להסכים לעיכוב ולהמתין לרגע שבו ירצה ה' לפעול - "בטל רצונך מפני רצונו".

לעומתו דוד המלך עמד בכך, כשהיה לו ניסיון דומה, כמו שכתוב "ויספו עוד

פלישתים לעלות וינטשו בעמק רפאים וישאל דוד בה", מה אמר לו ה'? "לא תעלה, הסב אל אחריהם ובאת להם ממול בכאים".

מסביר המדרש, אמר הקב"ה לדוד, אין לך רשות לפשוט בהם יד, אפילו יתקרבו אליך, עד שתראה את ראשי הבכאים (האילנות) מתנועעים. מדוע הקב"ה נתן לו את הסימן הזה? כיוון שיצא דוד באו פלישתים, וישראל רואים אותם במרחק ארבע אמות, אמרו בני ישראל לדוד, מה אנו עומדים? בוא נכלם! אמר להם, אני מצווה מה' לא לפשוט יד בפלישתים עד שאראה את ראשי האילנות מתנועעים. אמרו לו, אבל אם לא נתחיל במלחמה, אנחנו נמות! אמר להם דוד, מוטב שנמות צדיקים ולא נמות רשעים! אלא אני ואתם נתלה עינינו אל הקב"ה, וכיוון שתלו עיניהם כלפי ה', התנועעו האילנות, ומיד פשטו ישראל בפלישתים וניצחו. וזהו שכתוב "ויעש דוד... כאשר צוהו ה'".

אמר הקב"ה למלאכים, ראו מה בין דוד לשאול. שאול עומד ונשאל באורים ותומים, פלישתים באים אליו, עזב את האורים ותומים, ואמר לכהן "אסוף ידך". שאול נכשל במבחן הסבלנות, כשלא המתין בעת העיכוב, ואילו דוד הצליח בו.

זה מבחנו של כל אדם, עד כמה יוכל להמתין בעת העיכוב. 'תקרע את לוח הזמנים' שלך ותתבטל ל'לוח הזמנים' של הקב"ה! כשאדם עושה כן, זה קובע את גדולתו וקרבנותו לה'.

ניתן לשמוע כל יום 5 דקות של אמונה יומית \*5293 שלוחה 3

## חינוך הילדים



הרה"ג הרב אבנר קוואס שליט"א  
מרצה בשלום בית וחינוך ילדים

### לשון נקיה

לשון נקיה שמירת כללים בדיבור גם מתי שכועסים ומתקוטטים.

הדברים נכונים גם לגבי חינוך הילדים, בשמירה על פה נקי ורמת דיבור נאותה, וגם כאן צריכים לתת דוגמה אישית טובה.

אמרו חז"ל: 'שותא דינוקא ... או דאבוה או דאימיה'. תרגום: דיבור הילד מגיע או מהאבא או מהאמא. כלומר, עיקר סגנון דיבורו של הילד נלמד מההורים. כשהם מדברים לא יפה, גם הוא ידבר לא יפה. וכן להיפך, אם הם ידברו יפה, גם הוא ידבר יפה.

כמו שאנשים אומרים: 'התפוח לא נופל רחוק מן העץ'. אמר לי פעם מישהו שזה לא כל כך מדויק שהרי פָּנו חזר מהלימודים עם מילה איזומה, שלא הוא ולא אשתו העלו על דל שפתייהם. אז איך חז"ל אומרים שסגנון הדיבור נלמד מההורים? עניתי לו שזה מאד מדויק. שהרי כאשר רמת הדיבור בבית ירודה ונמוכה, הילד במצב של קליטת מילים לא יפות. כשהוא ישמע מילה לא יפה ברחוב הוא ילמד וישנן אותה. ובאמת, יכול להיות שאת המילה הזו ההורים לא

אמרו בכלל אבל אם האווירה בבית היא כזאת, זה יקלט. מה שאין כן אם רמת הדיבור בבית גבוהה יותר, אפילו אם הילד ישמע את אותה מילה ברחוב, היא לא תקלט אצלו בכלל. ואפילו אם הוא יחזור עליה, זה רק מן השפה ולחוץ, ולבסוף היא תיעלם לגמרי.

נזכיר שלדיבור ישנם קווים אדומים וברורים, ונפרט את רמות הדיבור מהכבד אל הקל. מילים גרועות - לעולם לא לומר אחד לשני או לילדים מילים שמבטאות הגדרות פסיכיאטריות וחולי נפשי. המושג 'מילים לא יפות' ניתן לפרשנות של כל אחד לפי דעתו. לכן, אני מתנצל מראש אם אכתוב מספר מילים לא יפות, וזאת רק כדי ללמד את הקוראים מהם הקווים האדומים. אם בלהט הוויכוח והקטטה, אמא תגיד לאבא: 'משוגע' והילד שמע זאת, מחר הוא יגיד לאחותו - משוגעת. ואז אמא תשאל אותו מי לימד אותך לדבר ככה? ובאמת, מי לימד אותך...? אבא שאמר לאמא בשעת כעס: 'מפגרת', הילד יגיד את זה לאחותו. והדברים ברורים. הורים יקרים, עוד לא דיברנו על שמות של בעלי חיים או מקצוע, או מילים גסות ולא אסתטיות. כבר מהמילים האלה ומטה אסור לומר. (ילדינו, הרב אבנר קוואס)



# מיזם השידוכים של 'בית מרן'

בשעה טובה ומוצלחת

זכינו לפתוח שלוחה יעודית עם שדכניות מנוסות

מותאם לגילאים 18-24 בלבד.

המעוניין ניתן להתקשר לקו 'הליכות בית מרן'

\*5293 שלוחה 15

נפגש בשמחות:

העלון להצלתם של: ספיר בת רחל- כל הישועות, צינה בת אסתר- כל הישועות, אוראל בן דנה- חזרה בתשובה, אייל בן יוכבד- הצלחה בכל, איילה בת דבורה- רפואה שלמה, אליה בן פוליה- בריאות פרנסה טובה וכל הישועות, בועז בן שרה- דרך ארץ ויראת שמים, אליה בן דנה- חזרה בתשובה, אליה בן זוהרה- בריאות הנפש והגוף.



מזכה הרבים הרב הגאון רבי יגאל כהן שליט"א  
וגם בשלוחה מיוחדת \*5293 שלוחה <8 <13 בחיזוק יומי ושעורים מלאים

## בחסדך בטחתי

### תוכו רצוף אהבה

ראשונה שראיתי אותו ברכב - צחקתי. אני רואה חסיד ברסלב חמוד כזה נוסע במרצדס קבריוולט אדומה, לא מתאים לפרצוף שלו. יום אחד הוא מספר לי: "בשעה טובה ומוצלחת התחתנתי, הרבה שנים חיכיתי, אבל ברוך ה' מצאתי את הזיווג שלי. זמן קצר לאחר החתונה אשתי אומרת לי: מה זה הרכב הזה? הוא לא מתאים לך בכלל. תחליף אותו". זכרתי מה שאמרו חז"ל (בבא מציעא נט) שבענייני העולם הזה צריך לשמוע בקול האישה.

באותו יום שמתי על הרכב שלי "למכירה". בא לי איזה ערבי ירושלמי. "תן גז, אני רוצה לבדוק את הרכב" - הוא אומר לי. כך עשיתי. כשעצרתי הוא אמר לי: "אתה לא יודע לתת גז. תן לי רגע". נתתי לו. הוא נכנס לרכב, נתן גז, וברח עם הרכב". "באותו רגע הרמתי את הידיים לשמים" - מספר לי אותו חסיד - "אמרת: תודה רבה רבוננו של עולם! תודה רבה שגנבו לי את האוטו, ותודה רבה על האוטו שנתת לי עד עכשיו. הייתי מלא סיפוק. אחרי כשבוע מתקשרים אלי מהמשטרה: "תגיע לתחנה, מצאנו את הרכב שלך". הגעתי, ולא האמנתי. הערבי לקח את הרכב האדום שלי וצבע אותו בשחור. אשתי אומרת לי: "אתה לא מוכר את האוטו הזה לאף אחד, זה בדיוק הצבע שרצית". הוא צבע לי את האוטו בשחור, ועוד החזיר אותו מלא דלק".

(מתוך הספר יגל ליבי - הרב יגאל כהן שליט"א)

הקב"ה אוהב אותנו, כל המתנות והסוכריות שה' יתברך נותן לנו בכל עת, הכל זה רק מאהבתו הגדולה שהוא אוהב אותנו. רבוננו של עולם רק אוהב אותנו. אבא שבשמים רוצה לעשות לנו את הדברים שיעשו לנו הכי טוב בחיים. אם יהודי מפקפק בהנהגת ה' יתברך איתו, סימן שהוא לא מכיר את אבא שבשמים, סימן שהוא לא ניסה אף פעם לראות את הדברים הטובים שקורים איתו בחיים. "תוכו רצוף אהבה" (שיר השירים ג, ז) - החיים שלנו מלאים באהבה גדולה מבורא עולם, "תוכו" רצוף אהבה, תוכו של כל אחד אחד מישראל מלא אהבה אין סופית מבורא עולם. תתבונן עמוק בחיים שלך פנימה, תראה איך כולך רצוף אהבה, רצוף חסדים בלי סוף. ועל זה אומר בורא עולם: "למה? למה אתה לא אומר לי תודה? גם על הסטירות, גם על מה שנראה לך מבחוץ כחוסר אהבה, גם על זה תגיד לי תודה, כי גדולה האהבה שאני אוהב אותך עד בלי די, אתה בן יקר שלי ואני דואג לך, רק אני יודע מה באמת הכי טוב בשבילך, כל מה שעובר עליך זה ממני, והכל זה חסד ורחמים. רק תכיר לי טובה, בשבילך תגיד לי: תודה רבה".

יש לי איזה חבר ירושלמי שאני מכיר כבר הרבה שנים, כעת הוא לומד אצל הרב שלום ארוש, הוא חסיד ברסלב. אני זוכר שהיתה לו מרצדס אדומה. פעם



## פינת אור החיים הקדוש

## רבי חיים בן עטר זצוק"ל

לפני ויגוף ה' את העם על אשר עשו את העגל אשר עשה אהרן הרי עמד פנחס בן בנו ופדה נפש כל ישראל כאומרו בסמוך ולא כליתי את בני ישראל, ולזה יחסו עד אהרן, ותמצא שאמרו ז"ל במדרש (תדאר"ר פ"ג) שהיה אהרן עומד ומתקן והיה מלמד כל ישראל תורה ומעשים טובים וכו' עד כאן, הא למדת שהיה נחשב על אהרן הקלוקל שגרם במיתת עם רב והיה מבקש לתקן מה שנפרץ, וכאן רמז ה' כי פנחס שלם במדה טובה מרובה.

השיב את חמתי. כוונת הודעת דבר זה אולי שבא לומר לו שלא יחשוב שה' השיב את חמתו בלא אמצעות זכות אשר כפה מדת הדין, ויצא מזה שיחשוב משה כי ה' מתנהג בסדר זה, לכן הודיע ה' כי פנחס הוא שהיה סיבה להשיב חמה, והוא אומרו השיב את חמתי ולא מעצמה שבה.

מסביר האור החיים הקדוש על המילה לאמר לאמר. צריך לדעת למי יאמר, אם לפנחס לא היה צריך לומר אחר כך לכן אמור שכבר אמר שיאמר לו הדברים, ועוד סדר הדברים יגיד שלא כן הוא.

ונראה שנתכוון בזה שיאמר לישראל דברים הנאמרים בענין, והכוונה כדי שיכירו מפעל טוב שעשה להם פנחס ולא ישנאוהו בשביל הריגת הנשיא ובמה שנמשך מסיבתו שחבט המלאך מהם מה שחבט כאומרים ז"ל (סנהדרין פב): כאשר אבאר בסמוך.

פינחס בן אלעזר וגו'. שואל האור החיים הקדוש צריך לדעת למה הוצרך ליחסו, מתוך הרב ואולי שנתכוון שיזכרו אבותיו לטובה, ועוד נראה שנתכוון להשלים ישראל עם אהרן שסבב נפילה גדולה מישראל באמצעות העגל דכתיב (שמות

התקשרו \*5293

## במיוחד עבורכם!!

## קו 'הליכות בית מרן' ב- 18 שלוחות מרתקות ומגוונות

פרויקט חברותא  
שלוחה 18

מיזם שידוכים  
שלוחה 15

שלוחת יעודית לנשים  
שלוחה 9

אלפי שיעורים מסודרים לפי שלוחות  
שלוחה 8

מענה הלכתי 24 שעות  
שלוחה 1

## נשים מתחזקות

## במיוחד בשבילך אשה יקרה

40 יום לימוד הלכות צניעות בשלוחה המיועדת לנשים

לישועות גדולות!!

מפי הרבנית רות שמש תחי'

\*5293 בשלוחה <2 <2 <1

העלון להצלחתם של: אליהו בן כוכבה - רפואה שלמה, הודיה בת אורה - כל הישועות, לידיה בת שולמית מזל - נחת והצלחה בכל, שמואל נתנטל בן עדנה - כל הישועות, אריאל בן חגית - בריאות איתנה, שמואל בן רונית - כל הישועות, אלישיב אהרון בן מיכל - זיווג הגון, אליס בת רבקה - הצלחה, פרנסה טובה ובריאות איתנה, אמיר בן חנה - שלום בית וכל הישועות.