

זמני השבת

כניסה	יציאה	ר"ת
19:32	20:23	ירושלים
19:31	20:22	תל אביב
19:35	20:26	חיפה
19:31	20:22	באר שבע

הפטרה - "ויפתח הגלעד" (שופטים י"א)

העלון מוקדש לעילוי נשמתו הטהורה של מרן שר התורה ופוסק הדור, מורנו ורבינו מרן הגאון רבי עובדיה יוסף צוק, שזכותו הגדולה תגן עלינו. ולהצלחת: דוד בן שמחה ורב"ל ולרפואת: יניב בן אהובה לעילוי נשמתו מדרב"ב בן שמחה | ניר אלון בן מרגלית חיים בן תמר | חיים בן כרמלה



עלון שבועי היוצא לאור ע"י מוסדות "כאייל תערוג" הר חומה

בראשות מורנו הרב"ג אייל עמרמי שליט"א

חסדי שמואל

ע"ש סמי סויאד ז"ל בן חסידה

ליצירת קשר: 1599-50-20-51

לקבלת העלון במייל כתבו ל: harav.eyal@gmail.com

www.ayal-taarog.co.il



3

בראי הפרשה

לקיים את המצוות כי' ציוה



3

בריאות ותזונה

בשר



4

סיפור לשבת

התפילין של

אור החיים הקדוש



5

גדולי ישראל

רבי חיים בן עטר

אור החיים הקדוש

פרשת חקת | גיליון 666 | ח' תמוז תשפ"ה

לא לשכוח את ה'

כותב רבנו הבעש"ט על המשנה (אבות ג ח): 'כל השוכח דבר אחד ממשנתו, מעלה עליו הכתוב כאילו מתחיל בנפשו, בפשט המשנה הכוונה היא שכל מי ששוכח אפילו פרט אחד מתורה או משנתו, כאילו מתחיל בנפשו.

אבל הרב מפרש זאת כדרכו הקדושה - שהכוונה היא שהדבר האחד שאדם שוכח הוא הקב"ה. שאדם לומד תורה אבל שוכח את ה' שהוא אחד - הוא מתחיל בנפשו. כמו שמסופר שהגיע אדם למדן אל הבעש"ט ואמר לו שיש לו הרבה צרות, אמר לו הרב: תדבר עם ה' והכל יסתדר. אמר לו אותו אחד: 'אין לי זמן, אני לומד כל היום'. אדם לומד תורה כל היום אבל יכול לשכוח שיש את הקב"ה בשמים שהוא מסדר לכל אחד ואחד את החיים בצורה הכי טובה שיש בשבילו.

התקשרה אלי אישה אחת וסיפרה לי שבילל שבת היא ברחה מהבית עם בעלה והילדה הקטנה, שאלתי אותה למה ברכת מהבית? ענתה לי: יש לי בת גדולה שלומדת בסמינר והולכת לצאת לשידוכים, והיא לא מוכנה להתלבש בגדרי הצניעות שמקובלים אצלנו, מרוב הבושה שלנו ברחנו מהבית. עניתי לה: פעם שמעת על אלוהים?!, היא לא הבינה מה אני שואל אותה, והתחלתי להסביר לה: שמעת שהקב"ה רוצה ממך אמונה, עשית מה שאת יכולה, השתדלת, חינת והסברת לה מה שצריך, היא כבר לא בגיל חינוך, התוצאות הם של הקב"ה.

אדם צריך לדעת לקבל ולהכיל את רצון ה', לא לברוח מזה. אחד היה שברח והוא היה חזקיהו המלך שידע ברוח הקודש שיהיה לו ילדים שלא הולכים בדרך ה', ולכן לא רצה להתחתן ולהביא אותם לעולם, והתנבא עליו ישעיהו הנביא ואמר לו: 'צו לביתך כי מת אתה ולא תחיה'. אי אפשר לברוח מרצון ה', אנחנו עושים ומשתדלים אבל התוצאות הם לא בידים שלנו, את התוצאות רק ה' יתברך מחליט, ומה שהוא רוצה שיהיה בעולם שלו - כך יהיה. אדם צריך לקבל ולשמוח עם זה, אדם צריך להכיר את הקב"ה, לחיות את המציאות שה' יתברך מכתוב לנו. אדם משתדל, עושה מה שצריך לעשות, אם הצליח - הצליח, אבל אם לא הצליח צריך לדעת שזה וזה הם רצון ה'. אדם יכול להתפלל, לתת צדקות, לומר תיקון חצות, אבל עד שישתנה, ולבנתים במצב הנוכחי - רק שמחה ואמונה, אף פעם לא ליפול לעצבות ויאוש.

אותה אישה אומרת לי: 'אבל איזה חתן יהיה לי? איזה אברך יתחתן איתו? עניתי לה: 'אז לא יהיה לך חתן אברך, יהיה



לך חתן ירא שמים שעובד בעירייה, מתפלל שלוש תפילות ברגש, בשמחה ובניגונים, מגיע בערב לשיעור תורה, לאחר השיעור לומד עם הבת שלך קצת 'פלא יועץ', מי אמר שזה רע?, היא עונה לי: 'אבל אנחנו חיים בחברה כזאת'. אמרתי לה: אדם לא צריך לעבוד את החברה שלו, אדם צריך לעבוד את הקב"ה, מה ה' מכתוב לנו ומה ה' נותן לנו, שמה העבודה שלנו, שמה אנחנו נגיע ליעוד ולשליחות שלנו, אדם מסתכל על אחרים - זה יש לו חתן אברך, לשני יש בן מוסר שיעורים, לשלישי ראש כולל. וכי הקב"ה דורש ממני מה שהוא דורש ממנו? לכל אחד יש את המסלול שלו ואת הדרך שלו להגיע לשלמות, אם הקב"ה שם אותי במקום הזה עם המשפחה הזו והילדים האלו, והדירה הזו, והעבודה הזו, והאישה הזאת - זה הכי טוב בשבילי, לא להיות בתחרות עם אף אחד, ולא לעשות השוואות אף פעם! כמו שאמר רבנו הקדוש רבי נחמן מברסלב: 'זה מעשה שלו, וזה מעשה שלי, למה לנו להסתכל על אנשים אחרים, כל אחד יש לו את התיקון שלו. כל אחד יש לו משימה שונה בעולם, אי אפשר לנהל את העולם של הקב"ה. אדם יכול לבקש ולהתפלל, אבל לדעת להכיל ולקבל את רצון ה' לבינתים. לכן אסור לאדם לשכוח את הקב"ה, לדעת למה הוא חי פה בעולם הזה, וזהו שורש הענווה, שאדם מבין שלא מגיע לו כלום, שאדם לא יבוא עם דרישות לקב"ה. אדם צריך להרגיש נבזה ושפל, ולדעת שהכל זה מתנה מלמעלה. ברגע שאדם חושב שמגיע לו משהו הוא לא התחיל לעבוד את ה', אדם שיש לו דרישות הוא לא מבין מהי עבודת ה'. לכן כותב רבי קלונימוס קלמן הלוי אפשטיין בספרו 'מאור ושמש': שמי שמרגיש שפל יותר, עליו תשרה השכינה יותר.

והחסבר לך הוא שהיה ה' הוא גדול ואין חקר לתבונתו, ולא ראוי שה' יתברך עם כל גדולתו ישרה שכינה על אדם בשר ודם שעושי מחומר, אבל בגלל ענוותנו של הקב"ה הוא כן משרה שכינתו על האדם, לכן אדם שהוא ענו הוא זוכה להיות כלי ראוי לקבל שכינה ביתר, מכיון שכל עצם השראת השכינה היא בכוח הענווה של ה' יתברך, אז 'מצא מין את מינו' ואדם שהוא ענו זוכה להשראת שכינה עצומה שאין כמוה. והוא האדם הענו שמבין שלא מגיע לו כלום, והכל בחסדו יתברך, ומקבל את כל מאורעותיו בשמחה ובאמונה שלמה.

שבת שלום ומבורך!

שימו לב: באופן חד פעמי השיעור ביום ראשון השיעור בעין יעקב - ייערך בשעה: 19:15-18:30

ולאחר מכן תפילת מנחה וערבית וחתונת הבן של הרב

שבת בבית הכנסת "חסדי שמואל" עם מורינו הרב אייל עמרמי שליט"א

17:30	מנחה מנין א'
18:00	שיעור במוסר וחסידות
18:30	מנחה מנין ב'
19:50	שיעור בהלכה (כחצי שעה לפני צאת שבת)
20:25	ערבית של מוצ"ש (עם צאת השבת)
20:50	אבות ובנים (כחצי שעה אחר צאת השבת)

19:20	מנחה ערב שבת (כ-30 דק' לפני השקיעה)
04:30	שחרית נץ החמה (כ-65 דק' לפני נץ החמה)
07:00	שיעור בהלכות ריבית (30 דק' לפני תפילת שחרית)
07:30	שחרית מנין ראשי
16:30	תהילים לבנות (בבית"כ חסדי שמואל)
16:30	שיעור לנשים מפי מו"ר שליט"א
17:00	שעור בחושן המשפט

מה ההבדל שבין גיבוש זהויות של המתבגר לגיבוש זהויותו כאומה היהודית?

לא בטוח שיש דבר כזה...

בני הנוער הינם דור העתיד שלנו והדרך בה הם מתפתחים ומגבשים את זהותם האישית היא אותה הדרך בה אנו כאומה, מגזר וקהילה מגבשים את זהותנו הקולקטיבית.

בימי חייו הראשונים דורש כל תינוק מאימו מושקעות אימהית מוחלטת על מנת שיוכל לגדול ולהתפתח. האם היא כל עולמו וחוסר מענה מידי מצידה נחוזה כחרדת מוות אצל התינוק – אם אמו לא באה לתת לו אוכל ברגע שהוא צריך, מי אמר שלא ירעב לנצח חלילה? כך נחווים הדברים במוח תינוקי.

ימים עוברים והילד נאלץ להתמודד עם תסכולים אופטימליים המלמדים אותו כי אמו איננה מסוגלת לתת לו כל מה שיחפץ, בכל זמן ובכל שעה. למידה זו אינה מסוכנת לו כמו שחוששים הורים רבים, להיפך, היא מפתחת אותו ועוזרת לו לנטוש מחשבות אימפוטנטיות ותלותיות ובעזרתה הוא יכול להתקדם לשלבים הבאים בבניית אישיותו, כמו היפרדות וחתימה לעצמאות.

אכן, ככל שעוברות השנים הילד הולך ומפתח עצמאות רחבה יותר ויותר. אם בתחילה הוא תלוי בכל, משנה לשנה הוא לומד לעזור לעצמו ולבנות בעצמו אישיות נפרדת ובהתאם לכך המענה שעליו לתת לו – משתנה. כהורים, אחד החלקים הקשים וההכרחיים ביותר שעלנו לעבור עם הילד ולצידו, הוא האבחנה בשלב גיבוש הזהות בו נמצא הילד והתאמת המענה שניתן לו לאופי השלב. כולנו מבינים שתינוק זקוק למענה התפתחותי מסוג אחד ואילו מתבגר זקוק למענה מסוג אחר לגמרי, אבל שימת האצבע על ההתפתחות היומיומית של הילד, אבחנה באופי הצורך שיש לו כעת והתאמת המענה הנכון לו (הן מבחינת טיב הקשר עם הילד, הן מבחינת כללי הבית והן מבחינת התמיכה הלימודית) היא אחד התפקידים החשובים ביותר והקריטיים ביותר שיש להורים.

כשם שעל ההורים להתאים את המענה הניתן לילד לשלב ההתפתחות שלו, כך הסביבה אמורה להעניק פונקציות שונות של מענה בהתאם לגיל. אינה דומה התייחסותו של מלמד בכיתה א לתלמידיו להתייחסותו של מלמד בכיתה ח וההבדל לא נובע משינוי האופי בין המלמדים אלא מהתאמה גילאית רבת ערך. אנו, כחברה, מנסים בכל כוחנו לתת מענה טיפולי/חינוכי לבני הנוער, להגיש אותו בצורה המתואמת למידותיהם ולהוות עוגן ההתפתחותי חשוב בחייהם.

לא כל בני הנוער ממושקפים, לא כולם אותו גוון עיניים, לא כולם עוברים יישור שיניים ולא כולם חווים את גיל ההתבגרות באותה צורה. ישנם נערים שגיל ההתבגרות מטלטל אותם באופן חזק יותר מאחרים והם דורשים מענה רחב יותר על מנת שלא יסוּ מן הדרך. מעבר לנערים החווים נערות סטנדרטיות ובכל זאת מתקשים להתמודד עם סערות גיל ההתבגרות, ישנם בני נוער הנתקלים בקשיים במהלך חייהם הצעירים; קשיים של מידור חברתי, קשיים תוך משפחתיים ולפעמים אף התעללות וטרואומות. קשיים אלו מהווים אתגר משמעותי רחב בשלבי ההתפתחות ועלולים לעקב ולשבש את ההתפתחות התקינה. במצבים אלו החברה עשויה למצוא את עצמה נדרשת למלא תפקידים הוריים ומשפחתיים עבור נערים אילו במטרה לסייע להם להתמודד עם הקושי שחווי ולבנות את עצמם גם לאחריו.

הרב אליהו סומך

מנהל חינוכי ת"ת כאייל תערוג

וטוב יהיה

בין שלל קטעי ההומור שהושמעו בעקבות המתקפה באיראן קבלתי כעת סטיקר כהודעה מפקיד העורף: שנת תשפ"ה, האירוע הסתיים, ניתן לצאת מהמרחב הקולי, ממילא התלמידים לא נכנסים לשם! בדיחות בדיחות, אבל תלמידות כתות יב של התיכונים, המסיימות השנה את לימודי החובה, חוו למידה מאד אחרת מהלמידה המסורתית שהייתה מקובלת מימים ימימה.

הן היו בסוף כתה ז' כשהתחילה הקורונה. ויחד אתה נולד "המרחב הקולי" כתחליף לזום שפחות מקובל בכתי ספר חרדיים. את החלק הארי של כתה ח', הן "למדו" מהבית. כשהן שומעות את המורה, בלי לראות את זיו פניה. וגרוע מזה, לא את החיוך של המורה, והמורה גם לא ראתה אותן.

אז את ט' ואת י' הן למדו סדיר, עד שקפץ עלינו "השביעי באוקטובר". ומי בכלל יכול להתרכז במרחב הקולי, כשהן נפגעות מתמונות זועות.

השבוע חגגנו בתיכון הר חומה את מסיבת הגמר של מחזור ב' של התיכון כתה י"ב שעברה כל כך הרבה טלטלות, אתגרים, ולא רק הן, אלא כל עם ישראל, אז לא לחינם נבחר נושא המסיבה "וטוב יהיה". גיל ההתבגרות הינה תקופת חיים המאופיינת בעלייה חדה של קונפליקטים בין-אישיים ובהתעוררות של מצוקות רגשיות. התמודדות עם מתבגרים מהווה מאז ומתמיד אתגר קשה להורים, ובתקופות בהם השגרה מופרת, על אחת כמה וכמה. כשהתלמידים נמצאים מחוץ למסגרות בחוסר מעש. אנחנו נמשיך ונבקש במלא הכוח: "וטוב יהיה".

והן תקומנה מסיימות יב מחזר בבוקר, והן כבר לא תלמידות במסגרת של "חוק חינוך חובה". ובעזרת השם כשהן תלכנה בשנה הבאה ללמודים, זה כבר משהו אחר, זו מסגרת שאתם ההורים, והן בחרו. את מקום הלימודים, את המקצוע, את תחום ההכשרה. ואז המילים "וטוב יהיה", מקבלים משמעות עמוקה אחרת, שמה שבחרנו "וטוב יהיה". הבחירה, ההתמקצעות, העלייה הרוחנית, הערכים, ההתמקצעות, החברה, ובעזרת השם הבחירה של בן הזוג אתה היא תבנה בית. (ואני מתרגשת שאני כותבת את זה). חושבת עליכם ההורים, על התפקיד בזמן הזה. אחזו באמונת אבותינו – התפללו! כשקיבל החפץ חיים לידי את הסדור ספוג הדמעות שהיה שייך לאמו, לקחו בידי ונשקו בהתרגשות, כשהוא ממלמל: "אין לכם מושג כמה דמעות שפכה אמי זיכרונה לברכה בספר תהלים זה יום יום. כדי שאגדל יהודי טוב. לעולם איננו יכולים לומר שהתפללנו כבר מספיק עבור הילדים, ואי אפשר לקצוב גבול לתפילות שעלינו להתפלל. ושיתקבלו התפילות אמון! והכל "לטוב יהיה".

ובמסיבה, איך לא, שמענו ברכה מאימא, וגם אנחנו הוספנו ברכה לך המסיימת מאתנו האימהות. ולכן המסיימות, ברכת אם אוהבת: בתי האהובה, היום את מסיימת שנים עשרה שנות לימוד, מצוידת במסמך המאשר זאת. "תעודת סיום שתיים עשרה שנות לימוד". מסמך שבלעדי בעולם התעסוקה את לא שווה כלום? נכון שזה מסמך נחוץ, אך חשוב יותר, מה המשמעות של זה הנתון: "סיימה שנים עשרה שנות לימוד בהצלחה!". ההתרגשות אצלי ואצלך עולה וגואה, כן סיימת תקופה ארוכה, שנים עשרה שנות לימוד, זה לא דבר של מה בכך... שתיים עשרה שנים של השקעה, הקשבה, עבודות ומבחנים. מנהלות, מורות, חופשות, שינויי כיתות וחברות. כן היום את מקבלת מסמך, שיקטלג אותך בחברת המבוגרים. אך דעי ביתי היקרה, אצלי בלב, את קיימת ללא קטלוג, ללא צורך בתעודות, עבורי, הספיקה לי התעודה ההיא, התעודה הראשונה שקבלת, אי אז לפני 18 שנה... תעודת לידה. עם שם, עם תאריך לידה, עם התרגשות על בואך לאוויר העולם, עם תפילות "שנוכה לגדלך לכן תורה לחופה ולמעשים טובים" גם כעת לא אשאל אותך על ציון בלשון ובחשבון, אך אשאל אם עלית והתחזקת ביראת שמים במשך ארבע שנות תיכון? אם קנית ערכים שילוו אותך בהמשך החיים. ואדאג שתהיה לך שמחת חיים.

הרב אייל עמרמי, בדרשה שמסר, אמר דבר כל כך נכון, שהרבה תלמידות מסיימות היום כתה יב. אבל רק מסמינר הר חומה, יוצאים עם יראת שמים אמיתית.

ולך מסיימת יב, אם תרצי באמת, תצליחי בכל, כי ערכים, יראת שמים, שמחה, אמונה, נבחנים ללא ציונים, אלא במבחן החיים... עלי והצליחי ותזכרי אני כאן מתפללת עליך ש"טוב יהיה".

נכתב ע"י ז. קליין

מנהלת תוכניות סמינר הר חומה

ביום שלישי הקרוב י"ב בתמוז 8.7 ידרוש מורנו הרב ב:

בית שאן 20:00 | ביכנ"ס בית רבנו" רח' יוסף ברנר 053-3350144

עפולה עילית 21:30 | ביכנ"ס אליהו ישרון" רח' פרג' 5, 054-6727140

לשמיעת שיעורי הרה"ג אייל עמרמי שליט"א בשידור חי התקשרו למס': 08-6170437





לא ניתנה תורה (חס ושלוש) היינו למידין צניעות מחתול וגזל מנמלה.
רומזת לנו התורה וכותבת 'זאת חקת התורה' שדע שאנחנו צריכים לקיים את המצוות ואת המשפטים שהם מובנים לנו בשכל, בדיוק וממש כמו החוקים שלא מובנים לנו בשכל. שלא נחשוב שבגלל שאבא שלנו ואמא שלנו הביאו אותו לעולם אז אנחנו מחויבים לכבד אותם מדין הכרת הטוב, לא! גם הגוים מכבדים את ההורים שלהם וכי נאמר שהם מקיימים בכך את ציווי התורה! אלא אנחנו מחויבים לכבד את ההורים שלנו כי אנחנו עם ישראל שקיבלנו את התורה וכך כתוב בעשרת הדברות ובתורה הקדושה - 'כבד את אביך ואת אמך', אנחנו צריכים לקיים את המצוות כי כך ה' ציוה אותנו בלי שום הבנות ובלי חכמות, כי אם אנחנו נקיים את המצוות עם חכמות והבנות שלנו, לא רחוק היום שאנחנו נתחיל לשנות ולשחק עם המצוות איך שבא לנו, וחס וחלילה אפילו נבוא לבטלן. לכן כל אדם צריך לדעת שהוא מקיים את המצוות שמובנות לנו בשכל כי כך ה' ציוה, וצריך לקיים אותם ממש כמו החוקים שלא מובנים לנו בשכל מאותו סיבה - כי כך ה' ציוה. ולכן מובן מדוע הפרשה פותחת ב'זאת חקת התורה', כי כל התורה היא חוקים של ה' שציוה אותנו ואנחנו מחויבים לקיים אותם בין אם נראה לנו ובין אם לא נראה לנו, וזכות הוא לנו לקיים את רצון ה' יתברך מלך מלכי המלכים שברא את כל העולמות ומחיה ומהווה כל רגע את כל הבריאה, וצריכים אנו לשמוח בכך ולראות זאת כטובה גדולה שה' יתברך בחר בנו מכל העמים ונתן לנו את תורתו.

פרשתנו פותחת בעניין מצות פרה אדומה, ושאלה מפורסמת ששואלים אותה המפרשים מדוע כתוב 'זאת חקת התורה', לכאורה היה צריך להיות כתוב 'זאת חקת הפרה'.
אלא שיש לדעת שבתורתנו הקדושה ישנם שלושה

מונחים: מצוות, חוקים ומשפטים.

× החוקים - הם המצוות שאין להם הסבר וטעם בשכל האדם כגון: מצות פרה אדומה. או איסור לבישת שעטנז וכדו', שלולא ציווי התורה לא היה השכל מחייב כלל קיום דברים אלו. וקיומם הוא רק מאחר ש- 'חוקה חקתי גזירה גזרתי'.

× המצוות - המהוות סמלים לאירועים ולעניינים מסוימים. יש להם מקום בשכל האדם, אבל עם זאת לולא ציווי התורה לא היה השכל מחייב לקיימן, כגון שמירת שבת, ומועדים, תפילין, ציצית וכדומה.

× המשפטים - הן המצוות ששכל האדם מצד עצמו מחייב לקיימן, כגון: לא תרצח, לא תגנוב, כיבוד אב ואם וכו'. וכמאמר חז"ל (עירובין ק): 'אלמלא

בריאות ותזונה

בשר



קשורה לסבירות גבוהה יותר להופעת מחלות לב וכלי דם, סוכרת וסוגי סרטן שונים. מחקר עוקבה שנערך בשוודיה במשך 11.8 שנים מצא כי אכילת בשר מעובד הגבירה סיכון לאי ספיקת לב, ואילו אכילת בשר לא מעובד לא הגבירה סיכון זה.
בנוסף על כך, לפי "האגודה למלחמה בסרטן", מומלץ להימנע מאכילת בשר מעובד כיוון שהוא מגביר סיכון לסרטן המעי הגס, הלב, הקיבה, השד, הערמונית ועוד.
לכמות יש חשיבות
בקרב משתתפי המחקר המחקר השוודי שאכלו בממוצע ביום 75 גרם ומעלה בשר בקר מעובד, הסיכון לאי ספיקת לב היה גבוה ב-28% לעומת המשתתפים שאכלו עד 25 גרם ביום בממוצע.
על פי האגודה למלחמה בסרטן, הגבלת הצריכה של בשר אדום ומעובד עשויה להפחית את הסיכון לחזרת המחלה בקרב מחלימים מסרטן.
וגם לאופן ההכנה
בהכנת בשר יש חשיבות מכרעת לטמפרטורה ולמשך ההכנה - ככל שהטמפרטורות גבוהות ומשך ההכנה ארוך, גדלה כמותם של קרצינוגנים (מעורר סרטן) בבשר:

- לבשל - כן
- לאפות - כן
- לטגן - לא. טיגון מגביר את הופעת הקרצינוגנים.
- לעשן - לא. עישון הבשר מגביר את הופעת הקרצינוגנים.

ומה בכל זאת יתרונותיו של הבקר על פני עוף ועל פני תזונה צמחונית?

- **חלבון** - בקר מהווה מקור חשוב לחלבון בתפריט. חלבונים מהחי (בקר, עוף, דגים, מוצרי חלב וביצים) הם חלבונים איכותיים. החלבונים החשובים לבניית תאים ורקמות, לגדילת שרירים, לוויסות תהליכים פיזיולוגיים רבים ולבניית החומר הגנטי, ה-DNA.
- **חומצות אמינו** - חלבונים מהחי עשירים יותר ב-BCAA - חומצות אמינו מסועפות השותפות בבניית השריר, במטבוליזם של הגלוקוז, בהפחתת תהליכי שמנה ובהגברת פעילות המוח ומערכת החיסון.
- **ויטמינים ומינרלים** - בשר בקר הוא החלבון מהחי העשיר ביותר במינרלים ברזל, אבץ, סלניום וזרחן; וכן בוויטמינים מקבוצה B ובמינרל B12. מדובר במינרלים גבוהים הרבה יותר מאלו שיש למשל בעוף: פי 2 יותר ברזל, פי 20 יותר B12.
- **ברזל** - ספיגת ברזל מהחי גבוהה בגופו באופן ניכר יחסית לספיגת ברזל ממקור צמחי כגון קטניות או טחינה, עד פי 10.
- **שימון** - חשוב לזכור שדיאטה דלת שומן ודיאטה צמחונית הרבה פעמים עשירות יותר בפחמימות. בעשור האחרון מבינים שההמלצות הגורפות להפחתת שומן בעבר היוו ככל הנראה את אחד הגורמים להגברה ניכרת בצריכת הפחמימות, אשר מגבירות את הסיכון לסוכרת ולהשמנה, במיוחד הפחמימות הפשוטות.

אם כבר אנחנו בפרשת חקת שמדברת בעניין פרה אדומה, ולכל הרעבים שבינינו שרק שומעים פרה וישר עולה להם בראש סטיק על האש, הייתי רוצה לכתוב כמה מילים בנושא הבשר.
בשנים האחרונות, עם העלייה בחשיבה על תזונה נכונה והפניית ביקורת ציבורית וצרכנית על איכות המזון שלנו, רבים בוחרים לעבור לתזונה צמחונית וטבעונית. הוויתור על מזון מן החי נובע משיקולים שונים - חלקו נובע משיקולי מוסר, חלקו ממניעים אקולוגיים כמו הפחתת הזיהום הסביבתי שאורגן גידול בקר ועופות, וחלקו ממניעים בריאותיים. ארגוני בריאות עולמיים כגון ארגוני לב או מניעת סרטן ממליצים על הפחתה בצריכת בשר מעובד והגברת הצריכה של מזון מהצומח.
ועדיין, רבים בוחרים לצרוך בשר, במיוחד בשר בקר, ואינם מוכנים לוותר על קבוצת מזון זו. אפשר לבנות תפריט איכותי ובריאן הכולל מדי פעם מנת בשר בקר וליהנות מהיתרונות התזונתיים שלו. לשם כך חשוב להכיר היטב את ההמלצות לצריכה נכונה ובריאה של בשר.

מה למדנו אותנו המחקר בהקשר של מחלות לב וכלי דם

במחקר עוקבה נמצא כי בהשוואה לאוכלי כול, לצמחונים ולטבעונים משקל גוף נמוך יותר, פחות רקמת שומן, לחץ דם נמוך יותר, רמות כולסטרול נמוכות ב-32%, ורמות LDL-C (הכולסטרול ה"רע") נמוכות ב-44%.
הבעיה העיקרית בצריכת בשר בקר היא, שהיא מובילה לרוב בצריכת כמות גבוהה של שומן רווי. השומן הרווי מעלה את רמות הכולסטרול ה"רע"-LDL, המגביר את הסיכון למחלות קרדיווסקולריות (שרשת עורקים, מחלות לב, שבץ ועוד).
המלצות ה-AHA (האיגוד האמריקני למחלות לב) עומדות על צריכה של עד 6% מסך הקלוריות היומיות משומן רווי. מה זה אומר? אם אוכלים תפריט של 2,000 קלוריות ביום, מדובר בצריכה של עד 13 גרם שומן רווי ליום.
לשם השוואה: בהמבורגר בינוני יש כ-5.5 גרם שומן רווי, ובשוק עוף כ-3 גרם.

מה ההבדל בין בשר מעובד לבשר לא מעובד?

הבדל מרכזי חשוב העולה בכל ההמלצות העולמיות ובכל המחקרים הוא ההבדל בין בשר מעובד לבשר שאינו מעובד. לעיבוד הבשר, לתהליכים שהוא עובר ולתוספות שמוסיפים לו יש השפעה מכרעת על בריאותו.
בשר לא מעובד הוא בשר שנצרך קרוב לזמן שחיטתו. תהליכי עיבוד מינימליים כוללים הוצאת חלקים לא אכילים, ניקוי, חיתוך, ייבוש, הקפאה, קירור, פיסטור, עטיפה ועוד.

לעומת, לבשר מעובד מוסיפים בתהליך העיבוד כימיקלים רבים לשימור ולשיפור הנפח, המרקם, הצבע והטעם. חיי המדף שלו ארוכים, והוא בדרך כלל עתיר קלוריות, שומן, שומן רווי, שומן טרנס ונתרן.
צריכת בשר מעובד כדוגמת נקניקיות, המבורגר קנוי ושניצל מעובד נמצאה

להצטרפות לקבוצה של הרב אייל עמרמי:

לקבוצת הנשים שלחי 'צרך' ל: 054-313-6033

לקבוצת הגברים שלחי 'צרך' ל: 052-443-0999



הדרך אל הלב
מתחילה כאן!

מתחברים, מתקדמים, מתחזקים



סיפור לשבת

התפילין של אור החיים הקדוש

פטירתו.

דלותו של רבינו חיים בן עטר – ה'אור החיים' הקדוש זיע"א (פטירתו בט"ו בתמוז, ראה מדור גדולי ישראל) היתה מיוחדת במינה, עבודתו עבודת הקודש את ה' היתה לאות ולמופת בעיני כל רואיו, וממילא מובן שכל חפצי הקודש אשר נהג להשתמש בהם נעשו ככלי שרת מקודשים.

מסופר שזמן מה קודם פטירתו קרא רבינו הקדוש לאשתו הרבנית ואמר לה: "בקרוב אני עתיד להאסף אל בית עולמי ליטול שכרי מושלם ממי שאמר והיה העולם". הרבנית החלה בכי תמרורים לבכות קשה עליה הפרידה מאשת נעוריה רבן של כל עם ישראל. אמר לה רבינו "אל תדאגי לפרנסתך לאחר מותי יבוא לביתנו איש עשיר מהעיר קושטא שבטורקיה, ויבקש לרכוש ממך את התפילין שלי שהנחתי כל ימיו, תאמרי לי סכום גדול והוא ישלם, ובכסף שתקבלי ממנו יהא לך לפרנסה". והוסיף ואמר: "אולם תזהירי את האיש שישמור מאוד על קדושתן, ובעת שינחן אסור לו להסיח דעתו מהן ולא לדבר אפילו דיבור אחד של חולין, תזהירי אותו על כך התנאי כפול ומכופל".



רבינו האור החיים הקדוש נפטר, רבים ביכו את האובדן הגדול בהיקף מאיתנו עמוד ההוראה והיראה, רב רבנן אשר כל ישראל היו נשענים על תורתו וקדושתו. עברו חלפו להם שלושים ימי האבל, ואל העיר העתיקה בירושלים הגיע כרכרה מפוארת בה יושב סוחר עשיר גדול מהעיר קושטא שבטורקיה, הוא החל לשאול את העוברים ושבים היכן נמצא ביתו של רבנו הקדוש, ולאחר שמצא את הבית, הקיש על דחת ביתו בדחילו ורחימו וכשהרבנית פתחה את הדלת החל להתחנן על נפשו בפני הרבנית שתואיל בטובה למכור לו את התפילין של הקדושות של רבינו האור החיים הקדוש, ושהוא אף מוכן לשלם עבורם סכום ענק של שלוש מאות לירות זהב".

הרבנית נדהמה לראות היאך התקיימו דברי בעלה רבנו הקדוש, והשיבה: "אתן לך אותם אך בתנאי שתנהג בהם קדושה יתירה, אסור לדבר דיבורי חול בזמן שאתה מגיח אותם, ואף להסיח דעת מהם נאסר לך, אילו התנאים שאמר לי רבינו קודם

העשיר קיבל על עצמו לקיים את כל התנאים, שילם לרבנית סכום של שלוש מאות לירות זהב ולקח את התפילין בהתרגשות רבה, ועשה את דרכו בחזרה לביתו שבטורקיה. בשובו לביתו הקפיד בתחילה העשיר שלא לדבר ושלא להסיח דעתו ואף לרגע קט מן התפילין, ומאז שהניח אותם הרגיש האיש שהקדושה חופפת עליו ומילותיו נעתקות בפיו בכוונות גדולות, הוא חש התעוררות גדולה והתחיל להתפלל בהם בדבקות ובהתלהבות עצומה.

מנהגו היה לאחר התפילה להישאר בבית המדרש ולהגות בתורה הקדושה. יום אחד בזמן שהיה יושב העשיר להתפלל בבית מדרשו והתפילין הקדושות על ראשו וזרועו, נכנס נער המשרתו והתחיל להטרידו בענייני מסחרו, בתחילה העשיר לא הגיב לדבריו אך לארץ שהנער המשיך בשאלתו הדחופה הוציא העשיר מילים ספורות בתשובה לנער וחזר לתפילתו כרגיל, ברם לתדהמתו גילה שאותה קדושה שהייתה אופפת אותו נעלמה כליל. חשב העשיר בליבו שמא נפגם משהו בתפילין או שמא נחסרה מהם אות כל שהיא, ולכן החליט לקחתן לסופר סת"ם מומחה כדי שזה יבדוק אותם להעמידן בכשרותן.

והנה כאשר פתח סופר הסת"ם את התפילין, הוא נדהם למראה עיניו, מעולם הוא לא ניתקל במראה כזה, הקלף היה ריק לחלוטין, אפילו רושם אותיות הקדוש נמחקו כלא היו. מיד קרא אליו את העשיר ושניהם נדהמו למראה עיניהם, האותיות פשוט פרחו להן ואינם, או אז נזכר העשיר באזהרה שהזהיר שלא להסיח דעתו מהם ושלא לדבר בהם דיבור של חול, ובכך איבד את מעלתן וקדושתן של התפילין הנדירות.

רבינו חיים בן עטר בעל ה'אור החיים הקדוש' זיע"א נפטר לבית עולמו בהיותו בן ארבעים שבע שנים, אשר כולם שווים לטובה בקדושה ובטהרה, עמל התורה ומצוותיו היו לשם דבר ובכל העולם היכירוהו כגדול בתורה ובמעשים טובים, ואף רבינו הבעל שם טוב זיע"א כינהו בתואר "נר המערבי" מחמת קדושתו והמופלאה.

סיפור אישי

מספר מורנו ורבנו הרב שליט"א שבאחד משיעוריו ברחבי הארץ, הגיע לבית כנסת ובו קהל רב, וכהרגלו בקודש נתן שיעור תורה בנושא אמונה וחסידות. השיעור היה מרתק ובין היתר דיבר הרב על כך שלפעמים אדם הלוחה כסף לחברו והחבר מתעלם ממנו ולא מחזיר את הכסף ואפילו לפעמים מכחיש את דבר ההלוואה, ואמר על כך מורנו הרב שאדם צריך לקבל זאת באהבה, כי ה' ברחמי המרובים לוקח את הכסף הזה ובכך פודה את אותו אדם מיסורים רעים שהיו צריכים לבוא אליו כגון: ילד חולה, ניתוח לא נעים, גירויים וכדו'.

לאחר מסירת השיעור, ניגש יהודי לרב ואמר לו שיש לו אדם שהוא הלוחה לו 20 אלף דולר ואותו אדם מכחיש את דבר ההלוואה ולא רוצה להחזיר, למרות שהוא יודע שיש לו את הכסף להחזיר, אותו יהודי ניגש לאנשי עולם תחתון וסיכם איתם שהם יוציאו ממנו את הכסף ובתמורה לכך הם יקבלו רבע מהסכום שזה אומר 5 אלף דולר. אבל עכשיו- אומר היהודי לאחר ששמעתי את השיעור של כבוד הרב, אני מבין שזה לטובתי וכך ה' פודה אותי, אבל מה אעשה ואי אפשר לבטל את ההסכם עם אותם אנשי עולם תחתון. אמר לו הרב: 'אתה תוציא מהכיס שלך 5 אלף דולר ותתן לאותם אנשים ותגיד להם שמבחינתך הכל סגור ולא צריך לגשת לאותו אדם. אותו יהודי לאחר שקיבל זריקת אמונה בשיעור הסכים לכך והיה מוכן כביכול ל'זוותר' על 25 אלף דולר תמורת השלום והאמונה (שאנחנו יודעים שה' יתברך ישלח לו פי כמה וכמה על שכן האמונה שהוא קיים).

מסכם הרב את הסיפור ואומר: 'תארו לכם שהייתי נוסע לאותו עיר ומוסר להם שיעור 'דף היומי' בגמ' בנושא 'שור שנגח את הפרה', וכי אותו יהודי היה משתכנע לוותר על ההלוואה?! אותו יהודי היה מוכן למסור את ממנו בשביל השלום?! הגמ' היא קדושה וחשובה מאוד, אבל צריך לדעת שלפני הגמ' קודם כל צריכים ללמוד אמונה ולדעת מיהו ה' יתברך'.

אם גם לכם יש סיפור ואתם רוצים שנפרסם אותו, אפשר לשלוח במייל ל-d0545314210@gmail.com או בוטסאפ ל-052-4430999, ואנחנו בלי נדר נפרסם אותו פה בעלון.

המחלקה
הרב

יוני מרקט

על העזרה והתמיכה במוסדות "כאייל תערוג"

התורה
והברכה ל

לגרמנים אבידות כבדות בשתי החזיתות, בסוריה ובמצרים, ונפתחה כנגדם חזית חדשה מצד הרוסים, והמרצחים מהרו לברוח מהאיזור ויהודי ארץ ישראל ניצלו באורח נסי.

סגולה מפורסמת היא שאדם יקבל על עצמו ללמוד בקביעות בביאורו של ה'אור החיים' על התורה, ובכך יזכה לבנים זכרים צדיקים עוסקים בתורה ובמצוות. את הקשר בין הסגולה לבין לימוד בספרו של ה'אור החיים', הסביר האדמו"ר מגור בעל ה'לב שמחה' כי ל'אור החיים' בעצמו לא היו ילדים, וממילא כל כוח ההולדה שלו טמון בספרו הקדוש. משום כך כל קטע וקטע בספר קדוש זה מסוגל לזרע קדוש.

לימוד בספר 'אור החיים' מסוגל לישועות רבות. הוא מהווה סגולה לאמונה (בשם ר' יוחנן מקרלין), לרפואה (מובא ב'אמרי פנחס'), לעושר ואריכות ימים (מובא ב'סגולת משה'), להינצל בעת צרה (בשם ר' חיים פלאג'י בשם החיד"א), ליראת שמים (מובא ב'אור הבהיר') ולטהרת הנשמה (בשם האדמו"ר מרחין). בספר 'קיימו וקיבלו' כתוב כי מקובל מפי צדיקים שמי שלומד את פירושו של ה'אור החיים' על פרשיות אחרי מות וקדושים מובטח לו שלא ייפטר מן העולם בלא תשובה. בני ביתו של ה'בבא סאלי' זי"ע מספרים כי הוא היה יושב בכל יום השישי בפתח ביתו עד שסיים את כל פירושו 'אור החיים' על פרשת השבוע.

ה'אור החיים' נפטר במוצאי שבת קודש ט"ז תמוז בתחילת הלילה, ובאותו זמן בעיר מז'יבוז' שבאוקראינה, הבעש"ט נטל את ידיו לסעודה השלישית (ששם הזמן היה לפני השקיעה), ואמר "כבה הנר המערבי". כששאלוהו תלמידיו במוצ"ש לפשר הדבר, אמר הבעש"ט כי נפטר רבנו חיים בן עטר. כששאלוהו כיצד ידע זאת, אמר להם כי ישנה כוונה אחת בנשילת ידיים הידועה רק לחד בדרא, ורק רבינו חיים בן עטר ידע את אותה כוונה, ובעת נשילת הידיים לסעודה שלישית התגלתה לו כוונה זו, וידע כי נפטר רבנו חיים בן עטר.

ציונו של ה'אור החיים' התקדש לדורות, ומידי שנה בשנה נוהגים המוני בית ישראל לעלות ולהשתטח על ציונו שבהר הזיתים, ביום ההילולא בט"ז בתמוז, וגם בשאר ימות השנה.

רבי חיים בן עטר, המכונה ה'אור החיים' על שם פירושו לתורה, נולד במרוקו ועלה לירושלים. נפטר בגיל 47, פחות משנה לאחר שעלה לירושלים, ונקבר בהר הזיתים.

ה'אור החיים' זכה לכינוי 'קדוש'. בנוסף אליו מכונים גם האלשיך והשל"ה בכינוי זה. ידועים דבריו של ה'הבעל שם טוב' שאמר כי



ה'אור החיים' הוא ניצוץ מנשמתו של משיח.

קיימים סיפורים לאין ספור על ניסים שאירעו ליהודים שהתפללו על ציונו וקיבלו על עצמם להגות בחיבורו על התורה. אחד מסיפורי הניסים המפורסמים הוא אודות הגאון רבי הלל שלזינגר שלא זכה לילדים שנים רבות. אחד הרופאים המומחים אמר לו כי "כאשר תצמחנה שערות בכף ידו יזכה לילדים", כלומר: אין לך סיכוי וחבל על המאמצים. ביגונו פנה רבי הלל מיד אל ציונו של ה'אור החיים' הקדוש אשר בשיפולי הר הזיתים, ושם קיבל על עצמו בדמעות שליש ללמוד בכל שבוע מהספר. ובאורח נס, חבק כעבור שנה בין זרועותיו את בתו הבכורה. רבי הלל זכה להקים דור ישרים, ואחד מחתניו היה הגאון רבי משה הלברשטם זצ"ל, חבר בד"ץ העדה החרדית.

במלחמת העולם השנייה, כאשר הגרמנים עמדו בשערי הארץ בשתי חזיתות, בסוריה ובמצרים, הכריזו בתי הדין בירושלים לעלות לציונו של ה'אור החיים' הקדוש ביארצייט שלו. המוני בית ישראל הרבו בתפילה ובתחנונים על הציון כשבראשם הרבי מהוסטין והרבי מזעוויל זי"ע. לאחר אמירת התהילים ניכרה שמחה על פניהם, כאשר נשאלו למהות השמחה ענה הרב מהוסטין "הסכנה חלפה, לא תעבור חרב בארצנו". המשתתפים התפעלו ושאלו "מנין לרב זאת?" השיב להם הרב שראה צורה של שם ה' כסדרו, כשהוא זוהר מעל הציון והבין שהסכנה חלפה. כך ענה גם הרבי מזעוויל למקורביו, ואומנם יומיים לאחר מכן נגרמו

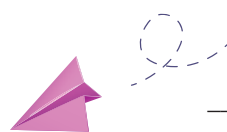


חידון לשבת

התשובות לחידון

א. מי אוסף את אפר הפירה?
ב. בני ישראל עברו ממיתנה לנחליאל ומנחליאל ל...
ג. בני ישראל בכו ארבעים יום לאחר שאהרן...
ד. עם ישראל בקשו ממלך אדם ללכת...
ה. העליתם אותנו
ו. שם מקום שנכבש על ידי סיוחון
ז. על מצות פרה אדמה נאמר:
ח. באר שרים
ט. כל כלי פתוח שאין עליה צמיד פתיל הוא...
י. לשם הגיע סיוחון כדי להלחם בישראל
כ. כך אמר
ל. יצאה מקרת סיוחון
מ. אהרן ומלשה לא נכנסו לארץ בגלל עוון
נ. כדי להציל את מי שנשך אותו נחש מלשה עשה
ס. הוא לא נתן לישראל לעבר בגבול ארצו
ע. שירת הבאר פותחת במלים...
פ. מואב נתן בנני
צ. ויעש מלשה כאשר השם
ק. מאסה
ר. כאשר מלשה הכה בסלע יצאו מים
ש. השם בקש ממלשה: עשה לך
ת. הפרה האדמה צריכה להיות

א. מי אוסף את אפר הפירה?
ב. בני ישראל עברו ממיתנה לנחליאל ומנחליאל ל...
ג. בני ישראל בכו ארבעים יום לאחר שאהרן...
ד. עם ישראל בקשו ממלך אדם ללכת...
ה. העליתם אותנו
ו. שם מקום שנכבש על ידי סיוחון
ז. על מצות פרה אדמה נאמר:
ח. באר שרים
ט. כל כלי פתוח שאין עליה צמיד פתיל הוא...
י. לשם הגיע סיוחון כדי להלחם בישראל
כ. כך אמר
ל. יצאה מקרת סיוחון
מ. אהרן ומלשה לא נכנסו לארץ בגלל עוון
נ. כדי להציל את מי שנשך אותו נחש מלשה עשה
ס. הוא לא נתן לישראל לעבר בגבול ארצו
ע. שירת הבאר פותחת במלים...
פ. מואב נתן בנני
צ. ויעש מלשה כאשר השם
ק. מאסה
ר. כאשר מלשה הכה בסלע יצאו מים
ש. השם בקש ממלשה: עשה לך
ת. הפרה האדמה צריכה להיות



הספר שכולם חיכו לו כבר כאן!!!
ספרו החדש של הרב אייל עמרמי שליט"א

לקניה והפצה: 050-678-5912 או במשרדי המוסדות



זמני תפילות ושיעורים

בית כנסת המרכזי "חסדי שמואל הר חומה"

תפילות לימות החול

שחרית נץ החמה	04:55 (כ-45 דק' קודם נץ החמה)
שחרית מנין ב'	07:30 (בישיבה הודו 7:45)
שחרית מנין ג'	08:15
מנחה גדולה	13:30
מנחה	19:30
ערבית מנין א'	סמוך למנחה
ערבית מנין ב'	בתום השיעור המרכזי

שיעורים - בימים א'-ה' בשעה 19:30

יום ראשון	עין יעקב - עיון באגדות חז"ל
יום שני	אמונה ובטחון
יום שלישי	פרשת השבוע / הלכה / ענייני יומא
יום רביעי	ליקוטי מוהר"ן / רבינו נחמן מברסלב
יום חמישי	הלכות שבת / מועדים

פעילויות לנשים

יום שלישי	21:00 שיעור בחסידות מהרבנית חנה בקרמן תח"י עם כיבוד חלבי עשיר - ברוכות הבאות
-----------	--

פעילויות לילדים

ב, ה'	18:00 מתמידים לילדים, משניות, תהילים, סיפורי צדיקים ועוד, הגרלות ופרטים למשתתפים.
-------	---

תפילות ושיעורים בשבת קודש

מנחה ערב שבת	19:20 (כ-30 דק' לפני שקיעה)
שחרית נץ החמה	04:30 (כ-65 דק' קודם נץ החמה)
שיעור בהלכות ריבית	07:00 (30 דק' לפני תפילת שחרית)
שחרית מנין ראשי	07:30
שחרית מנין נערים	09:00 (בישיבה למטה)
שיעור בחושן המשפט	17:00
מנחה מנין א'	17:30
שיעור במוסר וחסידות	18:00
מנחה מנין ב'	18:30
שיעור בהלכה	19:50 (כחצי שעה לפני צאת השבת)
ערבית של מוצ"ש	20:25 (עם צאת השבת)
אבות ובנים	20:50 (כחצי שעה אחר צאת השבת)

פעילויות לנשים בשבת

תהילים לבנות	16:30 (בביה"כ חסדי שמואל)
שיעור לנשים	16:30 מפי מו"ר שליט"א

רשימת השיעורים השבועיים של הרב אייל עמרמי שליט"א

מוצ"ש

22:15 ביהכ"נ "בראשית" רח' רחבעם זאבי 2, פתח תקוה

ראשון

21:00 ביהכ"נ "ספרא" רח' שמואל יפה פסגת זאב, ירושלים

שני

17:30 ביהכ"נ "מוסיוף" רח' יואל, ירושלים

שני

21:00 ביהכ"נ "שערי דוד" רח' אגרות משה 17 רמת שלמה ירושלים

שלישי

שיעורים ברחבי הארץ לפי פרסום באתר ובקבוצות הווצאפ

רביעי

18:00 ביהכ"נ בורכוב רח' פישל, ירושלים

רביעי

21:30 לבנות סמינר! מדרשיית "תפארת בנות" רח' קצנלבוגן 8, ירושלים (אחת לשבועיים)

א'-ה'

19:30 שיעור ביהכ"נ "חסדי שמואל" רח' הרב מן החר 4, ירושלים

התחדשנו בשבילכם!!!

שימו לב, מערך הפצה חדש לשיעורי מורנו הרב, מארזים ודיסקים חדשים ומגוונים ממבחר שיעורי הרב

דיסק און קי המכיל את שיעורי הרב מכל הזמנים



טלפון להזמנות: 052-969-5044 ירון



האם יש בנייה או סתירה בכלים בשבת קודש??

(שולחן ערוך סימן שי"ד, סעיף א'): הגמרא במסכת שבת אומרת שאין בנייה וסתירה בכלים. אנחנו יודעים שאחת מ-ל"ט מלאכות האסורות בשבת זה מלאכת בנייה בכל דבר שקשור לקרקע. אדם שתוקע מסמר בקיר בשבת כבר עובר על מלאכת בונה כי הוא מוסיף על בניין, כלומר בכל תוספת לבניין עובר על איסור במלאכת בונה, למשל אם אדם מחבר צינור ארוך לברז שמחובר לקיר בשבת אז גם כן הוא עובר על מלאכת בונה. כמו כן, אסור לסתור דבר שמחובר לקרקע בשבת, למשל אם אדם רוצה להוציא דלת או חלון בשבת אז זה אסור כי הוא סותר את הבניין (אם הוא סותר לא על מנת לתקן אז זה אסור דרבנן). לסיכום: לכולי עלמא כל תוספת בבניין או גריעה מהבניין אסורה בשבת. אבל הגמרא שואלת מה הדין לגבי סתירת כלים, האם זה מותר או אסור בשבת? יש לאדם קופסת נס קפה שלא נפתחת לו או שיש לו קופסת שימורים עם זיתים, והוא רוצה לשבור אותם כדי להוציא מהם את האוכל, האם זה מותר בשבת?? עונה הגמרא שאין סתירה בכלים, והיא מביאה ראיה ממשנה שיכול אדם לשבור את החבית כדי להוציא ממנה תאנים. חשוב לציין שאם יש פתח אז כמובן שעדיף להוציא ממנו

אבל אם אין לו אפשרות אחרת אז הוא יכול לשבור את החבית כי אין בנייה וסתירה בכלים. על זה מקשה הגמרא ואומרת: 'איך אתה אומר שאין בנייה וסתירה בכלים, והרי יש לנו גמרא במסכת עירובין שכותבת שמותר לאדם מדרבנן לצאת עד אלפיים אמה מחוץ לתחום אבל אם הוא שם עירוב תחומין (שיעור סעודה) אחרי אלפיים אמה, אז הוא יכול לצאת עוד אלפיים אמה לכל הצדדים. אם כן אדם הגיע בערב שבת והניח תיבה מעץ עם שיעור סעודה לאחר אלפיים אמה מהתחום, וביום שבת הוא הולך לשם ומגלה שהוא איבד את המפתח של התיבה, אומרת הגמרא שהוא לא יכול להמשיך עוד אלפיים אמה מכיוון שהוא לא יכול לאכול את הסעודה שהוא שם, נשאל שאלה חזקה למה האדם הזה לא יכול להמשיך בהליכתו עוד אלפיים אמה?? אלא אומרת הגמרא שבאמת לא הבינו אותה נכון ואין הייתה כוונתה שכל כלי, ארונית או מגירה מותר לסתור אלא שמותר לסתור רק כלי שכבר השתמשו בו, ולאחר מכן הכלי הזה נשבר והדביקו את השברים עם זפת, רק אלו הכלים שהגמרא התירה לשבור, מכיוון שבפעם השנייה שהכלי נשבר אי אפשר להשתמש בו יותר, אבל בכלי שנשבר בפעם הראשונה ויש אפשרות לתקן, בזה לא התירה הגמרא לשבור. אם כן זה מסתדר לנו עם הגמרות: במסכת עירובין לא התירו חכמים לשבור את התיבה שבתוכה הסעודה כי זאת תיבה שלא הייתה שבורה ותיקנו אותה, אבל בחבית שיש בתוכה תאנים מותר לסתור אותה כי היא הייתה כבר שבורה ותיקנו אותה בזפת, וממילא כאשר האדם שובר אותה בשנית אז אי אפשר לבנות אותה יותר!!

שפע של ברכות

ברגשי שמחה ואושר
נברך את כבוד מורינו

הרב **אייל עמרמי** שליט"א

ונאות ביתו **הרבנית עמרמי תחי'**

לרגל חתונת בנם היקר

החתן החשוב **נהוראי עמרמי** הי"ו

עם הכלה החשובה **משי פיטוסי** הי"ו

הציבור היקר נשמח
לראותכם בשמחתינו



בכל יום חמישי הרב ימסור שיעורים בכוללים בשעות הצהריים ברחבי הארץ
כוללים המעוניינים יפנו ל: אייל כהן 052-7202020

עיקר וסיבת הצרות

סיפר הגר"א ל' שטיינמן זצ"ל: "היום נכנס אליי יהודי והתנה בפניי את צערו הרב על ייסורים שונים ומשונים שבאו עליי, כשכל צרה כבדה בפני עצמה, וכעת, כשאלו צרות על גבי צרות, הוא אינו יכול לשאת אותן. שאלתי אותו: – אומר הגר"א ל' שטיינמן – 'האם ייתכן שפגע אי פעם ביהודי? אותו יהודי ענה בשלילה: 'אני מקפיד שלא לפגוע ביהודי לעולם' אמר. אך אני לא הרפיתי: כשיש צרות כה רבות הסובבות עליך, אין זה מדרך העולם. ברור לי שיש כאן בעיה קשה של פגיעה בזולת. שהיהודי אימץ את מוחו ופשפש בויכרונו, עד שנזכר שאומנם היה מקרה בודד שבו הוא פגע והטיח דברים קשים בחבירו. 'אבל' הוא הוסיף מיד: 'באותו מקרה הצדק היה איתי. בזה אין לי ספק' השיב לו הרב שטיינמן: 'והלוא אנו שומעים על כאלו שקמו ורצחו את חבריהם, וכי סתם הם עשו את המעשה הנפשע הזה? כנראה, חברים פשע כנגדם ו'מגיע לו'. אנשים אלו נקראים 'רוצחים' ולא משנה שהחבר הוא זה שפשע כנגדם, כלומר, אסור לרצוח גם את מי שלא צודק, ואין לך 'בין אדם לחברו' גדול מכך. ובוודאי, גם אדם המדבר על חברו: 'כי גם הוא דיבר עליי' אינו עושה בדין. ואין זה משנה אם חברו עשה לו עוולה. 'ליבי אומר לי' אמר הגר"א ל' שטיינמן זצ"ל: 'שעיקר הצרות שיש היום הוא מחמת שנשלים בענייני בין אדם לחברו'.



בשבת והודיה להש"ת

נפתח כולל לדיינות ורבנות בבית כנסת לאברכים התנים.

בראשותו והדרכתו של מורנו ורבינו

הרב אייל עמרמי שליט"א.

המעוניין לתרום בהחזקת האברכים היקרים

ניתן לפנות למורנו הרב

או לנתנאל 050-6785912.

פרטי חשבון למעוניינים

בנק מזרחי טפחות.

סניף 458 | חשבון 445404

ע"ש מקור חיים גבע בנימין.

למוסד סניף 46 לפי פקודת מס הכנסה.



כולם בשוק לפר את השוק



רשת שפע ברכת השם

מזמינה אתכם ליהנות ממגוון מוצרים בכשרות מהודרת במחירים ללא מתחרים

בשורה משמחת

לתלמידי הרב בארץ ובעולם
הספרים המבוקשים של הרב
שוב במלאי!
מלאי מוגבל - מהרו להזמין!

לקנייה והפצה: 1599-502-051
orhaemuna1@gmail.com



מכון
אור האמונה

אני בפעם האחרונה
הספקתי לחיות?

תספורת חנים!

כל יום ראשון ושלישי בין השעות

16:00 - 19:00

רחבת בית הכנסת "חסידי שמואל"

רח' הרב מן הרר 4



האומן 14, תלפיות