



מכון  
משנת  
ה'רמב"ם

# אור ההליכות



## מו"ר הרה"ג רצון ערוסי שליט"א אשמנו מכל עם, בושנו מכל גוי

גיליון 190 | אולול  
ה'תשפ"ה ליציאה  
ב'של"ו לטירות

תורה, עם ישראל אפילו עם דעה, אפילו עם השכלה, אפילו עם תרבות, למן הרגע שאתה מוציא ממנו את המעלה המרוממת שאליה הוא מיועד, ואתה רוצה להידמות ככל הגויים, עם ישראל הוא בנוי כל הזמן להשיג דרגות גבוהות. או שהוא משיג דרגות גבוהות בעולם הרוח, בעולם המוסר, בעולם הערכים, בעולם ההגיונות. או שהוא משיג דרגות נמוכות עד דיוטה תחתונה בהתחרויות על הפשע ועל השחיתות ועל העבריינות. עיננו רואות ולא זר, כמה דברי חז"ל צודקים לגמרי - שכשישראל מידרדרים, הם הגרועים שבאומות, השם יצלנו.

ידוע ומפורסם מן הרגע שמדברים ומוזכרים 'אלול' בישראל מיד יודעים שזהו חודש של סליחות וכפרה. אליבא דאמת היו מנהגים רווחים בישראל, הרמב"ם מזכיר רק את המנהג שאומרים סליחות בעשרת ימי תשובה, אבל יש מנהג מתקופת הגאונים שאבותינו דבקו בו, שהוא מראש חודש אלול עד יום הכיפורים כנגד ארבעים יום של תפילות, הכנעה וחזרה בתשובה מחטא העגל שהיה בימיהם. החטא שעשו אבותינו במדבר ושגנן אותו חטא עגל, הקב"ה אמר למשה רבנו: "הֲרַף מִמֶּנִּי וְאַשְׁמִדֵם" (דברים ט, יד), כי אין מקום לעם יהודי אם איננו יחודי באמונתו ובאורחות חייו, אם הוא ככל הגויים ועוד יותר כגורעים מבין הגרועים אין לו מקום כעם יהודי. יש לו מקום כעם בין האומות, אבל לא כעם יהודי, עם קדוש, עם שצריך להיות מופת לערכים, למוסר, להגיונות. לכן היו שראו במחילה ובכפרה לכלל ישראל ביום הכיפורים, "סְלַחְתִּי פְּדָבְרְךָ", ביטוי חזק מאוד של אמונה בכפרה, אמונה בתשובה. כי אם הקב"ה מחל לכלל עם ישראל בוודאי ובוודאי שהקדוש ברוך הוא מוחל וסולח ליחידים ששוים בתשובה - בתשובה אמיתית. לכן כאמור היו שאימצו את המנהג הזה מראש חודש אלול להשכים ולומר סליחות, וכך נהגו אבותינו וכן אחינו הספרדים, ואחינו האשכנזים לפחות לפחות מראש חודש אלול מתחילים בתקיעות בשופר, כדי לשמוע ולהתעורר.

לכן, באמת אנחנו לא צריכים להתבייש, וצריכים לפתוח בשיח ציבורי ולומר על עוונתם את תורתנו, נכון כי אנחנו פוחדים מעימות בינינו ובין אחינו הרחוקים מתורה ומצוות. כי יש באמת בקרב אחינו הרחוקים מתורה ומצוות שהם הגונים, מלומדים, מתורבתים, אנשים שרוצים לעשות דברים טובים לזולת, זה נכון. אבל הם לא מבינים שברמה העממית הכוללת, לא ברמה של איזה שהן יחידות או של קבוצות מיוחדות יחידאיות. אלא ברמה של הנוער וברמה של המון העם, בלי תורה, בלי מצוות, בלי אמונה, יש ריקנות. וכשיש ריקנות, יש אמביציות גדולות וקריירה, ויש דגלים שכל אדם מממש לעצמו במה שהוא רוצה, במה שהוא חושק בכל התאוות אפילו המנוגדות לערכי ישראל מזה אלפי שנים, וגאים בכך והתקשורת נותנת להם את כל הגיבוי, ואת כל האהבה והאהדה והחיבוק, אז בזה אנחנו מגיעים לדרגות נמוכות, לא רק בתועבה אלא בשפך דמים כי 'דמים פְּדָמִים נָעוּ'. כי הדברים האלה מחוברים זה עם זה, ואנחנו צריכים לומר את הדברים במפורש למרות שיתקפו אותנו, ויש על מה שיתקפו אותנו ואנחנו צריכים לעשות בדק בית כי יש בתוכנו קוצים בכרם, יש בתוכנו גם כן התנהגויות לא טובות אם זה אי אמירת האמת, אם זה בין אדם לחברו, אם זה שנאות או קנאות. יש בתוכנו פגמים. אבל אין בתוכנו כעולם התורה, כעולם הדת. אין בתוכנו את האלימות הנוראה הזו לדקור, לירות, לאנוס, אנסים קבוצתיים. אין בתוכנו את הדברים האלה. ולכן צריכים אנו לפתוח בשיח ציבורי. מצד אחד נעשה בדק פנימי אמיתי לתוכנו, עצמנו לתקן את הפגמים ויש פגמים בתוכנו. מצד שני לומר לאחינו לא בשנאה, לא בהתלהמות אלא באהבה ובכבוד, אחינו ורענו, אתם טועים, בלי תורה, בלי אמונה, אנחנו מתפרקים, אנחנו נגיע לתהומות נוראיים.

ואם נגענו בארבעים יום של חטא העגל, סליחה ומחילה לכלל העם שהיו במצב שחם וחלילה כפי האמור "הֲרַף מִמֶּנִּי וְאַשְׁמִדֵם", אזי בזמנים קשים העוברים על עם ישראל בהם שפך דמים נוראי בינינו לבין עצמנו בגלל אלימות, בגלל עבריינות, בגלל פשע, דקירות, הריגות, אינוסים, התאבדויות, שחיתויות גם ברמת הצמרת אין לך יום שקללתו אינה מרובה מחברו. אנחנו נוטים לחשוב שהאלימות היא זו שרק דוקרים או יורים והורגים, משסעים ומכתרים גופות, ואנוסים, השם יצלנו. אבל גם תאונות הדרכים הן נובעות כתוצאה מריקנות, מאלימות, מתחושה של אינדיבידואליות, מתחושה של כפיפות, של רגעיות, אין אמונה בנצח. אין אמונה בעולם האמת. הכל "אֶכּוּל וְשָׁתוּ כִּי מָחָר נָמוּת". החיים הופכים להיות רולטה רוסית. נוסעים, מסכנים את עצמם, מסכנים אחרים, מסוממים, שתויים, שיכורים, השם יצלנו, יום יום אנחנו מדווחים על כך. לכן דומה, שאנחנו באמת צריכים להצדיק עלינו את המנהג הזה של האשמורות והסליחות במשך ארבעים יום, כי הפעם צריך להתוודות לא רק את הווידוי האישי של כל אחד ואחד, אלא צריכה להיות התעוררות לאומית של כלל ישראל ולהתוודות בשם כלל ישראל על המצב הגרוע הזה אליו נקלענו. צריכים לומר את הדברים האלה ללא כחל ללא שרק, כי אנחנו פוחדים לומר, וצריך לומר, בגלל התנתקות הדור הזה מן התורה. בגלל הניסיון ללכת בדרך חדשה ככל הגויים בית ישראל, דרך שמעמידה במרכז את האני, את הקריירה, את התאוות שהאדם יממש את עצמו. לא ידעו ולא יבינו שבלי אמונה ובלי ערכים ובלי

המשך בעמוד הבא <

המרכז העולמי  
למשפט התורה



בית הדין  
לדיני ממונות



ארגון  
"אשת חיל"



כולל  
להכשרת דינים



שבתות עיון,  
ירחי כלה  
וישיבות ר"ח



הוצאת ספרים  
מכון מש"ה



אתר  
"נצח ישראל"



www.net-sah.org

העלון מוקדש לרפואת של  
הרב עקיבא יצחקי הי"ו

עורך: תומר לוי

חברי המערכת: הרב צפניה ערוסי, אבי חמדי, אביעד רצהבי, שמואל חמדי, אריאל פרחי, נועם עוזרי.

עיצוב: נבו נגר

טל': 03-5343658 | פקס: 1533-5343658

דוא"ר: orhalichot@gmail.com

מס' המערכת בספריה הלאומית: 2789255

תרומות יתקבלו בברכה:

הליכות עם ישראל | בנק לאומי  
סניף 952 | חשבון 702371/25

חברים המעוניינים להפיץ את עלון "אור ההליכות" מוזמנים לפנות לאבי חמדי בפ"א - 0506576418 או לתומר לוי בפ"א - 0528084623

הכותרת של היום, וזו הכותרת שצריכה להיות: "אשמנו מכל עם, בושנו מכל גוי", ויודי לאומי, חיפוש, בדק בית של כלל ישראל, במה טעינו בכלל ישראל במיוחד שזכינו להגיע לארץ ולחיות חיים ריבוניים בארצנו. הרי אנחנו צריכים דווקא ככפלי כפליים לחשוב היכן טעינו במערכות החינוך, איזה בושא, איזה כלימה שבדיון תקשורתי המתנהל סביב האלימות הנוראה מדברים על תוספת שוטרים, על תוספת הענשה, על תוספת שופטים. וכי נעמיד שוטרים בכל כיתה, בכל רחוב, בכל פינה, בכל בית? היכן עושים את הדברים האלה רק ברחובות? יש אלימות ברחובות, יש אלימות בבתי, יש אלימות בכל מקום. נשים שוטרים בכל מקום? נשים מצלמות בכל מקום? לאיזה דרגה נגיע? למה לא יבינו

שהחינוך הוא הכלי היעיל ביותר. זה לא יסלק את האלימות לגמרי, זה יצמצם אותה בצורה דרסטית ואסור לנו לתת לאחינו שהם יקרים לנו, שיש להם תרומה אדירה בניין המדינה אבל יש להם טעות, הם בוחרים בדעה בלי האמונה בלי הערכים. אנו מאמינים שבכוא ימות המשיח תרבה הדעת, אז כואו ננצל בדעת שאנחנו מפתחים אותה היום, זה דעת, א' - להתפתחות הטכנולוגית העצומה למען רווחת האדם, למען בריאות האדם. ננצל את הדעה הזו על מנת ללמוד חוכמת חיים, ללמוד תורת ערכים, ללמוד תורת מוסר, ללמוד תורת הגינות. זו הדעה שבימות המשיח תרבה אחדות ותהפוך את עם ישראל לשוב להיות מופת לכל העולם כולו. עם קדוש, ממלכת כוהנים גוי קדוש ואור לכל הגוים כולו.

כבר החל מראש חודש נתפלל, ולפנים בישראל די להזכיר 'אלול' גם מבלי להתחיל את הסליחות בראש חודש אלול, די לומר 'אלול' וכבר רועדות אמות הסיפים רק בגלל המסורת הנפלאה שצריך להיערך בחיפוש דרך ברמת היחיד וברמת הכלל. ולכן בתקווה שהדברים האלה יגיעו למרחקי מרחקים אולי בעזרת השם יתברך, באמת נשכיל להפוך את ה"אלול" הזה לחשבון נפש לאומי. להתעוררות ולהתנערות מכל הדברים הרעים שדבקו בנו, ונשוב להיות בני אל חי ואז הקדוש ברוך הוא יפרוס עלינו את משמרת השלום, את משמרת השלמות ונזכה לבוא משיח צדקנו ולבנות בית מקדשנו במהרה בימינו אמן.

מנהג הפטריות תלתא דפורענותא ושבע דנחמתא

שי נגר

נהגו כל ישראל להיות מפטירין קודם לתשעה באב בשלש שבתות בדברי תוכחה. שבת ראשונה מפטירין דברי ירמיהו. שניה חזון ישעיהו. שלישית איכה היתה לזונה. וכן שבת שאחר תשעה באב מפטירין נחמו נחמו עמי. ומנהג פשוט בעירנו להיות מפטירין בנחמות ישעיהו מאחר תשעה באב עד ראש השנה. ושבת שבין ראש השנה ויום הכפורים מפטירין שובה ישראל. (תפלה וברכת כהנים יג.ט.)

במשנת מגילה ג, שנינו לענין ההפטריות: "לכל מפסיקין, בראשי חדשים, כחנוכה ובפורים, בתעניות ובמעמדות וכיום הכפורים". המשנה הקדימה וציינה את הפטריות שז"ה, ואח"כ נקטה כלל: "לכל מפסיקין", כלומר אלו העיתים בהן משנים מסדר ההפטרה הנהוג לפי תוכן הפרשה להפטרה העוסקת בתוכן המועד. בהלכה לעיל ציין הרמב"ם שני מנהגים בנוסף לאלו שמנתה המשנה במגילה: תלתא דפורענותא

לפני ט' באב ו'שבע דנחמתא' לאחר ט' באב + 'שובה ישראל'. בשני מקומות נוספים כתב הרמב"ם את סדר ההפטריות הסמוכות לתשעה באב. המקום השני הוא בסוף ספר אהבה, שם כתב בתחילה את ההפטריות שעל פי סדר הפרשה ואח"כ הוסיף את המנהג שציין בהלכה לעיל. המקום השלישי הוא בפירושו למשנת מגילה (ג.ה): בטבלה הבאה מוצגים דבריו בשלושת המקומות: מה מקורם של שני מנהגים נוספים אלו?

בדברי התלמוד על המשנה לעיל מובאים דברי רב הונא: "אמר רב הונא ראש חדש אב שחל להיות בשבת מפטירין חדשים ומועדיכם שנאה נפשי היו עלי לטרח". דבריו של רב הונא מובנים רק על רקע המנהג להפטיר בתלתא דפורענותא לפני ט' באב, ומכאן ניתן להסיק שמנהג 'תלתא דפורענותא' היה נהוג בבבל בתקופת התלמוד. הפטריות שבע דנחמתא מוזכרות בפסיקתא (מדרש שחובר בא"י, במאות 5-6), ומייצגות את מנהג ארץ ישראל. הרמב"ם התנסח בהלכה לעיל בניסוח מדויק, וכתב לגבי הפטריות תלתא דפורענותא "נהגו כל ישראל" משום שמקורן בבבל, וכוחו של התלמוד הבבלי הוא משום שעם ישראל קיבל אותו כמחייב, לעומת מנהג שבע דנחמתא, שכתב "מנהג פשוט בעירנו", כלומר מנהג ארץ ישראל שהתקבל במקומות מסויימים. להפטריות על פי תוכן הפרשות שמביא הרמב"ם בסוף ספר אהבה, אין מקבילה. סביר מאוד להניח שהן קדומות, ועליהן כתב הרמב"ם "וזהו המנהג ברוב המקומות". לסיכום, הרמב"ם ציין שלושה מנהגים להפטריות של סוף ספר במדבר וספר דברים. שלושתם קדומים לחתימת התלמוד. מניסוחיו אפשר להבין שנתן עדיפות לפי הסדר הבא: א. הפטריות שעל סדר הפרשה; ב. מנהג 'תלתא דפורענותא' בלבד; ג. להוסיף את מנהג 'שבע דנחמתא'.

פרשה	סדר ההפטריות בסוף ספר אהבה - לפי תוכן הפרשה.	פרוש המשנה למסכת מגילה פרק ג'	משנה תורה הלכות תפילה וברכת כהנים פ' יג הל' יט	סדר ההפטריות בסוף ספר אהבה - לפי המנהג.
ראשי המטות	ויתן משה למטה בני ראובן עד מחלק את הארץ ביהושע	דברי ירמיהו	דברי ירמיהו	
אלה מסעי	אלו הנחלות עד ויתנו בני ישראל ללוים ביהושע	חזון ישעיהו	חזון ישעיהו	
אלה הדברים	אשר דבר יי' אל ישראל עד והייתם לי לעם בירמיה	איכה היתה לזונה	איכה היתה לזונה	
ואתחנן	ואתפלל אל יי' אחרי תת את ספר המקנה עד שדות בכסף יקנו בירמיה	נחמו נחמו	נחמו נחמו	
והיה עקב	הלוך וקראת באזני ירושלים עד והתברכו בו כל גוים ובו יתהללו בירמיה	ותאמר ציון עזבני ה'	ותאמר ציון עזבני ה'	
ראה אנכי	הנה ימים באים נאם יי' והקימותי עד אם יסתר איש במסתרים בירמיה	ענייה סוערה	ענייה סוערה	
שופטים	ויהי כאשר זקן שמואל עד ויאמר שמואל אל אנשי ישראל לכו בשמואל	אנכי אנכי הוא מנחמכם	ומנהג פשוט בעירנו להיות מפטירין בנחמות ישעיהו מאחר תשעה באב עד ראש השנה	אנכי אנכי הוא מנחמכם
כי תצא	ויאספו פלשתים את מחניהם עד ויי' יהיה עמך בשמואל	רני עקרה	רני עקרה	
והיה כי תבא	אז יבנה יהושע מזבח עד ולא היה כיום ההוא ביהושע	קומי אורי	קומי אורי	
אתם נצבים	ויאסף יהושע את כל שבטי ישראל עד כרמים וזיתים אשר לא נטעתם ביהושע	שוש אשיש	שוש אשיש	
האזינו	ולקחתי אני מצמרת הארז עד והשיבו וחיו ביהזקאל	שובה ישראל	שובה ישראל	שובה ישראל





## האיסור לפחד מפני האויב במלחמה והבטחת הרמב"ם

בין מצוות התורה ישנה קבוצת מצוות שמופנות אל רגשות האדם. במבט ראשון מצוות אלו נראות בלתי אפשריות. כיצד יכול אדם לשלוט ברגשות שמציפים אותו, לכן בדרך כלל הרמב"ם הוסיף למצוות מסוג זה הלכה מעשית כלשהי, שמדריכה כיצד לאמץ מחשבה נכונה שתעצב את הרגש לתגובה נכונה ובריאה.

ישנן כמה מצוות ייחודיות ליוצאים למלחמה, אחת מהן היא המצוה שלא לערוץ מפני האויבים. המצוה נשמעת קשה, ורבים פקפקו באפשרות לקיימה במצבים שהאויב מתגלה בהפתעה, ובליווי קול של פיצוצים אדירים מסביב. לכן מאוד מרשימה הדרך בה הרמב"ם הציג מצוה זו (הלכות מלכים ומלחמותיהם ז, טו). תחילה הוא תיאר כיצד מוציאים מן המחנה את הלוחמים שגלוי לעין שאינם מסוגלים לתפקד (מצבי הלם). רק לאחר מכן כשהלוחמים עומדים להיכנס לקרב הוא מדריך אותם להיזכר שמקור החוסן שיכול לתמוך בהם בשעות קשות אלו הוא הידיעה שיש לנו משענת גדולה, אלוהי ישראל שהושיעם לאורך כל הדורות. על כל לוחם לדעת שעשיית המלחמה עם כל הסיכונים שבה נעשית למען ערך נעלה ונשגב, ושחייהם של רבים תלויים במעשיו. הרמב"ם הציג את המצוה בצורה מציאותית. הוא לא התעלם מכך שישנו רגש פחד טבעי במצבים קשים כאלה. איסור התורה נוגע רק לצורך להרחיק מחשבות מחלישות ומערערות שעשויות למנוע ממנו תפקוד ראוי, וזאת על ידי התרכזותו של הלוחם כל כולו בתפקודו בלחימה ובדרישותיה ממנו.

וכאן הרמב"ם הוסיף לאזהרה גם הבטחה מדהימה:

"וכל הנלחם בכל לבו בלא פחד, ותהיה כוונתו לקדש את השם בלבד, מובטח לו שלא ימצא נזק ולא תגיעהו רעה, ויבנה לו בית נכון בישראל, ויזכה לו ולבניו עד עולם, ויזכה לחיי העולם הבא, שנאמר כי עשה יעשה ה' לאדוני בית נאמן כי מלחמות ה' אדוני נלחם ורעה לא תמצא בך וגו' והיתה נפש אדוני צרורה בצרור החיים את ה' אלהיך".

הרב אהרן איזנטל, רבה של חיספין, שלחם במלחמת יום הכיפורים, פרסם מאמר שבו אסף כשישה אירועים שונים שבהם חיילים תיארו כיצד הגיעו למצב של שיתוק בקרב, וזיכרונה של הלכה זו של הרמב"ם החזיר להם את היכולת להילחם ולהיחלץ מהמצב הקשה.

אולם עדיין הלכה זו קשה מאוד בעינינו, שכן ידועים לנו לוחמים כשרים אשר שינו

הלכה זו, חלקם נשאוה בכיסם ומהם שציטטו אותה לבני משפחתם במכתב, ולמרות זאת נפלו בקרב, הכיצד? היכן היא הבטחתו של הרמב"ם, וכיצד אזר אומץ לכתוב הבטחה שכזו, היכן המקור להלכה מרשימה זו?

נראה ששורשם של הדברים טמון בתפישת ההשגחה שתיאר הרמב"ם במורה נבוכים (ג,ו ובעיקר בגנא). סיוע שמים ניתן לכל אדם לפי מידת דבקותו בקב"ה. זו נמדדת לפי מידת השתדלותו להכיר את בוראו ולעשות את מצוותיו. לכן ההשגחה גדולה יותר על הצדיקים והיא פחותה אצל ההמון. גם מי שאינו צדיק גמור עשוי לזכות בסיוע שמים בעת שהוא עוסק במצוה ודבק בה בכל מאודו, ומנגד גם לצדיק ולחסיד ישנם זמנים שבהם הוא יורד ממחשבותיו הנעלות ומעשיו הטובים ואז השגחת ה' עליו נחלשת ונוקים שונים ומשונים עשויים לפגוע בו. כך אנחנו פוגשים אנשים נעלים שלקו בצרה כזו או אחרת, ורק אם הם חוזרים לעצמם ימצאו את הדרך להרפא. זו היא מעלת התשובה, שהיא שיבה לקרבת ה' וממילא להשגחתו הצמודה. כל העוסק במצוה האדירה של הצלת ישראל מיד צר בכל מאודו, הרי הוא קרוב לבוראו ויזכה להשגחתו יתברך, וכאן מקור התקוה בכל מצב קשה, כשאדם רואה מולו מציאות קשה ומפחידה אולם הוא נזכר שלקב"ה יש דרכים רבות לחלצו, והוא קרוב אליו עד שבהחלטה פשוטה להתרכז בצדדים הלכאורה טכניים של הלחימה, יהא עוסק במצוה גדולה, מתקרב אל ה', וככל שיתאמץ בכך יזמן לו הקב"ה את העצה הנכונה להצלחה, כמאמר הפסוק: "כי הוא הנותן לך כוח לעשות חיל" שתרגומו: "הוא יהיב לך עצה..." (אונקלוס לפסוק זה בדברים ח,יה).

מקורם של הדברים מפורט בפרקים שהרמב"ם פירט בהם את דרך ההשגחה (לדוגמה תהלים צא), אולם הרמב"ם גם ציין במפורש את דברי אביגיל לדוד. בדרך כלל אנחנו מבינים פסוק זה כברכה או תפילה אבל הרמב"ם ראה בו תיאור פשוט שאשה חכמה זו שיש אומרים שהייתה נביאה הזכירה בו לדוד, מהו גמולו של מי שעושה את מלחמות ישראל כראוי במסירות ובהפקדה.

יש בהלכה זו של הרמב"ם גם להזכירנו עד כמה מלחמת מצוה דורשת טהרת הכוונה. לחימה ראויה צריכה להיעשות מבלי להיסחף ללהט רגשי סוער ופזיז, ולא מתוך תחרות על הישגים ויוקרה, אלא מתוך הכרה בכורח המציאות שאנחנו נדרשים לה, ובמסירות לעם ישראל ששם ה' נקרא עליו. יהי רצון שנזכה במהרה לישועה שלמה.



אני מתפלל במנין בלדי אשר נוהגים לומר 3 סליחות בערב ר"ה ב'. לאחר הסליחה אנו אומרים את "ה' הוא האלקים" ו"ה' מלך" בעמידה. יש לנו 2 מתפללים אשר סוברים כהרמב"ם ואינם עומדים בעוד שכל הציבור (כ-40 מתפללים) עומדים. האם אין זה איסור "לא תתגודדו"? והם יושבים עוד בצד המזרח כך שכל הקהל מסתכל עליהם.

אצלנו מתפללים בלדי מהרי"ץ, ואין עומדים.

על כל פנים, כלל גדול בדרך ארץ, לא יעמוד בין היושבים ולא ישב בין העומדים.

ובכל מקרה, אין זה בגדר לא תתגודדו, כי עמידתכם היא רשות ולא חובה.



\* שנה שעברה כביכול הפסדנו יום בתקיעת השופר (היה שבת)

\* השנה יש יומיים תקיעות בשופר. ובנוסף קיבלנו גם שבת צמודה.

1. האם השופר הוא כאמצעי להתעוררות? (למרות שכביכול הדברים ברורים במה שאנו קוראים "כלומר עורו, עורו ישנים..." אם יש משהו מעבר לכך)  
2. או זכות (רוחנית, הטבה...) שהפסדנו כביכול בשנה שעברה?

עלה אלודים בתרועה, שע"י התרועה אנו מרועעים יצרנו ומתדבקים ביוצרנו. וכך ה' אלודינו מתעלה בהכרתנו.

וכשיש שבת, עלינו להתעלות בזכרון תרועה. זה בלי שופר. ולהגיע לאותה דרגה.

וכן מי שנבצר ממנו לשמוע קול שופר, בגין פעילות ביטחונית או חולי וכיו"ב, יתעלה לזכרון תרועה בתפילה בכל לבו.



הסליחות של היום שמלוות שירה ומוסיקה - מה דעת הרב על זה?

אין זה מנהגנו.

אדם שאומר אשמורות ביחיד מה מותר לו לומר ומה לא? וכן אדם שמקבל כדורים לשינה וקשה מאוד לו לקום בשעת אשמורת

ואת הזמן המוקדם הוא מנצל לתפילת שחרית, עד איזו שעה מותר לומר את הסליחות?

לפי רבינו, ומנהג תימן הקדום, יכול היחיד לומר כל סוגי הסליחות.

הזמן הראוי ביותר לאמירת סליחות, לפני עלות עמוד השחר, ומי שלא יכול לעשות כן, לפי רבנו, ומנהג תימן הקדום, יכול לומר סליחות בכל עת במשך היום והלילה.

אולם, לפי המקובלים, אין לומר סליחות בלילה לפני חצות הלילה.

וכן יש פוסקי ההלכה שאסרו על היחידים שאינם עשרה, לומר י"ג מידות, ולכן יש שנהגו לכנות את שם ה' בי"ג מידות, בחילוף אותיות, ואומרים במקום שם ה' "מצפיץ".



### הקבלת פני הרב חול המועד סוכות תשפ"ו

איי"ה ביום רביעי, א' חוה"מ סוכות, ט"ז בתשרי תשפ"ו (8.10.25) בשעה 17:30  
בבית הכנסת "שיבת ציון", רח' הרב שלום יצחק הלוי 6, קרית אונן



לייעוץ ולהדרכה ובתהליך האנמנזה הם מספרים שהרופאים אמרו להם לא לקחת ויטמינים ולהעדיף תרופות לסוכרת בשלב מוקדם, או תרופות לאיזון שומני דם או תרופות לבעיות מטבוליות שונות ולא להאמין שתזונה נכונה ומשלימי (תוספי) תזונה יכולים לעשות את השינוי בצורה טבעית יותר ואף יעילה יותר. חזרנו והדגשנו שהספרות המדעית מביאה עשרות אלפי מאמרים מדעיים קליניים מבוקרים בהם מוכח שחסרים של ויטמינים שונים הם הגורמים להחמרת מצבים רפואיים אלו.

אם לטענתך יש אלפי מחקרים כאלה – מדוע אמר לאחרונה אחד מהרופאים המפורסמים בארץ, בראיון בתוכנית טלוויזיה שהוקדשה לנושא, שאין שום מחקרים שמוכיחים את פעילותו של ויטמין C למשל?

התשובה היא פשוטה – כי הוא כמו רוב הרופאים מחפשים את המאמרים על ויטמינים ומשלימי תזונה בכתבי עת מדעיים רפואיים ולא בכתבי עת מדעיים שעוסקים בדיוק בתחום של הביוכימיה של התזונה במצבים קליניים שונים – בהרצאות השונות (חלקם ניתן לצפות ביוטיוב) אני מונה למעלה מ-30 כתבי עת מדעיים מהשורה הראשונה שעוסקים במחקרים בנושאים אלו (אמריקן ג'ורנל אוף קליניקל נוטרישן, קליניקל נוטרישן, בריטיש ג'ורנל אוף נוטרישן ועוד ועוד)

ועכשיו שימו לב לעובדה המדהימה הבאה: רק על ויטמין C יש מעל 60 אלף (כן, מעל שישים אלף!!!) עבודות מדעיות שמוכיחות שלויטמין C למעלה מ-300 פעילויות ביולוגיות / רפואיות בגופנו!!! לא מאמינים לי? הנה לחצו על הקישור הבא ותגיעו לאתר PubMed, אתר הסיפריה הרפואית הלאומית האמריקאית, שמהווה האוטוריטה המובילה בעולם המדע לגבי פירסומים מדעיים. הנה הקישור:



ויטמינים והשלמות תזונה שהומלצו ע"י מומחה. אין בתכשירים תקינים כל סכנה, אם נצרכו לאחר ייעוץ מקצועי. כמוכן שאין הם "מקצרים" את חייו כפי שנוטה התקשורת לפמפם לנו – ההיפך הוא הנכון!!!

האם נכון שהויטמינים לא עוזרים? – ההיפך הוא הנכון, אלפי מחקרים מוכיחים חד משמעית שהיום יותר מתמיד יש צורך חיוני ביותר בצריכת השלמות תזונה, כמו מולטי-ויטמין או תכשירים מקבילים למניעת מחלות ולשיפור המצב הבריאותי בתחומים רבים!!! שוב, יש לעשות זאת בצורה מבוקרת ורק לאחר התייעצות עם מומחה.

אבל המחקרים החדשים גדולים, מקיפים ונחרצים נגד ויטמינים? – לא מדובר במחקרים ראויים, אלא ב'מתחזים' להיות כאלו (כפי שיוכח מייד) ממש כפי שנעשה בעבר, עת עסקו כלי התקשורת במיחזור של 'מחקר' שפורסם לפני כמה שנים בכתב העת JAMA – ביטאון ההסתדרות הרפואית האמריקאית – ראו תשובה מלאה על כך באתר מכון רות"ם בקישור הבא:

**מחקר: ויטמינים לא מאריכים חיים. אולי אפילו מקצרים אותם**

מה הוא מקורם של הפרסומים הללו? – לפי כל העדויות שבידינו, המתקפות העונתיות הבלתי – נלאות הללו כנגד ויטמינים מגיעות מחוקרים 'מגוונים' מטעם גופים מסחריים אינטרסנטיים!!! מרבית הפירסומים הללו מגיעים מעורכי הביטאון של 'איגוד הרופאים הפנימיים' האמריקאי שפעילויותיו השונות ממומנות היטב על ידי חברות אלו. גם החוקרים החתומים על המאמרים 'החדשים' מצהירים בצורה ברורה כי 'מחקריהם' מומנו חלקית ע"י גופים מסחריים. האבסורד הוא שכמעט מידי יום ביומו, הצוות שלי ואני נתקלים באנשים שפונים אלינו

הנה זה שוב קורה: כל כלי התקשורת מתגייסים להוציא שם רע אודות הויטמינים ומשלימי (תוספי) התזונה. שוב ושוב אנו שומעים וקוראים בכל אתר ואתר כי "מחקרים חדשים 'קובעים סופית' שויטמינים לא רק שאינם מסייעים לשימור הבריאות ולצמצום החולי, אלא שהם מזיקים וגורמים לקיצור חייהם של אנשים".

בריטואל שחזור על עצמו מידי שנה בשנה מודיעים כלי התקשורת על 'החדשה המרעיש' מבית מדרשם של עורכי הביטאון הרפואי היוקרתי הזה או האחר אשר יצאו במאמר מערכת בוטה הקורא להפסיק את הנהייה אחר ויטמינים. הם נממקים זאת בעובדה שבאותו כרך ממש הופיעו 'במקרה' שלוש עבודות שונות שהוכיחו כי נטילת ויטמינים לא רק שאיננה עוזרת אלא היא אף גורמת לנזק!!! מייד, כאש בשדה קוצים, מצטטים כל ערוצי התקשורת האלקטרונית והכתובה את המאמר "החדש" הזה ופוצחים בהספד על הויטמינים. על הדרך, הם מלגלגים על מיליוני צרכנים בעולם אשר לטענתם, משחיתים כספם לריק מתוך האשליה שלקחת ויטמינים תגרום להם להיות יותר בריאים ואף תאריך את תוחלת חייהם.

קהל תלמידי, קוראי ושומעי חרד לדעת, האם אמת נכון הדבר שהמדע הוכיח שאין במשלימי התזונה כל תועלת? כאן אצטרך לאכזב את יקירי – הפעם אסתפק בתשובה קצרה וחותכת, ולא אדון בפרטי פרטים של 'המחקרים הנאורים' הללו על מנת להוכיח שוב ושוב כי גם הפרסומים האחרונים הללו, ללא יוצא מן הכלל, נועדו לזרוע בלבול ומבוכה בקרב הקהל הרחב במטרה להניא אנשים מנטילת ויטמינים והשלמות תזונה חיונית.

האם צריך להפסיק לקחת ויטמינים? – לא ולא! אין כל סיבה מוצדקת להפסיק צריכת

**לכו אל יוסף אשר יאמר לכם תעשו**

מו"ר הרה"ג יוסף קאפח זצ"ל

- ?
?

בעניין זמן אמירת הסליחות: האם יש להקפיד שלא לומר סליחות קודם חצות. כמש"כ בשם האר"י ז"ל, או שאפשר להסתמך על מהש"כ השו"ע בסי' ס"ב, ולומר בסוף שליש הראשון של הלילה.
- !
!

לפי ההלכה ולפי מנהג תימן הרי כל עת ראויה היא לפנות בתחנונים לפני ה', ואין שום עת מעתות היממה פסולה לפנות לפני ה', וקרוב ה' לכל קוראיו באמת.

מתוך ספר שו"ת הריב"ד, ספר אהבה, הלכות תפלה וברכת כהנים יש להמשיך לעיין ללמוד ולהרחיב בספר, בזכות הערותיו של המהדיר הרה"ג אברהם חמאמי שליט"א

בדואר האלקטרוני: [bdmamonot@gmail.com](mailto:bdmamonot@gmail.com)  
 1533-5351119 בפקס:  
 או לכתובת בית הדין לדיני ממונות:  
 ת"ד 911 קריית אונו 55100

**בית הדין לדיני ממונות  
ברשותו של הרה"ג רצון ערוסי שליט"א**

רב העיר קריית אונו וחבר מועצת הרה"ר לישראל  
 קורא לציבור הרחב להתדיין רק ע"פ דין תורה בכפוף לחוק הבוררות.

- יש אפשרות לערער לפני הרכב נוסף.
- לפרטים יש לפנות אל מזכיר ביה"ד בכתב לבקשת בוררות, בציון פרטי הצדדים המלאים והמדויקים.

