

דבר חודש בחודשו

בס"ד

עלון 108 – טבת 1 תשפב

עלון שומעי לקחו של מורנו הרב יואל שורץ שליט"א
השיבות הייסורים ותפקידם. צרות לעם ישראל - מאהבת ה'. מציאות הגזירות בזמננו –
מענין יסורים של אהבה. מדינת התורה - האם היא אפשרית בימינו? דברים שראוי לעשות
כהכנה. זכרון לראשונים – זכרונות מגדולי ישראל – רבי יחזקאל לוינשטיין - ב'

כל סבל לא נחשב לייסורים, כמו שהתעמלות מפרכת של ספורטאי שרוצה להצליח בתחרות, לא נחשב בעינינו לסבל כיוון שהתועלת חשובה בעינינו עוד יותר מהסבל שבדבר. וכמו ניתוח להציל חיים אינו נחשב לייסורים גמורים כי עיקר הסבל הוא אי הרצון בו. על כן קבלת ייסורים באהבה היא הבנה שלסבל יש תועלת ומטרה טובה עבורו. לכן רבי זושא מהאניפולי יכול היה לומר: לא היה לי שום רע מעולם! לכן גם אפשר היה לומר על מחברי מגילת תענית שהיו מחבבים את הצרות, ידידי הגי"ר יצחק שלמה זילברמן זצ"ל כשהודיעו לו על מחלתו, שאלו אותו בניו אם יש לברך ברוך דיין האמת, הוא דן עמם למה באמת לא לברך הטוב והמטיב, כי רצון ה' שיהיה כך, וודאי יש כאן טובה.

על כן בימי השמחה עלינו ללמוד את חיוב השמחה גם בסבל, כמו: פורים שנקרא על שם הפור הגורל להשמיד ולא על ההצלה. ובחנוכה אנו מודים לה' "על המלחמות" ולא רק על ההצלה מהם. וכן במצוות זכירת גלות וגאולת מצרים: שכל השנה אנו מצווים לזכור את חסד היציאה ממצרים, ובפסח גם את חסד העבדות והשעבוד לכן המרור הוא בעיקר חסה שה' חס עלינו בשעבוד, וגם החרוסת שהיא זכר לטיט שעשו ממנו את הלבנים הוא מתוק וגם את המרור טובלים בו.

אף הרכוש הגדול שיצאו עמו ממצרים הוא התוצאה של השעבוד, היות ואברהם הוא עלול היה לטעון שלא קיימו בהם ואחרי כן יצאו ברכוש גדול לכן אמר הקב"ה (שמות יב לה) "וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל עָשׂוּ כַדְבָר מִשֵּׁה וַיִּשְׁאַלּוּ מִמִּצְרַיִם כֶּסֶף וַיִּלְוּ זֶהֱב וַיִּשְׁמְלוּ" וזה לקיים את מושג רכוש גדול גם במושגי בני אדם.

יעקב אבינו נתבע על אמירת "ויאמר ישראל למה הרעתם לי להגיד לאיש העוד לךם אה", כיון שאין רע בעולם, והכל מאת ה', ולמה קורא לזה רע.

צרות לעם ישראל - מאהבת ה'

עם ישראל סובל יותר מעמים אחרים, ואדרבה, זה נובע מאהבת ה', ככתוב (עמוס ג) "רַק אֶתְכֶם יַדְעֵתִי מִכָּל מְשַׁפְּחוֹת הָאָדָמָה עַל כֵּן אֶפְקֹד עֲלֵיכֶם אֶת כָּל עֲוֹנוֹתֵיכֶם", כי הייסורים מועילים להם וכאמור (חגיגה): "יאי עניותא לישראל כברזא סומקא לסוסיא חיוורא" (תרגום: נאה העניות ליהודי כמו רצועה - עול אדום שעל צוואר סוס לבן). הצבע הלבן מסמל טוהר, והייסורים שסימלם אדום מוסיפים זיכוך, שני הדברים ביחד הם נוי ותועלת לישראל. עוד אמרו חז"ל שישראל נמשלו לזית יותר משאר המינים כמוש"כ "זית רענן יפה פרי תאר קרא ה' שמוך לקול המולה גדלה הצית אש עליה ורעו דליותיו". ואמרו חז"ל: (שמו"ר לו, א) שישראל הם כזית שהוא מר אבל בתוכו יש שמן זית זך היוצא על ידי טחינה וסחיטה, כן כוחו הפנימי של היהודי מתגלה בעתות הסבל יותר מאשר בזמנים אחרים.

וגם על הצדיקים נאמר שהקב"ה מדקדק אתם על כל פרט אפילו שהוא דק כחוט השערה. וכמו שאמר רבי עקיבא לרבו רבי אליעזר בעת מחלתו חבבים יסורים כי אין צדיק אשר

דבר המערכת

בעבר כתב רבינו חיבור בשם "תכלית ייסורים", בו ביאר את נושא הסבל בעולם בכל מיני נוסחאות, בגליון זה, יש ניסיון להבין את הצרות החדשות ששלטון הערב רב גוזר נגד שמרי התורה ובמיוחד נגד החרדים, שיש להם לכאורה סיבה מיוחדת מלבד הסיבה הרגילה שהיא כפרת עוונות, והיא: כדי לשנות כיוון בעשייה הכללית לא לסמוך על שולחנה של הממשלה אלא להיות עצמאיים כך נכשיר את הקרקע לביאת המשיח.

המערכת

נבוא בבקשה מיוחדת לכל תלמידי ומוקירי רבינו

אנא בקשו רחמים לרפואתו השלימה בקרוב של רבינו יואל בן לאה בתושחי"י אשר זקוק לרחמי שמים מרובים. ומה טוב מי שיוכל להתחזק באיזה דבר לזכותו (אולי בברכת אשר יצר ככוונה וכדומה). והן א-ל-ל כביר לא ימאס תפילת רבים.

חשיבות הייסורים ותפקידם

חז"ל לימדונו עד כמה חשוב תפקיד הייסורים, באומרם: "חייב אדם לברך על הרעה כשם (באותה שמחה) שמברך על הטובה". רבי עקיבא היה אומר על כל מה שקרה לו "כל דעיבד רחמנא לטב עביד". כי כל מקרה גם הנראה רע יש לדעת כי "גם זו לטובה". ונחום איש גמזו שהיה רבו של רבי עקיבא היה אומר על כל דבר גם זו לטובה, ולא רק על צרתו שלו אלא גם על צרות כלל ישראל, ואכן זכה לנסים ולראות בעיניו איך "גם זו לטובה", כמבואר במסכת תענית.

לפעמים זוכים לראות מיד את הטובה שביסורים, כמו שזכה רבי עקיבא לראות שכל הסבל שאריה טרף את חמורו וחתול את התרנגול והרוח שכיבתה את הנר ושאנשי העיר סירבו לארח אותם, היה בשביל שינצלו מההליסטים ששבו את אנשי העיר, אמנם כאשר משה שאל את ה' על ייסורי הצדיקים, למה יש צדיק שרע לו? ונענה (שמות לג כג): "וְהִסְרֵתִי אֶת פְּפִי וְרִאִיתָ אֶת אֲהָרִי וּפְנֵי לֹא יֵרָאוּ", כלומר, אמנם מיד לא מובנים ייסורים רבים אבל אחרי זמן יובנו אם בעולם הזה או לפחות בעולם הבא! כמו שמבאר המדרש את התשובה לזעקת הממזרים שאסורים לבוא בקהל שזועקים לה' הורינו חטאו ולמה אנו נענשים? ובעולם הבא הם מקבלים תשובה.

וגם אילו ידע האדם את הסיבות האמתיות לסבלו כמו שנענה איוב המתמרמר על ייסוריו למרות היותו צדיק (איוב לח ד) - "אִיפֹה הָיִיתָ בְּיָסְדֵי אָרְצֵי הַגֵּד אִם יַדְעָתָ בִּינְהָ", מו"ר הגרי"ח שמואלביץ' פירש את התשובה כך: אתה רואה רק חלק מהדברים לכן אתה תמה, אבל אילו ידעת את התמונה בשלמותה לא היה לך שום שאלה. (שהרי לפי המקובלים היה איוב גלגול של תרח שהרהר תשובה ולא הספיק לעשותה, לכן הוא היה צריך בייסוריו לתקן זאת). ואם אדם יודע זאת, אז

מדינת התורה - האם היא אפשרית בימינו?

אחד הנציגים החרדים בכנסת הודיע כי איננו מעוניינים במדינת הלכה, למרות שכוונתו כנראה היתה שאין בדעתנו לכוף לשמור את מצוות ה' על כל אדם נגד רצונו, בכל זאת יש סכנה שיהיו שיבינו מזה חלילה שאין מקום במציאות הנוכחית למדינה של תורה, חלילה לחשוב כך! לפני שנבאר כיצד מקימים מדינה של תורה, יש לבאר כמה הנחות יסוד. והן: **א.** התורה היא נצחית והיא נאמרה בכל תקופה, לכן כאשר רצו להביך את החזון איש בשאלה מה תעשו אם יתנו לכם את המדינה? התשובה היתה מילה אחת "ניקח!!!". ואף שכאלפים שנה לא היינו צריכים לפסוק בענייני מלכות, והשאלות כבדות ביותר, ובזמנו כשדברתי עם מרן הגרי"ש אלישיב זצוק"ל על דעתו כיצד יש לנהוג על פי התורה עם החטופים באנטבה, אמר לי: שמחתי שלא שאלו אותי, כי תשובות כאלו צריכים סנהדרין לענות! אני פירשתי את דבריו ששמח שלא שאלו אותי, אבל אילו שאלו אותי היה עונה, כי באמת יפתח בדורו כשמואל בדורו, ואם יבואו השאלות לפני פוסקי הדור הם יצטרכו לענות ואין לדיין אלא מה שעיניו רואות לנכון.

ב. אין הכוונה לכוף את הציבור, למרות שבעצם כל יהודי שכופים אותו לעשות את דבר ה' רצונו האמיתי הוא לקיים זאת, כמו שביאר הרמב"ם מדוע כופים לגרש אישה שבעלה חייב לגרשה, הרי הגט חייב להינתן אך ורק מרצון הבעל! וביאר, כי הכפיה רק מסירה את המעצור של הרצון הפנימי של היהודי. אבל נאמר "כשם שמצווה לומר דבר הנשמע כך מצווה שלא לומר דבר שאינו נשמע". וכבר כתב החזון איש על הדין של מורידין ולא מעלין שאינו נוהג כשהעולם פרוץ ויש לקרבן בעבותות אהבה, הכוונה לשכנע אותם מעט מעט.

ג. לתפוס כל עמדה פנויה במערכת המדינה והחברה, וגם להקים מוסדות שיהוו אלטרנטיבה שכאשר יתאפשר הם ימלאו את כל הנצרך.

דברים שראוי לעשות כהכנה

ד. להקים בתי מדרש ללמוד את ההלכות הנחוצות למלכות ומוסדות לימוד הנהגת מדינה כמו שהיו עושים במשפחת הנשיאות של רבן גמליאל לומדים חכמה יוונית לצורך זה.

ה. להקים מרכזי תורה בכל מקום בארץ במטרה להשפיע על התושבים בדוגמה אישית ודרכי קירוב בדרכי נועם כמו הארגונים "לב לאחים", "ערכים", "אילת השחר" והדומים להם.

ו. הקמת מפעלים הנחוצים לכלל התושבים ועל ידי כך יקל יותר לקרב רחוקים. ראייה לדבר ר' אורי לופליאנסקי שהיה ראש עיריית ירושלים ונבחר גם בקולות לא דתיים, כי הוא יסד את מפעל החסד "יד שרה" המשרת את הכל.

ז. מסתבר שאם נצליח להפנים דבר זה בכל שכבות הציבור התורני זה ימעט מאד את המחלוקות הפנימיות, כי עניין חשוב כל כך, בכוחו לאחד את הכוחות הפזורים בקבוצות השונות בחברה התורנית דבר הגורם לדאגה לאנשי שלומנו ולא לכלל כולו.

ח. הערים החרדיות מהוות כעין דוגמה להנהגה ממלכתית תורנית כי עיריה היא מעין שלטון פנימי עצמאי בחלקו. וזה ככתוב על הנהגת התורה "דרכיה דרכי נועם וכל נתיבותיה שלום".

נפלאות הבריאה. אבות המזון

ישנם חמשה אבות המזון, שלושת העיקריים הידועים הם: חלבונים פחמימות ושומנים, בשנים האחרונות ידוע שצריך מלבד זה גם מינרלים וויטמינים.

לא יחטא, אמנם יש יסורי צדיקים שאינם לכפרה, כאמור ביקש יעקב לישב בשלוה, אמר הקב"ה לא דיין לצדיקים מה שמתוקן להם בעולם הבא, אלא שרוצים לישב בשלוה בעולם הזה קפץ עליו רוגזו של יוסף. ייסורים של אהבה הם לא לכפרת עוונות אלא לעורר להוציא לפועל כוחות רדומים, או למצוא דרך נוספת חדשה בעבודת ה' שלהם דרך הקושי, שהרי אינו דומה מי שעובד ה' בהרווחה למי שהוא עובד ה' מתוך קושי. כאמור באבות דרבי נתן שאחד בקושי הוא יותר ממאה בהרווחה.

מציאות הגזירות בזמננו – מעניין יסורים של אהבה

כך גם נראה שהמלחמה של הממשלה נגד היהדות כמה מטרות לה. ומהם: לחשל אותנו בעבודת ה'. ויותר מזה להוציא כוחות גנוזים שבתוכנו לעשות גם מהפכות הנדרשות ואחת מהן היא הקמת מדינה של תורה כהכנה למדינת המשיח! וזה משום שבגולה היה לנו "שבת גוי", לא רק במובן של אדם שהיה מסיק את התנורים בחורף בשבת אלא גם בכך ששרותי הממלכה כמו משטרה, צבא. הנהגת ציבור היו משל האומה שבה התגוררנו, ובארץ בעוונות היה לנו "יהודי גוי", (רמז לדבר יום הכרזת המדינה באו"ם בתש"ח מכונה בפי המדינה כ"ט בנובמבר, ניסיון אבסורדי לתת צביון יהודי לתאריך לועזי, ואכן במדינה שולט התאריך הלועזי למרות החוק שצריך להוסיף גם את התאריך היהודי).

ועתה נראה שכל המלחמה נגדנו מטרתה לעורר אותנו לפעול להקמת מדינה של יהדות לא להסתמך על שולחנם של החילונים וכמו שכבר אמר הרבי מצאנו כאשר הלך להקים את בית החולים בעירו: עד עכשיו החילונים בנו ואנו היו תלויים בהם, מכאן עלינו לבנות והם יהיו תלויים בנו! ואכן השפעת בית החולים גדולה על כל תושבי העיר גם על הרחוקים.

בעלון הקודם כבר ביארנו שאחת הדרכים ל"נייר" את המדינה היא להקים מרכזי תורה בכל מקום בארץ עם תוספת מרכזי פרנסה ומילוי צרכי המקום לכל התושבים.

והסתמכנו על דברי החת"ם סופר שכתב כי שנת תשפ"א היא זמן המיוחד ככתוב "מִקְיָמוֹ מֵעַפְרֵי דֵּל מְאַשְׁפֵּת יָרִים אֲבִיזָן", וראייה לדבר שגדול הלוחמים נגדנו אמר בשנת תשפ"א שיש להשליך את החרדים לאשפה. ועל הכתוב "בִּי הִנֵּה הַסֵּתוֹ [הַסֵּתוֹ] עָבַר הַגֶּשֶׁם הֶלֶף הֶלֶף לֹא. הַנְּצַנִּים נִרְאוּ בְּאַרְצֵי עֵת הַזְּמִיר הַגִּיעַ וְקוֹל הַתּוֹר נִשְׁמַע בְּאַרְצֵנוּ" (שה"ש ב' יא,ב). מבאר המדרש, הסתיו הוא המלכויות ששעבדו אותנו, הגשם הם הערב רב שהגיע זמנם לחלוף. והנה בימינו שולט הערב רב בארץ (ערב גם מלשון ערבים שבשלטון, ורב רפורמי שהוא שר בממשלה) הגיע הזמן להשתחרר גם מהם, ככתוב בהמשך: "הַנְּצַנִּים נִרְאוּ בְּאַרְצֵי" (בגימטריא עם 3 הכולל יוצא: "ישיבות כללי", ו"עת הזמיר" גימטריא שווה למילה "חרדים" ואז "קול התור" אותיות תורה נשמע בארצנו. רמז שהחרדים לדבר ה' ישמיעו את קול התורה בארץ).

כיצד זה יקרה? כתוב על אחרית הימים - היא תקופתנו - "בִּי מִצִּיּוֹן תֵּצֵא תּוֹרָה וְדָבַר ה' מִירוּשָׁלַם" (ישעיה ב' ג') - כלומר: להוציא את דבר ה' מירושלים לכל מקום, וזה בכלל האמור במדרש "עתידיה ירושלים להתפשט בכל ארץ ישראל". ירושלים אינה רק מקום גיאוגרפי אלא גם סמל למקום תורה, וכך היו מכנים ערים תורניות בחו"ל "ירושלים", כמו ווילנה שכונתה "ירושלים של ליטא"!

בשנתי היו לבחורים פצעים חמורים בפה, עד שרופא הביא להם שמרי בירה שיש בהם הרבה ויטמינים וחלבונים והם הבריאו. כמו כן, בעבר היתה נפוצה מחלת "ברי ברי" שבאה בעיקר מאכילת דברים בלי ויטמינים, ואפילו בעלי חיים שנתנו להם אורז קלוף חלו בברי ברי ומתו בגלל חוסר ויטמינים. (לכן ירקות חיים טריים חשובים מאוד יותר ממאכלים שבשימורים שאין בהם ויטמינים כל כך, בעבר התפרסם על יורדי ים שחיו על שימורים והתגלו אצלם מחלות קשות שנבעו מחוסר ויטמינים).

יש לשים לב, שהיום הלחם פחות "הולך" מפעם, ואוכלים יותר מאפים כמו פיתות וכדומה, אפשר לראות בסעודות איך שכבר אחרי המנה הראשונה מסלקים את הלחם, (מבחינה הלכתית יליע, שהלחם בזמננו אינו בא למזון עיקרי אלא בעיקר להנאה, ואם כן קביעות הסעודה אינה על הפת, והפת טפלה ביחס לשאר המזון, ואם כן שוב היה צריך לברך על המאכלים שאינם נפטרים בברכת הפת, והיה ראוי לאכול כזית לפני ברכת המזון ושוב המאכלים נחשבים טפלים לפת, וכעין שמצינו מי שנטל ידיו לפת ואוכל הרבה פירות, שמבואר שצריך לאכול כזית פת לפני ברכת המזון, וכן כאן, וזה אמנם מיקל על הבעיה אך לא פוטר אותה, ששם מדובר על לחם של זמנם, אבל הלחם בזמננו בא בעיקר להנאה ולא למזון). לכאורה הסיבה היא שהלחם האמיתי הוא לחם עם כל הויטמינים והקליפות, והלחם של היום לא חשוב כל כך מבחינה בריאותית, לכן הגוף פחות מעונין בלחם, מה שאין כן בעבר שהלחם היה חשוב ועקרי עד שאמרו חז"ל ש"כל מעודה קרויה לחם" על שם הפת.

הסיבה שאדם נצרך לאכול מזון לא מזוקק אלא

שיש בו קליפות וכדומה. אכילת מזון "טהור", ללא קליפות היא מזיקה, וכמו שכתב הרמב"ם דעות (ד, י): "ויש מאכלות שהם רעים והסולת שניפו אותה כל צרכה עד שלא נשארה בה ריח מורסן..." כמו כן שאר מזון מזוקק כמו סוכר לבן מיצי פירות שנשחטו מבלי שנשאר במיץ שום חתיכות פרי שהם מכילים תאית, גוף האדם אמנם אינו מסוגל לעכל את חומרי התאית, אבל הקליפות נחוצות לבריאות האדם משום שהם מונעים את הדבקות המזון לקירות הקיבה, ומיצים טהורים לגמרי מזיקים לאדם ומקפיצים את רמת הסוכר שבדם ואת לחץ הדם, על פי דברי המקובלים נוכל להבין את פשר הדבר גם במישור הרוחני, שהאדם צריך להפריד בגופו בין הניצוצות הקדושות שבמאכל לבין הקליפות, ואם הביורור נעשה כבר מחוץ לגוף אין הגוף פועל את הענין הזה ולכן הדבר מזיק לו.

בזה גם מובן למה רוב הויטמינים נמצא בקליפה ולא בפרי, כיון שבאכילה יש בירור ניצוצי הקדושה, והקליפה היא מסמלת את החלק השלילי של הבריאה, ולכן דוקא שם יש הרבה ויטמינים כדי שהאדם יברר את החלק הזה של המאכל כראוי.

האדם הוא היחידי שאוכל את כל סוגי המזון, חי צומח פחמימות חלבונים ושומנים וכו', ובסוגי הכנות שונות, כמו בישול, אפיה, צליה וכדו', כי כל מה שברא הקב"ה ברא בשביל האדם, והוא מתקן את כל העולם באכילתו, וגם כדי להראות לו שהכל נברא בשבילו, כדי שלא יקלקל את הבריאה כמו שהקב"ה אמר לאדם הראשון כל מה שבראתי בשבייך בראתי תן דעתך שלא תקלקל ותחריב את עולמי.

רק לאדם יש נקודות טעם בלשון יותר מכל שאר הבע"ח, ומרגיש בטעמים שונים כמו מלוח, מתוק, חמוץ, חריף וכו', וזה בגלל שהוא היחידי שמכיר כראוי בחסדי ה', וגם שינצל את כל הויטמינים שבעולם, ושיגוון את האוכל שלו מירקות ופירות אחרות. ולכן הקב"ה ברא בכל ירק משהו אחר, שאין בירק אחר, זאת כדי שהאדם יוכל לקבל מכל הבריאה. כמו כן יש בע"ח שמייצרים בתוך

תהליכי הווצרות של הפחמימות: הפחמימות נוצרים בתהליך הפוטו סינתזה על ידי עלים שלוקחים מהאוויר את דו תחמוצת הפחמן, ובונים מהפחמן תאים חדשים, והחמצן הנקי חוזר לעולם. התהליך הזה מציל את העולם, אחרת לא היה אוויר, כי היו נושמים את החמצן ופולטים דו תחמוצת הפחמן כל הזמן, ולא היה חמצן. כמו כן השריפות מכלות חמצן, והעלים מסייעים ליצירת חמצן חדש. מתועלת הפחמן: מאכלים שיש בהם פחמימות הם מוסיפים תאים לגוף וגם קלוריות, ומייצרים את החום שבגוף האדם.

החלבון: באוויר יש חנקן והוא הופך להיות חלבון, על ידי שורשי הצמחים, השורשים לבד לא יכולים לקבל חנקן ישירות מהאוויר, רק על ידי ברקים שהופכים את החנקן למליחת חנקן, ואז הצמח יכול לעכל אותו ומייצר חלבון. אולי זה הכוונה (תהלים קל"ז) "מַעֲלָה נִשְׁאֵים מִקְצֵה הָאָרֶץ בְּרָקִים לְמַטֵּר עֲשֵׂה מוֹצֵא רוּחַ מֵאוֹצְרוֹתָיו", שהכוונה שעל ידי הברקים נשלמת פעולת המטר להצמיח את הבריאה. אפשרות נוספת, על ידי חיידקים, שמצויים בשורשי הקטניות החיידקים מחברים את החנקן לשורשים, ולכן יש בקטניות יותר חלבון מירקות רגילים. וגם בזרעונים יש אחוזים גבוהים של חלבון. מובא שדניאל ואסתר אכלו זרעונים כדי לא להתגאל במאכלות אסורות. כי זה מזין מאוד ומלא חלבונים ועוזר כמו בשר. גם האבקנים שבכוורת הדבורים מלאים בחלבון. החלבונים בונים תאים בגוף האדם, ומוסיפים הרבה לבריאות הגוף.

השומנים: נמצאים מתוך הצמחים, כמו זית, שומשום, סויה, קנולה, וגם בבעלי החיים. הצמחים לא יוצרים את השומנים באופן נפרד, אלא זה נוצר בתוך הירק והקטנית, יש שומנים גם בפירות וקטניות, גם בבעלי חיים יש שומנים. וזה דבר מיוחד שבע"ח מייצרים בעצמם לא כמו שאר אבות המזון.

השומן מועיל לגוף רבות, רקמת השומן עוטפת איברים פנימיים ובכך מגנה עליהם, השומנים חיוניים לאגירה של ויטמינים שונים, המועילים לפעולות שונות. יש ויטמין מסיס שומן, יש החיוני לראיה, לבניית עצם, נגד חימצון, ומסייעים בתהליך קרישת הדם, ועוד. השומנים מתפרקים בגוף לחומצות שומן, והן נאגרות ברקמות המתאימות וגם כשומן היקפי. כשמפרקים את מאגר השומן לצורך אנרגיה, למשל במהלך פעילות גופנית, השומן נלקח מרקמת השומן ההיקפי.

מינרלים: המים סוחפים מינרלים שונים מהמחצבים שבאדמה. לכן, מים מותפלים הם מסוכנים, כי הם לבד בלי מינרלים, ולכן כיום מערבבים אותם במים רגילים, עד ארבעים אחוז כמדומה. גם בירקות יש מינרלים על ידי יניקה מהאדמה. למינרלים השונים תפקידים רבים ומגוונים, למשל, אחד המינרלים החשובים ביותר הוא המלח, שיש לו תפקיד חשוב בפיסיולוגיה של בעלי החיים, הם מומסים בנוזלי הגוף החי, ונמצאים בו בצורה של יונים התורמים לקיום לחץ אוסמוטי תקין בגוף, המפקח על העברת נוזלים לתוך תאי הגוף ומתוכם החוצה.

ויטמינים: כמעט בכל דבר ישנם ויטמינים, בכמויות קטנות מאוד, הצורך בהם מורגש בעיקר בשעה שהם חסרים בגוף האדם. (כזכור לפניי כחמש עשרה שנה היה מטרנה של חברה מסוימת שהיה חסר בו ויטמין מסוים וזה גרם למות של תינוקות רח"ל). בעבר הויטמינים היו מצויים באופן טבעי במאכלים ובעיקר בלחם כי הם היו טבעיים, הלחם היה מלא, והאורז וכדומה. אבל בזמננו מחפשים יותר הנאות, והסוכר והקמח הלבן טעימים יותר ומועדפים יותר כיום, לכן בגלל חסרון ויטמינים נהיו מחלות שונות, אז התגלתה חשיבות הויטמינים.

חיסרון בוויטמין מסוכן לאדם. כאשר היתה ישיבת מיר

המשגיח היה עמל כל חייו בענין האמונה החושית, וכך גם חינך את שומעי לקחו לראות בכל דבר אמונה ולשנן את הדברים ולהפכם להרגשה חושית שאין עוד מלבדו יתברך.

והיה רגיל לשנן את דברי הכתוב (דברים ד, לט) "וַיְדַעַתְּ הַיּוֹם וְהַשְּׁבֹתָ אֵל לְכַבֵּד כִּי ה' הוּא הָאֱלֹהִים בְּשֵׁמִים מְפַעֵל וְעַל הָאָרֶץ מְתַתָּה אֵין עוֹד". מהכתוב הזה אנו למדים שאף שהאדם כבר יודע אין די בכך, אלא צריך להשיב אל לבבו להפוך את הידיעה לדבר מורגש וחי בלבו. והיה גם מביא לעיתים תכופות את מאמר בעלי המוסר "אין בין גן עדן לגיהנום אלא חוט השערה", והיה אומר שחוט השערה הזו היא החוש, דהיינו שהעבודה להפוך את הידיעה השכלית להרגשה החושית בזה תלוי הכל, האדם יודע הרבה דברים ובכל זאת אין הוא פועל לפי ידיעה זו, והסיבה לכך משום שהידיעה אינה חושית בלבו, וכמו שאמרו רבותינו ילק"ש תהלים רמז תתח"ו "יודעים רשעים שדרכם ואחריתם למיתה ויש להם הלב על כסלם", הרי אף שהרשע יודע שימות אך אין ידיעה זו משפיעה עליו כיון שאין הידיעה הזו מוחשית אצלו – "יש להם על הלב כסלם" - הרגשות שלו בענין אטומים.

האמונה צריכה להיות חזקה עד שהיא תכוון את כל דרכו של האדם בחייו. המשגיח היה מוסיף ואומר שהעמל להשגת אמונה הוא תמיד, ואם מתרשלים בכך האמונה נחלשת.

גם אמר שמי שעמל לקניית האמונה הוא שחש עד כמה קשה השגת האמונה, שהרי היצר מכניס בלב האדם ספקות כמו שכתוב בספר חובות הלבבות שער יחוד המעשה, שעיקר כוחו של יצר הרע הוא בהטלת ספק בלב האדם בענייני האמונה על כן מי שלא חש בקשיים האלו סימן שעדיין לא עמל להשגת האמונה.

הוא גם תבע ללמוד מכל הנהגת ה' שקורא לאדם באופן שהיא תדריך את האדם בכל ימי חייו וידע להסיק מסקנות על פי זה. אירע שבתקופה מסויימת נפטרו בגיל צעיר כמה מתלמידיו שהיו בשנחאי שהיו גדולי תורה והובאו לקבורה בארץ ישראל, חלק מן ההלויות יצאו משיבת פונביז' והמשגיח זצ"ל הספיד אותם, לא היה זה הספד בעלמא אלא גם תביעה, הוא עורר ואמר: "אתם ראיתם - כיון שראיתם את הניסים הגדולים שהיו לתלמידים שניצלו דרך שנחאי הייתם צריכים לעמול עוד יותר מאחרים ואולי משום כן קטרגה מדת הדין ומשום כך לא זכיתם לאריכות ימים!"

אחד התלמידים שסיים את לימודיו בישיבת פונביז' לקראת נישואיו אמר: למדתי בישיבה שלושה דברים שהם ארבעה א. למדתי שיש בורא לעולם ב. שיש שכר ועונש ג. שאמות פעם. והרביעי. קודם חשבתי שאני יודע את הדברים האלה, אך עתה ששמעתי את המשגיח נתברר לי שקודם לכן רק חשבתי שאני יודע...! המשך יבוא בס"ד.

לעילוי נשמת מִיִּשָׁה בִּן תַּמָּרָה וַיַּחֲזֵק ת.נ.צ.ב.ה.

תרומות והקדשות: 052-7189446

s0527189446@gmail.com

ספרי רבנו על המדף:

"דבר חודש בחודשו" חלק א' ממספר 1 עד מספר 50

בכריכת ספר, 2. "דבר חודש בחודשו" חלק ב' ממספר 51 עד

מספר 100 בכריכת ספר, 3. מהי חנוכה?

ניתן להשיג את הספרים בחנות "יש כיסוי" [סריגת שוורץ],

מלכי ישראל 1, ירושלים טל' 02-5383955.***

הודעה חשובה לבעלי פלאפון מפוקח: ניתן להתקשר

למערכת בדוא"ל או בפלאפון ולקבל העלונים לפלאפון.

***להערות והארות, ולקבלת העלון במייל ולתגובות: אש"ל

– איגוד שומעי לקחו של רבינו: eeguds@gmail.com

גופם ויטמינים, לא כן האדם, שנצרך לויטמינים מבחוץ, כי האדם נצרך לתקן את הבריאה, ובשל כך נצרך דוקא למאכלים אלו, ובכך הוא מתקן אותם באכילתו.

תפקיד הויטמינים. הם פועלים כמו אנזימים המפעילים את אבות המזון לתת לכל איבר את החוץ לו. הם כעין אנזימים, הם מפעילים פעולות שונות בגוף.

זכרון לראשונים – זכרונות מגדולי

ישראל – רבי יחזקאל לוינשטיין - ב'

ב]_עבודה

המשגיח זצ"ל היה כחייל בלגיונו של מלך מלכי המלכים, מעולם לא ישב על כסא בדרך של מנוחה אלא ישב על קצה הכסא ולא נשען על המשענת, כך נהג כל ימיו. הוא היה תמיד חייל המוכן לעמוד לשירות אדוניו לכן ישב באופן זה כדי לא לשקוע חלילה בעצלות או באהבת המנוחה והעידון.

עוד סיפרו התלמידים שמעולם לא הרים את מבטו גם בבית המדרש מלבד למקומות שהוא סבר שהוא צריך להסתכל, ומקומות אחרים לא ראה מעולם ונהג כעין שאמרו רבותינו (תשובות הגאונים) על רב שמעולם לא הסתכל חוץ לארבע אמותיו.

השתדל שלא להנות ממנועמי העוה"ז, היה מפורר את האוכל לחתיכות קטנות כדי להמעיט את ההנאה מהאכילה. וכן היה מזמין בחורים שבקשו להתייעץ אתו בזמן האוכל כדי למעט מההנאה. כל רהיטיו וצרכי גופו היו פשוטים בפי צורך קיום הגוף.

הוא היה עמל כל ימיו ללא לאות להתעלות. גם בזקנתו הקפיד להמשיך לעשות ככל שנהג בעבר כמו ללבוש כובע בעת אמירת ברכה, ועוד מנהגים שנהג בהם.

למשגיח היה סדר יום קבוע, סדר יומו היה כך: היה הולך לישון בכל לילה כולל שבת בשעה אחת עשרה וקם בחמש בבוקר. הוא לא היה ישן בצהרים, וכל סדריו היו מדויקים למופת ושום דבר לא הסיט אותו מסדריו. אירע פעם אחת ובבית המדרש של הכולל שהיה בקומה מעל ביתו נערך טיש על ידי אדמו"ר אורח, ציבור גדול נאסף והיה רעש, חשבנו התלמידים, מה יהיה כעת על המשגיח שסדריו יופרעו, והנה בהגיע קרוב לאחת עשרה בלילה המון הנאספים התלהבו ועלו על השולחן המרכזי כדי לראות את הרבי, ובדיוק בשעה שרגיל המשגיח ללכת לישון קרס השולחן מעומס המשא והיה צורך לסיים את הטיש, וכך נתפזר כל הציבור!... ראינו בחוש את דברי הכתוב (שמואל א' ב' ט"ו) "רָגְלֵי הַסִּידוֹ [הַסִּידוֹ] יִשְׁמַר וְרַשְׁעִים בַּחֲשָׁד יִדְמוּ כִּי לֹא כָבֹד יִגְבֵר אִישׁ" ומאמר רבותינו מכות בדרך שאדם רוצה לילך מוליכים אותו.

אמונה

המשגיח כידוע היה עמוד האמונה, אמרו שהחזון איש התבטא עליו ש"יש לו אמונה בידיים". במיוחד עסק המשגיח בענין יציאת מצרים שהיתה חיה אצלו, בפטירתו התבטא הרב וולבה "נפטר אהרון יוצאי מצרים".

ידוע מה שאמרו "וכל המרבה לספר ביציאת מצרים הרי זה משובח", לא רק שהוא משתבח על ידי זה כיון שזה מחזק אצלו את האמונה ומחזק בלבו את הרגשת חיוב הכרת הטוב להקב"ה, אלא זו גם הוכחה שאדם זה הוא משובח! גדולי עובדי ה' היו חיים כל השנה בזכרון יציאת מצרים, כך היה המשגיח רבי יחזקאל שענייני יציאת מצרים היו ממלאים את לבו ומוחו בכל השנה כולה מזה שאב אמונה והתחזקות בעבודת ה'.