

כך מקובל אני מרבתי
ישמרם א-ל שכל הזהיר בברכת
המזון ומזונותיו מצויין לו בכבוד
כל ימיו

(ספר החינוך מצוה ת"ל)

כותב העטרת זקנים אדם
המברך ברכת המזון מתוך הכתב
בדקדוק ובכוונה מסלק מעצמו
צרות רבות ואסונות ל"ע.

וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ

על המזון

מטרתו לעורר את גודל מעלת אמירת ברכת המזון בכוונה

"מצאתי למה אין אות פ"א
סופית (ף) בברכת המזון לפי שכל
מי שבירך ברכת המזון בכוונה, אין
שולט בו לא חרון אף ולא שצף ולא
קצף, ולא אנף ולא אגף ומזונותיו
מצויין לו ברווח ובכבוד על ימיו".

(באר היטב) א"ח הלכות ברכת
המזון סימן קפ"ה אות א' -
ספר הרוקח סימן של"ז

הוריד שלוש קילו, למרות אזהרת הרופא שלא לאכול קמח!!!

המחיה'. באותו עת היה מצב הפרנסה אצל הציבור החרדי לא היה כ"כ טוב. באחד הימים הראש כולל שלי נכנס להיכל הכולל ונשא דרשה לפני האברכים, דיבורים שעדיין מונחים היטיב בזיכרוני. הוא אמר שהוא אינו בשמים לידע על מה עשה ה' ככה, אבל מי יודע אם זה בא בגלל התופעה החדשה של ה"מזונות ברויט" כי ע"י זה נמצא שממעטים ב"ברכת המזון" וע"י זה מצטמק השפע אצל כלל ישראל. הוא האריך לדבר בגודל המצוה של "ברכת המזון" וגם ציטט את דברי הבאר היטיב שאומר שמי שנזהר בברהמ"ז הרי הוא נשמר מכל דברים רעים, וגם פרנסתו מובטחת לו. באותו מעמד קיבלתי על עצמי שלא משנה באיזה דרך החיים יובילו אותי, אקפיד ליטול ידיים להמוציא, ולברך ברכת המזון בכל יום.

כעבור תקופה אכן נכנסתי לעבוד אצל אבי, ואכן התמדת בקבלה שלי, וגם דיברתי עם אבי על כך שהסגולה הכי טובה עבור הצלחה בפרנסה הוא התחזקות במצות "ברכת המזון" ושנינו קיבלנו על עצמנו להיזהר במצוה זו. תודה לקל זכינו לראות הצלחה אדירה בעבודתינו, והעסק פרח מאוד וב"ה שעד היום הזה הוא עסק גדול עם עשרות עובדים והוא מצליח מאוד, כמובן שאני עומד בקבלה שלי עד היום הזה.

בעצם יכולתי לסיים את ה"ברכת המזון סיפור" כאן, אבל לאמיתו של דבר הסיפור רק מתחיל...

ב"ה אשר חנני אותי מן שמים עם תיאבון גדול ובמשך השנים הצטברו אצלי קילוגרמים מיותרים, ומכיוון שאיני נעשה צעיר יותר התחלתי להרגיש בתוצאות, כאבים שונים שהתחלתי להרגיש בכל הגוף. לפני חמש שנים ביקרתי אצל הרופא שלי והוא נעשה ממש היסטרי, הוא טען שהמספרים שלי מטפסים כלפי מעלה, הלחץ דם, הסוכר, והכולסטרול והמצב אינו פשוט כלל. הוא הזהיר אותי שאם אין אני לוקח את עצמי

לכבוד המוציאים לאור גליון "על המזון"

תודה לקל יתברך, אני זוכה להקפיד על הענין של ליטול ידיים להמוציא ולברך ברכת המזון בכוונה כבר ארבעים שנה, הרבה זמן לפני שאתם התחלתם לעורר בענין זה, ואני שואב חיזוק גדול מן הגליונות שלכם. ברצוני לשתף אתכם בסיפור שלי על גודל מעלת המצוה, ויש בזה גם מוסר השכל שאני רוצה לפרסם לציבור הקדוש קוראי הגליון.

כאמור, הקשר המיוחד שלי עם מצות "ברכת המזון" התחיל כבר לפני ארבעים שנה, בתקופה הראשונה אחרי חתונתי. הייתי אז אברך צעיר בכולל והיה לי כבר כמה ילדים ב"ה ומצב הפרנסה התחיל לדחוק. נשאתי את עיני למצוא פרנסה קלה ונקיה כדי שאוכל לכלכל את המשפחה שלי.

מה' יצא הדבר שבאותו תקופה קנה אבי איזה עסק מגוי זקן. אבי הציע לי שאבוא לעבוד אצלו, וכך אסייע לו לבסס ולהעצים את העסק, ובדרך זה יהיה לי ג"כ פרנסה טובה. הסכמתי בשמחה אבל בקשתי ממנו שיתן לי עד פסח, כדי שאוכל לסיים את הזמן בכולל, ואז אכנס לעבוד אצלו.

באותה תקופה התחיל להיכנס

לעולם החרדי המושג של "מזונות

ברויט". אני זוכר שזה היה

השיח אצל הציבור שמהיום

ואילך לא נצטרך יותר ליטול

ידיים כדי לאכול סעודות

דשנות ורחבות, אלא נוכל

לפטור עם 'מזונות' ו'על



לידיים, אוכל להגיע תוך זמן קצר למצב של סכנה השם ירחם. הוא כבר התחיל לדבר מלעשות ניתוח, דבר שבשום אופן לא רציתי להגיע לזה.

הרופא הסביר לי באופן שאינו משתמע לשתי פנים, שאם אני רוצה את הניתוח, המהלך היחידי שנשאר לי הוא לעשות דיאטה רצינית. שאפנה למומחה מיוחד שהוא ילווה אותי, והוא ידריך אותי כיצד לאכול בריא ולהוריד במשקל. הרופא הפנה אותי לאיזה מומחה גוי שהוא מתמחה היטיב בתחום זה והמהלך שלו מתאים מאוד עבור המצב שלי, אלא שהלה הוא מומחה גדול ורבים דופקים על דלתו ולוקח חודשים ארוכים כדי לקבל תור אצלו. אבל היות שרופא שלי היה בקשר טוב עמו, יען אשר הוא שולח לו תמיד לקוחות, הוא יכול לסדר לי תור תוך כמה שבועות.

הבנתי היטיב את המצב וביקשתי מהרופא שיסדר לי את התור אצל אותו מומחה. כשהגעתי אליו הוא ישב איתי ועבר על המסמכים הרפואיים שלי וכל המסתעף, ונתן לי הוראות חמורות. בראש ובראשונה אני צריך לגזור כליל קמח מן התפריט שלי, היות וזה מעלה את רמת הסוכר שלי ומביא עוד בעיות שונות. אח"כ נתן לי הוראות מה כן לאכול וכיצד לאכול, הוא הדגיש שוב ושוב את חומר הענין של אכילת קמח, ואף הוסיף לומר, כי אם אני נוגע בקמח, לא אעז לחזור אליו ואמר "זה יהיה חבל על הכסף שלך ועל הזמן שלי" בסוף אמר שאם אכן אתנהג כפי הוראותיו, הוא בטוח שאני יוריד 25 קילו תוך שלושה חודשים!

בתחילה החלטתי נחרצות שאני הולך על זה. 25 קילו עד שלושה חודשים אינו עסק רע בכלל... אבל מיד עלתה לי המחשבה שאם עלי להתנזר כליל מקמח, הרי אצטרך לוותר על הקבלה שלי שאני מחזיק בה כבר קרוב לארבעים שנה, ומי מדבר על שבת ויום טוב כשיש חיוב ומצוה לאכול סעודה! הייתי ממש אובד עצות. כי מצד אחד הרי נדרש ממני לשנות את מהלך החיים שלי בענין האכילה, אבל מצד שני איך אוותר על הקבלה שלי. במשך השבועיים הבאים הסתובבתי בלי ראש, ולא ידעתי מה עלי לעשות.

התפללתי להשם שיחונן את דעתי מה המהלך הנכון לעשות. השי"ת האיר את עיני ועשיתי חשבון פשוט, אם מתבוננים במכולת יש מגוון של מיני שתייה מתוקים וכן מאכלים מעובדים שקונים מן המוכן, והרי ידוע שמעורב בהם תרכיבים שהם בעצם סכנה לגוף האדם, אלא מאי כיון שתרכיבים אלו הם רק

אחוז קטן הרי הרשתות הממונים על הבריאות מאשרים את זה, ורואים מזה דמעט מן המעט אינו מזיק, ולכן החלטתי לציית לרופא לגבי כל ההוראות שנתן לי, אבל בנוגע ללחם, אני יאכל רק את המינימום שאני מחוייב ע"פ הלכה לשיעור ברכת המזון, וזה ודאי לא יזיק לי. כמובן שאני יאכל רק 'קמח מלא', ורק כדי לצאת ידי חובתי, ואפי' משהו יותר לא.

כך התחלתי לנהוג לאכול המינומים של פת, וחזן מזה ציינתי לכל מה שאמר לי אותו מומחה. אחרי שלשה חודשים חזרתי אליו, ונדהמתי לראות שהורידתי 30 קילו! המומחה שמח מאוד ואמר לי "אני מתגאה אתך!" ונתן לי הוראות כיצד להמשיך עם סדרי אכילה בריאים ויציבים.

ברוך ה' אני הולך אליו כבר חמש שנים, ואף פעם לא סיפרתי לו את הסוד, שאני נוטל ידיים לסעודה על קצת לחם, הוא שמח עד השמים, כל המספרים שלי התייצבו, וב"ה אני בריא וחזק בעזרת השם, השם יעזור הלאה!

למה אני מספר לכם זאת? כי אני רוצה לעורר ענין חשוב. לדאובינו יש הרבה אנשים שמשתמטים מליטול ידיים להמוציא, ופוטרים עצמם עם 'מזונות', ויש בזה תירוצים רבים. יש שאומרים שאין להם פנאי וזמן או סבלנות ליטול ידיים ולברך ברכת המוציא, ולאילו אני אומר: לכל דבר חיוני אתה מוצא את הזמן והסבלנות, אם כן גם על זה תתרגל שיהיה לך את הזמן לעשות את זה, (ועל ענין זה כבר נדבר רבות בגליון שלכם). אבל היה תירוץ אחר שאנשים היו אומרים "הרופא אינו מרשה לי", ועל זה לא היה לי תירוץ עד עכשיו. אבל אחר הניסיון שלי אני יכול לומר בבטחה "מבשרי אחזה אלוקי", שהרופא אכן אינו מרשה לאכול כמיות גדולות של קמח, ולצורך עוגות וכל מיני מרעין בישין. אבל כשאוכלים רק את המינימום לשם מצוה, ומברכים ברכת המזון בכוונה, הרי זה לא יזיק כלום! ואין זה שונה מקמיקלים השונים ששמים קצת מהם בתוך המאכלים, והם עוד יותר סכנה מזה, והרב העולם אוכלים מזה ברוגע, הרי ברכת השם הוא הרבה יותר מובטח מזה!

אני מסיים עם ברכה חמה שכל ישראל יהיה בריאים וחזקים ויתברכו בכל הברכות האמורות בתורה, אמן!

תודה רבה
קורא תמידי

הערת המערכת: אנחנו הבאנו כאן רק את הנקודה שהקורא היקר רצה להביא, אבל אין להוציא מכאן הוראה למעשה בלי לשאול דעת תורה אצל רב ורופא מומחה, ובפרט במקום שהקמח הינו סכנה עבורו לדוגמא אלרגיה וכדו',

למי שיש סיפורים, עובדות, מאמרים ודברי תורה בגודל מעלת אמירת ברכת המזון בכוונה או להערות והארות אפשר לפנות למייל: AlHamuzoin@gmail.com

נתנדב לעילוי נשמת כ"ק מרנא ורבנא

הרבי ר' ברוך ב"ר יחיאל מיכל ז"ע ממעוזבש - הרבי ר' מנחם מענדל ב"ר יוסף ז"ע מרימנוב - הרבי ר' אלימלך ב"ר אלעזר ליפמאן ז"ע מליזענסק רבי לוי יצחק בן שרה סאשא ז"ע מבארדישטוב - רבי ישראל דוב בער ב"ר יוסף ז"ע מוועלעדניק - רבי ישכר בער בן ר' יצחק ז"ע מראדאשיץ רבי נחמן בן שמחה בן פייגא ז"ע מברסלב - רבי ישראל מאיר בן ר' אריה זאב ז"ע בעל החפץ חיים - רבי משולם פייש בן רבי מרדכי בן צירל ז"ע מטאהש הרבי ר' ישעי' ב"ר משה ז"ע מקערעסטיין - רבי שלום ב"ר מרדכי יוסף משה ז"ע משאץ - רבי אליעזר שלמה ב"ר מנחם זאב זצ"ל רבי יעקב חיים ישראל רפאל בן רבי יצחק ושרה אלפיה זצ"ל