



Shlomo Moshe Amar
Rishon Lezion
Cheif Rabbi Of Jerusalem



שלמה משה עמאר
הראשון לציון
הרב הראשי לירושלים

בעה"ת"ש, בשלישי בשבת ח"י סיון (י'חסיר'ן) התשפ"ג

"צדיק אוכל לשובע נפשו"

אשר יצר את האדם בחכמה ואכן חכמה עמוקה ונפלאה כלולה ביצירת האדם, שאין אפשרות לאדם להבין ולהשיג כל חלקי יצירה נפלאה זו לכל פרטיה, ואיך מתקיימים איברי האדם, ואיך הם משלימים זה את זה, ואיך מתקיימים זה עם זה.

ויותר מכל זה קשה להבין ואפילו להשיג תחילת ההבנה, שהיא כלולה באשר יצר את האדם בצלמו, בצלם דמות תבניתו, כי לא ידענו ולא נדע מאומה בדמות תבניתו, ואיך נבין מה הוא צלם דמות תבניתו.

אבל אנו יודעים שיצירה זו משולבת מגשמיות ורוחניות, ככתוב, וייצר ה' אלקים את האדם עפר מן האדמה. ויפח באפיו נשמת חיים.

לעולם לא נוכל להבין איך משתלבת נשמה שהיא חלק א-ל-וה ממעל, נשמה שהיא תכלית הרוחניות, בגוף גשמי אשר עפר יסודו, וחיים יחד כל ימי חייהם אשר העניק להם הקב"ה. ודעת לנכון נקל שיש השפעה הדדית, וגם אם נבין מעט מהשפעת הנשמה בגוף, עדיין נתקשה להבין את הצד השני.

עכ"פ צריכים מזון לקיומם, ומזון הגוף ידוע בכללותו כמו שידוע ומובן לכל אחד סכנת העדרו, או העדר חלקים מגווניו המרובים, אבל המזון של הנשמה פשוט שהוא בלימוד התורה בעמל וביגיעה. ובקיום מצוותיה שהוא גם תנאי הכרחי בעצם קיום מצות תלמוד תורה, אך בידיעתנו בזה רב הנעלם על הגלוי.

וממאמרי חז"ל רבים נלמד שהשפעת התורה והמצוות על האדם, תלויה גם במדה ובמשקל שאנו מיחסים למזון ולהנאה מכל הגשמיות, וכמ"ש עד שיתפלל שיכנסו ד"ת לתוך גופו, יתפלל שלא יכנסו מעדנים לגופו.

ובימינו גוברת המודעות שגם לגוף עצמו חשוב, לאכול ולשתות במדה שקולה ובחשיבה מאוזנת, ושומע לעצה חכם.

ויש להחזיק טובה **להרב ניר כהן ישצ"ו** שהוא ת"ח ויר"ש, ואחד מחשובי המומחים ביעוץ והדרכה בעניני מזון.

ובחיבורו בענינים אלו שמבאר דברי חז"ל בגמרות ומדרשות, שמלמדים דעת לשוחרי דעת להבין ולהשכיל, כדת מה לעשות, מה יאכל ומתי וכמה, וממה שצריך להמנע, והכל בנוי בטוב טעם ודעת.

ויה"ר שחפץ ה' יצלח בידו להעמיד דברים על אמיתותן, ויצוq חן בשפתיו שיתקבלו דבריו, לחזק בריאותם של בני ציון היקרים, זקנים גם נערים, להיותם ערים, ועניני הבריאות יהיו מאירים, וכל אשר יעשה יצליח אמן.

בברכת ציון וירושלים,



שלמה משה עמאר

שלמה משה עמאר
הראשון לציון
הרב הראשי לירושלים



הרב דוד חי כהן שליט"א
ראש הישיבה הגבוהה "נתיבות ישראל"
ומרכז רוחני "אורות התורה"



דרכת אוקר.

ד"ר

האיה את קינאטס הגריאנות שכתב ל' ניר כפן ב"ו
ובו בדרכת אפוראוג של עשה וטאו תעשה בסדרי
המאול הכאויים המייצגים ושומרים את כוחות
בגוף שנטו בחטאה מצומה של יוצר דמיוני
המאפיינו לעצמות כמו בן האצפנות והטוויג
להכחיק את הכחלי הצריע המציקים הרווחים
כימינו משידת שונות ומשונותי קינאטס האך יציד' הקר
בדרכי הצל הקדנשים המפורטים במסע בדרכי
וקסאר מספאת שקדלו מהם המאפיינים הטורים
אלב לעינים עטמוול ונאמזים, ומהם המאפיינים
בקשים לעזל במדכות, ואוצר הצהירו אל דרכי
באכילה אכל ומה, שמה ומה צמי כלאשו וכוחה.
בדה למצק טובה ימי שכלם קפוצקן אנה לבנת והוראות
שכלם כרי יצא וניסיון וכלם מתך אונש שלמה
בתורה ומצוגיה קדושגמ ופקדנש המונות בהם.
ימן ב' וישמעל קולנו וילמדנו מעצמנו, תבנה דמיאונש
וימפקו ענבות לומדי התורה ויכאוי ב' ואל יצם תאיר
בתורה את אורה כפך והכאוי למחזיו בצלמי
ועל המחבר כמן צמט יפה יהי לעם ב' עליו
וקרבטל צלל אנרלו קדית ודעשה, קה מתך
עליה אמית את חיל אכיר
כרכת צמ"ח דוד כמן יצו.

לוי יצחק לייפער

בלאאמו"ר הגה"ק המקובל רבינו יחיאל זי"ע

מנדבורנא אראד

רח' אהרון פישל 20 ירושלים

02-5323442

בס"ד ח"י תמוז ה'תשפ"ג פעיה"ק ירושלים תובב"א

הן ראה ראיתי עלים לתרופה מספרא דמרא טב ה"ה ר' ניר בהן הי"ו, אשר מצא בקעה נאה להתגדר בה ואיזן ותיקן דבר נאה ומתקבל, חיבור נפלא בענין שמירת הבריאות לאור הפרשה ודברי חז"ל.

והלא ידועים דברי חז"ל, וכמבואר בארוכה בספרי הראשונים, כהרמב"ם ז"ל, על חשיבות שמירת הבריאות והאכילה באופן הראוי והנכון, אשר הם נותנים כח לאדם ומבריאים את הגוף, ובס"ד מסייעים לאדם לאזור כגבר מתניו ולהתחזק בכוחותיו רבות בשנים, למען יוכל לעבוד את השי"ת ולשקוד על התורה ועל העבודה מתוך מנוחת הנפש ובריאות הגוף.

ואמינא לפעלא טבא איישר, דהלא איתמחי גברא וב"ה שכבר פקע שמיה רבות בשנים כמזמחה נפלא בענייני שמירת בריאת הגוף, ובאוזנינו שמענו מכמה וכמה אנשים שנעזרו מעצותיו הנפלאות, והרגישו שינוי מהותי בחיונתם ובעבודת השי"ת, ורבים אומרים מי יראיני טוב, ומתי יעלה מע"כ את הדברים עלי גליון, למען יוחק בספר, וכ"א יוכל לעיין בדברים ולקנות דעת להבין ולהשכיל בענין נחוץ זה.

ויהא רעוא שיתקבלו דבריו אצל אחב"י, ויהיו הדברים לתועלת ויישאו פרי להכניס בליבות האנשים את חשיבות שמירת הגוף כהלכה בבריאות איתנה, וכפי שהורונו חז"ל כאשר יראה על נכון המעיין בפנים הספר. ויה"ר שנזכה כולנו לעבוד את השי"ת מתוך בריות גופא ונהורא מעליא אכי"ר.

החותם לכבוד התורה ולומדיה



הסכמת הגאון רבי אי"ש קרליץ שליט"א רב בית הכנסת הליגמן

בס"ד, כז' אב תשפ

שמעתי מאבי גאון ישראל הכ"מ שמרן החזון איש זצוק"ל היה צריך לאכול הוא לא ביקש אלא היה חוזר על מה שמובא בגמרא בתענית, פרק ג' כב, ב': "נשמה שנתת בי החייה" (עיין עוד בקובץ אגרות "חזון איש" אגרת כ', בגנות תאוות האכילה).

כמו כן שאם מטרת באכילה היא עבודת ד' יתברך אוכלים רק מאכלים המזינים את הגוף ולא מאכלים מזיקים לבריאות. כאשר הביא לפני הדיאטן הנכבד ניר כהן נ"י חוברת שחברה בעבודת צוות בה מבואר מהם המאכלים המבריאים את הגוף, זמני האכילה ואיך אפשר להגיע אליהם בחסכון כספי. ראויים הם להוקרה וראוי לנהוג כך.

בברכה

אברהם ישעיהו קרליץ



משמרת הקודש והחינוך

שע"י

בתי דין צדק דק"ק בני ברק

ת.ד. 110 ב"ב ■ טלמסר 03-6768218 ■ פקס 03-5745504

בס"ד, שלהי דקייטא תשפ"ג

אישור

הרינו בזאת לאשר את הספר והקונטרסים

לחפצים בשמירת החיים

שחיבר היועץ התזונתי לציבור החרדי ר' ניר כהן

אשר זה כבר שנים רבות מזכה ומעביר עצות והדרכות
על שמירת הגוף והנפש לציבור יראי ד' ע"פ מקורות חז"ל בהתאמה למציאות בימינו

הספר קיבל ברכת הרבנים שליט"א

הוגה נופה ונערך במיוחד לציבור החרדי

ע"י מפקח מטעמינו

שנוזכה בברכת התוה"ק

כל המחלה אשר שמתו במצרים לא אשים עליך כי אני ד' רופאך, אמכ"ר

הרב מרדכי בלוי

נ, קס"ו

