

לחילינו היקרים העומדים על המשמר – שלומכם ישגא!!!  
 "כל רודפיה השיגוה בין המצרים..." (איכה א'-ג)  
 הימים שבין י"ז תמוז לט' באב נקראו בין המצרים ע"ש פסוק זה. ומובן הוא שאויב מחופר יחכה "במעבר הכרחי"  
 – בין המצרים, שם קל לו לפגוע. מדוע ימים אלו פגיעים יותר?  
 ר' צדוק מלובלין מבאר ע"ד החסידות – "כל רודף – י'ה זה ימצא השגה גדולה יותר. ולפי"ד ימים אלו מסוגלים  
 מפני שבהם נמצא המלך בשדה וכמובן בקרבתו עלינו להיזהר יותר.  
 בימים שבין כ"ט סיוון עד ט' באב יצאו המרגלים בשליחות משה לתור את הארץ ולעורר תשוקה רבה בליבות בני"י,  
 ע"מ להיכנס לארץ בזכות וללא מלחמות (מגיד מישרים), ובכי חנינם זה היווה בכי דורות וביום זה נחרבו 2  
 המקדשות ונחרשה ירושלים ע"י טרוספונוס הרשע... ונחרבה גוש קטיף וכו'.  
 אלפי שנים עברו ואנו בכל שנה בוכים בעיקר את החסר – את השכינה ששרתה בקרבנו ותפארת מקדשנו השמם,  
 שעתה שועלים וערלים מהלכים בו. את פילוג עמנו הזרוע בארצות בדמות עצמות יבשות.  
 ע"מ לתקן המאסה בארץ חמדה, בכל שנה בזמן זה אנו קוראים הפרשות פינחס, מטות-מסעי ודברים, העוסקות  
 בכיבוש וירושת ארצנו ונחלתה. וזו הבטחה לנו, כי ימים אלו יהפכו לנו בע"ה בקרוב לששון לשמחה וירושת ארצנו  
 המובטחת כולה. אמן כן יהי רצון.  
 חדשי השנה משולים לאברי ראש האדם ולפי חז"ל חודשי תמוז ואב כנגד עין ימין ושמאל, עליהם כונן ירמיהו –  
 "עיני עיני יורדה מים..." (איכה א'-ט"ז), והם עתידים להיות ימי מועד ובקרוב תתקיים הנבואה – "כי עין בעין יראו  
 בשוב ה' ציון", ואכן לפי מסורת חז"ל (פתח' אסר' י"א) נולד משיח בן דוד ביום ט' באב שיתגלה בקרוב.  
 בתלמוד ירושלמי (יומא פ"א-ה"א) נאמר כל מי שלא נבנה ביהמ"ק בימיו כאילו וכו'. והרי היו צדיקים רבים משך  
 הדורות שלא נבנה בימיהם? אלא שלכל אחד מאיתנו יש חלק בבניין אותו צריך להשלים ע"י הופעת אישיותו וע"י  
 הנשיאה בעול הכלל – זהו הבניין בפועל שיתנשא בראש הר המוריה שמשם יוצאת הוראה לעולם וחיים על ישראל.  
 הגר"א נבצל מביא ע"ד ההלצה: שהרי לעת"ל יהפכו י"ז בתמוז וט' באב לחגים שמחים וביניהם יהיה חול המועד.  
 ויש אומרים – ט' באב יהיה חג ראשון וי"ז בתמוז שני והימים ביניהם חול המועד... – נמ' לאמירת תחנון...

\* \* \*

איחולים-

- לנתנאל בן-הרוש וביתו להולדת הבן (זוכרים מהניווט בגורל?)
- למאור קרוואני לסיום ק. קציני חי"ר. בהצלחה בהמשך!
- לעומרי חמילבסקי וישראל ערוסי עם סיום הקורס המפרך – הצליחו בפיקוד ותהוו דוגמא למופת.
- לאריאל עמרם – עם סיום המסלול הארוך.
- לעידו ב.נ. – הצלחה בתפקיד החדש.

מהנעשה במכינה –

סיימנו בשעה טובה שנה פוריה ומוצלחת, חלק מהחבר'ה מתגייסים ומאחלים הצלחה בשרות משמעותי אל תשכחו  
 להודיע בזמן בסיום קורס קצינים – ב"ה נגיע!  
 טיילנו מאיזור השפלה למכינה דרך מעיינות הרי ירושלים משך 3 ימים.  
 לחברה שנשארים בשנה ב' – שננס מותניים ונצלול עמוק עמוק בים התורה וההלכה וזמן מוצלח ומועיל.  
 לרב בצלאל הגר שישאר במתכונת מצומצמת איחולי הצלחה.  
 יציטרפו אלינו הרב אוהד מקייטן בוגר המכינה והרב ירון לוי. מתוכננות כמה הפתעות נעימות – פרטים בהמשך.  
 נשמח לשמור על קשר תמיד, המשיכו לבקר במכינה ולבא לשבתות והגים (יו"כ).  
 ואחרונים חביבים תלמידי שנה א' החדשים – כל ההתחלות קשות אך משתלמות בהמשך – בואו עם כוחות חדשים  
 וחיוך רחב על הפנים וביחד נצא לדרך.

מחכים לכם ומתפללים לשלומכם, עשו חייל והצליחו.

שלכם

נתנאל הראל.

052-6071713

## אחי ורעי תלמידי המכינה הקדושה

### שלום רב!!

הגמרא בנדרים פא', וב"מ פה':

מביאה את הפסוק בירמיהו ט' י"א-י"ב: "מי האיש החכם ויבן את זאת ואשר דבר פי ה' אלין ויגידה על מה אבדה הארץ ניצתה כמדבר בלי עובר ויאמר ה' על עזבם את תורתך אשר נתתי לפניהם ולא שמעו בקולי ולא הלכו בה וילכו אחרי שרירות ליבם וגו'". אמר רב יהודה אמר רב... דבר זה (השאלה ששואל הנביא על מה אבדה הארץ) נשאל לחכמים לנביאים, ולמלאכי השרת ולא פרשהו, אף אחד לא ידע לענות מה הסיבה שבגללה אבדה הארץ, נחרב בית קדשינו ותפארתנו וגלינו מארצנו, עד שפרשו הקב"ה בעצמו- "על עזבם את תורתך... ולא שמעו בקולי ולא הלכו בה", אלא שיש כאן כפילות לשון, שהרי לא שמעו בקולי ממילא גם לא הלכו בה, זה היינו הך, מתרצת הגמרא "שלא ברכו בתורה תחילה". מסביר רש"י- לא ברכו ברכות התורה "אשר בחר בנו" וכו' לפני הלימוד בתורה. וזה מגלה דעתם "שאינה מתנה חשובה להם".

הר"ן בשם רבנו יונה מסביר שלא הייתה התורה חשובה בעיניהם כ"כ שיהא ראוי לברך עליה. שלא עסקו בה לשמה ולכן זלזלו בברכתה.

פשוט שהגמרא לא שואלת מה היו החטאים שגרמו לחורבן, שזה נמצא בכמה מקומות בש"ס ובמדרשים, שם מפורט מה היו החטאים שגרמו לחורבן בית ראשון (ע"ז, ג"ע, ש"ד) ובית שני (שנאת חינם) ועוד רשימה ארוכה של חטאים- שלטון מושחת, שוחד, חילול שבת, ביטול ק"ש, ביטול תורה מתשב"ר, אין בושה, משווים קטן לגדול, לא מוכיחים חוטאים, מבזים ת"ח, פסקו אנשי אמונה ועוד... ודאי שלאחר רשימה כ"כ ארוכה של עבירות לא שייכת השאלה על איזה חטאים נענשו בחורבן, ועוד שכל אלו חטאים גלויים וידועים וא"כ מדוע חכמי ישראל לא יכלו לאמרם? מדוע הנביאים ומלאכי השרת לא יכלו לאמרם, עד שצריך הקב"ה בכבודו ובעצמו לגלות את הסיבה לחורבן?

אלא שמדובר פה על שרש החטא הסמוי מן העין, שגם עין חכמים נביאים לא מבחינה בו. צריך גילוי אלוקי להצביע על הנקודה הפנימית שהיא היא שהובילה לכל החטאים הרבים בתקופה שלפני החורבן.

תשובת הגמרא היא שהשורש לכל העבירות שלפני החורבן הוא "שלא ברכו בתורה תחילה", גם כאן פשוט שאין הכוונה רק על אי אמירת ברכות התורה וכפי שרש"י והר"ן הדגישו שהבעיה היא היחס לתורה- שאינה חשובה להם, הביטוי לכך הוא זלזול בברכות התורה, יותר מכך כתב המהר"ל (ח"א נדרים פא'): "ח"ו שלא היו מברכים בתורה תחילה... בודאי היו מברכין בתורה תחילה בפה ולב, רק לא היו מברכין השי"ת על נתינת התורה כמו שראוי לברך על זה... וא"כ לא היו דבקים בתורה כראוי", ברור למהר"ל שהם ברכו ואפ"ל בכוונה, אבל לא בהכרה אמיתית עמוקה מה היא התורה.

הגר"ח דרוקמן שליט"א הסביר- כמו אדם שמקבל שרשרת עם הרבה אבנים שנראות כזכוכיות ואומר תודה מכל הלב. אבל האמת שהאבנים האלו הם יהלומים נמצא שכל מה שאמר תודה אינו כלום לגודל האמיתי של המתנה שקיבל. עלינו להפנים בחיינו מה גודל תורתנו ערכה העצום והנורא לעין ערוך, התורה היא כל חיינו, וממילא כשלא מבינים גודל זה התוצאות מרות, האדם נופל בחטאים ומדרדר עוד

ועוד כיון שיש פגם בשורש ממילא כל הענפים אינם אחוזים היטב ואט אט נרקבים. ריקבון זה פגע באחיותנו בא"י, הרי"ף בעין יעקב מסביר שבעצם חוסר ההכרה בגדלות התורה, חוסר ההבנה מה זה "אשר בחר בנו מכל העמים ונתן לנו את תורתו", מה זה עם סגולה, ומה זה מחייב אותנו, הרפיון הזה "שאינו מודה בבחירה שבחר בנו השי"ת... א"כ גם אין חלק בארץ, כי לא נתנה ה' אלא לעם זו בחר... ויגלם ה' אל ארץ אחרת" התוצאה של הגלות ועזיבת הארץ היא המשך ישיר לבגידה בתורה, א"י מגיעה לעם סגולה, לעם הנבחר, בתנאי שהוא מודה ומכיר בבחירתו ומכיר בערך העצום של תורתנו, וכשנחלש הקשר לתורה נחלש הקשר לארצינו והוגלינו מארצנו, לצערנו ראינו בדורינו חורבן של חבל ארץ (גוש קטיף) ברור ששורשו של החורבן היה בעזיבת התורה ובחוסר ההכרה ב"אשר בחר חנו מכל העמים" ומתוך כך זלזול והתנכרות לתורה, עלינו מוטל לחזק את הקשר של עמינו לתורת ישראל, ליעוד הגדול של העם הקדוש הזה, ונתחיל בנו...

נתחזק בהי"ת בכל מה שאפשר ומתוך החיבור לכל חלקי האומה בנגלה ובנסתר הדבר ישפיע ויתקן ויזרז את גאולתנו.

חיילים יקרים, אתם שמכירים ויודעים את ייעודינו "אשר בחר בנו מכל העמים ונתן לנו את תורתו" ומתוך כך נדרש מאיתנו להיות "ממלכת כוהנים וגוי קדוש" ו"אור לגויים" בכוח זה בידיעה ברורה זאת חיזקו ואימצו והביאו ברכה לאומה כולה בהי"ת.

שלכם

אלי אלקסלסי.

מצו"ב לקט הלכות לימי בין המצרים ותשעה באב, מתוך הקשר לירושלים ולבית המקדש מתוך הזיכרון של תפארת האומה, והגעגועים לשיבה למלא כוחנו, באים פרטי ההלכות לעורר בנו את זיכרון ירושלים. בתוך כל הלכה והלכה גנוז כוח חיבור ושיבה לעמ"י, א"י, ות"י ולבנין בית המקדש במהרה בימינו אמן!

\* כדאי לעיין בחוברת הלכה כסדרה בהוצאת הרב"צ "ימי בין המצרים" (צבע צהוב/כתום)

### מי"ז בתמוז

1. מי"ז בתמוז- אסורים מסיבות של שמחה.
2. אין מסתפרים ואין מתגלחים מי"ז בתמוז. (רמ"א והאר"י הקדוש) לשו"ע אסור רק בשבוע שחל בו ט"ב. [אם יש דרישה להראות מסודר כאמצעי להגברת כושר ההרתעה- מותר להתגלח שאין זה ליופי אלא לצורך (כחיצים ביד גיבור)].
3. משנכנס אב ממעטין בשמחה = אין שמחים לגמרי.
4. מותר ליטול ציפורניים.
5. אסור לכבס ולגהץ מר"ח (רמ"א), לשו"ע אסור רק בשבוע שחל בו ט"ב.
6. אין ללבוש בגדים מכובסים ומגוהצים מר"ח (רמ"א), ולשו"ע האיסור רק בשבוע שחל בו ט"ב.
7. לכבוד שבת-קודש מותר ללבוש בגדים מכובסים.
8. חייל בפעילות שבגדיו התלכלכו מאוד- מותר להחליפם וללבוש נקיים. גם לנוהגים כרמ"א במקרה שאין לו בגדים להחלפה מותר לו לכבס עד שבת.
9. מר"ח נוהגים שלא לאכול בשר ולא לשתות יין.

10. מותר לחייל בתפקיד לאכול בשר כהוראת שעה. (דיני צבא ומלחמה).
- י"א שההיתר הוא רק לחיילים בתעסוקה מבצעית, ויש המקלים גם באימונים במסלול לוחם. לכן מי שיכול להחמיר כשיש תחליפי מזון אחרים כגון סויה וכד' עדיף. וכל מעשיו יהיו לש"ש. ומ"מ כדאי להחמיר בזה מז' אב (שבו נכנסו הגויים להיכל).
11. אסור להתקלח לתענוג מר"ח אב ואפילו במים קרים (רמ"א). לשו"ע האיסור רק בשבוע שחל בו ט"ב ואין איסור במים קרים.
12. חייל שצריך להתקלח מחמת הזיעה- מותר להתקלח במים קרים. (וי"א שמותר להזרים מעט מים חמים כדי להפיג מעט את קור המים).
13. לפני תשעת הימים יכין בגדים שאינם מכובסים, באופן שילבש כשעה את כל הבגדים שיצטרך להם, כך נחשב הבגד לאינו מכובס ומותר ללבוש מר"ח (לרמ"א), או בשבוע שחל בו ט"ב (לשו"ע), (באופן זה אין הנאה של לבישת בגד מכובס).
14. בגדי זיעה (תחתונים וגופיות) שהתלכלכו בזיעה וכד'- מותר להחליפם.
15. החלפת מדי ב' נעשית מפני הלכלוך, לכן מותר להחליפם [שהרי הם מוחלפים מפני הלכלוך ולא לנוי ולנוחיות, ודומה לבגדי ילדים שהקל הרמ"א לכבסם (צבא כהלכה)] [ועוד- בגד נקי מקל על ביצוע המשימה (כחיצים ביד גיבור)].
16. באופן כללי ימעט במקלחות, יקצר באורך המקלחת ויעשה רק את הנדרש לנקיון, במים קרים (אם קשה לו יכול להוסיף מעט מים חמים).
17. בערב שבת חזון אפשר להקל ברחיצה במים חמים (שיש מצוה לרחוץ בע"ש). (צבא כהלכה)

### ערב ט' באב

1. גם מי שאכל בשר בתשעת הימים- לא יאכל בערב ט"ב.
2. סועדים ארוחת צהריים רגילה לפני מנחה.
3. לא אומרים תחנון במנחה ערב ט' באב.
4. סמוך לשקיעת החמה סועדים סעודה מפסקת, צריך לסיימה לפני השקיעה (בסביבות 7:40 השנה).
5. אסור לאכול בסעודה מפסקת שני תבשילים.
6. מותר לאכול בה תבשיל אחד. אסור לאכול בה בשר, אסור לשתות יין ונוהגים שלא לאכול דגים ולא לשתות שכר (בירה וכד'). מותר לאכול בה מוצרי חלב מפוסטרים ואינם נחשבים כתבשיל. מותר לאכול פירות וירקות חיים ממינים שונים. (ראוי להחמיר ולהחשיב סלט ירקות וכן פירות או ירקות כבושים כתבשיל).
7. יש להימנע מריבוי התענוגים בסעודה המפסקת. מי שיכול- אוכל רק לחם ושותה מים. (בתנאי שלא ייפגם כושרו).
8. נהגו לשבת ע"ג הקרקע בסעודה המפסקת ואין צריך לחלוץ מנעליו.
9. יזהרו שלא לאכול שלושה יחד שלא יתחייבו בזימון, אלא כל אחד ישב בפנינה אחרת, (אם אכלו ביחד לא יזמנו).

10. אם לאחר שסיים הסעודה יש זמן עד שקיעה"ח- מותר לחזור ולאכול או לשתות (רצוי להתנות בזמן הסעודה מפסקת-שלא מקבל עדין את התענית).
11. ראוי להחמיר ללמוד אחר חצות היום בערב ט' באב בדברים המותרים ללמוד בט' באב (ראה בהמשך).
12. לא יטייל בערב ט' באב אחר חצות.
13. עצה טובה להרבות בשתיית מים במשך היום ובאכילת פחמימות. (וימנע מדברים מלוחים, חמוצים, ממתקים ועוגות).

### **תשעה באב**

1. ט"ב אסור באכילה ושתייה, רחיצה, סיכה, נעילת הסנדל ותשה"מ. תלמוד תורה, ושאלת שלום, משקיעה"ח ועד צאה"כ למחרת.

#### **תלמוד תורה:**

2. אסור ללמוד תורה. חוץ מדברים הרעים. כגון- ספר איוב, מגילת איכה, פרקי החורבן בירמיה, מדרש איכה, פרק אלו מגלחין במס' מו"ק. אגדות החורבן בפרק הנזיקין בגיטין. ובפרק חלק בסנהדרין, סיפורים על החורבן, דיני ט"ב ודיני אבלות. [עצם חיוב לימוד התורה שייך גם בתשעה באב, אמנם רק בדברים הרעים כנ"ל. (כל מה שהוא מסדר התפילה מותר לקרוא)].

#### **אכילה ושתייה:**

3. חשאב"ס- פטור מלצום. (מעוברות ומניקות צמות, אם יש לה או לוולד חולי, כגון- סחרחורות, חוסר דם וכד'- לא תצום ונכון לעשות ש"ח).
- (יולדת עד שלושים יום מהלידה-לא תצום. ולא תאכל לתענוג אלא כדי קיום).
4. חייל בפעילות מבצעית שהצום פוגע בכושרו הגופני- מותר לאכול ולשתות כדי צרכו. (לא יאכל לשם תענוג, ובסיום תפקידו לא יאכל עוד).

#### **רחיצה:**

5. אסור לרחוץ אפי' פניו וידיו במים קרים.
6. בבוקר ייטול ידיו עד סוף קשרי אצבעותיו (בלי כף היד).
7. יכול להעביר את ידו הלחה על עיניו ופניו כדי להסיר לכלוך.
8. כשיוצא מבית הכסא ייטול ידיו עד סוף קשרי אצבעותיו, ואם היו ידיו מלוכלכות- רוחץ את המקום המטונף.
9. איסור הרחיצה הוא לתענוג, אבל להסיר לכלוך- מותר.
- לכן חייל שהתלכלך בבוץ או בזיעה וכד' מותר לרחוץ את המקומות המלוכלכים (בלבד).
10. השוטף פירות ירקות כלים וכד' אף שרוחץ גם את ידיו- מותר.
11. חייל שחזר עייף מסיור רגלי- מותר לרחוץ את רגליו כדי לחזקן.

#### **סיכה:**

12. סיכה בשמן לתענוג אסורה.
13. מותר למרוח משחה על פצע (שאינן זה לתענוג). כמו"כ מותר לסוך איבר הגורם לגירוד.

14. מותר להשתמש בסבון או שמן להסיר לכלוך כשא"א באופן אחר.  
 15. חייל הנמצא בשמש ורגיש לכוויות- מותר למרוח קרם נגד כוויות.

### נעילת הסנדל:

16. אסור לנעול נעליים סנדלים וכד' שגופן או סולייטן מעור.  
 17. יש לדאוג לפני כן לנעלי גומי, פלסטיק וכד'.  
 18. חייל בתפקיד שמצריך נעלי עור- מותר לנועלם ומיד כשלא זקוק להם יחליף אותם. (\* בכוננות גבוהה יישאר עם נעלים כדי לחסוך זמן בהקפצה).  
 19. חייל שאינו בתפקיד אך נמצא בדרך ואין לו נעלי גומי יכול לנעול נעלי עור. (ובזמן הנסיעה יחלוץ מנעליו אם זה אפשרי) (בנסיעה ישים עפר בנעליו- הגר"מ אליהו שליט"א).  
 20. מנהג האר"י הקדוש שלא לברך בט"ב "שעשה לי כל צרכי" ודעת המ"ב לברך כרגיל.  
 \* מי שצריך ללכת לבית הכסא ולא יכול ללכת יחף או בנעלי בד בגלל הטינוף- מותר לו לנעול נעלי עור.

### שאיילת שלום:

21. אין שאיילת שלום לחברו בתשעה באב. [מותר להצדיע בט"ב. (המורים בקשת)].  
 22. אסור לומר לחברו בוקר טוב וכד'.  
 23. לאדם שלא יודע הלכה זו טוב להסביר לו שאסור לנו לאמר שלום ביום זה.  
 24. כשיש חשש שחברו יתבייש או יפגע יענה לו שלום בשפה רפה ובכבוד ראש.  
 25. מותר לאחל "מזל טוב" בתשעה באב (שהוא רק ברכה).

### ישיבה על הארץ:

26. עד חצות היום יושבים על הארץ (פורסים משהו בינו לבין הקרקע), או על ספסל הפוך וכד' בגובה פחות מג' טפחים (24 ס"מ). והעיקר שיצטער בישיבתו הנמוכה. \*ויש מחמירים פחות מטפח (8 ס"מ).  
 27. הנוסע באוטובוס או במכונית יכול לשבת. (שאיין זה דרך תענוג ונוחיות).  
 28. גם בשינה יצטער מה שיוכל כגון- לשכב בלי כרית, ויש נוהגים לשכב על הארץ ואבן תחת ראשו. (בפעילות מבצעית שצריך לאגור כוחות, לא יחמיר, וכל מעשיו יהיו לשם שמים).  
 29. כל השנה אסור לעשן. מ"מ למי שרגיל ועכשיו חוזר בתשובה וגומל עצמו מהעבדות לסיגריות, ידע שיש עוד איסור לעשן בכל הארבע צומות והחמור מכולם ט' באב. ומי שדחוק ביותר יש להקל אחר חצות היום בצנעא.

### תשה"מ:

30. תשעה באב אסור בתשה"מ.  
 31. יש להפריד את מיטתו ממיטת אשתו.  
 32. מותר למסור לאשתו מיד ליד (כשהיא טהורה).  
 33. מעיקר הדין אין איסור ליגוע באשתו והמחמיר תע"ב.

### מלאכה:

34. העושה מלאכה בט"ב אינו רואה סימן ברכה מאותה מלאכה. (מלאכת דבר האבד מותרת).
35. אדם בריא שצריך לקחת כדור (שאינו לו טעם ערב) ביום הצום- מותר לו לבלועו בלי מים.
36. חייל שאוכל בהיתר, כגון- בפעילות מבצעית- אין צריך לאכול פחות מכשיעור, אמנם לא יאכל לתענוג אלא כדי קיום. (כשנוטל ידיו לפני הסעודה ייטול עד סוף קשרי אצבעותיו וי"א שייטול כרגיל, וכשמברך ברהמ"ז יאמר "נחם" ב"הרחמן", ולדעת הרמ"א יאמר "נחם" בברכת "בונה ירושלים". אם לא אמר- לא חוזר).
37. מותר לחייל להחליף תפקיד עם חייל שלא צם, כדי שיוכל לצום. (משיב מלחמה).
38. מותר להיות תורן המגיש אוכל לחיילים שאינם צמים, כיוון שהאוכל לא שייך לתורן. מ"מ עדיף להחליף תורנות (הגר"מ אליהו שליט"א).
39. חייל בכוננות רשאי לשתות ובמידת הצורך אף לאכול כדי שיהיה מוכן לכל צרה שלא תבא. לדעת הגר"מ א שליט"א מותר לשתות כרגיל ויכולים לשתות משקים בעלי ערך תזונתי כגון- מיץ פירות. (עדיף שלא לשתות מיץ ענבים, שנהגו שלא לשתות יין בתשעת הימים). לדעת הגרש"ז אויירבך זצ"ל ישתה בכל פעם פחות מכשיעור. כ-40 סמ"ק בכל 9 דקות. (המדידה המדויקת היא- כל אחד ממלא את פיו כולו, ומחצית מכמות זאת היא כמלא לוגמיו ופחות משיעור זה שותה כל 9 דקות.) שיעור אכילה פחות מכשיעור הוא- כ-30 סמ"ק מאכל ואוכל כשיעור זה כל 9 דקות. (יזכור דברי הנצי"ב ש"גם שביעה גורם בריאות יתירה הנדרש בעת מלחמה").
40. חייל הנמצא בכוננות טרור- מותר לאכול, כדי שיהיה מוכן לכל משימה.
41. חייל שנמצא בפעילות מבצעית הדורשת מאמץ גופני ממושך (בעיקר במקומות חמים) ישתה מתחילת הצום, כיון שא"א להבחין מתי אדם מתייבש (הגר"מ אליהו שליט"א).
42. לא יטייל בשוק בט"ב שלא יבוא לידי שחוק וקלות ראש.

### סדר היום

1. לפני ערבית מורידים הפרוכת מארוה"ק.
2. מדליקים אור מועט שיוכלו לקרוא איכה וקינוח, ויושבים על הקרקע.
3. בתפילת העמידה ערבית, שחרית ומנחה אומרים "נחם" בברכת בנין ירושלים, ואח"כ אומרים "עננו" בברכת "שומע תפילה" כך המנהג לשו"ע, ולמנהג הרמ"א אומרים "נחם" ו"עננו" רק בתפילת המנחה.
4. לאחר העמידה אומרים קדיש תתקבל (וי"נ לאמר קדיש שלם).
5. קוראים מגילת איכה- בלי ברכה.
6. לאחר קריאת איכה אומרים קינוח, "ואתה קדוש", קדיש שלם, ועלינו לשבח.
7. גם יחיד קורא איכה וקינוח.
8. בלילה ישנים עם טלית קטן שלא להתחייב בברכה בבוקר.
9. מתפללים שחרית בלא טלית ותפילין (מנהג המקובלים להתפלל עם טלית ותפילין ולחלוץ לאמירת איכה וקינוח). \*חייל שחושש שלא יוכל להניח תפילין במשך היום- יניח בתפילת שחרית ויחלוץ לאמירת איכה וקינוח.

10. הש"ץ אומר "עננו" בחזרת הש"ץ בין ברכת "גואל" ל"רופא" בשחרית ובמנחה.
11. כוהנים לא עולים לדוכן ואין אומרים או"א (וי"נ שכוהנים עולים. אם כהן עלה-ישא את כפיו. במקום שלא יתפללו מנחה בציבור יכול כהן לשאת את כפיו בשחרית).
12. לא אומרים תחנון (בשחרית ובמנחה).
13. מוציאים ספר תורה וקוראים שלשה בפרשת "כי תוליד בנים" (פרשת ואתחנן דברים ד') השלישי קורא הפטרה בברכות (לפניה כרגיל, ולאחריה עד "מגן דוד") ומפטירים "אסוף אסיפם" (ירמיה ח', יג' - ט', כג').
14. מכניסים הס"ת ואומרים קינות, ומנהג הספרדים לקרוא הקינות לפני קריאת התורה.
15. אח"כ "אשרי", ו"בא לציון", ומדלגים על הפס' "ואני זאת בריתי", וקדיש שלם, י"נ לסיים התפילה כרגיל ויש נוהגים להשלים במנחה. (חייל שחושש שלא יוכל להשלים במשך היום-סיים התפילה כרגיל- שיר של יום, אין כאלוקינו, ועלינו לשבח).
16. במנחה מתעטפים בטלית ומניחים תפילין בברכה, ומשלימים מה שהחסירו בתפילת שחרית.
17. קריאת התורה ככל תענית ציבור "ויחל משה" (פרשת כי תשא, שמות לב' לשים לב שלעולה שני מדלגים מעט לפרק ל"ד).
18. העולה שלישי קורא הפטרה בברכות (לפניה כרגיל ולאחריה עד "מגן דוד"). מנהג הספרדים להפטיר "שובה ישראל" (הושע י"ד, ב'-י') ומדלגים למיכה ז', י"ח-כ'. מנהג האשכנזים להפטיר "דרשו ה' בהמצאו" (ישעיה נ"ה).
19. בברכת "בונה ירושלים" כשמוסיף "נחם" חותם "מנחם ציון בבנין ירושלים" וי"נ "מנחם ציון ובונה ירושלים".
20. אם שכח לאמר "נחם" או "עננו" - לא חוזר. (אם שכח "נחם" יכול לאמרה לפני "ותחזינה" בלי לחתום).
21. כשמתפללים מנחה אחר פלג המנחה (בערך 6:15-6:30) הכהנים נושאים את כפיהם.
22. עצה טובה- להזהר משתיית תה, קפה, קולה מרוכז במוצאי תענית. וכן להזהר שלא לשתות משקה קר מיד.
23. במוצאי ט"ב מקדשים את הלבנה. (אם יש זמן יטעמו משהו, ינעלו נעלי עור ואח"כ יקדשו הלבנה).
24. במוצאי ט"ב וביום עשירי באב עד חצות נהגו שלא לאכול בשר ולא לשתות יין, לשו"ע המנהג לאסור כל יום עשירי.
25. לדעת המ"ב נהגו לאסור עד חצות יום עשירי רחיצה, תספורת, כיבוס, (וי"א גם שמיעת ניגונים וגם ברכת "שהחיינו"), ולדעת יחו"ד השו"ע כתב שהמנהג לאסור רק בשר ויין.
26. י"נ לברך איש את רעהו במוצאי ט"ב בברכת "תזכה לראות בנחמת ציון בקרוב"
- # לנוחיותכם מצורפת טבלת דיני בין המצרים של הגר"י קמינצקי שליט"א.