

שניבת שניבת שניבת

העלון ידל ע"י "מלכות באר שבע" - מזכרות לאירועים

מזכרות לאירועים

מלכות באר שבע
פאר היצירה היהודית

6

אופטימיות כצורך קיומי

מעכיר את מצב רוחם. המורל הירוד משפיע לרעה על המצב הגופני וחוזר חלילה...

סיבה שנייה לאומללות, היא העובדה שתמיד הם עסוקים במחלות: רופאים שמדברים מלים מיותרות, ומחדירים ללבם של אנשים רגישים פחדים מיותרים.

בימים עברו אנשים התלוננו הרבה פחות על כאבים ומצוקות שונות. הם היו כה עסוקים בחיי היום יום, בתעסוקה בריאה, עד שלא נותר להם פנאי ל"לוקסוס" הזה... היום כשהחיים הפכו להיות קלים ומפנקים, כשהמכונות השונות חוסכות עמל וטרחה, אז לאדם יש יותר מדי זמן, הוא תמיד חושב מה כואב לו... כך הוא די מהר ימצא את הכאב... כדי להפוך את אחד המיחושים הקטנים פחותי הערך לכאב חזק - דרושה רק תשומת לב מתמדת, כך ניתן להגביר כל כאב.

לא היתה תקופה בהיסטוריה, בתולדות אנוש בה הוזהרו הבריות מפני סכנות כמו בימינו... הכל נראה מאיים ומסוכן: מזיהרים אותנו שלא לשתות מי ברו שלא לאכול מכל הבא ליד, כל סינון. שלא להתקשרות מפיצים פרקים על סימפטומים של מחלות, כדי למכור תרופה שאפילו חולים ממש אינם נוקטים לה.

משפחה בה כל היום שומעים הילדים בבית על הכאבים במקומות שונים בגוף של אביהם או אמם, המשך בעמוד הבא

והיו לו בנים ונכדים. לכאורה היו לו נתונים של אדם שיכול להיות מאושר, אך המציאות הייתה שונה... באחד מימי הקיץ החמים, נשאל לשלומו, ואז התחיל לספר שיש לו כאבים ומחלות וצרות אין סוף... התלונן, שהוא לא ישן בלילה, סובל מכאבי ראש, והחוסם כה מעיק...

מה ההבדל בין שני האנשים הללו? האם הנתונים החיצוניים הם שמשפיעים על השמחה או העצבות? אין ספק שלא, הרי ראינו שלכאורה מודענו ר' א. עבר סבל רב ואעפ"כ היה מאושר, ואילו ר' ב. שהיו לו תנאים טובים, לכאורה, היה ממורמר וסובל...

ההבדל ביניהם אינו נעוץ בנתונים החיצוניים, אלא בהתייחסות אל הנתונים הללו, במבט שונה. כל אחד רואה באמת את מה שהוא אומר, העניין הוא שכל אחד בחר להתמקד במשהו אחר.

אנשים שהורגלו להתמקד ולראות את חצי הכוס הריקה הם אנשים אומללים, הם תמיד חוששים שמשוהו לקוי בגופם ללא תקנה, והדבר

ר' א. הוא יהודי שעבר את גיל הגבורות. 80 שנות חייו היו אפופות שמחה, כל זאת למרות שאיבד את משפחתו בשואה, ולאחר ששיקם את חייו בארץ, איבד חתן וכלה שהשאירו כל אחד מהם בית עם ילדים. אעפ"כ כל רגע של שהייה במחיצתו הוא כעין "בית הבראה" למנוחת הנפש... החיוך לא מש מפניו והוא הקדים בשלום כל אדם, אפילו ילד קטן. אפילו בשנותיו האחרונות, כשאשתו חלתה ועברה לטפול סעודי, היה מרגיע אותה.

מעולם לא הרים קול, היה תמיד מרוצה ושמח. לא הטרידו אותו מחלות ב"ה, ואי אפשר שלא לתלות את הסיבה הטבעית, בכך שהוא היה יהודי כה מאושר, שנדיר היה למצוא כמוהו, וידע ליהנות מהדברים הפשוטים שתמיד קל להשיגם.

לעומתו, ב' היה אדם אומלל, למרות שלא עבר את מוראות השואה. הוא הקים משפחה יפה, גר בבית נאה, פרנסתו הייתה מצויה בשפע,



משל היטויך במרחב רחב שהוא מורה פלטרין מדי שהוא מניח את הקריים ומתקין את הקרייתות הוא מביא תהלה את המילה החיוני וביה את הירוד כמו ענינו ואת העליה כמו ענינו ויבוי וארי כך הוא מניח כמו שיהיה סעודי. כך היה הקריים מדי הוא מניח במרחב רחב את העולם השני והחיצוני

עיצוב ע"י "מלכות וקסברגר" בני ברק

זמני השבת

פרשת כי תצא ט' אלול תשס"ט

כניסת שבת: 18:51
צאת שבת: 19:41
צאת שבת ר"ת: 20:29

התמונה מתוך מבהר הפוסטרים של סוכות ולכל עונות השנה מבית "מלכות" מזכרות לאירועים

"לתוכן ומודעות פירסום ניתן לפנות למערכת: מייל maalot2009@gmail.com או ל 054-5527595"

עלולה להפוך ל"היפוכונדרית". "היפוכונדריה" היא נטייה של אנשים לדמיין מחלות מדומות, רגישות זו גורמת סבל לאנשים המדמיינים לעצמם כי הם חולים במחלות שונות, במקומות שונים בגופם למרות שהן מדומות. הפחד והדאגה מפני המחלות הדמיוניות הללו

עלולים באמת לפגוע בבריאותם במידה זו או אחרת. מחקרים שונים הוכיחו כי אוריה אופטימית תורמת הרבה מאוד בריאות לגוף ולנפש גם יחד:

במחקר אחד, חלקו קבוצת תינוקות לשתים: אחת גדלו בסבלנות, וכשנתנו להם לאכול עשו זאת בנועם ובחיוך תוך השמעת מוזיקה. ואילו את הקבוצה השנייה גדלו תוך צעקות, ביקורת תמידית, וסבר פנים חמור. למרות ששתי הקבוצות קיבלו אותה כמות של מזון – ילדי הקבוצה הראשונה עלו פי שניים במשקל!

עוד מחקר: לקחו באמריקה קבוצה של קשישים שעברו את גיל המאה, וחקרו כל אחד מהם מה היה אורח חייו? מדוע האריך ימים? האם בגלל שעסק בפעילות גופנית, או הקפיד על תזונה נכונה? התברר שהיו רבים שלא עסקו בפעילות גופנית, ורבים

שלא הקפידו על תזונה נכונה, אך המשותף לכולם היה אופטימיות. תמיד היו מרוצים, שמחים בחלקם. מתברר כי ברגע שאדם מרוצה ושמח, מוחו מפריש חומר שמבריא. לעומת זאת, כשאדם עצבני מוחו מפריש חומר מרעיל, שגורם למחלות.

ממשיך "אור עולם" זו"ל: "לשמוח עד הגג ומעל הראש, ליהנות מבית חם בחורף, לשמוח על כך שאפשר ללכת, לשמוח על כי ניתן לעלות במדרגות, לשמוח על שווי משקל, כל זה אינו דבר מובן מאליהם לאנשים רבים... לשמוח ולהודות על ביגוד ועל נעליים, יש ארצות בעולם בהן נעלים אינם בנמצא... להודות על מזון בשפע, שהרי למיליונים בעולם אין את היכולת לאכול לשובע, והם רעבים תדיר. לשמוח על היכולת לראות בעיניים המשוכללות יותר מכל מכונה אחרת בעולם, להכיר טובה על היכולת לשמוע באוזניים. כאשר לומדים לראות עד כמה העולם טוב, זו ידיעה מרפאת, "חיי בשרים לב מרפא" (משלי י"ד ל') חיים של אופטימיות הם חיים מרפאים חיים טובים ומועילים לבריאות הגוף והנפש" עכ"ל.

יה"ר ונוכה ללכת בדרכיו של הקב"ה שנראה תמיד את העולם טוב מאוד כפי שהקב"ה רוצה. ואז נזכה בשפע של בריאות הגוף והנפש, ובגידול דור ישרים בשמחה וטוב לבב.



ואם כן, זה מה שאמר הפסוק. קודם "וביערת הרע מקרבך" כלומר שתתקן את עצמך תחילה. ואח"כ "וכל ישראל ישמעו ויראו" כי בודאי ישמעו דבריך. ("ילקוט האורים").



פרפראות

"כי את הבכור בן השנואה יכיר לתת לו פי שניים בכל אשר ימצא לו" (כא) (ז).

פירש רש"י, מכאן שאין הבכור נוטל פי שניים בראוי לבוא לאחר מיתת האב, כבמוחזק.

אומרים בשם הגר"א זצ"ל שהלכה זו רמוזה בפסוק שלפנינו. כי בתחילה כתוב "והיה ביום הנחילו את בניו את אשר יהיה לו" – משום שמדובר על מה שיהיה ולא על מה שהיה בשעת הפטירה, לכן אז יהיה לכל בניו. אבל לתת לו "פי שניים" זה רק "בכל אשר ימצא לו" – בשעת הפטירה.

"והיה לפנות ערב ירחץ במים וכבא השמש יבוא אל תוך המחנה" (כג ב)

מפרש הרב רחמים חי חוייתא בספרו "שיירי מנחה" "והיה לפנות ערב – כשיפנה ליבו להתבונן ביום המיתה, אז "ירחץ במים" – שיתגבר על יצרו וישוב בתשובה וירחץ מצואת עוונותיו, ואז "וכבא השמש" – בעת פטירתו, יבוא אל תוך המחנה" – מחנה שכינה שיזכה להשיג את העולם הבא הנצחי.

"ובערת הרע מקרבך וכל ישראל ישמעו ויראו" (כאן, כא)

את הקשר בין שני החלקים של הפסוק מפרש בספר "פרח לבנון", על פי מה שידוע כי מי שרוצה להוכיח את חברו, צריך לתקן את עצמו תחילה – קשוט עצמך ואח"כ קשוט אחרים, כדי שיתקבלו דבריו ולא יאמרו לו טול קורה מבין עיניך.

שבת ט"ז אלול 5.9.09	יום ו'	יום ה'	יום ד'	יום ג'	יום ב'	יום א' י אלול 30.8.09	לוח הזמנים לפי שעון "קיי"
4:59	4:59	4:58	4:57	4:56	4:56	4:55	עלות השחר
5:07	5:06	5:05	5:04	5:03	5:03	5:02	זמן טלית ותפילין
6:20:15	6:19:45	6:18:55	6:11:30	6:17:50	6:17:05	6:16:25	נץ החמה
19:02	19:03	19:04	19:05	19:07	19:08	19:09	שקיעה
19:17	19:18	19:19	19:21	19:22	19:23	19:25	צאת הכוכבים
8:49	8:49	8:49	8:48	8:48	8:448	8:48	סוף זמן ק"ש מג"א
9:27	9:27	9:27	9:27	9:27	9:27	9:27	סוף זמן ק"ש גר"א ובעל התניא

פינת ההלכה

מזן הרשל"צ

הרב עובדיה יוסף שליט"א

מהו הזמן הראוי ביותר
לאמירת סליחות?

המנהג הפשוט ברוב המקומות שאומרים סליחות באשמורת הבוקר, דהיינו בסוף הלילה לפני תפילת שחרית. ומזן הרב עובדיה יוסף שליט"א, הביא, שטעם המנהג לומר סליחות דוקא באשמורת הבוקר, הוא על פי מה שמבואר בזהר הקדוש, שמשעות הבוקר מתעוררים חסדים בעולם, כפי שנאמר, יומם יצוה ה' חסדו, ואילו משעת מנחה עד חצות הלילה מתעוררים מדות הדין, אולם משעת חצות הלילה מתעוררים שוב החסדים ומדות הרחמים, ולכן נעים וזמירות ישראל דוד המלך אמר, חצות לילה אקום להודות לך. ולכן אין ראוי לומר סליחות בתחילת הלילה, שהוא זמן התגברות הדינים. והאריכו בזה רבותינו המקובלים, שאין לומר סליחות במחצית הראשונה של הלילה, וכן פשט המנהג בכל תפוצות ישראל לומר סליחות באשמורת הבוקר.

ומכל מקום, כתב מזן הרב עובדיה יוסף שליט"א, שמי שאינם יכולים לומר סליחות באשמורת הבוקר לפני תפילת שחרית, יכולים לומר סליחות לפני תפילת מנחה, ואף על פי שמבואר בזהר שמשעות מנחה שולטת מדת הדין הקשה (מלבד ביום שבת שאדברא בשעת מנחה מתעוררים מדות הרחמים), אף על פי כן נראה שמוותר לומר סליחות לפני מנחה, וכשם שנוהגים בכל השנה לומר י"ג מדות ונפילת אפים בתפילת מנחה, והטעם הוא, משום שעיקר שליטת הדינים אינה אלא בלילה ממש, מזמן צאת הכוכבים ועד חצות הלילה.

ומכל מקום בתחילת הלילה, עדיף יותר שלא לומר סליחות בכלל, שרבותינו המקובלים כתבו, שמי שאומר סליחות בחצי הראשון של הלילה, גורם נזק, ולכן שב ואל תעשה עדיף.

ובני חוץ לארץ הרוצים לומר סליחות קודם זמן חצות הלילה במדינתם, ובארץ ישראל כבר הגיע זמן חצות, כגון במדינות אירופה, יש אומרים שרשאים לעשות כן משום שהכל תלוי בזמן חצות שבארץ ישראל.

סיפור השבוע - ישועה קודם הישועה

עשיר גדול עד מאד היה ר' פישל ומוכר בכל הפלך כולו בזכות רוב כספו וממונו. עשיר אמרנו, אך לא חכם ביותר, ואף לא זהיר במידה מספקת. הוא ניהל את עסקיו בצורה פזיזה, בלתי מחושבת בעליל – ובמו ידיו גרם לעקומת רווחיו לנסוק בתלילות כלפי מטה!

נושים התדפקו על דלתו, לכספיו הם זקוקים, בביתו לא היה עוד חפץ בעל ערך הכל נלקח או נמכר כבר מזמן. והוא – מאין תבוא ישועתו?!

אך לא חסיד כר' פישל יפול לזרועות היאוש. רגיל היה עוד מקדמת דנא לפקוד את מעונו של הצדיק הקדוש רבי לוי יצחק מברדיטשב ז"ע"א מפרק לפרק, וגם בכל עת בה זקוק היה לעיזה וישועה לפיכך נטל בידו את מקל הנדודים, ופנה ללכת ברדיטשובה...

האזין הצדיק ברוב קשב לסיפורו העגום.

חשב הרבי כמה שחשב, ולבסוף אמר לו: "לך, ר' פישל, וקנה לך כרטיס הגרלה. דע לך כי כרטיס זה יהא הזוכה ואתה תשוב לעושרך כבראשונה!"

שמע ר' פישל את פסקתו של הרבי, ודמעות עלו בעיניו "רבי", בכה בדמעות שלישי, "אין בלבי שמץ של ספק בדבר נכונות דברי הרבי! בודאי מאמין אני כי אזכה, בעז"ה בהגרלה! אולם מה אעשה עד אז? הן מועד ההגרלה רחוק, והמצב בביתי משווע לשמים! ומה יהיה על בתי הבכורה שהגיעה כבר מזמן לפירקה – האם גם היא תשב ותמתין להגרלה הרחוקה???

שמע אותו הצדיק, ברוב קשב, גם כעת, אולם לא חזר או הוסיף על דבריו. "אכן כן, ר' פישל. יכול אתה ללכת לדרךך, והקב"ה יעזור גם קודם..."

הזינו של הפריץ

יצא ר' פישל מחדרו של הרבי כאדם חדש, כחסידי שליו ורגוע לאחר ששמע לעצת רבו. החל עושה את דרכו בחזרה, וכמוכן התעכב קודם לרגעים ספורים, לרכוש את כרטיס ההגרלה. כעת עליו להמתין לישועת ד'!

עם רדת הלילה, והוא עדין נע ונד בדרכים, החליט לתור אחר אכסניה באזור ולהמתין לאור הבוקר. עד מהרה מצא את מבוקשו. קבל חדר קטן, התפלל ועלה על יצועו. לא מתעניין אפילו באורחים הנוספים השוהים עמו תחת קורת גג האכסניה. לא מודע לגודל "זכיתנו" לדור לילה אחד יחד עם פריץ רם ונישא...

אכן מסיבות כאלו או אחרות הגיע גם הפריץ לבית האכסניה באותו הלילה. אף הוא לא התעניין רבות בשכניו הארעיים, והחליט לנצל את הלילה ל... שינה! אלא שחלום מוזר הפריע לו פעם ועוד פעם בשנתו. ואותו חלום מזכיר לו את כרטיס ההגרלה שרכש לפני שעות ספורות:

"דע לך הוד כבודך הפריץ", כך מהדהד לו ההד בחלום, "כי במרחק חדרים ספורים ממך נם כעת יהודון שרכש אף הוא כרטיס הגרלה וכרטיס זה יזכה לבסוף!! מהר להעביר את כרטיסו לרשותך!!!"

התעורר הפריץ משנתו, ומשגיחה כי אך חלום היה זה, גיחך לעצמו חרש והמשיך לישון. אולם החלום לא מרפה. פעם אחר פעם טורדו ממנוחתו, עד כי החליט שיש דברים בגו.

מיהר ושלח את משרתו להזעיק את היהודון. הלא הוא ר' פישל, השב כעת מבית רבו הצדיק רבי לוי יצחק מברדיטשב.

"האם רכשת כרטיס הגרלה?" שאלו בלא יתר נימוס הפריץ, בלא להתנצל על העיתוי והשעה הבלתי מקובלים...!

"כ... כ... כן" השיב ר' פישל ההמום, שלא הצליח לחשוב אפילו לשאלה מה זו עושה.

"ובכן, אף אני רכשתי וברצוני להחליף עמך את הכרטיסים". "לא!" כעת היה בטוח ונחרץ בתשובתו. את כרטיס ישועתו של הרבי לא ימיר בשום אופן שבעולם.

"מדוע לא?" היתמם הפריץ. "אתן לך אפילו מספר זהובים כשכר... כשכר טרחה!"

"לא ולא!" זעק שוב. "לא אתן, לא אחליף ולא אמכור כרטיס זה!"

הבא מיד את הכרטיס וקבל ממני את שלי בתוספת אלף זהובים!" זעם הפריץ על היהודון העקשן. אולם משהמשיך לעמוד במריו, ולסרב גם לזאת, ציוה הפריץ על משרתו להוציא את השטר בכוח מידי הסרבן. מי עוד העז להמרות את פיו בחמשת העשורים האחרונים?!

"קח את זאת!" זרק אחרי היהודי הממרר בכני את שטר אלף הזהובים "הבטחה זו הבטחה!"

ר' פישל אספו לכליו, ויאושו כמעט מתגבר עליו. אבדה תקוותו! הכרטיס המבטיח של הרבי נלקח ממנו, הוי! הוי!

הוי!

"לפחות נשאר ברשותי אלף זהובים", ניסה לנחם עצמו. "בהם אישכ משחו מחובותי, ארכוש מזון לבני ביתי העטופים ברעב. וכמוכן אישא את בתי בכבוד רב". אמר ועשה.

שב לביתו, שיפר במעט את איכות חיי בני ביתו המסכנים, ואף זכה להוליך את בתו לחופתה.

הכרטיס הזוכה!

לאחר הדברים האלה התקיימה ההגרלה.

ר' פישל השתדל לא לחשוב אפילו על הענין באותו היום. כה עצוב היה בגינו, אולם התוצאות התפרסמו בראש כל חוצות. הכרטיס שברשותו, הכרטיס שהוכנס לכליו בכח ע"י הפריץ, הוא הוא שזכה בהגרלה!!!

ועוד באותו יום זרם הכסף אל ביתו.

למחרת עשה את דרכו לברדיטשב, לרבו הצדיק, לספר, להודות, לשבח. השיב לו רבי לוי יצחק: "ידעתי כי הכרטיס הזוכה ברשותו של הפריץ, לפיכך הוכרחתי לשלוח אליו את "שר החלומות", שיארגן את ההחלפה אולם אתה דאגת גם לבניתיים. לצרות הקטנות, לבת העומדת להינשא וכל השאר. לפיכך הוסיף הוא לך עוד אלף זהובים מן הצד. הוא אשר אמרתי, הקב"ה יעזור גם קודם, קודם לישועה הגדולה כעת חוזר בשמחה לביתך, וכלכל בחכמה את ממונך עד כי תגיע, בעזר ד', לגדולה גדולה מן הראשונה..."



שגרה מבורכת

היום בערב זה לא יקרה, הבטחתי לעצמי. הערב הזה לא יהיה כקודמיו, הוא יהיה ערב מסוג אחר. בעזרת ה' הוא יהיה ערב רגוע, שליו ומחייך. לא אכעס בו על הילדים, לא ארים את קולי בזמן שאני משכיבה אותם לישון, ובעיקר לא אתלונן על שום דבר כשיחזור בעלי מן הכולל. היו אלו החלטות טובות וחשובות אבל כדרכן של רוב ההחלטות הטובות שהן נבנות כמגדלים רבי קומה וצונחות בקול רעש גדול כמגדלי קלפים, ממש בדרכן הלכה גם ההחלטה הטובה שלי. מצאתי את עצמי עייפה, ממוזמזמת וכעסנית בערב. גערתי חזק מידי בילדים שהתמהמהו ללכת לישון בזמן, גחתי לאסוף משחקים שלכאורה, לא אני הייתי אמורה לאסוף אותם אלא מי ששיחק איתם, וכשהסתובבתי לכיוון המטבח ראיתי שאף אחד מן הכלים לא שטף את עצמו אלא כולם עומדים ומחכים רק לי שאבוא להדיח אותם. אני חייבת התאוררות, אני כמהה לשינוי כל שהוא. אמרתי לבעלי כשהחזר הביתה מן הכולל. אני לא מסוגלת להיות בבית מבוקר עד ערב. אינני אישה עובדת, זאת אומרת אני עובדת במשרה מלאה של אם 24 שעות ביממה. שגרת הבית שלנו איננה קלה במיוחד יש לנו ברוך השם ילדים קטנטנים בשרשרת. אוצרות מתוקים שקבלנו במתנה מאלוקים, הטיפול בהם הוא סביב השעון.

לי, המנצחת על המלאכה קשה עם זה, לו לפחות הייתה לי יציאה אחת מן השגרה, זה כבר היה נותן לי כוח להמשיך הלאה. כך אמרתי כמעט בכל יום. בעלי טען תמיד שהשגרה היא הדבר המבורך ביותר שקיים ויש להודות עליה בכל רגע ורגע ואם אני מרגישה שאני כורעת תחת הנטל הוא מוכן לבוא מוקדם יותר מן הכולל ולעזור לי, מוכן לערוך קניות בדרך חזור. מה שאני רוצה אני יכולה לבקש ממנו, אבל תמיד דברנו על הנושא הזה שנקרא שגרה. אני טענתי שיציאה מן השגרה היא דבר בונה וחשוב והוא אמר שהשגרה היא הדבר החשוב ביותר שקיים. מה שהוציא אותי משגרת חיי וטלטל אותי טלטלה עמוקה לא היה דבר נעים בכלל אלא דבר כואב וקשה מאד, אבל ממנו למדתי שאף פעם לא טוב לרצות שינויים, ושאכן השגרה היא הדבר הטוב ביותר עבור כולם.

אחר הצהריים שגרתי אחד, הילדים ציירו במטבח ואני ישבתי לידם מפשרת בין המריבות ומחלקת עוד צבעים ועוד דפים ומדבקות. פתאום בלי הודעה מוקדמת, נפתחה הדלת של הבית שלנו וחמישה ילדים קטנים נכנסו פנימה בוכים. היו אלו חמשת הילדים של אחותי הגדולה שגרה במרחק של מספר רחובות ממני. מי שהביא אותם היה שכן שלהם מן הבניין. אחותך שלחה את הילדים איתי, הוא אמר נבוך ומבולבול. למה? התפלאתי בדרך כלל אנו מתאמות עמדות בנושא, היא מתקשרת קודם לברר אם הילדים יכולים לבוא, אף פעם היא גם לא שולחת את כולם אלא רק חלק, ובכלל למה שהשכן יביא

אותם? לרגע לא תפסתי מה קורה אבל כשראיתי שהילדים בוכים והשכן נבוך ומוזטרד הבנתי שקרה משהו. קרה משהו? שאלתי בבהלה. השכן סימן לי לשתוק ולא להפחיד את הילדים. הוא קרא לי לרגע החוצה ואמר: התקשרו מבית החולים לאחותך. בעלה נפצע בתאונת דרכים קשה והזעיקו אותה ואת כל המשפחה, לפני שיצאה בקשה ממני להביא לכאן את הילדים. הם נבהלו מהצעקות שלה ואישרו לי הצליחה להרגיע אותם בשום אופן. הנהנתי בראשי חיזורת ונכנסתי פנימה. עשרה ילדים קטנים ככו במטבח. חמשה שלי וחמישה של אחותי.

לרגע איבדתי עשתונות אחר כך חשתי כי נסכים בי ממעל כוחות פנימיים חזקים מן הסוג שאלוקים נותן רק לאלו שהוא מעמיד אותם בניסיון. חזקתי את עצמי והתחלתי להרגיע את כולם. לאט חזר השקט למטבח. כולם אכלו שוקולד, מצצו סוכריות



ויחד התכוננו לארוחת ערב ולשינה.

גם בעלי הגיע בינתיים ואבא שלי. אחרי שהקטנים נרדמו והגדולים האזינו לקלטת בחדר נכנסנו כולם לסלון. אבי ישב בראש השולחן ומבע עיניו קפוא, שרירי הפנים שלו היו מתוחים כל כך שדימיתי לראות שהוא מתאפק לא לפרוץ בבכי, אבא שלי שמעולם לא הזיל דמעה. "חמשת הילדים הקטנים", הוא אמר לאט "חמשת הילדים הקטנים שישנים כאן בחדר הסמוך יתומים מהיום". קולו היה שבור וסדוק, אבא שלהם נהרג היום בתאונת דרכים קשה. לא יכולנו לעכל את הבשורה. אימא בכתה בכי חרישי ואני מיהרתי לסגור את הדלת של הסלון שהבן הבכור של אחותי לא יראה וישמע וישאל. אין לי כל עניין לעזר אתכם ולתאר לכם את עוצמת הטרגדיה של הכאב והשכול, את ההלוויה והשבעה, את ההתארגנות שאחריה. אני רוצה לשוב לנקודה ההיא שנקראת שיגרה. מאותו יום השתנו חיי לבלי הכר. שוב לא

היינו משפחה המתנהלת על מי מנוחות אלא היינו משען ותומך למשפחתה של אחותי.

יצא שאנחנו היינו המשפחה הקרובה ביותר. בשבתות הם אכלו אתנו, ברוב החגים הם התארחו אצלנו. שוב לא יכולתי לשקוע בעבודות הבית ולהמשיך להתלונן. הבית שלנו נעשה קשה בכפליים. בני הדודים הקטנים שבאו אלינו היו מפונקים, והצרה הזו רק הפכה אותם למפונקים ורגישים עוד יותר. תמיד ויתרו להם על משחקים וממתקים. לא היה יום שהיינו בו לבד בלי לראות או לשמוע או לבקר את בני הדודים היתומים. בכל פעם שקניתי משהו, משחק או רהיט חדש או בכל שינוי שערכתי בבית, טרחתי לעדכן את אחותי בדבר הזה שלא תרגיש מחוץ לעניינים. בערבים הקפדתי לעלות אליה ולהיות אתה שעה או יותר כדי שלא תרגיש לבד. בכל פעם אכלנו יחד ארוחת ערב או בישלנו משהו למחר. הימים היו בכלל לא שגרתיים, תמיד חיכתה תוכנית מגירה שצריך להספיק לעשות אותה. אבל יחד עם זאת נעשו הימים גם קשים בהרבה. מצאתי את עצמי מתגעגעת לימים הרגילים בהם חוץ מעבודות הבית שחיו לי לא הייתה כל תוכנית אחרת. פתאום הבנתי שבעצם בעלי צודק והשגרה היא הדבר המבורך ביותר שקיים.

שנתיים וחצי חלפו מהאסון, את חיי הקודמים לא זכרתי בכלל. ערב אחד כשעליתי לאחותי לארוחת ערב ולשיחה קבועה, ראיתי שהיא סגורה בסלון עם שיחת טלפון חשובה. לא היו סודות בינינו לכן כשיצאה סיפרה שלי שמציעים לה אלמן עם 3 ילדים והיא מבררת אודותיו עכשיו.

היא ראתה את סימני השאלה הרבים שלי ואמרה: לילדים שלי חסר אבא ואני חייבת לתת להם את זה. הבן שלי חוזר בוכה מהחיידר: לכולם יש אבא ורק לי לא. הבת שלי שואלת אותי: אמא תמיד נישן לבד ונפחד מגנבים? בזמן של אבא לא פחדנו ככה.

את עשית בשבילנו מעל ומעבר ליכולת שלך, גם את וגם בעלך וגם המשפחה שלך, כל הבית שלך השתנה בגלל האסון שלנו. נכון הודיתי. אז עכשיו החלטתי לבנות את עצמי מחדש. הבנתי שההחלטה הזו של להינשא בשנית גמורה ומנויה אצלה ולא הוספתי להתערב. אחרי מספר שבועות נישאה אחותי. בעלה החדש העדיף להעביר אותה ואת ילדיה לעיר שלו והיא הסכימה.

בערב הראשון אחרי שעברו הרגשות ריקנות מסוימת. אני יכולה בנחת לגמור את עבודות הבית שלי בלי לרוץ לאחותי האלמנה, אני יכולה לסעוד עם בעלי ארוחת ערב ולקפל בלילה כביסה בנחת, שוב אינני משוחחת בטלפון שעות ארוכות עם אחותי. ילדים, מה נעשה היום אחרי צהריים? שאלתי כי הרגשתי שהידיים שלי ריקות ומחפשות עבודה. לא, לא הסתובבו אצלנו האחיינים שיש לוותר להם ולאהוב אותם משום שהם מסכנים. ציירנו יחד, אפינו חלות ועוגיות. והעברנו את שעות אחר הצהריים בשגרה מבורכת. מאותו יום בו השתנו חיי, יותר אינני מכקשת לא שינוי ולא יציאה מן השגרה. ברוך השם שיש לי בעל ואנו מגדלים את ילדינו בנחת ובשגרתיות בביתנו הקטן והחם. לא עוד טלטלות וסערות נפש כי אם שגרה מתוך בריאות ונחת.

מדור לילדים בני משפחה

מאת ר' יורם רוש

בונים מידות טובות / מידת השמחה

דוד המלך ע"ה אמר בתהילים "ואני בחסדך בטחתי וגל ליבי בישועתך". כלומר שאצלינו השמחה ואומר לנו דוד המלך צריכה להיות תמיד. משום שאנו סמוכים ובטוחים בחסדיו של ה' יתברך שעוזר ומושיע ומגן עלינו- בניו היקרים. ולכן אל לו לאדם להיות חס וחלילה בעצבות אלא עליו לשמוח ובמיוחד בחודש זה שבו אנו משתדלים לעורר את ליבנו לאבינו שבשמים עלינו להשתדל ולעשות זאת מתוך שמחה.

פרשה לחיים / כי תצא

שלום ילדים יקרים. קול השופר מהדהד בתרועת מלחמה כן מלחמה כנגד היצר הרע. אתם בטח מכירים אותו זה שמדי פעם מנסה להסיט אותנו מדרך הישר. ובכן לא עוד. זה הזמן לצאת למלחמה. נכון בשדה הקרב לא פשוט האויב מאד מתוחכם, הוא מתחפש ואורב בכל מקום ופינה. אך אל לנו לפחד, הרי מובטח לנו שאם רק נרצה אז ה' יתברך יתן לנו את הכוחות לנצח במלחמה. כפי שכתוב בפרשתנו "כי תצא למלחמה על אויבך... ונתנו ה' אלוך בידך ושבת שביו" אתם מבינים חביבים שלי, הכל תלוי בנו אם נצא ונכריז מלחמה על היצר הרע?! ה' יתברך יקיים בנו "ונתנו ה' אלוך בידך ושבת שביו" אשמח לקבל מכם מכתבים ולשמוע על מקרה אחד בו נלחמתם והתגברתם על היצר הרע... אז קדימה הסתער והמוון בהצלחה.

ר' חיים בן עמר / המשך

הרעיבו את האריות ואל תתנו להם אוכל פקד המלך על משרתיו. מסרב לתפוז בגדים למלך אה אני אראה לו מה זה לסרב לבקשתי אמר המלך בכעס, מחר שובו אליו, ואמרו לו שעליו להכין את הבגדים בדחיפות. ולא יושלך הוא לגוב האריות הרעבים. בביתו של הרב החיים התנהלו כרגיל ולא הרגישו בעומד להתרחש, הרב יושב בפינת החדר וממשיך בשקידתו בתורה. למחרת הגיעו עבדי המלך וקראו בפניו את צו המלך, אך הרב חזר ואמר "רבותי מצטער נשבעתי שלא אטול שום עבודה כל עוד שלא כלתה פרוטה מכסי. אם כך לא נותרה ברירה אמרו עבדי המלך עליך להתלוות אלינו אל הארמון ודע לך כי מתחייב אתה בנפשך. הרב לבש את חלוקו נטל את ספר התהילים וטליתו בידו ויצא... רק רגע לאן אתה הולך? שאלה אותו אשתו, עוד מעט אחזור ענה הרב והמשיך עם עבדי המלך לכיוון הארמון.... המשך בשבוע הבא

מלכת השבע

קצת קאפא

לאחר מכן ארוחת הבוקר תיהפך להרגל קבוע ולא נוכל לדלג עליה יותר, הגוף יודע מה טוב עבורו והוא יאותת אם תעבור שעת הארוחה.

ארוחת בוקר מאוזנת תכלול את כל אבות המזון, כדלהלן:

3-1 מנות של פחמימות מורכבות - הכמות תלויה בצורכי האדם ובמשקלו.

דוגמא למנה אחת של פחמימה מורכבת: פרוסת לחם מלא, או 2 קרקר שיפון מלא, או שליש כוס ברנפלקס, או שתי כפות גרנולה, או חצי כוס דייסת קוואקר/אורז.

מנה אחת של חלבון: 100 גרם גבינה עדיף של צאן, או ביצה, או חצי קופסת טונה, או כוס חלב עדיף של צאן, או יוגורט.

מנה של שומן מהצומח: דוגמא-כף טחינה, או ממרח אבוקדו, או 3-4 אגוזי מלך שלמים.

שתי מנות של פירות או ירקות.

שתייה מומלצת - מיץ טבעי/מים//חליטת צמחים.

מה לא אוכלים בבוקר?

ראשית, חשוב להבין ולהפנים שקפה ועוגה זה לא ארוחת בוקר!

כדאי להימנע מלאכול בבוקר פחמימות ריקות וסוכרים פשוטים כמו-מאפים מקמח לבן, שוקולד, ממתקים, שוקו וכיוצא בזה. גורמים לרעב גדול במהלך היום, וכן עם אכילתם, מעלים את הסוכר בדם בבת אחת ונותנים אנרגיה מיידית, אך כעבור זמן קצר צונח הסוכר אל מתחת לנורמה ומוביל לתסמינים של רעב, עייפות וחוסר ריכוז. רק ארוחה מאוזנת תורמת לשחרור מתמיד של אנרגיה לאורך היום.

כמו כן מומלץ להימנע מעודף שומנים וחלבונים בבוקר. ממחקרים נמצא שאלו מכבידים וגורמים גם לעייפות.

קצב חילוף החומרים למשך כל היום במטרה לאגור כל מה שנאכל ושומר את המאגרים ברקמת השומן שלנו. כך שמי שחושב שדילוג על ארוחה יביא לחיסכון בקלוריות, עושה לעצמו נזק כפול! וזאת הסיבה לכך שאנשים רבים מדלגים על ארוחות ולא אוכלים במשך שעות רבות במטרה לחסוך קלוריות אך לא מצליחים לרדת במשקל.

איזון התיאבון והכמיהה למתוק - עם הקימה בבוקר, בגופנו באופן טבעי ישנן רמות גבוהות של נורופפטיד המשדר חשק לאכילת פחמימות שהיא הגיונית לאחר שעות הצום בלילה, אם לא נאון את הכמיהה לפחמימות בבוקר, הנורופפטיד הזה יישאר בשיאו וישדר חשק לאכילת פחמימות לכל אורך היום (גם סטרוס מעלה את רמת הנורופפטיד).

בניגוד למה שחושבים ארוחת בוקר לא 'פותחת את התיאבון' אלא מונעת רעב חזק ופתאומי וכך מקטינה את הסיכוי לאכילה עודפת ובלתי נשלטת של חטיפים במשך היום.

אנרגיה ומצב רוח טוב - מחקרים הראו כי דילוג על ארוחת בוקר גורם לחסר אנרגיה ולדיכאון.

ארוחת הבוקר היא הארוחה החשובה ביותר ביום, גם לילדים - היא משפרת ריכוז, הצלחה במבחנים, מונעת עייפות, משפרת קואורדינציה ואף מונעת השמנה.

נמצא שילדים שלא אכלו ארוחת בוקר, הישגיהם היו נמוכים יותר בלימודים ובמבחני איי-קיו. הם היו פחות מרוכזים ויותר עייפים.

חשוב להדגיש כי אין קשר בין רעב לבין אכילת ארוחת בוקר. יש להתייחס לארוחה החשובה ביותר ביום כאל תרופה. יש להקפיד לאכול ארוחת בוקר כל יום. לוקח לגוף כ-שלושה שבועות להסתגל להרגל החדש.

חשיבות ארוחת הבוקר

ארוחת בוקר היא הארוחה החשובה ביום. על אף חשיבותה הרבה ותרומתה לבריאותנו, בסקרים נמצא כי 1 מתוך 4 אנשים לא אוכל ארוחת בוקר. אנשים נוהגים לדלג על הארוחה החשובה ביום מהסיבות הבאות: חוסר זמן, הרגל, דיאטה וחיסכון בקלוריות.

להלן סיבות עיקריות לחשיבות ארוחת בוקר:

שבירת צום - עם הקימה בבוקר ולאחר שעות רבות ללא אוכל, מאגרי הגלוקוז בגופנו התרוקנו באופן משמעותי ומחובתנו לחדש את המאגרים על מנת לקבל אנרגיה.

זירוז חילוף החומרים - ארוחת הבוקר משפרת ומזרזת את חילוף החומרים בכ-25 אחוז! (פעולת העיכול שורפת קלוריות).

מחקרים אחרונים מצביעים על קשר ישיר בין קצב חילוף החומרים בגופנו לבין אכילת ארוחת בוקר. מערכת חילוף החומרים בגוף מאוד מתחכמת וקצב חילוף החומרים נקבע בשעות הבוקר. עם אכילת ארוחת הבוקר, אנחנו מאותתים לגוף שהכל בסדר וחילוף החומרים עובד בהילוך גיגלי. אך במקרים בהם לא אוכלים ארוחת בוקר, הגוף חש בסטרוס ומחשש שמא שעות רבות לא יגיע אוכל לגוף, הוא מוריד את

מרכז האופטיקה

רשת חנויות אופטיקה
מובילים באיכות, מנצחים במחיר!

שעות פתיחה,

ימים א'-ה' - 09:00-20:00.

יום ו' - 09:00-13:00.

בגלל השירות בגלל המחיר בגלל המבחר בגלל המבצעים

רח' בן צבי 4, באר שבע
טל' 08-6234440

מלכות באר שבע

מזכרות לאירועים • כלי כסף מתנות
מוצרי יודאיקה תפילין מזוזות וספרי תורה

מבצע מדהים של מזכרות
במגוון עשיר של מוצרי שי
ומתנות לוחות שנה
גלויות כרטיסי ברכה
אריזות שי ועוד לכל
שמחה ואירוע הנכם
מוזמנים להתרשם
מתצוגה מופארת

כולל הטבעת
הלוגו שלכם בזהב
על המוצר

כלי כסף
אחים חדד
30% הנחה על
כל המגוון.

עולם הטליתות
מבחר עצום של טליתות
כל הסוגים, כל הצבעים
בהכשרים מהודרים



מבצע חסר תקדים במלכות
ארגזים של ספר תורה מכסף טהור
מכית ה"אחים חדד" כ-9999 ש"ח
משקל קל במיוחד
מספר רב של דגמים בתצוגה
מוערכת גלילה מתקדמת

טרקלין "מלכות באר שבע" רסקו סיטי
רחוב הנרייטה סולד 8 טל: 08-6283515
שעות פתיחה, ימים א'-ה' - 09:00-20:00. יום ו' - 09:00-13:00.

הגיע מבחר גדול של מתנות לחג

הפתעת השנה!
מובית "מלכות וקסברגר"
שנה טובה
אגדה לחגי תשרי

ראש השנה • יום הנפורים • סמות • שמחת תורה
ובו תפלות, כקשות, ספורים, משלים, ענינים,
והלכות נפוצות ועוד - הערוך בפאר ובהדר
ומעטרים בציורים מפארים ומרהיבי עין



המתנה
של
השנה

מזכרות לאירועים
מלכות באר שבע
פאר היצירה היהודית

רסקו סיטי רח' הנרייטה סולד 8

העלון מופק ומופיץ ע"י שליחות משמיים - פרסום במגזר הדתי, טל. 077-5002765

