



אור השבוע

העלון השבועי - קת ספר אור אגן אמונות קמת ים
ג טבת ה'תשס"ז * 25/12/15

עלון מספר
256



אור הפרשה

ויחי



יש לי מושג

בריאות נפ" הרמב"ם
דפואה מונעת על פי הרמב"ם
שהשבוע חל יום פטירתו:

"הואיל והוויית הגוף בריא
ושלם, מדרכי ה' הוא, שהרי אי
אפשר שיבין או יידע, והוא
חולה - צריך אדם להרחיק
עצמו מדברים המאבדן את
הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים
המברים (המבריאים)
המחלימים; ואלו הן:
• לעולם לא יאכל אדם, אלא
כשהוא רעב; ולא ישתה, אלא
כשהוא צמא.
• לא יאכל אדם עד שתתמלא
כרסו, אלא יפחות כמו רביע
מש ובעתו. ולא ישתה מים
בתוך המזון, אלא מעט ומזוג
בין; וכשתחיל המזון להתאכל
במעין, שותה מה שהוא צריך
לשתות. ולא ירבה לשתות
מים, אפילו כשתאכל המזון.
תזונה ופעילות גופנית:
• לא יאכל אדם, עד שיהלך
קודם אכילתו עד שיתחיל גופו
לחום, או יעשה למלאכה, או
יתייגע ביגע אחר. כללו של
דבר - יענה גופו ויגע בכל יום
בבוקר עד שיתחיל גופו לחום,
וישקוט מעט עד שתיישב
נפשו, ואוכל. ואם רחץ בחמין
אחר שיגע, הרי זה טוב; ואחר
כך שוה מעט, ואוכל. בבוקר
מומלץ לעשות קצת התעמלות,
אחר כך להתקלח במים חמים,
לזמן מעט, ורק אז לאכול.
• לעולם כשיאכל אדם, ישב
במקומו או יטה על שמאל. ולא
יהלך ולא ירכוב ולא ייגע ולא
יזעזע גופו ולא ייטיל, עד
שיתאכל המזון שבמעין; וכל
המטייל הוא אכילתו או שיגע,
הרי זה מבריא על עצמו חולאים
רעים וקשים.
• שינה: היום והלילה, ארבע
ועשרים שעות. די לו לאדם
לישן שלישן, שהוא שמנה
שעות".

שמרו על קדושתם וטהרתם בתוך
הסביבה הורה, וישרדו את חשכת
הגלות העמדת לדת עליהם.
חותמה של ירדשה זו מקופל
בפסוק האחרון של ספר
בראשית: "וימת יוסף... וישם
בארוך במצרים." אק, גלות ואף
קבורה באדמתה של ארץ זרה, אך
עם זאת גם בשרה: כפי שארוננו
של יוסף ליווה את בני ישראל
לכל אורך שעבודם במצרים ועד
לצאתם, כך רוחו של יוסף מלווה
אותנו בכל מסעותינו בעולם,
מזכירה לנו כי ביכולתנו להתגבר
על הגולה ולהפוך אותה לגאולה.
שבת שלום!

השליחות האלוהית שיעד לנו
הקדוש-ברוך-הוא: לרדת לעומק
הגלות ואף לצאת מתוכה לגאולת
עולמים. שליחות זו נפרסת לפנינו
בחומש הבא, חומש שמות, שבו
יורדים בני יעקב לעומק הגלות
ולאחר מכן יוצאים ממנה, מקבלים
את התורה ומתחילים את מסע
עבודת ה' והכשרת המציאות
להתגלותו.

כדי להאיר בנו את האור שנדרש
לקיום שליחות קשה זו, חיו אבותינו
את חייהם במצב של גלות. יעקב
ובניו אמנם לא סבלו מקשיי
השעבוד, אך עדיין היו שריים
בגלות מארך הקודש. זאת כדי
שהדורות הבאים אחריהם יוכלו
לקבל השראה מן הדרך שבה

הבחירה לסיים את ספר בראשית
בנימה כה נוגה, עם מותו של יוסף
וקבורתו במצרים, מפתיעה. אך
מבט שני, סיום זה נושא בחובו
מסתחוב ובונה, המסכם את
המסר של ספר בראשית כולו.
ספר בראשית מוקדש לסיפוריהם
של אבותינו הקדושים. חייהם של
שלושת האבות וארבע האימהות
היו מסכת אחת של דבקות
בקדוש-ברוך-הוא ובבשרות
לעולם, דבקות שעמדה מול הסתר
הפנים האלוהי ויכלה לו. אנו,
כמובן, נמצאים במדרגת מודעות
אלוהית נמוכה הרבה יותר; אך
בריתנו צאצאיהם זכינו לרשת
משרה ממדרגתם הגבוהה, ובכוח
ירדשה זו אנו מסוגלים להגשים את

אור בלב

אדם נמצא במקום בו נמצאות מחשבותיו"

אור משלנו - נתיבה יוצרת

יאגש קרצ'אק הוא שם הנטש שבו נודע הנריק גולדשמיט. רופאן מחנך והוגה חסדי ספר. פובליציסט ופועל חברתי יהודי פולני
קורצק הקים ונהל בית יחומים בימי השואה. כשהגיע תורם של ילדי בית היחומים שלו בגטו ורשה להישלח לטרבלינקה. סירב
להצעה להנציל לבדו ובחר ללכת לחוות בטרבלינקה עם חניכיו. ובכך הפך לאחד הסמלים ההיסטוריים-יהודיים הגדולים של ימינו

לפנינו קורצ'אק היה
אני רוצה לסיפר לך לילינה חמט גיבור כחה לטובת חסד ילדים
ואני עוד לעסס אנין למחנות הילדים אהבה אונק לילינה
היית כמו אבא שלי לילינה היה בסיפור למחנה הילדים למחנה לילינה
אונק היה הילד כמו ילדים לילינה לילינה אונק לילינה אונק לילינה
לילינה לילינה. כה היה חמט יסודי לילינה לילינה לילינה לילינה לילינה
לילינה לילינה לילינה לילינה לילינה לילינה לילינה לילינה לילינה

כמה פרטים עליכם?

גור קואלה אוכל כשהוא ער 10 גרם של עלים בשעה. אתמול הוא ישן 41 שעות מהיממה. כמה גרם עלים אכל גור קואלה אתמול?

400 (ה) 200 (ד) 100 (ג) 10 (ב) 0 (א)

חידה מתחרות קנגרו הורים נסו לפתור עם הילדים!
פרטים באתר בית ספר

שלומי כל הזמן עטה שגיאות כתיב. והיה כותב 'אלחט' במקום 'הלכת'.
יום אחר המורה של שלומי אמרה לו להישאר אחרי הלימודים ולכתוב מאה פעמים על הלוח 'הלכת'. למחרת המורה הגיעה בבוקר לבדוק את הלוח וראתה את הלוח מלא במילה 'הלכת' ולמטה, ליד סוף הלוח "המורה, כתבתי על הלוח 50 פעמים 'הלכת' ואז נגמר לי המקום אז אלחטי הביתה..."



נושאים לבית מילון

מהם ראשי התיבות הבאים:
אחה"צ, חט"ב, צל"ש, אח"כ, ד"ש, דר"ח, מ"מ, מוצ"ש, בעל"ט, סמ"ק, מ"ר

©WHAT WILL YOU ALWAYS FIND AT THE END OF EVERYTHING?



אמא: "המורה אמרה לי ששוב חלצת נעלים בכיתה..."
ילדה: "אני לא אעזמה! היא טוב ביקטה ממני שאספור עד עשרים..."

שבת שלום ומבורך!



במת כיתה ה זכו במקום שני במבצע הדלקת נרות והתפנקו בפרס של שוק ומאפה...

כיתה ג' בבוקר כיתה. תודות להוריו של מאור ארוז על האירוח!



סלסלת האחרות של כיתה ה'

כיתה ד' מציינת את סלסלת ומרכיבת את האחרות



פ עוד תמונות באתר בית הספר וב

העיתון אופוס בפורמט ציבורי
באתר or-avner.net

בר מצווה? בדיקת מזוזות?
טאלה לרבי?
הכתובת לכל עניין יהודי
הרב אליהו 050-3037700

כניסת שבת: 16:10
יציאת שבת: 17:21