



אור השבוע

העזון הפסיכי - קית ספר אור אגף ארצות קמת ים
כ טבת תשס"ו * 01/01/16

העזון הפסיכי
257



אור הפרשה

שמות

המלך, יקושוש העבדים העבריים בעצמם את הקש לייצור הלבנים. פרעה גם עומד על כך שכמות הלבנים המיוצרות לא תפחת מקודם. וכך אצים ורצים הנוגשים ומכים את שוטרי בני-ישראל, אלה העבריים הממונים על עבודת אחיהם, שימריצו את העבדים במלאכתם. כשמתלוננים השטררים העבריים בפני פרעה, הוא מפנה אצבע מאשימה אל משה ואהרן שמנסים להכניס ריפון בעבודת בני ישראל, כמה מבני ישראל פונים בכעס למשה ולאהרן ומטיחים בהם את האשמה למצב החדש שנוצר. משה חוזר אל ה' ובלב קרוע מתאונן "למה הרעות לעם הזה, למה זה שלחתיני?!...!"... "ה' מבטיח למשה כי עתה יראה את מופתי ה'. פרעה ילקה בעצמה רבה, ויתחנן לבני ישראל כי יצאו ממצרים! שבת שלום!

התפשטותם. הלך פרעה אל זקני ישראל ואמר להם: עד עכשיו ניתן לכם כל טוב מצרים ואכן התעשרתם והנה אתם עם רב, הגיך השעה לפרוע את החוב. עליכם יהיה לבנות את ערי המבצר פיתום ורעמסס.

למרבה הפלא, על-אף העבודה הקשה, המשיכה תופעת התרבותו של עם ישראל - "וכאשר יענו אותו כן דיבה וכן יפרחי". בראותו שמזימתו לא עלתה יפה החליט פרעה להעביד עוד יותר את בני-ישראל, "וימררו את חייהם בעבודה קשה..." משה ואהרן מתייצבים לפני פרעה ומצווים עליו בשליחות ה' להוציא את בני ישראל ממצרים כדי שיוכלו לעבוד את ה' במדבר. המלך מסרב באומרו כי איש מכיר בה'. כדי להוכיח את נחישותו וכדי להדוף כל ניסיון התקוממות מכדי פרעה על ידו על בני ישראל, הוא מצווה על נוגשו להפסיק את אספקת חומרי הגלם לעבדים. מעתה, על-פי צו

דור הולך ודור בא - "וימת יוסף וכל אחיו וכל הדור ההוא". באותו רגע החלה אחת התקופות הקשות ביותר בעם ישראל - שעבוד מצרים. ומפני שידע הקב"ה שעתידים המצרים להתנכל לבני ישראל ולנסות ולהמעיט את מספרם, הקדים תרופה למכה: "ובני-ישראל פרו וישרצו וירבו במאד מאוד, ותמלא הארץ אותם" עד כדי כך, שנשות ישראל ילדו כל אחת ששה תינוקות חיים בבת אחת, וכולם גיבורים וחזקים שלא כדרך הטבע!

"ויקם מלך חדש על מצרים אשר לא ידע את יוסף". פרעה כפר בכל הטובה שעשה עימו יוסף, שהציל אותו מרעב וכליה, ועשה עצמו כאילו איש מכיר את יוסף ובני עדתו.

בראותו כי בני-ישראל מתרבים מיום ליום חשש שמא יום אחד יתחילו עמו במלחמה ולכן אסף את כל יעציו וחכמו למצוא דרך כיצד לעצור את



יש לי מושג

בריאות עפי הרמבם
סיכום לצורך ישיום:

- אכילה כשמרגישים רעב בלבד.
- ללא התאפק ככלל.
- לאכול ולא להגיע לתחושת שבע. (כ 80% מהצורך).
- ללא לשתות תוך כדי האוכל.
- להתפנות לפני האכילה, וכל פעילות שהיא.
- עשיית פעילות גופנית לפני האכילה.
- אכילה בישיבה בלבד או בהטייה על שמאל.
- ללא לאכול לפני השינה (כ 3-4 שעות).
- להתמיד בפעילות גופנית באורח קבוע.
- ללעוס היטב את המזון.
- ללא להתקלח אחרי האוכל / כחשיש ברעב / כשיש צורך בהתפנות.
- מזונות הגורמים לשלשול יש לאכול לפני האוכל ולהמתין שיעברו מהקבה למעי.
- מזונות הגורמים להצטרות יש לאכול בסמוך לאוכל ומעט.
- לאכול קודם מזונות שקלים יותר לעיכול.
- בקצו - לאכול מאכלים קרים, להמעיט בתבלינים להימנע מאכילת שום, בצל, לחם שעורים/ מצות, כרוב, חרדל, צנון.
- בחורף - אכילת מאכלים חמים, להרבות בתבלינים להימנע מאכילת דליעת.

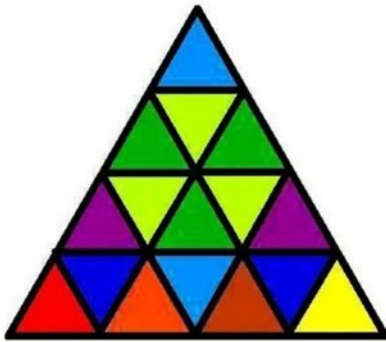
אור בלב

"לעולם לא יושם בפניך מכשול שאין בכוחך להתגבר עליו"

אור משלנו-ספריית בית הספר



כמה משולשים בתמונה?



כמה משולשים?

אב אחד לא ידע מהו המקצוע שהכי מתאים לגנו. הוא שמע שיש אנשים המתמחים בתחום התאמת המקצוע לפי נטיות הלב והחליט שגם הוא יכול... מה עשה? הכין לבן חדר שבו היו רק שלושה דברים: ספר חזקים, תפוח וארנק עם כסף. חשב האב בליבו: "אם יענין הגן בספר החזקים - אדע שהוא מתבגב את התחום הזה ואשאל אותו ללמוד משפטים, שיהיה עוזר דין. אם הוא יאכל את התפוח - אשאל אותו להיות איכר ואם הוא יתחיל לפשפש בארנק אשאל אותו להיות בנקאי..." הכניס האב את בנו אל החדר, נכנס לשם כעבור שתי דקות ונמצא את בנו קורא בספר, הארנק נכיסו והוא נוגס בתפוח...



באוטובוס עמוס לעיפה הצטופפו מאתיים ושמונה אנשים.
"איז צורך להצטופף?" אמר הנהג "יש מאחורי אוטובוס נוסף..." ירדו כל המאתיים ושמונה האנשים ועברו לאוטובוס השני!



הרישום לכיתה



א' התחיל בבית סיפרנו

נשאים לבית מילון

1. פנצ'ר. 2. היי-טק.
3. חברת סטארט-אפ. 4. קוד 5. אוטר
6. גלגל חרבי. 7. צ'יפס. 8. מרינה.
9. פרייקט.

לכבוד למידה של האות ס בכיתה אבא של עידן דדיה בא לכית הספר וצפה ממוק לכל התלמידים עם סוכר על מוקל ישר כוחו ותודה בשם כולם.

כיתה דו לומדים על מחלקת הינקים בשעור מדעים



כניסת שבת: 16:14
יציאת שבת: 17:25

עוד תמונות באתר בית הספר וב

העיתון אופוס בפורמט צ'יפסון
באג or-avner.net

בר מצווה? בדיקת מזוזות?
שאלה לרב?
הכתובת לכל עניין יהודי
הרב אליהו 050-3037700