

ג'ישמאלה

לשלהן שבת

פרשת שלח

ה'תשפ"ג \ גליון 12



סיפור לשבת



על קצה המזלג



מצוות מרן



נטפי דמעה



בריאות ותזונה



שלום בית

ג'ישמאלה באקטואליה

אנו יתומים!!! ואז?

"יתומים אנו ואין אב", "אבי אבי רכב ישראל ופרשיו". כך מתנוססים בראש כל חוצות, תחת כל עמוד רענן. וזו האמת. אנו יתומים, ואוי לדור שכך עלתה בימיו. הכל נכון! ואז? אז מה אנו עושים עם המידע הזה? אנו באמת ממשיכים לגולל הלאה את חוט מחשבתינו? אנו ממשיכים לחשוב עוד צעד קדימה? או שמא אנו מסתפקים רק עם תחושת היתמות, מבלי שימוש מעשי לחיי היום יום? אנו מרכינים אכן ראש בפני דיין האמת על שנצחו אראלים את המצוקים, אבל האם אנו שואלים את עצמינו מה הלאה? מה מצופה מאיתנו כרגע? בדיוק כעת, שתחושת הכאב והצער צורבת בגרונינו, זה הזמן היותר טוב, להמשיך ולהתקדם עם זה הלאה, להבין שכעת יותר מתמיד, חסר בעולם תורה ויראה, חסר מידות וירא"ש, חסר וחסר... ועל מי מוטלת האחריות למלא את החלל הגדול שנוצר - אם לא מאיתנו?

ובדיוק בעידן שכזה, כולם מדברים על גדולתו של הרב, על הצלחותיו, בהיותו האדם השלם. דבר אחד שוכחים לציין, שכל זה לא הגיע אליו, אלא בעמל ללא לאות, שלפני כל תשבחותיו, היו הרבה נסיונות, היו הרבה קשיים, 'שבע יפול צדיק וקם', ומשם, משם מתוך הקושי, משם הוא צמח ונהיה לפי הדמות הענקית שאנו מכירים כיום.

אז כאשר אנו רואים מודעות כאלו ואחרות, אל לנו להסתפק בידיעה שאנו יתומים ושנשארו ללא אב זקן, לא!! עלינו להמשיך צעד אחד קדימה, ולהבין, שאמנם יש כאן חסרון גדול, חסרון ענק, אך בד בבד, נוצרה עבורינו הזדמנות פז, לגדול ולהתרומם בחיינו שלנו, לקבל על עצמינו משהו שאנו יכולים לעמוד בו, והכי הכי, לנסות למלא את החלל הגדול שנוצר בעולם.

איש לאחיו יעזור, ולאחיו יאמר חזק, כל אחד יביט נכחה אליו פנימה, במה עליו להשתפר, במה עליו להתחזק, וכך, פטירתו של הצדיק - לא תביא בעקבותיה חלל ריק בלבד, אלא אדרבה, 'אחד המרבה ואחד הממעיט, ובלבד שיכוון ליבו לשמים'.

שנתבשר רק בבשורות טובות, ומן השמים ננוחם.

לתגובות: y4192903@gmail.com

נטפי דמעה

יחד עם כל בית ישראל, אנו מבכים מרה את פטירתו של מרן ראש הישיבה, הגאון הגדול,

גרשון אדלשטיין

צוקלצה"ה

עיני עיני יורדה מים, מי יתן לנו תמורתו, מי יתן לנו אחריתו, וכל בית ישראל, יבכו את השריפה, ויפטירו בשפה, על הנפש הזכה.

שלא נדע עוד צער ומכאוב, ונזכה לראות בביאת משיחנו, עם בניין בית מקדשינו, ושנזכה בקרוב לקום שוכני עפר.

אמן.

ג'ישמאלה בפרשה

אמונה מוחשית \ סיפור מטלטל

"שלח לך אנשים ויתורו את ארץ כנען" (יג, ב).

המרגלים שהיו אנשים רמי מעלה מנכדי בני ישראל, כיצד לא האמינו בדברי הקב"ה, על טובת הארץ, ורצו לראותה בעיניהם כדי לדעת האם טובה היא או לא, ועד כדי כך שנכשלו בעוון החמור של הוצאת דיבת הארץ רעה?

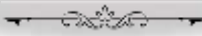
מרן הגר"מ פיינשטיין זצ"ל בספרו דרש משה, מבאר, שבני ישראל בלכתם בצאתם ממצרים ובלכתם במדבר, זכו לגלויי שכינה נוראים, ניסים ונפלאות לעיני כל העמים, הם בהחלט היו בדרגה גבוהה עד מאד, בהכרתם בעוצם הנהגתו של הקב"ה בעולם ואת בני ישראל בפרט,

אלא! שמעלה גדולה זו, גם חסרון היה בה, כי כדי להגיע לאמונה תמימה ושלימה בהקב"ה, זה א"א באמונה הנרכשת על ידי ניסים ונפלאות גדולים ככל שיהיו, אדם שהתרגל לראות את הנהגתו של הקב"ה באופן מופלא בניסים

המשך בעמוד ז

סיפור לשבת / באר שחת

חכמי חלם ולקחיה



"חכמים! נראה שיש איזה מכצע באחד מחנויות השוק פה, וגם קבוצת אנשים גדולה הולכת לעבר אותה החנות, אם כן אפוא, גם לנו אסור לפספס החנות של מכצעים שכאלו!" אמר אחד מלקוחות בית הקפה.

"בטח מוכרים שם במחיר אפסי!" הרהר לעצמו אחד מיושבי בית הקפה, כאשר הוא לוגם לגימה ארכה ואחרונה מהספל הרוחח שכידו.

"קדימה אחריהם!" אמרו מספר אנשים, ופתחו בריצה אחר חיים שצעד בראש, כשבעקבותיו שני יוצאי הצבא, כשמאחוריהם קבוצת נערים פוחזים.

"נו כבר לא לדחף!" אמרה זקנה שנסתה איכשהו לרוץ עם כלם, ולפליס לעצמה דרך בינות לאנשים הרבים, כל זאת יחד עם שני הסלים שכידיה, כמו גם בלי שיפל הסל השלישי שמעל לראשה.

וכך, אנשים רבים יחד עם כוסות קפה, צלחות, כפיות, מזלגות, ושאר עוגות למיניהם - התחזקות בידם וכפיהם, אצו רצו יחד עם כלם.

ובינתיים, חיים המסכן, החל לחשש שאם הוא לא ימצא כעת את מבקשו יתמו כוחותיו, ובמאמץ אחרון הוא החל לרוץ בכל כוחותיו לסוף השוק.

"חשוד רץ במהירות גבוהה, כנראה הוא חושב שגלו אותו, מהר אחרינו!" אמר הנבון לחבריו.

"אם לא נעצר אותו בזמן הקרוב, יהיה פה חלילה חסול!" צעקו האחד לשני, כשהם מנסים לגבר בקולם על המלת השוק הרועשת, תוך כדי שכלם מתנשפים ממאמץ הריצה.

הנערים שומעים שהולך להיות חסול בשוק, והם נרעשו מהדיעה: "חכמים! האיש המסכן שרץ בראש, מתכוון לעשות חסול! קחו אחריות לידים!"

"איזה יפי יש חסול בחנות!" צהלו אנשי בית הקפה ששמעו שכרי וקטעי

מעשיו רק נרמו לשנים להגברת החשדות נגדו. "תראה, הוא ממש הולך מוזר!" אמר הנבון.

"זה נראה כאלו עוד רגע הוא הולך להתפוצץ - אחריו ומהר!!!" החרה אחריו חברו.

ומהצד, חבורת נערים שישבו על הכרזלים בתוך המית השוק, שמו לב על מעשיו התמוהים של חיים, ועל המעקב החשאי המתנהל מאחוריו, ומיד הם נכנסו לדמיונות מפרזים.

"הי תראו שמה, זה שהולך מוזר ושני האנשים בעקבותיו. חכמים! זה נראה כמו מכצע משטרתני!" אמר ראש הקבוצה לשלשת חבריו, והפריח עוד כמה טבעות עשן מהמקטרת שכידו.

"את זה אנחנו לא מפספסים, כלם אחריהם!" הוסיף אחד מנערי ופוחזי הקבוצה.

ומידעיני חיים, שכלל לא ידע מהמתרחש מאחוריו, החל מגביר את צעדיו בכל רגע, כאשר הוא מרגיש, שהוא כבר לא יכול יותר להתאפק. "עוד רגע קט - ואני עומד להתעלף! נו כבר, היכן זה נמצא?"

ומאחוריו, שני יוצאי הצבא מגבירים את החשדות: "שים לב שהוא מגביר את המהירות בעצמה גבוהה, עלינו למהר בעקבותיו לכל יתחמק מעינינו!"

ותנערים הפוחזים גם הם בשלהם: "חכר לא! עוד רגע יתרחש המכצע ממש פה בשוק!"

"אכן כן, מכצע מיחד!" נענו אחריו כל הקבוצה כאחד.

"מכצע מיחד?" האנשים שבתוך חנות בית הקפה שמעו מפי הנערים שהם מדברים על מכצע כלשהו שהולך להתרחש בשוק, וכשהציצו מחלונות החנות, ראו בתמהון רב, אנשים רבים שהולכים במהירות, ומיד נכנסו לתקות שוא.

הנה זה בשעת צהרים מאחרת, השוק הגדול בחלם, המה ונגעש ממאות התושבים והלקוחות שכאו ממרחקים, בכדי לקנות מצרכים במכצעים והנחות גדולים, הצעקות וההמלה היתה רבה, מכל עבר נשמעו סוחרים שצועקים בקול נחר לעבר אנשי השוק על טיב סחורתם המשבחת.

אחד מאנשי השוק היה חיים, גם הוא הלך בינות לדוכנים המאלתרים בשוק הגדול שבחלם, אך ככל שעבר הזמן הוא הרגיש שהוא נצרך להתפנות לצרכיו.

פרגע לרגע הוא הרגיש לחץ גדול, והוא התחיל ללכת במהירות - תוך כדי שהוא מסתכל ימינה ושמאלה, קדימה ואחורה למעלה ולמטה, אולי הוא ימצא את מקומו של בית הכסא.

תנערתיו המהירות והחדות, יחד עם הסתכלויותיו המדבות לכל עבר, עוררו את חשדם של שתי יוצאי צבא חלמאים שישבו בצדי השוק על הספסל.

"תראה שם את האיש הזה!" אמר הנבון בספסל לחבירו שנמנם קלות.

"מה?" שאל חברו בפהוק משהו.

"תראה שם, זה שהולך מוזר, הוא מסתכל לכל הכוונים!"

"חשוד מאד!" התעורר חברו לפתע כשחושיו התחדדו לעברו, "הוא נראה ממש במתח, אולי מחזיק הוא כלי חבלה!"

"אוי ואבוי" נודעק הנבון, "כנראה מדובר במחבל, הבה ונעקב אחריו בכדי שנוכל למנע את דבר הפגוע לפחות ברגע האחרון!"

"מהר! מהר!! מהר!!!" אמר החבר תוך כדי שהם קמים מהספסל ומתחילים במעקב אחרי החשוד.

ובינתיים, חיים מהר ללכת בתוך המלת השוק, כאשר הוא ממשיך עם הסתכלויותיו החדות לכל הכוונים.

על קצה המזלג

דב

הדוב מטבעו אינו יכול לרוץ, וכשרואה בהמה, רוצה לאוכלה והיא בורחת, ונמצא שהיה מת ברעב, והשי"ת ברחמיו המרובים הזמין לו את מאכלו שברא לו בציפורני ידיו – מתיקה כמו דבש, ומוצץ את ציפורני ידיו. רוקח.

דאגה

אל תדאג לשעבר כי הוא אין, ולעתיד כי הוא עדיין, וקווה לממציא יש מאין, ותשועת השם כהרף עין. פיוט ידוע.

השישי

יש להיזהר בין בכתיבה ובין בהזכרה בפה, שלא לומר 'שישי' אלא 'השישי' – בה"א, ומי שאינו נזהר בזה גורם פירוד ח"ו, והחיד"א היה נזהר שאפילו בכתבו על פרק שישי, לא היה כותב 'פרק שישי' – אלא 'פרק השישי'. הפלא יועץ בספרו אורות אלים (אות תקצד, הוצאת מכון הדרת חן) בשם החיד"א.

חטא

כאשר יחטא האיש, אל יביט אל מיעוט מעלתו, רק לגדולת מי שחטא לו. רבי יהודה אלחריזי.

אמת

האמת - כבדה, על כן מעטים נושאה.

אחרי ההכל... אחרי הממון, הכבוד, ושאר מיני שטויות למיניהם -

ואחרי זה רצנו!!

לא מעטים הם האנשים שנוהגים כאנשי השוק של חלם, בחיי חיותם הם רודפים אחרי תענוגות, אחרי מותרות, ולכסוף, כאשר הם יגיעו לרגע האמת, הם יגלו שרדפו אחרי כלום, דבר שאין בו ממש.

'מצוות' שבתוכם מסתתרים עברות

ולא, לא רק הנמשכים אחרי תאות לבם יגלו שרדפו אחר ההכל, גם אלו שרדפו לכאורה אחר דבר מצוה, אחר משהו שיש בו מן הקדשה, גם הם יגלו לכסוף שרדפו אחר ההכל.

אתם המחזיקים במחלקת בכל כוחם, כשהם בטוחים שכונתם לשם שמים, כמו גם אלו העושים פעולות שונות, כאשר הם בכונתם חושבים שאחר דבר מצוה הם רודפים, אך לכסוף בהגיע רגע האמת, יכלמו פניהם כאשר יודע להם שהם רדפו אחרי 'מצוות' שבתוכם הסתתרו לא מעט עברות.

ואתם אלו, דרכם סלולה ובטוחה - הישר לבאר שחת.

ומאידך, תלמידי החכמים הטמונים עמק באהלה של תורה, נראים בעיני אדם העומד מבחוץ כבני אדם עצלנים אשר טומנים ידם בצלחת ואינם עושים שום דבר מועיל. אך הכל יודעים שתלמידי החכמים הם אלו שבאמת רצים לחיי העולם הבא, וכל השאר רצים לבאר שחת.

ובאמת, מי שקצת מתבונן, מיד יבחין הוא שאלו אשר אינם ממשכימי התורה, לא רק סופם ואחריתם היא באר שחת, אלא אף בחיי חיותם - חיים הם עמק בתוך 'באר שחת'!

חן אמנם, שהרשע מרבה בשר, אך בד בבד מרבה הוא רמה, נכון שכסף לרב לא יחסר לו, אבל רגע אין במכמניו ושלוחה אין בארמונותיו, כי מרבה נכסים מרבה דאגה!

מתוך הספר 'חכמי חלם ולקחיה - מוסר השכל'. ניתן להשיג בחנויות הספרים.

מלים מפי הנערים שרצו לפניהם. "אם פן לבטח תהיה הנחה משמעותית בעקבות מבצעי חסול החנות!".

ומרגע לרגע, ההמלה בשוק גוברת והולכת, ונתן היה לשמע מכל עבר קריאות שמחה והתלהבות.

"כמה נפלא, עלינו להבטיח את מקומנו בתור!" אמרה אשה צעירה תוך כדי ריצה.

"לזוט, לא לדחף" קראה הזקנה ביאוש.

"אני הייתי ראשון" זעם איש שלישי.

אנשים מכל החנויות ומכל עבר, שמים לב על המתרחש בשוק, והדמיון שלהם גם הוא מתחיל לפרח. "חברים! תראו כמה אנשים רצים פה בשוק, נראה שמתחולל כאן דבר מה!".

"כנראה יש בקרבת מקום מבצע גדול ומיחד שאנו לא יודעים עליו!" הוסיף איש מבוגר, שכבר החל בריצה לעבר כלם כמו כלם.

חיש קל, כל אנשי השוק החלו לאסוף את רגליהם, כשהם מחישים צעדיהם לעבר כל האנשים הרצים.

"הולכים להרויח, מהר לרוץ אחרי כלם!", עברה שמועה מפה לאזן, ועוף השמים הוליד את הקול.

תָּה, אלפי אנשים מכל עבר ומכל כוון, אצו רצו במהירות גדולה, כשבראשם רץ חיים המסכן - מאחוריו שני האנשים החשדניים, בעקבותיהם חבורת נערים פזיזה, כשמאחוריהם כל אנשי בית הקפה, ושאר אנשי השוק, על טפם ועל עולליהם.

וְאָז, סוף סוף ראה חיים את הדלת המיחלת, ובו רגע הוא נכנס לתוכה - כשהוא סוגר את הדלת בעדו, לתדהמת אלפי אנשי השוק של חלם - שהתגודדו מאחורי הדלת הסגורה.

"זה רק זה?" תמה הנכונה בכבושה.

"לאיפה רצנו? אחרי מה רצנו?" התבוששו כלם.

אכן, השאלה זועקת: אחרי מה רצנו?

אחרי מה רצנו?

תתשובה לכך מבישת - רצנו ורדפנו



חיים שלמים של תורה ומידות טובות / הרב יהודה אייזיקוביץ



יום שלישי 09:00 בבוקר. ההתראות מגיעות מכל עבר: "המצב של הרב גרשון אדלשטיין חמור - תתפללו!". מבין המילים ודחיפות ההודעות ניתן היה להבין שהדקות האלה קריטיות. כל התוכניות לבוקר זה התאיידו, כולן בטלות ומבוטלות - עכשיו עושים הכל, אבל הכל, כדי להציל את חייו של רבנו ואת חייו שלנו. פרקי התהילים נאמרו בכוונה יתירה, בתחנונים מעומק לב, משוועים לשיפור כלשהו במצב. אך ההודעות ממשיכות להגיע: "החייאה! תתפללו! תקרעו שערי שמים!..."

ואז... ברוך דיין האמת...

הדמעות זולגות מאליהן, בראש לא עוברת אף מחשבה. בלב יש רק חור גדול של עצב וייאוש - ראש הישיבה איננו.

שעה ארוכה חולפת, הטלפון מצלצל שוב ושוב, ואני יושב ולא אז: תעזבו אותי עכשיו, אין לי כוח לכלום!

בדרכי להלוויה חשבתי לעצמי: על מה העצב הגדול? הנה יהודי שחי חיים ארוכים בבריאות טובה וניצל היטב את כל חייו - עד לרגע האחרון ממש הוא עסק בתורה בהתמדה עצומה, והשפיע רק טוב על העולם. הוא חי את חייו עלי אדמות הכי טוב שאפשר. אז על מה העצב? אני לא זכיתי להימנות על תלמידיו של הרב אדלשטיין, אז מדוע אני חש כל כך יתום?!

אלא מה, הרב גרשון אדלשטיין לא היה רק ראש ישיבה ונשיא מועצת גדולי התורה. קיומו, כך מתברר, היה משמעותי עבור כל אחד מאיתנו.

בואו נודה על האמת - לא קל לנו. כיהודים אנחנו נרדפים כבר אלפי שנים, כשומרי מצוות אנחנו נאלצים להתמודד מול מציאות שלא מכירה בערך אורח החיים שלנו. ועמלי התורה היקרים שלנו? אוי, כמה הם מושפלים ונרמסים תדיר עד עפר.

לא קל לנו, אבל משום מה אנחנו לא נכנעים. אנחנו עומדים כסלע איתן מול גלי השנאה והמשטמה ששוטפים אותנו. אבל תגידו, מהיכן הכוחות? כמה אפשר לסבול מבלי להישחק ולהתייאש?

והתשובה נמצאת בתוכנו. כשמפנים את הראש פנימה לתוך הקהילה שלנו ורואים את גדולת חבריה - את מעשי החסד, את הערכים הנעלים ואת בני התורה היקרים שלנו שבזים לחומרות הריקה ומקדשים חיים רוחניים ומלאי תוכן - המבט הזה פנימה משנה הכל.

ומעל הכל מתנשאים גבוה מעלינו גדולי התורה - מלאכים בדמות בני אדם, שנוכחותם היא כמו מגדלור בלב ים סוער. בגדלותם הם מאירים את דרכנו ומלמדים אותנו שכל המאמץ והסבל הזה שווה, כי בסוף אנחנו הם אלה שהולכים בדרך הנכונה. וכל קושי נסבל כשאתה יודע שאתה בדרך הנכונה.

גדולי התורה הם מקור האנרגיה שלנו, וכאשר מי מהם נפטר - ניתק מקור חיותנו. ואיך אפשר שלא נרגיש יתומים?!

דמותו המחייכת והמחזקת של האדם השלם בתורתו ובמידותיו הטובות - זהו

סיפור מצמרר, הממחיש עד כמה גדולה הייתה זהירותו של ראש הישיבה מרן הגאון רבי גרשון אדלשטיין זצ"ל ברכוש הזולת.

כידוע, במשך למעלה משבעים שנה, שימש מרן ראש הישיבה הגאון רבי גרשון אדלשטיין זצ"ל כבעל תוקע בישיבת פוניבז', ואף בשנת חייו האחרונה תקע כהרגלו בשופר.

הרב זצ"ל חפץ לתקוע בשופרות השייכים לרבי צבי גריינמן, אחיינו של החזן איש, שהינו מומחה גדול בעניין כשרות השופרות.

שתי שופרות, השייכים לרב גריינמן, היו בהשאלה בביתו של מרן הרב אדלשטיין זצ"ל.

שבוע שעבר ביום שלישי בבוקר, פחות משעתיים לאחר הפטירה, התקשרו בני משפחתו של הרב אדלשטיין זצ"ל אל הרב צבי גריינמן, ושאלוהו היכן הוא נמצא.

כשהשיב שהוא שוהה ב'כולל חזון אי"ש', אמרו לו בני הבית כי הם שולחים לו מיידית את השופרות, שהשאלו לפני שנים לרב אדלשטיין זצ"ל.

בני הבית הסבירו לרב גריינמן כי ברשותם צוואתו של ראש הישיבה, שביקש, שעד הקבורה יחזירו את כל החובות והחפצים המושאלים שברשותו לבעליהם!!

איזה זהירות בממון השני, איזה הקפדה ונקיון כפים!

כי גזל - מקטרג בראש, ולכן כ"כ היא ההקפדה מכל סרך של סרך!

זוהי צוואתו של מרן, וזהו חלק ממה שהנחיל לדורות.

- ההקפדה בממון חברו!!

8 סימנים מובהקים לכך שאין לך מספיק ויטמין C בגוף

כולנו יודעים שוויטמין C הוא ויטמין חשוב, וכולנו יודעים שהוא קיים בתפוזים ובפירות הדר שונים. אך האם אנחנו מודעים לכך שחוסר בוויטמין C עלול להיות מסוכן, ושכדאי מאוד להוסיף ויטמין C לתזונה יומית מאוזנת על מנת למנוע מחלות? כל מה שלא ידעתם על ויטמין C ולא העזתם (משום מה) לשאול.

אז מי אתה בעצם, ויטמין C?

ויטמין C הוא ויטמין חיוני המהווה נוגד חמצון חזק, שאמור להיות חלק מהצריכה היומית שלנו על בסיס קבוע. ויטמין C עוזר להגן על הגוף מפני הצטברות רדיקלים חופשיים, ויש לצרוך אותו מדי יום בגלל עובדה אחת פשוטה: הוא מסיס במים, ומופרש החוצה מהגוף.

מהם הסימפטומים של מחסור בוויטמין C?

1. עור יבש.

העור הוא האיבר הגדול ביותר בגוף וזקוק כמובן להגנה. ויטמין C עוזר בהגמשת העור ובייצור שומנים המשמשים כמחסום השומר על לחות העור. בשילוב עם קרם הגנה ויטמין C עוזר אפילו למנוע כוויות שמש.

2. ריפוי איטי של פצעים.

קיים קשר ישיר בין מחסור בוויטמין C לבין ריפוי פצעים. ויטמין C מאפשר לסנתזת קולגן להתרחש, מה שמוביל לריפוי פצעים. ללא ויטמין C, ריפוי הפצעים יכול להיות איטי, מה שעלול להוביל להיווצרות קלואידים (צלקות בולטות ומגרדות שאינן מחלימות), ולהפחתת התפתחות האלסטין -

חלבון בעל תכונות גמישות המאפשרות לרקמה לחזור לצורתה המקורית לאחר מתיחה או התכווצות.

3. דימום חניכיים ואובדן שיניים.

חניכיים מדוממות, או דלקת חניכיים, מעידים בדרך כלל על מחלת חניכיים זיהומית. דלקת חניכיים עשויה במקרים מסוימים אף להוביל לאובדן שיניים. גם מחסור בוויטמין C יכול להוביל לדימום בחניכיים, אך ניתן למנוע זאת בקלות על ידי הוספת ויטמין C לתזונה היומית.

4. חבלות תכופות.

יש אנשים שנוטים להיפצע יותר מאחרים, אפילו בלי הרבה סיבה. אחת הסיבות המפתיעות לחבלות תכופות היא רמות נמוכות של ויטמין C. במקרה כזה רצוי מאוד לבקש בדיקת ויטמין C מהרופא. משום מה בדיקה זו אינה נפוצה בארץ ולא כל קופת חולים מאשרת אותה בקלות, אך כדאי מאוד לנסות.

5. הורדת חסינות.

ויטמין C חשוב מאוד לתפקוד תקין של מערכת החיסון, ויכול לעזור בהפחתת סימפטומים של הצטננות. ויטמין C מגן על הגוף על ידי יצירת הגנה מפני פתוגנים שמובילים למחלות. אם אתם חשים חולים לעיתים קרובות ומצטננים בקלות פשוט הוסיפו ויטמין C באופן קבוע לתזונה שלכם.

המשך בעמוד הבא

השיעור הכללי שהרב אדלשטיין העניק לכולנו.

אולם בנוסף לזאת, ובנוסף לשיעורים שזכו תלמידיו לקבל ממנו, הייתה לי הזכות לקבל ממנו שיעור פרטי: לפני כמה שנים הובלתי קבוצת אנשי עסקים מהציבור הכללי לסיוור בבני ברק להכרת המגזר החרדי. לישיבת פוניבז' הגענו בדיוק בשעה שהרב אדלשטיין יצא מהיכל הישיבה לכיוון ביתו.

מאות תלמידים עמדו בשקט במרפסות הישיבה וליוו במבטם את הרב אדלשטיין.

אנחנו עמדנו והמתנו בקצה גרם המדרגות כאשר ראש הישיבה חלף על פנינו. אך רגע לפני שנכנס אל הרכב שהמתין לו, עצר הרב אדלשטיין, סב על עקביו ופנה לעברנו.

בחיוך מאיר שאל למעשינו, וכשענית לו – הוא, ממרום גילו ומעמדו, פנה לכל אחד חברי הקבוצה ושאל לשמו, לשלומו ולמקום מגוריו. אחד ממשתתפי הסיוור העז פניו וביקש ללמוד חברותא עם ראש הישיבה, והרב אדלשטיין נענה בחיוב על אתר וביקש ממני לתאם זאת.

לאחר שיחה נינוחה נפרד מאיתנו ראש הישיבה בחביבות ופנה לדרכו.

האירוע הזה היה שיעור קצר, בהיר ותכליתי, עבורי ועבור מאות הבחורים שצפו בו, כיצד ראוי לנהוג כלפי יהודים מהציבור הכללי – במאור פנים ובכבוד.

אוי, מי ייתן לנו תמורתו.





למה השטעלע והפראק לא פותרים את הבעיה?

הפעם אשתף אתכם בסיפורם של בני הזוג נחמיה ונעמי, (כמובן שאני עושה שינויים שלא נזהה במי מדובר),

גם השבוע כמו כל שבוע פגשתי אותם בקליניקה,

נחמיה פתח את הפגישה וסיפר לי כך:

בשבוע שעבר התכוונתי לעשות מעשה טוב אבל יצא לי מזה הרבה עוגמת נפש ואני רוצה לשתף אותך בזה,

השנה פנו אלינו מהישיבה בה למדתי בתקופת בחרותי, והציעו לנו לבוא לחוג את חג השבועות בחיק הישיבה,

אשתי ואני החלטנו שזה רעיון ממש טוב, ננצל את ההזדמנות הזו לרוממות הנפש ועליה רוחנית, הודענו להנהלת הישיבה שאנחנו ממש שמחים עם ההצעה ובעז"ה נגיע.

במהלך החג נפל לי המצב רוח ברמות שאתה לא מתאר,

מה קרה שאלתי?

תראה, מספר לי נחמיה, במשך השנים האחרונות אני כבר לא שקוע בלימוד כמו בתקופת הישיבה וגם התפילות כבר לא אותם תפילות,

וכעת ברגע שהגעתי לביקור בישיבה פשוט נפל לי הלב, פתאום ראיתי את הבחורים ששוקדים על תלמודם יומם וליל, מתפללים כמו שצריך, את אנשי הצוות ההדורים בבגדי מלאכים וכל כולם בשקיעות הלימוד. איפה הם ואיפה אני?, הרגשתי שכל הערך העצמי שלי קורס ושאני בכלל לא שווה,

אני עוד איזה אחד בין האברכים הצעירים שמתחילים את היום בעצלתיים מרוב טרדות הבית, הסידר והלימוד כבר לא אותו דבר, התפילות לא אותם תפילות, ומה אני שווה בכלל, אתה מבין, באתי לשם כדי להתרומם ופשוט הרגשתי שאני מתרסק.

ואז נסתי לבקש מאשתי תמיכה והקשבה, אבל היא לא מסוגלת לראות אותי במקומות הללו. מה היא אומרת לי? "נו, אם אתה כל כך מקנא בהם שהם לומדים תורה ואתה פחות, אז בבקשה- תתחיל ללמוד, תפסיק להרגיש רע ותיפתח ספר",

זה הורג אותי. מה היא חושבת לעצמה, שככה זה הולך? לוחצים על כפתור והכל מצליח כמו שרוצים? היא לא מבינה כמה זה קשה? היא לא קולטת שבשביל להיות מתמיד ברמה של הר"מ או הראש הישיבה צריך גם תמיכה רגשית מהאישה ולא רק הצלפות והלקאות?

וחוץ מזה היא שוכחת שהיא כל הזמן כן מבקשת ממני תמיכה ועזרה, היא רוצה גם לקנות בלי הגבלה- אז אני צריך לתמוך בה ולעזור לה עם הילדים, גם לפקסס לה את הבית כמו שהיא אוהבת, גם להקשיב ולשמח אותה, וגם לפרנס את הבית כדי שיהיה לה כסף לכל ההוצאות שהיא צריכה. אז איך אחרי כל זה היא רוצה שגם אצליח לממש את שאיפותי זה ממש לא הולך ביחד!

כאן סיים נחמיה את תיאור מסכת התסכולים שעבר.

כעת הייתי רוצה לחשוב יחד אתכם, להיכן באמת ניתן ללכת מכאן עם נחמיה הלאה,



6. עייפות.

עייפות היא סימפטום נפוץ של מחסור בוויטמינים רבים. במחקר שהשתמש בעירוי תוך ורידי של ויטמין C נראה שיפור משמעותי בעייפות החולים תוך שעותיים בלבד לאחר קבלת עירוי ויטמין C. גם תוספי ויטמין C איכותיים יכולים להילחם בעייפות, שיכולה להשתפר פלאים בעזרת תוספת קבועה של ויטמין C, כמו גם שינוי בתזונה.

לכן, בעת שחשים עייפות קיצונית, הדבר הראשון שיש לבדוק בבדיקות הדם הוא כמות הוויטמינים והמינרלים החיוניים לאנרגיה, כמו

ויטמין C ו-B12

7. שינויים במצב הרוח.

לוויטמין C יכולה להיות השפעה משמעותית על איכות מצב הרוח. אף על פי ששינויים במצב הרוח מושפעים מדברים רבים, ישנן עדויות המצביעות על מחסור בוויטמין C כגורם משמעותי. מחקרים שנעשו על גברים בגיל 18-35 מצביעים על הקשר בין מחסור בוויטמין C לירידה במצב הרוח. לגברים במחקר שהיו בעלי ריכוז ויטמין C גבוה יותר בדם, היו גם מדדי מצב רוח משופרים ביחס לאחרים.

8. אנמיה.

אנמיה יכולה להתרחש מסיבות רבות. חוסר צריכת ברזל, כמובן, הוא סיבה נפוצה. יחד עם זאת, מחסור בוויטמין C יכול גם הוא להיות גורם נוסף לאנמיה. ויטמין C עוזר להגביר את ספיגת הברזל בגוף, כך שיכול להיות קשר ישיר בין אנמיה לבין חוסר בנוגד חמצון רב עוצמה זה. לעיתים קרובות ימליץ המטפל על לקיחת ברזל יחד עם ויטמין סי להגברת הספיגה.

רק בריאות.



ונפלאות לעיני כל, חסר לו בדרגת האמונה השלימה, אמונה כזאת בזמנים שא"א לראותה בחוש.

כשהמרגלים שמעו דבר ה' על טוב הארץ, כיון שלא ראו זאת בעיניהם, לא האמינו! כי אמונה שתלויה רק בדברים מוחשיים, הרי כשהם מתפוגגים או במקרים שאינם נראים, הרי האמונה נחלשת. המרגלים אכן זכו לדרגה גבוהה והיו רמי מעלה, אבל מידת האמונה שלהם היתה בה חסרון בגלל שהתרגלו לאמונה חושית, ובמקום שזה היה חסר, נחסרה מידת אמונתם בהקב"ה.

יסוד מוסד זה, הוא מצוי בכל עת וזמן, ישנם אנשים שחזרו בתשובה בזכות הארה שמימית שהיתה להם בדמות נס גדול והצלה מאסון וכדו', ובזה ראו יד ה', ולבם נשאם להתקרב אליו, אבל אם הם לא ימשיכו בכל עוז לחזק אמונתם, אזי כשיתפוגג רושם המקרה שהביאם לאמונה בה', הרי שגם חיזוקם התרופף.

מרנא החפץ חיים זיע"א, שהיה אבי האומה בדור שלפני השואה, זכה בתוקף אמונתו התמימה והשלימה בבורא העולם, לחזות ולראות בהנהגתו, גם בדברים שבני אדם אינם רואים בהם כלל, ורבו בזה המעשים, ונביא מעשה מרטיט המלמד על כי 'סוד ה' ליראיו' לאלו המאמינים בו בכל נפשם ובכל ליבם:

מספרים על מרן רבי יחזקאל אברמסקי זצ"ל, שכאשר היה כלוא בסיביר, היה מרן החפץ חיים זיע"א אומר כל יום ארבעה פרקי תהלים לשלמו, כחלק מהמאמץ הגדול שהתקיים בעולם היהודי בניסיון לשחררו.

והנה למרבה ההפתעה, בהגיע ערב יום כפור, נכנס לתאו של הגר"י אברמסקי, אחד הסוהרים ובפיו בשורה, אתה חופשי לדרכך! הסוהר אף צייד את רבנו בכרטיס נסיעה לרכבת, לקח הגר"י אברמסקי את מעט המטלטלים שהיו עימו ויצא לעבר תחנת הרכבת.

בעודו עומד בתחנה שהייתה ריקה מאדם באותה שעה, הגיע אליו לפתע המפקד הראשי של מחנה המעצר שהיה יהודי ששמו יצא לשמצה, אחרי שהתבונן מסביב וראה שאיש אינו מבחין בו, שאל המפקד את הגר"י אברמסקי זצ"ל, אתה עומד לנסוע ברכבת? רבי יחזקאל השיב בחיוב, המפקד שב ושאל, אתה רב? וגם על זה השיב לו, המפקד ביקש לראות את כרטיס הנסיעה, הגר"י זצ"ל חשש שהוא זומם לקחתו, אולם לא הייתה בידו ברירה והוא הגיש את כרטיס הנסיעה שלו למפקד, לאחר שהתבונן בו, אמר המפקד להגר"י זצ"ל, יודע אתה, נתנו לך כרטיס לקרון קר מאוד, ואם תסע בקרון זה אין סיכוי שתגיע הביתה, כי אתה עלול לקפוא באמצע הדרך, שכן כך היו עושים הסובייטים לאסירים שרצו להמיתם, המפקד התבונן שוב מסביב וכאשר הבחין שאיש אינו מביט בהם, שלף מכיסו כרטיס חלופי לקרון חמים יותר, והגישו לרבי יחזקאל אברמסקי.

המפקד לא הסתפק בכך, אלא אף עמד וביקש ממנו סליחה על כל מה שפגע בו בזמן שהותו בכלא, כשהוא מציין שהוא אנוס לפעול כך, גם אני יהודי! סיים המפקד את דבריו, ואני מבקש ממך מחילה.

המפקד נפרד מהגר"י זצ"ל שהמתין עד לבואה של הרכבת, משזו הגיעה, אכן קיבל הגר"י זצ"ל מקום בקרון מחומם, ובמהלך הנסיעה הבחין כיצד משליכים מהקרונות האחרונים הקפואים, גופות של אנשים שקפאו בגלל הקור העז ששרר באותם ימים.

כאמור, היה זה ערב יום כיפור, והוא לא הספיק להגיע לביתו בו ביום, וכדי לא לחלל את היום הקדוש, ירד הגר"י זצ"ל מהרכבת באחת העיירות הקטנות בטרם תשקע השמש, הוא אפילו לא הספיק לאכול סעודה מפסקת כי מיד עשה את דרכו לבית הכנסת, שם הניח את צרורו, ובו עשה את כל יום הכיפורים.

רק למחרת יום הכיפורים יצא בדרכו לביתו, אולם נכנסו לו תלאות רבות בדרך מאחר והשלטונות הסובייטים שנענו למסע השתדלנות של יהודי העולם לשחרר את הגר"י, הסכימו לשחררו, אולם עשו כל שביכולתם למנוע ממנו להגיע בריא ושלם לביתו, אולם יושב בשמים ישחק למו יד ההשגחה העליונה ליוותה את הגר"י זצ"ל לכל אורך המסע.

והנה בעודו על הרכבת שעשתה את דרכה מאחת העיירות בליטא בדרכה לעיר הגדולה וורשא, פגש הגר"י אברמסקי את מרן רבי אלחנן ווסרמן הי"ד, שני הגדולים הופתעו מהמפגש האקראי ונפלו חבוקים זה בזרועות זה, ובפרט הופתע עד מאד ר' אלחנן שהיה מודע למסע חובק העולם לשחרר את הרב אברמסקי, והנה הוא כאן לפניו! הם הודו להקב"ה על השחרור מהמאסר, ולפתע אומר רבי אלחנן לרבי יחזקאל נכון שיצאתם מסיביר בערב יום כיפור, השיב לו רבי יחזקאל אמת ונכון הדבר! אבל מנין לכם זאת? והלא אפילו בביתי לא ידעו מכל זה? השיב רבי אלחנן, מה פירוש מנין אני יודע?! בערב יום כיפור בבוקר, הלכתי עם החפץ חיים מן הישיבה לאחר התפילה, ובאמצע הדרך הוא נעצר ואמר, נו הבולשביקים לא הצליחו, עכשיו שיחררו את הרב דסלוצק מבית האסורים.

לחפץ חיים הייתה אמונה שלמה ותמימה בהקב"ה, הוא עבד על בכל כוחו וגם בדברים שהיו נראים שבלתי אפשריים, תמיד האמין בהקב"ה, והוא זכה לראות באמונה חושית לראות את הנהגת הקב"ה גם בדברים שאין בני אדם זוכים לראות. הוא האמין שהקב"ה ידאג לשחרר את הגר"י אברמסקי ממאסרו, והוא זכה לראות בזה בחוש אמונתו ממרחק של אלפי קילומטרים! [אור דניאל]

שבת שלום לכולם!

אפשרות ראשונה – לתת לו מילות עידוד וחיזוק כמה הוא שווה ומיוחד,

אפשרות שניה – לנסות לשנות את אשתו שתלמד איך לראות ולהכיל אותו,

אבל אתם מבינים שאני אומר זאת רק כדאי לחדד את הדברים כי הרי עצות והגנות זה רק פלסטר, שהרי גם אם זה עוזר לטווח הקצר זה לא באמת עוזר לטווח הארוך,

אז מה באמת הפתרון? האפשרות שכן נכונה היא פשוט לצלול בעולמו האישי של נחמיה ולהבין מה קורה לו מול חווית השווי והערך הפנימי שלו, להסתכל לפחדים בעיניים ולתת להם מקום והכלה,

אשתף אתכם בכנות, אני אישית במשך שנים חיפשתי ורדפתי אחרי הערך והשווי שלי, בתחילה חשבתי שאם פלוני או אלמוני שכ"כ הערכתני יסכימו להיות חברים שלי אז אהיה שווה, כשקצת גדלתי חשבתי לעצמי שאם תהיה לי משרה כזו או אחרת (אצלינו קוראים לזה שטעלע) אז אהיה שווה, או אם אענוב עניבה ואלבש פראק אז ארגיש את הערך העצמי שלי, אבל ככל שעברו השנים ואתם התהליכים הנפלאים שזכיתי לעבור הבנתי שהתשובה האמיתית נמצאת רק בהתבוננות פנימית לתוך העולם הרגשי שלנו, ולהסכים להסתכל לפחדים שלנו בעיניים, פחות לרדוף אחרי הגנות ופשוט ללמוד לשהות בפחד ולצלול לתוכו, זה הדבר שבאמת בונה את האמון שלנו מבפנים ומגדיל את הערך הפנימי האמיתי.

גישתה לשלחן שבת

צריך אחרים?

בס"ד, משבוע לשבוע, הגליון מתרחב הן באיכותו הרבה, הן בנושאים מגוונים, והן במדורים חדשים ומרתקים. ל'גישמאק', ישנם הוצאות גדולות על ההדפסה, ההפצה, ועוד.

וכאן אנו בפנייה,



לעזרת ה' בגיבורים, לבוא לעזרתינו, וכל אחד ואחד, יתרום כפי יכולתו, ואחד המרבה ואחד ההממעט... כמו"כ, אם אתם רואים את עצמיכם מתאימים לכתיבת מדור בגליון, תוכלו לשלוח דוגמאות למייל המערכת.

לפרטים ולתרומות: 0534154237, או ניתן לפנות במייל: y4192903@gmail.com



המגיד מחלם הגיע...

חלם. למשל ושנינה לעולם הזה, עולם - של חלומות ומקסמי שווא.

ניתן להשיג את שני הכרכים בכל רשת ספרי יפה נוף, או חייגו: 0534154237	יודעים לכתוב? רוצים לכתוב לנו בגליון? אתם מוזמנים לשלוח לנו דוגמאות לכתובת מייל: y4192903@gmail.com
---	---