גליון קכ"ב
טבת
תשפ"ו

וְאָכַלְתָּ וְשָׂבָעְתָּ וּבֵרַכְתָּ
גליון
עַל הַמָּזוֹן
מטרתו לעורר את גודל מעלת אמירת ברכת המזון בכוונה

כך מקובל אני מרבותי ישמרם א-ל **שכל הזהיר בברכת המזון מזונותיו מצויין לו בכבוד כל ימיו**

(ספר החינוך מצוה ת"ל)

כותב העטרת זקנים אדם המברך ברכת המזון **מתוך הכתב בדקדוק ובכוונה** מסלק מעצמו צרות רבות ואסונות ל"ע.

"מצאתי למה אין אות פ"א סופית (**ף**) בברכת המזון לפי שכל מי שבירך ברכת המזון בכוונה, אין שולט בו לא חרון א**ף** ולא שצ**ף** ולא קצ**ף**, ולא אנ**ף** ולא אג**ף** ומזונותיו מצויין לו ברווח ובכבוד על ימיו".

("באר היטב" או"ח הלכות ברכת המזון סימן קפ"ה אות א' - ספר הרוקח סימן של"ז)

פארלוירן 65 פונט טראץ ווארענונג פון דאקטאר צו פארמיידן מעהל!

לכבוד די חשוב'ע ארויסגעבער פון דעם גליון "על המזון"

געלויבט השי"ת אז איך בין שוין מקפיד אויף דעם הייליגן ענין פון זיך וואשן יעדן טאג און בענטשן ברכת המזון שוין איבער פערציג יאר, לאנג לאנג בעפאר איר האט אנגעהויבן צו רודערן און מעורר זיין איבער דעם וויכטיגן ענין, אבער מיט דעם אלעם שעפ איך פון אייערע גליונות גאר א שטארקע חיזוק, און איך שפיר פאר וויכטיג איך מיטצוטיילן מיין געשיכטע באגלייט מיט גאר א וויכטיגן מעסעדש וואס איך וויל איבערגעבן פאר'ן ציבור.

ווי געזאגט, הייבט זיך מיין "ברכת המזון" געשיכטע שוין אן מיט פערציג יאר צוריק גלייך נאכ'ן חתונה אלס יונגע כולל יונגערמאן, איך בין שוין געווען אין כולל פאר דריי יאר און איך האב שוין געהאט עטליכע קינדער, די טאש האט שוין געדרוקט און איך האב אנגעהויבן האלטן די אויגן אפן זיך צו טרעפן א פרנסה קלה ונקיה צו שפייזן מיין משפחה.

פונקט דאמאלטס האט מיין טאטע אפגעקויפט אן עקזעסטירנדע ביזנעס פון אן אלטן גוי, און מיין טאטע האט מיך פארגעשלאגן אריינצוקומען ארבעטן ביי אים און אים העלפן ארויפארבעטן דעם ביזנעס און האבן פון דעם א גוטע פרנסה. דער פארשלאג איז מיר שטארק געפאלן, אבער היות עס איז געווען חנוכה צייט האב איך געבעטן מיין טאטן אז איך וויל נאך פארענדיגן דעם זמן ביז פסח, און דערנאך וועל איך אריינקומען ארבעטן ביי אים.

אין יענע תקופה האט זיך אנגעהויבן דער ערשיינונג פון "מזונות ברויט", איך געדענק אז עס איז געווען א גרויסע רעדע ביים ציבור אז מ'וועט זיך נישט דארפן וואשן און קענען עסן געשמאקע נארהאפטיגע סעודות און זיך פטר'ן מיט א בלויז "על המחיה", געדענק איך ווי אונזער ראש הכולל איז איין טאג אריינגעקומען און געהאלטן א דרשה פאר די יונגעלייט, עס איז דאמאלטס געווען א שווערע מצב פון פרנסה ביי אידן און דער ראש הכולל האט געזאגט אז ער איז נישט אין הימל און ער ווייסט נישט וואס טוט זיך, אבער ווער ווייסט צי צוליב די מזונות ברויט און מ'בענטשט ווייניגער האט זיך פארמינערט די שפע ביי אידן, און דערביי האט ער ארומגערעדט איבער די גרויסקייט פון ברכת המזון און וואס דער באר היטיב זאגט צו אז דער וואס איז געווארנט אין ברהמ"ז איז באשיצט פון אלעם בייזן און איז פארזיכערט מיט זיין פרנסה, זיינע ווערטער זענען מיר גאר שטארק אריין אין די ביינער, און איך האב דאמאלטס געמאכט א קבלה אז ווי אימער מיין לעבן וועט מיך פירן וועל איך מקפיד זיין זיך וואשן יעדן טאג און בענטשן ברכת המזון.

א שטיק צייט שפעטער בין איך טאקע אריין ארבעטן ביי מיין טאטן, איך האב אנגעהאלטן מיין קבלה פון בענטשן און איך האב אויך גערעדט מיט מיין טאטן דערוועגן אז ברכת המזון איז דער בעסטער סגולה פאר הצלחה, און מיר האבן זיך טאקע ביידע שטארק מקבל געווען אין דעם ענין און געלויבט השי"ת אז מיר האבן געזען אן אויסטערלישן הצלחה אין אונזער ארבעט, דער ביזנעס איז גאר שטארק געוואקסן און עס גייט נאך ב"ה אן עד היום הזה אלס א ריזיגער ביזנעס מיט צענדליגע ארבייטערס מיט א געוואלדיגע הצלחה, און כמובן אז איך האלט מיך נאך פעלזן פעסט מיט מיין קבלה ביזן היינטיגן טאג.

בעצם וואלט זיך שוין דא געקענט ענדיגן מיין "ברכת המזון" געשיכטע, אבער אין אמת'ן אריין הייבט זיך עס ערשט אן...

ב"ה דער אייבערשטער האט מיך באשאנקען מיט א גוטן אפעטיט, און במשך די יארן האבן מיר זיך איינגעזאמלט גאר אסאך איבעריגע פונטן, מ'ווערט דאך נישט יונגער און עס קומט א צייט ווען די נאכווייען הייבן זיך אן צו שפירן, פאר פינף יאר צוריק בין איך געווען אויף א באזוך ביים דאקטאר און ער איז געווארן ממש היסטעריש, ער האט אנגעהויבן צו פארפירן אז די נומערן זענען זייער הויעך, די בלוט דרוק, די קארעסטעסראל, די צוקער, אלס שטייגט אין די ווילדע נומערן, און אויב וועל איך זיך נישט נעמען אין די הענט אריין איז עס ממש א סכנה, ער האט שוין אפילו אנגעהויבן צו רעדן פון אן אפעראציע אבער דאס איז עפעס וואס איך האב בשום אופן נישט געוואלט.

אז איך וויל נישט קיין אפערציע איז דער איינציגסטע מהלך פון גיין אויף אן ערסטע דיעטע, אבער דאס בעסטע איז אויב איך ארבעט מיט א מומחה וואס מ'רופט א "נאטרישאניסט" וואס זאל מיך אנווייזן און באגלייטן א מהלך החיים וויאזוי צו עסן געזונט און פארלירן וואג, דער דאקטאר האט

מיך שטארק רעקעמאנדירט א געוויסע גוי'אישע מומחה אין דעם געביט וואס איז אויסטערליש גוט אין זיין פעלד און זייער פאסיג פאר מיר, יענער איז זייער א פארנומענער און עס דויערט חדשים לאנג צו באקומען ביי אים אן אפוינטמענט אבער וויבאלד ער איז גאר גוט מיט'ן דאקטאר און שיקט אים אסאך פאציענטן קען ער ארלעדיגן מיט פראטעקציע אן אפוינטמענט אין בלויז עטליכע וואכן.

איך האב אנערקענט דעם מצב און טאקע געבעטן דעם דאקטאר צו ארלעדיגן דעם אפוינטמענט. אנקומענדיג צום נאטרישאניסט האט ער זיך געזעצט מיט מיר און באטראכט מיינע מעדיקל רעקארדס און אלעס, און ער הייבט מיר צו געבן שטרענגע אנווייזונגען, בראש ובראשונה מוז איך גענצליך ארויסשניידן "מעהל" פון מיין מעניו, וויבאלד דאס האט צוקער און ברענגט פיל מיט פראבלעמען, דערנאך האט ער מיר געגעבן נאך פארשידענע אנווייזונגען ווען צו עסן און וואס צו עסן און וויאזוי צו עסן, אבער ער האט מיך נאכאמאל און נאכאמאל מדגיש געווען די הארבקייט פון עסן מעהל, און ער האט מיר אפילו געסטראשעט אז אויב וואג איך זיך צוצורירן מעהל זאל איך ניטאמאל צוריקומען צו אים "ס'איז א שאד דיין געלט און א שאד מיין צייט!", אבער אויב וועסטו זיך יא האלטן צו מיינע גיידליינס זאג איך דיר צו אז דו וועסט פארלירן 50 פונט ביז דריי חדשים!

צום ערשט בין איך ארויס עקסייטעד און אנטשלאסן צו פאלגן, 50 פונט ביז 3 חדשים... איך בין גרייט דערפאר, אבער מיטאמאל גיב איך זאך א כאפ, געוואלד! אויב וועל איך נישט קענען עסן קיין מעהל באדייט דאס אז איך וועל מוזן אויפגעבן אויף מיין הייליגע קבלה וואס איך האלט שוין אן נאנט צו פערציג יאר פון זיך וואשן מדי יום ביומו!!! אפגערעדט שבת און יום טוב ווען ס'איז א מצוה זיך צו וואשן! איך בין געווען ממש פארלוירן און נישט געוואוסט וואס צו טוהן, פון איין זייט פאדערט מיין געזונטס צושטאנד צו טוישן מיין מהלך החיים אין עסן, אבער פון די אנדערע זייט קען איך נישט אויפגעבן אויף אזא הייליגע קבלה... במשך צוויי וואכן האב איך זיך ארומגעדרייט ממש אן א קאפ.

איך האב מתפלל געווען צום אייבערשטן זאל מיך חונן דעת זיין מיט די ריכטיגע מהלך וויאזוי זיך צו פירן, און השי"ת האט מיך טאקע אויפגעלאכטן מיינע אויגן מיט א פשוט'ע חשבון: אויב מ'וועט באטראכטן די אלע ערליי קאליטעט געטראנקען, און פילע פון די פראצעסירטע עסנווארג וואס מ'קויפט אין געשעפט, ווען מען זען אז עס פארמאגט פארשידענע ערליי כעמיקאלן וואס בעצם זענען די כעמיקאלן ממש סכנת נפשות פאר א מענטש, נאר וואס דען, וויבאלד מ'לייגט אריין אזא נישטיגע סומע דערפון אין ריזיגע וואנטומען פון עסנווארג ווערט עס באשטעטיגט דורך די FDA, האב איך מחליט געווען אז אויב וועל איך הונדערט פראצענטיג אויספאלגן דעם דאקטאר, אבער בנוגע ברויט וועל איך ממש עסן דעם מינימום וואס מ'איז מחויב ע"פ הלכה פאר א שיעור ברכת המזון (בערך א האלבע רעפטל ברויט), וועט עס נישט שאטן פאר מיר, כמובן אז איך וועל בלויז עסן "האלוויט" און געזונטע ברויט, און בלויז אויף יוצא צו זיין און נישט קיין ברעקל מער.

איך האב אזוי זיך אנגעהויבן צו פירן, און אויסער דעם האב איך אויסגעפאלגט דעם מומחה יעדער אנדערע זאך וואס ער האט מיר געהייסן, נאך דריי חדשים בין איך צוריק צום נוטרישאניסט און איך זעה אז איך פארלוירן גאנצע 65 פונט! דער מומחה האט זיך אזוי געפרייט "איך בין אזוי שטאלץ מיט דיר!" און ער האט מיך געגעבן ווייטערדיגע אנווייזונגען וויאזוי זיך צו פירן.

ברוך ה' אז איך גיי שוין צו דעם מומחה פאר פינף יאר, איך האב אים נאך קיינמאל נישט פארציילט דעם סוד אז איך וואש זיך יעדן טאג און איך עס אביסעלע ברויט, אבער ער איז צופרידן ביזן הימל, אלע מיינע נומערן האבן זיך סטאבילעזירט און איך בין ברוך ה' געזונט און שטארק, דער אייבערשטער זאל ווייטער העלפן!

פארוואס דערצייל איך ענק די מעשה? ווייל איך וויל ארויסברענגען א וויכטיגע מעסעדש. ליידער זענען נאך פארהאן גאר אסאך אידן וואס דרייען זיך ארויס פון זיך וואשן און פטר'ן זיך מיט א מזונות, עס זענען פארהאן דריי ערליי תירוצים וואס מענטשן ענטפערן ווען מ'פרעגט זיי פארוואס זיי וואשן זיך נישט, עס זענען דא וואס זאגן אז זיי האבן פשוט נישט געדולד זיך צו וואשן און בענטשן, פאר אזעלכע מענטשן זאגט מען: פאר אזויפיל אנדערע זאכן אין לעבן האסטו געדולד, לערן דיך אויס יא צו האבן געדולד, אזוי אויך זענען דא מענטשן וואס זאגן אז "זיי האבן נישט קיין צייט", פאר זיי זאג איך די זעלבע זאך, פאר די וויכטיגע זאכן אין דיין לעבן טרעפסטו צייט, מאך דיך צייט פאר דעם (וואס דאס איז א נושא פאר זיך, און איז שוין אסאך ארומגערעדט געווארן אין אייער גליון), אבער עס איז געווען איין תירוץ וואס מענטשן האבן געזאגט "דער דאקטאר לאזט מיך נישט", וואס אויף דעם האב איך נישט געהאט קיין תירוץ ביז יעצט, אבער נאך מיין ערפארונג קען איך רואיג זאגן "מבשרי אחזה אלוקי", דער דאקטאר לאזט טאקע נישט זיך אנעסן מיט ריזיגע קוואנטומען פון ברויט, קעיק און אלע מרעין בישין, אבער אז מ'עסט ממש די מינימום לשם מצוה, און מ'בענטשט ברכת המזון בכוונה וועט עס דיר גארנישט שאטן! ס'איז גארנישט אנדערש ווי אלע אנדערע כעמיקאלן און דזשאנק וואס ווערט אריינגעלייגט אין אונזערע עסנווארג וואס זענען מן הסתם נאך א גרעסערע סכנה, און מ'עסט עס רואיגערהייט, דער אייבערשטענס ברכה איז אסאך אסאך מער פארזיכערט און שטערקער ווי דעם!

איך פארענדיג מיט א ווארימע ברכה אז אלע אידן זאלן זיין געזונט און שטארק און מ'זאל געבענטשט ווערן בכל הברכות האמורות בתורה, אמן!

א דאנק פאר'ן אריינשטעלן מיינע שורות

א שטענדיגע ליינער

הערת המערכת: כמובן אז מיר ברענגען נאך ארויס דער נקודה וואס דער ליינער וויל ארויסברענגען, און מ'זאל דערפון נישט ארויסנעמען קיין הוראה למעשה אן זיך דורכשמועסן מיט א רב און א דאקטאר, בפרט אויב מעהל איז פאר זיי באמת א סכנה ווי אלערגיע וכדו'.

למי שיש סיפורים, עובדות, מאמרים ודברי תורה בגודל מעלת אמירת ברכת המזון בכוונה
או להערות והארות אפשר לפנות למייל: AlHamuzoin@gmail.com

נתנדב לעילוי נשמת כ"ק מרנא ורבנא

הרבי ר' ברוך ב"ר יחיאל מיכל זי"ע ממעזבוש - הרבי ר' מנחם מענדל ב"ר יוסף זי"ע מרימנוב - הרבי רבי אלימלך ב"ר אלעזר ליפמאן זי"ע מליזענסק
רבי לוי יצחק בן שרה סאשא זי"ע מבארדישטוב - רבי ישראל דוב בער ב"ר יוסף זי"ע מוועלעדניק - רבי ישכר בער בן ר' יצחק זי"ע מראדאשיץ
רבי נחמן בן שמחה בן פייגא זי"ע מברסלב - רבי ישראל מאיר בן ר' אריה זאב זי"ע בעל ה'חפץ חיים' - רבי משולם פייש בן רבי מרדכי בן צירל זי"ע מטאהש
הרבי ר' ישעי' ב"ר משה זי"ע מקערעסטיר - רבי שלום ב"ר מרדכי יוסף משה זי"ע משאץ - רבי אליעזר שלמה ב"ר מנחם זאב זצ"ל
רבי יעקב חיים ישראל רפאל בן רבי יצחק ושרה אלפייה זצ"ל