



עלון מס' 25 ניסן התשע"ה

פסח
 "אלמק פסח סוריה.."

דבר תורה ר' אברהם חקק

חודש טוב!

ימי הפסח קרבים ובאים וניחוחות חומרי הניקוי מלווים אותנו כמידי יום ביומו. אשתף בדברים ששמעתי מרבינו בישיבה בה דיבר על המיוחד שביציאת מצרים ומה יש לנו לקחת מזה אלינו? לכאורה לפנינו מאורע היסטורי גרידא של עם היוצא משעבוד ארוך, וכאן הבן שואל מה לנו מדושני העונג יושבי בתי אבן למאורע שהתרחש לפני כשלושת אלפים ושלוש מאות שנים. אולי נחשוב שיש ביום זה מעין ציון זמן כמו שנהגו גם באומות אחרות לציין יום חג שיחרורם וכדו'.

אך ודאי שלא שם חלקנו כהם ולא גורלנו ככל המונם. ומסביר הרב שביליל הסדר אנו מציינים ציון כפול- שתי גאולות. האחת- גאולה חומרית, הפסקנו לעבוד עבודת עבדים קשה ומפרכת בקושיה ובכפייתה, ונהיינו בני חורין- אנשים שעושים מה שהם רוצים ולא מה שכופים עליהם לעשות. השניה- גאולה רוחנית, חדלנו מלהיות עבדים למחשבות המצריות ולהלכי הרוח המצריים. הפסקנו לחשוב בראש של גויים ועברנו למחשבות אחרות. עבדיי הם ולא עבדים לעבדים.

עניין זה נרמז בפתיחה להגדה- כל דכפין יתי ויכול- אנו מזמינים את האדם שרעב שיבוא, יאכל וישלים את חסרון הגוף שלו ע"י האוכל. וכל דצריך יתי ויפסח- כל מי שיש לו צורך שזהו ביטוי למשהו יותר רוחני יותר מאשר 'סתם' קיום של הגוף- לאותו אחד אנו נגיש את קרבן הפסח שיאכל ממנו ויתחדשו רעיונותיו שעל לבבו ותתפא נפשו, וקרבן פסח יזין אותו במחשבות של עבדי ד' ולא במחשבות זרות.

ניקח לנו למשימה בימים האלו- ימי ההכנה הגדולה לחג הגדול הזה, את שתי הגאולות האלו- גאולת הגוף וגאולת הרוח ונעבוד על הטמעתן בנו. נשמור על הגוף מכל פגע רע המשפיל אותו, ונשמור על הרוח מכל מזיק המשעבד אותנו לתרבות שמקורה איננו בהר סיני. מלאכה זו נעשה בנו ומתוך כך נזכה שגאולה זו תופיע בשלמות על כל עמנו בתחייתו המופלאה.



בברכת פסח כשר ושמח!



"שומר פיו ולשונו, שומר מצרות נפשו"

המקבל מכתב מחברו, אסור לו להראותו לאחרים, אם כוונתו בכך ללעוג לכותבו. גם אם אינו אומר אף מילה רעה על אודות הכותב, אך הקורא יכול בעצמו לקבל את הרושם כי הכותב אינו נבון או לוקה בבעיה אחרת, הרי זה לשון הרע ברמז ואינו שונה מכל לשון הרע.

מרדכי קבל מחיים מכתב שהיו בו ציטוטים לא נכונים מהתורה, רעיונות לא הגיוניים ושפע של שגיאות כתיב. אסור לו להראות את מכתבו של חיים למישהו אחר ולגרום לו בכך לעג וביזיון.

הגיגים

נילי סגל

הסוס והעגלה

בין העצים, בשביל כבוש ולא רחב, מתגלגלת לה כרכרה קטנה, רתומה לסוס דוהר. מתקדמת הכרכרה בדרכה, חולפת על פני שיחים, סלעים וקרחות יער. מהי הסיבה להתקדמות העגלה? ודאי, הסוס הוא המושך אותה. הוא הגורם לכך שהעגלה תמשיך ותתקדם.

האמנם? האם הסוס הוא הסיבה לעגלה הנוסעת? ואולי דוקא ההיפך?

העגלון, המעונין להגיע למחוז חפצו, הוא זה שמדרבן את הסוס, והוא הסיבה לכך שהסוס דוהר בדרך. הסיבה היא העגלה ומי שבתוכה, והתוצאה היא דהירת הסוס.

היפוך מחשבה זה, מצליח להביא לעתים קרובות לגילוי העומק במציאות, להבנה מתחת לפני השטח. הוא עשוי לשמש אותנו לעתים קרובות בהסתכלות על העולם ועל הנהגתו במשקפיים של אמונה. הנה שתי דוגמאות דוקא מהעולם המוחשי:

"86% מהמשפחות שקנו תמי 4 מדווחות שהמשפחה שותה יותר מים". מוכר לכם? מפיקי הפרסומת רצו שאנו נבין כי הסיבה לשתייה המוגברת היא קניית מתקן המים. אבל אנחנו נחשוב דוקא ההיפך: המשפחות שביקשו להגביר את שתיית המים בביתן, קנו מתקן לטיהור מים! הסיבה לקניית המתקן היא הרצון לשתייה מרובה, והתוצאה היא קניית המתקן.

"את גבריאל אסור להושיב בספסל האחורי. שם תמיד מדברים ועוסקים בעניינים אחרים". כך מאמינות המורות. לדעתן הסיבה לפטפטת היא הישיבה הרחק מעינייהן הפקוחות. אבל גם כאן המבט ההפוך מכוון לעומק העניין: הילדים המרבים להסיח את דעתם מהשיעור נוטים לשבת בשורה האחרונה. הסיבה לישיבה בקצה הכיתה היא הנטיה להפריע. ההפרעה אינה תוצאה של הישיבה מאחור.

ובאותה צורה לימדו אותנו חז"ל להפוך את המחשבה על עקרונות של האמהות: שרה, רבקה ורחל התפללו ונפקדו. במחשבה ראשונה אנו מסבירים לעצמנו כי הסיבה לתפילה היתה העקרות. אבל האמת היא הפוכה: התאוה הקב"ה לתפילתן, ולכן מנע מהן פרי בטן. התפילה היא הסיבה לעקרות.

אני מוצאת שהרבה פעמים המבט העמוק הזה יכול לעזור בהתמודדויות בחיים. למשל, חברתי ילדה את בנה השני, ולאחר הלידה לקתה בשיתוק חלקי, ועד היום היא מתקשה בהליכה ובתפקוד. בסתר לבה מקנן כעס נסתר על הילד, שמחמת לידתו לקתה בשיתוק. רגש נסתר זה מקשה עליה מאוד להתמודד עם הקושי ועם גידול הילד.

אבל אולי האמת היא הפוכה: נגזר עליה ללקות בשיתוק. אך כדי להמתיק את הגזירה, נתן לה ה' בן יחד עם נתינת המכה. יוצא מכאן שלידת הילד היא תוצאה מגזירת השיתוק. הבנה זאת עזרה מאד לחברתי להשתחרר מהרגש הקשה של האשמת הילד- כביכול - במצבה.

ולמה צריך לתרום צדקה לעניים? כי אין להם כסף. נכון? לא כך. אנחנו צריכים לתת צדקה, וזאת הסיבה שיש אנשים עניים. אנחנו צריכים לתת צדקה כדי להינצל ממוות, והעניים הם התוצאה של הצורך שלנו במצוות הצדקה. תודה שהם סובלים בשבילנו, ותודה שהם מכתתים את רגליהם לביתנו, ומבזבזים עלינו בולי דואר, וחוסכים מאתנו את הטרחה בחיפוש אחריהם...

זה דומה במקצת לאמונה שהכל לטובה. אבל נראה לי שיש כאן קצת יותר עומק, וכלי שאפשר להשתמש בו בזמנים של חולשה, קושי ובלבול. פשוט לזהות שהוא הסוס והיה העגלה, ולהפוך אותם.

ואיך זה קשור לימים אלו?

אנו עומדים בפתחו של חודש ניסן. חודש זה הוא חודש הגאולה, כי בו יצאנו ממצרים. נכון? לא כך. בחודש ניסן יצאנו ממצרים, כי זהו חודש המסוגל לגאולה. ולכן בו גם עתידים להיגאל.

רעיון זה שמעתי מהרב יהודה קופרמן שליט"א במכללה.

גרפיקה: אורה אלאוף. עריכה לשונית: דינה בר ציון
 הצילומים בחסות גרעין שלהבת אורות התורה



טעמו וראו כי טוב חן צרפתי

בוקר שקט בבית. הקטן ישן בלול. אני במטבח עם בתי הקטנה העומדת על שרפרף ומסתכלת כיצד אני לשה בצק לחלות. אחר כך היא מתיישבת על השרפרף ומסתכלת על רגליה.

- "אמא תראי. הנה קווים. יש לי קווים על הרגליים"
- "תראי לי איפה". אני נחרדת. בטוחה ששוב היא ציירה על הרגליים בעט.
- "הנה. פה." היא מצביעה על הורידים שנראים על רגליה הלבננות.
- "אלו הורידים שלך. הם מעבירים את הדם בגוף".
- "למה?"
- "כי צריך דם בכל הגוף".
- "למה?"
- "כי הדם נותן לנו חיים".
- "למה?"
- "כי ככה ה' ברא אותנו".
- "למה?"
- "כי הוא ידע שככה הכי טוב לנו".
- "אה!" משום מה היא מסופקת מהתשובה סוף סוף.
- אחרי רגע היא פותחת ארון ורוצה להוציא משם בקבוק שמן.
- "אמא, אני מביאה לך את השמן, טוב?!"
- "אני לא מרשה לך! רק כשתהיי גדולה יותר תוכלי להביא לי".
- "למה?"

הנה התחלנו מחדש...

לכבוד חג הפסח המתקרב, שבו הקושיות והשאלות הן העיקר, קבלו מתכונים שמתאימים לכל העדות. למה? ככה! כי הם פשוט טעימים!

בשר עם פטריות

- נתח בשר מס' 6
- 3 בצלים גדולים קצוצים
- סלסלת פטריות
- מלח
- 1 כף גדושה פפריקה מתוקה

אופן ההכנה

מנקים את נתח הבשר ובסיר גדול מטגנים אותו מכל הכיוונים עד לסגירה. מעבירים את הבשר למסננת. באותו סיר מטגנים את הבצל הקצוץ עד שמזהיב ולאחר מכן מחזירים את הבשר לסיר. מוסיפים תבלינים ומים לכיסוי הבשר ועוד קצת, מרתיחים ואחר כך מורידים את האש ומבשלים על אש נמוכה כשעתיים וחצי.

אחרי שמסיימים לבשל את הבשר נותנים לו להתקרר לגמרי (רצוי לתת לו להתקרר ואז להכניס למקרר לכמה שעות) ואז מוציאים אותו מהרוטב, פורסים לפרוסות ומחזירים לסיר. פורסים את הפטריות לפרוסות ומכניסים לסיר מעל הבשר. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עוד כרבע שעה. מגישים עם אורז או פירה.

בשר עם גזר ותפוחי אדמה

- נתח בשר מס' 6
- 1 בצל גדול קצוץ
- 4 גזרים
- 4 תפוחי אדמה
- מלח
- 1 כף פפריקה מתוקה

אופן ההכנה

מנקים את הבשר וחותכים לקוביות בינוניות. בסיר גדול מטגנים את קוביות הבשר מכל הכיוונים עד לסגירה. מעבירים את הבשר למסננת. באותו סיר מטגנים את הבצל הקצוץ עד שהוא מזהיב. מקלפים את הגזר ופורסים לפרוסות בינוניות, מוסיפים לסיר ואחר כך מוסיפים תבלינים ומטגנים הכל תוך כדי ערבוב במשך מספר דקות. מחזירים את קוביות הבשר, מוסיפים מים עד כיסוי הבשר, מביאים לרתיחה ולאחר מכן ממשיכים בבישול על אש נמוכה עוד שעתיים.

מקלפים את תפוחי האדמה וחותכים לקוביות בינוניות. מכניסים את תפוחי האדמה החתוכים לסיר ומבשלים חצי שעה עד לריכוך.

בתאבון!

ושיהיה לבריאות! חגלה כהן



"יין ישמח לבב אנוש". זה מכבר עברנו את חג הפורים ובצעדי ענק מתקרבים לפסח עם 4 כוסות ושאר סימני החג. לפי מחקרים נמצא שיין אדום הוא המשקה האלכוהולי המועיל ביותר לבריאות הלב! מחקרים אלה ייחסו את ההשפעה המיטיבה על בריאות הלב לחומרים נוגדי החימצון (פולי פנולים) המצויים בקליפות וגרעיני הענבים. בין גורמי הסיכון להתפתחות מחלות לב וכלי דם של יין ישנה השפעה מיטיבה עליהם נמצאים: קרישה ותפקוד טסיות דם, סילוק קרישי דם ממחזור הדם, טרשת עורקים, יתר לחץ דם ותפקוד הריאות ועוד. בהתאם למחקרים נמצאה השפעה מיטיבה לצריכה מתונה של יין אדום (1 כוס לנשים ו 2 כוסות לגברים כלומר 150 ו 300 מיליליטר בהתאמה). עם זאת אנשים חולים צריכים להיוועץ ברופא באשר לשתייית משקאות אלכוהוליים. אין לצרוך יין בהריון, אסור לילדים ונאסר בשילוב עם תרופות מסוימות. איזה יין עדיף? ליין אדום ישנם יתרונות בריאותיים רבים יותר מאשר ליין לבן עקב התכולה הגבוהה יותר של הפוליפנולים. ככל שהיין מתוק יותר יש בו פחות נוגדי חמצון, כלומר ככל שהיינות יבשים יותר הם תורמים יותר לבריאות.

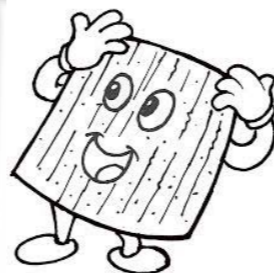
ולסיום חדשות מרעישות: לאחרונה נמצא לפי מחקר ישראלי שרמת הרזברטול (סוג של נוגד חמצון) בענבים של זן מרלו בישראל גבוהה פי חמש עד עשר מהרמות המקובלות בעולם !!! מה שהופך את המרלו הישראלי ליין הבריא ביותר, וזו סיבה נוספת לשמוח ולחייך.

חג חירות שמח!

קורות באורות



כוס כאליה הנביא



נושא החודש: גאולה			
ב' בניסן יום ראשון	6-9	פתיחת הספרייה	בנות
ה' ניסן יום רביעי	6-9	פעילות לקראת פסח	בנות
י"ב ניסן יום רביעי	3-5	פעילות לקראת פסח	בנות
כ"ו ניסן יום רביעי	6-9	יום הולדת	בנים