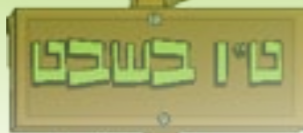




עלון מס' 48 שבט התשע"ז



"אלמק כמן סוריה.."

דבר תורה ר' ינון מרדכי בבילה

פירות ארץ ישראל

בברכת "מעין שלש" אנחנו מודים לה "על ארץ חמדה שהנחיל לאבותינו לאכול מפריה ולשבוע מטובה". וכאן עולה השאלה, האם זה נכון לחמוד את הארץ בגלל פירותיה? חז"ל מספרים לנו במסכת סוטה (יד ע"א) על משה רבינו ע"ה שהיה תאב להיכנס לארץ, ושאל שם רבי שמלאי "וכי לאכול מפריה או לשבוע מטובה הוא צריך?! אלא כך אמר משה רבינו, הרבה מצות נצטוו ישראל והם אינם מתקיימין אלא בארץ ישראל, אכנס אני לארץ כדי שיתקיימו כולם על ידי". מדברי רבי שמלאי למדנו שלא טוב לחמוד את הארץ בשביל פירותיה. ואכן לפי הגמרא הזו כתב הסמ"ג - רבי משה מקוצי שהיה אחד מגדולי הראשונים שלא לומר בברכת מעין שלש את הנוסח "לאכול מפריה ולשבוע מטובה".

מצד שני, רבי יואל סירקש בספרו בית חדש (או"ח רח) תמה על הסמ"ג ואמר שבפירותיה של ארץ ישראל ישנה קדושה ובוודאי שיש מעלה לאוכלם, מאחר שהם יונקים קדושה מכח קדושת הארץ שהשכינה הקדושה שוכנת בקרבה. ולכן התורה מזהירה אותנו "ולא תטמא את הארץ אשר אתם יושבים בה אשר אני שוכן בתוכה, כי אני ה' שוכן בתוך בני ישראל" (במדבר לה לד), ומבאר הב"ח שיש כאן שלשה שלבים: אם ח"ו בני ישראל חוטאים ומטמאים את הארץ שה' שוכן בתוכה, מכח זה נמשכת טומאה גם לפירותיה של הארץ, ואז כאשר עם ישראל אוכלים מפירותיה שהם טמאים - קדושת השכינה מסתלקת מתוכם. ועל כן ברור שיש מעלה גדולה לאכול מפירותיה של הארץ שטומנים בחובם את קדושת השכינה. בדרך זו הלך גם רבי יעקב עמדין המכונה יעב"ץ בספרו מור וקציעה, וכתב שאמנם נכון שמשם רבינו ע"ה לא היה זקוק לאכול מפריה ולשבוע מטובה, אך אנחנו בוודאי צריכים לכך, מאחר שפירותיה של הארץ מוסיפים כח וחכמה, כמו שחז"ל אומרים (ב"ב מד ע"א) שאווירה של א"י מחכים, ובמסכת ברכות (מד ע"א) מסופר על רבי יוחנן ותלמידיו שהיו הולכים לאכול פירות גינזור [ליד הכינרת], והם היו מרבים לאכול מהפירות הללו כמויות בלתי רגילות, וזה לא מפני שהם היו ח"ו רעבתנים וגרגרנים, אלא להודיע לנו את שבחם של פירות הארץ שהם נותנים חיים לעם עליה ומוסיפים כח וגבורת ההשכלה. ובשו"ת תורה לשמה לגאון עוזנו ותפארתנו הרב יוסף חיים בעל הבן איש חי, נשאל שאלה מאחד שרצה ללכת למקום בארץ ישראל שיש שם פרדסים ופירות חשובים וטובים, ושאל אם לפי מידת חסידות זה נחשב מותרות הגוף ללכת ולשהות שם כמה ימים על מנת לאכול מהפירות ההם, או שגם לפי מידת החסידות יש בזה מעלה ומצוה משום חיבוב ארץ ישראל. והשיב לו הבן איש חי על פי הגמרא שהבאנו לעיל, המספרת על רבי יוחנן ותלמידיו שהלכו לאכול פירות גינזור, וכל הליכתם היתה לצורך הדבר הזה לאכול את פירותיה המתוקים של הארץ, ובוודאי שהם היו מכוונים לחבב בזה את הארץ וכולם היו חסידים וקדושי עליון. ולכן בוודאי שאם מתכוונים לחבב את ארץ ישראל ולהודות לה' יש מצוה לאכול מפירותיה, ואין בכך שום פקפוק לפי מידת חסידות.

שנזכה שכל אכילתנו תהיה רק מפירותיה של ארצנו הקדושה ושנספוג את הקדושה הטמונה בפירות ארצנו, אמן!

תודה רבה לרב זאב סלוטין על המקורות.



"שומר פיו ולשונו, שומר מצרות נפשו"

המספר בטובתו של חברו

"לעולם אל יספר אדם בטובתו של חברו, שמתוך טובתו בא לידי גנותו"

מלמדים אותנו חזל שלא רק הסיפור בגנותו של חבר אסור, אלא אפילו לספר בטובתו אסור.

מדוע? כיוון שהעיסוק בטובתו של החבר יכול להביא את האדם ששמע את הדברים לעיסוק גם בגנותו אף על פי שהאדם שמספר לא מתכוון ככל לרעת חברו, האדם ששומע יכול להיות אדם שלא לגמרי מחבב את מי שמדברים עליו, ויכול להגיע לסיפור בגנותו.

חזל רוצים ללמד אותנו בדברים אלה שנחשוב היטב לפני שאנו מוציאים דבר כלשהו מהפה.

לדיבור שלנו יש השלכות מרחיקות לכת, אפילו אם זה לא נראה בטווח הקצר.

גם אם כוונתי טובה לגמרי, יכול להיות שמהדיבור שלי יצא רע, וצריך להיזהר זהירות יתרה שלא להגיע למצב זה.

הגיגים

נילי סגל

שיטת המנות הקטנות

טוני ז"ל הגתה סטרטאפ מהפכני: סעודת הודיה במנות קטנות. זה אומר, שגם אם מצפים עדיין לישועה הגדולה, והיא טרם מגיעה, אפשר להגיד תודה ולשמוח בכל הלב גם בישועה הקטנה, בברכה חלקית. ובאמת, לפני שנה בערך התקיימה סעודת ההודיה הקטנה של טוני, על שיפור רפואי מסוים שהיה. לצערנו הגדול, לא זכינו לראות את הישועה הגדולה. מאמינים באמונה שלימה שהכל מאיתו יתברך, והכל לטובה. עם זאת, המסר הזה כל כך חזק, וכל כך בונה בהרבה תחומים, ששווה לנו לאמץ אותו.

אפשר להיות גם אמא טובה במנות קטנות. נכון, אני לא האמא האידיאלית, שמפתחת שיחה רגשית ומשתפת את ילדיי בהתלבטויות, שמשחקת עם הילדים ויוצאת איתם לחוויות בונות ומשמעותיות. אבל אני יכולה להיות אמא טובה קצת: רק היום להחמיא קצת. רק פעם אחת להקשיב לגמרי, בלי החבר הנייד ביד. היום הילדים שלי קיבלו מנה קטנה של אמא טובה.

איך אמא שלי מקפלת כביסה? לוקחת שני בגדים, מקפלת, שמה במקום. עוד שני בגדים, מקפלת, מכניסה לארון. בתור ילדה אני זוכרת את הטיולים האלו בין החדרים עם בגד אחד בכל יד, וכבר אז מבטיחה לעצמי: אני אהיה יותר יעילה. אקפל ערימות, ואצא לטיול פעם אחת לכל חדר. ואכן, היום אני מאוד יעילה: מחכה שיצטברו שש מכונות, מקפלת הר גבוה עד התקרה, מהנדסת ערימות מתנוססות לתפארה, ומתעייפת בדיוק לפני שלב החלוקה לארונות. ואז, בחדוה וגילה, מגיעים ילדי לעיסוק החביב עליהם ביותר: זינוקי ערימות! מי יצליח לעלות על הערימה הכי גבוהה? גובה הציבילים שאני מפיקה עובר, לעניות דעתי המוסיקלית, את הגבוהה שבערימות עליהן השלום. אבל הבגדים לא נבהלים, ולא חוזרים. הם מחכים בסבלנות לנסיון היעיל הבא... שוב הוכיחה המציאות איך שיטת המנות הקטנות לוקחת בהליכה. היא פשוט מתאימה יותר לעולם הזה...

לקראת חודש שבט, אנו פוצחים במהפיכת בריאות: אין יותר סוכר, אין קמח לבן, אין חטיפים, אין מלח, אין אוכל. רק ירקות ופירות בקליפה, לחם חום ודוחן. המהפכה הוכרזה ככשלוש עשרה חודשים לפני. בכוחות משותפים, הדפנו את רוח הבריאות שאימה לקשור אותנו בחבלי עשבים ירוקים. לעומתי, טוני היקרה ז"ל, הוגת שיטת המנות הקטנות, הצליחה לדחוף בתוך בראוניז אחד: קמח כוסמין, חמוציות, קוואקר, ולהבליע אותם בכמה שוקולד צ'יפס, לבלבל את האויב. "אני רוצה שהילדים יבקשו ממני עוד אוכל בריא", אמרה בתבונה. ואכן צדקה. גם אני ביקשתי עוד עוגיה...

ספר תהלים בשבוע? בחלומות הלילה. ספר תהלים בחודש? לא אעמוד בזה. פרק ביום? יום כן, יום לא. היום לא... מה כן? פרק תהלים אחד היום. ברכה אחת בכוונה היום, מחשבה אחת טובה. מנה קטנה של אמונה. חיוך אחד לפני השינה. חודש טוב.



הצילומים בחסות גרעין שלהבת אורות התורה

טעמו וראו כי טוב



חן צרפתי

אני זוכרת את זה כאילו זה היה רק אתמול:
"תקחי סוודר. קריר בחוץ" אמא שלי ספק דורשת, ספק מבקשת.
"לא קר לי ואפילו לא קריר" אני עונה ויוצאת מהבית. הסוודר נשאר בפנים, מחכה שהרוחות והקור יתגברו ואולי אטרח לקחת אותו בצאתי.

אנחנו, ילדי ההר, שנולדנו לתוך רוחות עזות שמכופפות את כל צמרות העצים, שגדלנו עם סוודר בערבי יולי-אוגוסט (אתן יכולות לדמיין לעצמכן סוודר בערב בחופש הגדול? לא ללבוש חלילה, רק לדמיין??).
אנחנו לא מפחדים ממוזג אוויר קריר ובטח שלא טורחים ללבוש על עצמנו 'עוד משהו' כדי להתחמם. אבל מתישהו הכל השתנה.

לא שמתי לב לשינוי, אבל הוא זחל לאיטו ונתפס בי כדי להישאר.
"תקחי מעיל. קר בחוץ" אני ספק דורשת, ספק מבקשת מבתי באחד הבקרים לפני שהיא יוצאת ללימודים.
"לא קר לי בכלל" היא עונה "וזה מרגיז להיסחב עם מעיל כל היום".
"לך לא קר ולי כן!" אני פוסקת "כשלאמא קר הילדים שלה לובשים מעיל!"
"טוב, בסדר". היא נאנחת ותולה את המעיל על זרועה.



"לא התכוונתי שתקחי אותו לקישוט" אני נוזפת בה "ואת לא קולב. תלבשי אותו!!"

היא נאנחת שוב, מביטה בי במבט שאני מכירה וגם אני השתמשתי בו בימים עברו ולובשת לאט את המעיל. לא סוגרת כמובן, זה מספיק מבחינתה.

מתי נהייתי כזו מבוגרת שקצת קרירות בחוץ מפחידה אותי?? אני תוהה לעצמי ואין לי תשובה ברורה וודאית. נראה לי שזה קורה עם לידת הילד הראשון כשאת מקבלת את התואר 'אמא'. תואר נהדר שדאגותיו בציוד. חורף, גשם, קר, מעיל, צעיף וכפפות. הדבר שהולך הכי טוב עם כל הדברים הללו הוא מרק עשיר ומחמם. מרק האפונה הבא זכה במקום השלישי בתחרות מרקים שנערכה במקום בו גרה האישה שממנה קיבלתי את המתכון. שווה להשקיע ולהכין. הנאה מובטחת.



מרק אפונה

1/2 ק"ג אפונה יבשה שהושרתה
10-12 שעות מראש
2 תפו"א בינוניים חתוכים לקוביות
2 בטטות חתוכות לעיגולים עבים
2 בצלים בינוניים קצוצים
2 גזרים חתוכים לעיגולים
1 קישוא חתוך לעיגולים
2-3 שיני שום
פטרוזיליה (רק העלים בלי הגבעולים)
כמה כפות שמן זית
מלח
חופן אפונה קפואה



אופן ההכנה
מכניסים את כל הירקות, מלבד האפונה הקפואה, לסיר גדול ומוסיפים מים שיכסו את הכל ועוד קצת. בהמשך, אם יוצא סמיך מידי ניתן להוסיף מים.
מבשלים עד לריכוך, כארבעים דקות, וטוחנים הכל עם בלנדר-מוט (או בבלנדר רגיל למי שאין מוט).
לאחר שטוחנים, מוסיפים את האפונה הקפואה למרק ומבשלים עוד כרבע שעה. לא חובה להוסיף את האפונה הקפואה אבל יותר מעניין בצלחת ובפה כשיש מעט אפונים שלמים במרק.
ההכנה אולי נשמעת ארוכה אבל לוקח פחות מעשר דקות להכניס הכל לסיר ופחות מחמש דקות לטחון הכל ולהוסיף את האפונה הקפואה. רק אל תשכחו להשרות את האפונה היבשה מראש.
זהו! לכו להתחמם לכן עם צלחת מרק מהביל.

בתאבון!

ושיהיה לבריאות!



טל ישראל



חודש שבט מפורסם בזכות "ראש השנה לאילנות" אותו חוגגים בט"ו בשבט. בסדר ט"ו בשבט המסורתי נוהגים לאכול מפירות שבע המינים שנשתבחה בהם ארץ ישראל (ולא פירות יבשים תוצרת חו"ל..)

אחד מפירות שבעת המינים הוא הרימון...

לא רבים יודעים כי הרימון הוא אחד הפירות הבריאים ביותר שניתן לצרוך. לפניכם מספר עובדות מעניינות שכנראה יגרמו לכם להתחיל לאכול רימונים..

1. כוס אחת של גרגירי רימון מכילה 30% מתצרוכת ויטמין ה-C המומלצת למבוגר ביום.
2. רכיבי הרימון כוללים תכונות אנטי-בקטריאליות אשר מסייעים בטיפול במחלות חידקיות ולכן גרגור של מיצוי רימונים עשוי לעזור מאד במקרה של דלקת גרון.
3. מיץ הרימונים מכיל ריכוז גבוה של ברזל שנספג בקלות ולכן מומלץ מאוד לנשים הרות, נשים אחרי לידה ולסובלים מאנמיה.
4. חליטה של קליפת רימונים מסייעת בקטלית תולעים, אמבות וטפילי מעיים אחרים במערכת העיכול.
5. הרמב"ם כותב שמיץ רימונים ידוע בסגולתו לעצור שלשולים וקליפת הרימון מסייעת בעצירת דימומים מפצעים.
6. מחקרים מצאו כי החומרים נוגדי החמצון המצויים בחמין מועילים במיוחד לסובלים מכולסטרול גבוה וכי שתיית מיץ רימונים מאטה הצטברות של כולסטרול "רע" בדם.

ט"ו בשבט שמח

קורות באורות



טו בשבט הגיע חג לאילנות...

נשים יקרות, הנכן מוזמנות לערב נשים באוירה ביתית ומיוחדת לכבוד טו בשבט.

בתוכנית: ערב שירי ארץ ישראל- בליווי מצגת, בהרכב של מנגנות מחברותינו נשות הקהילה!

שיחה מאת הגב' אניטה טוקר-

ממקימי נצר חזני המקורית- הישוב היהודי הראשון בגוש קטיף וממקימות נצר חזני של היום... חקלאית וחלוצה שעלתה לארץ מאמריקה,

ארוחת ערב חלבית וחגיגית וברכות על פירות הארץ הטובה... הערב יתקיים אי"ה ביום רביעי י"ב שבט בשעה 20.00 בביתה של חוה וודקה אנה פרנק 16 דירה 1 קומת קרקע.

עלות 10 ש"ח

בואו בשמחה! נא לא להביא כיבוד..

משתתפים בצערו של איל ביסמוט ומשפחתו על פטירת האח מרדכי. מן השמים תנוחמנו

היכוננו היכוננו...!!

חודש אדר בפתח!

"משנכנס אדר מרבין בשמחה..."

אי"ה ביום שני כ"ד שבט מופע פלייבק

מבית תאטרון "פפריקה!"

באולם הפיס ברחוב הדקל

פתיחת דלתות בשעה 20:00

תחילת מופע ב20:30

עלות כרטיסים בתשלום מראש 30 ש"ח

אצל ברוריה סיידה 0506387223

או אצל אחוה שארף 0543908619

או באולם בערב המופע בעלות 35 ש"ח

הערב בסיוע המחלקה לתרבות תורנית בת ים