

# מסן

"אלתק מסן סוריה.."

דבר תורה ר' גבי טבדי

"משנכנס אב ממעטים בשמחה".

ימים אלו הם ימי צער וגעגוע, נכספה וגם כלתה נפשנו לחצרות אלוקינו, פעמים צערנו על הר ציון ששועלים הילכו בו (ועל כן הוא שמם), ופעמים צערנו על כך שאיננו משיגים כלל על מה אנו מצטערים.

שירתם של רבותינו הראשונים מיוחדת בעיני מאוד. יש ביכולתם הגאונית לתמצת בשורות ספורות רעיונות אדירים, עליונים ועמוקים. אם נתבונן מעט בשירו של רבי יהודה הלוי "ליבי במזרח" שכולו שיר כסופים וגעגועים לארץ ישראל ולמקדש, אולי נזכה מעט להבין את התוכן הפנימי של הגעגוע.

לְבִי בְּמִזְרַח וְאֲנִי בְּסוּף מֵעֶרֶב / אֵיךְ אֶטְעֶמָה אֶת אֲשֶׁר אֶכֶל וְאֵיךְ יַעֲרֵב?

- מהי בעצם גלות? ריה"ל היה נוכח בספרד בגופו אך ליבו נמצא בארץ ישראל. זו מהותה של הגלות - נתק, שבר, פירוד - חיים ללא חיים, לב וגוף מנותקים.

במצב זה האוכל אינו ערב לחיך. אין זה רק עניין טכני של צער וחוסר חשק לאכול, אלא מהותי וחיוני! כמו לב האדם המזרים חיים לכל האברים כך לאוכל יש "לב" - חיוניות, וזהו הטעם בפירות. חז"ל אומרים שמשחרב הבית ניטל טעם הפירות - המרחק בין הלב לגוף משתקף גם בטבע ללא חיות וללא נשמה.

אֵיכָה אֶשְׁלֵם נְדָרֵי וְאֶסְרִי, בְּעוֹד / צִיּוֹן בְּחֶבֶל אֲדוּם וְאֲנִי בְּכַבֵּל עֶרֶב?

הגלות היא קרע בין הדתי ללאומי, עבודת ה' שלנו קשורה לחיינו הלאומיים. השליטה של הנוצרים בא"י והמוסלמים ביהודי ספרד בתקופתו של ריה"ל מונעת את הדבר הגדול ביותר והוא נוכחות השכינה בחיינו הלאומיים. הפגישה הישירה והאמיתית עם "מי שאמר והיה העולם", יכולה להיות רק ע"י שליטת עם ישראל בארץ ישראל ובית המקדש עומד על מכונו והשכינה שוכנת בו.

יִקַּל בְּעֵינַי עֲזָב כָּל-טוֹב סִפְרָד, כְּמוֹ / יִקַּר בְּעֵינַי רְאוֹת עִפְרוֹת דְּבִיר נְחָרְבִי!

אם כן, המסקנה המתבקשת היא שיקל לריה"ל לעזוב את השפע החומרי של ספרד, בדיוק כמו שיקר בעיניו לראות את עפרו של הבית החרב. כלומר, היות ומהותה של הגלות היא הפירוד, השפע החמרי גורם לשקוע בחומריות, וכל בניין גשמי שם בגלות הוא חורבן החיים, לעומת כל ענינה של הגאולה שהוא האחדות והקשר בין מקור החיים למה שקורה בתוך החיים, ללמד שאלוקי השמיים הוא גם אלוקי הארץ. כל גרגיר של חול בארץ הקודש הוא בבחינת פירורים משולחן גבוה, גרגירי שכינה! לכן ראיית העפר של בית המקדש היא ביטוי לחידוש הגדול של ארץ ישראל והמקדש בפרט, שהוא החיבור והאחדות בין קודש וחול, חומר ורוח, נשמה וגוף, "רופא כל בשר ומפליא לעשות" כלל עולמי.

ב"ה התקדמנו הרבה בתהליך הגאולה ויש בזה ניחומים רבים! ישראל חזר וחוזר לארצו ואיתו טעם הפרות וכו'... אך בית קדשנו ותפארתנו, לשם געגוענו! מציון תצא תורה, מציון תצא בשורה לעולם המפורד והמבלבל הצמא לאחדות ה' האמיתית "אתה אחד ושםך אחד ומי כעמך ישראל גוי אחד בארץ".

## הגיגים

נילי סגל

תובנה אחת של אמא אחת בחופש אחד...

בום. שמעתם? זו הייתי אני, פשוט התפוצצתי. מקוה שאף אחד לא נפצע מהרסיסים, אי אפשר היה למנוע את ההתפוצצות הזאת.

הגעתי לחופש הזה מלאת ציפיות: להשקיע, לגבש, לפנק, להקשיב, לטייל, בקיצור: כל מה שלא עשיתי עד עתה. בנינו תכנית מגוונת, מחולקת לימים ושבועות, בחרנו מחירים, כשרויות, מניינים, הפעלות. הציפיות הרקיעו שחקים.

ביציאה לפארק - איבדנו ילדה. בסוף מצאנו, בליווי המלצה: "אם יש לך ילדים, תשמרי עליהם". תודה, גברת. מה היינו עושים בלי הערתך המלומדת? אחר כך נשפכו הירקות החתוכים על הדשא, וכתחליף קנינו ביסלי. הילדים לא התלוננו, ולי יש חשש מסוים, שהתקלה לא קרתה במקרה. בסירה ששכרנו חתרנו, בעלי ואני, לאחר שכל החתרנים השתמטו מתפקידם. לסיום התקוטטו הבנים על הפלאפון שלי, והפסדנו את האוטובוס האחרון.

בסדנת יצירה מקורית שהפעלתי בבית - מצאתי את עצמי יושבת ליד שולחן עמוס קנווסים וצבעי אקריליק שפוכים, ומציירת לעצמי סיוור אבסטרקטי עז הבעה. שאר הכסאות היו ריקים, ולידם משטחי ציור משורבטים בחציים. לפחות הרווחתי תרפיה באומנות אישית, להתמודדות קלה עם צרחות, טריקות דלתות ושאר רעשים בלתי מזוהים.

חוג אפיה מרגש עם בצק בשני צבעים, שבלונות והפרשת חלה שתכננתי - הסתיים בגוש בצק מנומר בכתמי צבע מרוחים, ילדים משחקים במחשב ובפלאפון, ואמא אחת שיוצרת כוכבים ופרחים ללא סוף. שתי תבניות נשרפו, וכמי שלמדה את הלקח - הוצאתי את השלישית טרם הגיעה לשליש אפייתה. יש במקפיא קופסה לאורחים, האמיצות שביניכן מוזמנות להתכבד.

נסענו לים, כל הבנות. שכחנו למרוח קרם הגנה, חזרנו אדומות כעגבניה בשלה. החול במגבת סתם את מכונת הכביסה, והקנאה של הבנים בהחלט קלקלה את השורה.

החופש לא נגמר, המריבות ימשיכו גם מחר. כל מה שעלול - יסתבך. ומה שעומד - יתפרק. הכיס ימשיך להתרוקן, והילדים - להתלונן. ההתפוצצות שתוארה לעיל היתה עניין של זמן, ופלא שלא קרתה עד עתה.

קצהו התחתון של העמוד מתקרב באיום, והתשובה - מבוששת לבוא. או שאולי היא אינה קיימת כלל? לפי תיאוריה של אמא שלי, היא עברה את הסרט הזה עוד לפני. אני שיחקתי בתפקיד אחר אז, במהדורה הקודמת. ולפי הנראה לעין - שרדנו את אותו הסרט בגבורה. אולי אפילו בהצטיינות. גם הורינו החזיקו מעמד, וקיבלו מאיתנו תעודת הוקרה - בדמות תמונת חתונה מרגשת, ודור המשך מתוק מדבש.

גיסתי אומרת על זה: מה שלא הורג - מחשל. אז שיהיה לכולנו התחשלות נעימה, וניפגש, בע"ה עוד חצי יובל, על ספסל בגינה, לצפות בסרט של הדור הבא...



הצילומים בחסות גרעין שלהבת אורות התורה

# טעמו וראו כי טוב

## חן צרפתי

"א-לי, ציון ועריה, כמו אישה בציריה.." (מתוך הקינות)

הריון הוא תשעה חודשים של ציפיה. את לא באמת יודעת למה ולמי את מצפה. עדיין אין לו שם ופנים, אבל כל מילימטר בגוף שלך מחכה לאותו דבר נעלם שאת יודעת שאת מחוברת אליו בכל נימי נפשך עוד לפני שיצא לאוויר העולם.

הריון מלווה בהרבה חששות. מלווה בהרבה הרבה תפילות!

יש ימים שבהם הוא קל ושמח ויש ימים שבהם הוא כבד ומעיק.

וככל שהוא מתקדם את מבינה שבסוף זה יכאב אבל הכאבים הללו יחד עם העזרה שלך ושל ריבונו של עולם,

שנמצא כל כך קרוב אלייך באותם רגעים, הם אלה שיביאו אלייך את הילד שחיכת לו תשעה חודשים.

ואת רוצה לשמוע אותו בוכה ולדעת שהוא פה והוא אמיתי וממשי וכבר יש לו גוף ופנים שאת יכולה לראות ולחוש.

גאולה היא אלפיים שנים של ציפיה. את לא באמת יודעת למה את מצפה. עדיין אין לזה שם ופנים אבל כל

מילימטר בנשמה היהודית שלך מחכה לאותו דבר נעלם שאת יודעת שאת מחוברת אליו בכל נימי נפשך עוד לפני שבא.

גאולה מלווה בהרבה חששות. מלווה בהרבה הרבה תפילות!

יש ימים בהם הדרך קלה ושמחה ויש ימים של בשורות קשות והדרך הופכת להיות כבדה ומעיקה.

וככל שהגאולה מתקרבת את מבינה שאי אפשר למנוע לגמרי את תלאות הדרך, את הקשיים והכאבים אבל כל

קושי כזה הוא חלק מתהליך שמקדם אותך, מקדם אותנו, ומתוכו נצמח כעם ונוכל לקבל פני משיח שחיכינו לו

אלפיים שנה. והקב"ה כל כך קרוב אלינו ומחכה לנו, לחזרה בתשובה, לתפילה, לצדקה שניתן כדי לזרז ולהחיש את הגאולה.

ואת רוצה, ביחד עם כל עם ישראל, לשמוע קול שופר מבשר הגאולה ולדעת שמשיח פה והוא אמיתי וממשי ובית המקדש עומד על תילו ואפשר לראות ואפשר לחוש.

\*\*\*\*\*

שנזכה כולנו לראות את הימים הקשים הללו של שלושת השבועות ותשעת הימים הופכים לימי שמחה, לימים טובים לעם ישראל. שנזכה לראות במו עינינו את הגאולה מגיעה, את עם ישראל שוכן לבטח בארצו ואת בית המקדש בבניינו.

שתזכה כל אשה ואשה בעם ישראל להריון עגול ומשמעם

ובסופו תבוא לביתה בידיים מלאות ובלב שמח בע"ה.

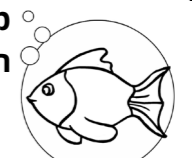
מתכון מבית היוצר של ניקי ב שמתאים לימים בהם אסור לאכול בשר

אבל מנסיוני יהיה טעים מאוד גם בסתם יום חול באמצע השנה.

## דג מוקפץ עם פלפלים וגזר / ניקי ב

### אופן ההכנה

- 4 פילטים של סול לימון
  - 3 פלפלים גדולים
  - 3 שיני שום
  - 3 גזרים
  - בצל
  - כף דבש
  - 1/2 כוס קמח
  - אבקת מרק
  - פלפל + מלח
- משרים את הדג בלימון כחצי שעה וחותרים לקוביות גדולות. מערבבים קמח + אבקת מרק ומצפים את קוביות הדג. מטגנים עד הזהבה ומוציאים לנייר סופג. חותרים את הירקות למקלות, שמים במחבת נקייה כמה כפות שמן ומוסיפים את הגזר. מטגנים כמה דקות תוך כדי בחישה, מוסיפים את הפלפלים וממשיכים לטגן, מוסיפים את הבצל וממשיכים לטגן. מוסיפים את המלח + פלפל. מוסיפים את קוביות הדג לירקות לדקה או שתיים על האש, מערבבים ממש בעדינות. תוך כדי מוסיפים את הדבש ומורידים מהאש.



בתאבון!

# "שומר פיו ולשונו, שומר מצרות נפשו"

באחד ממסעותיו נסע החפץ חיים בעגלה עם עגלון. משך כל זמן הנסיעה לא הוציא העגלון מילה מפיו.

החפץ חיים שאל את העגלון לפשר התנהגותו. הלה שלא ידע שהנוסע השואל הוא לא אחר מאשר ר' ישראל מאיר הכהן מראדין, החפץ חיים בכבודו ובעצמו, ענה: "לאחרונה יצא מספר בשם החפץ חיים העוסק בהלכות שמירת הלשון מאז שקראתי את הספר אני שותק". אמר לו החפץ חיים: "אם כך - לא הבנת את מטרת הספר. לפני שלומדים באמת שעדיף לשתוק כדי לא להיכשל. אחרי שלומדים אפשר לדבר בחופשיות, כי יודעים מה רוצים לדבר".

באמת הדיבור הוא כוח שקשה לעצור אותו. הוא מתפרץ בלי ששמים לב. לא צריך להפעיל מאמץ מיוחד, המילים פשוט זורמות. הן גם פועלות במהירות רבה ומגיעות למרחקים. פעולה של יד מוגבלת במקום; המילים, לעומת זאת, עפות להן למרחקים ברגע. כשחושבים על זה בא לשתוק. לא להסתבך, לא להיכשל. אבל זאת טעות. דווקא מפני שהמילים הן כל כך משמעותיות ומשפיעות צריך להשתמש בהן, להשתמש בהן בצורה נכונה. מילים הן ממש כמו תרופות- שימוש במקום הנכון ובזמן הנכון יכול להציל חיים, שימוש בצורה שגויה עלול להרוס חיים. כדי להשתמש בתרופות חייבים ללמוד.

ללמוד מה מתאים. מה מסוכן, מה מתאים לזמן ולמקום. יש לזה ביטוי עממי ונחמד: מזל = מקום, זמן, לשון.

אדם בר מזל הוא כזה שיודע לומר את המילה הנכונה בזמן הנכון ובמקום הנכון.

ד' נתן לנו את כוח הדיבור אבל גם נתן לנו את ההדרכה איך בדיוק להשתמש בו בצורה נכונה.

אז כדאי ללמוד טוב ובאופן קבוע את הלכות שמירת הלשון של החפץ חיים כי גם בשביל מזל צריך שכל...

## ושיהיה לבריאות!

### טל ישראל

"משנכנס אב ממעטין בשמחה",

חודש אב מפורסם בעיקר בתקופת האבל הקשה על חורבן בית המקדש, שמגיע לשיא בתשעה באב.

ואם כבר מדברים על תשעה באב, אי אפשר שלא לדבר על הצום... אבל לפני הצום יש את הסעודה המפסקת...

בסעודה המפסקת נוהגים לאכול דבר מאכל אחד בלבד. אולם לאורך היום ניתן לאכול מספר ארוחות משביעות.

אכילה של חלבונים תיעל את תחושת השובע ולכן ממולץ לצרוך במשך היום מאכילים העשירים בחלבון כמו:

דגים, ביצה קשה, שקדים לא קלוי ים וכו'. ההכנות לצום מתחילות ביום שקודם לו. כדאי להתחיל כבר ביום שלפני

לשתות לפחות 12 כוסות מים- לא הרבה כוסות בבת אחת.. בערך כוס לשעה! עדיף לימנע יום לפני הצום מקפה או תה

רגיל שגורמים לגוף לאבד נוזלים. כמו כן, ממולץ להמנע ביום שלפני הצום ממזונות המכילים סוכרים פשוטים כלומר:

מאכלים מתוקים או שתיה מתוקה. עדיף לצרוך פחמימות מורכבות המתפרקות באיטיות בגוף ומספקות אנרגיה

לאורך זמן כמו למשל: תפוחי אדמה, לחם מקמח מלא, אורז מלא, וקינואה.

בברכת צום מועיל

ובציפיה לגאולה השלמה בקרוב!

## קורות באורות

מזל טוב לנתנאל ואושרה מאירי להולדת הבת נכדה למשה ואורה מאירי	מזל טוב לאמנון ואלין צרפתי להולדת הנכד בן לאבי ולימור	מזל טוב לרן וחן צרפתי להולדת הבן נכד לאמנון ואלין צרפתי	מזל טוב לשמואל ואורית אהרוני להולדת הנכדה בת ליוני וחיה צפדיה	מזל טוב לאוריאל וברוריה סיידה להולדת הבן נכד ליוסי ושושנה צפדיה	מזל טוב לאורן וחנה אגליהו לינושאי הבן אליהו עם בת ציון
--	---	---	---	---	--

'שיעורי תורה ושיחות בחודש אלול'  
שיעור של מו"ר הרב דוד חי הכהן  
כל יום שלישי באולם צור בשעה 20:30 החל מ- ז' אלול והלאה  
י"ג אלול- שיחה וסיפור אישי של הרבנית טלי בן ישי  
(אמה של רותי פוגל הי"ד)  
כ"ו אלול- שיעור של הרבנית עידית איצ'קוביץ, הכנה לר"ה  
פרטים בהמשך..

משתתפים בצערו של אברהם לוי לדקני ומשפחתו על פטירת האם. מן השמים תנוחמו

משתתפים בצערה של רותי ענתבי ומשפחתה על פטירת האם. מן השמים תנוחמו