

מסן

"אלתק מסן סוריה.."

דבר תורה הרב מרדכי כליפה



עלון מס' 58 כסלו התשע"ח

לכל חודש יש הארה מיוחדת, תוכן ומסר. הדבר נרמז בשם ד' באמצעות צירוף אותיות מיוחד לאותו חודש. הבני יששכר כותב שצירוף השם הנכבד המאיר בחדש כסלו הוא -ויה"ה -יוצא מראשי תיבות הפסוק 'וירא יושב הארץ ה'כנעני. (בראשית נ"א).

מה הקשר בין הפסוק לחדש כסלו? מי הוא יושב הארץ הכנעני המוזכר? הפסוק עוסק בעניין האבלות על יעקב אבינו כשנטמן במערת המכפלה, ולפי המסורת בידינו היה הדבר בכסלו בימי חנוכה, כי יעקב אבן רגליו אל המטה ביום א' דסוכות ואז ויבכו אתו מצרים שבעים יום ונשלמים השבעים יום בחנוכה. וכך כתב החזקוני: "יושב הארץ - הוא סיחון ועוג שגם הם כנענים נקראו כמו שפרש רש"י בפרשות שלח ושופטים ובכמה מקומות". שני מלכים גדולים וחזקים ידועים מהעבר הרחוק, וצריך לדעת שהם מייצגים שיטה, דרך ותפיסת עולם - עוג הוא אב טיפוס לחומר, לחזק, יציבות וכוחנות. "הרואה אבן שביקש עוג מלך הבשן לזרוק על ישראל, צריך ליתן שבח והודאה לפני המקום". בהקשר לכך מובא סיפור המתאר כיצד עוג מלך הבשן עקר הר ברוחב שלוש פרסות - כ-11 קילומטרים לפי מידות ימינו! - וביקש להשליך אותו על עם ישראל. תוך כדי שהוא הרים את ההר, באו נמלים וניקבו את ההר כך שהוא נשאר תקוע בצווארו. משה רבינו, שהיה גבוה עשר אמות, לקח מקל בגובה עשר אמות, קפץ לגובה עשר אמות והצליח להכות את קרסולו של עוג - ולהרוג אותו. משה אבי הנבואה, הכח הרוחני מנצח את עוג. ישראל משולים לתולעת יעקב שכוחם בפיהם, הקול קול יעקב והנמלים מכרסמות את עוג, מנצחים את עוג. השותף של עוג הוא סיחון מלך האמורי המציין את אומץ הלב הפנימי, הגבורה הנפשית. (על פי עולת ראה).

בימי חנוכה קמו עלינו היוונים המייצגים את תרבות הכמות, החומר, החיל והחוסן. היוונים קידשו את היופי ואנו רואים את היופי שבקדושה, במילה סיחון מסתתרת המילה יון. 680 גימטריה חיים. הם המייצגים חיים אחרים, ללא שם שמים. אבל החיל והחוסן לחי העולמים. מכך יכול כל אחד מאתנו ללמוד, שלעתים נדמה שעם ישראל הוא הקטן והחלש - במונח הפיזי - בין האומות... וכמו כן בכל דור ישנם 'עוגים', 'סיחונים' גיבורים בגשמיות ובחומריות המלגלים ואומרים: מה יכולים היהודים לעשות? לימדו אותנו אבותינו לא להתפעל מהם. וכך לימד אותנו דוד מלך המשיח "אנכי תולעת ולא איש" - "למכה מלכים גדולים כי לעולם חסדו לסיחון מלך האמורי כי לעולם חסדו ולעוג מלך הבשן כי לעולם חסדו".

בימי חנוכה נאמר הלל שלם על הניצחון הצבאי שהוא בבואה של הניצחון התרבותי שזכינו לו.



"שומר פיו ולשונו, שומר מצרות נפשו"

פרסום מכתב לשם השפלת כותבו המקבלת מכתב מחברתה, אסור לה להראותו לאחרים, אם כוונתה בכך ללעוג לכותבת. גם אם אינה אומרת אף מילה רעה על אודות הכותבת, אך הקוראת יכולה בעצמה לקבל את הרושם כי הכותבת אינו נבונה או לוקה בבעיה אחרת, הרי שזה לשון הרע ברמז ואינו שונה מכל לשון הרע.

דניאלה קיבלה משירי מכתב שהיו בו ציטוטים לא נכונים מהתורה, רעיונות לא הגיוניים ושפע של שגיאות כתיב. אסור לה להראות את מכתבה של שירי למישהו אחר ולגרום לה בכך לעג וביזיון.

הגיגים

טיפול שורש

לשבת על כסא עינויים, להריח את ריח החומרים החריפים, לשמוע את צליל מכונת הקידוח המצמררת, להסתנור ממנורה הממוקדת היישר לתוך העיניים, ועוד לשלם על כך טבין ותקילין. רצף אירועים שכזה עשוי להעיד על חוסר שפיות מסוים. אך למרבה הפליאה, אנשים רבים, ואני בתוכם, עושים זאת מדי פעם, וגרוע מכך - מזמינים מיד תור לפעם הבאה...

כך מרגיש לי ביקור אצל רופא שיניים, מסכת עינויים. לאחרונה ארגן לי הקב"ה כמה תיקונים מעין זה המתואר למעלה, ומכורח הנסיבות שכבתי בפה פעור לרווחה, מפקירה את חרותי ואת גורלי לידיהם של הרופאה ועוזרתה. השריר היחיד שהיה רשאי לפעול באותה עת היו שרירי המח, ובלית ברירה הסתובבו הגלגלים והפיקו תובנות מענינות למדי.

ראשית, נזכרתי בסבא של חברתי, שקם לאחר טיפול שיניים וידית הכסא בידו. פשוט נעקרה ממקומה. אפשר להבין מכך עד כמה היתה עצומה האימה שלו מטיפול השיניים. הרפיתי קלות מידית הכסא, לבל אצטרך להוסיף גם פיצויים בנוסף על ערימת השטרות שהתחייבתי אליה.

אחר כך נזכרתי בהסבר מלומד שקראתי פעם על טיפולי שיניים בעבר - איך היו מצמידים ברזל מלובן לרגלו של המטופל, כדי שיתרכז בכאב ברגלו, ויניח לרופא השיניים לטפל ולעקור שיניים שלא היתה להן תקנה אז. בררר.. מרוב מחשבות מצמררות הצטמררתי בעצמי, וקיבלתי דקירה בלסת הלא-נכונה.

לטובתי, החלטתי לנסות להתרכז במחשבות חיוביות, ואז התרחש פלא גדול: גליתי כמה חסד ה' עושה איתנו בטיפולי השיניים. קודם כל - מתנת ההרדמה. תודה, ה', שנתת לרופאים בינה להמציא את החומר מלא הרחמים הזה, שמאפשר לנו לעבור טיפול שיניים כמעט בלי להרגיש כאב! מתנה שניה - מכשיר המשאבה, זה שמציק ומייבש את הפה עד מצב גומי כמעט. מה היינו עושים בלעדיו? כמה חתיכות מתכת ושבבי חומרים היו גולשים ללוענו? כמה היינו מתיסרים עם עודפי רוק שאין אפשרות לבלעם? מכשיר פשוט, ועוזר כל כך הרבה! מתנה שלישית: חומר הסתימות, המתייבש תוך דקות ספורות, ומחזיק מעמד בתוך הפה במשך שנים, על אף שעוברים עליו עשרות ליטרים של רוק, מאות קילוגרמים של מזון ולחץ של טחינה יומיומי. והרשימה עוד ארוכה.

אחר כך עלה במוחי רעיון טוב לניצול הזמן: לעשות מצוה בשכיבה! איזה מצוה אפשר לעשות כשנמצאים במצב חנוט שכזה? להאמין בה'. התחלתי לחשוב מחשבות אמונה: ה' הוא המלך, ה' הוא המלך. נסיתי לצייר את אותיות השם הקדוש, וגליתי שהמנורות בתקרה של המרפאה ממש ציירו את האותיות: שתי מנורות שבורות, כמו שתי אותיות ה', מנורה שבורה לחצי, כמו אות ו', ומנורה אחת קטנה, כמו י'. מול עיני עמד שם ה', ואז קרה פלא עצום: לא הרגשתי את הטיפול, לא הפריעו הידיים המחטטות ולא המקדחים המזמזמים. הם כאילו לא היו, רק ה' ואני.

לא הצלחתי הרבה זמן להחזיק מעמד בריכוז הזה. אבל כבר ידעתי מה התפקיד שלי בטיפול השיניים הבא. הולכת הביתה עם הרגשה של בלון בפה, בטוחה שאני נראית כמו היפופוטם נפוח, לא מעזה לחייך מרוב דמיונות על החיוך העקום שייפרש על פני, אבל כנראה יש לכך תפקיד. אם אני לא מצליחה להתרכז באמונה בחיי היום יום, מדביק אותי ה' על כסא העינויים, מנטרל את כל יכולותי הגופניות, ומזכיר לי: הדבר האמיתי היחיד בעולם הזה הוא האמונה, תחזיקי חזק!

טעמו וראו כי טוב



אושרה מאירי

מה יש לאכול בבית הזה? מכירות את זה שאתן מותקפות רעב ופתאום בא לכן כל מיני דברים? ואתן אוכלות, מרגישות כאילו לא אכלתן כלום ועדיין מחפשות, פותחות את המקרר, את הארונות, מוציאות חבילת וופלים עטופה בשקית שתחבתן פעם בארון. ואז או שזורקים אותה, או שאם המצב כ"כ נואש יושבים לנשנש גם אותה..

קרה שמצאת את עצמך אוכלת דברים שרק לפני שבוע הכרזת לחברות שאת לא אוהבת ולא נוגעת בזה? או מנשנשת את החטיף שהילדים פתחו ולא גמרו..

חזרת מיום עבודה קשה ואת מותשת, מה את מחפשת לפני שאת נופלת לישון? אוכל! את פותחת וסוגרת ארונות, ושוב פותחת מסתכלת ואומרת בקול מיילל: "אין שום דבר לאכול בבית הזה!" והבעל נזעק ואומר "מה, אין מה לאכול? יש את זה ואת זה..". ואת עונה "לא את זה..", "לא אוהבת".. ואז את מתחילה לתת תיאורים למה שבא לך לאכול עכשיו - משהו קר כזה, משהו מלוח, משהו מתוק, נמס בפה...

יש לך תשוקה למשהו שאת פשוט לא יודעת מה זה!

הרבה פעמים העייפות שלנו מתפרשת לנו כצורך לאכול עכשיו איזו ארוחה, ולמרות שאת אוכלת ואוכלת, את עדיין לא מסופקת.

אז לפעמים יקרה, כנראה שאת צריכה לישון! תסגרי את כל הארונות בבית, תתרחקי מהמקרר,

תשכחי מהבלגן בבית (לרגע..); ותזרימי את עצמך למיטה אחרי מקלחת טובה.

הרבה דברים גורמים לנו לתיאבון מוגבר (ולפעמים גם לחוסר תיאבון). למשל: אתן הולכות לבריכה או למעיין ופתאום כולם רעבים! המים הוציאו את כל המרץ, את כל הכוח, במים מרגישים נורא קלילים, כאילו המים סוחבים אותנו, אבל באמת אנחנו מפעילים מאד את השרירים במים. זו אפשרות מצוינת להתעמלות טובה מרעננת (ומתישה), אך אח"כ הגוף דורש אנרגיה, דורש מילוי מצברים.

דוגמא נוספת: את יושבת ללמוד למבחן, המוח פועל שעות נוספות. כדי להרגיע את הבלגן של המחשבות את פותחת משהו לנישנוש ומנסה להיכנס לריכוז תוך כדי הלעיסות המרעישות. כנראה שמה שאת לומדת משעמם אותך ואת מחפשת משהו לרענן את עצמך בעוד פעילות שתהיה יותר מעניינת, ואז לפעמים את מגלה שגמרת כמה חבילות במבה ועוד כמה חטיפים (או אצל הבריאות צלחת גדושה של ירקות או פירות...) בלי לשים לב, אבל בחומר למבחן את עדיין בעמוד 15! האוכל הרבה פעמים ממלא לנו צורך בחוסר, זה הדבר שנראה הכי הגיוני לאותו רגע..

עוד מקרה, כדי לא להירדם בקורס או בשיבת מורים, את מוציאה בשקט מהתיק קוביית שוקולד שתעיר אותך ותגרום לך להראות כאילו את לגמרי בעניינים ;)

אז מה יהיה איתו, עם האוכל?!

האוכל הוא דבר שמקרב בין אנשים, כך כותבים חז"ל ("גדולה לגימה שמקרבת את הרחוקים" מסכת סנהדרין דף ק"ג, וכן "אין שמחה אלא במקום סעודה" סוכה דף כ"ה) וכמו שרואים בפרשתנו שיצחק ביקש מעשיו שיכין לו מטעמים שגם הגוף ייהנה, ועי"כ יהיה גם שפע רוחני (רמב"ן בפירושו על התורה).

כל דבר גשמי בחיינו הוא כעין תחליף או מקור חיוני לחיינו הרוחניים, לנשמה שלנו.

שימו לב שכל אירוע בכל מקום פותח באוכל, בנשנוש ואם לא הביאו כלום אז זה 'לא שווה'.. אז מרגישים שאין כוח, מרגישים מרוקנים... (זו הסיבה לדעתי לכן שדיאטות הן דבר קשה).

הרעב הזה הוא רעב אחר, הוא רעב לדבר אמיתי. קודם כל למינון נכון, ברגע שנאכל ארוחה מסודרת גם נהיה שבעות וגם לא נרצה עוד. בדומה לכוס, שברגע שהתמלאה עד הסוף, מתחילה להתרוקן, כי היא הגיעה לסף הקיבולת. כך אנחנו מרגישים צורך בעוד, או מרגישים מלאים עד אפס מקום, מעין זעקת "אכלתי יותר מ- די! אכלתי מעבר למספיק, מעבר לדי!"

בנוסף, אם נישן מסודר נרגיש פחות עייפים פחות רעבים! אותו רעיון שתיארנו על אוכל נכון גם לשינה. אם ישנת יותר, תרצי דווקא להמשיך לישון. כשאנחנו לא מדייקים אנחנו נשאבים.

הרעב הזה הוא לפעמים רעב לרוחניות, לקודש. תמיד חשבתי, מאיפה בא הרעב הזה? כל החיים שלנו מלאים ברעב למשהו, בשקיקה למשהו. אלא שהרעב הזה הוא רעב של "מעבר לאוכל", רעב לדבר רוחני, כמו שכתוב " לא רעב ללחם ולא צמא למים כי אם לשמוע דברי ד' " (עמוס פרק ח').

ומהו חורף אם לא מרק חם וטעים שיושבים לאכול כל המשפחה? נמצאים יחד מתחת לשמיכות החמות בחורף הקר ואוכלים מרק ירקות חם!

מתכון למרק ירקות פשוט, טעים, וחמים: 2 גזרים, קישוא, (לא חובה)חתיכת דלעת, 2 בטטות, בצל.

ממלאים סיר במים (עד גובה שיכסה מעט את הירקות), מוסיפים כפית מלח עד לרתיחה, מעבירים לאש נמוכה למשך 40 דקות ואז טוחנים הכול בבלנדר יד. למתכון חלבי, הוסיפי מעט שמנת לבישול לקצרת המרק. שיהיה בתיאבון וחורף חמים ונעים!

מרק ירקות פשוט, טעים, וחמים:

2 גזרים	2 בטטות	אופן ההכנה:
קישוא (לא חובה)	בצל	מבשלים בסיר עם מים (שמכסים קצת את הירקות) עם כפית מלח עד לרתיחה, מעבירים לאש נמוכה
חתיכת דלעת		למשך 40 דקות ואז טוחנים הכל בבלנדר יד ואם בא לך חלבי תוסיפי מעט שמנת לבישול לקצרת המרק
		ושיהיה בתיאבון וחורף חמים ונעים

ושיהיה לבריאות!

חגלה כהן



כסלו, הכיס של הלב, כך למדתי עם ילדי מהגנות והמורות.

וכמו המבצעים שהן מקיימות עם הילדים של הבאת פתקים עם מעשים טובים בין אדם לחברו ע"מ שיורגלו במעשים טובים, כך גם אצלנו (המבוגרים), הם משפיעים על ליבנו, בהתנהגות שלנו יחד עם דרך האכילה והשתיה שלנו.

מעשים אלו משפיעים על הנפש והיא משפיעה על הגוף ואנו צריכים לדעת לנתב את עצמנו לדרך הביניים הטובה ביותר לשמירה טובה.

בעבר הזכרנו את היין, הכורכום, ושמן הזית בייעילותם ללב וכעת אני רוצה לציין את חשיבות הפעילות הגופנית המסייעת לתפקוד תקין עד טוב של הלב. הפעילות הגופנית מגנה מפני התפתחות מחלות לב, מצמצמת סיכון ללקות בסוכרת\סרטן מעי גס ומורידה את ערכי לחץ הדם, מורידה כמות כולסטרול 'רע' וטריגליצרידים בדם ומעלה את הכולסטרול 'הטוב' אשר בעקיפין משפיעים על לחץ הדם, מקטינה סיכון ללקות בהתקף לב שני ועוד.

לפי משרד הבריאות והארגונים הבין לאומיים היעד המומלץ לביצוע הוא מינימום 30 דק' ברוב ימות השבוע למבוגר 60 דק' ביום לילד. ניתן לבצע פעילות זו בדרכים שונות כגון: הליכה, ריצה, הליכון, אופני כושר שחייה התעמלות ועוד... חשוב לבחור פעילות שאהובה על המתעמל ע"מ שיצליח להתמיד לאורך זמן.

ניתן לשלב פעילות בכל שעות היום בדרכים שונות: לוותר על המעלית ולעלות במדרגות יום יום. להמנע מנסיעה למרחקים קצרים וללכת ברגל או ליסוע באופניים. גלגול כתפיים ומתיחת צוואר בזמן ישיבה. הרמת משקולות יד בזמן ישיבה שאין בה שימוש בידיים ועוד...

מה שנשאר זה רק לצאת לדרך ולהתמיד במשימה, בהצלחה ובבריאות!!!

קורות באורות

דרכה של אמא

במלאת שנה לפטירתה של חברתנו היקרה **טוני בת מיכל ז"ל** נתכנס לערב נשים לחיזוק והעצמה של האימהות והשליחות החינוכית שלנו

בתוכנית:

18:45 התכנסות וכיבוד

19:00 סדנת יצירה בקרמיקה עם האומנית אילת יורב מעפרה. יחד ניצור קישוט לעזרת נשים, לע"נ ולפאר בית הכנסת, מקדש מעט.

20:30 דברי תורה וחיזוק מפי מו"ר הרב דוד חי הכהן שליט"א
21:00 הרבנית טל רחמני- אמא מכל הלב - סדנא להשבחת האוירה הבייתית, לחנוכה וסביב מעגל השנה כולה. ינתנו כלים מעשיים ורעיונות לפעילויות עם הילדים

ערב העיון והאזכרה יתקיים אי"ה בביה"כ "אור חדש" ביום שני ט"ז כסלו.

בערב תחולק חוברת זיכרון ואסופת מאמרים לזכרה של חברתינו

ייגבו דמי השתתפות סמליים
סדנא + שיעורים 20 ש"ח
שיעורים בלבד 10 ש"ח
כולן מוזמנות להגיע!



משתתפים בצערה של דבורה לבן ומשפחתה על פטירת האם. מן השמים תנוחמו

משתתפים בצערו של הרב זאב סלוטין ומשפחתו על פטירת האם. מן השמים תנוחמו