



עלון מס' 60 שבט התשע"ח



מסן

"אלמק מסן סוריה.."

דבר תורה הרב טל שאוליאן

'אם לא תאכל אז על מה תחיה, על אוויר?' כבר שנים שאת המשפט הזה שומעים ילדים מאימהות ברחבי העולם.

מעניין לגלות שאכן יש מי שחי על האוויר, ומעניין עוד יותר הוא הלקח שאנו יכולים להפיק מכך.

ראיתן פעם עץ אוכל? התשובה היא כמובן - לא. אם כן עולה שאלה פשוטה - כיצד העץ הופך מזרע או משתיל קטן לעץ

רב ממדים? מהיכן מגיע החומר שממנו הוא עשוי, הרי עץ בוגר יכול לשקול מאות קילוגרמים?

ביחס לאדם אנו מבינים - הרי אדם ממוצע מעכל כמות אוכל ביום, וחלק מהאוכל נכנס לגוף ובונה את המערכת בדמות

תאים. אך מה לגבי העץ? לכאורה הוא רק שותה, ואם כך מניין מגיע אליו כ"כ הרבה חומר?! אני מעריך שכעת חלקקן

חושבות על המינרלים והמלחים שיש באדמה ואכן העץ גם סופח חומרים מן האדמה אך בדקו שתיל שגדל בביתכם -

בכמה ירד מפלס האדמה?

התשובה הפשוטה והמדויקת לשאלתנו היא שהעץ חי בעיקר מן האוויר.

כידוע, העץ 'נושם' ובאוויר ישנם חומרים רבים ומגוונים שהעץ סופח. אם כן, ניתן לחיות על אוויר.

אולי המקבילה לכך באדם היא היכולת לחיות ולצמוח מדברים קטנים, בלתי מורגשים.

יש כל כך הרבה טוב שנמצא מסביבנו ומגדל אותנו כל הזמן בלי שנצטרך למצוץ אותו בכוח.

לפני כמה שבועות הגיע קרוב משפחה של הרב שטיינמן זצ"ל לשיבה. הוא סיפר שהרב שטיינמן חשב שאחד הטיפים

הטובים ביותר בחינוך הוא לא לראות את הטעויות שעושה החניך, ממש להיות עיוור אליהן.

כששאל אותו מאן דהו - וכי לא צריך להעיר? הוא ענה לו שבכל יום נכנסים למערכת שלנו כ-20,000 חיידקים. אם

נשתמש נגדם באנטיביוטיקה, התוצאות יהיו הרסניות. מה עושים? פשוט נותנים לגוף ולמערכת החיסונית הטבעית

להתמודד.

הערות הן כמו אנטיביוטיקה, צריך להשתמש בהן רק כשיש בעיות גדולות ולעיתים רחוקות. אז איך יגדל הילד? בואו

ניתן לעץ ללמד אותנו, מהאוויר. מהאוויר של קיום מצוות בשמחה, של חום ואהבה, של כבוד לתורה, לתלמידי חכמים

וכמובן כבוד של בני המשפחה זה אל זה. גם חז"ל אמרו שלכל עץ יש מלאך שמכה על קודקודו ואומר לו גדל.

תנו למלאך לעשות את שלו גם בקשר לילדים.

שנזכה לתת המון אוויר אחד לשני! ודבר אחרון - לא לגלות לילדים שאפשר לחיות מאוויר, זה עלול לפגוע בהרבה

אימהות ברחבי העולם...



"שומר פיו ולשונו,

שומר מצרות נפשו"

"לא תחללו את שם קדשי"

בפעם שעברה למדנו שהמדבר לשון הרע נהנה מעצם הנזק, מעצם עשית הרע, בניגוד לשאר עוברי עברות

שרוצים להרויח משהו והחטא הוא רק אמצעי להשיג אותו.

בגלל הסיבה הזאת כותב החפץ חיים שהמדבר לשון הרע עובר על לאו של "ולא תחללו את שם קדשי".

מדוע?

בכל חטא אחר כיון שלחוטא אין עניין בעצם העברה, הוא לא נחשב למזלזל בכבוד שמים, שכן הוא כלל לא

רוצה בעבירה ובנזק אלא הוא מעוניין במשהו אחר בכלל, במה שמשך אותו לעשות את העבירה.

אך המדבר לשון הרע כיון שאין לו הנאה אחרת מלבד עשית הרע, הוא נחשב לנהנה מעצם העבירה.

לכן אומרים חז"ל שהוא מזלזל ומחלל את שם השם מכל עובר עבירה אחרת.

בימי הנעורים לומדים לדבר. בימי הזקנה-לשתוק. וזאת מגרעתו של האדם: לומד הוא לדבר בטרם ידע לשתוק.

ספונטניות מתוכננת

התינוק מחזיק בשולחן. הוא כמעט נופל, וכדי לא ליפול, מושך במפה - שהתבררה כמשענת בלתי יציבה. כל הצלחות,

הסלטים ובקבוקי השתיה מתנפצים לרצפה בקול רעש גדול. מה המילים הראשונות שיוצאות לך מהפה?

שאלה זו, ועוד כמוה, היו חלק מסקר קצר שבוצע בקרב מדגם בלתי מייצג של נשים ממגוון גילאים. תוצאות הסקר

מפורסמות כאן לראשונה, ובהמשך - המסקנות המרתקות.

ובכן: כ-80% מהתגובות הביעו פחד ובהלה: "לללאאאא!", "אהההה!", דומיהן. כ-10% מהתגובות הופנו לילד:

"אוי, מסכן", "חמודי שלי", תיזהר". ושאר האחוזים הפנו את הבהלה לשמים: "רבון העולמים!" "ואיייי, כפרת עוונות".

בסיטואציה אחרת, הפוכה ממה, נשאלו הנסקרים על תגובתן במקרה של שמחה פתאומית מפתיעה:

אחותך, רווקה, בת 42, מתקשרת להודיע שהיא התארסה, עם השכן שלכם מהילדות.

30% מהתגובות היו "אני לא מאמינה", "את עובדת עלי?", דומיהן, והשאר, הביעו הודיה גדולה לבורא עולם: "ישתבח

שמו", "איזו שמחה", "ה'!!!".

במקרה שתיאר אובדן ממוני התגובות היו ברובן מכוונות לחשבון העליון: "כפרת עוונות, הכל לטובה", והשאר נזיפות

בילד המסכן שהתרשל ואיבד את המשקפיים, הפלאפון והארנק.

המקרה שסחט תגובות יאוש באופן גורף היה: "שעה את מרדימה את התינוקת, ואז מישהו נכנס לחדר, מדליק את

האור ומכריז: היא קמה! (מעניין למה...)" רק 11% הצליחו להפיק תגובה הפונה למקור הכח: "ה', אני לא יכולה

יותר!!", או: "די, ה', אין לי כבר כח". ואפילו 3% "תהיה בריא"...

ניתוח שטחי ומהיר של התוצאות, מביא למסקנות מעניינות: אנחנו מאמינות גדולות בה'. גם כשקשה, גם בזמני

נסיונות ותקלות. אבל בתקלה הדורשת מאגרים גדולים של סבלנות - קשה לנו יותר לשאת עיניים לשמים ברגע

הראשון. ברור שאנחנו מבינות שהכל לטובה, ואנחנו גם יכולות לתת על כך הרצאה שלמה, אבל בשליפה הראשונה,

זו שלא עוברת דרך השכל, שם אנחנו נבחנות באמת, ושם מתגלה עצמת האמונה הטבועה בעומק הרגש.

דוקא התגובות הספונטניות הן המסר המחלחל ביותר בתת-המודע של ילדינו. פעם, בגן אחד, התפרק מגדל

שהילדים טרחו עליו הרבה. ילד אחד הגיב: "ריבון העולמים!"... צחקנו. אבל בלבי ידעתי שהאמונה המושרשת של

הסייעת, שמגיבה כך על דבק שנשפך ועל פספוסים לא נעימים, הדביקה את הילד בלי לעבור דרך שיעורי אמונה

וסיפורי צדיקים.

בדור הקודם היו התגובות ספונטניות מלאות אמונה, וכל אחת מכירה את סבתה: "ה' ישמור!", ועוד. היום אנו

פוגשים תגובות מחלישות: "אני מתה", "זה הורג אותי", "אני לא מאמינה", וכו'. האם אנחנו יכולות לשלוט בתגובות

הנפלטות לנו מהפה לפני שיש שניה לחשוב? אולי אם ניתן את הדעת למשמעות הגדולה שיש להן, ונתאמן בתגובות

מחזקות במקרים שיש לנו שליטה, נצליח גם לכוון את הבלתי נשלטות.

ולסיום, תגלית מחזקת מאוד שה' זימן לי: היינו מבקרים אצל דודה מדי כמה חודשים, שגילה התקרב יותר למאה

מאשר לתשעים. היא היתה אוהבת תינוקות, והיתה מוחאת כפיים, ושרה להם תמיד את אותו זמזום: "אושה, אושה,

אושה". קצת צחקנו על מילות השיר הקבוע. אבל יום אחד הקשבתי היטב ושמעתי את המילים האמיתיות: "הושע,

הושע, הושע נא, הושע נא". התרגשתי. אתם הבנתם? גם שיר ההרגעה של התינוקות היה תפילה! יש לנו לאן לשאוף.

טעמו וראו כי טוב

אפשרה מאירי



ברכות הבאות לשיגרה!

תמיד באולפנא היינו אומרות למורות ששיגרה זה הדבר הרווח.

והדבר הרווח באולפנא הוא חוסר השיגרה, הצגה, מבצע, אולפיזמון, מסיבת חנוכה, מסיבת פתיחה, מפגש היכרות, חגים וכל מה שסובב אותם.

עכשיו בתקופה זו אנחנו בעצם יוצאות משיגרה, וזה פשוט קשה...

יוצאות לעבודה כרגיל, מכינות סנדוויצ'ים בבוקר, זה עם חומוס, זה אבוקדו, ולקטן תחתכי לארבע, שתי פרוסות עם שוקולד ושתיים עם גבינה, והגדול לא יודע מה הוא רוצה על הלחם..

השכמות לילדים, לגרד מהמיטה, לארגן ולזרז ולהגיע לעבודה בזמן, ערנית וחייכנית.

הילדים חוזרים לתקופת המבחנים ולשיעורי הבית, ואנחנו איתם חוזרות ללמוד כפל מאונך ושברים.

לפעמים הילדים עוזרים לנו להיזכר 'בשיגרה' עם שפעת קלה וחום לא עלינו.

ואנחנו שוב מוצאות עצמנו לוקחות 'יום חופש' מהעבודה.. (כמו שפעם מישהי אמרה ש"חופשת לידה" היא חופשה כמו שה"סל קל" הוא קל).

ואם כבר אנחנו מדברות על 'שיגרה' ועל חזרה לעשות דברים, האוכל הוא דוגמא מצויינת:

שבועיים מנסים לחזור 'לשיגרה' ואז בא סדר ט"ו בשבט

אם חשבנו שסיימנו לאכול אז עכשיו אנחנו עושות "דיאטת - פירות" ולא צריך יותר לטעום את האוכל והעוגות כדי לדעת אם יצאו טוב מפאת כבוד האורחים המתחלפים מידי יום ולא עוד ארוחות מלאות עם מנה ראשונה, שניה ואחרונה כל 3 שעות.

עכשיו אנחנו מנסות לרדת...!!

קצת בריאות!

אבל אז פתאום אחרי כמה ימים של דיאטה מאוסה אנו חוזרות לגעגועים של פתיחת שולחן וטעימת מיני מטעמים מוציאים את כל הפירות האפשריים כדי שנרגיש שיש לנו מה לאכול בדיאטה-(סדר ט"ו בשבט)

אנחנו נותנות הסבר ותפילה לכל דבר שאנחנו מכניסות לפה,

זה השלב בדיאטה שעולה לנו החשק להפסיק ולחזור לאכול, אבל אנחנו תופסות את עצמנו ומשכנעות את עצמינו שפירות זה מצויין ומשביע

וכדי להתרענן קצת אנחנו פותחות שולחן עם מגוון הפירות שנשתבחה בהן ארץ ישראל,

אוכלות ומשבחות כל אכילה שלנו, במקרה הטוב עשר דקות לפני כל פרי.

ממש דיאטה!

מוציאים את הפירות, מסתכלים עליהם משכנעים את עצמנו שזה גם טוב ונשבע מזה, חותכים יפה, שמים בכמה צלחות ומפזרים על השולחן.

מביאים את הפרי בכל גוונים- מרוסק, מבושל, אפוי, חי.

אנחנו פתאום מגלות פירות חדשים שלא ידענו על קיומם עד עצם היום הזה.

וזה הופך לטקס ושוב חזרנו לאכול :).

בשבט אנו עושות פתיחה קלה לפני חודש אדר שאנחנו מתייאשות וחוזרות לממתקים, (ואפילו מחלקות לשכנים שלא יהיו רעבים חלילה).

מובא בספרי החסידות שהכוח שבחודש שבט הוא תיקון האכילה זהו חודש שלהעלות את עצמינו ע"י האוכל הוא אפשרי!!

ולא נשאר לנו אלא להתכוון בכל דבר שאנחנו אוכלות שייתן לנו בריאות וכוח כדי שנהיה חזקות לעבודת הבורא..

באופן טבעי אנו נשים לב יותר למה שאנחנו מכניסות לפה.

פתאום כל פרי או מאכל יש לו עומק רוחני ולא רק גשמי.

וכן כותב הרב גינזבורג בספרו :

"כל מעשיך יהיו לשם שמיים" כל ארוחת בוקר גם כזו שאינה סעודת שבת וחג ולא סעודת מצווה אינה אכילה סתמית, אלא מעשה שבו הגוף תורם את חלקו המסייע למעשים הטובים של הנשמה, "לשם שמיים". תאכל טוב,

תישן טוב, שמור על הבריאות, עבוד לפרנסתך, גם תנוח ותטייל- הכל כאמצעי לתכלית החיובית."

ונראה לי שזה "המתכון" שהכי מתאים לחודש שבט..

מזכיר לנו לשם מה אנחנו אוכלות ואם את כבר אוכלת תדעי לשם-מה ולמה

עכשיו את יכולה להרשות לעצמך.. הרי הכל לשם שמיים!;

ושיהיה לבריאות!

טל ישראל



חודש שבט הגיע וכבר מתמלאים המדפים ברשתות השיווק בפירות יבשים, מכל המינים ומכל הסוגים!

אז האם פירות יבשים זה באמת בריא?

האמת היא שלא כל כך..

ידוע שבתהליך הייבוש הפרי מאבד חלק ניכר מהויטמינים והמינרלים שבתוכו... אז הכי כדאי זה לאכול פירות טריים!

אבל אם אתם בכל זאת מתעקשים (עם מסורת לא מתווכחים) הנה כמה סוגים שכדאי לאכול:

1. אננס מיובש- מכיל ויטמני C-1 ומהווה מקור טוב לאנזים הברמוליין שחשוב למערכת העיכול.

האננס בעל תכונות אנטי דלקתיות ומשמש לטיפול במחלות לב, דלקות פרקים ודרכי נשימה.

2. אגוזים, בוטנים, שקדים, קשיו, ודומיהם- (לא קלויים כמובן וללא תוספת מלח) - עשירים בערכים תזונתיים וחומצות

שומן חיוניות לגוף וכמובן סיבים תזונתיים אשר תורמים למערכת העיכול.

3. בננות יבשות- מכילות אשלגן שמסייע לגופנו לאזן את רמת לחץ הדם, לשמור על פעילות תקינה של הכליות ולהתמודדות עם מצבי לחץ.

בבנה 8 חומצות אמינו שגופנו אינו יכול לייצר בעצמו.

(כבר אמרתי שבננות טריות זה בריא יותר?)

בקיצור ט"ו בשבט שמח!

וגם בריא!

קורות באורות



"משנכנס אדר מרבין בשמחה...."

הנה הוא בא! החודש לו חיכינו כל השנה! אז לכבוד בואו את מוזמנת בשמחה למופע

שמח ומעצים מבית היוצר של "אחיות במה":

גיבורות בע"מ

מופע קומי על החיים

מופע תיאטרון קומי נשי שלוקח את נושא הגבורה הנשית לרבדים חזויות שונות.

שתי שחקניות בליווי של נגינה ושירה,

חוויה של הומור עם מהות

ביום רביעי- כ"ט שבט, (14 בפברואר)

באולם האודיטוריום העירוני רחוב הדדי 6 בת ים

עלות כרטיס 30 ₪ (ברכישה מוקדמת, ביום האירוע 35 ₪)

להרשמה: ברוריה 050-6387223

מס' המקומות מוגבל בהחלט,

כל הקודמת זוכה!