



עלון מס' 65 תמוז התשע"ח

מסן

"אלמק מסן סוריה.."

דבר תורה הרב אברהם שרייבר

בס"ד

פרשת השבוע הראשונה שאנו קוראים השנה בחודש תמוז היא פרשת קרח. הנצי"ב בפירושו העמק דבר, מבאר את השוני בין הדמויות השונות שבפרשה. מאתיים וחמישים איש מקטירי הקטורת, היו אנשים רוחניים מן הדרגה העליונה. הייתה להם השתוקקות עצומה לקרבת אלקים, ועל כן רצו להקטיר את הקטורת. ואף על פי שמשה רבינו הודיע להם שאין להם רשות לכך, ומי שנכנס לעבודת ה' מעבר למקומו הראוי לו, מתחייב מיתה, מגודל תשוקתם היו נכונים אף לכך, ועל כן נאמר עליהם "החטאים האלה בנפשותם", שידעו לקראת מה הם הולכים. לעומת זאת, בקצה השני נמצאים דתן ואבירם, אנשים ריקים ופוחזים, בעלי ריב ומדון, שאי אפשר לעשות מחלוקת ציבורית אמיתית ללא אנשי אספסוף כאלו, היודעים להצית את האש ולהזין את לבבות האנשים בדברים קשים ומגונים כלפי משה ואהרן. קורח לעומתם, היה נראה כלפי חוץ כאיש מורם מעם, ודיבוריו היו כביכול כלוחם מלחמת ה' התובע את כבודו של כל עם ישראל, אך בקרבו טמון ארבו, והיה מונע מתאוות שפלות של חיפוש הכבוד והשררה. ועל כן, גם מיתתו הייתה כמיתת דתן ואבירם, מיתה בהמית של בליעה באדמה, לעומת מאתיים וחמישים האיש מקטירי הקטורת שמתו בשריפה שהיא מיתה רוחנית יותר. בחודש תמוז, מתחילים ימי בין המצרים, ימים בהם אנו מתאבלים על החורבן, ואחד התיקונים הגדולים הנצרכים בכל הדורות, הוא תיקון השלום ומניעת המחלוקת. ומפרשת קרח אנו לומדים על הצורך לבחון את הדברים ולזקקם, כדי שלא ניפול בעוון חמור זה וכאזהרת התורה "ולא יהיה כקרח ועדתו".

מובא בשם המגיד ממזריטש (פרי צדיק לפרשת מטות, אות י) ביאור לפסוק "כל רודפיה השיגה בין המצרים", שכל רודפי ה', הרוצים בהתגלות ה', יכולים להשיג זאת דוקא ביותר בימי בין המצרים, כמשל המלך שכשאינו בביתו, ניתן להגיע אליו יותר בנקל. חודש תמוז בא לאחר חודש סיון שבו ניתנה התורה לישראל, וביז' בו ניתנו הלוחות הראשונות, אך עקב החטא נשברו. ובכל זאת דבר אהרון הכהן "חג לה' מחר" לא ישוב ריקם. ובעז"ה מתוך ההתחזקות ותיקון חטאי העבר, נזכה לראות בישועת ה' ו"צום הרביעי וצום החמישי יהיו לבית יהודה לששון ולשמחה ולמועדים טובים".

שבת שלום וחודש טוב ומבורך

לימור ראובני ה.כהן

הגיגים

"זה לא הגנים, זו את!"

השעה 8:12 בבוקר.

נותרו שלוש דקות לפני ששערי "גן העדן" ינעלו.

שלוש דקות בלבד מפרידות בין האמהות המאושרות שהספיקו להגיע לגן בזמן לחסרות המזל שיוותרו בחוץ וילחצו על הפעמון בכל דקה ועשרים שניות, רק כדי לוודא שהוא לא מקולקל והגנת שמעה אותן...

ואז, האמת הייתה בי ישר לפני: "זה לא הגנים, זו את!"

בלי תרוצים, גברת! הכל בגללך!

אמנם, המשפט המעצבן הזה נכתב כפרסומת לחדר כושר- בתקווה שיצליחו לשכנע אותי לעשות משהו עם הק"ג המיותרים ולהרשם למכון.

מודה ומתוודה, עברו בי כמה שניות של מחשבה- אולי בכל זאת כדאי להכנס להרשם???

אך אל דאגה, עוד לא נולדה הפרסומת שתצליח לשכנע אותי לצאת מהבית בשביל למתוח כמה שרירים מסכנים שרק רוצים לנוח.

חוץ מזה, כבר אמרנו שאני במרוץ כל בוקר, לא? והעצבים על הילדים שלא רוצים לקום, לא שווים כמה קלוריות?..

דבר אחד בכל זאת לקחתי מהמשפט המרגיז הזה:

זה לא הגנים- זה לא משהו שלא תלוי בך- ההורים שלך, העבודה, הסביבה, זה לא מה שיקבע עבורך מי את ומה אמור להיות מצב הרוח שלך. זו את! אז מספיק להתלונן- עשו לי, לקחו לי.

צריך לקחת אחריות על עצמך ועל האושר שלך!

נכון, יש בכך צד מפחיד, הכל אני? אין את מי להאשים?

אבל יש צד אחר, דווקא מעודד.

ברגע שאני מבינה שהכל תלוי בי ולא בגורמים חיצוניים, זה אומר שאני יכולה גם לתקן. לכן הדבר הכי נכון הוא לחזק את ה"אני". כי אם הכל תלוי בי- אני חייבת להרגיש שאני יכולה ולהתפלל לה' שיתן לי את הכוח לתקן את מה שדורש תיקון (כולל הקילוגרמים המיותרים...) ולהודות על מה שלא דורש תיקון.

תגובות והארות יתקבלו בשמחה!

0522399846 לימור limorcohenet@gmail.com





”שומר פיו ולשונו, שומר מצרות נפשו“

העיקר סמוי מן העין\דברים שבלב

העיקר סמוי מן העין, כך קבע אכזופרי בספרו היפה והקלאסי הנסיך הקטן.

גם אנחנו יודעים שהעין שלנו קולטת מעט מאוד ממה שקורה באמת: אנחנו לא מסוגלים לראות גלי קול וגלי רדיו, אין לנו אפשרות לראות מה מתרחש בגוף שלנו בכל רגע, ויש עוד הרבה דוגמאות רבות לעיוורון שלנו בתחומים רבים.

בכל זאת, אם היינו צריכים לשים את האצבע על הדבר העיקרי שאנחנו לא מסוגלים לראות, נראה לי שהינו מסכימים פה אחד שמדובר ברגשות ומחשבות של הסובבים אותנו. מה היא חושבת על מה שאמרת? מה הם אומרים על הבגדים החדשים שלי? היא אוהבת? הוא שמח? לפעמים אנחנו יכולים להעביר ימים שלמים בניסיון להבין מה הכוונה של מעשה כזה או אחר, למה הוא התכוון במה שהוא עושה? למה היא לא חייכה הבוקר? למה הוא לא מתקשר כבר שעתים? כל הדוגמאות האלה מראות לנו על קצה המזלג עד כמה מה שחשוב לנו באמת מוסתר מעינינו.

למה? למה העולם בנוי בצורה כזאת?

לכולנו כידוע, יש גוף ונשמה. חיצונית ופנימית. החיצונית פחות או יותר גלויה לכולם, אבל מה שמתרחש אצלנו בפנים חתום ושומר מעיני כולם. הדרך להביע את עצמנו ולהסביר את מעשינו נמצאת בפה. הסבר אחד יכול לפתור מיליון ספקולציות ומחשבות: משפט אחד יכול להתיר סבך של התבחשבויות לאין סוף. מאחר שיש לנו נשמה אנחנו צריכים לבטא אותה. לבעלי חיים אין אפשרות להתבטא במילים מפני שאין להם עולם פנימי כמו לבני אדם. לחיות אין עולם רגשי עשיר ורב גוני כמו שיש לנו, לכן בנהימות ובתנועות גוף הן יכולות להסביר את הרצון שלהן.

לאדם יש עולם מלא של רוח, רגשות ומחשבות. על ידי כוח הדיבור יש לנו אפשרות לשתף אחרים, להסביר, לתת לאחרים אחיזה בעולם הפנימי שלנו.

העיקר באמת סמוי לעין, אבל האוזן יכולה להקשיב למה שיש לנו לומר, וזה העיקר!

קורות באורות



ושיהיה לבריאות!

יתרונותיו הבריאותיים של האגס



1. לחץ דם גבוה - באגסים יש אנטיאוקסידנטים ואנטיקרצינוגנים אשר מסייעים להורדת לחץ הדם.
2. מניעת סרטן - באגס קיימת תכולה גבוהה של ויטמין C ונחושת, אשר מגנים על התאים מפעולת הרדיקלים החופשיים. בנוסף, בקליפת האגס מצוי נוגד החמצון גלוטתיון, הפועל גם כאנטיקרצינוגן - חומר המתנגד לגורמי הסרטן.
3. הורדת רמות הכולסטרול - הסיבים התזונתיים המסיסים שבאגס תורמים להורדת רמות הכולסטרול. מרבית הסיבים שבאגס מצויים בקליפתו.
4. בריאות המעי - פרט לרמות הכולסטרול, הסיבים התזונתיים של האגס מסייעים להסדרת פעולות המעי ולבריאות דפנותיו.
5. תרופה טבעית לעצירות - מיץ אגסים משמש כתרופה טבעית לעצירות כבר מאות שנים ברפואה הסינית.
6. הורדת חום - לאגס יש תכונות מצננות אשר עוזרות בהורדת חום, במיוחד כאשר מניחים מהאגס מיץ.
7. חיזוק המערכת החיסונית - האנטיאוקסידנטים אשר באגס הם חיוניים במיוחד לחיזוק ובניית המערכת החיסונית שתו מיץ אגסים כאשר אתם מרגישים צינון מתקרב.
8. אנטי דלקתי - לאגס תכונות אנטי דלקתיות אשר עוזרות להעביר כאבים במגוון של דלקות.
9. מומלץ לנשים בהריון - באגס יש תכולה גבוהה של חומצה פולית, המונעת פגמים במערכת העצבים של העובר.
10. בריאות הגרון - קליפת האגס עשירה בפקטין, חומר המצוי בדופן תאי הצמחים. הפקטין עוזר במקרים של כאבי גרון, מנקה את הגרון מהצטברות ליחה ומקל על שיעול.
11. היפוארלרגני - אגסים הם פירות מומלצים במיוחד לסובלים מאלרגיות, כיוון שאינם מעוררים אותן. מסיבה זו, האגס הוא גם אחד הפירות הראשונים אותם מומלץ לתת לתינוקות אשר מתחילים לאכול מזון מוצק.



טעמו וראו כי טוב

לכבוד הקיץ החם ועונות הפירות
מוגש באהבה מתכון מרענן לעוגת אגסים (או שאר פירות העונה)

רכיבים: (לתבנית עגולה בקוטר 26 ס"מ)

- 3-4 אגסים
- 3 כוסות קמח (אני השתמשתי בלבן. אפשר להחליף חצי בקמח מלא, אבל המרקם יהיה מעט דחוס יותר).
- 1/2 כוסות סוכר
- 2 כפיות אבקת אפייה
- 1/2 כוס שמן (אני השתמשתי בקנולה)
- 2 כוסות מים
- זרעים מתרמיל וניל אחד (או 2-1 כפיות תמצית וניל)
- כפית קינמון
- קמצוץ אגוז מוסקט טחון
- כפית גרידת לימון
- 2 כפות מיץ לימון
- 3 כפות סוכר + כפית קינמון לזרייה מלמעלה



אופן ההכנה:

מחממים תנור ל-190 מעלות. משמנים תבנית עגולה בקוטר 26 ס"מ.

קולפים את האגסים ופורסים לפרוסות דקות.

מערבבים את הקמח, הסוכר, אבקת האפייה, הקינמון ואגוז המוסקט בקערה גדולה. מוסיפים את השמן ומערבבים היטב.

מוסיפים את המים, הוניל וגרידת הלימון. מערבבים עד שאין גושים.

את השלבים הבאים כדאי לעשות בזריזות האפשרית, כיוון שמיץ הלימון יוצר תגובה עם אבקת האפייה, ועל-מנת להגיע לעוגה אוורירית, היא תצטרך להיכנס לתנור החם כמה שיותר מהר. מוסיפים את מיץ הלימון, בוחשים ושופכים את הבליילה לתבנית המשומנת. מסדרים מעל את פרוסות האגסים בשכבות (זה בסדר אם חלקם ישקעו מעט לתוך הבליילה). בוזקים סוכר וקינמון ומכניסים את העוגה לתנור מייד.

אופים כ-40 דקות, עד שהאגסים מזהיבים וקיסם שננעץ באמצע העוגה יוצא יבש.

בתאבון...