

בס"ד

ענג שבת

פרשת: צו - שמיני

ט"ז באדר ב' ה'תשע"ז (25.03.2016)

יוצא לאור ע"י העמותה להשרשת ערכים יהודיים לאומיים

עלון מס' 13 (1162) (שנה שלושים)

ערב שבת קודש

עלון דו שבועי

מועדי השבת צו

ער"ש מוצ"ש

י-ם	18.18	19.32
ת"א	18.34	19.34
ח"פה	18.25	19.33
ב"ש	18.36	19.34
אילת	18.29	19.32

זמני היום והלילות היומיים:

משבת צו - יום ו'	אופק ת"א
עלות השחר	4.57 - 5.05
זמן הנחת תפילין	5.39 - 5.47
הנץ החמה (מישור)	6.29 - 6.37
הנץ החמה (הנראה)	6.33 - 6.41
ס"ז ק"ש מג"א	8.51 - 8.56
חצות היום	12.44 - 12.46
מנחה גדולה	13.16 - 13.18
שקיעת החמה	19.00 - 18.56
צאת הכוכבים ב'	19.50 - 19.46

דף יומי: קידושין טו - כא

מועדי השבת שמיני

ער"ש מוצ"ש

י-ם	18.23	19.37
ת"א	18.38	19.39
ח"פה	18.30	19.39
ב"ש	18.41	19.39
אילת	18.34	19.37

זמני היום והלילות היומיים:

משבת שמיני - יום ו'	אופק ת"א
עלות השחר	4.46 - 4.55
זמן הנחת תפילין	5.31 - 5.38
הנץ החמה (מישור)	6.21 - 6.28
הנץ החמה (הנראה)	6.24 - 6.32
ס"ז ק"ש מג"א	8.45 - 8.50
חצות היום	12.42 - 12.44
מנחה גדולה	13.15 - 13.16
שקיעת החמה	19.05 - 19.01
צאת הכוכבים ב'	19.55 - 19.51

דף יומי: קידושין כב - כח

לזמנים נוספים בכל הארץ שלח את המילה "זמן" ובקשתך למספר 1315.
 לדוגמא: "זמן שקיעה מתר בטבריה"
 את העלון ניתן למצוא באתר www.yeshiva.org.il
 וגם באתר מורשת בקטגוריית עלוני שבת www.moresht.co.il
 יו"ר העמותה והעורך עו"ד שמואל כהן
 כתובת: רח' בלוד 3, ת"א
 טל: 03-5234063, פקס: 03-5234054
 דוא"ל: smuladv@netvision.net.il
 עיצוב: חגואל שפיצברג 054-6695400

הדבר הנוסף

פרשת "צו" פותחת "צו את אהרון ואת בניו" ומסיימת "ויעש אהרן ובניו את כל הדברים אשר צוה ד' ביד משה" ומפרש רש"י "להגיד שבחן שלא הטו ימין ושמאל". ובפרשת "שמיני" לפני חנוכת המשכן ואומר משה לישראל "זה הדבר אשר צוה ד' תעשו וירא עליכם כבוד ד'".

שואל ה"אור החיים" מהו הדבר הנוסף שעם ישראל צריך לעשות, הרי ביצעו הכל בצורה מושלמת כפי שכתוב "וירא משה את כל המלאכה והנה עשו אותה כאשר צוה ד' כן עשו ויברך אותם משה".

אם כך לא מובן מהו הדבר הנוסף שצריכים לעשות אחרי שכבר השלימו את מלאכת המשכן.
 ועונה על כך ה"אור החיים": ונראה שכיון לומר על המעשה שהזכיר הכתוב בסמוך, דכתיב ויקרבו כל העדה ויעמדו לפני ד', דקדק הכתוב לומר לפני ד', ולא אמר לפני אהל מועד... אלא ירצה לומר שהכינו עצמם בערך השלמות והמושכל והערכת עמידתם כמאמר דוד שוית' ד' לנגדי תמיד שתהיו תמיד מעריכים בדעתכם כי אתם עומדים לפני ד'. ומביא את "הילקוט" "אמר להם משה לישראל אותו יצר הרע תעבירו מלבבכם ותהיו כולכם ביראה אחת, ובעצה אחת, לשרת לפני המקום וכו' ותהיה עבודתכם מיוחדת לפניו".

וכדי להוסיף ביאור על כך נחזור לרגע הציפיה של עם ישראל לחזרת משה עם לוחות הברית, כאשר משה עומד לקבל את הלוחות מידי של הקב"ה, כמו שמובא בירושלמי (תענית פ"ד ה"ה) "בשעה שעשו ישראל אותו מעשה, היו הלוחות טפחיים בידו של הקב"ה וטפחיים בידי של משה ורצה הקב"ה לחוטפן מידו של משה וכו'".

ברגע זה ממש אומרים ישראל על העגל שעשו "אלה אלוהיך ישראל אשר העלוך מארץ מצרים". אם היו יודעים שבאותו רגע נעשית הפעולה ההיסטורית הדרמטית החד פעמית שאלוקים נותן למשה את הלוחות, לא היו נופלים במלכותו שהטמין להם השטן וערבב את העולם והראה דמות חשך ואפילה וערבוניא לומר ודאי מת משה.

נתבונן במה שקרה ונסה להפיק לקחים בחיינו העכשוויים, אדם צריך שיהיה בו כוחות ותעצומות נפש להתמודד עם אתגרים וניסיונות שעומדים בפניו, ולזכור שגם אם קשה לו מאד ומרגיש שהיצר הרע מערפל לו את החושים ואת ישוב הדעת. יזכור שכל הקשיים הנקרים לפניו הם בסך הכל ניסיונות. ואם יעמוד בהם וינצח מה רב חלקו בעולמות העליונים.

לשם כך בא משה גם לאחר שעשו את המשכן באופן מושלם וע"י כך כיפרו על חטא העגל, שבו דימו מילתא למילתא ואמרו מה כרובים מותר במשכן, גם עגל אפשר לעשות, לא חלילה כעבודה זרה אלא דרכו לעבוד את ד'. והתשובה לכך שיש הבדל תהומי בין כרובים לעגל מסיבה אחת ויחידה שאת זה ד' צוה ואת העגל לא צוה. ולכן אומר משה לעם ישראל אל תשכחו את הכלל הפשוט הזה "זה הדבר אשר צוה ד' תעשו". כל דבר שאתם מתלבטים האם זה נכון לעשות או לא, תשאלו את עצמכם האם ד' צוה זאת תעשו, אותו יצר הרע הסירו מלבבכם, מה היצר הרע הזה המפתה אתכם לעשות דברים שלאורה נראים לכם כרוחניים יותר, כטובים יותר, כמתאימים יותר לתקופה בה אתם חיים, תשאלו את עצמכם שוב ושוב האם ד' צוה זאת תעשו. ולא, תדעו שזהו יצר הרע הממשיך לנסות להכשיל אתכם ואתו יצר הרע הסירו מלבבכם.

ולכן לפני חנוכת המשכן מדגישה התורה שאהרן ובניו עשו את כל הדברים אשר צוה ד' להגיד שבחן שעשו כפי שנצטוו ולא הטו ימין ושמאל (רש"י).
 כך בונים משכן וכך ממשיכים לאחר מכן, שתהיו תמיד מעריכים בדעתכם כי אתם עומדים לפני ד'. וכך תמיד נבחן אם "זה הדבר אשר צוה ד'" אז "תעשו" וכך ירא עליכם כבוד ד'.

הרב מרדכי אברמובסקי, רב ראשי זכרון יעקב

דפי שופר

מחיר המסקים אונקט, גבי כנסת וזכרון גמל

חפשו בגוגל: דפי שופר

הכנסו לאתר האחדות עם אהני"ז

חדש - יצא לאור!

✓ בונים בית כנסת או מרהטים מחדש?
 ✓ מחליפים רכש ציוד לישיבה או למוסד?
 ✓ מארגנים נופש, אירוע או שמחה?

תשע"ו - תשע"ז 2016-2017

להזמנת דפי שופר טל': 03-9678555

או במייל: sfr@bezeqint.net

תיבות ל-12 עלוני פרשת-השבוע

המתקן שעושה סדר בחלוקת העלונים

כרטסת לשבת לעולים לספר תורה

...והוסל פתקאות ואותיות, לא מפספס אף נדר ותרומה!

קופסת קומפקטית המכילה 100 כרטסיות, חוצצים א'-ב' ומהדקים

להזמנות: דפי שופר 03-9678555 WWW.DAPESHOFAR.CO.IL

שבתי"ס" או שעון שבת לתריס, מה עדיף?

שעוני שבת מכאניים ללא רזרבה. (כל שעוני השבת לתריס המוצעים בשוק הם מסוג זה).

המשמעות, שכאשר יש הפסקות חשמל הם מפסיקים את פעולתם. וכאשר החשמל חוזר, הם ממשיכים לפעול מנקודת הזמן שהחשמל פסק. הגנבים הבינו כי ברוב הבתים הדתיים זמני שעון השבת להפעלת התריס חוזרים על עצמם בכל שבת. קרה שבשבת. קרה בשבת, במבוא ביתר התריס עלה לפני שהתעורר בני הבית הגנבים נכנסו בנחת, לקחו את מפתח הרכב ונמלטו. מזלם שזה היה אך רכוש.

לעיתים יש הפסקות חשמל. ואז יש צורך בכיוון כל השעונים מחדש. בנוסף לשינוי קיץ חורף.

התריס בשל גודלם ומשקלם משמשים כקיר להגנה על הרכוש והנפש מפני פורצים וחורשי רע. יש לזכור! רוב הפריצות בבתי עם תריסים חשמליים הם דרך התריסים.

1. היו מקרים ששעון השבת הוריד את התריס בזמן המתוכנן או המשובש.
 2. תנוק שהיה במקרה תחתיו ללא השגחה נמוץ והובל במצב קשה מאוד לבית החולים.

להלן תחישו שעון לתריס חשמלי

לכרטיים: טל': 052-3211839 | www.halevisys.co.il

פרפראות בשבעה שערים

ספר מהודר ומלא חומר המציג את מורשת ישראל לדורותיה

מאת ד"ר שמעון אביגל
 מרצה ליהדות, חינוך ומשפט עברי

לפרטים והרשמה: שמעון נייד: 052-3611441 | פקס: 08-9268663

נאו"ת דש"א נפש, אירוח ותרבות, ארגון שבתון עיון ושבת חתן

בית הארחות המפואר בית וגן ירושלים

פסח

י"ד ט"ז ניסן התשע"ו 22-24/46

סדר מרכזי, משפחות וסדרים פרטיים, שני מיניונים, שיעורים והרצאות. מלניית + אגף ל' חדרים אחרונים

דיני השבוע ומנהיגו

שבת פרשת צו

הפטרה: "כה אמר ה' (ירמיהו ז, כא).

שבת פרה פרשת שמיני

מוציאים שני ספרי תורה. בספר הראשון 7 קרואים בפרשת שמיני. בספר השני מפטיר בפרשת חקת, מתחילת הפרשה: "זאת חקת התורה..." עד "הערב" (במדבר יט, א-כב).

הפטרה: "ויהי דבר ה' אלי" (יחזקאל ל, טו).

מברכים החדש: ניסן

ראש חודש ניסן ביום שבת קודש.

המולד: יום חמישי, שעה 10, 15 דקות ו-16 חלקים.

אין אומרים אב הרחמים ואין מזכירים נשמות.

במנחה אומרים "צדקתך".

יום חמישי, המתענים בערב ראש חודש מתענים בו. אומרים יום כיפור קטן במנחה ואומרים תחנון למי שנוהג בשבעת ימי המילואים.

פרשת פרה

בתלמוד ירושלמי (מגילה פ"ג ה"ה) אמרו: "בדין הוא שתקדים פרשת החדש לפרשת פרה אדומה, שבאחד בניסן הוקם המשכן ובשני לו נשרפה הפרה. ולמה אמרו תקדים פרה אדומה? מפני שהיא טהרתן של ישראל" – כלומר, מטומאת מת כדי שלא יידחו מהקרבן הפסח בחדש ניסן לפסח שני בגלל טומאת מת.

ותב בספר אבודרהם (ארבע פרישות) "לפי שבראש חודש ניסן מתחילין הרחוקים לעלות לירושלים, ולפיכך אין מפקינין בין פרשת פרה אדומה לפרשת החדש". ובספר כלבו (סימן מו) כתב: "ולמה קורין פרשת פרה בשלישית, שכן באסור ז"ל דורשין בהלכות הפסח קודם לפסח שלוש יום, וטמא לא היה יכול לעשות פסח עד אחר הזאה והטהרה, ולפיכך קורין פרשת פרה בשלישית שיש בה הלכות טהרה ודיני הזאה, כדי שילמדו ישראל לטהר עצמם לפני הפסח ויעשו הפסח בטהרה".

תחנון:

בדרכי חיים ושלום אות קצא כתב "זו ימים קודם ר"ח ניסן לא אמר תחנון שהם שבעת ימי המילואים. מנהג חסידים, החל ביום כ"ג באדר אין אומרים תחנון, ויש המתחילים שלא לומר תחנון ביום כ"ב אדר. וכל אחד יעשה כמנהג מקומו.

השראת השכינה – ויהי ביום השמיני... וירא כבוד ה' (ט, א-כג)
פרשת צו חותמת בשבעת ימי המילואים, שבהם שמש משה בכהונה גדולה, "כל שבעת ימי המילואים היה משה שמש בכהונה גדולה וקסבר שלו היה, בשביעי אמר לו: לא שלך היא, אלא של אהרן אחיך" (ויקרא רבה יא, ו). בפרשת שמיני, ביום השמיני הופכים אהרן ובניו מסבילים, המקבלים את כל העשיות של משה, לפעילים, למקריבי קרבן, המכפרים על עצמם ועל העם, והם הגורמים להשראת שכינה בישראל: "וירא כבוד ה' אל כל העם, ויצא אש מפני ה' ותאכל על המזבח את העולה ואת החלבים, וירא כל העם וירונו ויפלו על פניהם" (ט, כג – כד). בסופו של דבר שכינתה שרתה בישראל.

פרק ח שבפרשת צו מתאר את שבעת ימי המילואים ואת קידוש אהרן ובניו לכהן במשכן, ומגיעים לפרק ט "ויהי ביום השמיני". לפי חשבונם של חז"ל בתורת כהנים תמו שבעת ימי המילואים בחדש אדר, והיום השמיני הוא ר"ח ניסן, יום השראת השכינה. "ויהי ביום השמיני – אין אנו יודעים אם שמיני למנין (המילואים), או שמיני לחדושו (ניסן) כשהוא אומר 'כי שבעת ימים ימלא את ידכם' (ח, לג) הוא אומר שמיני למנין, ולא שמיני לחדושו" (תורת כהנים, שמיני א). "שואלין בהלכות פסח, קודם לפסח שלוש יום" (שולחן ערוך תעט, א) ההלכה מבוססת על הנאמר בגמרא (פסחים ו, א): "שואלין ודורשין בהלכות הפסח קודם הפסח שלוש יום". הירושלמי בתחילת פסחים מביא שזה דווקא "בבית ועד שואלין קודם לשלשים יום רבן שמעון בן גמליאל אומר שתי שבתות". כך מדגישים גם ר"ן, רשב"א והמאירי. הדגש הוא לגבי השואלים והדורשים בהלכות החג שהנשאלין צריכים להיות מוכנים לשאלות הציבור, וכל זה לקראת כל החגים. הבית יוסף וכן הטור: "דייני פסח על כל פנים צריך להודיעם לעם קודם הפסח שלשים יום כדי שיהיה להם שרת רב להתעסק בטהרת החיים ואפית מצה והגעלת כלים

וביעור חמץ". במיוחד אמורים הדברים משום שמה שלא נעשה קודם הפסח לא יכול להיעשות כהלכה בתוך ימי החג.

קמח דפסחא:

"ובנהג לקנות חיטים ולחלקם לעניים לצורך פסח". (שולחן ערוך תכט, א – הרמ"א שם). חג הפסח גורר באופן מסורתי עלויות גבוהות ברכישת מצרכי מזון לצורך החג, ובפרט הכשרות לפסח כל אחד לפי מנהגו. המקור למנהג הוא ברמ"א על הסימן הראשון של הלכות פסח. בשולחן ערוך מובא המנהג לערוך מגביית לצורך קניית חיטים לעניים (להכנת מצות) לקראת פסח, שכל בני העיר צריכים להשתתף בה. יש הרואים מקור למגביית זו כבר בתלמוד הירושלמי "ובתר כל הליל מילין איתמר לפסים ולזמיות שנים עשר חדש. א"ר יוסי בר י' בון לחיטי הפסח בין לישא בין ליתן". (מסכת בבא בתרא, פרק א', הלכה ד').

כבולעו כן פולטו – מפסיק הרב מרדכי אליהו זצ"ל

סוד היסודות של הלכות הכשרת כלים לפסח, הוא הכלל שהגמרא מביאה בכמה מקומות (פסחים ל, פסחים עד. ועוד). "כבולעו כן פולטו". כלומר, דרך השירה של כלים נקבעת על פי דרך ההשתמשות בהם, ובאותה הדרך שבלעו הכלים הם פולטים. כמו כן, ישנם כלים שאין דרך להכשירם באותה הדרך בה הם בלעו, ויש לדעת כיצד, אם בכלל, ניתן להשתמש בהם בפסח. ישנם כלים שעל פניו נראה שלא בלעו כלל כיון שלא משתמשים בהם בהם, אבל נדבק בהם חמץ (כגון ידידות וגומיות המקרה, או ידידות הטלפון וכל כיו"ב), וגם להם צריכים פתרון. ומכיון שישנם הלכות מסופקות בנושא זה, חובה על כל אחד ללמוד הלכות אלו, ולשאל רב פוסק שמבין בעניינים אלו, על כל דבר שעושה.

מערכת כלים מיוחדת לפסח

שונה תקופתנו מתקופות קודמות, כי בימינו יש כמעט לכל משפחה מערכת כלים שלמה מיוחדת לפסח. כלי שהשתמשו בו בחמץ כדי להשתמש בו בפסח להגעיל. גם כלי חמץ שמצניעים ואינו משתמש בהם בפסח חייב לנקותם, וכלשון השו"ע "משפשף היטב שלא יאה חמץ ניכר בהם" (ס' תנא, א). ואם לא שפשף לפני הפסח משפשף תוך הפסח, ואם לא עשה כן – משפשף אחר הפסח (כף החיים שם ס"ק ז' ומשנה ברורה ס"ק ו').

ליבון והגעלה

דרך הליבון היא: שיהיה הכלי באש עד שיאדים ויהיו ניצוצות של אש נתזים ממנו אם יכו אותו בפטיש.

וידוע מה שאמרו חכמי המוסר, רבים המגעילים ומעטים המבנינים – לא כל אחד ואחד יכול להגעיל כלים לעצמו וכל שכן לאחרים, על דעת עצמו ללא ידיעה ובקיאיות קודמת בפרטי ההלכות, ועל כן חובה להקדים ולשאל רב כיצד יש לנהוג ולעשות בכל דבר.

ולמעשה:

- א. יש לראות שהמים יהיו רותחים כל הזמן.
- ב. יש להניח את הכלי כמה שניות במים אבל לא לזמן ארוך.
- ג. הכלים הקרים שמכניס להגעלה מקורים את הטמפרטורה הגבוהה של המים, ולכן יקפיד להביא את המים לידי רתיחה ורק אז יכניס את הכלים האחרים.
- ד. יש להקפיד שהמים יגיעו לכל מקום בכלי, וכיון שלמקום אחיזת הכלי על ידי הצבת לא מגיעים המים, יש להחזיק את הכלי אחרי ההגעלה הראשונה במקום אחר, ולהכניסו שוב למים כך שגם מקום הצבת יגיע לידי רתיחה והגעלה (שולחן ערוך תנב, ד).

הגעלה לכלי שאינו בן יומן

נחלקו מרן והרמ"א בדין הגעלה לכלי שאינו בן יומן (עיינין לשו"ע ס' תמו סעי' י'). מדברי מרן משמע שמקל בהם, אבל הרמ"א כותב שבחמירם אף בהם. וכתב ובקיאיות קודמת בפרטי ההלכות, שבפסח מחמירים בכל שהוא, ולכן גם נתן טעם לפגם אסור (עיינין למש"ב שם ס"ק צז). ומקילים רק בשעת צורך גדול וסעודת מצוה, כי יש כמה פוסקים שמקילים בזה.

כלי חרס

לכלי חרס אין תקנה, וכלי חרס שבלע חמץ, אין אפשרות להגעילו כלל. ועל כן פותח מרן בשולחן ערוך בסימן תנ"א בדין של כלי חרס, וז"ל: "קדירות של חרס שנשתמש בהם חמץ כל השנה, אפילו אותם שעושים בהם דייסא ומיני קמחים, וכי, אבל היסק שסייקם באש אינו מועיל להם ולא לשום כלי חרס שנשתמש בהם חמץ אפילו שלא ע"י האור אלא שיהיה לתוכה רותחין. הגה: ויש אוסרים אפילו בכלי שני. ואפילו אם ימלאו רותחין".

שקט כמו הר זורם כמו נהר

משה ב. א.

מטפל וחוקר צמחי מרפא

קעת משנבנה המשכן והוכנו הכלים הגיע הזמן ליצוק בו תוכן – עבודת הכהנים האמורה לגרום להשראת השכינה בעם ישראל.

טעמים רבים הובאו להקרבת הקרבנות. הרמב"ם בעצמו שנותן טעם למצוה במורה נבוכים, אומר בחיבורו 'היד החזקה' שהטעם עמוק מכדי יכולת הבנתנו. אכן את הטעם העמוק אולי אנו לא מבינים אך 'מצוה היא וללמוד אנו צריכים'. ולכן נאמר מספר דברים שאותם אנו כן יודעים על הנושא.

אנו יודעים על כך שגם בעלי החיים שלנו צריכים 'לשמור שבת'. תמוה מעט שפרה חייבת לשמור שבת? לא? אסור לנו גם להשאיל את הרכב לאדם שייסע בו בשבת וכן הלאה. מה הענין הזה?

אלו שהאדם נפסע ע"י התורה כאדם שלם הכולל גם את כל הרכושה הדומם ובע"ח שלו. ולכן אומרת הגמרא "הגוזל את חברו שוה פרוטה, כאילו גזל את נפשו" עד כדי כך? כן. גזלת שוה פרוטה מחברך, זה כמו גזלת נפשו.

והקרבת קרבנות אצל אדם השלם בנפשו וברוחו הרי היא כהקרבת חלק מעצמו. ולכן גם צריך בכל קרבן להביא מכל צורות הקיום – חי – בע"ח, צומח – חלות, דומם – מלח.

לעיתים כפי שידוע אנו נאלצים גם להקריב את עצמנו כפשוטו אולם בזמנים בהם מצבנו הרוחני, החברתי והאישי היו מתוקנים היה די בהקרבת הקרבנות בביהמ"ק משא"כ כיום כאשר אנו עדיין בגלות מסויימת ונזכה שייבנה המקדש בקרוב.

כמובן שא"א להקיף את הנושא כראוי במסגרת זו אולם אציין שאסרה התורה צער בע"ח מכל סוג שהוא ואפילו תלישת עלה שלא לצורך אסורה.

למתנגדי אכילת הבשר מבחינה אידיאולוגית רק אומר שלו היו הבהמות הללו צריכות לחיות בטבע, הרי בשלב כלשהו הן היו נטרפות כמו שקורה לכל בהמה בטבע. ראייתם פעם איך בהמה נטרפת ע"י אריה, נמר...? היא הרי נאכלת כשהיא חיה עדיין? האם זה עדיף משחיטה המסיימת את סבל הבהמה מיד?

לפני כשלושה עשורים במהלך נסיון של הגויים באירופה לאסור את השחיטה היהודית בטענה שזה גורם סבל לבהמה (לשחוט יהודי יש בסדר כמובן), מצא אחד החוקרים הגויים ממצא מענין. היהודים שהשתתפו בדין טענו שהשחיטה מנתקת את צינור זרימת הדם למוח הבהמה וממילא מרגע זה הבהמה לא סובלת. הגויים ממצא כי יש צינור נוסף המזרים דם למוח והוא נמצא בעמוד השדרה, לשם השחיטה היהודית לא מגיעה. בדקו החכמים את הטענה ומצאו, כמה מפתיע שאכן זה נכון אולם רק בבהמות שאסורות למאכל עפ"י התורה.

מבחינה בריאותית יש מחלוקות רבות והן לא תוכרענה כל כך מהר. אנו גורסים כי יש חשיבות לגוף באכילת בשר מבחינה בריאותית מכיוון שהבשר יכול לספק לגוף חומרים רבים שמסיבות שונות הוא לא הצליח לספק לעצמו. בבשר יש את רוב החומרים הנדרשים לנו מפני שהבהמה, בעיקר זו החיה בטבע אוכלת את כל הנדרש לגוף. איזה בשר? איך להכין אותו? מתי וכמה לאכול? כל אלו הן שאלות שכל אדם צריך לבדוק את התאמת גופו ולאכול בהתאם. כדאי לעשות בדיקות דם ולהתייעץ עם תזונאית מוכשרת לגבי חוסרים וכד'.

כבר היום ידוע שבשר הודו אדום, בשר סטייק, וסוגים אחרים מועילים מאוד לבריאות הגוף. אנו ממליצים בעיקר על אכילת בשר צלוי, לא שומני וגם לא רזה מדי. חז"ל הנחו אותנו להמעיט באכילת 'מלך' – ר"ת מוח, לב, כבד. לעיתים יש ניזן לאכול כבד בעיקר כאשר הגוף נחלש.

אכילת בשר עם לחם עשויה לגרום לנזק לקיבה לטווח רחוק וצריך לאכול את הבשר עם הרבה ירקות ומתאימים.

לתגובות: 055-6612651 | דוא"ל: mbenarye@gmail.com

המשפחה בפרשה

הרב עו"ד דוד הלפגוט, L.L.M.

מומחה לדיני משפחה, מגשר ויועץ זוגי

הדליק מחדש את אש התקשורת.

בפרשתנו מצווה התורה לאמור: "אש תמיד תוקד על המזבח לא תכבה".

האש התמידית על המזבח מבטאת את הקירבה וההתלהבות התקשורתית בינינו לבין ריבוננו של עולם. המגיד ממזריטש אמר בפסוק זה, שכל יהודי חייב לעשות תמיד הכל על מנת "לא – לכתוב" את האש הזו. כך כל יהודי חייב לעשות הכל על מנת שגם אש התקשורת והאהבה בינו לבין זוגתו לא תכבה. אש התקשורת חייבת להיות יוקדת תמיד בין בני הזוג. הוסיף המגיד ממזריטש והדגיש שעל מנת לכתוב את המילה "לא" שבפסוק הנ"ל, האש צריכה להיות, אש "תמיד". עליה להיות חמה ובהתלהבות בלתי פוסקת. אם האש תתחיל להתקרר ולדעוך, ואם היא לא "תוקד" תמיד בהתלהבות, כל "רוח מצויה" שתנשב בחיי המשפחה תעמעם את להבת האש הזו. הקשר הזוגי ידעך ותדעך האהבה, עד שחלילה תכבה האש ולא תהיה עוד אפשרות להתקרב זה לזו. לאש התקשורת הזוגית קוראים "אינטימיות".

אין הכוונה לאינטימיות אליגורית או גופנית או "ספרותית". אלא הכוונה דוקא לאינטימיות האמיתית והמלאה שבחיי המשפחה. שמשמעותה פתיחות. אינטימיות נפשית ורגשית. אינטימיות שבה יכולים שני בני הזוג להיות הם עצמם. פתיחות ביכולת להתחלק ברגשות, בציפיות ובפחדים. האהבה משמעותה "קבלה" והרגשת ביטחון בחברת הזולת. בן הזוג צריך לחוש שהוא יכול לחלוק עם בת זוגתו את רגשותיו ואת רעיונותיו ללא פחד מדחיה או פגיעה. בן הזוג צריך להרגיש בטוח ופתוח בהתנהגות ובמילים על מנת לאפשר להבת זוגתו להרגיש, לחוש, להציץ פנימה אל נפשו ולהתבונן כיצד בן הזוג מרגיש מנקודת מבטו. אך מאידך עליו ללמוד להבין גם את הצד השני להבין את האשה ורגשותיה כאשר היא פותחת את סגור ליבה לפניו.

כאשר אין אינטימיות שכזו בין בני הזוג או כאשר התקשורת בין בני הזוג איננה טובה ואיננה בריאה מספיק, עלולים בני הזוג לריב ביניהם על כל בעיה פעוטה ועל כל נושא שבעולם בכל יום בכל עת ובכל שעה. במצב של חסך אינטימיות מתעורר רגז, ואז אפילו הנחת משקפיים או נעליים שלא במקום היא סיבה לריב עד כדי "מלחמת עולם". במצב של חסך תקשורתי אינטימי, בני הזוג נעשים חשדנים זה לזו, ממורמרים, כועסים, וקריים האחד לזולתו.

קיימים מספר גורמים אפשריים למשבירי התקשורת האינטימית. בפעם הזו נעמוד רק על אחדים מהם; אחד מגורמי המשבר שבין בני הזוג היא, אדישות. האדישות גורמת לגישה שלילית לרגשות בן הזוג, לצרכיו או לציפיותיו. לפעמים הסיבה לאדישות נובעת בשל חוסר הערכה של אחד מבני הזוג את זולתו. יתכן ונפלה אכזבה מאישיותו של בן הזוג וזו גורמת לאי אכפתיות רגשית ממנו. סיבה אחרת היא, שלפנינו עומד בן זוג המרוכז ועסוק אך ורק בעצמו ובצרכי עצמו. ממוקד רק בעולמו הפנימי ואינו פנוי רגשית לחיי משפחה. אך תתכן וקיימת סיבה קלה ופשוטה יותר לחוסר התקשורת, והיא: העדר מיומנות של בן הזוג לחיות במערכת יחסים זוגית וחברתית. קיימים בני זוג שסובלים מהעדר נסיון והבנה איך וכיצד מנהלים מערכת יחסים משפחתית ותקשורת זוגית אינטימית חיובית ומועילה. אצל רבים מאוד מבני הזוג מצאתי חוסר ידיעה איך וכיצד מנהלים בית יהודי תורני ללא עצבנות וללא קשיחות, ללא קרירות וללא עצבות.

לצערנו, יש רבים מהזוגות שסבורים שכאשר יש משבר ונותקה התקשורת הבריאה בין בני הזוג, יש צורך למהר ולהתגרש, כי לדעתם אין טעם להמשיך בחיי משפחה שאין בה אינטימיות ולמעשה כמעט ואין חיים משותפים, ולכן הם מתגרשים. אך אני סבור, שהם טועים.

אפשר תמיד להדליק את האש על המזבח.

אפשר להדליק את האינטימיות מחדש ולשמר אותה יוקדת וחוקר.

אפשר וצריך לחיות חיי זוגיות אינטימיים של בית יהודי חם מתוך אהבה שלום ורעות בקדושה ובטהרה, בשמחה תמיד.

לתגובות: 054-4966433 | דוא"ל: adavi@walla.co.il