

מחטבחה של מחפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 86 כ תמוז תשע"ח 03.07.18



בין המילים (או ה'מילים')

שלא כהרגלי התחלתי לכתוב את העלון כבר באמצע השבוע שעבר. היה לי כיוון להמשך הנושא בו עוסק העלון לאחרונה. ביום רביעי שעבר התבשרתי על פטירתה של מכרה שגרה בשכונה, ויחד עם העובדה שמכרה נוספת בבניין סמוך אלינו נפטרה כשבועיים לפני כן, הציפה אותי במחשבות וברגשות עד כדי חוסר תפקוד ביום שלאחריו. בתוספת השיעור שהיה עלי למסור בשבת החלטתי לכתוב עלון אחר בענייני דינאמא בשילוב עם אספקלריה יהודית.

עוד בעלון. כיווני חשיבה אמיצים ולא שגרתיים בנושא שוויגר/כלה בכתבה בעיתון יתד נאמן. ומדור הבריאות.

זווית אישית

י"ז תמוז. הראשון מבין חמשת הדברים שקרו בו היה שבירת הלוחות. אז מה זה נוגע אלי? מדוע אירוע שקרה בעבר הרחוק כל כך אמור להעציב אותי עכשיו. יש לא מעט דברים אחרים שמטרידים ומפריעים לי והייתי רוצה לקבל עליהם מענה ופתרון. אני מוכנה לעשות את ההלכות והמנהגים הנדרשים בימים אלה עד ט' באב, אבל איך מכניסים צער ללב אם הוא לא נמצא שם.

כולנו יודעים איך מגיב ילד קטן שאיבד סוכרייה שהייתה בפיו, הוא יצרח, ויצעק, וישאג, ויטיל עצמו על הרצפה, ויסרב לקבל ניחומים עד שנרחם עליו ונספק לו סוכרייה אחרת. נסו לפייס אותו עם שטר של \$100. הוא יביט בכם בתימהון ויחזור לצערו. מבחינתו השטר חסר ערך לחלוטין, לא יעלה על דעתו שום שימוש אפשרי בחתיכת נייר קטנה שכזו. נסו להסביר לו שבנייר הזה הוא יכול לקנות המון סוכריות, ההיגיון שלכם מבוזבז עליו. הוא מסוגל לחוש בחסר רק של סוכרייה כי היא מוחשית עבורו. היא הייתה בפיו, הוא מכיר את טעמה נהנה ממנה.

כך אנו מוטרדים ומתעסקים בזוטות הקטנות שלנו, ולא מסוגלים להתעלות לחוש צער רוחני נעלה על ירידת כל העולם מאז חורבן הבית. לא מצליחים להתרגש מצער השכינה שהגלנו במו מעשינו. ההלכות והמנהגים הם אמצעי, דרך להקטין את השפעת החומר על הנפש שלנו בחינת אחרי המעשים נמשכים הלבבות. אבל אם אין כבל גרירה בין הלבבות והמעשים? אם אנו חיים באשליה שהחיים שלנו בסך הכל די בסדר, הרי אנו מתנהגים כמסוממים, כישנים, או אם נחזור לדוגמא לעיל כילד קטן ששקוע בעולמו ודי לו בסוכרייה מדי פעם.

בי"ז תמוז הראשון עלה משה רבינו בפעם השנייה כדי להתפלל לבטל את רוע הגזירה, והוא הצליח. אילו ימים מסוגלים לתפילות, חשוב לנצל, לנתב אותם, ולבקש על דברים אמתיים.

נחזור למחשבות בעקבות הפטירות. אם נשאל מהו חטאם של המרגלים נקבל תשובות כמו: לשון הרע על ארץ ישראל, הסיתו את העם וגרמו לו לרפיון, חתרו תחת הנהגתו של משה רבינו ועד כפירה ביכולתו של הקב"ה להכניסם. רש"י בפרשת בשלח אומר "למה נסמכה פרשה זו לפרשת מרים, לפי שלקחה בעסקי דיבה שדיברה באחיה, ורשעים הללו ראו ולא לקחו מוסר". רש"י כביכול מתעלם מכל מה שעשו כשחזרו ממשימת הריגול שלהם, וקורא להם רשעים על דבר שראו עוד לפני היציאה ולא למדו ממנו לקח, והדבר הוא עונשה של מרים.

האם יש מצווה מיוחדת ללמוד מוסר? ברור שזו הנהגה טובה, מובן שכדאי ורצוי להקדיש תשומת לב לנושא, אבל לקרוא 'רשע' למי שלא נוהג כך?

הרמב"ם כותב (הלכות תעניות פרק א הלכות א-ג): מצות עשה מן התורה לזעוק ולהריע בחצוצרות על כל צרה שתבא על הצבור, וכו', ודבר זה מדרכי התשובה הוא, שבזמן שתבוא צרה ויזעקו עליה ויריעו ידעו הכל שבגלל מעשיהם הרעים הורע להן ככתוב עונותיכם הטו וגו', וזה הוא

שיגרום להם להסיר הצרה מעליהם. אבל אם לא יזעקו ולא יריעו אלא יאמרו דבר זה ממנהג העולם אירע לנו וצרה זו נקרה נקרית, הרי זו דרך אכזריות וגורמת להם להדבק במעשיהם הרעים

אם ראיתי ילד נופל מעל אופניו ברחוב, אם שמעתי על שכנה שנפטרה, אם הייתי עדה לאדם שמעליב ופוגע בחברו, חובה עלי להבין שה' מדבר אלי. אין לי מושג מה בדיוק הוא רוצה לומר לי, אבל להיאנח ולהמשיך בעיסוקי מתוך מחשבה מה זה נוגע לי, במקרה אני נוכחתי במקום, אם האוטובוס היה מגיע דקה לפני לא הייתי רואה את זה בכלל, או במקרה של הפטירה, הרי שתיהן היו חולות כבר הרבה זמן, אז המחלה ניצחה וזו דרך העולם, הרי זו אכזריות. ויותר מזה זו תפיסת עולם שטחית שמתעלמת מהנהגתו של הקב"ה את העולם.

**"אם תעשה תמיד את
מה שתמיד עשית,
תגיע תמיד רק לאן
שהגעת".**



- אולי לך קל להזמין באופן ספונטני אורחים ביום חמישי אחרי הצהריים, יתכן ויש לך עוזרים למיניהם לקניות לשטיפת כלים ועריכת שולחן. יתכן ואצל השוויגר המצב שונה לחלוטין, בנוסף על כך אל תשכחי שהבדלי השנים ביניכן משנה לחלוטין את מושגי הגמישות והספונטניות.

- מותר ורצוי לקיים תקשורת פתוחה בלי להכתיב ולתממן את החמות לדפוס שמתאים לך. ולהתנות את הקשר בהיענות שלה לדפוס הזה.

- הכירי טובה. אף אחד לא חייב לך דבר. האם יש איזה פרוטוקול שמפרט את כל מה שמגיע לך? נכון זה נחמד לקבל ובדרך כלל גם משתדלים לבוא לקראתך, אבל מכאן ועד דרישה שציפיותייך יתגשמו, אחרת... יש כבר דרך לא קטנה.

אחת הכלות שלי סיפרה לי שהשתתפה בשיעור על יחסי שוויגר/ כלה, ואחת המשתתפות הצביעה ואמרה 'לא מבניה על מה אתן מדברות, אני רועדת כשהכלה שלי אמורה להגיע לשבת'. לדעתי אם נקפיד לכבד את השוני אף אחד לא אמור לרעוד. אם נזכור שהשוויגר היא אחת והכלות רבות, אין מצב שהיא תצליח להתאים את עצמה לכל אחת ואחת, אולי סביר יותר שכל כלה תבוא לקראתה, תנסה להתאים את עצמה אליה, ואז ייתכן והן יפגשו באמצע.

בעיתון קטיפה השבוע התייחסו לנושא שוויגר/ כלה בחידוש ובאומץ. שם הכתבה 'קול חרון וקול כלה'. במקום ההטפה הקבועה לשוויגר להיות המבוגר האחראי להכיל/לקבל/לוותר/ להעלים עין, שמענו זמירות חדשות. 'דברו אל לב אותן כלות שעם ההיררכיה המערערת של דורנו מערערות את מעמדן וכבודן של החמיות, עד שלפעמים ה'שוויגרפוביה' הופכת ל'כלהפוביה'. הכתבה מציעה לכלות לעשות חשבון נפש ולבדוק אם הן לא נוהגות כמו השוויגר הטיפוסית או גרוע מכך.

כמובן שלא אביא כאן את המאמר בכללותו, המעוניינים יכולים לקרוא אותו במקור, רציתי רק להצביע על כיווני מחשבה:

- הכלה לא אמורה ל'חנך' את השוויגר ולהתאים את הדרך בה היא בוחרת לנהל את ביתה, לחנך את בני משפחתה, להתלבש ולבשל, אל מה שהכלה התרגלה בבית הוריה. אין שום צורך להעיר להזכיר ולהשוות איך אימא שלך נוהגת לעומתה. כבדי את הבית אליו את נכנסת.

- אל תוציאי החוצה את המתרחש בבית חמותך פנימה. יש כאלו שנזהרים מדיבורי לשון הרע אבל כשזה מגיע לשוויגר אפשר לפתוח משפט במילים 'אצל חמותי...' עם כל חברה על הספסל בגינה או על הספה בסלון שלך.

מדור הבראות

הראשונים להראות כי מזונות מעובדים שנוצרו בעולם המודרני משפיעים על הפיזיולוגיה שלנו באופן שונה ממזונות טבעיים.

בשלב שני המתנדבים התבקשו לנחש כמה קלוריות היו במזונות השונים. לדברי החוקרים הם הצליחו במידה רבה בהערכת קלוריות שמגיעות ממזון שומני, אבל כשלו יחסית בהערכת הקלוריות שהגיעו מהפחמימות. לדעת החוקרים גוף האדם פשוט לא מתאים לעיכול מזון כמו סופגניות, צ'יפס או חטיפים למיניהם. אבל 'אילפנו' את מערכת התגמול במוח שלנו לקדם אכילת יתר של מזון לא מתאים ולא בריא.



הסיבה שקשה לנו להפיק לאכול אוכל המשלב מתוק ומלוח היא, המוח משחרר כימיקלים דמויי הרואין הנקראים אופיואידים אנדוגניים. חומרים אלה מופרשים באופן טבעי בגוף האנושי, כשהמוכרים בהם הם האנדורפינים. על פי החוקרים, עם כל נגיסה בטעם המתוק והמלוח, המוח שלנו מזהה טעמים חדשים, מורכבים יותר ומשולבים - מה ששומר על הכמיהה שלו לעוד מהדבר הזה מצב שגורם למזון להיות טעים יותר ויותר ככל שאנחנו אוכלים ממנו - מה שגורם לנו לרצות לאכול עוד ועוד.

האם גם אתם מוצאים את עצמכם לוקחים משולש נוסף של פיצה או לחתיכת עוגה, למרות שהחלטתם שמספיק? לחוקרים יש תשובה והיא אינה קשורה רק ליכולות שלכם לעמוד מול פיתויים. מתברר כי המוח שלנו פשוט אוהב כל מה שקשור לשילוב של פחמימה ושומן.

206 נחקרים קיבלו סכום כסף כדי להשתתף במכירה פומבית מדומה ולתת הצעה בזמן שמוחם נסרק. החוקרים גילו כי הנחקרים נטו להציע יותר כסף עבור מאכלים שכללו שילוב של פחמימות ושומנים כמו עוגיות שוקולד צ'יפס, ובמקביל הסריקות הראו כי התקיימה פעילות מוגברת באזור במוח שקשור לתגמול ובתחושת סיפוק.

מעניין שמזונות המכילים את השילוב של שומן ופחמימות אינם קיימים בטבע, למעט חלב אם, המכיל 3.5 אחוזים שומן ו-7 אחוזים פחמימות. ג'אנק פוד לעומת זאת, מורכב בדרך כלל מ-25 אחוזים שומן ו-50 אחוזים פחמימות. מושלם ולא סתם. פיצה (צילום: דרור עינב)

שילוב של שומן ופחמימות יצר השתקקות גדולה מסכום החלקים של הפחמימות והשומן לחוד. המחקר הוא אחד