

ממטבחה של מטפלת

מתכונים לחיים טובים יותר

עלון 63 ר"ח טבת תשע"ח 18/12/17



בין המילים (או ה'מילים')

הנושאים הפעם:

פטירת הרב ולהבדיל לידת נכד.

הקשר בין חנוכה ואהבה ומדור הבריאות.

זווית אישית

נתחיל בפטירתו של הצדיק הרב אהרן לייב שטיינמן זצ"ל:

צמחים ורגיל, סלט פירות, פיצוחים, פופקורן, ושתייה.

אוי כמה אנו אנחנו רודפים אחרי הכבוד, וכמה אנחנו לא

תוך כדי ההכנות החלטתי לחפש במקפיא עוגת שוקולד עם רוטב

מצליחים לשכנע אותו לרדוף אחריו.

חם שנשארה מהמפגש המשפחתי,

בצוואתו כתב שמספיק שעשרה גברים

לא הצלחתי למצוא. כשהזזת הדברים

ילוו את ארונו. מי שמבקש כך, ראוי

מצד לצד לא הועילה, נאלצתי להוציא

שילוו אותו מאות אלפים.

שקיות ומיכלים בתקווה להיתקל

נמשיך עם חיוכים נוספים של הקב"ה.

בעוגה.

ביום רביעי שעבר נולד לנו נכד, ברוכים

בסופו של דבר יצא שארגנתי מחדש

תהיו.

שתי מגירות מקפיא שעלו על גדוניהן,

באותו יום בערב היה מפגש חנוכה

ואז, בין השקיות מצאתי שקית קטנה

המשפחתי. ולמחרת בערב הוחלט שהבן

של גרעיני חומס מבושלים.

יגיע עם הנכדים לשבת. זה היה אות

הפתיחה למרתון הכנות לשבת פלוס

חשבתי שכדאי לפזר אותם מעל החומס הקנוי. ופתאום! נזכרתי

'שלום זכר'.

שאת העיקר שכחתי! ארבע!!!

הנה רשימה חלקית של דברים שהכנתי ל'שלום זכר': פטיפורים,

אגב, עוגת השוקולד הייתה במקרר...

[זוכרים אותם מהעלון על הכישלון?] שוקולדים, עוגיות, תה

אנו מודעים היטב להשפעתו הרעה של העישון, אך ישנם הרגלים רעים שמזיקים לא פחות ואולי אפילו יותר. בדידות: התמכרות לרשתות חברתיות על חשבון קשרים אישיים במפגשים פנים אל פנים, גרם למוסדות מוסמכים על בריאות הציבור לתייג את הבדידות כמגפה של ממש המאיימת על שלום הציבור. במחקר התגלה כי בדידות מקצרת את תוחלת החיים באותה מידה כמו עישון 15 סיגריות ביום.



ישיבה ממושכת החיים המודרניים מאופיינים בישיבה במשך רוב שעות היום. מחקר גילה שעובדה זו מגבירה את הסיכון לסוגים שונים של סרטן. המחקר כלל נתונים שנאספו מכארבעה מיליון בני אדם והעלה שגם אנשים שעסקו בפעילות גופנית במהלך היום היו בסיכון, אם העבירו את מרבית שעות הערנות שלהם בישיבה.

מחסור בשינה: המרכז לבקרת מחלות ומניעתן טוען שמחסור בשינה הפך לסוגיה של ממש. בארה"ב בין 50-70 מיליון בני אדם סובלים מהפרעות שינה, או מחליטים מסיבות שונות לוותר על זמן שינה כי חייבים להספיק עוד ועוד. לדעת המדענים מחסור בשעות שינה מגדיל את הסיכון ללקות בשבץ ובהתקפי לב בשיעור דומה להשפעה של עישון.

שיזוף: חשיפה מוגזמת לשמש מסוכנת אפילו יותר מעישון.

תזונה לקויה: תזונה רוויה בסוכרים ומזון מעובד עתיר שומן רווי. חוקרים שבחנו את השפעת התזונה על סיכויי התמותה של בני אדם הגיעו למסקנה שסיכויי התמותה עקב תזונה לקויה עולים על סיכויי התמותה בעקבות צריכת אלכוהול וסמים ועישון. קראתם נכון, לתזונה לקויה יש פוטנציאל קטלני הרבה יותר גדול מכל ההרגלים המזיקים גם יחד.

אוי אתם אומרים 'עכשיו את מספרת לנו את כל זה, לפני פסטיבל הסופגניות והלביבות המטוגנות'.

הרי כולנו יודעים שאף אחד לא לוקח את המחקרים האלה ברצינות...

מצאתי מאמר של הר' פינקוס זצ"ל בשם 'אהבתי אתכם אמר ה', אביא את תמציתו: ידועים דברי רש"י בפרשת בהעלותך: כשראה אהרון חנוכת הנשיאים, חלשה דעתו... אמר לו הקב"ה 'חיך שלך גדולה משלהם, שאתה מדליק ומטיב את הנרות'. וידועים גם דברי הרמב"ן [שם] שמדובר בנרות חנוכה. על מה הצטער אהרון, הרי עם חפץ היה לנדב קרבנות, יכול היה לעשות זאת. יש לפרש שצער נבע משום שבחנוכת המזבח הוקרבו קורבנות מיוחדים שניתנים להקרבה רק ב'הוראת שעה'.



'חנוכה' הוא מלשון חינוך, ובכל חינוך שעל פי רש"י הוא: 'כניסה לדבר שעתידי לעמוד בו' [בראשית יד,ד] מצינו הוראת שעה מיוחדת. רעיון זה מבוסס על הפסוק [שה"ש ה, א] "באתי לגני אחותי כלה... אכלתי יערי עם דבש". רש"י מפרש שדבש גדל בקנה, דרך אכילתו הוא מציצת הדבש והשלכת הקנה. אולם, אומר הקב"ה, מרוב חיבה הוא אכל את הקנה עם הדבש, את הראוי עם שאינו ראוי. קיבל בחנוכת המזבח גם קורבנות שאינם ראויים בדרך כלל כביטוי של אהבתו לעמו.

במקום שיש אהבה אין סדרים כי "האהבה מקלקלת את השורה". אם כל עבודת המשכן או ביהמ"ק הייתה נעשית רק על פי הסדרים קבועים, היה ניתן לטעות ולחשוב שהינו מקום בו מקיימים מצוות, ואין הדבר כך, אלא מקום המביע ומוכיח את אהבת השם יתברך לעמו. ולכן כל 'מנוחה' של משכן, מזבח או ביהמ"ק מחייבת הוראת שעה. אהרון הכהן חש שהנשיאים מקריבים כעת קרבנות מכוח הוראת שעה, ואילו הוא, אף אם יקריב כל יום קרבנות מעתה ועד עולם, יהיו קרבנות אלו רק מכוח הסדרים שקבע הקב"ה. הודיעו השם 'שליך גדולה משלהם'. אני אתן לך מצווה שעניינה כעניין חנוכת המזבח: העלאת אור המנורה במקדש, כביכול שותפות עימו יתברך.

חנוכה אינה אחת מתרי"ג מצוות, זוהי מצווה מדרבנן. כלומר הקב"ה נותן לכלל ישראל לחדש בעצמם מצוות. וחביבין דברי סופרים מדברי תורה שנאמר "כי טובים דודין מין". [שה"ש א, ב]. לא מדובר בגדלות או בעצמה, אלא בחביבות, כשם שילד קטן 'עוזר' לאביו לסחוב משא כבד, ומראה בכך כי הוא רוצה להיות שותף.

'ואחר כן באו בניך'. חזרנו לדרגת בנים שחשוב להם לעשות נחת רוח לאביהם, וכך משמחים אותם.

