

בע"ה ג' באייר תשע"ה

22/04/2015

גליון מס' 2894



יום העצמאות ה - 67 למדינת ישראל

"אם תרצו אין זו אגדה"

..אמנם כן! פִּוּנָתְ הַיִּטֵּב. זה היה תל עולם, תל חרבות נושנות, ועתה הוא תל אביב וחיים.
על אדמתנו הישנה יסדנו מדינה חדשה. ראה תראו אותה, אדוני.

אחרית דבר:

חלום ומעשה אינם שונים כל כך כפי שנוטים לחשוב, כי כל מעשי בני האדם בחלום יסודם
וגם אחריתם – חלום היא... ואילו אם לא תרצו, הרי כל אשר סיפרתי לכם אגדה
הוא, ואגדה יוסיף להיות.

(מתוך: "אלטנוילנד" בנימין זאב הרצל)



פרשת קדושים

"וכי תבואו אל הארץ ונטעתם כל עץ מאכל.. " (י"ט, כ"ג) - זו מצוותם הראשונה של בני
ישראל עם כניסתם לארץ.
נטיעת העץ היא הדרך שבה מתקשר האדם אל מולדתו בעבותות אהבה בל ינותקו.

אמרו חכמינו: "אמר להם הקב"ה: אף על פי שתמצאו אותה מלאה כל טוב, לא תאמרו נשב
ולא ניטע.. כשם שנכנסתם ומצאתם נטיעות שנטעו אחרים, אף אתם היו נוטעים לבניכם."

במדבר חיו אבותינו חיי בטלה, מן השמים ומן הסלע סופקו להם צרכיהם. לא כן עם
כניסתם לארץ. תמה פרשת הניסים והחלה פרשת העמל המיגע.. כיון שעמדו להיכנס
לארץ ישראל אמר להם משה: כל אחד ואחד מכם יטעון מכושו על כתפיו ויצא ויטע לו
נטיעות.

(מתוך: 'ממעייני האגדה' א. ארזי)

שיעור הרב בשבת אחה"צ - שעה 18.00

שיעור פרשת שבוע- תמי דרור

אחות תורנית בשבת: הילרי יום טוב

לו"ז אחרי מות קדושים- עמוד 4



שבת
שילום

לעילוי נשמת אמי חנה גולדשמידט ז"ל שהלכה לעולמה השבוע, ל' ניסן תשע"ה

"וְעִלְיוֹתַי אֶת חֻקְתֵּי וְאֶת אִשְׁפְּטֵי אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אִתְּךָ וְחֵי בְּהֵט אֲנִי ד'" ויקרא יח; ה

פרשת אחרי מות המאזכרת בפתיח שלה את מות בני אהרן, כוללת לקראת סופה את הפסוק הנ"ל, ממנו אנו לומדים שמצוות התורה, חוקיה ומשפטיה, נועדו דווקא לקיים חיים, על כל המשתמע מכך ואף מחייבת במקרים מסויימים לבטל מצווה כדי להציל חיים. או כפי שהטיב לבטא זאת בלשונו המליצית, רבי פנחס הלוי הורוביץ: "שהתורה בעצמה מחלה על זיו כבודה בלב שלם ותלך ותשב לה מנגד מפני חיי האדם ותשב אחר היא וכל מצוותיה לקיים הנפש לבית יעקב ותצוה לחלל את יום השבת ולאכול ביום צום כיפור בשביל פקוח נפש אדם [...] ואמרה 'וחי בהם' ולא שימות בהם כי למחיה שלחה אלקים לנו, אשר על כן נקראת משיבת נפש [...]". (ספר הברית השלם, עמי תקל"ו)

אם יש מי שירצה להבין מכך שהכוונה רק לעניין ביטול מצווה כדי לקיים נפש מישראל, מדייק הרש"ר הירש ואומר: "אשר יעשה אותם האדם וחי בהם: לא נאמר כאן אשר תעשו אותם ותחיו בהם – אלא: אשר יעשה אותם האדם וחי בהם; אף לא נאמר כאן "אדם" – אלא "האדם", הווה אומר: כל המגשים את האופי הרוחני והמוסרי, הכלול במושג 'האדם'. ואין זה מתגשם אלא ע"י קיום חוקי ד'. מכאן אמרו בתורת כהנים: 'מנין אפילו נכרי ועושה את התורה הרי הוא ככהן גדול? ת"ל אשר יעשה אותם האדם וחי בהם'; [...] כל אדם, הדולה את השקפתו ואת עקרונותיו מן התורה, כל המתעלה לפיסגת אנושיות טהורה על ידי קיום חוקי התורה ומשפטיה – כבר הובטחה לו הדרגה העליונה של שלמות ואושר בקירבת ד'. [...]

החוקים המסדירים את חיי הפרט מבחינה רוחנית וחושנית, והמשפטים, המסדירים את חיי החברה, לא באו לזכות אותנו במעלות יוצאות מן הכלל - למעלה ומחוץ לדרגת האדם; אלא הם באו להחזיר לנו אותה דרגה אנושית, שהיא ייעודו הקדמון של האדם שנברא בצלם; במשפחת האדם היהודי החל – ובכלל האנושות יכלה. וזו כל תכלית ההנהגה האלוהית בהיסטוריה".

הרב הירש רואה אפוא בתורת ישראל הדרכה לחיים נכונים ומוסריים. כבר בפסוקים המתארים את בריאת האדם (בראשית ב; ז), מסביר הרש"ר הירש שהאדם הוא הדום לשכינה, חותמת האל בבריאה. מכאן שמוטלת עליו החובה להידמות לאלוקיו בכוחו החופשי והפעיל: "עליו למלא את תפקידו המוסרי – האלוקי – בעצם תכונתו הגשמית, בזה עולם הגשם." (רש"ר הירש, בראשית, עמ' לו).

הרש"ר הירש מדגיש שהוראות התורה אינן מיועדות ליהודי בלבד – אלא הם הבסיס לקיום חברה מוסרית כיאה ליצורים שנבראו בצלם אלוקים. כלומר עובדת היותנו עם נבחר אינה מקנה לנו זכויות יתר – אלא מטילה עלינו חובות יתר של שמירה על מוסר וערכים.

מות בני אהרן הכהן עלול היה לזרוע בקרב ישראל תחושה שתורת ישראל על שלל הוראותיה – מאיימת על החיים ועומדת בסתירה להם, על כן בא הפסוק הנדון ללמד שתורת ישראל - תורת חיים היא וייעודה הוא הטבת חיי האדם עלי אדמות. ו'אדם' כפי שמדגיש הרב הירש, הוא כל מי שממלא את תפקידו המוסרי בעולם הגשמי.

הבה ננסה להבין את משמעות הביטוי "וחי בהם" בהקשר בו הוא מופיע בפרשתנו: אֶת מִשְׁפְּטֵי תַעֲשֶׂוּ וְאֶת חֻקְתֵּי תִשְׁמְרוּ לְלֶכֶת בְּהֵם אֲנִי ד' אֶל-לְהִיכֶם: וְשִׁמְרֶתֶם אֶת חֻקְתֵּי וְאֶת מִשְׁפְּטֵי אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אִתְּךָ הָאֱדָם וְחֵי בְּהֵם אֲנִי ד': אִישׁ אִישׁ אֶל כָּל שְׂאָר בְּשָׂרוֹ לֹא תִקְרְבוּ לְגִלּוֹת עֲרֹנָה אֲנִי ד': "... ובהמשך מפורטת רשימת איסורים הקשורים כולם לגילוי עריות.

ר' יוסף אבן קספי מסביר מדוע דווקא חטאים אלו עלולים להוות סכנת חיים :

"... אומר אני כדי לשום עצת שלום בינינו, ותסור הקטטה ממנו וינוח השלום [...] ולכן אסרה אשה ובתה ושתי אחיות, כי אלו יקנאו זו בזו. כי הקנאה יותר עצומה בקרובים ובקרובות מזולתם [...] ותהיה הקטטה ביניהם תמיד [...] ואסרה אשת איש, כי הבעל מקנא בלי ספק ומתקוטט עם החושק וימיתו איש את רעהו [...] ולזאת הסיבה בעצם אסרה ונתן הטעם אשת האח "ערות אחיך היא", כלומר היא שלו בדין, ואם תנאף עמה יאנף בך, ואולי אף יהרגך או תהרגהו, ועל כל פנים תרבה הקטטה והמלחמה. וכן ערות כלתך, כי אשת בנך היא, וכן ערות אשת אחיך [...] וכל שלושה אלה רעות מאד מצד קטטת הזכרים קצתם עם קצתם, ותהיה הקטטה בין הקרובים מאד ובבית אחד ברוב. וכן בעבור זאת הסיבה בעצם אסרה שאר העריות, כבת הבן או בת הבת [...]"

ר' יוסף אבן קספי רואה לפניו את הריאליה של התקופה: משפחות מורחבות המתגוררות במיתחם אחד, סיטואציה העלולה לגרור אנשים לחטאים של גילוי עריות, חטאים שגם בעולם המודרני גוררים אחריהם תופעות של רצח במשפחה. כלומר: שמירת חוקי עריות – מאריכה חיי אדם עלי אדמות בכך שהיא מונעת רצח ומוות שלא בדרך הטבע. ובמילים אחרות: "**אשר יעשה אותם האדם וחי בהם** שלא יהיו שניו מתקצרות, שאינו מת אלא מיתת עצמו [מיתה בדרך הטבע]". (רבי יוסף בכור שור על אתר). כלומר: אם תקפיד על דיני עריות, יש לך סיכוי טוב למות בשיבה טובה, כי אף אחד לא ינסה לרצוח אותך.

חז"ל למדו מהביטוי "וחי בהם" את עניין קדושת החיים בהקשר של קיום מצוות. מכאן שבמקרה של סכנת חיים, מצווה לעבור על מצווה מהתורה על מנת להציל חיי אדם. אך כבר בספר מלכים אנו מוצאים סיפור נורא ממנו ניתן ללמוד על ביטול מצווה מהתורה – כדי להציל חיים:

"וַיְהִי אַחֲרֵי כֵן וַיִּקְבֹּץ בֶּן הַדָּד מֶלֶךְ אֲרָם אֶת כָּל מַחְנֵהוּ וַיַּעַל וַיִּצַר עַל שְׁמֵרוֹן: וַיְהִי רָעַב גָּדוֹל בְּשְׁמֵרוֹן וַהֲנֵה צָרִים עָלֶיהָ עַד הַיּוֹת רֹאשׁ חֲמוֹר בְּשָׁמְנִים כֶּסֶף וְרִבְעֵה הַקֶּבֶב דְּבִיזִינִים בְּחֻמְשָׁה כֶּסֶף: וַיְהִי מֶלֶךְ יִשְׂרָאֵל עֹבֵר עַל הַחֲמָה וְאִשָּׁה צָעֲקָה אֵלָיו לֵאמֹר הוֹשִׁיעָה אֲדֹנָי הַמֶּלֶךְ: וַיֹּאמֶר אֵל יוֹשֻׁעַד ד' מֵאִין אוֹשִׁיעַךְ הַמֶּן הַגֶּבֶן אוֹ מִן הַיָּקֵב: וַיֹּאמֶר לָהּ הַמֶּלֶךְ מַה לָּךְ וַתֹּאמֶר הָאִשָּׁה הִזְאֵת אֲמָרָה אֵלַי תִּנְנִי אֶת בְּנִי וְנֹאכְלֵנוּ הַיּוֹם וְאֵת בְּנִי נֹאכְלֵנוּ מָחָר: וַנִּבְשֵׁל אֶת בְּנִי וְנֹאכְלֵנוּ וַיֹּאמֶר אֵלֶיהָ בְּיוֹם הָאֶחָד תִּנְנִי אֶת בְּנִי וְנֹאכְלֵנוּ וְתִחַבֵּא אֶת בְּנָהּ: " (מלכים ב, ו; כד-כט).

מסביר רלב"ג:

וידמה שזמן המצור ארוך מאד, ולזה הגיע העניין בשומרון, מחוזק הרעב שהיה שם - ראש חמור שווה שמונים כסף, והיו אוכלים אותו מפני הרעב, כי התורה אמרה: "וחי בהם – ולא שימות בהם". כלומר, הרעב בשומרון היה כה קשה עד שהתירו לאכול מאכלות אסורים (חמור!) כדי לשמור על חיי אדם.

אני כותבת דברים אלו ביום הזכרון לשואה החל מיד לאחר חג הפסח. והנה בליל הסדר תש"ד התאספו בביתן 18 בברגן-בלזן יהודים שהיו נחושים שלא לאכול חמץ. הרב אהרן יששכר זיידס הסביר להם שחובתם לעשות מה שאפשר כדי לחיות. כדי לשכנעם לקח חתיכת לחם ברך ברכת המוציא ואכל, לפני שהכניס הלחם לפיו קרא בקול תפילה מיוחדת שחיבר יחד עם רבנים נוספים מהולנד וביניהם הרב אברהם שלמה לויסון.

"אבינו שבשמים, הכל גלוי וידוע לפניך שרצוננו לעשות רצונך ולחוג את חג הפסח באכילת מצה ובשמירת אסור חמץ, אך על זאת דאבה לבנו שהשעבוד מעכב אותנו ואנחנו נמצאים בסכנת נפשות, הננו מוכנים ומזומנים לקיים מצותך וחי בהם ולא שימות בהם! ולהזהר מאזהרתך: השמר לך ושמור נפשך מאד, על כן תפילתנו אליך שתחינו ותקיימנו ותגאלנו במהרה, לשמור חוקיך ולעשות רצונך בלבב שלם, אמן". במשפחתנו הוספנו תפילה מיוחדת זו לנוסח ההגדה.

ולסיכום :

ממותם של בני אהרן על כי הקריבו "אש זרה אשר לא ציווה ד'" ניתן היה להסיק, חלילה, שתורת ישראל תובעת צייתנות רובוטית ללא שיקול דעת, ושכל סטייה מקיום מצווה עלולה להמית, והנה בא הפסוק "וּשְׁמַרְתֶּם אֶת חֻקֹּתַי וְאֶת מִשְׁפָּטַי אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה אֹתָם הָאָדָם וְחַי בָּהֶם אֲנִי ד'" להבהיר לנו שהתורה מעדיפה את ערך החיים על קיום מצוותיה.

מדוע העדיפה התורה את החיים על קיום מצוותיה? האם הסיבה לכך היא רק כדי שהאדם שחיו ניצלו בזכות חילול השבת יוכל להמשיך לקיים מצוות? כפי שניתן ללמוד מהגמרא: "חלל עליו שבת אחת – כדי שישמור שבתות הרבה". (מסכת שבת קנא, ע"ב) אולם מה נאמר על מי שאינו מקיים מצוות? או גוסס שאינו יכול לקיימם? ובכל זאת אנו מצווים להצילם ולחלל עליהם את השבת?! "וחי בהם" מלמד אותנו שחיי נפש דוחים את התורה אף אם זה לא יביא לקיום תורה. מן הראוי להדגיש שגם בעניין עבודה זרה, גילוי עריות ושפיכות דמים, שעליהן חייבים למסור את הנפש, הכוונה היא אך ורק בפרהסייה.

תורתנו היא תורת חיים הדואגת לחיים מאושרים לכלל ולפרט. ניתן להסיק זאת גם מסיפור עקידת יצחק המסתיים באי הקרבת הבן ויש הרואים בסיפור כולו זעקה גדולה נגד קרבנות אדם, שהיו כה נפוצים בעולם העתיק. הדבר גם עולה מהשוואת דיני נזיקין שבתורה לקבצי חוקים אחרים במזרח הקדום, ואכמ"ל. קדושת החיים עומדת מעל לכל! מגמה זו באה לידי ביטוי כבר בפסוק השני בפרשה כשהקב"ה אומר למשה: "דבר אל אהרן אחיך ואל יבוא בכל עת אל הקדש... ולא ימות". שיאה של מגמה זו בהוראה: "ושמרתם את חקתי ואת משפטי אשר יעשה אתם האדם וחי בהם". לאמור, התורה מכוונת להטבת חיי האדם, לא להגבלתם ולצמצומם:

דְרָכֶיךָ דְרָכֵי נְעִים וְכָל נְתִיבֹתֶיךָ שְׁלוֹם :

עַץ חַיִּים הִיא לַמַּחְזִיקִים בָּהּ וְתַמְכֶיךָ מֵאֲשֶׁר : (משלי פרק ג; יז-יח)

יהי רצון שבפרוס השנה ה-68 למדינת ישראל נשכיל לקיים את מצוות התורה תוך הקפדה על תפקידנו הרוחני - מוסרי ונזכה לחיים ארוכים, טובים ומאושרים.

ברוכי אמן

קיבוץ סעד אבל על מותה של חברתנו
חנה גולדשמידט ז"ל
ומשתתף בצערה של המשפחה

י מ י ח ו ל		שבת אחמ"ק	
05:03←05:10	זמן תפילין / טלית	18:56	הדלקת נרות
06:00	שחרית	19:05	14:00 מנחה
08:15	שחרית ב' (בביה"ס)		שיעור הלכה אקטואלית
		06:45	שחרית א'
09:18←09:21	סוף זמן ק"ש	08:30	שחרית ב'
13:15	מנחה א' (בחד"א)	17:40	13:30 מנחה
19:05	מנחה משניות וערבית	14:00	מנחה (בני-עקיבא)
19:21←19:17	שקיעה	17:10	לימוד "דור לדור"
20:10	ערבית	19:52	צאת השבת

לזכרו של אבי, דוד מבצרי, "מושבניק" ז"ל

ביום ראשון הקרוב נציין את יום ה-30 לפטירתו של אבי, שנפטר בין השמשות בערב "שבת הגדול".

אבי, דוד מבצרי, המכונה בקיבוץ הקיבוץ הדתי "מושבניק", היה ממקימי עין-צורים בגוש עציון, כמי שחווה את הקמת המדינה, וראה בה השג יוצא דופן, יום העצמאות היה תמיד יום מיוחד עבורו ולכן החלטתי להקדיש לזכרו את הדברים הבאים.

אבי נולד באחוזה שבחיפה בשנת 1927, כשהיה בן שנתיים החליטו הוריו לעבור לכפר חסידים, להקים שם משק חקלאי ולממש את החלום של אמו להיות חקלאית בארץ ישראל.

בשנים הראשונות החיים היו קשים, הם חיו בצריף דולף מים כאשר האב עובד בשדה והאם עובדת במשק הבית וברפת, מגיל צעיר התייצב דוד הצעיר במשק עם תום הלימודים, ובן 8 כבר היה החולב.

עם השנים, התבסס המשק, האב החל לעסוק בצרכי ציבור, והאם עסקה בפעילות התנדבותית בסיוע לעולים שהגיעו לארץ עם קום המדינה. זה היה כנראה המקור לרצון ולמרץ הבלתי נדלה של אבי לעשות ולתת. את שנות התיכון למד במחזור השני של ישיבת כפר הרואה, וככזה ראה את עצמו תמיד כתלמידו של הרב נריה מקים הישיבה ומתווה את דרכו הציונית, ההתיישבותית.

בשנת תש"ז, אוקטובר 1946, הצטרף אבי לגרעין ה' של בני עקיבא שהקים את עין צורים בגוש עציון. בימי ההקמה הראשונים אלתר אבי תיקונים שונים "בחוט ברזל כמו מושבניק" ושם זכה לכינוי "מושבניק". אחרי שכפר עציון נפלה והתרחש טבח נוראי בחבריה הורו מנהיגי הישוב לשאר ישובי גוש עציון להיכנע ולמסור את עצמם רק לגיון הירדני שהגן עליהם מהמוני הפורעים הערבים. בבוקר היום בו הוכרזה המדינה נפלו ישובי הגוש והלוחמים נלקחו בשבי לחברון. הם שהו שם במשך שלשה שבועות מבלי לדעת על הכרזת המדינה. מדי פעם היו מספרים להם השומרים הלגיונרים על עוד קרב בו נהרגו מאות יהודים ועל עוד אזורים שנפלו לידי צבאות ערב. לאחר מכן הם הועברו לתשעה חודשי שבי במדבר ירדן, ורק שם נודע להם על הכרזת המדינה.

כשחזר אבא מהשבי, ביחד עם חבריו, הקימו את עין צורים, בעמק שפיר. אבא היה תמיד בחוד העשייה, עבד ברפת, ריכז את הגד"ש, היה מחלוצי ענף הכותנה בארץ, ושנים רבות היה מרכז משק.

לאחר מלחמת ששת הימים כשהוקם הגוש המתחדש נקרא אבא ע"י הקיבוץ הדתי לסייע בהקמת כפר עציון, אבא היה שם ימים ולילות, ואני, ילדה בת 6 כתבתי מכתב למזכירות כפר עציון שישחררו קצת את אבא שלי שיוכל לבוא הביתה. הסתבר לי לאחרונה שחליפת המכתבים הזו שמורה אחר כבוד בארכיון כפר עציון.

לאחר מכן סייע אבי בהקמת הקיבוצים הנוספים ראש צורים ומגדל עוז וטיפל בכלל הקיבוצים הצעירים של הקיבוץ הדתי.

בראשית שנות ה-80 ניהל אבא את המנפטה של משקי הדרום. עד אז עבדה המנפטה שבעה ימים בשבוע, 24 שעות. התפיסה הרווחת הייתה שיש לקצר ככל האפשר את הזמן בין קטיף הכותנה לניפוט שלה. אבי התנה את כניסתו לניהול המנפטה באי עבודה בשבת. כשהסכימו לכך הוא החליט ללמוד את הנושא לעומק, ובנסיעה לארה"ב למד שנכון לה לכותנה לעמוד, לנוח, ולהתכווץ כשבועיים לפני הניפוט ואין צורך למהר בניפוט שלה. ובעקבות גילוי זה הפסיקו כל המנפטות לעבוד בשבת. אבא היה גאה בכך מאוד מכיוון שלא היה רק איש מעשה,

הוא היה איש מלא אמונה. בד בבד עם עיסוקיו הרבים לא החסיר לימוד של "הדף היומי" והשתדל להשתתף בכמה שיותר שיעורים.

במחצית שנות השמונים הצטרף אבי לתנועת "אמנה" במסגרתה סייע בהקמת הישובים החקלאיים בדרום הר חברון. וכן סייע בנושאים החקלאיים לישובים בגוש קטיף. אבא פתח במשימה שהמשיך בה עד ימיו האחרונים לפתח את כל הנושא החקלאי הקשור לישובי "אמנה": מטעים, כרמים, רפתות ומאגרי מים רבים.

אבא שלי ראה את עצמו כחייל בצבא שמטרתו להלביש את הארץ בחום וירוק של תלמים חרושים ושל שדות ומטעים מוריקים.

לפני קצת יותר משנה, כאשר חברו להם מספר ימי הולדת "עגולים" של הורי הוצאנו ספר המספר את סיפור חייהם.

בסיכום הספר כתב אבי: "אני חש שא-לוהים ממלא אותי באנרגיה, ואני גאה בתרומתי לבניית מדינת ישראל ויישוביה" ובמסר לדור הבא כתב "כל חיי הקדשתי למדינת ישראל ולעם ישראל, המשיכו גם אתם ילדיי ובני משפחתי להקדיש את חייכם למען העם והמדינה".

בהתקרב יום העצמאות אני חושבת לעצמי שאנחנו מורגלים מאוד לשיח של "מה המדינה עושה בשבילנו", והנה, הולך ופוחת הדור שידע, שהמדינה אינה דבר מובן מאליו, ואנחנו כאזרחים צריכים לעשות כמה שיותר בשבילה. אם נשכיל לשנות את השיח ולו במעט נוכל לקוות לעתיד טוב יותר.

אויףת כרנצ

דברים שכתב הרב בני לאו בדף הפייסבוק שלו בעקבות היכרותו עם דוד מבצרי "מושבניק" ועם המשפחה כמה שעות לאחר ההלוויה

הדרך לבית העלמין של משואות יצחק מסמנת לנוסעים את חילוף העונה. הדגנים עומדים הכן לקראת ימי הקציר.

החורף מזרזף בטיפותיו האחרונות ורגע לפני פרוץ החג מסתלק לו עוד אחד מהגזעים העבים שעליו צמחה תנועת הקיבוץ הדתי. דוד מבצרי, "מושבניק" בפי הכל, השיב נשמתו לבורא עולם. יש אנשים שאתה חייב להם יותר ממה שהעזת לומר.

יש אנשים שהילוכם הישר והפשוט חייב אותך לתת דין וחשבון לאלוקים ולאדם. אי אפשר לזייף לידם, אי אפשר להפריז, אי אפשר לעגל. אמרת - התכוונת. לא אמרת כשהיית צריך לומר - כשלת.

יש אנשים שהגביהו את חיי כולנו, בצניעות מבהילה. לא מבינים שהם משמשים דוגמה ומופת להגשמה מלאה של חיי תורה ועבודה.

יש אנשים שאתה גאה לומר שהיכרת מקרוב. דור הראשונים הזה, שחרש בזיעת אפו והאמין בכל מאודו בשוב ה' את שיבת ציון.

מה נאמר לך דוד האהוב? ימתקו לך רגבי אדמתך שכל כך אהבת.

הערה: את המאמר משבוע שעבר לזכרו של חברנו אברהם קופלוביץ' ז"ל, כתב בני דה-לוי, בעלה של איילת בתו.

צף טכס הליכרון לציון יום השואה והגבורה

השנה, זו הפעם הראשונה שהשתתפנו בטכס הקראת השמות ביום השואה. הרגשנו צורך להיות שותפים במנהג הקהילה לזכור ולא לשכוח, להנציח את שמות יקירינו שנספו בשואה. הטכס אינטימי, שמות הנספים הם בדרך כלל ממש מקרבה ראשונה. קיבלנו פרספקטיבה נוספת על השורשים של דור הותיקים בקהילה שלנו, עוד אבן בבסיס. חיים הקריא את דבר היום - מכתב אותו כתבה סבתא ואמא שלו מייד לאחר השחרור מהמחנה. עדות חיה ממקור ראשון לזוועות. שמענו קטע שירה מרגש, נאמר קדיש משותף וא-ל מלא רחמים לזכרם. ואח"כ כל משפחה הקריאה את שמות יקיריה הקרובים.

נזכור ולא נשכח.

עם ישראל חי!

חצית לצדסמן



איצחק שהם ולאחנה, אמריט רולנמן ולאכל המספחה
מלא טוב ארצל בר המצווה של הנכד-נין
יואב
בנת של אימור וחננאל שאי

אדליה ולאפנר רוצי, אחנה קיני ולאכל המספחה
מלא טוב אהולדת הנכדה-נינה
בת אצדי ולאחיה רוצי



אחצית ולאמתניה אולן, אלאה ואמשה אולן ולאכל המספחה
מלא טוב אהולדת הנכד-נין
בן אצמרי ואשיכה אולן



פקראת יוט הצמאות - הצחינוק ילדיט הצמאות

"האב חייב בבנו למולו ולפדותו וללמדו תורה ולהשיאו אשה וללמדו אומנות ויש אומרים - אף להשיטו במים"

(קידושין כט, ע"א).

את חמש החובות הראשונות של הורים כלפי ילדיהם אנו מבינים. אך מה משמעות הדרישה להשיטו במים? יש המפרשים זאת ללמדו שחייה או להוציא אותו למסעות ברחבי העולם, בכל מקרה ברור שעל ההורים לצייד את ילדיהם בכלים לחיות חיים עצמאיים עם כמה שפחות תלות באחרים.

אך מה המינון הנכון לעצמאות? ובאיזה גיל? ואיך עושים זאת נכון?

פעמים רבות אנו שואלים את עצמנו האם נכון לאפשר לילד להתנסות בתוצאות מעשיו גם כשאנחנו יודעים מראש שכדאי לו לבחור אחרת? כמה לעשות בשבילו וכמה לתת לו לעשות לבד?

ראשית, עלינו לצאת מתוך נקודת הנחה שהתלות בהורה היא טבעית ורצויה, הכרחית ומקנה ביטחון. הילד כביכול אומר לעצמו: "יש לי אבא ואמא לסמוך עליהם, אני לא לבד בעולם ולכן אני יכול להעז, להתנסות, להיכשל ולהצליח". עד כמה שזה נשמע פרדוקסאלי, הבסיס לילד עצמאי הוא ילד תלתי בהוריו.

מן הצד השני, אם נחליט הכל עבור ילדנו, ונעשה עבורו הכל, למעשה נעביר לו את המסר: "אתה אינך מסוגל בכוחות עצמך".

אז מה כן? הסוד הוא כתמיד - איזון. ילד שמקבל מהוריו את מלוא התמיכה, באופן טבעי ירצה בשלב מסוים לעשות דברים בעצמו ("אני לבד!" מכירים?) זה חלק מהצמיחה הטבעית.

כעת, כשהילד מבקש זאת בעצמו, תפקיד ההורה הוא לאפשר עצמאות מתוך אמונה אמיתית ביכולותיו של הילד. לאפשר מתוך נוכחות - אתה יכול לבד, אבל אני עדיין כאן, מתבונן בך, מתפעל, משוחח.

חשוב גם לזכור כי צמיחה מתרחשת במצב של מנוחה. אם נעודד את הילד, יתר על המידה, לעצמאות לפני שהוא מוכן לכך, הוא לא יהיה פנוי לצמיחה.

לסיום, כמה קווים מנחים לתמיכה בעצמאות הטבעית של הילד:

1. לאפשר לילד בחירה בהזדמנויות שונות - רצוי בין שתי אפשרויות ולא בחירה פתוחה מדי שמערערת את התלות הבריאה בהורים.
2. לגלות כבוד למאמציו של הילד - כאשר ילד מנסה לבד ולא מצליח יש נטייה לומר: "אמרתי לך שאתה לא יכול!" במקום זה אפשר להביע אמפטיה והערכה כלפי הניסיון ולהציע עזרה או לתת עצה כיצד הוא יוכל להצליח.
3. במקום למהר לתת תשובה לכל שאלה - לעודד את הילד למצוא פתרון בעצמו.
4. והכי חשוב - לא לשלול תקווה - להאמין בילד שהוא מסוגל להשיג כל דבר שירצה וגם אם לא ישיג זאת, ההתנסות חשובה! ואנחנו תמיד כאן בשבילו...

אכרת *life*

שיהיה חג עצמאות שמח!

ליום האמא

מסורת ישראלית היא לאכול ביום העצמאות "על האש". לפניכם מספר המלצות לקראת סעודות היום השמח:

בשר קפוא או טרי: השחקן העיקרי ביום העצמאות הוא כמובן הבשר. בבואנו לקנות בשר, יש בחירה בין קפוא ומעובד לטרי. לצד שיקולים כלכליים כדאי גם לחשוב על הצדדים הבריאותיים. מרבית הבשר הקפוא הינו גם מעובד ולכן עתיר בשומן רווי, מלח וכולסטרול, יותר מבשר טרי. לפיכך עדיף לקנות בשר טרי ולהכין את המאכלים באופן עצמאי, תוך החלטה עצמאית כיצד לתבל את הבשר. נוכל לקנות בשר טרי טחון ולהכין בעצמנו קבבים, המבורגרים וקציצות, במקום לקנות את המוצרים המוכנים.

חלקי הבשר: מומלץ להימנע מחלקים פנימיים כמו כבד, לבבות, טחול או שקדים העשירים בשומן רווי וכולסטרול, וכן רוויים ברעלים ופסולת מגוף הבהמה או העוף. כדאי לתת עדיפות לחלקים דלים בשומן דוגמת פילה, כתף, שייטל, צוואר או סינטה. אם קיים שומן גלוי לעין מומלץ מאד להסירו.

סוגי בשר נוספים מומלצים הם חזה עוף, הודו ופרגית מהם ניתן גם להכין שיפודים בתיבולים שונים.

שימו לב, למרות הדעה הרווחת כי העדיפות היא תמיד עוף על פני בקר, דווקא נתחי הבקר הרזים מכילים פחות כולסטרול ושומן ואף עשירים ביותר בברזל, מגנזיום ואבץ מאשר עוף והודו: חזה עוף מכיל כ-6% שומן, ירך ושוק עוף מכילים בין 9-15% שומן ונתחי הבקר הרזים מכילים כ-2-5% שומן בלבד.

צליית הבשר: מחקרים מצביעים על הקשר בין צליית בשר על האש ובין היווצרות חומרים מסרטנים כתוצאה מתהליך העישון אותו עובר הנתח על רשת המנגל. בכדי לצמצם את הסיכונים ועדיין ליהנות מארוחת "על-האש", כדאי להקפיד על ניקיון המנגל בטרם הצלייה, ולהימנע מצליית הבשר על להבות אש גלויות ולהניחו רק לאחר שהגחלים האפירו. בשר שרוף שקיבל צבע שחור אינו מומלץ לאכילה ויש להסירו מהגריל. בנוסף, ידוע כי השריית הבשר מבעוד מועד במרינדה דוגמת שמן זית, חומץ/ מיץ לימון, שום ותבלינים יכולה לסייע בהפחתת היווצרות חומרים מסרטנים.

ירקות: לצד הבשרים כדאי מאוד להכין מגוון סלטי ירקות. העשירו את השולחן בסלטים טריים מירקות בכל הצבעים אשר יהוו תוספת למנת הבשר והעוף. ותרו על אכילת ציפס או תפוחי אדמה בצורות אחרות, ובחרו בירקות שאינם פחמימתיים. אפשר לנצל את המנגל כדי לצלות ירקות על האש, דוגמת שומר, חציל, בצל, קישוא, עגבנייה ופלפלים במגוון צבעים.

חומוס וטחינה: קשה לדמיין את שולחן יום העצמאות בלי חומוס וטחינה לצד הבשרים והסלטים השונים. הבחירה הבריאה היא להכין בבית חומוס ליהנות ממרח עשיר בחלבון, סידן, ברזל ואשלגן. גם טחינה ביתית העשויה משומשום מלא עשירה בסידן, ברזל, אשלגן, חלבון וויטמינים מקבוצת B, סיבים תזונתיים ובשומן טוב התורם לירידה של הכולסטרול הרע (LDL).



מתכון לחומוס ביתי, טעים ומזין. טוב עבור סעודת יום עצמאות ונפלא עבור כל שבת

'חומוס ביתי', מצרכים: 2 וחצי כוסות גרגרי חומוס מבושלים. 1/3 כוס טחינה גולמית (רצוי מאד שתהיה טחינה מלאה) 1-1.5 כוס מים קרים. 1 כפית מלח. מיץ סחוט מ-2 לימונים קטנים. 1 כפית כמון. מלח ע"פ הטעם. (יש המוסיפים שן שום ו/או פלפל ירוק חריף).

אופן ההכנה:

טוחנים את גרגרי החומוס במעבד מזון או ב"סטיק" במשך 2-3 דקות, עד לקבלת משחה חלקה. חשוב שהחומוס לא יתחמם בזמן הטחינה – לכן, אם אתם יכולים לשלוט במהירות המעבד השתמשו במהירות הנמוכה. אפשרות נוספת היא להפסיק מדי פעם את העיבוד ולתת לחומוס לנוח מעט.

מוסיפים טחינה גולמית ומפעילים את מעבד המזון לעוד 2 דקות במהירות נמוכה.

מוסיפים גם את מיץ הלימון, הכמון והמלח (ומי שרוצה – יוסיף שום ופלפל חריף). כדאי לטעום ולתקן תיבול. אם יש צורך, הוסיפו בשלב זה עוד קצת ממי הבישול.

מעבירים לכלי אחסון ושופכים מעט שמן זית על גבי שכבת הממרח העליונה. מאחסנים במקרר.

מומלץ לתת לחומוס "לנוח" לפחות שעה עד אכילתו.

מגישים עם שמן זית, ואם רוצים: פטרוזיליה קצוצה, כמון, זעתר וחומוסים מבושלים.

לשמור בקירור עד 5 ימים מההכנה.

טיפ: אפשר וכדאי להקפיא חומוס מושרה, או חומוס מבושל בתוך נוזלי הבישול שלו. מומלץ להקפיא את החומוס במנות, כדי שבכל פעם תוכלו להפשיר רק את הכמות הרצויה.

לבריאות ובתאבון!

שחר סאיט

סדרן / רכב

סדרן הרכב החדש - **אריאל סאסי** נכנס לתפקידו. נאחל לו הצלחה רבה.

ניתן לפנות אליו בטלפון: **054-318-1346** בעניינים הקשורים לסידור הרכב וארון המפתחות.

הודעות לאריאל יש לשלוח **במסרונים** ולא באמצעות פתקים.

מומלץ לשמור את מספר הטלפון בנייד.

ואצת רכב