



לעילוי נשמת: בתיה בת ירחמיאל | שמחה בת כחלה פנחס בן מסעודה | שלמה בן וולף | אלכסנדר אמנון בן ברנרד מלכה בת נעמי | שפרה בת יצחק | צבי דודלה בן ירחמיאל

רפאנו

פרשת תרומה | גיליון 1 | ג' באדר א' תשפ"ב | לתגובות: sagi.adv148@gmail.com

"מצוה גדולה להיות בשמחה תמיד, ולהתגבר להרחיק העצבות והמרה שחרה בכל כחו. וכל החולאת הבאין על האדם - כלם באין רק מקלקול השמחה" רבי נחמן מברסלב זצ"ל (לקוטי מוהר"ן תנינא כד).

גוף בריא

ויטמין C - מלך הויטמינים

ויטמין סי ניתן למצוא בפירות כמו קיווי ופירות הדר, בפלפל אדום וירוק, ברוקולי, עגבניות, ירקות עליים, תות שדה ועוד. תפקידיו רבים מאוד בגוף: מגן על הלב, מפחית נטייה להתקפי לב או שבץ מוחי על רקע קרישי דם, עוזר במניעת סרטן, מנטרל חומרים מסרטנים ומחזק את מערכת החיסון, מאט הזדקנות, מגן ממתחים, מקטין לחצים נפשיים וחיוני להתמודדות עם מתח, לוחם בעייפות ומגביר רמת אנרגיה בגוף, מציל את הריאות מגזים רעילים ומזרז ריפוי פצעים, עוזר בעצירות ובריסון התיאבון, מונע מחלות חניכיים, מאיץ התאוששות מניתוח, גורם נגדי לאלרגיות ממזון ואלרגיות באופן כללי, שומר על ויטמינים אחרים בגוף, מגן על המוח וחוט השדרה ממולקולות מזיקות, מרחיב כלי דם בדומה לאספירין, מוציא משקעי כולסטרול ששקעו בכלי הדם, מונע סיבוכים בסכרת, מייעל ומקטין פעילות אינסולין בחולי סכרת, מגן מפני שבר ומחלות בעצמות, עוזר בייצור השלד ורקמות החיבור, מחליש התמכרות לסמים ותרופות, מחליש כאבי פרקים, מחזק ומגמיש כלי דם, בונה דם, מונע קטרקט, נוגד חיידקים ווירוסים, מונע מוות בעריסה (נבדק מחקרית), מונע ממתכות רעילות כמו - עופרת, אלומיניום וכספית להיספג בגוף ולגרום לנו לנזקים. צריך לדעת כי מתכות רעילות מתחרות עם מינרלים חשובים על הספיגה במעי ואז יש חוסר של מינרלים בגוף לכן חשוב לצרוך ויטמין C כדי למנוע ממתכות להיספג. יש סתירה בין איגוד יצרני המזון האמריקאי שעומדים מאחורי ה RDA - (קבוצה יומית מומלצת) ובן טובת האמריקאי והעולם כולו לגבי המינונים של צריכת ויטמין C. אלה גורסים כי צריך 60 מ"ג ויטמין C ביום אך יש תקן חדש של איגוד הבריאות הטבעית שטוען אחרת לגמרי (ה- ODA). אין חשש כלל לצרוך מספר גרמים ביום כאשר יש מחלה מסויימת ואפילו עשרות גרמים ליום ואפילו בהזרקה לווריד כפי שנעשה בעבר במחקרים רבים. במחלה אקוטית הגוף שותה כמויות גדולות של ויטמין C ואם צרכתם יותר מדי מקסימום משלשלים קצת ויורדים בכמות, כך בודקים. ובימוים ניתן בהחלט לצרוך לפחות 500 מ"ג ויטמין C ומדי פעם לעשות הפסקות. במקרים רבים, תחושה של צורך במזון או במתוק לאחר סעודה משקף חוסר בויטמין C. ויטמין C במציצה יספג מיידי לדם ויתן סיפוק לצורך במתוק תוך מספר דקות. חשוב לדעת שככל שמזדקנים, צריך ממנו יותר.

מתוך הספר 'רזי התזונה' של ר. ל. פלץ.

נפש בריאה

שלא יהיה אכפת לך כלל

מתוך הספר 'תכסיסי מלחמה' של הרב אליהו גודלבסקי נ"י

חכמי המוסר של כמה דורות אחורה לא דיברו לאנשים שנמצאים במצב כמותנו היום, אלא לאנשים שהיו הרבה יותר נורמליים. אנשים שעל פי רוב ישבו ביתם הלכו לעבודתם בבוקר וחזרו לביתם בערב בישוב הדעת בלי שידעו דבר ממה שקורה בקצה השני של העולם, וכל תשומת ליבם היתה על חייהם על ידיהם ומשפחתם. בזמנם של אותם ספרי מוסר החיים התנהלו כך.

עכשיו הולכים לתפילה, אחר כך לומדים ואחר כך קצת משא ומתן וכדומה והחדשות המרעישות היו שהערב יש ווארט של קרובי המשפחה ומחר חתונה וכו', ולכל אחד היה זמן לשבת עם הילדים, עם אשתו, עם עצמו. לעומת זאת, היום אפשר לראות זוגות הולכים יחד כאשר היא מדברת בטלפון שלה והוא בשלו, האם כך יכול להיות שלום בבית? יושבים להם זוג ושוב הם מדברים בנייד, כך אפשר לחיות? פלא שמתגרשים אחר כך? בוודאי כל אחד צריך להתחזק בזה ולו רק מצד דרך ארץ. כאשר יושב מולו אדם הוא צריך לכבות את הנייד, זהו מינימום של כבוד הבריות, אך המציאות היא שגם זה קשה. מי יודע איזו שיחה שתגיע שתגאל אותו מכל הבעיות שלו? או שתהיה בה עסקת חייו כאילו שהוא הברון רוטשילד שעסקיו חובקי עולם נמדדים במיליארדים. תוסיף על זה את הרדיו, הטלוויזיה האינטרנט וכו', וזהו זה נגמר הסיפור, כבר אין לאדם רגע אחד של שקט גם כשנוסע בדרכים שאולי היה יכול קצת להיות עם עצמו וליישב את הדעת, ואם לא פוגש את משפחתו לפחות שיפגוש את עצמו, אבל גם שם מחובר למכשירים ורץ כאילו כולם רודפים אחריו. וזה מראה שאנו אנשים חולים. לכן כיום הדרך של המוסר היא עפ"י רוב לא לאנשים כמונו, כי אי אפשר לאנשים חלשים כל כך לסבול מוסר כפשוטו. כיום כל המוסר בלב בוודאי רק מחליש דעתנו ורק עושה לנו חולי הנפש ומרה שחורה, לכן אדרבא עיקר העצה לעבודת ה' היא הפוכה לגמרי:

שדווקא שלא יהיה אכפת לו משום דבר שעובר עליו!

כמובן בליקוטי מוהר"ן בתורה קנ"ה באופן כללי, ובאופן פרטי בתורה ע"ב, שם מביא רבי נחמן מעשה מאחד שבכל פעם שרצה להתפלל, היה עומד לפניו בדמיונו איזה גוי, ונתן לו איזה חכם עצה: שלא יתייחס אליו ובה הוא יסתלק ממנו. ואמר שם לשון: "שלא יהיה אכפת לו". וזו עצה חשובה מאוד, שכל אחד צריך להרגיל עצמו בזה, שבכל פעם שיש לו מחשבות רעות ודמיונות, שיגיד לעצמו לא אכפת לי מזה ויעשה את שלו בעבודת ה' מה שמוסוגל.

העלון נכתב בשל צורך של רבים מעם ישראל להתחזק בתקופה זו באמונה, להתעודד, לשמוח ולהבריא את הגוף והנפש. "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מדרכי (עבודת) ה' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה. לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו בדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המבררים והמחלימים (הרמב"ם, הלכות דעות ד א).

רפאנו

עונת שבת

פינת המתכון הבריא

עוגת קוואקר ותמרים שנחטפת

2/3 כוס שמן קוקוס ושמן זית.
 1/3 כוס סוכר, אפשר פחות.
 2.5 כוסות קוואקר דק.
 כוס קמח מלא עדיפות לכוסמין.
 כפית סודה לשתייה או שקית אבקת אפיה אחת ללא אלומיניום.
 ללוש הכל ביד עם מעט מים לפי הצורך.
 משטחים עם היד 3/4 מהעיסה בתבנית חד פעמית בינונית מלבנית.
 מעל זה משטחים 20 תמרי מג'הול בדוקים טחונים במג'מיקס (ניתן להוסיף אגוזים) או ממרח תמרים במקום ואת שאר 1/4 העיסה מפזרים עם היד מעל ממרח התמרים בתבנית.

בתנור לחמם ל- 180 מעלות למשך 20 דקות. העוגה טעימה להפליא בעיקר אחרי קירור!!

מילו דבריותא

3 חברים הלכו לים. 'מה אכפת לך', 'נימוסים' ו'צרות'. לפתע 'צרות' הלך לאיבוד. אז 'מה אכפת לך' ו'נימוסים' הלכו לתחנת המשטרה. 'מה אכפת לך' נכנס לתחנה לשוטט ו'נימוסים' חיכה לו בחוץ.

השוטר: "תגיד לי, איך קוראים לך?"

עונה: "מה אכפת לך".

השוטר: "איפה הנימוסים שלך?"

עונה: "בחוץ".

השוטר שואל בעצבנות: "תגיד לי מה אתה מחפש פה?" עונה לו: "צרות".



סיפור לשבת

"המאור הגדול והמאור הקטן" - מספרו של הרב חיים קרמר נ' - 'באש ובמים'

מחשבותיו של מוהרנ"ת (מורנו הרבי נתן תלמידו של רבי נחמן) מיום עמדו על דעתו היו נתונים כל הזמן לחשוב חשבוננו של עולם, ולתת לב לתכליתו הנצחית. זיכרון יום המיתה, המוזכר בחז"ל כעצה להתעוררות של תשובה, לא מש מגד עינו. עוד בהיותו ילד רך בשנים כבר החל לחיות עם תחושה זו כי יבוא יום בו ישיב את נשמתו לבוראו ויצטרך למסור דין וחשבון על כל מה שעשה בימי חייו. והיא אשר עוררה בו את ההחלטה לא לאבד רגע אחד, כאשר כל איתותיו בכל ימי חייו מוקדשות אך ורק לתורה ולתפילה ולעשיית הטוב לפני הבורא יתברך, כאשר זיכרון יום המיתה מלווה את כל דרכיו. יום אחד שם לב כי אחד מחבורת הזקנים שהכיר נעדר מספר ימים. הוא שאל את סבו: "היכן הוא היהודי הזקן?" השיבו: "הלה הסתלק ונפטר לבית עולמו". מוהרנ"ת לא הבין את משמעות המילה 'נפטר'. ונאמר לו שבעת שהחיים מסתיימים או אז נפטרים ואז נקברים ונטמנים בעפר. "זהו תכלית כל החיים?" קרא מוהרנ"ת נרעש ואחוז תדהמה... ואם אכן כן הוא, מה היא באמת התכלית מכל מאווי העולם הזה? . שאלה זו לא נתנה לו מנוח, וניקרה תדיר במוחו. ותמיד חיפש אחר תכלית החיים בעולם שהיא רק תורה ותפילה ועבודת ה', עד שהגיע להכיר את רבי נחמן רבו ודרכו הטהורה שבה מצא פתרון לשאלת חייו ותכליתם. רבי נתן התבלט מאוד בהתמדתו ושקדנותו על יתר חבריו ב'חיידר'. כמו כן, משפחתו היתה אמידה, כך שהוא היה פנוי להתרכז בלימודיו ולעלות במעלות התורה. מתוך פשטותו וישרותו העקבית בלימוד, הגיע לעמקות וגאונות, וזכה לכוח מיוחד לחדש חידושי דאורייתא. תכונות נפשו היו: תמימות, פשיטות, ודרישת האמת. בבגרותו כשכבר הוגדשה הסאה בקרבו ולא מצא מקומו בעולם בקרב החסידים שאל את עצמו: מה יהיה בתכלית? "ומצא עצמו באחד מבתי המדרש נוטל ספר תהילים ואומר אותם בבכיות עצומות... מרוב צער נתגלגל על הריצפה בפישוט ידיים ורגליים ולא יכול היה להירגע. הרגיש תקוע. חייו אינם חיים. עיניו נפוחות מדמע וכל רצונו לזכות לדבקות אמיתית בבוראו. ואז נרדם. בשנתו רואה חלום נורא - סולם גבוה מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה והנה הוא מתחיל לעלות בשלבי הסולם, עולה שלב ועוד שלב, ולפתע אינו יכול להחזיק מעמד, ומועד נופל על האדמה. הוא מתחזק ומתחיל לעלות שוב, הפעם הוא מצליח להעפיל גבוה מקודם, אך לפתע מתמוטט הוא שוב, ונופל למטה. עתה נפילה גדולה יותר, אך בכל זאת מנסה שוב לעלות ועולה מעלה אחר מעלה, הנה הוא כבר כמעט מגיע לקצה הסולם... עוד מעט קט והוא בשלב העליון של הסולם שראשו בשמיים... אך לפתע מועד נופל לתהום בחבטה עזה ועצומה פי כמה מקודם. ענן חושך וערפל הקיפוהו מכל צד וזכאון עצום התגבר עליו, הרי הוא כבר כמעט הגיע לשאיפתו ועתה נופל מטה מטה, האם יכול אי פעם להתאושש מהנפילה הקשה ולעלות שוב?... הוא עומד כבר לפני היאוש, אין הוא יכול לנסות יותר לעלות... איבריו שבורים ורצוצים מהנפילות... והנה צצה לפניו לפתע דמות אברך וצעיר בעל פנים מאירות באור יקרות. רבי נתן קם ממקומו נבוך ונרעש כאחד... ואיש האלוקים שנתגלה לפניו אמר באידיש: "אברך, טפס וטפס, אך החזק עצמך היטב! רבי נתן ניעור משנתו ודיבור האדם המאיר מהחלום נחרתו היטב בזכרונו. הוא תוהה ותמה היכן נמצא אברך בעל פנים מאירות וזרחות כאלו? שבמיילים ספורות עודדו וחיזקו ונסך בו חיים חדשים? ליבו פועם בעוז נרגש ונפעם. בטוח כי מן השמיים מרמזים לו משהו, אך בדיוק מה? זאת אינו יודע עדיין. לאחר תקופה כאשר רבי נתן הגיע לשערי ברסלב, הנה הגיעה השעה הגדולה בה היו צריכים להפגש הרב והתלמיד. רבי נתן נכנס אל הקודש פנימה... והנה חזות עיניו בדמותו של רבינו הקדוש (רבי נחמן). מיד כשנפגשו מבטיהם הקדושים זה בזה, נפלו על רבי נתן אימה ופחד ויראה גדולה עד מאוד... על אתר הוא נזכר בצורה הקדושה הזו, אותה חזה אי פעם באותו חלום לילה בטפסו על הסולם שראשו הגיע השמימה... רבינו פתח פיו הקדוש ואמר: "מכירים אנו זה את זה זמן רב, אך זה מזמן שלא נפגשנו" ובנפשו של רבי נתן נחרתה ברגע זה החלטה עמוקה, פה אשב כי איזויה, למקום זה איזוה, יגע

העלון נכתב בשל צורך של רבים מעם ישראל להתחזק בתקופה זו באמונה, להתעודד, לשמוח ולהבריא את הגוף והנפש. "הואיל והיות הגוף בריא ושלם מנצח (עבודת ה' הוא, שהרי אי אפשר שיבין או ידע דבר מידיעת הבורא והוא חולה. לפיכך צריך להרחיק אדם עצמו בדברים המאבדים את הגוף, ולהנהיג עצמו בדברים המברים והמחלימים (הרמב"ם, הלכות דעות ד א).