



אורא דארע ישראל

עלוזג שבת

" על-ידי הכרת צדיקים תזכה לבניה ודעת". (ספר המידות, דעת, יט')

פרשת קורח | גיליון 20 | כ"ב בסיון תשפ"ב | שכונת מקור ברנן, ירושלים. ליצירת קשר: nanach148@gmail.com

גוף בריא

אוטופאגיה -

נפלאות תברא חלק ב'

הקדמה קצרה מהכתבה אוטופאגיה - חלק א' שפורסמה לפני מספר שבועות: זהו תהליך בו הגוף נפטר מפסולת - מתאים מקולקלים, מנגנונים תאיים ישנים אשר אין מספיק כוחלאנרגיה כדי לקיימם והגוף בעצם מטהר עצמו. בצומות קצרים או ארוכים תהליך זה מתעצם והגוף מצליח להבריא עצמו ממחלות כרוניות אפילו סרטן ולרזות בקלות. תהליך האוטופאגיה מתרחש בשיאו בצום (גם עם שתיית מים) זה לא קורה בדיאטות עם הגבלה קלורית!! אלא רק בהמנעות מוחלטת ממזון שעות רבות. ולהבדיל, ארוחות רבות ביום מאטות את קצב האוטופאגיה שגם יורד עם הגיל.

הזכרנו גם בכתבה הקודמת שעל מנת להפעיל מנגנון זה ביעילות יש לאכול ארוחת ערב מוקדמת, נניח בשעה 18:00, ונחווה צום של 16 שעות עד 10:00 בבוקר למחרת למי שיכול, ואז יהיה מספיק זמן לגוף לפנות פסולת, להבריאו ולרזות יותר בקלות.

בעבר, אנשים היו בעיקר טבעונים רוב השבוע ואכלו מעט כי זה מה שהיה רגיל ומעט ממזון מן החי. לעומת זאת, כיום החלבון היומית מן החי שאנשים צורכים כיום היא פי 2 עד 3 ממה שאכלו בדורות הקודמים וכך גם לגבי פחמימות. הגוף שלנו לא מסוגל להתמודד עם כמויות כאלה של מזון חומצי ויבש לעומת מזון בסיסי ורטוב כמו פירות וירקות חיים. אם הייתם הופכים את הסדרים ואוכלים יותר מזון בסיסי ורטוב מאשר יבש, לא הייתה עצירות והמחלות הנלוות לה, ולא הייתם צריכים לשתות 2 ליטר מים (כמויות גדולות מדי) וכמובן בריאים יותר ורזים יותר.

אם נתבונן על כפרים מסורתיים במזרח בסין נראה כי הם שמרו על המסורת מבחינת כמות החלבונים שהם צורכים מן הצומח שהיא שיש ממה שאדם מערבי ממוצע צורך כיום ממזון מן החי, בעיקר. ובהתאם, המחלות הכרוניות המערביות לא נוכחות בכפרים בסין כלל, כולל מחלת הסרטן שהיא נדירה שם (קראו את הספר המופלא 'ז' מחקר סיני'). לסיכום, אוטופאגיה זו לא המצאת המאה. בעבר כולם היו חיים עם עונות רבות של צום בלילה. אוכלים בשעות האור לפני החשיכה כי המצאת החשמל טרם ירדה לעולם, הולכים לישון מוקדם כי קשה היה לחיות לאור הנרות בלבד והעניים נעצמו לבד (חוץ מלמדי התורה כמובן) וקמים מוקדם בבוקר. כמו כן, רבים עמלו קשה בשביל המזון שלהם בבוקר, כי לא היה מקרר ומקפיא ולקח זמן להכין כל מאכל. ולכן ממילא רוב האנשים בעולם היו צמים שעות רבות ביום, אוכלים לשבוע נפשם או רעבים קצת (כי לא היה שפע של מזון כמו היום) וחולים פחות במחלות של הדור הזה. (מתור הספר 'רדי התזונה')

נפש בריאה

ויאמינו בה' ובמשה עבדו

מחילה אבל, פשוט לא נוכל להמשיך לנושא אחר מבלי להתעכב על עניין האמונה שהתחלנו לדבר עליו בעלון הקודם, ובפרט שהגענו השבת לפרשת 'קורח' אחרי שבפרשת 'בהעלותך' דיברה מרים על אחיה משה רבנו ונעשתה מצורעת. בפרשה הקודמת, פגמו המרגלים באמונת חכמים והשתרבה לשונם. בפרשה שלנו הגדילו קורח ועדתו ויצאו בגלוי ובאופן ישיר נגד משה ופצתה האדמה את פיה לבלועם חיים. אכן, מכל התורה אנו למדים על גדולתו, כוחו וחשיבותו של משה מנהיג הדור, צדיק הדור אבל עדיין אין לך לימוד גדול מוגדר ומדויק יותר בכל התורה, כמה עליו להיזהר בכבודו של משה כמו שיש בפרשתנו. מהמקושש למדנו על כבוד השבת ומקורח אנו למדים על כבוד הצדיק ומאז ועד היום אותו קורח צועק מתוך השאול "משה אמת ותורתו אמת..." ולא רק מקורח ניתן ללמוד על זהירות בכבוד הצדיק, גם מבניו של קורח שזכו שכל ישראל יאמרו את המזמור שלהם בכל ראש השנה ביום הדין שבע פעמים דקה לפני תקיעת השופר. הביטו וראו, חז"ל תיקנו שלא יזכירו במעמד זה מזמור של דוד המלך או של אברהם אבינו, אלא של בני קורח. הם לא עשו תשובה על חילול השם או על עבירה על התורה והמצוות, הם סה"כ בחרו טוב. בכך שבין כבוד אביהם לכבוד משה הם בחרו לוקם, במלוא קומתם, בפני משה כאשר הגיע לאוהל שלהם.

"כשמקרב להצדיק, אף שאינו מקבל ממנו כלל, הוא גם כן טוב מאד, והאמונה לבדה, ששמאמיין בהצדיק, מועיל לעבודת השם יתברך". (ליקוטי מוהר"ן קכ"ט)

חברים יקרים, כשמגיעה פרשת קורח כל שנה ושנה מרגישים צביטה בלב. הצביטה הזו מקורה בכאב, אכזבה ופחד. כאב על הצער שנגרם למנהיג הדור משה רבנו, אכזבה על כך שישנם בישראל המחזירים לצדיק רחל - רעה תחת טובה. ופחד שמא מעשיי ודיבוריי ח"ו, גורמים לעיכוב משיח, דבר שעל כל יהודי לשאול עצמו בכל יום 'שממני ח"ו לא יהא עיכוב משיח' ובפרט מפאת מחלוקת על הצדיק. תבינו, הרי ידוע ש-מ'שה זה רמז ור"ת תבות לכך שמה שהיה הוא שיהיה. משה רבנו בעצמו מזהיר אותנו **"נביא מקרבך מאחריך כמוני יקים לך יהוה אלהיך אליו תשמעו"**. צא ולמד מכאן שבוודאי גם בדורנו נמצא משה רבנו (התפשטותה דמשה בכל דור ודור) ואם יש משה ככל הנראה יש גם קורח ועדתו ויש דתן ויש אבירם. ואם לא דעו מי הוא משה לא דעו מי הוא קורח. מפרש רש"י לגבי שבט ראובן **"אוי לרשע אוי לשכנו"**, מכאן שגם לי היום, בדור הזה, נחוץ לי לדעת מיהו שכני?! אוי השכן שלי הוא קורח...? אוי אני בכלל התלמיד של קורח?! פחד פחדים!...

"מי שחפץ באמת לאמונו ואינו מטעה את עצמו, יוכל להבין מרחוק היכן הדעת האמתית שראוי לסמך עליו ולהאמין בו, ומי הם הצדיקים והקשרים באמת, ולמי ראוי לדבק את עצמו באמת". (אב"י הנחל, ב')

איפה אני אווז על גבי הסקלה הזו, האם אני בכלל יודע להצביע מי פה משה ובהתאמה מיהו קורח. אוי יוי יוי כמה זה חשוב לדעת מיהו משה שבדור, מי הוא צדיק הדור. במעשה משבעה בעטליר רבי נחמן מספר על הבעטליר השני שהיה חרש ושם מסופר על המדינה שאבד אצלם הגנני ובא לשם המלך האכזר והרס אצלם את הטעם, הריח והמראה. ופלא הוא איך הבעטליר החרש, שבשונה מכל הבעטלירים האחרים בסיפור, שכל אחד מהם ניון בכישרונות יוצאים מגדר הרגיל ובגדר מופת, לעומתם הבעטליר החרש למעשה רק פעל פעולה אחת פשוטה ויחידה. מה? הוא אמר להם מי הגנני?! זה הכל! הוא אמר אתם חושבים שאני חרש?! אינני חרש כלל, אלא שאיני שומע, את כל הליצנות של העולם הזה שמדברים על הגנני/הצדיק. וזהו בזה שהם ידעו עכשיו מי הגנני ובכך שהחזירו אותו לטפל בגן אזי חזר לגן הריח, הטעם והמראה.

צדיקים זה דבר פשוט שכל יהודי חייב לדעת מי פה הגנני, מי פה המנהיג וצדיק הדור. כי ברגע שהוא יגלה זאת הוא מייד יגלה מה שהיה! הוא רוצה להסתיר ממנו כל כך, הוא יגלה מיהו קורח של הדור ומי הם הליצנים- דתן ואבירם של הדור?! באמת צדיק, לך תדע כמה פעמים כבר התגלגלת, כמה פעמים אמרת "שלום כיתה א'". די, לא הגיע הזמן לברר פעם אחת ולתמיד עניין חשוב זה?!

"שמעתי בשמו שאמר מן רבי שמעון בר יוחאי שהיה חדוש כמפרסם, היה העולם שקט עד האר"י זכרונם לברכה הינו שמרבי שמעון בר יוחאי עד האר"י זכרונם לברכה לא נתגלו חדשות כמו שנתגלו על-ידי רבי שמעון בר יוחאי, עד שבא האר"י זכרונם לברכה שהיה חדוש כמפרסם, והוא גלה חדשות לגמרי שלא נמצא מי שיגלה חדשות כאלה עד האר"י זכרונם לברכה. ומן האר"י זכרונם לברכה עד הבעל-שם-טוב זכרונם לברכה, היה גם-כן העולם שקט גלי חדוש, עד שבא הבעל-שם-טוב זכרונם לברכה שהיה חדוש נפלא, וגלה חדשות. ומן הבעל-שם-טוב זכרונם לברכה עד עתה היה גם-כן העולם שקט גלי חדוש קנה, והיה העולם מתנהג רק על-פי ההתגלות שגלה הבעל-שם-טוב זכרונם לברכה עד הנה, עד שבאתי אנכי. ועתה אני מתחיל לגלות חדשות נפלאות לגמרי שיעדין לא נתגלו על-ידי שום נבךרא וכו'". (חיי מוהר"ן, רע"ט)

צדיק הדור, במונחים של ברסלב, זה הצדיק שחידש וגילה בעולם תורה שמשחה (מלשון משיח) את הדור ואת האנושות צעד נוסף לקראת האגולה הנצחית והמיוחלת. רבנו אמר "האש שלי יתוקד עד בית המשיח", ממני עד משיח לא יהיה חדש", מכאן, שקבלה בידנו, שעד התגלותו של משיח צדקנו, רבנו נחמן הוא התפשטות משה של הדור, ובהתאמה החולקים עליו, אין מה לעשות, הם בחינת קורח ועדתו.

בהקשר לזה, חשוב לגעת בנקודה נוספת. קורח אמר, כולנו קדושים (כאילו כולנו שווים) ופרש רש"י על המקום: **"לא אתם לבדכם שמעתם בסיוני אנכי ה' אלוקיך"**, אלא מה? שקורח, משום מה שכח לציון, שבהמשך קבלת התורה ולאחר שפעמיים פרחו נשמתם את כלל ישראל **"ויאמרו אל משה דבר אתה עמנו ונשמעה ואל ידבר עמנו אלהים פן נמות"**. מכאן שבעצם עם ישראל הוא זה ששלח את משה להיות נציג ושולחן קניא עבורו לקבל את התורה מפי הגבורה ולמסרה בחזרה לצ'יבור'.

ידוע מהמפרשים שקורח וקהן באהרון הכהן, ראה שלשלת יוצאת ממנו, היה עשיר וחכם והיתה לו אולי איזה הוה אמינה להתבלבל. ואכן, בעבר היו דורות שבהם היו הרבה קדושים, הרבה צדיקים וניתן היה לטעות ולהתבלבל בזהות הצדיק והצורך להתלות בו. אבל ב"ה היום אין לנו את "הבעיות" האלו, היום זה די ברור, היום אנו חיים בדור שכולם ננסיים, דור שההגדרה שלו היא "ננס על גבי ענק". אם נשפוט על פי מבחן התוצאה, נראה מיד שרבי נחמן הוא מנהיג הדור היחידי ואין היום רב או מגיד שיעור שרוצים לעזור באמת לציבור שאינם מביאים ומשתמשים בעצותיו וחוכמתו של רבי נחמן צל"ל. כי היום מאז שרבנו נחמן ירד לעולם, צדיק גדול זה אומר לתלמידו גדול. נראה אפוא, שהיום חוץ מכמה ליצנים חסרי דעת לא יכול באמת ובתמים להרים ראש כנגד הצדיק הזה כי אף אחד לא יכול לקנא בצדיק הזה, כי אף אחד לא יכול להשוות עצמו לצדיק הזה. אז "אם אתה לא יכול לנצח אותו וצטרף אליו" או לפחות אל תפתח את הפה עליו.

אחד המפרשים מקשה מדוע דווקא קורח, שרק דיבר נגד משה, ולא חלילה על התורה או על ה', מדוע נענש בכזה עונש מופתי ויוצא דופן? נראה לכאורה, ח"ו, שמשם מעניש אותו יתר על המידה ויש חשש לניגוד עיניניים כי הוא דיבר נגדו. אבל יש פה תירוץ אחר לגמרי. משה ידע, שראשית כל, עליו בעצמו יהא קל להטעות אנשים אחרים כי קורח לא אמר להם חלילה לחלוק על ה' או על התורה אלא רק על אדם פרטי כביכול. דבר נוסף, שמשם ידע שאם ובמידה וחולקים עליו, ומשם בקל אפשר לחלוק גם על ה' ועל התורה, שכן הוא זה שמסרה. מכאן, שישנה חובה, כאמור, לצאת בכל הכוח נגד ובכך לשמר את חובת האמונה בה', במשה עבדו ועבדו שבכל דור ודור.

פנית המתכון הבריא

ראוי לקרוא לפני השבת

מרק עדשים וירקות

רכיבים:

- 1 כוס עדשים כתומים מושרים לילה במים
- 1 גזר בינוני חתוך גס
- 2 כוסות דלעת או דלורית חתוכה לקוביות
- כף כמון
- כף כורכום
- מלח, פלפל לפי הטעם.
- פטרזיילה קצוצה לקישוט.

אופן ההכנה:

שוטפים היטב את העדשים, ומביאים לידי רתיחה במים.

(אם נוצר קצף, אפשר להורידו עם כף). מבשלים כ-5 דקות, 7 דקות, מוסיפים את הגזר והבצל, מבשלים כ-5 דקות ואז מוסיפים את הדלעת ומבשלים עד שהיא מתרככת קלות. אופציה להגשה- ניתן לקשט עם פטרזיילה קצוצה (או שמיר/בצל ירוק/קוסברה, לפי הטעם).

שלושה סיפורים לשבת

מנימוס המדינה והבעטלי'רס שהמליכו

פעם אחת היתה מדינה, שהנימוס היה, שכל שלוש שנים היו לוקחים מלך אחר, בזה האופן: היו יוצאים לשרה, והראשון שפגעו (שפגשו) בו היו ממליכים אותו, אפילו סומא והגר (עינור ונכה). פעם אחת יצאו, ופגעו ראשון בבעטלי'ר (קבצן) אחר שהיה שבור, ותקף לקחו אותו בכבוד והביאו אותו לפלטיין המלך, והפשיטו את מלבושיו והלבישו אותו בגדי מלכות והכתירוהו בכתר מלכות, והיה שבור ולא ידע כלום, ויישן. ובשנעור משנתו, וראה שהוא בפלטיין של המלך ומלכש בגדי מלכות והמשוררים מזמרים, התפלא מאד אם זה חלום. הלא הוא זכר שהיה מוטל באשפה, והכה באצבעו, שיכיר אם זה חלום או לא, וראה שאין זה חלום. על-כן חשב שהוא באמת מלך, ורק שהוא בעטלי'ר היה חלום. אבל הוא זכר, שהוא התקוטט עם בעטלי'ר אחר ונעשתה לו חבורה. ראה שעכשו יש החבורה, וראה ששניהם אינו חלום, ונתפלפל מזה. ובה על המצאה החדשה, שללך לפית האחר שיש שם ספרים וראה אם מבין בספרים - זה סימן שהמלך הוא אמת והבעטלי'ר הוא חלום, ואם לא - אינו יודע מה הוא. ולקח הספרים, ולא הבין המתנבב בהם. ונתאשב בדעתו ואמר: אמת הוא שאני מלך, ומה שאניני מבין - מפני שהכל אינם מבנינים, והספרים אינם אלא רק לתכשיט. וסם רבנו ויל: כך הוא המפרסמים של שקר, שרואים שעושים להם כבוד בזה ואינם מבנינים מפני מה, ומתבלבלים בדתם אם באמת הם מפרסמים או זה חלום. ואם אמת הוא כך, מדוע אינם משיגים שום דבר? ומתישבים ברחק, שבאמת הם צדיקים, ומה שאינם משיגים - מפני ששום צדיק אינו משיג יודע. ובה פוגמים באמונת החכמים.

זין הונגרי

אמר משל שפעם אחת נסע סוחר גדול עם זין טוב אינגרישער (הונגרי). פעם אחת אמר המשרת והבעל ענלה להפעלי'ר הפית הלא אנו נוסעים בדרך הזה עם הזין הזה, ואנו סובלים הצער בל'קד תנו לנו לטעם מעט. ונתן להם לטעם מזה הזין הטוב. לאחר ימים נתגלגל שזה המשרת נתועד וחד עם שותי זין פער קמנה ושתו זין ושכחו אותו מאד, ואמרו שהוא זין אונגרישער. אמר המשרת הנ'ל תנו לי לטעם ונתנו לו. ואמר אני יודע שאין זה זין טוב אונגרישער כלל, ונערו בו ורחפו אותו. והוא אמר הלא אני יודע שאין זה זין אונגרישער כלל, כי הלא אני הייתי אצל סוחר גדול כזה וכו' והם לא השגיחו עליו. ואמר, אבל לעתיד כשיבוא משיח או ידעו כשיתנו זין המשמר, אזי לאתרים יוכלו להטעות ויתנו להם זין וואליחשין סטראוויצ'טיר ויאמרו להם שהוא זין הטוב המשמר, אבל לאנשי שלומנו לא יוכלו להטעות כי אנחנו טעמנו הזין הטוב וכו'. (חיי מוה"ר, רס)

מי שרופא כבוד הוא שוטה

מי שרופא כבוד הוא שוטה. כי למשל, שר גדול שלח פקיד לעיר אחר מהעירות שלו למקום רחוק, והפקיד הנ'ל לקח לעצמו שם כל הכבוד, כי הערלים לא ידעו שהוא עבד השר וסברו שהוא בעצמו השר, ובשתי צרכים אליו היו נופלים לפניו ונתנים לו כל הכבוד, והיו קוראים אותו עם כל הכבוד של כבוד השוכים להשר. פעם אחר בא השר בעצמו לשם ובא הפקיד לפניו ושאל על עסקי המדינה, ומדוע אלו הערלים אינם עובדים עבודתם. וקרא לשומר אחר, ושאל אותו השר על עסק העיר, והערל השומר לא הכיר את השר רק את הפקיד. ותקף נפל לרגלי הפקיד, והלק לו כל הכבוד השך להשר, והשיב לו על עסק שאלתו. אזי נתהפכו פני הפקיד בשולי קדרה, ונתפגש מאד כי אין בזיון גדול מזה, שבעיני השר נותנים לו כבוד הזה. (לקו"מ קצר)

מילו דבריהותא

מה ההבדל בין פסיכי, פסיכופט ופסיכולוג ?
פסיכי - בונה מגדלים באויר.
פסיכופט - עובר לגור בתוכם.
פסיכולוג - לוקח מהם דמי שכירות.



אחד הולך עם אישתו בסופר-מרקט פתאום אומר לה: אישתי את יודע כולן כמו כופות ליידך! אשתו אומרת לו: בטח...
הבעל עונה לה: בוודאי תראי ממי כופה מס' 1, כופה מס' 2, כופה מס' 3... כופה ראשית, ובבני ברק יש גם כופת העיר.



החלק הכי קשה בלקום לתפילה בניג זה הקפיצה
בבהלה מהמיטה ב-08:00



שמתי לב שכשאני אוכל חטיף אנרגיה, זה נותן לי כוח להמשיך לחפש מה יש עוד לאכול...



אני לא מבין את השלטת ההזוי הזה בכניסה לאתר
בניה: "אין כניסה לזרים" אבל בפנים יש 50 סודנים,
35 סינים ו-42 פיליפינים!

אירא דאב"י החל (מכתב ו')

"מורנו הרב רבי נתן זצ"ל אמר פעם לתלמידיו, אני אספר לכם את חלומי, ראיתי את אדמו"ר שפא אלי עם עוד אחד, וספרתי לפניו בדרך קבלנא כל אשר עבר עלי, ואמר לי אדמו"ר בזה הלשון, די האסט אצבע מיט דייע ספרים גיט געמאכט ואבל עם הספרים שלך עשית טוב. וזה האחד שהיה עמו נענע לו ראשו והסכים על זה, ואמר בזה הלשון: "אי גא, זייער גיט געמאכט" (פן, פן, טוב מאד עשית). ושאלתי את אדמו"ר מי הוא זה. והשיב לי, זה הוא משה רבנו עליו השלום.
גם ידוע שרבנו הקדוש סמך ידו עליו ואמר עליו שהוא יודע ממנו יותר מכלם. בתחילת התקופות מוהר"ש ז"ל אלו אמר אז, בא אלי אברך אחד ועל-ידו לא נאבד אפלו שיחת חליו שלי. וכן הנה, כי רק הוא עסק לפרסם תורת רבנו הקדוש בעולם ושיחותיו הקדושים, להודיע לבני-אדם גדלת תורתו הקדושה לקרב על-ידי זה אנשים רבים לה' ותרב, ועל-ידי זה עמד עליו חס"מ (המלאך המות, הצר הרע) ונעשה עליו מחלקת על-ידי הרב מסוראו שפעשה לו רודף ושוטן גדול עד לחינו, אבל סוף כל סוף "שפת אמת תכן לעד" והרום סערה פלה ונאבד ואינו גדול אלא בשעתו. עקר אריכת הגלות, ועקר עובד הגאולה הוא רק על-ידי מחלקת, כי בכל דור נמצאים בני-אדם שהם חותרים להרחיק לב בני ישראל מהצדיק האמת, ועל-ידי זה נתגלגלו כל התרבות וכל הגליות וכל האריכות הגלות של עכשו. אך אף-על-פי כן "אתה מרום לעולם ח"י", כי גם כמו כן נמצאים בכל דור גדולי צדיקים וכשרים אמתיים שהם נלויים אל הצדיק הגדול המבקר ושמחים לקראתו, ושומעים לעצתו ועל-ידי זה תבא הגאולה מי שרופא למלט נפשו מאש המחלקת, הינו שלא יחזיק במחלקת חס ושלום, עקר הצלתו על-ידי אמת."



צירוד: שמחה אבן חיים www.simcha-art.co.il