

בס"ד כ' מנחם-אב ה'תשע"ד
 הדלקת נרות - 19:06
 צאת השבת - 19:56
 רבנו תם - 20:46
 שעון קיץ לפי הלוח המדויק של "אור החיים"

שנה ארבע עשרה - עלון מס' 732
 @ ניתן להקדיש את העלון ושידורי הלוויין של הרה"ג יצחק יוסף שליט"א, לברכה והצלחה, רפואה שלימה, פרנסה טובה, זיווג הגון, זשי"ק ולהבדיל לע"נ יקיריכם. משרדי המערכת: 054-7743834



אברהם יגל

לע"נ בבאי מוסאי בן אברהם ז"ל
 לרפואת ולהצלחת כל עם ישראל.



כפטידון: "זתאמר ציון" (ישעיה מטי')

פרשת לקב

בדוק ומנוסה - סגולה גדולה להשתתף בסעודה הרביעית בבית הכנסת "אוהל-מועד"

מלנייני הפרשה:
 < ברכה והצלחה כשכר טוב על שמירת התורה.
 < דברי מוסר על מעשה העגל, שבירת הלוחות ותפילתו של משה.
 < הלוחות השניים והבדלת הלוויים לשרת בקודש.
 < חזרה על הניסים במדבר, והזכרת שבחה של ארץ ישראל.
 < פרשה שניה של "קריאת שמע" ואזהרה נוספת על שמירת התורה והמצוות.
והיה לקב תשמעון (ז' י"ב)
 ולא אמר והיה אם תשמעון כמו: והיה אם שמוע. אבל והיה משמע לשון וודאי. ויש לומר שמה רבנו רמז להם ישראל שסופם לעשות תשובה ולקיים מצוות התורה כמו שנאמר: והסירותי את לב האבן מבשרכם... ועשיתי את אשר בחוקי תלכו. וזה פירוש והיה, שכך עתיד להיות עקב, שלבסוף תשמעון אל המצוות ושמרתם ועשיתם אותם.
והאב גר לכהן לו חכם ושמלה (ו' י"ח)
 אפשר לומר: לתת לו לחם - זו תורה. שהקב"ה אוהבו ונותן לו תורה. מפני שכשבא להתגייר מתחילה צריך ללמוד תורה כדי לדעת את בוראו. ועוד, שמילה מכניסתי תחת כנפי השכינה כמו שהשמלה מסוככת עליו וזהו אהבה יתירה.
ארץ זית שמן
 למה לא מזכיר זית בעצמו? אלא מפני שהזית קשה לשכחה לכן מזכיר זית שמן. הרב שאל לתלמידים חידה **"האב משכיה והבן מפקח"**, מה הכוונה? פירוש הזית משכיה והשמן טוב לשכחה.
לחם לא אכילתי ומים לא שתיתי
 שואלים המפרשים: משה היה למעלה כמו מלאך, האם מלאך צריך לאכול ולשתות? אלא משה מתלונן שהפסיד בגלל ישראל מצוות שיש באכילה ושתיה, נטילת ידים ברכות הנהנין וברכת המזון.
והסיר ממך כל חולי
 חז"ל אומרים מי שיש לו חולה בבית ילך אצל חכם ויתפלל עבורו, ממך כל חולי ר"ת "חכם".
ל"א תחסר כל בה"
 ובהמשך "ואכלת ושבעת". חז"ל אומרים לעולם לא יפתח אדם פה לשטן, זה שאמר מי שאומר "לא" פירוש אין לי, תחסר "כל בה", אבל אם אתה אומר יש לך הכל אז ואכלת ושבעת.
הסירו מכול מדרך עמי!
 אין לעיין בעלון בשעת התפילה וקריאת התורה.

"ואכלת וישבעת וברכת..."
 כתוב בהלכה שצריך להניח 10 אצבעות על הפת בשעת ברכת המוציא, כנגד 10 מילים של ברכת המוציא. כנגד 10 מילים שבפסוק ויתן לך. כנגד 10 מילים שבפסוק ארץ חגיטה שעורה וכו'. כנגד 10 מצוות עד שמגיעה הפת לפה, לא תחרוש בשור ובחמור, לא תזרע כלאים, לקט, שכחה, פאה, לא תחסום שור בדישו, תרומה גדולה, תרומת מעשר, מעשר ראשון, מעשר שני, וחלה.
"ארץ אשר לא במסכות האכל בה לחם"
 בדרך כלל לחם לבד קשה לאכול וצריך גם להטעים את הלחם, אבל עני אין לו במה להטעים את הלחם, ואוכל לחם לבד, ואומרת התורה שתאכל לחם לבד ויהיה לו טעם טוב וטעים, לא בגלל עניות אלא הלחם עצמו יהיה טעים וטוב זה הוא אשר לא במסכות.
"ואספת דגן ותירושך ויצהרך" (י"א י"ז)
 אם האדם הוא עני ואין לו מה לאכול, לא יקנה בהמה לשים עליה משא. כי הוא אין לו מה לאכול ובמה יאכיל את בהמתו? זהו שאמר: ואספת דגן ותירושך ויצהרך. וכשיש שפע, אז תוכל לקנות בהמות שהרי: ונתתי עשב בשדך לבהמתך ואספת דגן ותירושך ויצהרך והעשב לבהמה.
"שמלתך לא בלתי מעליך ורגלך לא בצקה"
 מדוע כאן כתוב שמלתך לא בלתי... ובפי כי תבוא כתוב נעלך לא בלתי? התירוץ שאלו שיצאו ממצרים היו להם נעליים והם גדלו אתם, אבל אלו שנולדו במדבר לא היו להם נעליים, ועליהם נאמר שרגליהם לא בצקה.
"ארץ אשר אבניה ברזל ומהרריה תחצוב נחושת"
 אבניה ברזל ומהרריה תחצוב - ר"ת: אבות. המילה ברזל - ר"ת: בלחה, בחל, זילפה, לאה, שהם האמהות. הרי שבפסוק זה רמוזים האבות והאמהות שבזכותם זכינו לארץ ישראל הקדושה. (החיד"א)

פינת הניבים והפזמנים
מסלֵתָהּ וּמִשְׁמֵנָהּ = הַמְבַחֵר שָׁבוּ.
 סֵלֵת = קִמַח טָהוֹר מְגִפָּה וְנָקִי, קִמַח לֶבֶן וּמְבַחֵר.
דוּגְמָה: בְּמִבְצָע "צוּק אֵיתָן" לְמִיגוּר קִינֵי הַטָּרוּר בְּעֵזָה וּבְחִיסוּל מְחַבְּלֵי הַחֶמֶס (ימ"ש) הַשְׁתַּתְּפוּ מִסְלֵתָהּ וּמִשְׁמֵנָהּ שֶׁל סִיגְרוֹת צה"ל.
מְקוֹר: וְקִמַץ מִשֶּׁם מְלֵא קִמְצוֹ מִסְלֵתָהּ וּמִשְׁמֵנָהּ עַל כָּל-לְבַנְתָּהּ (ויקרא ב ב). (ניבונקו)

העלון טעון גניזה במקום שיש עירוב, יש לטלטל ע"י קטן.

"ארץ חיטה ושעורה וגפן ותאנה ורימון"

ארץ זית שמן ודבש"

חיטה - השיעור הנמדד על ידי החיטה הוא "כדי אכילת פרס". שיעור זה, המובא בגמרא ביחס לבית מנוגע, הוא שיעור סעודה בתורה בעניינים רבים (לברכה, לאכילה ועוד...). סתם סעודה נמדדת על ידי חיטה.

זית - שיעורו הוא לסתם אכילה, הנמדדת בכזית. דבר נוסף המשותף לחיטה ולזית הוא סמיכותם ל"ארץ". בפסוק מופיעה פעמיים המילה ארץ: "ארץ חיטה...", ו"ארץ זית שמן". מדוע מופיעה הארץ פעמיים? החיטה והזית בונים את **עיקר הבית**, עיקר בנינו של האדם ואת שלמות הדעת באדם.

שעורה - לטומאת מת. השעורים הם מאכל בהמה, והם בונים את הצד הבהמי שבאדם - את גופו. על כן שיעור לגוף האדם כשניטלת ממנו נשמתו נמדד על פי השעורה.

דבש - שיעורו לאכילה ביום הכפורים, "ככותבת הגסה", שזהו פרי התמר.

תאנה - כגרוגרת להוצאת שבת.

רימון - דתנן כל כלי בעלי בתים שיעורן כרמונים.

"בניד כשתילי זתים" - חינוך הכנות לחזרה לבית הספר

החזרה לביה"ס מסמלת חזרה לשגרה ויש צורך להזכיר למשפחה ובעיקר לילדים שאוטוטו הכל משתנה וחוזר לקדמותו. המעבר מאווירה חופשית לאווירה מוקפדת יותר אינו קל לילדים. ומה שאינו קל לילדים, מן הסתם אינו קל גם להוריהם. חשוב לזכור שמדובר בשינוי מהותי לגבי הילד. כל שינוי שהוא חד מדי, יהיה קשה יותר לילד. ככל שהשינוי יהיה הדרגתי יותר, היכולת שלו להסתגל תהיה טובה יותר. ההכנה נעשית דרך **דיבור** על השינוי הצפוי ודרך **עשייה** לקראתה.

איך ניתן לעזור לילדים להתמודד עם החזרה לשגרת ביה"ס?

א. שיחה עם הילד על החזרה לביה"ס: לדבר עם הילד על החזרה לביה"ס ועל ההשלכות שלה בחיי היום יום שלו. לדבר על השוני בין החופש לבין ביה"ס או לכתוב דף, לחלק לשניים ולצייר דברים שקשורים לביה"ס ודברים שקשורים לחופש.

ב. שיחה על הקשיים הצפויים או הפחדים מן החזרה לביה"ס: חשוב להיות גלוי ולשאול אותו האם יש דברים שהוא חושב שיהיו לו קשים בימים הראשונים. עצם הדיבור על החששות, פותח פתח לשתף את ההורה בהמשך.

כל הישועות והברכות

למיבאכל וימיה מיארה הייו שתרמו לסעודה הרביעית בלויין זכות מרן עובדיה יוסף זצ"ל תגן בעדם, לרפואתם והצלחתם שיתברכו בכל מילי דמיטב ויתגשמו משאלותם לטובה ויזכו לשנים רבות ונעימות. להצלחת כל ילדיהם בלימודים ולחיל אסף-יוסף שיחזור לביתו בריא ושלם

פרכות ואיחולים אפסיים
כיצחק ויתקוה באבאי הייו
 בהגיע הבן יתהם ניי לבטויות יהי רצון שיעלה במעלות התורה והיראה. שיתברך ברוחניות בגשמיות ויצליח בלימודיו ובכל דרכיו ומעשיו. וברכה והצלחה לדינה מוסאי מנב"ת וליחזקאל באבאי הייו שיררו נחת מיוצאי חלציהם.

פרכות ואיחולים אפסיים
כיצחק ויתקוה באבאי הייו
 בהגיע הבן יתהם ניי לבטויות יהי רצון שיעלה במעלות התורה והיראה. שיתברך ברוחניות בגשמיות ויצליח בלימודיו ובכל דרכיו ומעשיו. וברכה והצלחה לדינה מוסאי מנב"ת וליחזקאל באבאי הייו שיררו נחת מיוצאי חלציהם.

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו שלמיה ואילינה אלביליה הייו לאה בלקר מנב"ת לנישואי הנהאל עם עד מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו פתתלי ותמר יצחק-פור הייו יוסף ואיריס גואטה הייו לנישואי משה עם אושרת מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו פתתלי ותמר יצחק-פור הייו יוסף ואיריס גואטה הייו לנישואי משה עם אושרת מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו פתתלי ותמר יצחק-פור הייו יוסף ואיריס גואטה הייו לנישואי משה עם אושרת מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו פתתלי ותמר יצחק-פור הייו יוסף ואיריס גואטה הייו לנישואי משה עם אושרת מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו פתתלי ותמר יצחק-פור הייו יוסף ואיריס גואטה הייו לנישואי משה עם אושרת מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו פתתלי ותמר יצחק-פור הייו יוסף ואיריס גואטה הייו לנישואי משה עם אושרת מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו פתתלי ותמר יצחק-פור הייו יוסף ואיריס גואטה הייו לנישואי משה עם אושרת מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

פרכות ואיחולים אפסיים
פרכות ואיחולים אפסיים
 מל טוב ואיחולים לבניים לידינו פתתלי ותמר יצחק-פור הייו יוסף ואיריס גואטה הייו לנישואי משה עם אושרת מנב"ת יה"ר שיקימו בית נאמן וכשר בישראל ויעלה הקשר יפה ויזכו להמשיך את מסורת הבית המפואר. **ענני הגפן בענני הגפן דבר נאה ומתקבל"**

שבת שלום ומבורך

בריאות והחלמה איתנה :

רס-שלמה-רפאל כהן-זדה בן זליכה ישראל פרגי רפאל בן מרים הייו גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת	רס-שלמה-רפאל כהן-זדה בן זליכה ישראל פרגי רפאל בן מרים הייו גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת	רס-שלמה-רפאל כהן-זדה בן זליכה ישראל פרגי רפאל בן מרים הייו גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת	רס-שלמה-רפאל כהן-זדה בן זליכה ישראל פרגי רפאל בן מרים הייו גולשן באבאי בת מרים מנב"ת רחל מוסאי בת ג'הרן מנב"ת שרה ביבי לארי בת רבקה מנב"ת רחל עמרני בת זליכה מנב"ת נהיית מוסאי בת פרי מנב"ת
---	---	---	---

ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל.

”אל תקרי הליכות אלא הלכות”

שאלה: האם יש חיוב מן הדין ללכת עם כיפה על הראש?

תשובה: בגמרא במסכת קידושין (לא.) מובא, שרב הונא בנו של רב יהושע היה נוהר שלא ללכת ארבע אמות (כשני מטרים) בגילוי ראש, משום שהיה אומר, שכונה למעלה מראשי. ובזהר הקדוש אמרו, שלא ילך אדם ארבע אמות בגילוי הראש, משום שאור השכינה נמצא מעל ראשו של אדם וממשיך לו חיים. ומדברי הגמרא נראה שרב הונא לא היה נוהר בכך מן הדין, אלא משום מידת חסידות, שהרי לא אמרו כן בדרך הוראה לכל אדם. בספר ארחות חיים (הלכות תפילה סימן מח.) כתב בשם מהר”ם מרוטנבורג שאין איסור מן הדין ללכת בגילוי הראש, ומה שמובא בגמרא אודות רב הונא, אין זה אלא ממידת חסידות. וכן כתבו עוד מרבתינו הראשונים. אמנם בספר טורי זהב כתב, שבזמנינו יש איסור גמור ללכת בגילוי ראש, שמכיוון שכך דרכם של הגוים שכשיושבים מסירים הכובע מעל ראשם (ועל כל פנים נהגו כן בזמנו), לפיכך יש בכך איסור משום ”ובחוקותיהם לא תלכו”.

אולם מרן הבית יוסף הביא בשם המהר”י קולון, שאין לאסור משום ובחוקותיהם לא תלכו, אלא באחד משני אופנים, או שיהיה חוק שטעמו נסתר (כמשמעות המילה ”חוק” שהוא דבר בלי טעם נגלה) שאז מכיוון שעושה דבר שאין בו טעם נגלה, אלא מפני שהם נוהגים כן, נראה ודאי כנמשך אחריהם ומודה להם. או שיהיה דבר שנהגו בו הגוים לשם פריצות. והרמ”א הביא דברי המהר”י קולון להלכה. ולפי דבריהם נראה שאין דברי הטורי זהב מוכרחים, מכיון שאדם שהולך בלא כיפה לראשו, עושה כן מטעם אחר, כגון מפני החוס או עייפות וכדומה, ולא שייך בזה ”חוק” שהוא בלי טעם, ובגלל מנהג הגוים לא נאסר הדבר על ישראל.

הגאון מוילנא היה אוסר להעמיד ענפי אילנות בבית הכנסת בחג השבועות, מפני שהגוים נוהגים להעמיד ענפי אילנות בימי חגיהם ומרן רבינו עובדיה יוסף זצ”ל כתב, שהגאון מוילנא נמשך בזה לשיטתו שיש איסור משום ”ובחוקותיהם לא תלכו” בכל מנהגי הגוים, אבל לשיטת המהר”י קולון ועוד פוסקים רבים, אין איסור זה נוהג אלא בדבר שנוהגים הגוים בדרך של ”חוק” שהוא דבר בלי טעם.

וכמו כן בנדונינו, נראה שאין איסור ללכת בלא כיפה על הראש משום ”ובחוקותיהם לא תלכו” אלא עיקר עניין זה הוא ממידת חסידות כמו שנוכר בדברי הגמרא והזהר הקדוש שהבאנו.

ומכל מקום כתב מרן רבינו זצ”ל, שבכיסוי הראש (בכיפה) בזמנינו יש טעם יותר ממידת חסידות, כי ידוע שכך דרכם של החפשים פורקי עול תורה ומצוות ללכת בגילוי הראש, ויש היכר מיוחד להכיר בין עובד אלוקים לאשר לא עבדו, על ידי הכיפה שעל הראש, שהדתיים נוהרים ללכת תמיד בכיסוי ראש, והפכה הכיפה שעל ראשם לסמל לאדם דתי, שמורא שמים עליו, ואם כן מי שהולך בגילוי הראש במקום שבו רוב הדתיים נוהגים ללכת עם כיפה, יש לחוש בו משום מראית העין שיחשדוהו לפורק עול מלכות שמים, ולכן מסתבר הוא שהיום יש בזה יותר ממידת חסידות, וכל שיש כיפה על ראשו יצא גם מחשש מראית העין.

שאלה: האם כשאדם רוצה לברך, די בכך שיניח ידו על ראשו, או שאין היד נחשבת לכסוי הראש לענין זה?

כתוב בתרומת הדשן (סי’ י’), הנחת היד על הראש אינה נחשבת לכסוי, וטעם הדבר, שהראש והיד גוף אחד הם, ואין הגוף יכול לכסות עצמו. נמצינו למדים אם כן, שאין הנחת היד על הראש מועילה להחשב ככסוי אחר. וכן פסק מרן השלחן ערוך. והוסיף על זה, שלפי טעמו של התרומת הדשן, נראה שאם אדם אחר מכסה את ראשו של חברו בידו, יכול חברו לברך, מפני שאין זה גוף אחד.

ולסיכום: אדם הבא לברך, חייב לשים כסוי כגון כיפה על ראשו, וכן רשאי לברך בעת שידו של חברו מונחת על ראשו, אבל הנחת ידו שלו על ראשו, אינה נחשבת לכסוי הראש.



”מכל מלמד” השכלתי...”

כח הדיבור - פרשת לקב

פרשת עקב מלמדת אותנו שלושה דברים:

א שמיעה=דהיינו תשמעון. **ב** שמירה=ושמר את הברית דהיינו ברית הלשון. **ג** עשיה החסד אשר נשבע לאבותיך את הארץ המובטחת. מתי? רק כאשר נעשה את הדברים הנ”ל. ולומדים זאת מהמילה **עקב=עם קבוע בארצו**, מתי שיש אחדות בעם ישראל ואין מחלוקות עקב=**עשה בית מדרש קבוע** לקיים מצוות ולמוד תורה ”והגית בו יומם ולילה”. **עקב=בונים עולם קדוש**. ואך מקדשים עולם: כשמקדשים את ”כח הדיבור”, כך יכולים להתפלל, לברך ולקיים מצוות בכוונה גדולה. ואם אחר כל אלה עדיין ”כח הדיבור” משתלט על האדם לרעה, בא הפסוק ”כי מוקש הוא לך” **מוקש=מתי קשה ששומע ומרכל**. עקב זה למטה ותשמעון זה למעלה, הפרשה רומזת הרבה על ”כח הדיבור”. ”וגם את הצרעה...” לשון **צער**. ”וגם את הצרעה ישלח ה' אלוקיך **בם**”=”בן מדברים. רמז למידה כנגד מידה דהיינו אפילו מקיים האדם כל המצוות מלמטה למעלה ולא שומר פיו, כל המצוות שבות ריקם. ”ורם לבבך ושכחת...” **רם=מר** נהפך לבנו. ואיך נוכל לשנות **וגפן=ונגפן** דהיינו לסגור את העינים ולא לראות דברים רעים ואת השפתיים והאוזניים. ואם עשינו זאת קיבלנו **חטה=היו חיינו טובים**. ”שמלתך לא בצקה זה ארבעים שנה”, אומר שלמה המלך ע”ה שמועה טובה תדשן עצם, דהיינו כל מה שתשמע טוב, זכית, והנפש והעצמות יתרחבו, והפוך גם הנפש והעצמות ייפגעו. מתי זה אפשרי? **ארץ=צריך אדם רצון**. ”כי ה' אלוקיך מביאך אל ארץ טובה ארץ נחלי מים עינות ותהומות יוצאים בבקעה ובהר. **זית=תורה יש זכית**. **שמן=שבע מתנות נתתי**, דהיינו ארץ **חיטה ושעורה וגפן ותאנה ורימון ארץ זית שמן ודבש**.

הגמרא מונה מה הם הדברים המעידים על האדם: קירות ביתו, הנשמה, איבריו של האדם, שני מלאכים, אסור לשכוח את העדים. **עדי=ידועים דברים עליו**. שנוכה שיהיו רק טובים. (מעבדכם הנאמן א.ש.).

רפואה אלטרנטיבית

מנו

פרי המנגו מכיל כמות רבה של קרוטן והופך להיות בגופו לוויטמינים A ו-C ויטמינים אלה הם אנטי אוקסידנטים (מונעי חמצון), שלאחרונה הושוו דגש בצריכתם. הם חשובים בהגנה מפני הריסת תאי גוף והתפתחות מחלות שונות. צריכת מנגו ופירות אחרים עם תכולת ויטמינים ומינרלים טבעיים עדיפה על נטילת אותם ויטמינים בצורה סינתטית.

תכולת הפחמימות בפרי זה היא רבה: 15 גר' ל-100 גר' פרי. רובו של סוכר המנגו הוא סוכרוזה וסוכר פירות.

לפרי המנגו יש השפעה טובה על דרכי העיכול. תכולת הסיבים התזונתיים גורמים להגדלת נפח הפסולת במעיים וכך נמנעת עצירות.

ויטמין A - ב-100 גר' פרי מנגו יש 250 מיקרוגרם שווי רטינול = 1/3-1/4 מכמות הצריכה היומית.

" ואבותינו סיפרו לנו "

לדרוס את אבא פעמיים

הסיפור שלי מזעזע, ולא רק משום שיש לו סוף טראגי. אני בן 45, גר בירושלים ועובד לפרנסתי כנהג מונית.

גדלתי בשכונת עוני ולמדתי בביה"ס של החיים. הורי אנשים מסורתיים - לא מערבבים בשר וחלב ולא מחללים שבת. כילד למשפחה קשת יום, את זמני העברתי ברחובות, מחפש תעסוקה ואוכל. בהיותי בן עשר ניסיתי את מזלי כעוזר לחנווני, בתחילה צחק עליי בעל המכולת ואמר לי בחביבות "ילד, לך לבית הספר". לבית הספר לא הלכתי, והמוכר שראה בעקשנותי וברעבונתי הסכים שאעזור לו. תמורת כל יום עבודה הוא נתן לי שוקו, לחמנייה, קופסת סרדינים וחמישה עשר שקלים. הייתי חסכן, ואת הכסף החבאתי במקום מסתור כלשהו, אך כעבור כמה חודשים נפתחה מול המכולת צרכניה גדולה וזולה. בעל המכולת נאלץ לסגור, ומצאתי את עצמי מפורט. כאן החלה הקריירה שלי.

ניסיתי לחפש לעצמי משרות אחרות, כך נדדתי מעבודה כנער שליחויות, מוכר פרחים בכניסה לעיר ביום שישי, עובר דרך מחלקת תברואה של העירייה וניקיון חדרי מדרגות, כאשר כל עבודה גרועה מקודמתה. כאמור, נהגתי בחסכנות, ובגיל 18 הוצאתי רישיון נהיגה. בהתחלה אהבתי כמו כל הצעירים את הנהיגה על אופנוע, ואכן שימשתי כמשלוחן פיצה, עד שנמאס לי. קניתי מכספי החסכנות מונית, ואז הרגשתי שהגעתי אל המנוחה ואל הנחלה. הרווחתי די בשביל ההוצאות השוטפות, ולא מעבר לכך.

בגיל 25 התחתנתי, ואחרי שנה וחצי נולדה בתנו הבכורה. ההוצאות גדלו, ובקושי רב הגענו לאמצע החודש, שלא לדבר על סוף החודש. המשכנו לסחוב יום אחר יום. בינתיים נולדו עוד שני ילדים, והחור בבנק הלך והעמיק. היה לי דוד עשיר שנקלע לקשיים, לקח הלוואות ולא עמד בנטל, עד שיום אחד מצא את עצמו מפונה מדירתו לבית החולים, בגלל הנושים, בעקבות שבץ לב שבו לקה. כשארע המקרה נדרתי לעצמי שאני הלוואות לא לוקח, בשום מצב!

מכיוון שהחלטתי היתה כה נחושה, נאלצתי לחפש אחר הכנסה גדולה יותר, כדי לכסות את הבור בבנק. יום שישי אחד, סמוך לכניסת שבת, בדיוק כאשר החינתי את המונית סמוך לבית, עלה ונצץ בי הרעיון. איך לא חשבתי עליו עד עכשיו?

האמת? הרעיון צמרר אותי. כאמור, באתי מבית מסורתי והיה לי קשה לחשוב על הרעיון של עבודה בשבת. דחייתי את הרעיון על הסף והוא המשיך לקנן בי, מבלי להרפות. אחרי כמה שיחות רציניות עם מנהל הבנק החלטתי שאין מנוס, והתחלתי לעבוד בשבת. אך לא בלי נקיפות מצפון. הרווחתי יפה מאוד, ואחרי שנסגר החור בבנק התחלנו לשים כסף בצד. לא סיפרתי למשפחתי על התפנית כדי לא לצער את אבי.

החיים המשיכו בשגרתם, ואני כבר התרגלתי לרעיון של עבודה בשבת.

והנה, יום ראשון אחד, לאחר אחת מאותן שבתות רווחיות, אני מתעורר, ומרגיש כאב חד ועמוק מפלח בי. אמרתי לעצמי זה יירגע! אבל זה לא. מי שהרגיש פעם כאבי שיניים בעוצמה גבוהה כך כל, יבין ודאי למה אני מתכוון. הכאב לא הרפה ורק הלך והחריף מרגע לרגע. נטלתי כדור אופטלגין, וכאשר גם זה לא הקל על הכאבים, רצתי לרופא השיניים.

"תגיד, כמה זמן כבר כואב לך?" שאל הרופא. "שעתיים". הרופא עיקם את האף, נתן לי זריקת הרגעה, התיישב לידי ואמר "תקשיב, לא יכול להיות שרק שעתיים זה כואב לך! התפתחה לך שם דלקת רצינית

שמצריכה טיפול רציני. אם לא תטפל בה היום, מחר היא תגיע לעיניים, והדרך משם למוח לא ארוכה. השאלה היא האם תרצה את הטיפול שלנו". הוא הפסיק לרגע ואחר הוסיף "הטיפול כרוך בתשלום משמעותי".

הסכום שבו נקב הרופא היה אכן גדול מאוד, ולמען האמת, זה היה בדיוק הסכום שאותו צברתי בתכנית החיסכון מכספי השבת. את הטיפול עברתי בליט ברירה, מתעקש שלא להבין את הרמז שנסלח אלי משמיים. בהמשך שכחתי את כאבי השיניים, ולא זנחתי את העבודה בשבת.

לאחר תקופת מה עלה יום אחד על המונית שלי צעיר חרדי. התפתחה בינינו שיחה נעימה, וכשהצעיר הבין שאני מחלל את השבת, הוא החוויר והתכנס בשתיקה מביכה. לאחר רגע הוא קפץ וזעק - "אתה... אתה דורס את אבא שלי! תעצור!". עצרתי מיד והסתובבתי אחורה. לא ראיתי נפש חיה, הבטתי בו בזעם כבוס "שום אבא שלך ושום דורס, תגיד, אתה משוגע?".

הוא הניח יד על הכתף שלי. "הקדוש ברוך הוא - אבא שלי, אבא שלך - לא מרשה לעבוד בשבת, ובוזה שאתה כן נוסע, אתה דורס אותו!", אמר בכאב וירד מהמונית.

חודשיים עברו מאז אותו מאורע, ואני בשלי ובשגרת שבתותיי. כאשר הייתי עובר בשבת בשכונות החרדיות ראיתי אנשים מסובבים ראשיהם בצער עמוק ואמיתי.

בשבת אחת נודמנה לי נסיעה לשכונת ילדותי. לבי החסיך פעימה, התביישתי, ובכל זאת נסעתי, מנסה להתעלם מהמבטים הנדהמים ששלחו לעברי השכנים הוותיקים. הורדתי את הלקוח ועשיתי פרסה.

רגע מאוחר מדי קלטתי את שהתרחש. בלי לשים לב, עליתי עם המונית על גוף כלשהו. בלמתי מיד וירדתי מהמונית. המחזה היה מחריד: אדם מבוגר היה שרוע על מעבר החצייה כשמקלו זרוק לצדו. השתופפתי לעברו. לא הצלחתי לראות כלום, רק שמעתי באוזני זעקה נוראה שהמשיכה להדהד בראשי, באוזניי, בכל גופי, גם כאשר הובהלתי באמבולנס עקב ההלם שתקף אותי. "א-ת-ה... אתה דורס את אבא שלך! ת-ע-צור!"

זה היה אבא שלי. בזמן שאחיי יטבו שבעה, אני שהייתי במוסד סגור לחולי נפש. הייתי רץ בפרוודורים של ביה"ח כשאני צועק "אתם דורסים את אבא שלי! תעצרו! שבת!". המון זמן נמשכו השיקום וההחלמה הנפשית שלי, ורק כעבור חצי שנה שוחררתי מהמוסד.

למרות הקושי הנפשי נאלצתי לחזור לעבודה, למונית. כבר בנסיעה הראשונה הוא עלה, לאחר שנקב בכתובת - לא נותר לי ספק שזה הבחור החרדי שצעק עלי. "תשמעו!", פניתי אליו, הוא הפנה את ראשו לעברי, מופתע. "אתה בטח זוכר אותי!"

"אה... אולי, תזכיר לי מי אתה?!" הזכרתי לו, לצעיר החרדי ההוא, וסיפרתי לו בדמעות מה שקרה אח"כ. הוא היה המום. רגע ארוך הוא שתק ואז שאל "תבוא איתי?". "לאן?" שאלתי בחוש.

"אני הולך כעת לשיבה, ללמוד, תבוא איתי?". "אני בא!" הכרזתי, עצרתי את המונית בפתח הישיבה ונכנסנו. המראה שנגלה לעיני היה מדהים והוא שאב אותי לתוכו. ישבתי ליד אותו צעיר חביב ולמדנו יחד הלכות שבת.

לא מזמן שאל אותי ידיד "תגיד, מה פתאום יש לך שבת של דתיים. מה פתאום אתה לא עובד בשבת?" "אתה היית רוצה לדרוס את אבא שלך פעמיים?", שאלתי אותו בתגובה.

הוא הביט בי, המום. "ל..לא!". "אז, זהו, שגם אני לא..."

(ב. חזן)