

בע"ה י"ב בשבט תשע"ט

18/01/2019

גליון מס' 3080



פרשת בשלח

"לא ימיש עמוד הענן יומם ועמוד האש לילה לפני העם" (שמות י"ג, כ"ב).
בני ישראל מוקפים במערכת ניסית המגנה עליהם מכל הכיוונים ואמורה להעניק להם בטחון.
אולם, עדיין, למראה המצרים המתקרבים, הפחד אינו עוזב אותם:
"..וייראו מאד ויצעקו בני ישראל אל ה' " (י"ד, י')

מסתבר שניסים גלויים ומציאות משתנה, אינם מספיקים בכדי לשחרר את הפחד.
הפחד נמצא במוחו של האדם, ללא קשר למציאות..

רק שינוי תודעתי אמיתי המעניק לאדם ראייה אחרת ופרשנות שונה לאותו האירוע, משיג
את התוצאה הרצויה: "...כי כאשר ראיתם את מצרים היום לא תוסיפו לראותם עד עולם"
(י"ג).

יורם קימלמן

פרשת שבוע – דובי גינזברג

שבת פרשת בשלח		ימי החול	
הדלקת נרות	16:43	זמן תפילין / טלית	05:46←05:48
מנחה	14:00	שחרית א'	06:00
שיעור הלכה אקטואלית		שחרית ב' (בביה"כ)	06:45
		שחרית ג' (בביה"ס)	08:20
שחרית א'	06:45	סוף זמן ק"ש	09:17←09:17
שחרית ב'	08:30	מנחה א' (בחד"א)	13:15
מנחה 12:30, 13:30	16:43	מנחה וערבית	16:55
מנחה (בני-עקיבא)	14:30	שקיעה	17:09←17:04
צאת השבת	17:40	ערבית	20:10

אחות תורנית : נטע בן עמי



שבת
שלום

כוונה ראשונה ושל

וַיְהִי בְשַׁלַּח פְּרָעָה אֶת הָעָם וְלֹא נָחַם אֱלֹהִים דֶּרֶךְ אֶרֶץ פְּלִשְׁתִּים כִּי קָרוֹב הוּא כִּי אָמַר אֱלֹהִים פֶּן יִנָּחֵם הָעָם בְּרֹאֲתָם מִלְחָמָה וְשָׁבוּ מִצְרָיִם:

על פי פסוק זה בונה הרמב"ם בספרו "מורה נבוכים" (חלק ג', פרק לב) את הסברו הפילוסופי על עולם המצוות.

לפי הסברו בפרק זה, לא כל המצוות ניתנו ע"י הקב"ה "לכתחילה" (כוונה ראשונה) אלא ישנן מצוות שאין בהם תכלית ישירה אלא הן ניתנו כדי לאפשר, ע"י עבודת מידות איטיות, להגיע לתכלית האמיתית. הרמב"ם מכנה מצוות אלו "כוונה שניה" כלומר: כוונה משנית, לא עיקרית.

באופן מפתיע מאוד מביא הרמב"ם כדוגמא את מצוות הקורבנות ובניית המשכן, כמצוות שאין בהם כוונה ראשונה (הן לא התכלית) תפקידן של מצוות אלו רק לסלק התנהגויות פסולות ודעות שגויות ולאפשר באופן הדרגתי הגעה לכוונה הראשונה.

לדבריו, הכוונה הראשונה של הקב"ה היא להנחיל לעם ישראל את האמונה בא-ל אחד, יחיד ומיוחד שאין לו כל צורך במקדש ("אי זה בית תבנו לי") ובעבודת קורבנות ("למה לי רב זבחיכם").

אלא שבמשך מאות שנים, עם ישראל היה במצרים ולמד מעובדי העבודה הזרה הרבים שם, שדרך עבודת האלים היא בהקמת מקדשים והקרבת קורבנות.

הא-ל יודע כי שינויי הַרְגָּלִים אצל בני האדם הוא איטי מאוד ולכן מצווה רק על חלק מהכוונה הראשונה וזהו החלק החשוב והוא איסור עבודה זרה ואמונה בא-ל אחד.

לגבי שינויי הַרְגָּלִי העבודה, הקב"ה מאפשר זמן לעבודת מידות של בני האדם עד שיתרגלו לעבוד את האל ללא קורבנות. לכן, ב"כוונה שניה" מתיר הקב"ה את המשך העבודה בדרך בה מורגל האדם, אך עבודה זו תיעשה לשם ה' ולא לע"ז.

הסבר זה של הרמב"ם מפתיע, ומעורר שתי שאלות: האחת, ישנו עיסוק גדול מאוד בתורה, בהקרבת קורבנות ובבניית המשכן וכן מצוות רבות שעליהם נצטוונו בהקשר זה. האם יתכן שכל המצוות האלו ניתנו "בדיעבד" ?

ושאלה שניה: מדוע שהקב"ה לא יעשה נס ויהפוך את בני האדם לרגילים לעבודת ה' ללא קורבנות ? מדוע יש לצוות על מצוות שאין בהם כוונת ה' הרצויה?

הרמב"ם משתמש בפסוק שהבאנו מהפרשה כדי להסביר את דרכו של ה' בהנהגת עם ישראל:

אומנם הכוונה הראשונה של הקב"ה היא להוציא את עם ישראל ממצרים ולהכניסם מיד לארץ ישראל ("ותביאמו ותיטעמו בהר נחלתך").

אך כדי להגיע לכוונה הראשונה יש לקחת בחשבון שהעם שיצא ממצרים הוא עם עבדים מפוחדים ולא ניתן בדרך טבעית להפוך אותם ברגע ללוחמים, הקב"ה לא מעוניין לשנות את נפש האדם בדרך ניסית כי אין הקב"ה מתערב בנפשו של האדם, אלא מעוניין בשינוי טבעי שיבוא ע"י האדם בעצמו, ולכן הפעיל הקב"ה את "הכוונה השניה" וסבב את עם ישראל במדבר עד שיתחזקו ויוכלו להילחם בעמי הארץ.

באותה דרך נוהג הקב"ה גם לעניין נתינת המצוות.

הקב"ה מבקש, בדרך טבעית, לתת לאדם לקבל עליו את מצוות ה' בצורה הדרגתית המתאימה למבנה נפשו עד להגיעה ל"כוונה הראשונה" כשהנפש תוכל לקבל את ציווי ה' באופן מלא.

"כי כמו שאין בטבע האדם שיגדל על מלאכת עבדות בחמר ובלבנים והדומה להם ואחר כן ירחץ ידיו לשעתו מלכלוכם וילחם עם ילידי הענק פתאום, כך אין בטבעו שיגדל על מינים רבים מן העבודות ומעשים מורגלים, ויניחם כולם פתאום"

שנזכה לעבוד את ה' בשמחה ולהגיע לכוונות רצויות מלפניו.

ד"ר סולא



פרשת בשלח - שבת שירה: "ותען מרים שירו לה' כי גאה גאה".

יום שני, ט"ו בשבט - ראש השנה לאילנות.



מכתב המחמט את הלב..

לחברי וחברות קיבוץ סעד היקרים,

בשבת האחרונה (שבת פרשת "בא") זכינו להתארח אצלכם בקיבוץ. חלקנו לא מכירים/ות בכלל את השבת הדתית והחיים בקיבוץ ולא ידענו למה לצפות.

אחרי 24 שעות בבית המקסים שלכם, למדנו על הקיבוץ הדתי, על אורח החיים שלכם, על המסגרות החברתיות שהקמתם בקיבוץ ועוד.... ובמיוחד נדהמנו מהיחס האדיב, החם והמקבל שקיבלנו.

תודה רבה לכל המשפחות הנפלאות שאירחו אותנו (שלומי, אייל, אלברט, גיבל, אש, אורן, ניימן, לנדסמן, ג'קסון, הרצל, דרורי) לארוחת ליל שבת, לאפרת שלומי שדאגה לנו למקום לינה ולחמי פיש שארגנה את המשפחות המארחות (ואת העוגות המפנקות שחיכו לנו) ולכולכם על סופ"ש מלמד וחוויתי.

אוהבים, מכינת תל"ם בחולון, מחזור ב'. מבטיחים לחזור לבקר ואתם תמיד מוזמנים אלינו.

על צרה מחקי חשיבה שהתקיימה באוצ"ה האחרון במועדון לחבר

במוצאי השבת שעברה, בזמן שבישובים השכנים נאלצו להזדרז למרחבים מוגנים, אנו הזדרזנו מפני הקור שבחוץ אל חמימות המועדון. חיכו לנו שלל משחקים, קהל משתתפים מכל הגילאים, עם מרק וקוגל חם והיתה אוירה נהדרת!

תודה גדולה למיכל אפרתי שהובילה ויזמה ולכל המסייעים על ידה. כן ירבו פעילויות כאלו!

חיה קופלד

האם ידעתם כי בשנות הששים, היה "מועדון לחבר" במקום שהיום נמצא בית-שקמה? את המועדון ניהלה אז ביד רמה, חברתנו מרים רוזנמן.

בערבי יום חמישי, היו מתכנסים חברים רבים במועדון, שהיה קודם חדר-אוכל, בית-כנסת ולאחר מכן גם מועדון לחבר. המבנה היה צריך שוודי, אחד מתוך ששה צריפים, שהיו המבנים הראשונים של הקיבוץ- במקום שהיום נמצאים הקרוונים שנבנו עבור המשפחות הצעירות שהצטרפו אלינו.

הוותיקים שרובם כבר אינם אתנו, גרו בצריפים אלה.. שהיה בהם חדר אחד, מבואה ושירותים. (ללא מקלחת היא הייתה משותפת..). באותו מועדון הגישה מרים רוזנמן, לשמחת הבאים, מים, תה, קפה שחור בלבד, ציקוריה, שהוא תחליף קפה. (עוד לא היה קפה מגורען...) מקלות מלח ועוגיות "רודגס" (פתי-בר). החברים שהגיעו למועדון, שיחקו בדמקה ושח-מט. האלופים היו אז: יהודה שלמון, מרדכי תמיר ויהודה ברט - זכרונם לברכה. שחקנו גם ברמי-קיוב ריצ'י-רצ'י ומונופול.

המפגש במוצאי השבת האחרונה, הזכיר לי במידה רבה את החוויה מאז. במוצ"ש הגיעו מבוגרים וצעירים במגוון גילאים. עבורנו, המבוגרים, היה זה בהחלט ערב נוסטלגי, למפגש חברתי חשוב, להתלהבות ושמחה. צהלות המנצחים הזכירו לנו את התקופה ההיא... מבוגרים וצעירים התערבבו ליד השולחנות, שיחקו במשחקים ישנים וכמובן גם חדשים שלא הכרנו.

זה היה ערב מהנה וחשוב מעצם ההתכנסות החברתית והמשחק המשותף לגילאים השונים. לדעתנו, יש להמשיך בערבים כאלה, לפחות פעם בחודש.

הידד ותודה, לזו שהעלתה את הרעיון!

רחל וסי אבירט



אנילי ובנימין סלנט מלא טוב להולדת הנ"ן
נכד לזהר ויסעיהו סלנט, בן אלייז-סירה וסלומי-חי סלנט
איחולים לאושר ולנחת!

וְיֵה' חֶלֶק..

לפני כשבועיים ביום שני, בערב חורפי, התרחשו מספר תקלות חשמל בו זמנית. התקלות אירעו באזור מגורי החברים בלבד.

נתיך מתח גבוה, שעל עמוד השנאי הנמצא בראש הגבעה, נשרף. הגנרטור שהיה אמור להידלק, לא נכנס לפעולה, עקב טיפול רשלני של החברה שאחראית על הגנרטור.

כתוצאה משילוב התקלות, נוצר עיוות במתח החשמל שבבתי החברים שגרמה לפגיעה מערכת הפיקוד שבכל הדירות. הרעשים שנשמעו מלוחות החשמל, כמו גם הריח השרוף, נגרמו כתוצאה מעיוות זה.

מכיוון שלא הייתי בקיבוץ בשעת התקלה, לקח זמן רב עד שהופעל הגנרטור ועד שסופק חשמל באופן תקין לדירות החברים. עיכוב זה גרם להחרפת הנזקים.

"בשלט רחוק", עזרתי לאורך צרפתי, מנהל חברת חשמל סעד, ואליסף, מנהל התשתיות, לתפעל את התקלה, תוך שאני יוצא לדרכי הביתה.

ארז חגיבי, מנהל חשמליית כפר עזה, נרתם באופן מיידי, וביחד עם בני בוכריס, איש הגנרטורים מבית הגדי, הצליחו להפעיל את הגנרטור ולנטרל את התקלה.

ארז נשאר לעבוד איתי עד לאחר חצות, על מנת לספק חשמל לדירות חיוניות. באותו הלילה היו תקלות שונות ומגוונות בכל אחת מהדירות. היו שנשארו ללא חשמל וללא חימום בלילה קר שכזה.

למחרת, ביום ג' בבוקר, כינסתי צוות חרום שהחליט על דרך פעולה. גויסו עשרה חשמלאים מכל האזור, מסייפן, מעלומים, מכפר מימון, נהורה, ואיתי גולן. החשמלאים עברו בכל דירה ודירה. בדקו ותיקנו את הנזקים.

טרם התחלת העבודה, הזמנתי ציוד רב משני ספקים. הציוד הגיע עד שעות הצהריים, דבר שאפשר את השלמת המהלך. עד לשעה שש בערב, החזרנו את החשמל לכל דירות החברים.

במקביל, הגיע בשעות לפני הצהריים, צוות מתח גבוה. צוות זה בדק ביסודיות את השנאי, והחליף את הנתיך השרוף. לאחר התיקון, החזרתי את אספקת החשמל הסדירה, והגנרטור הופסק.

בימים רביעי וחמישי, תיקנתי נזקים נוספים ברשת וכן הדרכתי את החברים לבדוק את שעוני השבת, שנפגעו גם הם כתוצאה מהתקלה.

השבוע, עברנו בדירות בהן לא עבדו שעוני השבת, והחלפנו או תיקנו את השעונים והציוד שהיה זקוק לכך. במקביל לתיקון הנזקים, אנו בוחנים דרכים למניעת תקלות המתח הגבוה בעמוד השנאי.

תקלה בחומרה כזאת, לא היתה בסעד מעולם.

אני מבקש להודות לכל החשמלאים שהתגייסו לעזרה על מנת להחזיר החשמל והחימום במהירות. לאורך, אליסף ואיתי, שעבדו כל ערב התקלה, וכל היום למחרת ביחד עם הצוותים, ולכל החברים, שגילו אורך רוח, ופירגנו.

בְּנֵי הַכֶּלֶף

איזון האכילה בחורף

העונה החורפית מזמנת להרבה מאיתנו התמודדות עם רעב מוגבר, תשוקה לפחמימות ולמתוק וכפועל יוצא מזה עלייה במשקל והרגשה של אי נוחות בגוף.

למה דווקא בחורף אוכלים יותר?

בחורף אנחנו יותר זמן בבית ובמקומות סגורים, יותר שעות מול מסך (מחשב, נייד, טלוויזיה) שמולם יותר מנשנים... יש יותר עייפות וכבדות, יותר קר אז מחפשים מקורות חימום אלטרנטיביים – כמו אוכל... נוסף לזה: פחות פעילות גופנית כי קר וגשום, וגם רמות נמוכות יותר של חומרים ייחודיים שמשרים מצב רוח טוב.

העובדות האלו חוברות יחדיו, שלא ממש לטובתנו... וגורמות לאכילה מוגברת וחשק למזונות יותר פחמימתיים, מתוקים ומנחמים. ובשילוב הבגדים הרחבים והעבים שלובשים, שנוח בחסותם לעלות קצת במשקל בלי להרגיש שעולים... אז הגענו למתכון הבדוק לחוסר איזון באכילה! כך שאנחנו עלולים בהחלט לסיים את החורף עם עוד כמה קילוגרמים ועם תחושת תסכול מרובה...

למה זה קורה?

בחורף, עם התקצרות שעות האור, מתרחשות בגוף שלנו, בטבעיות, תגובות שונות. כחלק מהן מופחתת הפרשה של מוליך עצבי חשוב שנקרא **סרוטונין** – שאחראי על מגוון רחב של תגובות ופעולות, ביניהן גם יצירת הרגשה טובה ומצב רוח טוב. סרוטונין מווסת רגשי, מווסת גם מצבי תיאבון ושובע, פעיל בהסדרת השינה. היות ויש לנו פחות סרוטונין בגוף בימי החורף – יש בנו נטייה לסוג של דכדוך ולרעב מוגבר.. כך שעם הירידה ברמות הסרוטונין תהיה לרוב גם עלייה בחשק לאכול, במיוחד מאכלים עתירי סוכר/שומן/פחמימות ונטייה מובהקת לאכילה על רקע רגשי.

בחורף יש גם ירידה בטמפרטורות שגורמת לנו **לתחושת קור**. הגוף מנסה לחמם את עצמו במגוון אפשרויות ואחת מהן היא משיכה לאכילה, שהרי ידוע שתהליך העיכול יוצר חום.

אז מה אפשר לעשות?

1. **לשמור על חום הגוף** – להתלבש היטב! לשמור על חום גוף בקצוות (ידיים, בהונות הרגליים), להקפיד שלא לסבול מקור - כדי שלא נמצא את עצמנו מנסים להתחמם באוכל! נסו להמנע משתייה ואכילה של דברים מקררים או קרים, להעדיף בברור בעונה הזו מזון ומשקאות חמים ומחממים, שכמובן גם יעזרו לנו לשמור על מערכת חיסון יציבה וגוף בריא.

2. **לשתות חם** – חשוב מאד לזכור, ששתייה מספקת מווסתת לכשלעצמה את התיאבון! הקפדה על **שתייה של 10-12 כוסות** מים במהלך היום היא הכרחית לכל תפקוד הגוף, בכלל זה העירנות, הריכוז, החיוניות וגם הנינוחות ובוודאי שהיא קריטית לתפקודים שונים של מערכת החיסון! והיא בהחלט עוזרת לאזן אכילה לא נצרכת!

מה כדאי לשתות? שתיית חליטות צמחים היא דרך פשוטה וקלה לחזק את הגוף ולהיטיב אתו מבפנים! משקאות חמים וטבעיים מחממים את הגוף, ועל ידי כך מורידים את החשק לאכילה. כל חליטת צמחים שאוהבים יכולה להתאים! שימוש בצמחים מסוימים, בחליטות, יעזור לאזן בדם את רמות הסוכרים ולהפחית חשק למתוק: **קינמון** הוא אחד מהצמחים הנהדרים לחימום הגוף, הנעת זרם הדם ולוויסות רמות הסוכר. גם שורש **ג'ינג'ר טרי** מחמם ומשתלב בחליטות טוב מאד!

3. **לאכול חם** - מרקים, נזידים, תבשילים בבישול ארוך ואיטי, ומזונות עם אנרגיה מחממת כמו: שיבולת שועל, ירקות כתומים כמו דלעת, בטטה, גזר ודלורית, ירקות שורשיים, כרישה, בצל, תבשילי ומרקי קטניות וגריסי פנינה. תבלינים כמו כורכום, פלפל שחור, בזיליקום, רוזמרין, פפריקה חריפה, חוויג' וכמון - שמחממים ונותנים טעם עשיר ונפלא.

4. **לאכול חם** – שמירה על כמה מעקרונות **התזונה הטבעית** יעזרו מאד לאזן אכילה חורפית. מובן שלאכול מזון שקרוב ביותר לטבע וכמה שפחות מועבד - זה תמיד טוב ובחורף זה יעזור לא רק למנוע אכילה מיותרת אלא גם לחיזוק הגוף ומערכת החיסון. וכמובן שכל שנאכל יותר מזונות בריאים ובצורה בריאה נאזן את הגוף ואת האכילה!

מה טוב לאכול ?

- **מזונות משמחים** – מזונות שמכילים טריפטופן, חומצה אמינית ממנה הגוף יודע לבנות סרוטונין שצינו כמה הוא חשוב. נמצא אותה ב: שיבולת שועל, בננה, קשיו, אגוזי מלך, גרעיני חמנייה, בטטה, אורז מלא, אבוקדו, שקדים ואפונה. טוב לאכול גם מזונות עם ויטמיני B שמשתתפים בייצור הסרוטונין בגוף, בפרט ויטמין B12 שמצוי במזון מן החי, וויטמין B6 מדגנים מלאים, שעועית, סויה, אגוזים, עלים ירוקים, כרוב, כרובית, עוף והודו, ביצים ודגים.
 - **מזונות עם סיבים** – דגנים מלאים, קטניות ועלים ירוקים הם מזונות שמכילים הרבה סיבים. הסיבים משחררים באיטיות את הסוכר מהמזון אל תוך המעיים ובכך מווסתים את עלייתו (של הסוכר) במחזור הדם. עלייה מתונה של רמות הסוכר תמנע בהמשך צניחה שלו בדם, וזה שומר מפני החשק לאכילת מתוקים ומפני התקפי רעב..
 - **מזונות חלבוניים** – צריכה מספקת של חלבון איכותי ובעל זמינות גבוהה מקנה תחושה מאוזנת של שובע נינוח. חלבונים טובים כמו: ביצים, דגים דלי שומן, חלקי עוף רזים והודו. גם קטניות מגוונות, מושרות ומבושלות היטב (שמתאימות מאד לתבשילי קדירה או מרקים), וגם קינואה, כוסמת ירוקה, טופו וסויה.
- מזונות שומניים** – חשוב לאכול שומנים וחשוב לצרוך אותם **ממקורות איכותיים וטובים**! שומן במזון עוזר לתחושת שובע ממושכת ומשדר לגוף "בטחון תזונתי" ולכן מפחית התקפי רעב וחשקים לאוכל פחמימתי.

שמן זית, אבוקדו, מנות של שקדים ואגוזים לא קלויים – הם שמנים מומלצים. תחליפו את השמנים הנחותים במנות שומן טובות – וכמובן, בלי להגזים בכמויות.

5. **פעילות לגוף** – למרות הקור ולמרות שכל מה שבא זה להתכרבל בשמיכה – חשוב להמשיך ולקיים **פעילות גופנית סדירה**. לא לוותר על הנעת הגוף שמגבירה הפרשת אנדורפינים התורמים להפחתת חשק למתוק, לאיזון הרעב, לחיזוק מערכת החיסון ולשיפור ההרגשה. פעילות גופנית תעזור גם בהצרת ההיקפים ובשריפת שומנים.

פעילות למוח – למצוא פעילויות **להפגת השעמום** שמוביל אותנו לא פעם לאכילה לא נצרכת ולא רצויה. להתנתק קצת מהמסכים, שהוכח שהם גורמים לחוסר קשב לגוף ולאכילה **בהיסח הדעת**, לא לפי רעב ולא בכמות מתאימה.

עוד פעילות מוחית קריטית היא **שינה** - זמן תיקון למוח! נפלא לנצל את העייפות החורפית וליהנות משינה איכותית, במקום לנסות להתעורר עם עוד כוס קפה או קוביית שוקולד.

שיהיה חורף חם, מאוזן ובריא!

שחר סמיט

יועצת לאורח חיים בריא, מומחית לתזונה טבעית ולהרזייה בריאה.



ט"ו בשבט האיצ..

מוזמנים לפעילות ט"ו בשבט משפחתית - סדנאות יצירה בניצוחה של בת חן חביביאן :
קערות קסם, שרשרת ברכות עשויה מעלים, בובות אגוזים, פרחי אקטימל ססגוניים, פינת צביעה ועוד..
מתאים לכל מי שאוהב ליצור!

ט"ו בשבט - 21.1.19, בשעה 17:00, בחד"א ימין

בואו בשמחה ל. תרבות

שעת סיפור בספריית הילדים

תתקיים שעת סיפור לכבוד ט"ו בשבט בספריית הילדים,

עם נעמי והדס רסיס-טל

ביום ראשון הקרוב, י"ד שבט, 20/1, בשעה 17.30 בדיוק.

בואו בשמחה - להתראות מלי



לרחל ומנחם יניב ולכל המשפחה

מלא טוב להולדת הנכד

בן לענת ורון

איחולים לשמחות ולנחת!

