■ כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות ■

בסודשיח



■ בס"ד ■ יום רביעי ■ פרשת חקת ■ כ"ז סיון ה'תשע"ד ■ 25.06.2014 ■ גליון מס' 280 ■

תפוצה לכל קהילות ישראל

פדיון שבויים ביהדות*

והרי כולם עוסקים עתה בתפילות ובסגולות לשחרור נערי החמד משביים, ואמר לי אחד מנקיי הדעת בירושלים, שסגולה בדוקה היא לתת צדקה או להדליק נר או להתפלל ליד קברו של אותו צדיק, שהיה מלומד בנסים באותו עניין הנצרך לפרט או לכלל באותה שעה. אשר על כן, תפילות ליד ציונו של רבי פנחס בן יאיר (חותנו של רבי שמעון בר-יוחאי) או צדקה לעילוי נשמתו, שהיה מלומד בנסים בדרכו לפדיון שבויים, ובכלל מקובל שאינו נשאר בעל חוב, "יהיו לתועלת גדולה ביותר".

מצוות פדיון שבויים ביהדות הינה ערך יסודי ונעלה מאד, התופס מקום חשוב ומרכזי בקיום מצוות ובחיי הקהילה. מצוות פדיון שבויים נדונה במקרא ובהלכה וקוימה הלכה למעשה לאורך כל ההיסטוריה של עם ישראל. קהילות רבות תקנו תקנות ושריינו כספים, למקרה שמי מבני הקהילה, ייפול בשבי. פדיון שבויים מהווה ביטוי נעלה לתכונה הייחודית של העם היהודי- הערבות ההדדית. ככתוב במשנה "כל ישראל ערבים זה לזה". בכל הקשור לפדיון שבויים. אין חילוקי דעות בין עדות ומגזרים בעם היהודי ומעולם לא הייתה מגבלה כספית לביצוע המשימה. ימים ואוקיינוסים נחצו, מרחקים ומדינות שונות לא עמדו בפני העוסקים במצוות פדיון שבויים.

הרגישות למצב של שבי, באה לידי ביטוי, בכך שיהודים היו כותבים לנשותיהם בכתובה: "אני מתחייב לפדות אותך ולהחזירך לביתי אם תפלי בשבי" (מסכת כתובות, תרגום מארמית)

פדיון שבויים מצוה רבה

חז"ל קבעו כי יש לתרום כספים עבור מצוות פדיון שבויים וכי יש לה דין קדימה, לפני כל סוגי הצדקה האחרים, משום שמצב של שבי כולל בתוכו סיכון של מוות, מהריגה, מרצח, ממחלה, מרעב או מצמא ועל כן התורם לפדיון שבויים ועוסק במצווה זו, זוכה לקיים את כל המצוות הטמונות בה. הרמב"ם מייקר מאד בחשיבות מצוות פדיון שבויים וכך הוא כותב:

"פדיון שבויים קודם לפרנסת עניים ולכסותן, ואין לך מצוה גדולה כפדיון שבויים, שהשבוי הרי הוא בכלל הרעבים והצמאים והערומים, ועומד בסכנת נפשות. והמעלים עיניו מפדיונו, הרי זה עובר על "לא תאמץ את לבבך ולא תקפוץ את ידך" ועל "לא תעמד על דם רעך" ועל "לא ירדנו בפרך לעיניך" ובטל מצות "פתח תפתח את ידך לו" ומצות "וחי אחיך עמך"... ואין לך מצוה רבה כפדיון שבויים".

פדיון שבויים במקרא

יותר מחמישים פעמים, נזכרת בתורה יציאת מצרים, המפרשים רואים ביציאת מצרים, פדיון שבויים שקיים הקב"ה בעמו. רבינו בחיי מפרש שמכך שבדיבר הראשון נאמר "אנוכי ה' אלוקיך אשר הוצאתיך מארץ מצרים" ולא נאמר, אשר בראתי שמים וארץ, למדים כי יציאת מצרים, בה פדה הקב"ה שישים ריבוא משעבוד מצרים, חשובה יותר מבריאת העולם.

פעמים רבות נזכרת מצוות פדיון שבויים במקרא. כבר בספר בראשית, מסופר על אברהם אבינו שיצא לשחרר את לוט ומשפחתו, אשר נשבו על ידי ארבעת המלאכים (בראשית י"ד). בספר במדבר

■ עוד בעיתון ■

ניתן לעבור לכתבה הרצויה ע"י לחיצה על שמה.

זאת חקת התורה
דבקות האדם ואמונתו בבורא עולם היא השלמות האנושית, בספרו עין אי"ה (ברכות פ"א אות כג) מסביר הראי"ה...
המשך בעמ' 2

שו"ת קיץ
בשבוע הקרוב אני מתכנן נסיעה לחו"ל. האם ניתן לחמם מנה מבושלת ומוכנה שעמידה לאורך זמן על ידי שקית החימום בשבת?...
המשך בעמ' 3

סיפור לשבת
ילדיו של הרבי
זמן קצר לאחר שהשתדכתי עם נשיא רובע ברונקס, רוברט (בוב) אברהמס, הגעתי לביקור אצל הרבי מליובאוויטש...
המשך בעמ' 4

שביבים
■ ישראל ערבים זה לזה
■ הרה"ק רבי אהרן בעל 'בית אהרן' מקרלין זי"ע
■ אבטיח: סגולותיו
המשך בעמ' 5

מסופר, כי ערב כניסתו לארץ, נלחם עם ישראל במלך ערד הכנעני אשר שבה שבי מישראל. רש"י במקום מפרש על הפסוק "וישב ממנו שבי- אינו אלא שפחה אחת", עם ישראל נלחם בכנענים ולו בשביל להציל שפחה אחת משבי. (במדבר כ"א)

בתורה מסופר גם על המקרה בו פשט עמלק על עירו של דוד, צקלג, ולקח את כל תושביה כשבויים. דוד ואנשיו פשוט על העמלקים ופדו את השבויים, בני עירם.

פדיון שבויים בהלכה

מצוות פדיון שבויים בהלכה, הינה מצווה רבה, היא המובחרת שבמצוות הצדקה והמקיים אותה, מקיים כמה וכמה מצוות. במצוות פדיון שבויים יש חשיבות לדחיפות ולמהירות שבביצועה, כפי שנכתב בשולחן ערוך "כל רגע שמאחר לפדות שבויים, היכא דאפשר להקדים הוי כאילו שופך דמים".

מצוות פדיון שבויים איננה ערך מופשט. החכמים ותקנו בה תקנות וסייגים. בתקופות עברו נודע בקרב הגויים, כי קהילות ישראל אינן חוסכות כל מאמץ כדי לפדות את שבוייהן ואף מחזיקות קופות קהילה לשם כך, אז התעורר החשש שהיהודים יהפכו למטרה מועדפת לחטיפות, החוטפים יראו ביהודים "סחורה" משתלמת במיוחד וידרשו מחירים מופרזים לשחרור השבויים ביודעם שיקבלו את מבוקשם. על כן, כבר בתקופת בית שני תוקנה תקנה שלפיה אין להיענות לתביעות החוטפים בכל מחיר, כנאמר "אין פודין את השבויים יתר על כדי דמיהן מפני תיקון העולם ואין מבריחין את השבויין, מפני תקון העולם." והרמב"ם מוסיף: כדי שלא יהיו האויבים רודפין אחריהם לשבותם". לתקנה זו ישנם סייגים רבים, כמו במקרה שבעל רוצה לפדות את אישתו, אדם רוצה לפדות את עצמו ובמידה ומדובר בתלמיד חכם או אדם גדול. סייג נוסף סייגו חכמים, שכאשר אדם גורם לעצמו להיות שבוי פעם אחר פעם, עקב חוב או פשע שביצע, בפעם השלישית אין חובה לפדותו. אולם, אם האדם נמצא בסכנת חיים ושוביו רוצים להרגו, חובה לפדותו .

פדיון שבויים במשנה

בתלמוד מסופר על גדולי ישראל שמסרו נפשם על פדיון שבויים.

במסכת חולין מסופר על רבי פנחס בן יאיר שבהליכתו לפדות שבויים, נחצה לו נהר גינאי. המהר"ל מפראג מסביר שיש בכך משמעות עמוקה. חציית הנהר מלמדת אותנו על הכוחות הגדולים שיש להשקיע בפדיון שבויים, המתגברים על המחסומים שבדרך. אם הרצון לפדות את השבויים חזק מספיק, שום נהר לא יכול להפריע ולמנוע את קיום המצווה. החשיבות בפדיון שבויים כל כך גדולה, ששום מכשול לא יכול לה.

בתלמוד מסופר על רבי יהושע בן חנניה שפדה מבית הסוהר ברומי תינוק בסכום גדול יותר משוויו, הוא הסביר את דבריו בכך שהוא מאמין שתינוק זה יהיה מורה הוראה בישראל. בעקבות סיפור זה פסקו פרשני התלמוד שבמקרה ומדובר באדם גדול או תלמיד חכם, מותר לפדותו בסכום גדול יותר משוויו.

פדיון שבויים בישראל

סוגיית פדיון שבויים עולה, מדי פעם על סדר היום הציבורי בישראל. הנושא בא לידי ביטוי, בעיקר כאשר מדובר בעסקאות של חילופי שבויים בין חיילי צה"ל שבויים, או מתים, תמורת מחבלים הכלואים בבתי סוהר בארץ. בנושא זה הדעות חלוקות, משום שלא מדובר בתמורה כספית לחיילים, עליה בוודאי שלא היה כל ויכוח, אלא במחבלים שהרגו יהודים ועם שחרורם עלולים להמשיך במעשיהם.

(*מתוך פרסומי "יד לאחים")

פרשת חקת

זאת חקת התורה

/ הרב יעקב הלוי פילבר

דבקות האדם ואמונתו בבורא עולם היא השלמות האנושית, בספרו עין אי"ה (ברכות פ"א אות כג) מסביר הראי"ה שישנם שני דרכים להשיג את השלמות האנושית: האחד, היא דרך המחקר וההתפלספות, עד שיכיר את האמת בהגיון שכלי ובמופתים חותכים. והשניה, דרך התמימות הנובעת מישרות הלב והנטייה הישרה שממנה באה האמונה השלימה. רבי יהודה הלוי בספרו 'הכוזרי' (מ"ב סוף אות כו) לאחר שנתן הסבר שכלי לעבודת המקדש, הוא מסיים ואומר שהוא אינו מחליט שההסבר שלו הוא ההסבר האמיתי והנכון לעבודת המקדש, להיפך, הנכון הוא שהיא נעלמת ונעלה ממה שהסברתי. אלא צריך לומר על התורה ש"היא תורת האלקים, ומי שקבלה בתמימות, בלי התפלפלות ובלי התחכמות, הוא מעולה מן המתחכם והחוקר". ועם זאת יש לדעתו בדיעבד יש מקום גם לחוקר, כי מי שנטה מן המדרגה

העליונה של האמונה התמימה ופנה אל המחקר, לאדם זה מוטב כי יבקש טעם לדברים האלה אשר יסודם בחכמה האלוקית, וזה עדיף מאשר יעזבם לסברות רעות וספקות המביאות את האדם לאבדון. לפי ריה"ל האמונה התמימה היא העדיפה ויש לאחוז בה לכתחילה.

שיטה הפוכה מזו של ריה"ל יש לרבינו בחיי בספרו 'חובות הלבבות' (הקדמה), לדעתו האמונה התמימה היא בדיעבד, למי שאין בו יכולת לעיין מפני קוצר הכרתו וחלישות ההבנה, או במצוות השמעיות שאין האדם יכול להגיע להבין טעמן מדרך השכל, במקרים אלו ההזדקקות לאמונה התמימה היא במקומה. אבל אם אתה איש דעת ותבונה, שתוכל לעמוד ולהבין בשכלך מה שקבלת מהחכמים בשם הנביאים, מיסודות הדת ופרטי המצוות, אתה מצווה להשתמש בתבונתך

ודעתך עד שהם יתבררו לך מדרך הקבלה (המסורת) והשכל יחד, ואם תתעלם מהם תהיה כמקצר במה שאתה חייב לבוראך.

במחלוקת זו שבין ריה"ל וחוה"ל מצדד הרב קוק כדעתו של ריה"ל, וב'עין איה' (שם) כתב: "ובצדק שיבח בכוזרי את דרך התמימות יותר מדרך המחקר על פי דרכי החכמה". ובמקום אחר הסביר מדוע אין האדם יכול לסמוך על כח שכלו בלבד: שכמו שיש גבול לחושי האדם השולטים על מרחק מוגבל, כך יש גבול גם לשלטון השכל והשגתו, אשר מעבר לו גם אם יתאמץ האדם בכל כוחו לא יוכל עבור אותו. ולמרות זאת סובר הראי"ה שלא רק שיש לנו רשות אלא הדבר חובה עלינו, להשתדל בחקירת וצריפת הדעות העליונות במצרף השכל העיוני. וההשתדלות הזו יש לה תועלת כפולה: האחת, שנדע להשיב למחרפנו, בבחינת 'דע מה שתשיב'. השניה, שתורת ה' ומצוותיה לא תהיה אצלנו כמצות אנשים מלומדה, אלא שהתורה תהיה שלימה בלבנו במחשבה, ובאיברינו במעשה.

הרמב"ם (בסוף הל' תמורה) כתב: "אעפ"י שכל חוקי התורה גזירות הם, ראוי להתבונן בהן וכל מה שאתה יכול ליתן לו טעם תן לו טעם". והנה למרות שיטתו של הרמב"ם שיש ליתן טעמים למצוות, אף הוא מכיר במגבלותיו של שכל האדם, כמו שכתב בסוף הל' מעילה: "ראוי לאדם להתבונן במשפטי התורה הקדושה ולידע סוף עניינם כפי כוחו, ודבר שלא ימצא לו טעם ולא ידע לו עילה אל יהא קל בעיניו, ולא יהרוס לעלות אל ה' פן יפרוץ בו, ולא תהא מחשבתו בו כבמחשבתו בשאר דברי חול...". בסיכום אפשר לומר שמוסכם לפי כל השיטות שיש מקום גם לאמונה וגם למחקר, והויכוח ביניהם הוא מי מהן הוא לכתחילה ורצוי, ומי מהן בדיעבד כצורך והכרח.

שו"ת קיץ
הרב שבתי יגל / הכולל הקהילתי רעננה

שואל אלימלך זבירין מבית וגן ירושלים: בשבוע הקרוב אני מתכנן נסיעה לחו"ל ויש לי שאלה דחופה שדורשת מענה מהיר. השאלה היא: במהלך הנסיעה אני אשהה גם במקומות שלא ניתן להשיג שם מאכלים כשרים ומשום כך אני מתכנן לקחת מהארץ מוצר שנפוץ לאחרונה בארץ (פטנט עולמי) שהוא בעצם מנה מבושלת ומוכנה שעמידה לאורך זמן ללא צורך באחסון במקרר, למנה מצורפת שקית חימום הפועלת על ידי ריאקציה כימית ובכך ניתן לחמם את המנה (יש מספר סוגים של מנות) ללא צורך במקור אש או במיקרוגל וכדומה. שאלתי היא האם ניתן לחמם מנה זו על ידי שקית החימום בשבת?

תשובה: בעקבות שאלתך רכשתי מנה שכזו של חברת 'שף הדרך' (יש גם של חברת 'מבושלת') והכנתי את המנה כדי להיווכח במו עיני בתהליך ההכנה כדי שניתן יהיה לענות נכונה על שאלתך.

וקודם שאבוא לתשובה אפרט את תהליך ההכנה[א]: החבילה מכילה מנת מאכל אטומה היטב (כמו מנות ה'מהדרין' המוגשות במטוסים) וכן שקית חימום המכילה כרית חימום, אופן החימום הוא כדלהלן: מכניסים את המנה לתוך השקית באופן שהיא מונחת על כרית החימום, מוסיפים לתוך השקית מעט מים ואז על ידי החיבור בין המים לכרית החימום (החומר שנמצא בתוכה) נוצרת התגובה הכימית שגורמת תוך זמן מועט (שניות ספורות) לחימום המים והכרית, ההנחיה היא לאטום את השקית היטב[ב] ולהכניסה חזרה לתוך קופסת הקרטון[ג] ולהמתין כ-10-12 דקות, במהלך דקות אלו השקית והמנה מתחממים מאוד עד כדי כך שאדים בוקעים ועולים מתוך הקופסה (ומסתבר שיש עשן בלי אש...) ורוב המים שנוספו מתאדים. לאחר כ-10 דקות הוצאתי את השקית מהקופסה ואת המנה מתוך השקית, פתחתי את אריזת המנה ואכן פלא פלאים - מנת אוכל חמה ללא שום מקור אש...והטעם? זה כבר שייך למדור אחר...

והנה בבואנו לדון האם מותר לעשות דבר זה בשבת יש לדון מצד כמה נידונים[ד]: א) האם מותר לעשות בשבת פעולה הגורמת לריאקציה כימית בשבת? ב) האם חימום המים שנוספו לשקית נחשב כבישול בחמה או כבישול בתולדות חמה? ג) האם יש לחוש לאיסור בישול של המאכלים השונים המרכיבים את המנה עצמה? ד) האם באופן החימום הנ"ל אנו עוברים על איסור הטמנה?

והנה בהקשר לנידון א' יש לדון בדבר האם יש לחוש בפעולה זו משום איסור דרבנן של 'נולד' או 'עובדין דחול' או משום איסור דאורייתא של 'מכה בפטיש' וכבר דנו בזה הפוסקים בהקשר להכנת מי סודה בשבת[ה] ויש להאריך בכל זה ולא התפניתי כעת לעיין בזה, ובהקשר לנידון ב' גם אם נאמר שבישול המים ע"י הריאקציה הכימית[ו] נחשב כבישול 'בתולדות חמה' שאסור מדרבנן (לעומת בישול בחמה שמותר גם מדברי חכמים[ז]) מכל מקום לזה יש פתרון והוא שיכנים לתוך השקית מים חמים ובכך אין איסור בישול אפילו אם היה מדובר באש ממש[ח], ואף יש לצדד להתיר להכניס גם מים קרים שבושלו מערב שבת מאחר שלגבי בישול בתולדות חמה שהוא איסור דרבנן ייתכן שנוכל לסמוך על שיטות הראשונים הנוקטים שאין בישול אחר בישול אף בדבר לח (ויש לעיין בזה) ובהקשר לנידון ג' מסתבר שכל הרכיבים של המנה הם כבר מבושלים וע"י שקית החימום רק מחממים את המנה ואין בישול אחר בישול בדבר יבש[ט] (ויש לבדוק דבר זה אצל היצרנים) אך בהקשר לנידון ד' נראה שאכן יש בזה איסור 'הטמנה' ואבאר את הדברים:

נפסק בשולחן ערוך[י] שאסור להניח סיר ע"ג גחלים (אף אם הסיר לא מונח ממש על הגחלים) ולעטוף את הסיר במגבות משום שפעולה זו נחשבת כהטמנה בדבר המוסיף הבל (מחמת החום שבא מהגחלים) שאסורה אף בערב שבת, ואם כן הוא הדין בנידון דידן, מאחר וכרית החימום מוסיפה הבל, והמנה עטופה בשקית מכל צדדיה, אם כן יש בפעולה זו איסור מצד הלכות הטמנה[יא].

ולכן: לענ"ד אין לחמם את המנה על ידי שקית החימום בצורה הנ"ל בשבת קודש.

א - ניתן למצוא הוראות מפורטות עם איורים באתר של חברת 'מבושלת' בקישור: http://www.mevushelet.co.il/images/forms/himumExp.pdf
ב - לצורך כך יש מדבקה ייעודית ע"ג השקית, אך אפשר לאטום גם בלי להשתמש במדבקה.
ג - כך עכ"פ מאויר על חבילת הקרטון של חברת 'שף הדרך' אמנם נראה שאין זה הכרחי להחזיר את השקית לתוך חבילת הקרטון, אבל אטימת השקית בהחלט הכרחית.
ד - ועיין נידונים נוספים שהובאו בהערות שוליים דלקמן.
ה - עיין למשל שו"ת יביע אומר או"ח חלק ג' סימן כ"א. וע"ע מאמר הרב ישראל רוזן ב'תחומין' י"ג עמ' 135 ואילך.
ו - עיין מאמר הרב ישראל רוזן תחומין י"ז עמ' 15 ואילך (ובעיקר בסוף המאמר עמ' 24).
ז - כמבואר בסימן ש"ח סעיף ג'.
ח - ואף שלדעת השו"ע י"א שאסור לבשל מים חמים שנמצאים בכלי שני (כמבואר בבה"ל

סימן שי"ח סעיף ד' ד"ה 'אם נצטנן') ואפי' לערות מכ"ר (עיין סימן רנ"ג סעיף ד') מ"מ בכה"ג שאחר הכל הוא לכל היותר בישול בתולדות חמה יש להקל גם לדעת השו"ע.

ט - ולא שייך לאסור כאן מצד גזירת חזרה 'מיחזי כמבשל' שברור שאין דרך לבשל כך ועדיף מפלטה של שבת. וכן לא שייך לאסור מצד 'אפייה אחר בישול' ואכמ"ל.

י - סימן רנ"ז סעיף ח' (גזירת 'אסוקי הבלא') ולא שייך להתיר מצד הסברות המובאות במ"ב שם ס"ק מ"ג מאחר שאין הכרית חימום מתקררת והולכת אלא אדרבה מתחממת והולכת ומגיעה לחום גדול מאוד (עד כדי כך שעל האריזה יש הערת אזהרה מכוויה) ולוקח זמן רב עד שהיא מתחילה להתקרר, וכן מכיוון שמדובר על כרית חימום ולא על 'טס מתכת' הרי שזה דומה למגבת שניתן לעטוף בה את המאכל או את הסיר ואין זה דומה ל'קרקע' ודו"ק.

יא - ויש לבדוק אם נוכל לפתור את בעיית ההטמנה באופן ששקית החימום עדיין תהיה אפקטיבית ותוכל לחמם את המאכל (אך גם אם כן יהיה קשה להקל בדבר מחמת החששות האחרים כגון פעולת הריאקציה הכימית בשבת על אף שיש לצדד להקל ואין אני הקטן ראוי להכריע בשאלה זו) עוד יש לדון גם מצד פתיחת השקית האטומה בשבת שיש לדון בה מצד איסור 'קורע' אמנם לזה יש פתרון - לפתוח את השקית מערב שבת.

סיפור לשבת

ילדיו של הרבי

{לקראת ג' תמוז, מתוך אתר "בית חב"ד}

/ דיאנה אברהמס*

זמן קצר לאחר שהשתדכתי עם נשיא רובע ברונקס, רוברט (בוב) אברהמס, הגעתי לביקור אצל הרבי מליובאוויטש, רבי מנחם מענדל שניאורסאהן זצ"ל, כדי לקבל את ברכתו. הרב מושוביץ, ידיד של בוב, סידר עבורנו את הפגישה.

זכורני כי הגענו ל-770 בחצות הלילה, אולם נכנסו לחדרו של הרבי בשעה 3 לפנות בוקר. הרבי היה אדיב מאוד, ופגישה זו היתה אות הפתיחה ביחסינו שנמשכו שנים רבות לאחר-מכן.

הרבי האמין בנשים. באחד מביקורינו תיאר בוב - שנשא במשרה ממשלתית בכירה - את פעילותו הציבורית. בנקודה מסויימת במהלך השיחה הוא ביקש את עצת הרבי בנושא ציבורי. הרבי פנה לעברי ושאל: "ומה דעתך בנושא? אנו נמצאים כעת בתקופת שחרור הנשים, ובוודאי גם לך דיעה בעניין. ובכן, מה דעתך?"

וסיפור נוסף: פעם, באמצע "פארברענגען" (התכנסות חסידית), העניק בוב לרבי הצהרה של כבוד לקראת יום הולדתו. הוא הדגיש כי ההצהרה מוגשת לרבי בשם כל תושבי ברונקס, יהודים ולא-יהודים כאחד. הרבי שאל אותו: "היכן נמצאת אשתך"? ואני ממקום מושבי ראיתי את בוב מצביע לעבר עזרת הנשים. הוא אמר לרבי שאני יושבת שם, מעבר לחלון הזכוכית.

בת ארבעים ושמונה הייתי, ולנו רק בת אחת: רחל שמה. רצינו מאוד ילד נוסף. פנינו לרופאה מומחה בתחום, והיא אמרה שהסיכויים שלי ללדת פחותים מ-5 אחוז. במשך התקופה בה דרשנו ברופאים וערכנו מחקרים שונים לא סיפרנו לאיש על רצוננו העז לחבוק ילד, אפילו לא להורינו. רק קיווינו והתפללנו שנזכה לכך.

בכל שנה, ביום "הושענא רבא" (היום האחרון של חג הסוכות), היינו באים אל הרבי כדי לקבל עוגת דבש מסורתית ולהתברך בשנה טובה ומתוקה. באותה שנה הגענו ישירות מלוויה בה השתתפנו. היתה זו הפעם הראשונה בה בתנו רחל לא באה עמנו.

אני ובעלי מביאים את בקי התינוקת אל הרבי.לפתע, ללא כל הודעה מוקדמת, הביט בנו הרבי ובירך אותנו שנזכה תוך שנה ל"תוספת חדשה למשפחה". הייתי בהלם. כיצד הוא ידע על משאלתנו הכמוסה? מעולם לא סיפרנו לרבי או למזכיריו על כך. ברכה זו היוותה עבורי מקור עידוד רב. במשך השנה הבאה, ציירתי לעצמי פעמים רבות את המעמד בו קיבלנו את ברכתו המיוחדת של הרבי.

חג ההודיה האמריקני היה שש שבועות לאחר-מכן. ערכתי בדיקה ביתית לאבחון הריון והבדיקה הפכה כחולה. במילים אחרות: חיובית. אני זוכרת ששאלתי את בתי רחל והיא השיבה שהצבע הוא כחול. שאלתי אותה: "את בטוחה? זה לא לבן"? והיא השיבה בוודאות: "לא, אמא. זה כחול"!

פניתי מיד לבדיקה מקצועית אצל הרופא. בשל חג ההודיה, מרבית הרופאים היו בחופשה וניגשתי לבדיקה אצל רופא הילדים של בתי. הוא התקשר להודיע כי התוצאה חיובית... בוודאי יש כאן טעות, הוא הטעים. לא יתכן שאני בהריון! הוא המליץ לערוך בדיקה ביתית נוספת, וגם הפעם התוצאה היתה חיובית. להתרגשותי לא היו גבולות.

לאחר שנה, בגיל חמישים, ילדתי את בתי בנימינה - שם החיבה שלה הוא בקי - שנקראה על שם חמי בנימין, אדם מיוחד וצנוע.

ביום בו הלכתי לבית-הרפואה צלצל הטלפון. רחל שנשארה בבית הרימה את השפופרת, ועל הקו היה הרב יהודה קרינסקי, מזכירו של הרבי שהתקשר בפקודתו. "הכל בסדר עם אמא"? הוא שאל.

"אני חושבת שכן" השיבה רחל, "אמא הלכה לבית הרפואה, כנראה שהיא עומדת ללדת". התברר, כי בדיוק ברגע שהתקשר

המשך בעמוד הבא...

הרב קרינסקי בשם הרבי, ילדתי את בתי השניה!

כשבקי היתה בת כמה חדשים, נסענו לביקור השנתי אצל הרבי ב"הושענא רבא". התור השתרך לאורך כמה רחובות; אך החסידים תמיד היו נחמדים אלינו, ובדרך לא דרך מצאנו את עצמנו בראש התור. בקי ואני.החזקתי את התינוקת בידי, והרבי אמר: "אני רואה שהבאתם עמכם את התוספת החדשה למשפחה"... הרבי השתמש במילותיו שלו, שנה קודם לכן. השבתי לרבי כי ברצוני להודות לו על הילדה הנפלאה. "זה לא אני" השיב הרבי, והחווה באצבעו כלפי מעלה. כי כזה היה הרבי. תמיד הסיט את תשומת הלב ממנו והלאה.

אני זוכרת אירוע נוסף בו בוב הגיש הצהרה של כבוד לרבי, והילל אותו על פעולותיו. הרבי השיב מיד: "זה לא אני. זוהי התנועה".

הרבי התמקד תמיד בטובת האחר, ורגישותו לזולת לא ידעה גבולות. הוא לא עזב מעולם את ניו-יורק, אך ידע היטב מה מתרחש ברחבי העולם. ובזה היה כוחו. כאשר עמדת לפניו, חשת כאילו אתה הוא האדם היחיד בעולם. הוא לא שידר עליונות; להיפך, הוא שאף להוציא את הטוב שבך.

לרבי עצמו לא היה ילדים, אך הוא העניק ברכות לילדים לזוגות רבים. למעשה, אנו כולנו ילדיו.

*דיאנה אברהמס הייתה עורכת דין במנהטן, והייתה מהראשונות ללמד קורס על "האישה והחוק" באוניברסיטת ניו-יורק. בעלה, רוברט, היה התובע הכללי של מדינת ניו-יורק.

שביבים / שאול שיף

ישראל ערבים זה לזה

הלב קרוע לגזרים ממש, מהחטיפה הנוראה של הנערים היקרים, אין לנו אלא שכל אחד יחזק עצמו בעניינים רוחניים, ביתר שאת, ויתר עוז, וכל לב יודע מרת נפשו, מה צריך לתקן, ו"ישראל ערבים זה לזה", (שבועות ל"ט ע"א), ואמרתי פעם בס"ד: "ערבים", גם מלשון "והערב", נא ה' אלוקינו את דברי תורתך בפינו, רמז שבזכות כח התורה העצום מאד, שנאמר בה: "והערב", אפשר להמתיק הדינים משאר ישראל שאנחנו "ערבים" להם. ודו"ק.

ובזכות התמדת התורה הקדושה, והחיזוקים הטובים שכל אחד מקבל על עצמו בימים אלו, בוודאי נשמע בשורות טובות בקרוב אי"ה. גם התפילות העצומות שכל עם ישראל מתחזק בימים אלו, מראים תוצאות נפלאות ברוך ה', בהצלחת החיילים בפעולתם בעומק שטחי חיות האדם ממש.

קוב"ה ישמרם לעד מכל מיני משחיתים. וחובה על כל אחד ואחד להתפלל בדמעות ממש, הן על החטופים, שיחזרו בריאים ושלמים, והן על החיילים, שיחזרו בריאים ושלמים, מבלי שום נזק, וזכור לי מכ"ק האדמו"ר מ"שומרי אמונים" זצוק"ל, רבי אברהם חיים ראטה זצ"ל, בעל ה"חוקי חיים", שבעיצומו של מבצע עופרת יצוקה, פנה האדמו"ר לבחורים, טרם לכתם למנוחת צהריים בין הסדרים, ואמר להם בבכייה: "אני מבקש ומתחנן מכם לא ללכת לנוח, שבו בבית המדרש ותתפללו על החיילים הנמצאים שם בלב עזה, תחשבו שכל אחד מהם: זה האח שלכם, זה הבן שלכם, וכמה אתם דואגים לו"... ע"כ מה ששמעתי מפ"ק. (שמעתי באידיש, ותירגמתי ללשון הקודש). זיע"א.

והנה האירגון הנפלא "בני אמונים", פירסמו מכתב מרגש להתחזק בעניית אמן לשחרור החטופים, וכתבו רמז בשמם של החטופים, שזה ר"ת "אמן": א'ייל בן אירים תשורה, גיל-עד מ'יכאל בן בת גלים, נ'פתלי בן רחל דבורה. ע"כ. ונראה עוד לרמז בס"ד: "אמן", ר"ת "מ'וציא א'סירים נ'פלאות". / "אמן", ר"ת "נ'ערים מ'חזירים א'לינו". רמז שבזכות עניית אמן כראוי, וכן שכל אחד יקפיד לומר ברכות בקול, כדי שיענו אחרים אמן, בזכות זאת יחזרו אלינו הנערים הללו בקרוב ממש, בריאים ושלמים. אכי"ר. בברכת כהנים באהבה, כעתירת גמליאל הכהן רבינוביץ / מח"ס "גם אני אודך" ו"פרדס יוסף החדש".

הרה"ק רבי אהרן בעל 'בית אהרן' מקרלין זי"ע

אחד מהחסידים של הרה"ק רבי אהרן מקרלין זי"ע סבל מאד מאשתו, שהייתה משפילה אותו ומבזה אותו. פעם, כאשר "הגיעו מים עד נפש" והמצב היה בלתי נסבל. בצר לו, פנה החסיד לרבי, ואמר לו:

רבנו, עד כאן, אינני יכול יותר! בירך אותו הצדיק שה' יעזור ויתהפך הכול לטובה. למחרת, ראה החסיד שאשתו מתנהגת כאדם אחר ממש, מדברת אליו בדרך ארץ, ויהי בעיניו לפלא. כמה ימים אחר כך, כשהיה ברחוב, עצר אותו עגלון אחד ופתח בצעקות כנגדו, והוא בקושי הכירו, ואולם העגלון ביזהו לעיני כל העוברים ושבים. כך אירע גם ביום אחר, כשמישהו ביזהו ברחובה של עיר.

נכנס החסיד אל רבו בשנית ואמר לו: רבי, אינני יודע מה אירע, הכול מביישים ומבזים אותי ברחובות! נענה הצדיק ואמר לו: הלא כעת תסכים עימי שעדיף לסבול את הביזיונות בבית, ולא ברחובות, הלא כן?...

ומעשה ביהודי אחר, חשוך בנים, שרצה להתברך בבן זכר. הלך אותו חסיד אל הרה"ק רבי אהרן מקרלין זי"ע, והצדיק בירכו שיזכה לבן זכר. לתקופת השנה, נולדו לו תאומים. הרה"ק מקרלין אמר שעליו לשלם על כך, משום שנולדו תאומים, וביקש ממנו שישלם ל"ו רובלים. ברם, אותו אדם סירב ואמר: לא אתן! הרבי ביירך בבן זכר אחד, ואם כך, השני הוא שלי. ולא ידע אותו האיש שאין להתחכם עם הרה"ק מקרלין. כעבור כמה שבועות, חלה אותו הבן ומת, ונשאר לו רק בן אחד... עם הצדיקים אין להתחכם!

הרה"ק הס"ק מסלונים בעל 'יסוד העבודה' זי"ע קרא לו, לרה"ק מקרלין זי"ע, 'הצדיק השמח'.

עגונה, אשר בעלה נעלם זה מכבר, ולא ידעה היכן הוא, בצר לה, הלכה אל הרה"ק מקרלין זי"ע, שהיה אז בעיר, ואמרה שלא תניחנו

לנסוע לדרכו עד אשר יגלה ויאמר לה היכן בעלה. ראה הצדיק שאותה אישה שרויה בצער רב, והורה לקרוא לנגר. הלכו וקראו לנגר. אמר לו הרה"ק מקרלין, בתקיפות רבה: תן תוֹדָה (כלו' הוֹדֵה על האמת)! כשראה הנגר את תקיפותו של הצדיק, נפל עליו פחד והודה שהרג את בעלה, ואף הלך והראה היכן טמן את גופתו. באו ופתחו את הקבר, והכירו את האיש. כך זכתה האישה להיוושע מעגינותה.

(משולחנו הטהור בסעודת מלווה מלכה של האדמו"ר מפוריסוב, המקובל, רבי עקיבא רבינוביץ' שליט"א)

אבטיח: סגולותיו*

בביקור הקרוב ברשת האוכל, השוק או הירקן הקרוב למקום מגוריכם, יש סיכוי לא רע שתשמעו צלילים של תיפוף. זה האבטיח שעושה קאמבק לכבוד הקיץ, ואתו הבדיקה המוזיקלית שהפכה לחלק מחוויית הקנייה שלו.

אם אתם שואלים אותי, אני מעדיפה "על הסכין" - זאת אומרת אבטיח חצוי לשניים - כדי שאבין בדיוק עם מי יש לי עסק. כמה שיותר אדום ככה יותר טעים ויותר בריא, וספק אם יש פרי שמשלב טוב יותר בין שתי התכונות החשובות האלה. אבל בואו נסגור קודם פינה שבטח מטרידה אתכם: אבטיח הוא מה זה מתוק ויש בו הרבה סוכר (כנראה החיסרון היחיד שלו חוץ מהמחיר הגבוה) - אבל פצצת קלוריות? ממש לא! בתנאי שלא תתפרעו יותר מידי כמובן.

הערכים התזונתיים ב-100 גרם אבטיח הם: פחמימות: 7.55 גר', חלבון: 0.6 גר', שומן 0.15, ליקופן 4.5 מ"ג, ויטמין A 28 מק"ג, ויטמין C 10 מ"ג, אשלגן 112 מ"ג. בכוס אחת (150 גרם, הכמות שנחשבת למנת פרי) של קוביות אבטיח יש 45 קלוריות בלבד - לשם השוואה, בננה אחת גדולה שווה במספר הקלוריות שלה לשתי כוסות אבטיח. ההמלצה לאוכלוסייה הכללית היא ל-2-3 מנות פרי ביום, אז 1-2 כוסות אבטיח ביום יסדרו אתכם. נמצאים בשטח ואין כוסות? אז תדעו שב-100 גרם אבטיח יש 30 קלוריות, ופלח בינוני משקלו כ-250 גרם.

שימו לב: אם אתם סוכרתיים, אם רמות השומנים בדם שלכם גבוהות או שאתם בעלי נטייה להשמנה - הקפידו לא לעבור את מכסת הפירות המומלצת. סוכרתיים, קחו כל פעם מנת פרי אחת, לאורך היום. אפשר תמיד לשלב כוס קוביות אבטיח עם חופן שקדים (ויטמין C יעזור לכם לספוג את הברזל והסידן). אבטיח מכיל כ-90 אחוז מים, מה שנותן לו יתרון גדול על פני פירות אחרים, כיוון שעצם האכילה שלו מסייעת נגד התייבשות. למרות הקיץ המטורף כאן בישראל אנשים לא תמיד מקפידים לשתות מים וחושפים את עצמם לכל מיני סכנות, אבל אבטיח - מי לא ייקח בכיף? הילדים שלכם בטח ישמחו. חוץ מעניין המים, לאבטיח יש הרבה יתרונות בריאותיים, בראש ובראשונה ליקופן. ככל שאבטיח אדום יותר יהיה בו יותר ליקופן - זה טוב? לא, זה מעולה!

ליקופן: צבע (פיגמנט) טבעי שנותן את הגוון האדום לירקות ופירות - בין היתר אפשר למצוא אותו בעגבניה, גויאבה ורודה, פאפאיה וכמובן באבטיח, שנחשב לאחד המקורות העשירים ביותר בליקופן. הפיגמנטים פועלים כנוגדי חמצון רבי עוצמה, שמונעים הרס של תאים ורקמות כתוצאה מקרינה וסטרס. הליקופן ידוע גם כמי שיכול לנטרל חומרים שמזיקים לגוף; לעצור הרס של תאים ומולקולות; להאט הזדקנות תאי עור ואף לחזק אותם. בקיצור, הוא מהחבר'ה הטובים.

נלחם בסרטן

מחקרים הראו שליקופן ובטא קרוטן - עוד פיגמנט נוגד חמצון שנמצא באבטיח ומשמש כמקור העיקרי לייצור ויטמין A - מסייעים בהגנה על העור מפני קרינת השמש. אם אתם נחים בחוף הים עם אבטיח (ובשמש תהיו זהירים מאוד), אתם יוצרים סוג של הגנה מצטברת על העור, אבל זה לא אומר לרגע שאתם יכולים לזנוח אמצעי הגנה אחרים, כן?

הדגש הוא לא על טיפול נקודתי, אלא על אכילה שגרתית של מזונות עשירים בליקופן ובבטא קרוטן, שמשפרת לאורך זמן את יכולת ההגנה העצמית של העור.

וזה עוד לא הכול - נוגדי החמצון של האבטיח יכולים לעזור גם במניעת מקרי סרטן אחרים, ביניהם המעי הגס, הקיבה, הערמונית, שד, ריאות ולבלב.

טוב גם ללב

ציטרו-מה? ציטרולין! חומצת אמינו שנמצאת במינונים קטנים בתפוח ומלון, והרבה יותר פופולרית באבטיח. הכוח העיקרי שלה: היא עוזרת לזרימת הדם בגוף, וכתוצאה מכך מסייעת לבריאות הלב וכלי הדם.

יש ספורטאים שצריכת מיץ אבטיח לפני פעילות גופנית עזרה להקל על כאבי השרירים שלהם. כמה מדענים אפילו כינו את הציטרולין "ויאגרה טבעית", למרות שכנראה יהיה צורך בהרבה מאוד מאוד מאוד אבטיח כדי ליצור את אותו אפקט של הכדור המפורסם.

ועוד משהו בענייני בריאות הלב. גבר, תאכל אבטיח (או פרי או ירק אחר שמכיל רמה גבוהה של ליקופן) - והסיכוי שלך לחטוף התקף לב יהיה משמעותית נמוך יותר. זו המסקנה של מחקר שנערך במשך 12 שנים בהשתתפות למעלה מ-1000 גברים. בזכות העוצמה האנטי חמצונית של ליקופן, יש בגוף פחות הרס של שומנים ופחות הצטברות כולסטרול וטסיות דם. כמויות הוויטמין C באבטיח הן קטנות יחסית (10 מ"ג ל-100 גרם), אבל בזכות שיתוף פעולה נפלא עם הליקופן (הוא משהו זה!) - הניצול שלו מקסימלי. ליקופן הוא כמו האח הגדול שמנקה את הוויטמין הקטן (C) מלכלוך שהצטבר עליו, כדי הקטנציי'ק יכול להמשיך בעבודתו החשובה - סיוע בספיגת סידן וברזל מהמזון בגוף, חיזוק מערכת החיסון, בניית רקמות החיבור כמו החניכיים שלנו ועוד.

גרעיני אבטיח - מעצבנים אבל בריאים

הרבה אנשים מעדיפים אבטיח בלי גרעינים, כי "זה מה זה מעצבן להוציא אותם החוצה". אבל היי, זה בריא - גרעיני אבטיח מכילים שפע של אבץ וברזל. קחו 4 כפות גרעינים (בלי הקליפה וללא קלייה) ותקבלו כשליש מהכמות האבץ הדרושה ביום לנשים ורבע מהכמות הדרושה לגברים. בנוסף, כמות מכובדת של ברזל, שווה ערך ל-100 גרם בשר בקר!

דיאטת אבטיח? במילה אחת: לא!

הנה עוד דוגמא לטרנד שמזל שחלף מן העולם. דיאטת אבטיח, זו שהבטיחה אכילה חופשית של אבטיח לאורך היום ובזכותה ירידה מדהימה במשקל...

ובכן, כן, אם תאכלו רק אבטיח בטוח שתרדו במשקל, אבל גם תהיו רעבים, אבל ממש, תוך יום יומיים (אולי עוד קודם). בנוסף, הגוף שלכם לא יקבל חלבון, ואת רוב המינרלים והוויטמינים שהוא זקוק להם.

וגם אם כן תצליחו, ואני באמת לא מאחלת לכם שתצליחו, ברגע שתסיימו אותה סביר שתעלו בחזרה. למה? כי זהו טבעה של דיאטה לא מגוונת. ברגע שהיא נגמרת - הגוף חוזר לעצמו.

*כתבה תמי אדיב, תזונאית קלינית בכללית, מתמחה בסוכרת, השמנה, ניתוחים בריאטריים וטבעונות.

בסוד שיח

כשם שפרצופיהם שונים כך דעותיהם שונות

עיצוב ועריכה גרפית:
גיל ויין עיצוב גרפי
אימייל. gilwein26@012.net.il

נשמח לקבל תגובות והערות מהקוראים בדוא"ל: besod@013net.net