



העלון הקהילתי של דרכי נעם



דרכי נעם – מיכה אמיר

בלי כוונה יצא לנו השבוע גיליון פסח עשיר וחגיגי, מלא בכל טוב. כותבים שכוכבם דרך והם מפציעים לראשונה בשמי הביטאון. סיפורים מעניינים, חוויות אישיות מרגשות ולא מעט תרבות מסוגים שונים. את הגיליון הבא ננסה לייחד לזיכרון. זיכרון הנספים בשואה וזיכרון חללי מערכות ישראל ופעולות האיבה. מי שמעוניין להשתמש בבמה הזו ולחלוק עימנו זיכרונות – מוזמן. ולכבוד חג הפסח, הנה כמה שורות מחורזות שבסופן מוסר השכל שמקורו בהגדה של פסח:

בני האדם זה מזה הם שונים
ואם מתייגים ונותנים סימנים
צריך בקפידה את ה"רנטגן" לבחור,
למצוא מכשיר שנותן הרבה אור,
כזה שעובר וחודר שכבות עור...
על המסך אז יראה החוקר,
את צד החיוב – היפה יותר.
כעצת רבי אלימלך, מכאן ולהבא,
נשאף ליישם את המוטו: "אדרבה,
... שנראה כל אחד מעלת חברינו,
ולא חסרונם, ... שאולי כלל איננו...
וכך חברינו יביטו עלינו...
אז יהיה לכולנו אביב פורח,
אז יורה נעימה וחג שמייח!!

את מי ששואל סך הכל: "מה זאת"?
וזה שאינו יודע לשאול,
אולי הוא בעצם מבין את הכל?
אנחנו החלטנו כבר בשבילי
שהוא קצת כבד וש"את פתח לו".
יכול כל אחד להביט במראה
ולבחון את עצמו – כיצד הוא נראה.
מעוניין להקשיב? ללמוד ולשאול?
או יוצא מן הכלל, כבר יודע הכל?
קצרן ומותר מרחב לתשובה?
או שתקן וסבלן וקשוב לסביבה?
חכם לא מוכרח להיות גאון,
רשע לא תמיד הוא דון קורליאון...
נראה שגם לארבעת הבנים,
יש מרחב די גדול של גוונים ופנים.

כמו כל שנה אנו שוב מבחינים,
מנסים להבדיל בין מאפיינים
אצל כל אחד מארבעה בנים.
במה הם דומים ובמה הם שונים.
החכם, במה מתבטאת חוכמתו?
הוא מבין שצריך ללמד אותו.
שמסורת עוברת מדור לדור
וצריך להבין, לשנן ולזכור.
הרשע את עצמו מוציא מן הכלל
או אולי רק אומר: "אני מבולבל...
כל העייסק נראה לי טיפה מסובך,
למה את כל זה אני מוכרח?"
התם מקמץ במילים ולכן,
קשה להבין למה הוא מתכוון.
איך אפשר להגדיר תם, לא פחות!

מיכה אמיר – חבר ועד הנהלה, מנכ"ל משקי דן, חרזן חובב

מעט היו"ר – מאיר קלך

אנו נמצאים בפתחו של חג האביב, שבת הגדול. בשבת זו נמשיך בשיעור החודשי. השיעור הקודם היה מוצלח מאוד ואני משוכנע שנחכים גם בשיעורים הבאים. אם בשיעורים עסקינו, סדרת השיעורים בנושא התפילה החלה לפני שבועיים בהרצאה מרתקת של פרופסור אביגדור שנאן. השיעור הבא יועבר ביום חמישי, א' אייר (אחד במאי, חג הפועלים) על ידי הרב פרופסור שפרבר בנושא "היבטים הלכתיים של נוסח התפילה: האם וכיצד ניתן לערוך שינוי?". בעוד שבועיים, מוצאי שבת "קדושים", כ"ו ניסן, 26/4, תקיים אסיפת חברי העמותה. הנוכחות של כולם חשובה על מנת שנוכל לקיים דיון פורה ולקדם את הנושאים שיועלו, בפורום רחב. למחרת, ביום ראשון, כ"ז בניסן (27/4), ערב יום הזיכרון לשואה ולגבורה, נשמע שיחה מפי חברנו אליהו אינדיג, עדות אישית על מה שעבר עליו. שבת שלום.

מאיר קלך – יו"ר ועד הנהלה, מרצה הנדסת מערכות מידע באוניברסיטת בן-גוריון וממייסדי עמותת "גשר ההלכה"

קצת רבות, יוסי ורצברג

לאחרונה צפיתי במופע של תיאטרון מסתורין אשר לקח אותי למסע מופלא בחללים האבודים של התחנה המרכזית החדשה בתל אביב. מופע נוסף של אותה קבוצה הוא "חלומות משה" שאף אותו ראיתי בעבר והוא מאד מומלץ. במקום לכתוב על ההופעות החלטתי לראיין בקצרה את אחת הרקדניות דנה פורר. ובסוף, ב"הערת שוליים", יש גם בונוס...

מהי קבוצת תיאטרון מסתורין?

קבוצת תיאטרון מסתורין היא קבוצה ירושלמית שיוצרת תיאטרון חזותי ללא מילים ושמה דגש על מופעי חוצות ומופעים תלויי מקום ברחבי הארץ ובעולם. מופעי הקבוצה נמצאים על הגבול בין אמנות פלסטית לאמנות המופע. העיצוב המקורי אינו משלים את עבודת השחקן אלא מהווה חלק בלתי נפרד מהעומק התוכני של המופעים. בראש הקבוצה עומדת האומנית הירושלמית ציירת, בימאית ומעצבת יוליה גיניס. המופעים שלנו יותר דומים לשירה ולא לסיפור. אנחנו יוצרים דימויים שרומזים על ה"נסתר" בתוכם ומזמינים את הצופה להיות חלק פעיל ביצירת הסיפור. אני חושבת שהשם 'מסתורין' הוא איזשהו רמז לסוג המופעים שאנחנו יוצרים. המופעים שלנו תמיד משאירים לצופה מקום לאינטרפרטציה משלו. יש תמיד איזשהו סוד בתוך המופעים שלנו והצופה יכול לקחת את זה לכל מיני מקומות. יש משהו ביצירה שלנו שדומה קצת לחלום, או לפנטזיה, או לתת מודע

מצפייה במופע בתחנה החדשה נראה כי הקבוצה עברה תהליך בזמן היצירה, אשמח אם תשתפי אותנו בו.

מקום כמו התחנה זה סוג של אוצר בגלל האפשרויות שזה נותן לאמנים, רצינו למקסם את הנתונים של החללים השונים בתחנה ולקחת את זה עוד צעד אחד קדימה. בכל סיור מופע שכזה אנחנו חושפים חלל אחר לקהל, ולסיור מופע נילוהו תמיד מסלול מאד ארוך ומעניין שאותו אנחנו מתכננים

כשמתאימים את המופע למקום עצמו. אנשים בכלל לא מודעים לקיומם של החללים הללו כשהם מגיעים לתחנה כדי לנסוע באוטובוס לאיזשהו מקום. זה פשוט מקום עצום. כל כך גדול, שאי אפשר לעשות יותר משני דברים בסיור אחד כי לוקח המון זמן לעבור ממקום למקום. השימוש הלא קונבנציונאלי בחללים במהלך המופעים הופך את המופע כמו גם את את התקשורת עם הקהל לאינטראקטיביים. התקשורת עם הקהל מאוד אינטימית. זו לא תקשורת של לעמוד על הבמה ולהגיד משהו לתוך החושך כשאנשים יושבים באולם.

מופע נוסף שרץ כרגע הוא "חלומות משה", בו צפיתי לפני זמן רב. זהו מופע מחול שנותן מבט אחר על הסיפור התנכ"י. כרקדנית במופע זמן רב הן בארץ והן בחו"ל. מה ההרגשה שאת מקבלת מהקהל הצופה במופע? האם המופע עבר שינויים במהלך הזמן?

התחושה החזקה ביותר שאני מקבלת כשאני מציגה את חלומות משה היא לקחת את הקהל יחד איתי בתוך המסע שהדמות שלי עוברת. היות והמופע הוא ללא מילים וההבעה היא בעיקר בתנועה, אני ממש מרגישה את הקהל ואת האנרגיה שלו פיסית. המופע הזה עלה גם בסרביה, פינלנד, רוסיה, בלרוס ונורבגיה. הרבה מקומות שונים, בהן התרבות היא שונה, לכן כל פעם תחושת המסע שעוברים היא אחרת. גם במהלך השנים שבהן רץ המופע השינוי הפנימי שלי מאוד מורגש. התפקיד הוא מאוד רגשי, וככל שאני מתבגרת אני מגלה רבדים חדשים שהתבגרו אצלי אישית ושמתגלים על הבמה.

המופע הבא אותו נציג בירושלים. הינו בכורה מחודשת, ירושלמית לחלומות משה ויליה גיניס יוצרת המופע "חלומות משה" מקשרת בין גן יהודי מחתרתי במוסקבה וסיפור מסורבי העלייה, לבין יציאת מצריים. בין הטקסטים מהזוהר, לבין תיאטרון חזותי. מתוך "מסתורין במעמקי התחנה". בשנה האחרונה יצרנו שיתופי פעולה חדשים עם אומנים מיוחדים מאוד. כוראוגרפיה חדשה, אנימציה מקורית של האומן מקס אפשטיין אשר יצר במיוחד עבור המופע. ועיצובי התאורה חדשים של האומן דני פישוף כולם יוצרים חוויה שונה לחלוטין עבור מי שצפה במופע בעבר, כך שבהחלט יש סיבה להגיע שוב.

הערות שוליים:

קבוצת תיאטרון מסתורין שמחה להעניק הנחה מיוחדת לחברי קהילת דרכי נעם ברכישת כרטיסים למופע "חלומות משה" התקשרו לטלפון בקופות. אמרו את קוד ההנחה: "נעם" וקבלו כרטיס ב 50 ש"ח במקום ב 70 ש"ח לקבוצה מעל 5 אנשים המזמינה כרטיסים למופעי קבוצת תיאטרון מסתורין תינתן הנחה אוטומטית באותו קוד.

יוסי ורצברג – יועץ ברשות הטבע והגנים וחובב תרבות פרינג'

פרשת אחרי-מות, איתן כהן

ויקחו בני-אֶהרֹן נָדָב וְאָבִיהוּא אִישׁ מִחֶמְתָּו וַיִּתְּנוּ בָהֶן אֵשׁ וַיִּשְׂמִימוּ עָלֶיהָ קִטְרֹת וַיִּקְרְבוּ לִפְנֵי ה' אֵשׁ זָרָה אֲשֶׁר לֹא צִוָּה אֹתָם. וַתֵּצֵא אֵשׁ מִלִּפְנֵי ה' וַתֹּאכַל אוֹתָם וַיָּמָתוּ לִפְנֵי ה'. וַיֹּאמֶר מֹשֶׁה אֶל-אֶהרֹן הוּא אֲשֶׁר-דָּבָר ה' לֵאמֹר בְּקִרְבֵי אֶקְדֹשׁ וְעַל-פָּנָי כָּל-הָעָם אֶכְפֹּד וַיִּדַם, אֶהרֹן. (ויקרא י')

ויְדַבֵּר ה' אֶל-מֹשֶׁה אַחֲרֵי מוֹת שְׁנֵי בְנֵי אֶהרֹן בְּקִרְבָתָם לִפְנֵי-ה' וַיָּמָתוּ. (ויקרא טז)

מותם הטרגי והמסתורי של נדב ואביהו מעלה תהיות רבות, ובראשן הניסיון להבין מה הוביל למותם, ומדוע לא התאבל עליהם אהרון אביהם. בניגוד לעמדה הגורסת שהשניים ביצעו פשע נורא, קיימת גם מסורת מקבילה, אוטורית יותר, לפיה מותם נגרם כתוצאה מאיחוד מיסטי עם אלוהים, השמור לצדיקים ולאנשי המעלה.

מן המקובלות, שבכל אדם קיים שילוב בין גוף לנפש. הגוף מייצג את ההיבטים הבהמיים והארציים שבאדם, אך מה שהופך אותנו לאנושיים אינו הגוף אלא הנפש, המביאה לידי ביטוי את המרכיב האלוהי שבאדם: "וייצר ה' אלהים את-האדם עפר מן-הָאֲדָמָה וַיִּפֹּחַ בְּאַפָּיו נְשֵׁמַת חַיִּים וַיְהִי הָאָדָם לְנֶפֶשׁ חַיָּה". חיי האדם מבטאים איזון בין הגוף לבין הנפש, אך פילוסופים ומיסטיקונים שאפו תמיד לחזק את הנפש, על חשבון הגוף. לתפיסתם, לא זו בלבד שהגוף אינו אלוהי, אלא שהוא חוצץ בין הנפש לבין האל, והעיסוק בו מונע מהאדם לממש בצורה מיטבית ומלאה את הפוטנציאל הרוחני הגלום בו.

הרמב"ם, למשל, האמין שיחידי סגולה אשר יצליחו למקד את כל מאווייהם בעיסוק רוחני בנפשם, יזכו למוות רוחני ומיסטי, שבו הנפש תעזוב את הגוף המתכלה והבהמי ותדבק באל הנצחי, ובכך יזכו לחיי נצח:

ככל שנחלשים כוחות הגוף ואש התאוות דועכת, מתחזק השכל ומתפשט אורו ומזדככת השגתו ו(האדם) שומח במה שהשיג. והיה כאשר השלם בא-בימים ומתקרב למוות, גדלה השגה זאת מאוד. והשמחה בהשגה זאת והחשק אל המושכל גדלים מאוד עד שהנפש עוזבת את הגוף אז, בשעת אותו עונג... אופן זה של מוות, שעניינו באמת להיות שמור מן המוות, ציינו חז"ל שהיה למשה אהרון ומרים... אחרי זאת נשאר שכל זה הישארות נצחית במצב אחד, שכבר התבטל המונע שהיה חוצץ בעדו לעתים (כלומר: הגוף). הישארותו תהיה באותו עונג גדול שאינו מסוג הנאות הגוף (מורה נבוכים, ג', נא).

האופן שבו מתאר ספר הזוהר את מותו של רשב"י, שנתפס בעיניו כאדם שהגיע למעלה הרוחנית הגבוהה ביותר, מזכיר מאוד את מותם של נדב ואביהו:

כל אותו יום לא פסקה האש מן הבית ולא היה מי שיגיע אליו (לרשב"י), שלא יכלו [לגשת], שהאור והאש היו סביבו כל אותו יום... לאחר שהאש הלכה ראיתי את המאור הקדוש, קודש הקדשים, שנסתלק מן העולם, שוכב מעוטף על ימינו ופניו שוחקות. (מובא ב"משנת הזוהר", חלק א', עמוד לה).

פילון האלכסנדרוני, פילוסוף בן המאה הראשונה, הוא הראשון מבין שורה ארוכה של פרשנים יהודיים שהסבירו את מותם של נדב ואביהו, ואת שתיקתו של אהרון, לא כעונש על חטא שביצעו, אלא כפרידה של הגוף והנפש כחלק מחוויה מיסטית:

נדב ואביהו, הקרבים אל האלוהים ונושטים את חיי התמותה בקחתם חלק בחיי האלמוות... [קרעו] מעליהם כל כבל של היפעלות ושל כניעה לכוח גופני, כדי שלא יתגנבו בהם הרהורים נוגדי אלוה...
הם נחטפו לא על ידי חיה פראית וטורפת, אלא נלקחו אל-על על ידי להט אשר לא ידעך ונוגה אשר לא ימות... (שני המאמרים מובאים במאמרה של רות קרא איונוב קניאל, "לבעור מאהבה: מעשה נדב ואביהו כריטואל אירוטי אוניו-מיסטי")

איתן כהן – חבר ועד הנהלה, מורה למחשבת ישראל ומנחה בתוכנית "בארי" במכון הרטמן

בשביל הנפש, רחלי הורוביץ, ביקורת ספרותית על ספרם של חנוך דאום ואריאל הרטמן

הגעתי לספר הזה עם תקוות גדולות. קראתי את ספרו הקודם של חנוך דאום "אלוהים לא מרשה", הייתי מוקסמת ואהבתי את הספר. למרות הרתיעה שלי מן השפה הבוטה והישירה של דאום, אהבתי את גילוי הלב והיכיתי לא ממש בסבלנות לספר "בשביל הנפש" (כיוון שהיה תור ארוך בספריה העירונית, זה לקח הרבה זמן).

לראשונה קראתי את הספר לפני כשלוש שנים, אל הספר הגעתי בצפייה ועזבתי אותו באכזבה, אולי אפילו בכעס ובתחושת החמצה. ועכשיו לקראת הכתיבה לעלון "דרכי נועם" חזרתי לקרוא בספר כדי לבדוק מה אכזב אותי בדיוק ומה הכעיס אותי, ואולי אני הגזמתי? אני חייבת לכתוב כאן שבנוסף לצפייה הגדולה שלי מספר נוסף של חנוך דאום, היתה גם הבטחה גדולה בתחילת הקריאה, מגוון המלצות מאנשי מקצוע, שתי הקדמות מרגשות וגלויות לב: של דאום ושל הרטמן.

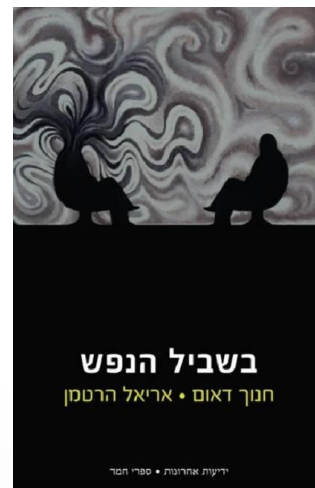
מההקדמות המרובות אני הסקתי שעומד לפני ספר חדשני, מקורי ומקצועי מאוד. היתה הבטחה גלויה או סמויה למבט "בגובה עיניים" אל המטופלים המגיעים לקליניקה של הרטמן ולהמחשת התהליך הבין אישי שעובר המטפל כמו המטופל בכל טיפול שמגיע אליו.

אבל בדיוק להיפך: עם סיום הספר חשתי כי הספר או המטפל חוטאים בהתנשאות, בניגוד להצהרת הכוונות המחברים מכניסים את המטופלים לתוך הגדרות אבחוניות וממעטים להעצים את המטופלים כאנשים שחיים מחוץ לאבחנה שניתנה להם.

אולי אני לא מספיק מלומדת כדי לבקר את הספר, אבל כיוון שהמחברים ביקשו להגיע לקהל קוראים מגוון ולא דווקא לקהילת הפסיכולוגים הקליניים, אני אתן כאן דוגמא או שתיים לחוויית הקריאה שלי שהתאפיינה בתחושה של התנשאות של המטפל על מטופליו.

הרטמן מטפל בנפגעי נפש, בניצולות פגיעה מינית ובאנשים עם חרדות ללא התייחסות לכך שישנן שיטות טיפול מוכחות שמסייעות יותר לאנשים אלו. אפשר לשבח אותו שהוא אינו נרתע מלשמוע ולהכיל את הסיפורים הקשים, אך האם איננו נוהג בהתנשאות ושולל מהם (או מקוראים אחרים) עזרה כשאנו מתייחס לכך שישנן שיטות טיפול חדשות יותר ומוכחות כיעילות יותר?

ועוד דוגמא: הפרק השני בספר מתאר את המטופלת דליה, היא נשואה לגבר מצליח מפרנס וכוחני שמשתמש כלפיה באלימות כלכלית, מילולית ולעיתים רחוקות גם אלימות פיזית. בכל ספר אחר אפשר היה לקרוא לאישה זו "אישה מוכה" ולבחון את המצב החברתי-תרבותי שלנו שמאפשר לגברים לחוש בעלות לשלוט בנשים. אבל אצל הרטמן דליה נקראת "אישה מביסת עצמי" ובספר עצמו מוסבר שהכוונה ללשון עדינה יותר לכינוי "אישה מזוכיסטית". נכון וחשוב אולי לטעון שדליה בהרה בגבר הקשה והאלים אליו נישאה, אף אחד לא הכריח אותה להינשא לו. אבל מכאן ועד צמצום כל האשמה באישיותה מזמינת הבעיות של דליה הדרך ארוכה! למרות הביקורת, אני יכולה לגזור מן המחברים את השבחים על גילוי הלב ועל השיתוף ברגשות ה"לא חיוביים ולא נחמדים" של המטפל. ומשהו אחרון לסיום, אם הז'אנר הזה של "סיפורי טיפול" אהוב עליכם, נסו את "סערת נפש" של פרופסור יורם יובל, יש לי תחושה שהרטמן ודאום ניסו ליצור ספר כמו של פרופסור יובל אבל אני לא בטוחה שהצליח להם.



רחלי הורוביץ

פסח בלנינגרד, דבי זימלמן

לאחר שעליתי לארץ, היתה לי הזדמנות לנסוע בשליחות מטעם משרד החוץ לבריה"מ לשעבר, בפסח 1988. באותה תקופה, משרד החוץ נהג לשלוח עולים ממדינות מערביות לבריה"מ לכמה שבועות, במטרה לפגוש יהודים, ובתוכם גם מסורבי עליה, ציונים דתיים וחילוניים, וגם יהודים אחרים, ולתמוך בהם. שותפי למסע ואני בילינו את הפסח בלנינגרד, והזמננו לליל סדר בביתם של לנה ואביגדור, זוג שנישא לאחרונה, שהיו בתהליך של שיבה לדת. הזוג חי אצל ההורים של לנה, והם הזמינו 25 אורחים לסדר, שהיה הראשון שאירחו בעצמם. ביתם היה מקושט בפוסטרים ישראליים, ועל גבי הקירות היו מדפים מלאים בספרים יהודיים. בדומה למרבית האנשים שפגשנו, גם הם רצו לעלות לארץ. הסדר עקב באדיקות אחרי מהלך ההגדה, והתקיים ברובו ברוסית ובאנגלית, אבל גם קצת בעברית, כמו למשל השיר "דיינו", שרק אנחנו הכרנו. קצת משונה בסיטואציה הזאת לשיר בעברית "אילו נתן לנו את התורה ולא הכניסנו לארץ ישראל – דיינו... אף אחד מהנוכחים לא היה דתי, אך עבור רובם לא היה מדובר בליל הסדר הראשון. האוירה היתה חמה והגיגית, והצטופנו סביב שולחן קטן. כולם שמחו להיות יחד, ונדמה היה שליל הסדר נתן תירוץ טוב על מנת שזה יקרה.

לא היו לי ציפיות, אך הופתעתי לראות רק 4 בקבוקי יין על השולחן, ותהיתי איך כולנו נוכל לקיים את מצוות 4 הכוסות. אביגדור הסביר שלא ניתן היה להשיג יין כשר בלנינגרד, ולכן הוא נדרש לייצר אותו. ארבעת הבקבוקים היו פרי עמלו, והוא היה מאוד גאה בתוצאה. אולי לא שתינו "רוב כוס" כפול ארבע, אבל זה הספיק בכדי ליצור מצב רוח טוב עבור כל הנוכחים ולנו זה נתן תחושה חזקה מאד של שתיית ארבע כוסות בסוג של קידוש השם. למרות שלא הקדשנו תשומת לב רבה לנושא האוכל במהלך הביקור שלנו, שמנו לב שבכל ארוחה הוגשו רק שני מאכלים, מתוך המעט שהיה זמין בחנויות. לפני הסדר, תהינו איזה אוכל יוגש, והאם הארוחה תהיה נדיבה יותר מהניסיון הקודם שצברנו; היה קשה לשכוח את הארוחות באמריקה שבה גדלנו, ואת הציפיות הגבוהות שלנו לסעודה רצינית. בתחילת הסדר, לא הצלחתי להבין מדוע חלק מקערת הסדר היתה ריקה. ורק לאחר שסיימנו לקרוא את ההגדה, שמתי לב שהסלק ותפוחי האדמה שהונחו על השולחן היו המרכיבים היחידים בארוחה. האוירה וההתלהבות היו מעל ומעבר לפיצוי על המחסור במאכלים: החוויה עדיין מזכירה לי, עד עצם היום הזה, שעיקר הסדר הוא לא האוכל, אלא הזדמנות לחגוג את החיים ואת החירות, יחד עם משפחה וחברים.

דבי זימלמן – צלמת

"מצות תאכלו שבעת ימים", ותישאו בריאים ושלמים... ד"ר תורי גולדשטיין - דיאטנית קלינית

אחת ממצוות הפסח היא אכילת מצה בליל הסדר, כזכר ליציאת מצרים. ככתוב: "וַיֹּאפֹּךְ אֶת הַבֶּצֶק אֲשֶׁר הוֹצִיאוּ מִמִּצְרַיִם עֶגְתַּי מִצּוֹת פִּי לֹא חֻמֵּץ, כִּי גִרְשׁוּ מִמִּצְרַיִם וְלֹא יִכְלוּ לְהִתְמַקְּחַם וְגַם-עֲצֵה לֹא-עָשׂוּ לָהֶם". (שמות י"ב, לט). בשאר ימות החג אין חובה לאכול מצות, אולם היא נאכלת מחמת איסור חמץ. המצה מכונה בתורה גם לחם עוני כנראה בשל העובדה שהייתה מאכלם של עניים בימות השנה. המצה מסמלת מאפייני התנהגות חיוביים. כגון: ענווה וצניעות, האילן והיא נשארת רזה ודקה ולא מתנפחת כחמץ. אולי המצה נשארת רזה, אולם, אם אנחנו בחג לא נגביל את עצמנו באכילתה, אנחנו לא נישאר רזים. למרות הכינוי "לחם עוני" הנדבק במצה, הערך הקלורי שלה עשיר יותר מלחם. ערך תזונתי של-1 מצה (1)

העלון הקהילתי של דרכי נועם, מודיעין

יחידה כ- 32 גרם) מרובעת עומד על 130-150 קלוריות תלוי בחברה, מצה קלה מכילה בין 100-90 קלוריות כאשר פרוסת לחם מכילה 80-75 קלוריות.

המצה של היום שונה מהמצות שהיו נוהגים לאכול אבותינו. נראה שהמצה המקראית, כמו המצות של התימנים בימנו דמתה לפיתה עיראקית רכה - יותר מאשר למצה המודרנית הקשה. המצות הקשות נוצרו לא מתוך חומרה שלא לאכול מצות רכות או עבות אלא בשל ההקפדה לא להכין מצה בתוך פסח עצמו, מחשש שמא הבצק יחמיץ במהלך החג. מכאן שהכינו את כל המצות לפני פסח. בגלל הבעייתיות לשמר מצות רכות אפו את המצות דקות ויבשות, וכך הן נשמרו לאורך כל החג. יהודי תימן לא החמירו להכין את כל המצות עבור פסח לפני החג, אלא אפו כל יום מצות טריות. היום השוק מוצף הן במצות רכות והן במצות דקות וקשות. הן במצות מקמח לבן והן מצות מסוגים שונים כדוגמת: מצה קלה, מצה אורגנית, מצה מחיטה מלאה, מצה מקמח כוסמין מלא ומצות שיפון. למרות השפע בסוגי מצות שונים, יש הצורכים רק את המצה שהייתה נאכלת בבית אבא, על מנת לשמר מסורת. לעומתם, יש הרוצים לערוך בחירה בריאה במהלך החג ולבחור את המצה הבריאה ביותר מתוך השפע המוצע בשוק. קמח מלא, מקמח שיפון או מקמח כוסמין הם מקמחים העשירים יותר במינרלים, וויטמינים וסיבים תזונתיים בהשוואה לקמח לבן. מצה קלה, מכילה פחות קלוריות בהשוואה למצות האחרות. מצה זו מומלצת במיוחד לאוכלוסיה הסובלת מעודף משקל.

הישראלי הממוצע עולה 1-2 ק"ג במהלך החג. על מנת לרסן עלייה זו יש להקפיד לא רק על כמות המצות הנצרכת אלא להיות מודעים ולאכול באופן מבוקר גם ממאכלי החג האחרים. למשל: יחידת קניידלעך מכילה כ- 50 קלוריות; קציצת גפילטע פיש מכילה כ- 150 קלוריות; תפוח אדמה בינוני מכיל בין 100-140 קלוריות; עוגיית בוטנים בודדת מכילה 130 קלוריות; עוגיית קוקוס אחת מכילה 90 קלוריות; כוסית יין יבש מכילה בין 90-120 קלוריות (ובין 160-140 קלוריות לכוסית יין מתוק); מצה מטוגנת בידועה בכינוי "מצה בריי" מכילה במוצע 220 קלוריות. אם נהג בענווה ובצנעה כמצה, נפעיל שיקול דעת ומתינות בכמויות שאנו בוחרים להניח על הצלחת, נוכל גם ליהנות ממתעמי החג וגם לעבור את ימי החג בשלום ובבריאות טובה.

חג פסח כשר, שמח, טעים ובריא!

ד"ר תורי גולדשטיין – דיאטנית קלינית

"אם אין קמח... אין סלט גזר חי", נעמה מרגלית, על הסלט של משפחת מולר



לפני כחודש זכינו בבילוי משפחתי בשבת בצהריים אצל אינגריד וליאו מולר. שולחן השבת של משפחת מולר היה מלא בכל טוב, ומהר מאד מצאנו את עצמנו עם צלחות גדושות בסלטים, מאפים ודגים. טבען של סעודות מסוג זה שהמבוגרים מפטפטים ומהדקים את הקשרים החברתיים והילדים מחפשים מה יש אצל המארחים שאין לנו בבית. והאוכל? ובכן, ילדים הם עם סתגלן אבל עם אוכל הם די שמרנים. הם גם מאד אמיתיים בחוות הדעת שלהם. מה שלא טעים לא אוכלים. קשה לחשוב על הילדים במצבים כאלו, אבל בשלב כלשהו נזכרתי להעיר מבט ולבדוק אם במקרה היה להם משהו על הצלחת מלבד חלה. לא האמנתי למראה עיניי כשראיתי הררי סלט גזר מונחים לפניהם, והם לוקחים עוד מנה ועוד מנה ואוכלים בהתלהבות ובתיאבון. הסתכלתי שוב ושוב, ואפילו תהיתי שמא היין המשוכה שהתלווה לארוחה כבר התחיל להשפיע עלי: אך לא ולא – זה היה אמיתי. הילדים שלי פשוט התאהבו בסלט הגזר של משפחת מולר. וכאמור, חוות הדעת של הילדים – כנה ואמיתית... גם לטעמי הסלט מצויין. מומלץ גם למבוגרים אבל במיוחד עבור ילדים, וגם מתאים לפסח. חומרים: גזר מגורד; חומץ; סוכר; צימוקים שהושרו במים. אינגריד טוענת שאין הוראות הרכבה מיוחדות – לכו לפי חוש הטעם שלכם!

עורכי המדור: עטרה ושגיאה וולק-יצחקי

זה הכסא של אליהו הנביא, יהודה לוי-אלדמע

ההפטרה של שבת הגדול מספר מלאכי מסתיימת בפסוק: "הֲנֵה אֶנְכִי שֹׁלַח לְכֶם, אֶת אֱלֹהֵי הַנְּבִיא--לְפָנַי, בּוֹא יוֹם יְהוָה, הַגָּדוֹל, וְהַנּוֹרָא" אֱלֹהֵי הַנְּבִיא פֶעַל בְּזִמְנֵי מַלְכוּתוֹ שֶׁל מֶלֶךְ יִשְׂרָאֵל אַחָב, וַיְדוּעַ בְּמַאֲבָקוֹ בְּאַחָב וּבְאַשְׁתּוֹ הַצִּדוֹנִית אִיזָבֵל. מוֹתוֹ שֶׁל אֱלִיהוֹ אִינוֹ מְתוּאָר בְּצוּרָה בְּהִירָה, אֲלָא מְלוּוָה בְּאִזְכוּר "וַיַּעַל אֱלִיהוֹ בְּסַעֲרָה הַשָּׁמַיִם". עַל פִּי הַמְסוֹרֶת לֹא טַעַם אֱלִיהוֹ "טַעַם מִיָּתֶה", אֲלָא נִכְנַס בְּחַיִּיו לְגַן עֵדֶן, וְעַדִּין הוּא קַיִם בְּגוֹפוֹ וּבְנַפְשׁוֹ.

לדמותו ניתנה חשיבות רבה במסורת היהודית, והוא נחשב למבשר הגאולה. אליהו הנביא מוזכר במוצאי שבתות, בליל הסדר של חג הפסח ובברית המילה. בקהילות ישראל אנו למדים על סיפורים בהם הופיע אליהו בדמויות רבות ושונות ומסייע לזקוקים לעזרה. גם הגמרא מגייסת את אליהו ומועידה לו תפקיד, לעתיד לבוא, כמיישב מחלוקות. לא מעט סוגיות בלתי פתורות מסתיימות בראשי התיבות תיק"ו שפרושן תשבי (אליהו) יתריץ קושיות ובעיות.

בארץ ישנם אזכורים לאליהו הנביא ולפועלו במספר מקומות. למשל בכרמל, בדרך לבית לחם ובעוד במקומות נוספים. בירושלים מצוינת הופעתו בבית הכנסת אליהו הנביא. בית הכנסת נמצא במתחם של ארבעת בתי הכנסת הספרדיים ברובע היהודי בעיר העתיקה שהוקמו על ידי מגורשי ספרד.

בית הכנסת אליהו הנביא שימש כאמור כתלמוד תורה ובית מדרש בשם "קהל תלמוד תורה", ורק בחגים שימש כבית כנסת. שמו של בית הכנסת ניתן לו, על פי המסורת, לאחר שבאחד מימי יום כיפור חסר אדם אחד למניין כאשר לפתע הופיע איש פלאי והשלים את המניין. האיש נעלם במוצאי החג לאחר תפילת נעילה, וכך הבינו המתפללים כי היה זה אליהו הנביא. הכיסא בו ישב האיש המסתורי הוצב אחר כבוד בצפון בית הכנסת ושימש, על פי האמונה המקומית, סגולה לפריון לנשים עקרות.

הרובע היהודי נבזז, נשרף ונהרס בין השנים 1948 – 1967 בזמן הכיבוש הירדני. לאחר מלחמת ששת הימים בית הכנסת שוקם. הצילום מראה כיסא המכוסה בפרוכת שהוצב במקום בו היה עמד כסאו של אליהו הנביא.

יהודה לוי-אלדמע – אמן יוצר, מנחה חוגי אמנות ומורה דרך

ברכת הקהילה שלוחה: לשירלי ויהודה לוי-אלדמע לרגל נישואי בנם תמיר. לגדעון ואירית לרגל נישואיהם.

מזל טוב!