



לעילוי נשמות
הר"ר משה יהודה
ב"ר שלמה ז"ל
מרמורשטיין
נלב"ע כ"ז אייר תשע"ח
ת.נ.צ.ב.ה.
הנוצח ע"י המשפחה



לעילוי נשמות
מרת שושנה ע"ה
ב"ר משה יהודה ז"ל
זילברשטיין
נלב"ע כ"ט כסלו תשס"ד
ת.נ.צ.ב.ה.
הנוצח ע"י המשפחה

פניני פרשת השבוע

נושא השבוע: תזונה נכונה

פרשת שמini

בס"ד | גליון מס' 528

מה הציל מהרעב ומהסוכריה הקטלנית?

את זה תאכלו (י"א, ט)

כשאנו יודעים כי לכשרות האוכל שילדינו מכניסים לפיהם השפעה כה גדולה על הצלחתם העכשווית והעתידית - כמה כדאי להשקיע להכיר ולדעת היכן עלולות לצוץ בעיות הכשרות, אלה מהפירות טעונים בדיקה וכיצד נבדוק אותם, ובכלל לעמוד על המשמר לוודא שהם לא מכניסים לפיהם כל ממתק או חטיף שאינו בכשרות מהודרת, כי איננו יכולים לקחת סיכונים במזון הקובע עד כמה ילמדו ויבינו, יצליחו ויתפתחו לתפארה...

אשרינו, שזכינו לקבל תפריט עשיר, מהודר ומוקפד, המסייע להצלחתנו ולהצלחת ילדינו בהווה ובעתיד!

דמעות אושר ברגעים קריטיים...

היה זה בימי מלחמת העולם השנייה. העננים השחורים שהתקדרו מעל שמי אירופה, היוו עדות אילמת לזוועה המתחוללת על אדמת היבשת. מיליוני יהודים נעקדו ונזבחו על קידוש שמו יתברך, מאות אלפים אחרים עבדו בפרך במחנות העבודה הידועים לשמצה.

'אושוויץ', השם שמעורר צמרמורת בלב כל יהודי, היה הליבה של מכונת ההשמדה הגרמנית המשומנת. לכאן הובלו מאות אלפי יהודים בקרונות משא עמוסי המון אדם, כאן הם נפחו את נשמתם מרעב, ממחלות, מירי מזדמן ומהמשרפות האימתניות שלא פסקו מלעבוד. דומה, שאת כל הרוע והאכזריות שבועולם נטלו אושוויץ ומפקדיה...

כ"ק האדמו"ר מצאנז - קלויזנבורג זי"ע, היה אחד ממיליוני היהודים שנפלטו מרכבות המשא בדרכם להליך המיון והקליטה במחנה אושוויץ. היה זה ביום ששי בשעת בוקר, כאשר הרכבת המובילה מהונגריה הגיעה למחנה, ורובבות יהודים הגיעו לגיא ההריגה, בהם גם הרבי.

עם הכניסה למחנה, החל הליך מיון מדוקדק. הכשיירים לעבודה נשלחו למחנה העבודה, ואלה שלא ניתן להפיק מהם תועלת - נשלחו הישר למשרפות, נהרגו על קידוש השם. כך איבד הרבי את הרבנית ואת אחד עשר ילדיו, ונכנס בשערי מחנה העבודה בגפו, רב נכבד בישראל שאיבד את קהילתו ומשפחתו, נכסיו ורכושו, ונותר אבל ובודד...

אך גם בתנאי החיים האומללים האלה, לא איבד הרבי את זיק האמונה. אחרי שנקלט במחנה העבודה, הכריז הכרוז כי מחולקת עכשיו ארוחת בוקר לעובדי המחנה, וגם בו דחקו ולחצו שיגיע לקבל את מנת האוכל הזעומה, המאפשרת חיים בתוככי השאול באושוויץ...

ארוחת הבוקר, כללה מנת בשר ומרק. אך שמע הרבי כי זה מה שמכילה הארוחה, ומיד גמלה בלבו ההחלטה כי הוא לא יאכל מארוחה כזו, לא ילכלך את גופו בבשר פיגולים מהמטבח הנאצי. ככל שדחקו בו כי החלוקה עומדת להסתיים והוא יישאר ללא מזון ליממה הקרובה - כך גברה עקשנותו: 'אינני אוכל טריפות, ויהי מה!'

אחד הדברים המשפיעים ביותר על האדם, הוא האוכל הנכנס לגופו. פעם היה זה סוד ליחיד סגולה, כיום - כל ילד יודע לחשב קלוריות, כולסטרול, חלבונים וגם פחמימות. התזונה תופסת את אחד המקומות הראשונים בהתעניינות בני האדם, והרבה מעולם השיעור - סובב סביב שיוק תזונה נכונה, מועילה ובריאה.

לא פעם, בדיקה שגרתית אצל רופא בנסיון להבין את הסיבות לעייפות פתאומית או חולשה כללית, תסתיים בשאלות על הרגלי התזונה והנחיות לשינויים לפי הצורך. כשאנו מרגישים שאיננו מרוכזים בלימודים או בעבודה, פעמים רבות נגלה כי הסיבה היא מה שאכלנו, או לא אכלנו, בארוחת הבוקר...

לפיכך, התזונה הנכונה כובשת את העולם בסערה בשנים האחרונות. ככל שיש יותר ויותר מחקרים המוכיחים את הקשר בין האוכל להתפתחות האדם, ככל שמתברר טוב יותר עד כמה האוכל משפיע ומכריע את הצלחת האדם - ההתעניינות בנושא חוצה גבולות ומגזרים, וכל אדם מבקש לאכול את המזון והראוי לו, שישפיע עליו באופן החיובי ביותר.

כחלק מהאכפתיות העמוקה שלנו לילדינו, אנו עומדים ליד המקרר בסופר, וחושבים היטב מה אנו מכניסים לעגלת הקניות... אנו בודקים את אחוזי הסידן, מוודאים את כמות החלבונים, ואפילו לילדים קטנים - מוודאים שהמוצר מופחת סוכר... אנו רואים זאת כחלק מהאחריות ההורית הטבעית, להביא לילדינו מזון בריא ונכון, שיסייע להם לפרוח ולהצליח!

אנחנו, בני העם הנבחר, זכינו לקבל את סוד התזונה הנכונה כבר לפני כמה אלפי שנים. העובדה כי התזונה נכנסת לגופנו ומשפיעה באופן משמעותי מאוד על חיינו, כבר נודעה לנו בפרשת השבוע הנוכחי במצוה לאכול מאכלים כשרים בלבד. התורה מלמדת אותנו שהלחם, השתייה, הבשר והירקות נספגים בתוכנו והופכים לחלק מהאישיות שלנו, ולכן מציינת לנו את התפריט - מהו המזון החיובי לחיים, ומהו המזון שהשפעתו הפוכה...

פעמים, אדם יכול להיות מוכשר מאוד, אך בשיעור היומי הוא מתקשה להבין ולקלוט, והדבר מעורר תמיהה רבתי בלבנו. יתכן גם אדם בעל כלים ויכולות מוכחים, אך כשהוא מגיע לעולם הרוחני הוא חש מרוחק משהו, ללא כל סיבה הגיונית מובנת... אך חז"ל גילו כי הסיבה לכך היא האוכל הנכנס לגופו. המאכלים הכשרים מועילים ומשפרים את הצלחתו והתפתחותו הרוחנית, ואילו המאכלים האסורים מטמטמים את הלב, סותמים את היכולת להבין ולהשכיל.

וכמו בכל תזונה, אצל ילדינו המצויים בעיצומן של שנות ההתפתחות השכלית והאישית - ההקפדה הזו תופסת משנה תוקף ועוצמה. הרי הדבר בו נחפז יותר מכל, הוא הצלחת ילדינו. זהו החלום הנשאף של כל הורה, הרצון הכמוס בלבם של כל אב ואם, ולפיכך ישקיעו בו אינסוף מאמץ, לילות כימים של התמסרות לגדל ולחנך, השקעת משאבים לא מועטה, ועוד ועוד...

סוכריה מסעירה...

הסיפור המצמרר הבא, התרחש בחצר בית כנסת, בשעת ערב ביום השבת. וכה מספר הרה"ג רבי שמואל דוד הכהן פריעדמאן שליט"א בספרו היפה 'בדידי הוה עובדא', ואימת באוזנינו את נכונות הסיפור:

בחצר בית הכנסת, משתובבים הילדים הקטנים בשמחה, מקפצים ורצים, מתחבאים ומתרוצצים... לפתע, נישא אל אחד מהם עובר אורח, והושיט לאחד הילדים סוכריה כתומה ועסיסית, עגולה ומתוקה...

הילד הודה לו בחום, אך לא מיהר לאכול... הן גדל והתחנך בבית בו לימדו שלא אוכלים כל מאכל, לפני שבדקים את כשרותו, והרי עליו לשאול את אביו, לוודא כי כשרות הסוכריה אינה מוטלת בספק, ויאכלו ילדים וישבעו...

הילד רץ לבית הכנסת, וניגש לאביו. הוא הושיט לו את הסוכריה ושאל בפשטות מתוקה: 'אבא, הסוכריה הזו כשרה למהדרין?'

האבא הביט בסוכריה, לרגע הפכה לצידה השני, והחוויר. רגע אחד עמד המום כמסומר למקומו, וברגע שאחריו רץ לחצר בית הכנסת, כשגופו רועד וכולו חלחלה. 'מי נתן לך את זה?' שאל את בנו בחד, 'האם נתן גם לילדים אחרים?'

התברר כי הסוכריה המדוברת היתה עשויה 'נפטלין', כן, אותו חומר הדברה מסוכן המשמש להדברת חרקים ומזיקים בגידים ובספרים, ונראה כסוכריה כתומה ועגולה ואולי גם עסיסית, אך טומן בחובו רעל מסוכן עד מאוד המסכן חיים!

עד מהרה התברר כי רק בנו היה 'בר המזל' זכה בסוכריה, כל יתר הילדים קינאו בו, אך לא זכו... האב מיהר לבנו והסביר: 'בני יקירי! תראה איך ניצלת בזכות שהקפדת על הכשרות ולא אכלת מהר מדי את הסוכריה - הרי הסוכריה הזו מסוכנת ומכילה רעל אימתני, שמירת הכשרות הפכה לשמירה על החיים!'

כמה חשוב לגדל ולחנך את הילדים, כבר מגיל צעיר, להישמר ולהיזהר מכל מאכל או ממתק. תמיד זה יציל אותם מלהיכשל במאכל אסור, לפעמים - זה יכול להציל גם חיים!

מצוה לפרסם: סגולה בדוקה לעורר רצון לקדושה, לטבול לעילוי נשמת

הרה"ח הקדוש רבי פתחיה סעלישער בן הר"ר יוסף יונה הי"ד רזנברג
מזקני חסידי בעלזא, נעקד"ש בשנות הזעם - י"ג בסיון תש"ד

לעילוי נשמת

ר' שלמה פרץ ז"ל ב"ר מאיר הלוי גולדשמיט (אראלי)
ת.נ.צ.ב.ה.

קשה לדמיין מה קרה בדיוק ברגעים הללו, כאשר הרבי ניצב לבדו מול שיא האכזריות שבמחנה, אחרי שאיבד את משפחתו ואת כל עולמו, ונלחם באומץ ובגבורה שלא להכניס מאכל פיגולים לפיו גם במחיר צום יום שלם. הן הוא ידע את המחיר שישלם – להישאר רעב כל היום, ובכל זאת בחר בנחישות להימנע מלאכול את הבשר שבמחנה, לברוח מלטמא את גופו במאכלי טריפות!

וכן, כל אותו יום ששי, עבר על הרבי בצום מלא. במשך היום לא חולקו מנות מזון נוספות, והרבי שויתר על ארוחת הבוקר, גילה כי למעשה הוא נותר רעב, לפחות עד יום המחר. יחד עם זאת, גמלה בלבו ההחלטה כי הוא לא יתן לאיש לשבור אותו, ואמר לעצמו: 'אם הנאצים ימח שמם לקחו את משפחתי והחריבו את כל אשר לי – לפחות לא אתן להם לטנף את גופי במאכלי טריפות!'

יום ששי הסתיים, ולקראת ערב חש הרבי כי כוחותיו הולכים ואוזלים. אחרי מסע מפרך בקרונות המשא ויום שלם של רעב נוראי, היה הרבי תשוש וחלוש, חסר כוחות לחלוטין. למרות זאת, הבין הרבי כי אכילת מזון לא כשר מסוכנת בהרבה מרעב מצמית, ובטח בקדוש ברוך הוא יסייענו לעמוד בהחלטתו ולשמור על גופו ממאכלות אסורים בכל מחיר...

ביום המחרת, יום שבת קודש, שוב הכריז הכרוז על שעת חלוקת האוכל. מסביב רצו הכל לקבל את מנת המזון הזעומה, רק הרבי נותר בצריף, מתעקש שלא לאכול מהמזון הטרף. כשהתרוקן הצריף משוכניו והרבי נותר בו לבד, המה לבו וגאו רגשותיו, ולפתע פתאום פרצו מעיינות הדמעות מעיניו...

'ריבונו של עולם, בכה הרבי, 'את הכל לקחו ממני... את המשפחה, את הילדים, את הקהילה... הכל איבדתי, נותרתי בודד וחסר כל! נשארתי עירי ויחף, דל ורעב, אך האם אאבד גם את היהודי שבי? עזרני בורא עולם שהרשעים לא יוכלו לנצח אותי', בכה הרבי בכי תמרורים, 'תסייע בידי לעמוד איתן בהחלטתי שלא לסאב את לבי ולהכתים את נשמותי במאכלות אסורות! עזרני לא להיכנע, לא להכניס לפי ממזונם ולא ללכלך את נשמותי במאכלם!'

הדמעות זלגו במורד לחייו, נובעות כמעין המתגבר. הבכי היה כה מרגש ונוגע ללב, שכל דמיון שבעולם לא יוכל לצייר את רגעי הבכי הנוראי ההוד הללו. אדם שאיבד את כל עולמו, אך מתעקש להחזיק בכל מחיר, לשמור ולהקפיד למנוע מפיו כל מאכל אסור...

פחד ואימה בדלת...

לפתע, בעיצומו של הבכי, נפתחה דלת הצריף ויהודי לא מוכר עמד בפתח. הרבי נבהל, מיהו אותו יהודי ומה הוא מבקש, האם קול בכיו התגלגל אל מחוץ לצריף? אולי החליטו הנאצים להאזין לו ולעמוד על טיב עקשנותו?

'האם אתה הרב מקלויזנבורג?' - נשאל הרבי ישירות. באותו רגע, הבהלה הפכה לפחד נוראי ומצמית, לחלחלה אחזה את הרבי והוא רעד באימה. הוא ידע היטב את משמעות העובדה להיות 'רב' באושוויץ - הן הנאצים הרגו את הרבנים בראשונה, מבקשים לחסל את האפשרות כי אישיות חשובה תשהה בין היהודים האומללים. 'אם התגלה כאן שאני רב', הרבה הרבי בשבירר שניה, 'הרי רע ומר גורלי' מי יודע אם זה לא הסוף...'

באותו רגע, נכנס אל הצריף אדם נוסף. 'הרב מקלויזנבורג!' אמר האיש בטון ברור ונוקב, 'גש מיד לדלת הצריף, משהו עומד וממתין לך!' האיץ בו. הרבי חש כי אלו רגעים האחרונים, והתקדש בסילודין לקראת האפשרות הסבירה בהחלט, כי בעוד זמן קצר יעלה על המוקד...

בצעדים כושלים, גורר רגליו, ניגש הרבי אל הדלת, כשבראשו עוברים ההרהורים המבעיתים ביותר. 'מי יודע מי זה', הרהר בעגמימות, 'אולי קאפו, אולי איש אס. מי הוא זה ואיזה הוא? מה הוא מבקש ממני?'

אך הגיע הרבי אל הדלת, והנה ניצב שם יהודי מבוגר, הפונה אליו בעדינות וברכות. 'הרב מקלויזנבורג, האם יש לך קשר משפחתי עם הרב מקשאנוב? האם הוא היה דודך?' שאל האיש בפשטות...

הרבי הסדיר את נשימתו הקצובה לרגע, מבקש להירגע. נראה כי הסכנה אינה כה מיידית, האיש שבדלת אינו משדר רוע... הרבי הנהן לעברו בחיוב, 'אכן', אמר בקול חלוש, 'כן, כן, הרב מקשאנוב היה דודי...'

ובעוד הוא מהרהר מנין אותו יהודי מבוגר יודע על קיומו, ומהיכן ידועים לו הפרטים על משפחתו ודודיו, הושיט לו האיש הזר כיכר לחם וצלוחית ריבה. 'קח, הבאתי לך שיהיה לך מה לאכול. אכול עד שתשביע את נפשך!'

הרבי נותר המום על עומדו, לכוז התפתחות בוודאי שלא ציפה. אחרי רגעי הלם ראשוניים הכניס את הכיכר והריבה לחיקו, והחל לרוץ אחרי היהודי שנתן לו אותן, מבקש להודות לו מעומק הלב. אך האיש רץ ונעלם, הסתלק מהזירה ולא נראה שנית במחנה...

הרבי נשא מבט של הודאה לשמים, ורץ אל הצריף. הוא נטל ידיו וקידש על הפת, ואכל מהכיכר והריבה לשובע נפשו, עד שהתחזק ושובו אליו כוחותיו. אך ברגעי

האושר כשזכה לקבל את הארוחה שהצילה אותו - בעיקר שמח על כי הקדוש ברוך הוא סייע בידו לשמור ולהקפיד להתנזר ממאכלי הטריפה שניסו הנאצים להגיש לו, וקיבל על עצמו שבעתיים להקפיד על כך, ולהכניס לגופו אך ורק מאכלות כשרים, גם בתוככי אושוויץ...

הרבי ראה בעיניו, כיצד הקדוש ברוך הוא מסייע למי שרוצה להקפיד על כשרות, למי שמתמסר ומתאמץ ונלחם שגופו לא יכניס לתוכו כל מאכל טריפה, שלבו לא יסתאב ומוחו לא יטומטם מאכילת נבילות וטריפות.

ואכן, כשסיפר הרבי את הסיפור לפרטיו, כמובא בספר 'לפיד האש' מתוך שיעור בחומש רש"י בליל ששי פרשת ראה בשנת תשד"ם, הוסיף והעיד כי לכל אורך שנת שהותו באושוויץ הצליח להקפיד על כך, ולמרות כל מה שעבר עליו ותנאי החיים הקשים במחנה - לא נכנע אפילו פעם אחת, לא נשבר ולא נכשל, המשיך לעמוד איתן בהקפדתו לא לאכול מאכלות לא כשרים, להתאמץ לשמור על גופו ונשמתו נקיים וטהורים!

ההקפדה על כשרות, גם בזמננו, עשויה להיות משימה לא קלה. לפעמים עומדת הצעה לחופשה על הפרק, ויש התלבטות בין שני מקומות שרמת הכשרות בהם שונה בתכלית... לפעמים אנו נמצאים בשמחה, ולפינו מאכל שמקורו לא ברור מספיק ו'כולם אוכלים', ואנו ניצבים בצומת הכרעה - לאכול או להימנע? או שאנו מצויים בערב פסח - ועומדות בפנינו שורות של מוצרים ואפשרויות אירוח - האם לקחת את כל המוצע לפינוי או לוותר?

לפעמים, מזדמן לנו משהו שכשרותו לא מקובלת עלינו בדרך כלל, והיצר עומד ומגנן על המצפון - 'הרי אתה לא בבית כרגע, והמוצר הזה - למה שיהיה בו משהו לא כשר? והאם באמת כה חשוב להישמר גם בדרכים, ולוותר על חופשה כה קסומה רק בגלל הקפדה על כשרות מהודרת?'

ברגעי הכרעה כאלה, נראה לנגד עינינו את דמותו של הרבי מצאנז - קלויזנבורג זי"ע. כיצד אדם שאיבד את כל עולמו, נלקח ממנו בני משפחתו והוא מוטל חסר אונים במחנה השמדה, ועודו עומד איתן בדעתו ובעקשנותו, שלא כדאי, מאוד לא כדאי! לטנף את הגוף והנפש במאכל אסור, כי הסיכון מאכילת מאכלות אסורים גבוה לאין ערוך מכל הפסד מזון, גם בתנאי רעב קשים ואומללים!

ההקפדה על הכשרות מצילה את נשמותינו מלכלוך, מסיאוב, מטמטום הלב, ולכן לא לוקחים סיכונים, לא מתפשרים ולא מוותרים. אך הרבה יותר מזה -

ככל שנחליט באומץ ובנחישות שאין פשרות בנושא הכשרות, ככל שנקבל על עצמנו לעמוד איתנים ולא לוותר כמלוא נימה בהקפדה על הכשרות, בבית כמו בדרך, בשמחה כמו בחופשה, נזכה בשמירה והגנה מלמעלה...

הרי גם במטבח המהודר ביותר יש גם בשר וגם חלב, וגם בפירות שבו עלולים להימצא תולעים, וגם שם נכנסים מאות ואולי אלפי מוצרי מזון, תבלינים, תמציות ועוד - ההחלטה האמיצה לעמוד על משמר הכשרות באומץ ובכל מחיר מזכה אותנו בסייעתא דשמיא שלא ניכשל במאכל לא כשר, שלא ייכנס לפינו גם בטעות מזון שאינו מהודר...

כדאי מאוד להתאמץ על הכשרות, להתמסר למטרה, לשמור את הלב והגוף זכים ונקיים. למען לא נבוש ולא ניכלם ולא ניכשל לעולם ועד!

הצעד המכריע...

אל ראש ישיבת פוניבז', הגאון רבי אלעזר מנחם מן שך זצ"ל, ניגש יהודי, ושאלתו בפיו: 'כבוד הרב', אמר האיש, 'לא מכבר גיליתי את אור היהדות, ואני חפץ להתחזק ביהדות ולהתקרב לאורו של בורא עולם. אך התורה כה עמוקה ורחבה ומצוות רבות בה, ואני כבר אדם מבוגר המתקשה לעשות שינוי דרסטי בבת אחת... אבקש הדרכה כיצד אוכל להתחיל בהדרגה, להיכנס בשערי היהדות צעד אחר צעד. במה כדאי להתחיל?'

הביט בו הרב שך ברכות, ועודדו וחזקו בדרכו החדשה. לאחר מכן השיב לו: 'אם אתה רוצה את הכלי לפתוח לך את הדרך, תקבל על עצמך תחילה לשמור על הכשרות, להימנע מכל מאכל לא כשר ולהקפיד לאכול רק מאכלים בכשרות מהודרת!'

הרב שך הוסיף והסביר: 'הן אכילת מזון לא כשר חוסמת את המוח, מטמטמת את הלב. באמת קשה להתחבר ולעשות שינוי בחיים, כל עוד הגוף ניזון באוכל לא כשר... מאידך, אם תזכה לשמור על הכשרות ולהכניס לגופך רק מזון כשר ומהודר - בוודאי ייפתחו ליבך ונשמתך, לשוב למצוות השם ולדרך התורה...'

את הסיפור מביא הרב שלום מאיר וולך שליט"א בספרו, כפי ששמעו ממקורות נאמנים. ויש בו כדי ללמד אותנו:

כולנו שואפים להישגים רוחניים, להתחבר לתורה, לחוש את הקשר הנפלא עם בורא עולם בקיום מצוותיו. ככל שנקדיש יותר תשומת לב ומחשבה למזון הנכנס לפינו, ככל שנהדר ונישמר לאכול רק מזון כשר בתכלית - נפתח בפנינו את השערים, ונוכל להרגיש את קרבת השם בכל ליבנו, ולהתחבר לתורתו ומצוותיו בכל נפשנו ומאודנו!

משיעוריו של מגיד השיעור הרה"ג אשר קובלסקי שליט"א

לשמיעת השיעורים בדף היומי ובנושאים נוספים חייגו: 073-2951342 | לקבלת העלון במייל: 6778160@gmail.com | לתרומות והנצחות (גם בכ. אשרא) למען הפצת העלון חייגו: 055-677-8160 | ניתן לתרום גם בעמדות נדרים פלוס