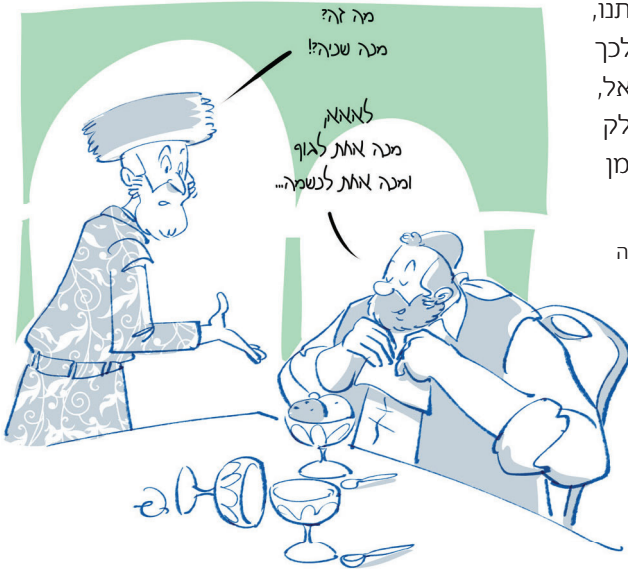


על ניסיון שבכל יום עימנו

| ניר כהן דיאטן קליני, יועץ אגף התזונה לציבור החרדי |



אין יום שעובר על כל אחד מאיתנו ללא ניסים רבים שסובבים אותנו, אלא שאנחנו בדרך כלל לא שמים לב אליהם בכלל. דוגמה לכך נמצאת בפרשתנו שבה מתנהלת מלחמה רוחנית עם עם ישראל, הנמצא במרכז העניינים, למרות העובדה שהוא אינו יודע מה בלק ובלעם עליו זוממים, ואיך הקדוש ברוך הוא פועל להצלתו כל הזמן מאחורי הקלעים.

על כך פירש השל"ה הקדוש לפי המשל במדרש (אסתר רבה י יא, תנחומא תודות ה ועוד), שעם ישראל הוא הכבשה האחת הנמצאת בין שבעים זאבים, ובכל יום ויום מחשבים ועומדין עלינו לכלותנו והקדוש ברוך הוא מצילנו מידם וד' עושה גדולות לבדו ואין בעל הנס מכיר בניסו".

גם היום, שרשרת הניסים הזאת איננה פוסקת וממשיכה ללוות אותנו, ואשרי האדם הזוכה להכירם. גם בגופנו מתרחשים כל הזמן ניסים מופלאים, ואם נתבונן בהם קצת נקבל חיזוק באמונה ובצורת האכילה.

קחו לדוגמה את הרוק. מה תפקידו, ואיזה נס מתרחש דרכו?

הרוק הוא נוזל המופרש בחלל הפה ואחד מתפקידיו השונים, הוא להמס את האוכל ולעזור לנו לחוש את טעמו. יתר על כן, באופן פלאי הוא מנטרל ומשמיד חיידקים ונגיפים הנמצאים באוויר ובאוכל הנכנס לפינו, וכך נחסך מאיתנו נזק רב בלי שנרגיש שזה קורה, אפילו עכשיו.

דוגמה נוספת לניסים שקורים לנו בכל יום נוכל לראות דרך תהליך 'בירור המאכל'. מעטים הם האנשים היכולים להבין את מנגנון התהליך הזה אחד לאחד, אך ננסה להיעזר בדבריו הנהירים של הרב זמיר כהן המקרב את הדברים אל שכלנו.

ראשית, הרב שואל שאלה מפתיעה: "כאשר האדם אוכל, מי הוא זה שאוכל - הגוף או הנשמה?" ומציג את צדדי השאלה: "אם נאמר שהנשמה ניזונה מהאוכל, זה בלתי אפשרי, כי הרי הנשמה היא רוחנית - מה לה ולאוכל גשמי, ואם נרצה לומר שהגוף הוא זה שאוכל, גם זה לא מתקבל, כי הגוף ללא הנשמה הוא בסך הכל משהו דומם כמו למשל שולחן, לכן, מה יועיל לו האוכל כלל?"

לפני תשובתו מציע קודם הרב להתבונן במילה 'דבר'. שמתם לב שאנחנו עושים שימוש רב במילה 'דבר', באופן יומיומי? למשל כאשר אנו מבקשים ממישהו: "תן לי בבקשה את הדבר הזה". מהי המשמעות של המילה 'דבר'? והתשובה לכך היא שד' ברא את העולם בדיבור (אבות ה א): "בעשרה מאמרות נברא העולם וכו'" - "ויהי אור... תוצא הארץ וכו'". לכן, כל דבר הנמצא בעולם קיים בזכותו של בורא עולם שנתן בו ניצוץ אלוקי המחיה אותו.

למשל: באדם יש נשמה, בבעל חיים יש נפש, בצומח יש נפש שמצמיחה ואפילו גם בדומם יש איזושהי חיות מסוימת. מכאן, נמצא שגם באוכל קיים ניצוץ אלוקי המעמיד אותו על קיומו.

כעת, נחזור לשאלה של הרב: "מי הוא זה שאוכל - הגוף או הנשמה?"

מסכם הרב שיש 'בירור' מופלא של המאכל. בזמן שהאדם אוכל, דרך פעולת לעיסת המזון והמשך פירוקו בקיבה ובמעיים - נספגים בתאי הגוף רכיבי התזונה המצויים במזון: החלבונים, הפחמימות והשומנים וגם הוויטמינים והמינרלים, ואילו הניצוץ האלוקי הנמצא במזון מגיע אל הנשמה - ממש פלא פלאים!

אם הצלחנו קצת להבין את תהליך בירור המאכל, נפנים מתוך כך גם את חשיבות הלעיסה הטובה והאכילה במתינות, דבר שיועיל גם לבריאות.

