

# אברהם אבינו

הרחוב יצחק הלוי 80 חולון. נוסד בשנת תרצ"ו. על ידי יוסף אביגני וצ"ל ובניו

כא טבת תש"פ. פרשת: שמות. מפטירין: דברי ירמיהו. התפילה במקאם קורד. גיליון 622.

הדלקת הנר: י-ם: 16:44. ת"א: 16:41. חיפה: 16:41. באר שבע: 16:44. צאת השבת: י-ם: 17:36. ת"א: 17:33. חיפה: 17:32. ב"ש: 17:36.

## פרשת שמות

פרשת שמות פותחת פרק חדש בהיסטוריה של עם ישראל. כשיעקב ירד למצרים יחד עם משפחתו, מנתה המשלחת שבעים נפש. כעת, לאחר פטירת יעקב ויוסף, בני ישראל שהתגוררו בארץ גושן פרו ורבו ומילאו את כל הארץ.

מלך חדש שלא הכיר את יוסף קם במצרים. הוא הושש כי בני ישראל יהוו גייס חמישי בעת מלחמה, לפיכך הוא מטיל עליהם עבודת פרך, אך כאשר יענו אותו, כן ירבה וכן יפרוץ. פרעה קורא לְמִזְדַּת הָעֶבְרִית (שפרה ופועה) ומצוה עליהן להמית את הבנים הזכרים: וְרָאִיתָ עַל הָאֲבָנִים אִם בֶּן הוּא וְהִמָּתְן אֹתוֹ וְאִם בַּת הוּא וְחָתָהּ. המילדות היראות את האלוקים לא מצייתות לדבריו, וכאשר הן נשאלות על ידי פרעה, מדוע? הן משיבות שהנשים העבריות יולדות בעצמן ללא סיוע. בתגובה פרעה מצווה על בני עמו להשליך כל בן זכר שנולד אל היאור.

ליוכבד אשת עמרם משבט לוי, נולד בן, היא מטמינה אותו שלושה חדשים, מחשש גזירת המלך. לאחר שלושה חודשים היא מכינה תיבה קטנה ומניחה בה את התינוק. את התיבה היא מניחה ביאור, ומרים אחות משה נותרה על שפת היאור לראות מה יתרחש עם אחיה הקטן. בת פרעה יורדת לרחוץ ביאור ומגלה את התיבה. כשהיא פותחת אותה ורואה תינוק בתוכה, היא אומרת: מילדי העברים זה. מרים ניגשת אליה ומציעה לה להביא מינקת עבריה שתניק ותגדל את הילד. בת פרעה מסכימה להצעה. מרים קוראת לאמה, שמניקה את הילד ומגדלת אותו בביתה. לאחר שגדל משה, מובא אל בת פרעה והיא מעניקה לילד את השם משה, כי מן המים משיתיהו.

כאשר גדל משה הוא יוצא לראות את אחיו הסובלים. הוא רואה מצרי מכה עברי, משה מביט כה וכה וכשהוא רואה שאין איש, הוא הורג את המצרי וטומן את גופתו בחול. למחרת הוא פוגש בשני יהודים ניצים, וכשהוא מוכיח אותם הם מתריסים לעברו: אתה עומד להרוג אותנו כפי שהרגת את המצרי? משה מבין שהרג המצרי התפרסם ומחשש לחייו הוא נמלט למדין. במדין הוא מגיע אל הבאר, שם הוא רואה את הרועים מגרשים את בנות הכהן המקומי (יתרו). הוא נלחם ברועים ומסייע להן להשקות את צאנן. יתרו מתרשם ממעשיו האציליים, ומזמין אותו לאכול לחם בביתו ונותן לו את בתו צפורה לאישה. לזוג הצעיר נולד בן, ומשה מעניק לו את השם גרשום, כי אמר גר הייתי בארץ נכריה.

מלך מצרים מת, ובני ישראל נאנחים בשל עבודת הפרך. נאקתם עולה אל האלוקים והוא מחליט להושיע את עמו.

משה רועה את צאן חותנו יתרו, ובאחד הימים הוא מוביל את הצאן למרגלות הר הורב (הר סיני). שם הוא מבחין במחזה מופלא: סנה הנוער באש, אך האש לא אוכלת אותו. הוא מבקש להתקרב כדי לראות את המחזה המרתק, אך אז קורא אליו האלוקים מתוך האש, ומצוה עליו להסיר את נעליו, כי המקום אשר אתה עומד עליו אדמת קודש הוא.

ה' אומר לו, כי הוא ראה את צרותיהם של ישראל, וכי הוא בחר בו, במשה, להושיע את ישראל. מי אנוכי כי אלך אל פרעה וכי אוציא את בני ישראל ממצרים? שואל משה את האלוקים שמישיב לו: כי אחיה עמך. הוא אף מעניק לו סימן על כך: כאשר הם יצאו ממצרים, הם יעבדו את האלוקים בהר סיני. ה' ממשיך ומצוה עליו לשוב למצרים, לכנס את כל זקני ישראל ולספר להם על ההתגלות האלוקית וכי גאולתם קרובה לבוא. לאחר מכן, יחד עם זקני ישראל הוא יגש אל פרעה ויבקש ממנו ללכת לעבוד את האלוקים במשך שלושה ימים במדבר. אני יודע, ממשיך האלוקים, כי הוא לא יאפשר לכם ללכת, בסופו של דבר אכה את מצרים, ובני ישראל יצאו ברכוש גדול. משה עדיין הושש לקבל על עצמו את המשימה הגורלית. מה אעשה אם הם יטילו ספק בכך שהתגלה אליי האלוקים? אלוקים מעניק לו שלושה ניסים שיאשרו את השליחות. בראשון הוא משליך את מטתו על הארץ והמטה הופך לנחש, וכאשר משה תופס בזנב הנחש, הוא הופך שוב למטה. בשני הוא מכניס את ידו אל חיקו והיא הופכת מצורעת, וכשמשה מכניס אותה שוב לחיקו, היא שבה למצבה הרגיל. בשלישי הוא יקה מים מן היאור ויניח אותם ביבשה, והם ייפכו לדם. אך חששותיו של משה עדיין לא נפתרו כל צרכן. אני מגמגם, וכיצד אוכל לגשת אל פרעה? מי שם פה לאדם? שואל אותו ה' בתגובה. הוא גם מצייץ כי אהרון אחיו יסייע לו לדבר עם פרעה.

ברצוני לשוב אל אחי במצרים אומר משה לחותנו, יתרו מסכים ונותן לו את ברכת הדרך. גם ה' מתגלה אליו ואומר לו כי האנשים שביקשו להרוג אותו כבר מתו, ואין לו לחשוש לשוב מצרימה. יחד עם אשתו ובניו הרוכבים על החמור ועם מטה האלוקים בידו, הוא יוצא לדרך. בדרך מלאך האלוקים מבקש להרוג אותו, על כך שלא מל את בנו, אך צפורה ממחרת למול את בנה ולהציל את חייו בעלה. בינתיים מתגלה ה' אל אהרון אח משה, הנמצא במצרים, ואומר לו לצאת אל המדבר ולפגוש את אחיו. משה מכנס את העם, מראה להם את האותות והעם מאמין לשליחות האלוקית וכי גאולתם קרובה. כאות תודה, הם קדים ומשתחוים.

יחד עם זקני ישראל ואהרן ניגש משה אל פרעה ומוסר לו את השליחות: כה אמר ה' אלוקי ישראל, שלח את עמי ויחוגו לי במדבר. הם מבקשים ממנו שלושה ימים כדי לצאת ולעבוד את האלוקים. מי ה' אשר אשמע בקולו לשלח את ישראל? מתרים פרעה. לא ידעתי את ה', וגם את ישראל לא אשלח. הוא מניח שהדרישה לצאת אל המדבר נובעת מעצלנות, ולפיכך הוא גוזר על בני ישראל לאסוף את התבן ללבנים, וכי הם לא יקבלו את התבן מידי המצרים, כפי שהיו עושים עד אז.

שוטרי ישראל האחראים על אספקת מכסת העבודה הנדרשת, גוערים במשה על כך שבשל פנייתו אל פרעה מצבם הוחמר. משה מתלונן בפני ה': למה הרעותה לעם הזה? למה זה שלחתני? השליחות שלי לפרעה לא הועילה ואף הרעה את המצב. ה' משיב לו: עוד תראה כי ביד חזקה יגרש פרעה את בני ישראל מארצו.

**וְנִאֲלָתִי אֶתְכֶם בְּזֹרֵעַ נְטוּיָה וּבְשִׁפְטִים גְּדֹלִים**

שבע שנים למד רבי משה לייב מססוב אצל רבי שמלקה מניקלשבורג. בבוא זמנו לשאת אישה הורה לו רבו לחזור לעירו. הרב צייד אותו במתנות, כמוזכרת: כיכר לחם אחת, דינר זהב אחד, וחלוק לבן, ממשי טהור, שאותו נהג רבי שמלקה ללבוש בביתו, בשעה שהיה מקבל אורחים. רבי משה לייב התייחס למתנות בכל הדרת הכבוד וחיבת הקודש. הלחם דמה בעיניו ללחם הפנים שהיה בבית המקדש, דינר הזהב, למטבע של אש, שהראה הקב"ה למשה, והחלוק היה סימן בעבורו להשראת השכינה, כי הלוא הכנסת אורחים גדולה מהקבלת פני השכינה. לרגע לא חשב לטעום מכיכר הלחם, וכמו כן לא חשב להשתמש במטבע הזהב לצרכיו. אף לא ראה את עצמו ראוי להתעטף בחלוק, עד אשר יתעלה במעשיו. את שלושת המתנות האלה שמר עם התפילין וספרי הקודש שלו, וכך יצא לדרך. בהיותו בדרך שמע קולות גניחה וכאב. היש מהר פנה אל מקור הקולות, ומצא חורבה שקועה באדמה ורק פתח הארובה פתוח מעליה. התברר כי במקום שרוי יהודי, שהיה מסוכני הצרו של הפריץ המקומי. הוא הושלך לשם בידי הפריץ בתואנה כי הוא חייב לפריץ שלוש מאות דינרים. המקום סגור בדלת כבדה, שעליה מנעול ובריה. מבעד לארובה שוחח רבי משה לייב עם היהודי, וגילה כי כבר שלושה ימים לא בא אוכל אל פיו. רק כד מים נמסר לו בכניסתו לשם, כדי לענות את נפשו יותר, בטרם ימות. באותו רגע נזכר רבי משה לייב בכיכר הלחם שבאמתחתו. לרגע לא היסס. וכי יש מטרה חשובה מהצלת נפש מישראל? הוא חתך את הכיכר לחתיכות, כדי שיוכלו לעבור בעד הארובה הצרה, לידי היהודי הרעב וסעדו את ליבו. רבי משה לייב פנה היישר אל הפריץ. הוא ידע כי עימות עמו טומן בחובו סכנה גדולה, וכי הוא עלול להיזרק לבור, ממש כאותו יהודי. ובכל זאת לא נרתע ביודעו כי פדיון שבויים לפניו, ועל זה הוא מוכן למסור את נפשו. בבואו לפני הפריץ, הוציא את דינר הזהב שקיבל מרבו, ופנה אל הפריץ בדברי תחנונים: אדוני הפריץ, מבקש אני ממך לחוס על יהודי זה. אנא קבל את דינר הזהב, שהוא כל רכושי. הלוא פרומה לא תיתוסף לך אם ימות, אך אם תשחררו, יחולו על ראשך ברכות שמים. באומרו זאת הושיט לפריץ את מטבע הזהב שבידו. הפריץ לא התרגש כלל מדבריו. להפך, הוא כעס מאוד וציווה לגרשו מעם פניו. יצא רבי משה לייב החוצה באכזבה, אך החליט שאסור לוותר בשום אופן. חיי היהודי תלויים מנגד. הוא אזר עוז ונכנס שוב אל הפריץ, אך הפעם דיבר עמו קשות: אדון אתה לכל הכסף והזהב שברשותך, אולם על חיי בני אדם אינך אדון. באיזו רשות אתה גוזר את דינם של בני אדם למוות אכזרי? הדברים עוררו את חמתו וקצפו של הפריץ. הוא הורה למשרתיו להכניס את האורח הבלתי קרוא אל החצר האחורית, שבה התרוצצו כלבים אימתניים. לא היה ספק מה יעשו הכלבים לרבי משה לייב הצנום. אולם לתדהמת המשרתים אירע דבר בלתי צפוי: הכלבים התקבצו ליד רבי משה לייב כאילו היו כלבי שעשועים המתרפקים על בעליהם. כשסיפרו זאת המשרתים לפריץ, יצא לראות את הדבר בעצמו. הוא נדהם אך עדיין חכך בדעתו. עכשיו אשליך אותך אל כלוב הזאבים, ואם תינצל

משם, אשחרר אותך ואת היהודי אוציא מכלאו, אמר לרבי משה לייב. הפריץ ציווה על משרתיו להכניס את רבי משה לייב לכלוב שבו שוטטו שני זאבים רעבים. פחד נפל עליו. הוא זכר את מה שאמרו חכמים, אין היה רעה שולטת על האדם, אלא אם כן נדמה לה כבהמה, אולם מי יודע אם לא חטא ואין הוא ראוי להינצל? בעודו מובל אל הכלוב, הוא נזכר בחלוק המשי שקיבל מרבו. מיד הוציא את החלוק ולבשו. ברגע זה חש כי כוחות מחודשים ננסכים בו, וגם דמותו נראתה עתה מלאת הוד. הפחד סר ממנו והוא אמר בליבו כי אין ספק שזכות רבו הקדוש תעמוד לו. ואמנם הזאבים לא נגעו בו לרעה, אלא רבצו לידו ללא תנועה. בראותו זאת נאלץ הפריץ לקיים את הבטחתו, לשחרר את רבי משה לייב ולהוציא את היהודי הכלוא לחופשי.

**כללים באכילה נכונה**

לרוב האנשים יש בעיה, שאינם לועסים את המזון היטב. הקב"ה נתן לנו שיניים כדי שנגלעם את המזון, ולמעשה תהליך העיכול מתחיל בפה. כשאנחנו טוחנים את המזון אנו מאפשרים לקיבה ולשאר אברי העיכול לבצע את עבודת העיכול ביתר קלות. יש ברוק חומרים שונים המתחילים את פעולת העיכול כבר בפה. לכן יש להתרגל לאכול לאט ובנחת. קצב החיים שלנו מאוד מהיר. כיום איכות נמדדת לפי המהירות. אך האמת היא שלא בכל דבר זה נכון, ודאי לא לגבי אכילה. יש נטייה לחשוב שתהליך העיכול פשוט, אנחנו לועסים בולעים ובוזה נגמר הסיפור. אך למעשה תהליך העיכול מורכב מאוד, ולכן חשוב לאכול לאט ובנחת כדי לאפשר לתהליך להתרחש, אחרת המזון לא יתעכל ויתחיל לתסוס, ועלולים להתפתח גם תהליכי ריקבון שעלולים לפתח אלרגיות שונות וזיהומים שונים.

רבים הושבים שמארוחה צריכים לקום שבעים. על כך כבר כתב הרמב"ם שהדבר אינו נכון. וכך לשון הרמב"ם: לא יאכל אדם עד שתתמלא כריסו, אלא יפחות כמו רביע משבעתו. רצוי שאדם יקום כשעדיין הוא מרגיש מעט רעב, ואז מה שיאכל יתעכל ובכך לא יכביד על מערכת העיכול שלו לחינם. בעזרת תשומת לב ומודעות לכללי אכילה נכונה, ניתן להשפיע על בריאותנו לטובה.

**זמני התפילות**

|   |                               |
|---|-------------------------------|
| 07:00                                       | תפילת שחרית של שבת קודש       |
| 15:00                                       | שיעור עם חכם עזרא עיניי       |
| 16:00                                       | תפילת מנחה של שבת             |
| 17:25                                       | תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש |
| 07:15                                       | תפילת שחרית בימי חול (הודו)   |
| 16:40                                       | תפילת מנחה בימי חול           |
| לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן |                               |

**ברכת מזל טוב חמה ולבבית לחברנו היקר!**

**ניסים חג'ג' ורעייתו אירית**

לנישואי הבת אושרת עב"ג מל הי"ו

יהי רצון שיזכו להקים בית כשר ונאמן,

ויהיה ביתם בניין עדי עד, על אדני התורה והיראה,

מתוך אהבה ואחוה, הבנה, שלום ורעות.

חיים ארוכים וטובים של שמחה, שלוה ובריאות איתנה,

פרנסה בכבוד וברוה, מתוך יראת שמים טהורה,

זרע קודש של קיימא, אמן.

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: yitzcahk@gmail.com