

אברהם אבינו

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

כט אייר תש"פ. פרשת: במדבר. מפטירין: מחר חודש. התפילה במקאם ראסט. גיליון 640.

הדלקת הנר: י-ם: 19: 19. ת"א: 19: 17. חיפה: 19: 20. באר שבע: 19: 17. צאת השבת: י-ם: 20: 11. ת"א: 20: 09. חיפה: 20: 11. ב"ש: 20: 08.

פרשת במדבר

בני ישראל נמצאים בשנה השנייה למסעם במדבר, ה' מצווה את משה למנות את כל הגברים מגיל עשרים ומעלה, לא כולל את בני שבט לוי. משה, אהרון והנשיאים של כל שבט ושבט, יוצאים למשימה, והעם מתפקד לפי שבטים. חניית השבטים הייתה לפי סדר קבוע מראש, לכל שבט היה מקום משלו. יהודה נמצא בצד מזרח, ואתו יששכר וזבולון. ראובן, שמעון וגד בצד דרום, וכן הלאה. ללוויים שהם עובדי המשכן, נערך מפקד נפרד. בפרשה מתואר התפקיד המיוחד של כל משפחה משבט לוי, בנשיאת המשכן, בפירוקו ובבנייתו מחדש.

סיפור לשולחן שבת

אישה יראת שמים חלתה במחלה הארורה ולאחר טיפולים ממושכים החליטו צוות הרופאים לנתחה. בהתקרב יום הניתוח, שלחה האם את בנה לקבל ברכה מחכם ששון לוי זצוק"ל. הבן שם פעמיו לבית מדרש שושנים לדוד, שם הרב היה נוהג לערוך בכל ליל שישי תיקון כרת, לימוד כל הלילה עד הנץ. כשהגיע לבית המדרש, מצא את הרב שקוע בלימוד. בפחד וביראת כבוד ניגש אל הרב וסיפר לו על מצבה של אימו, וכי אימו צריכה לעבור ניתוח, ושלחה אותו להתברך להצלחה בניתוח. ראיתי לבוא אל הרב אף באמצע הלימוד כמצוות אימי, שאף אם תשמע שהצדיק התפלל וברך אותה, יוטב לה ותהיה רגועה בשעת הניתוח. הבן חיכה בקוצר רוח לתגובתו של הרב, אבל הרב לא הגיב, כאילו לא שמע את הדברים. לאחר עשר דקות בנקודת חצות הלילה, רואה הבן את הרב קם ממקומו ניגש להיכל, פותח אותו, וממלמל בשקט איזה תפילה ולאחר מכן חזר ללימודו. שוב ניגש הבן אל הרב, ותשובת הצדיק הייתה מילה אחת בלבד, חאלאס, בשפה העירקית, שפירושו מספיק, ובכך נפרד הבן מהרב והרב חזר ללימודו. הבן שם את פעמיו לבשר לאימו את דברי הרב, וכשהגיע למחלקה בה אימו הייתה מאושפזת, קידמו אותו הרופאים ואמרו לו, כי מצבה של אימו גרוע, ושיתכונן לגרוע ביותר. הבן זכר את דברי הרב, לא נפל ברוחו ואמר לעצמו, צדיק גוזר והקב"ה מקיים, ועוד נזכה להתבשר בשורות טובות. והנה הגיע אחד מהרופאים בחיך ובישר לו: דע לך שאמך קיבלה את חייה במתנה ומצבה משתפר. וכבר ביום ראשון חזר הבן להודות לרב, ולשאול אותו מה הסגולה שפעל כאשר פתח את ההיכל. ענה לו הרב בקצרה ובענווה: בסה"כ החלפנו אותה באשה אחרת. אז הבין הבן שהרב פעל בשמים שהגזירה שהייתה על אימו עברה לאשה אחרת, שלא מזרע ישראל ונהיתה כפרתה, ואימו תמשיך לחיות ותזכה לחיים טובים ולשלום. וכן היה, אימו התרפאה ממחלתה והאריכה ימים עוד עשרים ושתיים שנה.

כידוע שמרן ראש הישיבה רבי יהודה צדקה זצוק"ל, היה שולח מאות אנשים להתברך אצל חכם ששון לוי זצוק"ל ומעודדם ואומר להם שברכותיו של הצדיק חכם ששון לוי

פועלים ומתקבלים בשמים ממש כמו ברכותיו של האדמו"ר רבי ישראל אבוחצירא, הבבא סאלי זצוק"ל בנתיבות. ויהי' שבזכות הצדיק ישלח הקב"ה רפואה שלמה לכל חולי עמו ישראל, אמן.

חודש סיון

שמו של החודש מוזכר לראשונה במגילת אסתר, ומקורו במילה סיונו, שמשמעותה זמן קבוע. לפי פירוש נוסף, זהו שם בבלי: סיונו, שפירושו עת להט השמש.

בא' בסיוון באו בני ישראל למדבר סיני. ו' בסיוון, חג מתן תורה. בזמן המקדש היה נחגג בהבאת הביכורים ובעליה לרגל לבית המקדש. ו' בסיוון, יום הולדתו וכן יום פטירתו של דוד המלך וכן יום פטירתו של הבעל שם טוב.

בכ"ה בסיוון נהרגו רבן שמעון בן גמליאל ורבי ישמעאל בן אלישע כהן גדול, ורבי חנינא סגן הכהנים.

בכ"ז בסיוון נשרף רבי חנינא בן תרדיון וספר התורה עמו.

עירוב תבשילין

כאשר חל יום טוב סמוך לשבת, אסרו חכמים להכין או לבשל ביום טוב לשבת, מפני שנראה כמזלזל בקדושת יום טוב. ולכן תקנו חכמים לעשות עירוב תבשילין, אשר באמצעותו מראה האדם שהוא כבר התחיל את ההכנות לשבת עוד מלפני יום טוב, וכאשר מבשל ביום טוב, הוא רק כמשלים את הכנותיו לשבת. ובמעשה זה, הותר לו לבשל מיום טוב לשבת. ולכן כאשר חל יום טוב בימי חמישי ושישי, כמו חג שבועות בשנה זו, וברצונו לבשל לכבוד השבת, עליו להניח עירוב תבשילין.

כיון שעיקר מטרת הנחת עירוב תבשילין היא, כדי שנוכל לאפות ולבשל מיום טוב לשבת, לכך מי שבישל את כל התבשילים של שבת מערב יום טוב, ולא נותר לו לבשל משהו לשבת, אינו צריך להניח עירוב תבשילין בשביל הדלקת הנרות בלבד שמדליק לכבוד השבת. ואם רוצה להרוויח את המצווה, ישייר לעצמו תבשיל אחד להכינו מיום טוב לשבת, כגון שיתן ביצים לא מבושלות ביום טוב בתוך תבשיל החמין של שבת, שכיון שעדין מבשל הוא משהו לשבת, הריהו חייב בעירוב תבשילים בברכה.

משפחה המתארכת בבית הארחה, ואינם צריכים לבשל כלל לשבת, פטורים מלהניח עירוב תבשילין המתארחים אצל מכריהם, אינם צריכים להניח עירוב תבשילין, אלא יסמכו על עירוב התבשילין שמניח בעל הבית, ורשאים האורחים לעזור בבישולים ובאפיה ובשאר ההכנות, כבני הבית ממש.

לכתחילה חייב כל אדם להניח עירוב תבשילין. אולם אם שכח להניח, רשאי לבשל ולאפות מיום טוב לשבת, כיון שבדרך כלל רב העיר מזכה את עירוב התבשילין שלו לכל בני העיר, ויוצאים בזה ידי חובה.

אם פשע ולא הניח עירוב תבשילין בכוונה, רשאי לבשל לצורך יום טוב הרבה בקדרה אחת, שיספיק גם לשבת, אף שמטרתו לשייר לעצמו לשבת.

סדר העירוב: בערב החג לוקח מאכל מבושל או צלי או כבוש, שיש רגילות לאוכלו עם פת ויוסיף גם מין מאפה בשיעור כזית [27 גרם]. יש נוהגים לקחת ביצה מבושלת עם לחם. טוב להדר לקחת תבשיל חשוב, כמו בשר או דגים לכבוד המצווה. כשמניח את העירוב, מברך: בשם ומלכות אשר קדשנו במצוותיו וציונו, על מצות עירוב. ואחר כך יאמר את הנוסח שתקנו חז"ל בלשון ארמית, ואם אינו מבין בלשון ארמית, יאמר את הנוסח שבלשון הקודש: בזה העירוב, יהיה מותר לנו לאפות, ולבשל, ולהדליק את הנר, ולעשות כל צרכינו מיום טוב לשבת.

טוב שבעלת הבית תשמע את הברכה ואת נוסח העירוב מפי בעלה, כי עיקר העירוב נעשה למענה, שהיא עוסקת בצרכי הבית ומבשלת. ומכל מקום אם לא שמעה, אין זה מעכב ורשאית לבשל ולאפות כרגיל. ישתדל לאכול את הפת והתבשיל של העירוב בסעודת שבת, מאחר ונעשתה בו מצוה אחת, ראוי שתעשה בו עוד מצוה.

התחילו וסיימו את היום עם תה ירוק

רבים מאיתנו מאמצים אורח חיים שאינו בריא, הכולל תזונה עתירת סוכר וחוסר פעילות גופנית, סוכרת נמנית בין המחלות הנפוצות ביותר בעולם, וכן נחשבת לאחד מגורמי המוות המובילים במדינת ישראל. נדמה כי הפתרון קרוב מתמיד, כשהוא גלום במשקה שכולנו נוהגים לשתות מדי פעם: תה ירוק. שתיית משקה זה באופן קבוע היא מנהג עתיק יומין שרובנו אימצנו באהבה, ויתכן כי חלק מהצלחתו נובעת מהסגולות הרפואיות המוכרות שלו, כדוגמת שריפת שומן במהירות, מניעת קמטים בעור ועיכוב התפתחות של תאים סרטניים. תה ירוק בריא גם בכל הנוגע לאיזון מחלת הסוכרת ואף במניעתה. התחילו וסיימו כל יום עם תה ירוק, ותזכו ליהנות מהיתרונות הבריאותיים הרבים שיש לו להציע.

אנשים שלוקים בסוכרת סובלים מריכוז גבוה של סוכר בדם, האינסולין נועד להפחית את כמות הסוכר בדם, אך אנשים שלוקים בסוכרת מסוג 2 מפתחים מעין עמידות לחומר זה, מה שמוביל לעלייה ברמות הסוכר בדם ולהחרפת המחלה. לתה הירוק יש יכולת לסייע לתאים לעכל את הסוכר באמצעות תגובה ביוכימית מורכבת.

אנשים ששתו שש כוסות תה ירוק ביום הפחיתו בכ-33% את הסיכוי לפתח סוכרת מסוג 2, לעומת אנשים ששתו פחות מכוס אחת של תה ירוק במשך שבוע. אנשים ששתו תה ירוק בקביעות במשך למעלה מעשור, נהנו מגזרה צרה יותר ומאחוזי שומן נמוכים.

שתיית תה עבור חולי סוכרת, היא רעיון מצוין הודות לנוגדי החמצון המצויים בפוליפנולים שהוא מכיל. פוליפנולים מסייעים להפחית את הלחץ החמיצוני ומרחיבים את העורקים, מה שמפחית את לחץ הדם, מונע את קרישתו ומוריד את רמות הכולסטרול, אלה הגורמים הקשורים למחלות לב. וכאשר הם אינם תקינים, הם עלולים לסכן חולי סוכרת. אותם נוגדי החמצון המצויים בתה הירוק יכולים לעזור להסדיר את רמות הגלוקוז בגוף, מה שמסייע לשלוט במחלה ואף למנוע אותה.

כל סוג של תה טעון ביתרונות בריאותיים שיסייעו לאזן את תסמיני מחלת הסוכרת ואף למנוע אותה, אך התה הירוק הוא המנצח הבלתי מעורער בתחום זה.

בתה הירוק, יש כמות גבוהה יותר של פוליפנולים מאשר זו המצויה בתה שחורחשוב לציין שככל שצבעו של התה השחור כתום יותר, כך עולה מספר הפוליפנולים בו. מלבד צבעו הירוק שמעיד על כמות נוגדי חמצון גבוהה יותר, עצם הכנתו של התה הירוק מעלים לא מותססים, מעיד על הטוהר של התהליך ששומר על כמות הפוליפנולים. מנגד, התה השחור עשוי מעלים אשר מותססים לחלוטין, מה שגוזל בהכרח לא מעט חומרים מזינים. יתרה מזאת, תה שחור בדרך כלל מכיל פי שניים או שלושה יותר קפאין מאשר תה ירוק.

אלה מזונות שעשירים גם הם בפוליפנולים ושיייעו בהתמודדות בסוכרת מסוג 2. ברשימה הזו ניתן למנות בין היתר את המאכלים הבאים:

אגוזי מלך: שומרים על לב בריא ומחזקים את מערכת הרבייה הגברית. ברוקולי: מגן על מערכת החיסון ומשפר תהליכי עיכול. בצל: ישנם סוגים רבים, וכולם מכילים שלל ויטמינים חשובים. חצילים: משפרים את פעילות המוח ומזמלצים לסוכרתיים. חמוציות: מטפלות בזיהומים בדרכי השתן ומונעות תהליכי הזדקנות. לימון: משפר את תהליכי העיכול ומנקה את הגוף מרעלים. ענבים: מונעים מחלות לב, אלצהיימר וסוכרת. עגבניות: מחזקים את המערכת החיסונית ומחזקים את העצמות. פיסטוקים: מסייעים בהפחתת לחץ הדם ועשירים בנוגדי חמצון. קיווי: מקור מושלם לוויטמין C ומונע ניוון מקולרי. רימונים: מגנים על הלב ומפחיתים לחץ דם. שום: מפחית את רמת השומנים בדם ומטפל בזיהומים. שוקולד מריר: מגן מפני שבץ ומסייע לתהליכי ירידה במשקל. תפוחים: מסייעים לירידה במשקל ובטיפול בכאבי ראש. תותים: מגנים על הלב ומווסתים את רמות הסוכר בדם. תרד: מסייע לבניית העצמות ועיבוד פחמימות וחלבונים בגוף.

זכרו להוסיף פירות בעצבים שונים, ירקות, אגוזים, שוקולד מריר ותה ירוק לתפריט הקבוע וכך תוכלו לשמור על בריאותכם בקלות תוך כדי הנאה מהתהליך עצמו.

עבדו את ה' בשמחה

סקוטי על ערש דווי: אמא, את כאן? כן בני, אני כאן!
אבא, אתה כאן? כן בני, אני כאן! אישתי היקרה, את כאן?
כן אהובי, אני כאן! ילדיי אתם כאן? כן אבא, אנחנו כאן!
אז למה האור במטבח דולק?

זמני התפילות

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
17:00	תפילת מנחה של שבת קודש
19:55	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
07:15	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
19:20	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן	

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"ג משה מוריס אגמי לוי בן שמואל ז"ל,
נפ' ביום שני בשבת קודש, ד' סיון תשע"ז.
ולעילוי נשמת ניסים ירחי בן שרה ז"ל
נפ' יום רביעי בשבת קודש ל' סיון תשע"ה.

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן
דוא"ל: yitzcahk@gmail.com