

אברהם אבינו

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

ה סיון תשפ"ב. פרשת: נשוא. מפטירין: ויהי איש. התפלה במקום קורד. גליון 847.

הדלקת הנר: י-ם: 19:26. ת"א: 19:24. היפה: 19:27. באר טבע: 19:24. י-ם: 20:17. ת"א: 20:15. היפה: 20:18. ב"ש: 20:15.

חג שבועות תעשה לך

וחג שבועות תעשה לך בכורי קציר חטים. חג הקציר, חג שבועות, יום הביכורים, עצרת, זמן מתן תורתנו, הרבה שמות לחג די צנוע, הנמשך יום אחד.

חג הקציר: כך נקרא החג בפעם הראשונה שבה נזכר בתורה, לרגל תחילת קציר החטים. במעגל החגים החקלאיים, פסח הוא חג האביב, ראשית הפריחה, סוכות הוא חג האסיף, סוף עונת היבולים ותחילת הסתיו, ושבועות בתווק, חג הקציר.

יום הביכורים: על שם קורבן שהקריבו בבית המקדש: מנחת הביכורים, או, שתי הלחם, בלשון חכמים, שני לחמים מתבואת החיטה החדשה שהביאו, בכדי לבטא את תחילת קציר החטים.

שבועות: המועד שממנו אפשר להתחיל להביא ביכורים מן הפירות שנשתבחה בהם ארץ ישראל: הגפן, התאנה, הרימון, הזיתים, והתמרים. במסכת ביכורים מבואר, נהגו להביא את הביכורים במשך כל הקיץ, עד חג סוכות.

עצרת: שם זה ניתן לחג על ידי חז"ל, מפני שהוא יום ההשלמה של חג הפסח, וסיום ספירת העומר המחברת בין פסח לשבועות. שבועות מקביל לשמיני עצרת. כשם שזהו היום השמיני הנוסף לשבעת ימי הסוכות, שבועות הוא היום השמיני הנוסף לפסח.

חג מתן תורה: החג היחיד בתורה, שאין לו תאריך, ונאמר רק שהוא חל ביום החמישים לספירת העומר, המתחילה ממחרת הפסח. לפיכך, התאריך של שבועות היה תלוי בשאלה אם חודש ניסן וחודש אייר היו שניהם מלאים, שניהם חסרים, או אחד מלא ואחד חסר. שבועות יכול היה לחול בה, ו', או ז' בסיוון, ולא תמיד הייתה התאמה בין מועד החג לבין זמן מתן תורה. רק כשנקבע הלוח, התייצב החג בתאריך קבוע ו' בסיוון בארץ ישראל, ובנוסף ב-ז' בסיוון ביום טוב שני של גלויות.

בהיעדר מקדש, קורבנות וביכורים, לימוד התורה והתפילה באו במקומם של הקורבנות והמקדש. עם ישראל הפך מעם המקדש לעם הספר. שינוי זה הוא שאפשר לעם ישראל להתקיים לדורות, לא רק בלי מקדש ובלי ריבונות מדינית, אלא גם מפוזר ומפורד בכל הגלויות. לא יפלא שאנו חוגגים ברוב עם ובהתפעמות יתירה את קבלת התורה ואת הלימוד בה, שהרי היא מוקד הזהות היהודית וייחודו של עם ישראל. כדברי רבי סעדיה גאון: אין אומתנו אומה אלא בתורותיה.

אָנְכִי ה' אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם

מצוות עשה להאמין שיש אלוה אחד בעולם, שהמציא הכל, ומרצונו נעשה הכל. והוא היה ועדיין עדי, הוא הוציאנו ממצרים ונתן לנו את התורה, שנאמר: אָנְכִי ה' אֱלֹהֶיךָ אֲשֶׁר הוֹצֵאתִיךָ מֵאֶרֶץ מִצְרַיִם, מִבֵּית עֶבְדִים, ופירושו, תדעו ותאמינו שיש לעולם אלוה המשגיח, שהרי הוצאתיך מארץ מצרים.

פְּרַשְׁתִּי נִשְׂוֹא

השבת בה קוראים את פרשת נשא, חלה תמיד בשבת הסמוכה לחג השבועות, לפנינו או אחריו. הפרשה ממשיכה בעניינים שנדונו בפרשת במדבר שלפניה, כלומר במניינים, מפקדים ורשימות. הגברים הראויים לעבודה ממשפחת גרשון, יהיו אחראים על שינוע יריעות המשכן השונות, שכיסו את הדפנות והתקרה וחלק מגדרות החצר. בני משפחת מררי יהיו אחראים על שינוע קרשי המשכן, הבריחים והאדנים וחלק מגדרות החצר.

ככהנה לשכינה שתשרה במשכן, ה' מצווה את בני ישראל לשלח מחוץ למחנה את המצורעים, הזבים והטמאים, והם ממהרים למלא את פקודתו. אדם שגזל והכחיש את הגזלה, ונשבע לשקר, ישיב את הגזלה בתוספת עשרים וחמישה אחוזים, וכן יביא קורבן אשם למקדש. אם הנגזל מת ללא יורשים, עליו לשלם את הסכום לכהנים.

כאשר בעל חושד באשתו, כי היא בוגדת בו, והוא מתרה בה שלא לשהות בחדר לבד עם אותו אדם, והיא עשתה זאת למרות ההתראה, בתנאים מסוימים יהיה עליו להביא את אשתו המכונה: אישה סוטה אל המשכן, שם ימחקו פסוקים מן התורה במים, יקריבו מנחת שעורים וישקו אותה בטקס מיוחד. אם היא בגדה, המים יגרמו לה לחלות ולמות מיידית, אם לא, היא תזכה להתעבר וללדת. אדם שנדר להיות נזיר, אסור בשתיית יין, באכילת ענבים, בתספורת ובטומאה למתים. במידה והוא נטמא למת, עליו להביא קורבן מיוחד לכפרה. לאחר תום תקופת הנזירות, יביא אל המשכן כבש, כקורבן עולה, כבשה, כקורבן חטאת, איל, כקורבן שלמים, ומנחה העשויה ממצות. במשכן הוא יגלח את שעריו בטקס מיוחד.

דבר אל אהרן ואל בניו לאמר, מורה ה' למשה, ומעביר להם את הציווי לברך את עם ישראל באהבה: יברך ה' וישמרך. יאר ה' פניו אליך ויחונך. ישא ה' פניו אליך, וישם לך שלום. אם הכוהנים יעשו זאת, אומר ה', אני אברך את בני ישראל.

ביום חנוכת המשכן הביאו נשיאי השבטים מתנה משותפת: שש עגלות ושתיים עשר בהמות שיירתמו לעגלות. ה' ציווה לחלק את העגלות: שתי עגלות עם ארבע בהמות לבני גרשון, וארבע עגלות עם שמונה בהמות לבני מררי. בני קהת לא קיבלו כל עגלה, כיוון שהם נושאים את כלי הקודש על כתפיהם.

לרגל השמחה הגדולה של הקמת המשכן, הביאו הנשיאים קורבן מיוחד. על פי ציווי ה', לכל נשיא ניתן יום נפרד לצורך הקרבת הקורבן. הקורבן הכיל: קערת כסף במשקל 130 שקלים, מזרק כסף: 70 שקלים, מלאים בסולת, כף זהב מלאה בקטורת, פר, איל, כבש ושעיר עיזים.

בנוסף, לקורבן שלמים מיוחד, הובאו שני בקר, חמישה אילים, חמישה גדיים, וחמישה כבשים.

כאשר משה היה מגיע לאוהל מועד, הוא היה שומע את קולו של האלוקים מדבר אליו מעל הכפורת.

יתרונות בריאותיים של חמאת בוטנים

שלא בצדק, יצא לחמאת בוטנים מוניטין לא כל כך חיובי, כמות השומן בה, מרתיעה הרבה אנשים מלצרוך אותה, אך מחקרים רבים מעידים דווקא על כמה יתרונות בריאותיים, מאוד משמעותיים, שיש בו. אמריקאים צורכים מדי שנה חמאת בוטנים בכמות שמספיקה לכסות את כל קרקעית הגרנד קניון. ואכן, חמאת בוטנים, מאכל שמאוד מזוהה עם ארה"ב.

חמאת בוטנים: תחליף חלבון למבוגרים שלא יכולים ללעוס בשר. מאז ששימשה כמזון למבוגרים, צברה חמאת הבוטנים פופולאריות עצומה בעולם, ו בפרט בארה"ב, שאף הרחיקה לכת והכריזה על ה-24 בינואר, כיום חמאת הבוטנים הלאומי.

חלבונים הם אלמנט חשוב נוסף לו אנו זוכים בצריכת חמאת בוטנים. חלבונים הם בעצם אבני הבניין של השרירים, של ההורמונים והאנזימים, והם מהווים חלק ממערכת החיסון. 2 כפות של חמאת בוטנים מכילות 7 גרם חלבון, בהחלט כמות מכובדת, ולכן מדובר במקור צמחי מעולה לחלבונים.

היתרון הבולט ביותר של חמאת בוטנים הוא, מה שנתפס כחיסרון הגדול ביותר שלה, שומן. יש חלוקה גסה לשני סוגים של שומנים: רוויים ובלתי רוויים. שומן רווי הינו מזיק ומעלה את הכולסטרול הרע, אם הוא נצרך בכמות בלתי סבירה. לעומת זאת שומן חד בלתי רווי, מסייע לייצור הכולסטרול הטוב בגוף, ובכך תורם למניעת מחלות לב ובעיות במערכת הולכת הדם. היחס הקיים בין שומן חד בלתי רווי לשומן רווי בחמאת בוטנים, הוא 1:4 לטובת השומן הטוב. אותו היחס בין השומן הטוב והרע, קיים גם בשמן זית. על בריאותו של שמן זית אין ויכוח, וחמאת בוטנים נמצאת בדיוק באותו סטטוס.

אנשים המוסיפים חמאת בוטנים לתפריט התזונה באופן עקבי, מקטינים את הסיכוי לפתח סוכרת מסוג 2. מרכיב דומיננטי נוסף בחמאת בוטנים, הוא אשלגן. היסוד הזה חיוני ביותר לתפקוד מגוון מערכות בגוף, כמו השרירים, העצבים וחילוף החומרים. שני יתרונות חשובים נוספים הם מניעת בריחת סידן מהגוף ושמירה על איזון המלחים. האשלגן הוא בעצם היסוד שאחראי לאזן את הנתרן המגיע ממלח, ועשוי להביא למחלות לב ובעיות קרו-וסקולריות. צריכת חמאת בוטנים סדירה, מסייעת מאוד לשמירה מפני מחלות רבות הקשורות ללב.

יתרון בריאותי חשוב הוא בסיבים התזונתיים הרבים, אותם אנו מקבלים מחמאת הבוטנים. לסיבים כמה יתרונות: ראשית, הם משפרים את פעילות מערכת העיכול ומסייעים להוציא את המיטב ממזונות אחרים, כמו גם מסייעים למניעת סרטן במעי הגס. שנית, הם יוצרים תחושת שובע ארוכת טווח, כך שמנה קטנה של חמאת בוטנים תחזיק אותנו לאורך זמן. הסיבים מווסתים את רמות הגלוקוז בדם ובכך מסייעים למניעת סכרת.

תרכובת מאוד חשובה המצויה בשפע בחמאת בוטנים היא הרסברטרול, המייצר תועלת רבה וחיונית לגוף. הרסברטרול מסייע למניעת קרישי דם, מסייע למניעת

כיווץ של כלי דם ומפחית את שקיעת הכולסטרול בהם. התרכובת האנטי מיקרוביאלית עוזרת להילחם בזיהומים, בקטריות ופטרייות. יש קשר בין הרסברטרול למניעת סרטן ואלצהיימר. חמאת בוטנים, כשהיא נצרכת באופן טבעי, ללא תוספות סוכר, היא מזון בריא מאד.

כמו כל דבר טוב וטעים בחיים, צריך לדעת למנו ולאזן. חמאת בוטנים עשירה בכל טוב, אבל גם בקלוריות ומומלץ להימנע מלהפריז בה. אכילה יומיומית של כ-2 3 כפות של חמאת בוטנים שמכילות כ-170 קלוריות תעשה לכם רק טוב.

עבדו את ה' בשמחה

יהודה אומר לראובן: החלטנו לעשות את חג השבועות אצלכם. תשמע אומר ראובן: אני מבקש להדגיש פרט מאוד חשוב, שבועות, הוא חג הביכורים, לא ביקורים.

זְמַנֵי הַתְּפִלּוֹת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
12:00	שיעור עם חכם עזרא עיניי
13:00	תפילת מנחה של שבת
20:00	תפילת ערבית של מוצש"ק וליל חג שבועות
23:00	לימוד ליל חג השבועות
04:30	שחרית של חג השבועות
19:25	מנחה של חג השבועות
07:00	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
18:00	תפילת מנחה בימי חול

לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן

בְּרָכוֹת מִפֶּלֶל הַלֵּב

תהילה ואריאל היקרים!

זכיתם להגיע ליום החשוב בחיכם,

בו אתם מקימים יחד את ביתכם.

שתזכו להקים בית כשר, כדת משה וישראל,

בו הכל, על פי תורת האל.

גלו סובלנות, אחווה, רעות, וערבות הדדית,

ומי ייתן ונתראה, שוב, אצלכם בברית.

היו נאמנים כזוג יונים,

כי את הקן המשפחתי, עתה אתם בונים.

אהבו זה את זה, גם כשבינכם חלוקות הדעות,

בקיצור, שתזכו לכל הישועות.

ונסיים בברכת הכהנים:

יברכם השם וישמרכם, ויתן הצלחה בכל מעשי ידיכם.

שיחון אתכם ויאר אליכם פנים,

ויזכה אתכם בבנות ובבנים.

והכי חשוב, אם הגעתם עד הלום:

שתהיה ברכה בבית, וביניכם שלום.

נְרַ הִי נְשִׁמַת אָדָם

מוקדש, לעילוי נשמת דודתי, מאהי כאנום נאז ז"ל

אשת הרב משה חי בן יצחק הכהן זצ"ל

נפטרה ביום שלישי בשבת קודש י' סיון תשס"ב.

לעי"נ הנערה אירינה אוסידצ'י בת ברוניםלבה,

נרצחה בפעולת איבה בליל שבת קודש, י"א בסיון תשס"א

לקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: Yitzechak.shalom.cohen@gmail.com