

אברהם אבינו

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

יב סיון תשפ"ב. פְּרָשַׁת: בהעלותך. מִפְּטִירֵי: רוני ושמחי. הַתְּפִלָּה בְּמִקְאֵם ראסט. גְּלִיוֹן 848.

הַדְּלֶקֶת הַגֵּר: י"ם: 19:29. ת"א: 19:27. ח'פּה: 19:30. בְּאֵר שֶׁבַע: 19:27. צֶאֱת הַשֶּׁבֶת: י-ם: 20:21. ת"א: 20:19. ח'פּה: 20:22. ב"ש: 20:18.

מוקדש לעילוי נשמת עזרא ירחי בן פרידה ז"ל, נפטר ביום חמישי בשבת קודש, י"ד סיון תש"ל.

פְּרָשַׁת בהעלותך

אהרון מקבל את הזכות לחנוך את תחילת העבודה במשכן, בהדלקת מנורת הזהב, בעלת שבעת הקנים, בהמשך יצטרפו אליו העוזרים הנאמנים שלו, הלויים.

שנה לאחר שבני ישראל יצאו ממצרים, הם חוגגים את הפסח, ומקריבים את קרבן הפסח במשכן. בהזדמנות זו גם נקבע פסח שני, לכל אלה שלא יכלו לחגוג את חג הפסח במועדו, כי היו טמאים, או היו במקום מרוחק.

משה רוצה לתקשר עם בני ישראל, להודיע מתי יוצאים לדרך, מתי מתחיל חג, או סתם לזמן את ראשי העם להתייעצות. לשם כך מכינים שתי חצוצרות כסף, וכל סוג של תקיעה מסמל מסר אחר לעם. וכך יהיו סדרי התקיעה בחצוצרות: תקיעה בשתי החצוצרות, סימן להקבלת כל ישראל. תקיעה בחצוצרה אחת, קריאה לנשיאי העדה בלבד. תקיעה ותרועה ותקיעה בשתי החצוצרות, סימן יציאה למסע. התוקעים בחצוצרות יהיו הכהנים.

הכול מוכן ליציאה לדרך, תרועת חצוצרות נשמעת, ושבטי יהודה, זבולון ויששכר יוצאים לדרך. בני לוי מפרקים את המשכן ויוצאים גם הם לדרך. תרועה שנייה נשמעת ושבטי ראובן, שמעון וגד, גם הם יוצאים. וכך עוד שתי תרועות וכל השבטים מצטרפים למסע.

משה ניסה לשכנע את חותנו, יתרו כהן מדין, להצטרף אליו במסעו אל הארץ המובטחת, אולם יתרו היה נחוש בדעתו: לא אלך, כי אם אל ארצי ואל מולדתי.

בני ישראל כועסים על משה וטוענים, שבמצרים היה להם טוב וקל יותר. משה אינו יכול להתמודד עם הטענות לבדו. כדי לסייע לו בהתמודדות עם דרישות העם, ממנה ה' שבעים זקנים המצטרפים אל משה באוהל מועד, כדי שיישאו עמו במשא העם. רוח ה' שורה על שבעים הזקנים והם זוכים כולם לרוח נבואה. ואולם שני אנשים, אלדד ומידד, ששהו במחנה באותה שעה, זוכים גם הם לרוחו של ה' ומתנבאים שם, בתוך המחנה. יהושע בן נון מציע למשה לכלוא אותם, שכן אינם אמורים לעסוק בנבואה מחוץ לגבולות אוהל מועד, אך משה דווקא מרועה: וַיֹּאמֶר לוֹ מֹשֶׁה, הַמִּקְנָא אֵתָה לִי? וּמִי יִתֵּן כָּל עַם ה' נְבִיאִים, כִּי יִתֵּן ה' אֶת רוּחוֹ עֲלֵיהֶם.

מרים ואהרון, אחיי משה, מדברים על אשתו הכושית של משה. ה' כועס על מרים ואהרון. הוא מעניש את מרים והופך אותה למצורעת, בצרעת עור לבנה. כאן אנו שוב רואים את גדולתו של משה שאינו קנאי למעמדו. במקום לכעוס על אחיו, הוא עומד ומתפלל לרפואת אחותו. הפרשה מסתיימת במרים המחלימה מהצרעת, אז מסמן הענן לעם ישראל שאפשר להמשיך הלאה, ולאחר כל התלאות המסע חוזר למסלולו.

מבחר האמונה

בפרשת השבוע, עם ישראל מתלוננים לפני משה, מי יאכילו בשר, זכרנו את הדגה אשר אכלנו במצרים חיים,

את הקישואים ואת האבטיחים, ועתה נפשנו יבשה בלתי אל המן עיננו. הקב"ה הוריד להם מן, מן השמיים, שכל מה שאדם רוצה לטעום, מוצא במן. כל יום היה יורד מן השמיים והיו צריכים ללקט דבר יום ביומו. ולכאורה לשם מה היה צורך להוריד מידי יום ביומו, היה מספיק שירד פעם אחת בשנה, שהרי חז"ל אומרים המן ירד לישראל בכמות שיכלה להספיק לאלפי שנה. ומידי יום היה נמס, וחם השמש ונמס. אלא חז"ל מסבירים, שהקב"ה הנהיג את דור המדבר דווקא כך שיהא להם ביטחון בה', מידי יום נמס כל האוכל, ולא נשאר להם כלום! ומשום כך נשאו עיניהם לשמים ובטחו בהקב"ה, שכמו שעזר לנו עד היום, כך ביכולתו להביא גם מחר אוכל.

משל: משל לבן מלך שנסע למרחקים מצויד בממון רב שקיבל מאביו. לאחר כשנה הכסף אול, והוא יצא לדרך חזרה הביתה, לא לפני ששלח מברק, אני בדרך. ערכו לו קבלת פנים מפוארת כראוי לבן מלך. חלפו שבעה ימים, הבן הודיע כי בדעתו לשוב מחר למקומו. אביו הבין את המשמעות ושאל, האם אתה זקוק לכסף? כן, השיב הבן. המלך הוציא מהארון פנקס צ'קים וחתם על המחאה ומסרה לבן. בן המלך הביט בצ'ק, וכאילו חשכו עיניו, הוא הסתכל על אביו ובאדיבות הושיט בחזרה את הצ'ק. שאל אותו אביו, מה קורה, האם החתימה לא נכונה, אולי התאריך לא טוב בעיניך? ענהו הבן: הכל טוב התאריך והחותמת. אלא מה? הסכום, רשמת סכום פעוט מאד שיש בו רק לשבוע ימים, לכן אני מחזיר, אין לי מה לעשות שם במרחק בסכום כזה. השיב לו המלך: זה מה שאני רוצה, תישאר קרוב, תבוא לבקר מידי יום.

ישנו עוד סיפור מרתק, שאפשר ללמד ממנו כמה צריך לבטוח בה'. יהודי בא לרב שך וביקש ממנו, שהוא רוצה לצאת לעבוד, אחרי החתונה. שאל אותו הרב, מדוע אתה חושב שאתה צריך לצאת לעבוד? אמר לו, תראה, אתה יודע שהפרנסה קשה, ואי אפשר לפרנס משפחה בלי שיש עבודה מסודרת. אמר לו הרב, מי אמר שאתה תתחתן? אמר לו, ודאי, בע"ה, ה' יעזור שאני ימצא שידוך ויתחתן. אמר לו, ומי אמר שיהיה לך ילדים? אמר לו, ודאי שיהיה לי ילדים בע"ה כמו שלכולם יש. אמר לו, ישמעו אוזניך מה שפיך מדבר, אתה מאמין שהקב"ה ישלח לך זיווג, וייתן לך ילדים, שזה דבר מאוד גדול. ואת הדבר הכי קטן ופשוט שזה פרנסה, אתה לא מאמין שה' ייתן לך? איפה האמונה שלך, פתאום אתה כבר לא מאמין? הקב"ה זן ופרנס לכל, מסוף העולם עד סופו. ונראה לך שיש לו בעיה לתת לך פרנסה? כולם מאמינים בני מאמינים, ומקיימים מצוות והכל, אבל פתאום שזה מגיע לפרנסה הם מאבדים את האמונה. רבנו בחיי אומר בספר חובות הלבבות, שער הביטחון: צריך אדם לבדוק מהו הסכום שהוא זקוק לו כדי לחיות בצורה סבירה, ואת ההשתדלות יעשה עד הגבול הזה ויבטח בקב"ה שאם בראש השנה

הוא גזר עליו יותר הוא כבר ימצא את הדרך איך לתת לו יותר מזה. יוצא מזה שהעושר והעוני תלויים אך ורק בבורא עולם. הוא הקובע מי יעני ומי יעשיר.

מה שמוטל על האדם היא חובת ההשתדלות על פי הסבירות עד הגבול שידע שעד לשם צריך להשתדל. בשאר יבטח בקב"ה שבמידה שמגיע לו יותר הוא כבר ימצא את הדרך איך להעניק לו יותר, שיתפלל האדם לקב"ה על פרנסה. ורק אדם כזה יגיע אל מנוחת הנפש.

יתרונות בריאותיים של מנגו

המנגו עשיר בעזרה יוצאת דופן בוויטמינים, מינרלים, נוגדי חמצון שונים, וחומרים ייחודיים שהופכים אותו ליעיל במניעת סרטן ומעניקים לו איכויות בריאותיות לא מעטות, בנוסף לשפע של קרוטנואידים, חומצה אסקורבית וטרפנואידים, המצויים בשפע בקליפתו.

המנגופרין שנמצא בפרי, עוזר בבלימת התפתחות תאים סרטניים במעי הגס והכבד. הפוליפנולים, מסייעות בדיכוי סרטן השד, ובהפחתת הלחץ החמצוני, תופעה מזיקה, הנוצרת מהגברת ייצורם של גורמים מחמצנים בגוף, ומובילה להתפתחותן של מחלות כרוניות וקטלניות.

המנגו עשיר בוויטמין B6 החיוני לחיזוק ושיפור הפעילות השכלית וביצועי המוח, ומסייע בייצורם והתמזגותם של מוליכים עצביים, התורמים לקביעת מצב רוחנו ולהתאמת דפוסי שינה נכונים. החומצה הגלוטמית המצויה במנגו, עוזרת בשיפור יכולות הריכוז ומחזקת את הזיכרון. באמצעות הוספת המנגו לתזונה קבועה, ניתן להבטיח את בריאות וכשירות המוח ועצבי הגוף לאורך שנים רבות.

המנגו עשיר בפיגמנט הנקרא בטא קרוטן רב עוצמה, עם יתרונות בריאותיים בלתי מבוטלים. מסייע באופן ניכר בחיזוק מערכת החיסון ותורם לחיזוק עמידותו בפני בקטריות ורעלים שונים. אין מה לדאוג מאכילת יתר של מנגו, כיוון שעודפי הבטא-קרוטן שבו, נהפכים בגוף לזויטמין A, נוגד חמצון אשר מספק הגנה כנגד הרדיקלים החופשיים, המאיימים להזיק למערכות הפנימיות שלכם.

המנגו קשור באופן הדוק לשמירה על בריאות העור, לשפר את מראה עור הפנים ואת זוהרו ומסייעת להבהיר את הגוון שלו ולמנוע את הופעתה של תופעת האקנה המטרידה. באמצעות הוספת הפרי הזה לתפריט הקבוע. המנגו מסייע לפתיחת הנקבוביות שעל העור, ומהרגע הזה היווצרותם של הפצעונים האדמדמים הופכת לפחות תדירה. כדי לעשות זאת, פשוט להסיר את קליפת הפרי, למרוח את חלקה הפנימי על עור הפנים, להמתין כ-10 דקות ואז לשטוף במים. לאחר שתעשו זאת תראו כיצד הפצעונים ממאנים לצוץ בחזרה.

קיים מיתוס, שאלו הסובלים מסוכרת, צריכים להימנע מאכילת מנגו עקב טעמו המתקתק, אבל מחקרים שנעשו בנושא הראו, כי לא כך הדבר, אלא ההיפך, המנגו יכול להוות תרופה לסוכרת ולסייע בוויסות רמות הסוכר. חצי פרי מנגו טרי ביום במשך שנים עשר שבועות הניבה ירידה משמעותית ברמות הסוכר בדם. ההשפעה הזאת מיוחסת לכך שהמנגו מכיל סיבים תזונתיים רבים, כמו גם את החומר מנגיפריין, תרכובת כימית חשובה שהוכחה כבעלת השפעה חיובית על חולי סוכרת מסוג 2.

ויטמין A, הנמצא בשפע במנגו, הוא אחד הוויטמינים החשובים ביותר עבור תפקודה התקין של רשתית העין,

וחוסר ממנו עלול לגרום ללקויות ראייה ואפילו עיוורון. צריכת מנגו, משפר באופן משמעותי את יכולות הראיה. המנגו עשיר בשני קרוטנואידים התורמים לבריאותה התקינה של העין, ומסייעים במניעת ניוון מקולרי, תופעה הפוגעת באיכות הראייה ורווחת בעיקר אצל מבוגרים.

המנגו הוא מקור מצוין לוויטמין C, יש לו השפעה חיובית על טיפולים כנגד אסתמה. למנגו ולקליפתו, יש יכולות בלתי מבוטלות בכל הקשור לדיאטה וצמצום במשקל. הסוד טמון בפיטוכימיקלים המצויים בשפע, אך ורק בצד החיצוני של הפרי, והם מחסליי שומן טבעיים ומוכחים. זאת כיוון שביכולתם לצמצם את צריכת המזון העודפת באופן כללי ועל ידי כך לקדם כל סוג של דיאטה. לסיבים התזונתיים הרבים הנכללים במנגו, יש יכולות ואיכויות רבות, כשאתח נוספת מהן טמונה באפשרותם לסייע לתהליך ולמערכת העיכול. אכילת סיבים מאפשרת לנו לחוש מלאים ושבעים לאורך זמן רב יותר, מונעת עצירות, שומרת על המעי הגס נקי, ומסייעת לו לעבוד בצורה אופטימלית.

המנגו מכיל מספר אנזימים חשובים, שמאפשרים לעכל כהלכה חלבונים וחומרים נוספים, ובכך צריכתו של הפרי משפרת את תהליך העיכול בכללותו.

נוגדי החמצון, הנמצאים בשפע במנגו, הם בעלי תפקיד משמעותי גם עבור תפקודו של הלב. מאחר שהם נלחמים באותם רדיקלים חופשיים הגורמים למחלות ובעיות לבביות שונות. המנגו מכיל כמות גדולה של מינרלים ופיטוכימיקלים בעלי השפעה חיובית על צמצום של שומנים וסוכרים בגוף, שני מרכיבים שחשוב מאוד לווסת על מנת למנוע אירועי לב. בנוסף נמצא כי המנגו תורם להורדת רמת הכולסטרול בדם, ועוזר בהפחתת לחץ הדם.

תמיד בשמחה

המעשה ארע בבית הכנסת, במהלך התפילה. לפתע נפתחה הדלת ובפתח עמד השטן. בקרב הנוכחים פרצה פאניקה, והציבור נמלט על נפשו מפחד. רק יהודי זקן אחד נשאר יושב שלו על מקומו. נגש אליו השטן ושאלו: מה קרה, אינך פוחד ממני? בכלל לא, השיב הזקן בנחת. ואיך זה שאינך מפחד? תמה השטן. ארבעים ושמונה שנות נישואין לאחותך, השיב הקשיש בשלווה.

זמני התפלות

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
17:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:45	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"ג עזרא ירחי בן פרידה ז"ל	
20:05	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
07:00	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
18:00	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן	

גַּר ה' נְשַׁמֵּת אָדָם

לעילוי נשמת יגאל כתובים ז"ל בן אסתר הי"ו נפטר ביום רביעי בשבת קודש, י"ג סיון תשע"ג. ולעילוי נשמת מלכה כהן טוב בת רחל ז"ל נפטרה ביום רביעי בשבת קודש, יג סיון תשע"ג. לְקַט וְעָרַף עֶבֶד ה' יִצְחָק שְׁלום כֹּהֵן

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