

# "אברהם אבינו"

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

טז תמוז תשפ"ה. פרשת: בלק. מפטירין: והיה שארית. התפילה במקום ביאת. גיליון 918.

הדלקת נרות: י"ג 19:31 ת"א 19:30 ח"פ 19:33 באר שבע 19:30 צאת השבת: י"ג 20:22 ת"א 20:21 ח"פ 20:24 20:21 באר שבע.

## פרשת חקת ובלק מחוברים

## פרשת בלק

בני ישראל מתקדמים במדבר, מנצחים את סיחון ועוג, ומעוררים פחד בלב בלק מלך מואב. הוא חושש שגורל עמו יהיה כשל אויביהם, ולכן מחליט לגייס נשק לא שגרתו: קללה מפי נביא גוי, בשם בלעם בן בעור.

בלק שולח שליחים לבלעם ומבקש ממנו לקלל את ישראל. בלעם מתייעץ עם אלוקים, שמורה לו לא ללכת ולא לקלל את העם, כי הם מבורכים. בלק לא מוותר, שולח משלחת מכובדת יותר ואז בלעם מקבל רשות ללכת, אך רק בתנאי שידבר את דבר ה'.

בדרך, מתרחש אחד הרגעים המוזרים בתורה: האתון של בלעם רואה מלאך עם חרב שלופה, וחורגת מהדרך שלוש פעמים. בלעם, שאינו רואה את המלאך, מכה אותה שוב ושוב, עד שפתאום האתון פותחת את פיה ואומרת: מה עשיתי לך? בלעם עונה לה כאילו זה לגמרי רגיל לדבר עם חמור. אז נפתחות עיניו והוא רואה את המלאך שמבהיר לו: לך, אבל רק את אשר אדבר אליך, תדבר.

בלעם מגיע למואב ובלק לוקח אותו לשלוש נקודות תצפית שונות כדי לקלל את ישראל. בכל פעם בונה בלעם שבעה מזבחות, מקריב קורבנות, אך במקום לקלל הוא מברך את ישראל בנבואות מרהיבות: מה טובו אוהליך יעקב, עם לבדד ישכון, ועוד. בלק מתוסכל, אך בלעם אומר: לא אוכל לעבור את פי ה'.

בסיום הפרשה, בני ישראל נופלים בפיתוי: הם נמשכים לבנות מואב ומתחילים לעבוד את בעל פעור, עבודה זרה. הדבר מעורר את חרון אף ה' ומגפה פורצת. פנחס בן אלעזר, נכדו של אהרן הכהן, עשה מעשה נועז וחריג שהציל את עם ישראל ממגפה קטלנית. כאשר ראה פנחס את זמרי בן סלוא, נשיא שבט שמעון, מביא אישה מדיינית בשם כזבי בת צור לעיני כולם, הוא לא נשאר אדיש. הוא לקח רומח בידו, נכנס אל האוהל שבו היו השניים ודקר את שניהם יחד. מעשה זה עצר את המגפה, שכבר גבתה את חייהם של עשרים וארבעה אלף איש.

## והיה שארית

הנביא מיכה מזכיר לעם את הנאמר בפרשה: עמי, זכר נא מה יעץ בלק מלך מואב ומה ענה אתו בלעם בן בעור. הן בהפטרות והן בפרשה נעשה שימוש בפועל, יעץ. לאחר שברך את ישראל, אומר בלעם: ועתה הנני הולך לעמי, לכה איעצך אשר יעשה העם הזה לעמך באחרית הימים. העצה שנתן בלעם לבלק, להזנות את בנות מואב, להסיר את בני ישראל מדרך הישר ולגרום לחרון אף ה' בישראל, מוכיחה כי לבלעם היה רצון להזיק לישראל.

הנביא מדמה את שארית יעקב כאריה בבהמות יער, ככפיר בעדרי צאן. בדימוי דומה השתמש בלעם: הן עם כלביא יקום וכארי יתנשא, לא ישכב עד יאכל טרף ודם חללים ישתה. כרע שכב כארי וכלביא מי יקימנו, מברכך ברוך ואוררך ארוך.

בחוץ לארץ, בשנים שבהן יום טוב שני של חג שבועות חל בשבת כמו בשנה זו, כשחג השבועות חל ביום שישי קוראים את פרשת חוקת יחד עם פרשת בלק העוקבת. מנהג זה שונה מהמנהג המקובל לחבר את פרשת מטות ופרשת מסעי. לפי מנהג תימן שמקורו מהגאונים, במקום לחבר את מטות ומסעי, מחברים את פרשת חוקת ובלק.

## יז בתמוז

צום י"ז בתמוז הוא אחד מארבעת ימי התענית, שנקבעו לזכר חורבן בית המקדש. הוא מציין את היום שבו הובקעה חומת ירושלים בידי הבבלים, לפני חורבן בית המקדש השני וכן אירועים קשים נוספים שאירעו בו.

הצום מציין את חמשת האירועים הבאים שאירעו ביום זה: הבקעת חומת ירושלים על ידי הבבלים, שהובילה למצור על העיר. שבירת לוחות הברית על ידי משה רבנו, בעקבות חטא העגל. ביטול הקרבת קורבן התמיד בבית המקדש. שריפת ספר תורה על ידי אפוסטמוס. והעבת צלם בהיכל בית המקדש.

הצום נמשך מנץ החמה עד צאת הכוכבים. הוא מסמל את תחילת ימי בין המצרים, תקופת שלושת השבועות שבין י"ז בתמוז לתשעה באב, הימים שבהם עם ישראל מתאבל על חורבן בית המקדש וגלות העם היהודי.

למרות שחלפו אלפיים שנה, אנו ממשיכים להתאבל על חורבן בית המקדש, כי כל עוד לא זכינו לגאולה האמיתית על ידי משיח צדקנו ובניין בית המקדש השלישי, אנו ממשיכים להתאבל ובכך מבטאים את הציפייה לגאולה השלמה שתהיה בקרוב ממש. ומי שמצפה מובטח לו שגם יגיע אל היעד.

בשבעה עשר בתמוז כל איש ואישה בריאים, מעל גיל מצוות, חייבים לצום מעלות השחר ועד צאת הכוכבים, כפי שכתב הרמב"ם: יש ימים שכל ישראל מתענים בהם מפני הצרות שאירעו בהן, כדי לעורר הלבבות לפתוח דרכי התשובה ויהיה זה זיכרון למעשינו הרעים ומעשה אבותינו שהיה כמעשינו עתה, עד שגרם להם ולנו אותן הצרות, שבזיכרון דברים אלו נשוב להיטיב, שנאמר: והתוודו את עוונם ואת עוון אבותם. ובזכות התענית והתפילות, נזכה במהרה לביאת משיח צדקנו ולקיום ההבטחה של הנביא זכריה: כה אמר ה' עב-אות: צום הרביעי (י"ז בתמוז, החודש הרביעי מניסן) וצום החמישי (תשעה באב) וצום השביעי (צום גדליה) וצום העשירי (עשרה בטבת) יהיה לבית יהודה לששון ולשמחה ולמועדים טובים, והאמת והשלום אהבו.

## סגולות רפואיות נהדרות של הברוקולי

מחפשים מקור נפלא לזויטמינים ולמינרלים שיכולים לעזור לגוף להתמודד עם מחלות שונות? הברוקולי עונה על הדרישות האלו וגם על עוד צרכים אחרים של הגוף. יש לו תועלות בריאותיות רבות הודות למרכיביו הנפלאים. ניתן למצוא בברוקולי שפע של חומרים

שיכולים לשחרר מולקולות מיוחדות שמסוגלות לסייע בריפוי מחלות קשות כמו מחלות לב.

כדי לשמור על מערכת חיסונית תקינה ולהימנע ממחלות, עלינו לצרוך ויטמין C, אשר מחסור שלו עלול להוביל לצפדינה, מחלה שמתבטאת בהתרופפות שיניים וחניכיים מדממים. צריכת ויטמין C בכמות גבוהה לאורך מספר שנים יכולה להוריד משמעותית את הסיכוי להתפתחות מחלת הקטרקט ואת הצורך בניתוחים הקשורים אליה.

בברוקולי יש לא מעט סידן, אשר מסייע בהתפתחותן של שיניים חזקות. כמו כן, למטרה הזו תורם גם הקמפרול אשר מעכב יצירת חיידקים שמובילים למחלות בחניכיים, וחומר כימי בשם סולפוראפן, שמסוגל לנקות רעלים מאזור הפה ולסייע בהסרת גידולים מהלשון. חומר זה שומר על תקינותם של כלי דם בעין וגם מסייע להיווצרות של קולגן, חלבון שבין השאר נמצא בקרנית. צריכת ברוקולי יעילה לשמירה על בריאות העיניים בזכות שלל מרכיבים, ביניהם בטא קרוטן וויטמין A אשר חיוניים לתפקוד תקין של מערכת הראייה, ביום ובלילה.

בירקות ממשפחת המצליבים, כמו הברוקולי, יש מרכיבים נפלאים אשר מסייעים בהפחתת נזקים שנגרמים לתא בעקבות מחלות כרוניות כמו סרטן מסוגים שונים.

בברוקולי ובקייל ישנו מרכיב בשם אינדול אשר מסוגל להגביל התפתחות גידולים של סרטן הערמונית. יש בו שפע של סולפוראפן, שנודע ביכולותיו לעכב התפשטות של תאי גזע המקושרים לסרטן השד, כמו גם להגן על העור מפני נזקי קרני השמש שעלולות להוביל לסרטן העור. אכילת ברוקולי מומלצת למניעת המחלה, כמו גם לזירוז ההחלמה ממנה.

נשים בהיריון זקוקות לכמות גדולה של ויטמינים, מינרלים וחלבונים, ואת כל זה הן יכולות למצוא בירק הזה. מרכיב שנחוצ להן במיוחד הוא ויטמין B9, (חומצה פולית) ומחסור ממנו עלול להוביל למומים מולדים חמורים בקרב עוברים, כמו התפתחות לא תקינה של עמוד השדרה. בשל כך, רופאים ממליצים לנשים בהיריון לצרוך חומצה פולית בעזרת מאכלים המכילים אותה, או באמצעות תוספי מזון שונים. מחסור בוויטמין זה מקושר למחלות שונות כמו סרטן מסוגים שונים, אלצהיימר ואנמיה שנובעת מתפקוד לקוי של תאי דם מסוימים. צריכת חומצה פולית בכלל, בעיקר בצורתה הטבעית הקיימת בברוקולי, מומלצת לכלל האוכלוסייה.

הברוקולי עשיר בסיבים תזונתיים ונוגדי חמצון אשר תורמים לתפקוד המעי ומערכת העיכול. הסיבים הופכים בגוף לג'ל אשר מטהר את הקיבה ואת מערכת העיכול מחומרים כמו סוכרים, כולסטרול ושומנים ומוציא אותם מגופנו באופן סדיר. ניתן למצוא בברוקולי גם את הסולפוראפן שמסוגל להילחם בחיידקים שמזיקים לריריות מערכת העיכול ופוגעים בתפקודה התקין.

ברוקולי מומלץ במיוחד לאנשים הסובלים מרמות סוכר גבוהות בדם ובעיקר לחולי סוכרת מסוג 2. הסיבה לכך, כמות גבוהה של סיבים תזונתיים אשר מסייעים באיזון רמות הסוכר בדם. הם עושים זאת בזכות האטת קצב עיכול האוכל והענקת תחושת שובע, שני דברים אשר מונעים מצב שעלול לגרום לצורך מוצרים עתירי סוכר.

הברוקולי עשיר בשלל נוגדי חמצון אשר נלחמים ברדיקלים חופשיים שגורמים למחלות המקושרות לסוכרת. לכן, אכילת ברוקולי מומלצת לכלל האוכלוסייה בכלל ולסובלים מסוכרת מסוג 2 בפרט.

ברוקולי הוא מקור נפלא לסידן, מינרל שמהווה מרכיב חשוב ועיקרי בעצמות, וגם ויטמין K, אשר מסייע בבנייתן. בנוסף לשני החומרים אלו, כדאי להכיר את תועלות האבץ שתורם באופן עקיף לפעולתם של החלבונים ובכך מהווה מרכיב חיוני להתרבות התאים ולהתפתחותן, ומחסור שלו מוביל לעיכוב גדילת העצם. בנוסף אליו, גם לוויטמין ה-C שבברוקולי יש בעניין שמירת חלבון הקולגן שמשתתף ביצירת רקמות ועצמות יציבות. לכן, אם אתם מעוניינים לחזק את העצמות, הוסיפו ברוקולי לתפריט היומי שלכם.

לאכילת ברוקולי יש תפקיד חשוב בכל הקשור לשיפור תפקוד המוח ובכך עוזרת לשמור על רוח צעירה, גם בגילאים מבוגרים. אכילת ירקות ירוקים כמו ברוקולי יכולה למנוע את הפגיעה במצב הרוח שמגיע בדרך כלל עם הגיל. תהליך שכזה מואט בזכות אותו סולפוראפן שמשפר את תפקוד נוגדי החמצון שנלחמים בתופעה זו ובגורמים נוספים שמקצרים את חיינו.

### עבדו את ה' בשמחה

בלעם אומר לאתון: למה את עוצרת כל הזמן? האתון: אני רואה מלאך. בלעם: מה פתאום? אני לא רואה כלום. האתון: ברור, כי אני חמור עם ראייה חדה, ואתה רק נביא עם עיניים עצומות!

### זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
16:45	שיעור עם חכם משה שושן על הזהר הקדוש
17:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:45	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"נ מרגלית אזולאי בת אסתר ז"ל	
20:10	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
19:00	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
יום שני אזכרה לע"נ מרגלית אזולאי בת אסתר ז"ל במלאות שנים עשר חודש לפקודתה	
18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת פנחס

### נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"נ מרגלית אזולאי בת אסתר ויצחק ז"ל  
נפ' יט תמוז התשפ"ד

ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ולע"נ: סבי יצחק בביוף בן חנה ז"ל

נפטר י"ז תמוז תשי"ח

ולע"נ דודתי שרה ישראלוף בת בלור ויצחק ז"ל

נפטרה כ"ב תמוז תשס"ח

ולע"נ נג'ט יהודה בן גואר ז"ל, נפ' כא תמוז תש"פ

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: yitzchak.shalom.cohen.il@gmail.com