

# "אברהם אבינו"

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

ד ביון תשעה. פרשת: במדבר. מפטירין: והיה מספר. התפילה במקום ראסט. גיליון 912.

הדלקת נרות: י-ם 19:23 ת"א 19:22 ח'פה 19:25 באר שבע 19:22 צאת השבת: י-ם 20:14 ת"א 20:13 ח'פה 20:17 באר שבע 20:13.

## פרשת במדבר

ספר במדבר, נקרא בפי חז"ל בשם חומש הפיקודים. משום שבספר זה נצטוו בני ישראל לערוך הרבה מפקדים, ספירות ומינויים. ופרשה זו עוסקת באחד מהמפקדים. הקדוש ברוך הוא אוהב את עם ישראל ומפני חיבתו לפניו מונה אותם כל שעה. ואכן, מאז יציאת בני ישראל ממצרים ועד כניסתם לארץ ישראל הוא מנה אותם ארבע פעמים: כשיצאו ממצרים, לאחר חטא העגל, בפרשה זו, חודש לאחר הקמת המשכן, וסמוך לכניסתם לארץ. הפרשה פותחת במפקד צבאי. לאחר שהותם של בני ישראל במדבר סיני שנה שלמה, הגיע הזמן לצאת מהמדבר במסע לארץ ישראל. וככהנה למסע זה ציווה ה' את משה לערוך מפקד אוכלוסין של כל הגברים בבני ישראל מבין עשרים שנה ומעלה.

את המפקד מנהלים משה ואהרן בסיוע נשיאי השבטים. המפקד כלל רק גברים יוצאי צבא מבין עשרים שנה ומעלה, מכל שבטי ישראל, למעט שבט לוי, מפני שתפקידו המיוחד לשרת בקודש, נמנה לחוד לאחר שקיבל את תפקידו. הקב"ה צפה שכל הנמנים במפקד עתידים למות בעוון חטא המרגלים, לכן הוציאו מכלל המנין. לאחר סיום המפקד וסיכום כל המניינים נקבע מיקומם של השבטים לדגליהם. לאחר הקמת המשכן היה צורך להתכונן למסע של כיבוש והתנחלות הארץ. לשם כך היה צורך להנהיג סדר צבאי במחנה, כדי שיסעו בצורה נאה, איש על מחנהו ואיש על דגלו, כדי שהשכינה תשרה בתוכם. כמו כן, היה צריך למנות תפקידים ניהוליים, את שבט לוי להרכיב ולפרק את המשכן ואת שבט יהודה לעמוד בראש המחנה וכו'.

בשעת החניה קבעו הלויים את אוהלם סמוך למשכן העדות, ואילו שאר השבטים חנו בריבוע על פני שטח של כשלושים ותשעה ק"מ מרובעים. הם חולקו לארבע קבוצות. כל קבוצה בת שלושה שבטים חנתה בכיוון אחד של רוחות השמים, כאשר לכל קבוצה דגל מיוחד שסייע לבני הקבוצה למצוא את מקומם.

בראש המחנה לצד מזרח חנה דגל יהודה ואיתו יששכר וזבולון. בדרום, דגל מחנה ראובן ואיתו שמעון וגד. במרכז מחנה הלויים ואוהל מועד. במערב דגל אפרים ואיתו מנשה ובנימין. בצפון דגל דן ואיתו אשר ונפתלי שהובילו את המאסף. לכל שבט היה דגל בצבע המתאים לצבע האבן שלו בחושן. כך יהודה שאבנו נפך, דגלו כצבע השמים ועליו ציור אריה שנאמר: גור אריה יהודה. וזבולון שאבנו יהלום, דגלו לבן ועליו ציור ספינה, שנאמר: וזבולון לחוף ימים ישכון. דגלו של נפתלי היה דומה לזין צלול ועליו ציור איילת, שנאמר: נפתלי איילת שלוחה. במרכז המחנה עמד המשכן ומסביבו הכהנים והלויים. משה, אהרן ובני משפחותיהם חנו מזרחית למשכן. באותו סדר וצורה שבה חנו השבטים, כך צעדו במדבר.

אולם יש דעה שבני ישראל צעדו בטור אחד ארוך.

יש מדרש שאומר: במקומות המרווחים צעדו בריבוע ובמקומות צרים הלכו בטור ארוך.

בראש שבט לוי עומדים הכהנים בני אהרן. לאהרן היו ארבעה בנים: נדב, אביהוא, אלעזר ואיתמר. לאחר שנדב ואביהוא מתו בהקריבם אש זרה, נשארו אלעזר ואיתמר שכיחנו על פני אהרן אביהם. הלויים סייעו לכהנים בעבודתם, עליהם היה מוטל תפקיד מיוחד לשרת במשכן ולעבוד את עבודת אוהל מועד.

כידוע, הלויים נתמנו במקום הבכורים. אמנם לאחר שהקדוש ברוך הוא פסח ודילג על בכורות ישראל במצרים והציל אותם ממכת בכורי מצרים, לקחם וקידשם לעבודת המשכן. אולם מאחר שגם הבכורים השתתפו בחטא העגל החליפם בבני שבט לוי שלא היו בין החוטאים. לשם כך ציווה ה' למנות את בכורי ישראל ואת הלויים מבין חודש ומעלה, ומכיון שמספר הבכורים עלה על מספר הלויים, נפדו הבכורים העודפים על הלויים בחמישה שקלים.

מפקד מיוחד נערך לבני משפחות שבט לוי מגיל שלשים עד גיל חמישים: גרשון קהת ומררי הכשרים לעבודת המקדש. לכל משפחה משבט לוי היה תפקיד מוגדר משלה. ולפי זה היה מיקומם מסביב למשכן בסדר זה: בני גרשון חנו ממערב למשכן. ובמסעות הם נשאו את ידיעות המשכן, את קלעי (חלק מגדרות) החצר ואת הפרוכות השונות. בני קהת חנו מדרום למשכן ובמסעות נשאו את כלי המשכן. בני מררי חנו צפונית למשכן ובמסעות הם נשאו את קרשי המשכן, האדנים, עמודי החצר ועוד.

אחריות מיוחדת היתה ל שבט לוי בשינוע המשכן וכליו במסעות במדבר, שקודם יציאתם לדרך פירקו אותו ולאחר שבני ישראל הגיעו למחוז חפצם הרכיבו אותו מחדש. התורה מדגישה במיוחד את תפקידה המיוחד של משפחת קהת שנישאו את כלי המשכן: ארון העדות, שולחן הפנים, המנורה, מזבח הזהב, כלי השרת וכו'.

לקראת כל מסע במדבר אהרן ובניו היו מכסים היטב את המשכן וכליו, והקהתים היו נושאים את כלי המשכן. תפקיד קשה זה שהוטל על הקהתים, טמן בחובו סיכון רב היות וכל מי שנוגע בכלי הקודש חייב מיתה בידי שמים, ומי שרק ראה את ארון העדות מת מיד, לכן כלי המקדש היו מכוסים בזמן המסעות. ובכל זאת ידוע, שהארון היה מכלה בבני משפחת קהת עד שנתמעטו.

אלעזר בן אהרן, נשיא משפחות הלויים וממשפחת קהת, נשא את שמן המאור המיועד למנורה, קטורת הסמים, מנחת התמיד ושמן המשחה.

## הידעת?

גיל ארמסטרונג, האדם הראשון שדרך על הירח, כשביקר בשערי חולדה, בכותל הדרומי של הר הבית, בשנות השבעים. אמר: אני הרבה יותר נרגש כשאני פוסע על המדרגות האלה, מכפי שהייתי כשעודתי על הירח.

**וזאת התורה, אשר שם משה, לפני בני ישראל**  
 רצה הקב"ה לזכות את ישראל, שיהיו חיים לעתיד לבוא  
 חיי נצח, לכן נתן להם את התורה, שרק על ידה ניתן  
 לזכות בחיים הנצחיים, כי התורה היא מקור החיים. על  
 ידי התדבקות האדם בתורה, שהיא מקור האור, נמשך  
 ממנה אור על נפש האדם, ועל ידי אותו האור, הוא חי  
 לעתיד לבוא חיים נצחיים. ולהיפך ח"ו, כל הפורש  
 מהתורה הרי הוא כמי שפורש מן החיים. והאמת בלי שום  
 ספק, אם היה העולם כולו מקצה עד קצה, פנוי רגע אחד  
 מהעסק והתבוננות שלנו בתורה, היו נחרבים כל  
 העולמות, עליונים ותחתונים והיו לאפס ותוהו חס ושלום.

### תורה ומדבר

בדרך כלל, הקריאה בפרשת במדבר חלה, בשבת הסמוכה  
 לחג מתן תורה. שואלים חז"ל מה הקשר שבין חג  
 השבועות שהוא חג הבכורים, לפרשת במדבר? מסבירים  
 חז"ל המדבר הוא סמל הריקנות והשממה, שלא יזורע בו  
 ולא יצמיח. ואילו חג הבכורים סמל הצמיחה והפריחה.  
 כיצד מתאחדים שני הפכים אלה? העולם ללא התורה הוא  
 מדבר שממה, שורץ נחשים ועקרבים, אך התורה מעדנת  
 את העולם ומפרה אותו.

### מאכלים שישפרו את זרימת הדם

הדם הוא נוזל החיים אשר אחראי על הובלת חמצן וחומרי  
 תזונה לכל חלקי הגוף ועל כן יש חשיבות רבה לכך  
 שזרימתו תהיה תקינה. רובנו לא מודעים לבעיות  
 שעלולות להיווצר בזרימת הדם או לחילופין ממעיטים  
 בערכן של בעיות הצצות בתחום זה, אך ראוי לזכור כמה  
 חשוב לשמור על הוורידים והעורקים, אשר בזכותם  
 ובזכות הדם הזורם בהם, גופנו מקבל את כל החומרים  
 הנחוצים לו באופן הטוב ביותר. ניתן לצרוך מאכלים  
 הידועים ביכולתם לשפר את הזרימה הזו וליהנות הן  
 מטעמם הנפלא והן מיתרונותיהם הבריאותיים.

שוקולד מריר: רבות נאמר על המאכל הנפלא הזה, ועם  
 כל שנה שעוברת מתגלים עוד ועוד יתרונות בריאותיים  
 המיוחסים לשוקולד המריר. מבחינת זרימת הדם, נמצא  
 ששוקולד מריר מעודד ייצור של גז המשחק תפקיד חשוב  
 בהגנה על הלב והוורידים מפני זיהומים, וכן גורם  
 להרחבת כלי דם, דבר המאפשר לדם לזרום בקלות רבה  
 יותר. מלבד העובדה שהוא עוזר לאזן את רמות  
 הכולסטרול בגוף, הקקאו המצוי בשוקולד עשיר בנוגדי  
 חמצון המשפרים אף הם את זרימת הדם.

מיץ סלק: מכיל כמות גדולה של ניטרטים אשר מרחיבים  
 את כלי הדם ומשפרים את זרימתו והעברת החמצן בגוף.  
 דבר אשר יסייע בביצוע משימות שונות בקלות רבה יותר.  
 צנונים: מכילים מינרלים שונים, לרבות אשלגן, שמלבד  
 איזון לחץ הדם, משפר גם את זרימתו.

קייל: הוכתר כמזון על בשל תועלותיו הבריאותיות  
 הרבות. הקייל גורם לייצור מוגבר של תאי דם אדומים,  
 מה שמשליך ישירות על יכולתו של הגוף להוביל חמצן  
 באמצעות התאים הללו ולשפר את זרימת הדם. הקייל  
 עשיר בכלורופיל הדומה במבנהו הכימי להמוגלובין  
 האנושי ובכך משפר את זרימת הדם אל כל חלקי הגוף.

אצות ים: (חייב הכשר מהימן) החטיפה הלא שגרתי הזה  
 יכול להועיל רבות לזרימת הדם. אכילה יומית לאורך

ארבעה שבועות של כמה גרמים מאצות ים מיובשות,  
 מורידה את לחץ הדם ומשפרת את זרימתו.  
 תפוזים: מכילים כמות גדולה של ויטמין C שמשמש  
 כמרחיב כלי דם טבעי ובכך גורם לדם לזרום ביתר קלות.  
 ויטמין זה יכול לחזק את דפנות הוורידים והעורקים  
 ולמנוע הצטברות של שומנים מזיקים אשר מפריעים  
 לזרימתו התקינה של הדם.

גרעיני חמנייה: צריכתם יכולה להועיל רבות גם לזרימת  
 הדם, שכן הזרעים הללו מכילים כמויות גדולות של  
 ויטמין E שמונע יצירה של משקעים בכלי הדם ובכך  
 מאפשר לו לזרום ביתר קלות. ניתן לשלב את גרעיני  
 החמנייה בסלטים שונים, או לצרוך אותם כפי שהם כדי  
 לקצור את התועלות הרפואיות שלהם וליהנות מזרימת  
 דם טובה. חשוב לאכול גרעינים שלא הומלחו, אחרת  
 צריכתם בכמות גדולה עלולה לגרום ליותר נזק מתועלת.  
 גרגירי גוגי: מסייעים לתהליכים רבים בגוף, הודות  
 לנוכחות של סיבים תזונתיים חזקים שמנקים את מערכת  
 העיכול, משפרים את פעילות מערכת החיסונית ולזרימת  
 דם מוגברת שתורמת לתחושה של אנרגטיות וחיוניות.

פלפל צ'ילי: מכיל רכיב אשר משפר את זרימת הדם, מה  
 שמסביר את תחושת העוררות שמרגישים לאחר אכילתו.

קפה: שתיית עד שתי כוסות קפה ביום, מיטיבה עם הגוף  
 ומלבד תחושת הערנות המתלווה אליה, היא מגבירה את  
 זרימת הדם בשלושים אחוז למשך שבעים וחמש דקות.

דגנים מלאים: כמו שיבולת שועל, שעורה וחיטה מביאים  
 לניקוי של רעלים מהגוף, לרבות במערכת הדם, מה  
 שמקל עליו לזרום ביתר קלות. הם גם מכבידים פחות על  
 מערכת העיכול ולכן לא גורמים לעייפות לאחר אכילתם,  
 מה שמשפר אף יותר את התחושה הכללית.

### זמני השבת

07:00	תפלת שחרית של שבת קדש
16:30	שעור עם חכם משה שושן
17:30	שעור עם חכם עזרא עיני
18:30	תפלת מנחה של שבת קדש
למוד וסעודה לעילוי נשמת חיה ידן בת שרה ז"ל	
20:00	תפלת ערבית של מוצאי שבת קדש
06:45	תפלת שחרית בימי חול (הודו)
19:00	מנחה ערב חג שבועות
23:00	לימוד ליל חג השבועות
04:45	שחרית של חג השבועות
19:00	מנחה של חג שבועות, עש"ק וימי חול
יום רביעי אזכרה לע"נ דניס עמנואל בת רבקה ז"ל	

### נר ה' נשמת אדם

מוקדש לעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל  
 בת גאולה ואלברט שליט"א  
 ולע"נ משה מוריס אגמי לוי בן שמואל ז"ל,  
 נפ', ד' סיון תשע"ז.

ולע"נ ניצן בן תקוה קידר ז"ל נפ' ד' סיון תש"ן  
 ולע"נ: חיה ידן בת שרה ז"ל נפ' ו' סיון תשס"ז.  
 ולע"נ דניס עמנואל בת רבקה ז"ל נפ' ט' סיון תשפ"ב  
 ולעילוי נשמת דודתי, מאהי כאנום נאז ז"ל, אשת  
 הרב משה חי בן יצחק הכהן זצ"ל נפ' י' סיון תשס"ב.

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