

"אברהם אבינו"

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

יג שבט תשפ"ו. פרשת: בשלח. מפטירין: ותר דבורה. התפילה במקום עג'ם. גיליון 949.

הדלקת נרות: י-ם 16:56 ת"א 16:54 חיפה 16:54 באר שבע 16:56 צאת השבת: י-ם 17:47 ת"א 17:45 חיפה 17:46 באר שבע 17:48.

פרשת בשלח

פרשת בשלח קוראים בדרך כלל בשבת הסמוכה לט"ו בשבט. כיוון שבשבת זו קוראים את שירת הים ומפטירין בשירת דבורה, לכן השבת נקראת שבת שירה.

הפרשה מתארת את יציאת מצרים. הקב"ה ירד להצילנו מיד מצרים. וידעו מצרים כי אני ה', בהכבדי בפרעה.

לאחר מכת בכורות, פרעה משלח את בני ישראל. ה' אינו מוליק אותם דרך ארץ פלשתים (הדרך הקצרה), כדי שלא יתחרטו כשייפגשו במלחמה, אלא מנחה אותם בדרך עקיפה לכיוון ים סוף. בני ישראל יוצאים חמושים, ומשה לוקח עמו את עצמות יוסף, כפי שהושבעו אבותיהם.

פרעה מתחרט על ששלח את העבדים ויוצא לרדוף אחריהם עם שש מאות רכב מובחר. בני ישראל מוצאים את עצמם לחוצים בין הים לבין הצבא המצרי וזועקים מפחד. הם מתלוננים למשה: מדוע הוצאת אותנו ממצרים? האם אין קברים במצרים, ולפיכך ביקשת להפוך את המדבר למקום קבורתנו לאחר שנמות במערכה עם פרעה? עדיפה עלינו עבדות במצרים ממוות במדבר.

אל תיראו! מרגיע אותם משה. התיצבו וראו את ישועת ה'. לא עליכם יהיה להילחם במצרים, כי ה' ילחם עבורכם. במשך כל הלילה עמדו מחנה ישראל ומחנה מצרים זה לצד זה כשרק עמוד ענן מפריד ביניהם. משה נוטה את ידו על המים, הים נקרע ובני ישראל עוברים בתוך הים ביבשה. המצרים ממהרים לרדוף אחריהם ולהיכנס אל הים. ה' מטיל מהומה במחנה מצרים, כשהוא מוריד עמוד אש השורף את אופני העגלות.

המצרים מבינים כי ה' נלחם בהם ומבקשים לשוב על עקבותיהם, אך אז מורה ה' למשה לשוב ולנטות את ידו על הים והמים שבים ומכסים את כל חיל מצרים עד האחרון שבהם. בני ישראל הצופים בנס המתרחש מול עיניהם מתמלאים ביראת אלוקים ובאמונה בו ובמשה עבד ה'.

לאחר התשועה שרים משה והעם שיר תהילה לקב"ה. השיר מפרט את הישועה שעשה ה', את כוחו, את המורא שנפל על העמים מסביב ואת התקווה להגיע לארץ ישראל, ומרים הנביאה מובילה את הנשים בשירה, בתופים ובמחולות.

לאחר הליכה בת שלושה ימים במדבר במהלכה לא מצאו מים, בני ישראל מגיעים אל מרה שם הם מוצאים מים. אך המים מרים ולא ניתנים לשתיה. העם מתלונן למשה, הוא צועק אל בורא העולם שמורה לו להשליך עץ מסוים אל המים. העץ ממתיק את המים המרים ואלוקים אומר לעם כי אם הם ישמעו בקולו הוא יסיר מהם כל מחלה.

בתחנתם הבאה, אילים, בני ישראל מוצאים שתים עשרה מעיינות מים ושבעים תמרים.

שוב מתלוננים העם על משה ואהרן, מדוע הוא הוציא אותם ממצרים. הפעם הם עושים זאת לאחר שהלחם שהוציאו ממצרים כצידה לדרך תם מכליהם. אנו זוכרים את סיר הבשר עליו ישבנו במצרים, הם קובלים ואילו כעת אנו עומדים למות ברעב במדבר. משה משיב להם את דברי האלוקים: שמעתי את תלונות בני ישראל. בערב תאכלו בשר ובבוקר אמטיר לכם לחם מן השמים. כאשר

בני ישראל מגלים את שכבת הלחם בבקר הם שואלים זה את זה: מן הוא? מה זה? כך מקבל הלחם את השם: מן.

ה' מצווה: יש ללקוט מן המן, עומר (מידה מסוימת) לכל בן משפחה. אסור להותיר ממנו עד בוקר. כמה אנשים עוברים על הציווי והמן שהותירו מעלה תולעים. ביום שישי יש ללקוט מנה כפולה, שכן בשבת לא ירד מן. קבוצת אנשים יוצאת ללקוט ביום השבת אך לא מוצאת מאום. בהזדמנות זו מצווה אותם ה' על שמירת השבת.

כדי לזכור את הנס בדורות הבאים, מניח אהרן בפקודת האלוקים מן בעצנתו. בסך הכול אכלו העם את המן במשך ארבעים שנה, עד שנכנסו לארץ ישראל.

ברפידים שוב צמא העם למים, ובורא העולם מצווה את משה לקחת את מטהו ולהכות את הצור ממנו יצאו מים. משה עושה זאת, והמקום מקבל את השם: מסה ומריבה, על שם שבני ישראל רבו וניסו את ה'.

בחנייתם ברפידים מגיע העם העמלקי ונלחם בישראל. משה מצווה את יהושע לבחור אנשים ולצאת להילחם בעמלק.

הוא עצמו יושב על ראש הגבעה יחד עם אהרן וחור, ומטה האלוקים בידו. בכל פעם שמשה מרים את ידו השמימה גוברים ישראל, ובכל פעם שהניח אותה גובר עמלק. ידיו של משה כבדות והוא יושב על אבן כאשר אהרן וחור תומכים בידיו עד לשקיעת החמה, אז הוכרע עמלק.

ה' אומר למשה לכתוב את סיפור מלחמת עמלק בספר, כי מחה אמונה את זכר עמלק מתחת השמים.

משה בונה מזבח במקום כתודה על נס הניצחון. הוא מציין כי האלוקים נשבע בכסאו להילחם בעמלק לנצח.

סיפור לט"ו בשבט: הרימון שהציל

בבקתה קטנה לא הרחק מטבריה, התגורר יהודי עני מרוד בשם ניסים כנורי. היה לו עץ רימון בודד שעמד ליד הבקתה הקטנה. כאשר פירות העץ היו מבשילים לא היה קץ לשמחת ניסים ומשפחתו. הם היו אוכלים מן הפרות ומתפרנסים ממכירת רימונים. כאשר הגיעה תקופת שלושת השבועות שבין שבעה עשר בתמוז לתשעה באב, בהם עם ישראל מתאבל על חורבן הבית וירושלים, היה העץ מלא בפירות עסיסיים. ניסים ומשפחתו היו ממתינים בסבלנות עד לאחר שחלפו ימי האבל. אז, הם היו קוטפים מפירותיו ובשבת נחמו, מברכים ברכת שהחיינו ומודים לבורא העולם על הפירות. את הרימון הטוב ביותר היה ניסים שומר לקראת ט"ו בשבט, ראש השנה לאילנות. לרימונים של ניסים יצא שם טוב בכל הסביבה ויהודים כערבים נהרו לחצרו כדי לרכוש מתוצרתו. הגיע היום ובתו הגיעה לפרקה. כפי שנהוג היה באותם הימים, היה על ההורים להעניק נדוניה מכובדת לחתן. אך מנין לו, לניסים העני המרוד, כסף לנדוניה? ואם לא די בכך, הרי שתקופת שלושת השבועות הלכה והתקרבה והעץ עמד ריק, ללא פירות, כשענפיו שמוטים למטה, כאילו התבייש במה שאירע לו. חלף עבר לו תשעה באב וניסים עמד ליד העץ, מחפש אולי ימצא בכל זאת רימון או שניים? אברהם הוא קרא לבנו הקטן, בוא ותטפס על העץ, אולי תגלה בין

יתרונות עוצמתיים שיש לשיזיפים מיובשים

שיזיפים מיובשים הם מזון עשיר בערכים תזונתיים עם מגוון רחב של יתרונות בריאותיים. הם תומכים בבריאות מערכת העיכול, מחזקים את העצמות, מספקים נוגדי חמצון חיוניים ומסייעים בשמירה על משקל בריא.

שיזיפים הם מקור מצוין לסיבים תזונתיים. הסיבים חיוניים לבריאות מערכת העיכול ומסייעים במניעת עצירות. צריכה קבועה של סיבים תזונתיים מסייעת בהפחתת הסיכון למחלות לב וסוכרת מסוג 2.

הם עשירים בנוגדי חמצון, אלה עוזרים להגן על תאי הגוף מפני נזקי רדיקלים חופשיים ועשויים לסייע בהפחתת הסיכון למחלות כרוניות שונות, כולל סרטן ומחלות לב.

השיזיפים מכילים מגנזיום, התורם לבריאות השרירים ומערכת העצבים. בנוסף הם מכילים בורון, ויטמין K ומינרלים אחרים החיוניים לבניית עצם ולשמירה על עפיפות העצם. מועיל במיוחד לנשים בגיל המעבר, שנמצאות בסיכון מוגבר לאוסטיאופורוזיס.

הסיבים והנוגדי חמצון שבהם מסייעים בתחושת שובע ועשויים לעזור בהפחתת צריכת הקלוריות.

שיזיפים מיובשים מכילים סורביטול, סוג של סוכר אלכוהולי הידוע ביכולתו להקל על תנועת המעי. זו בחירה מצוינת לאנשים הסובלים מבעיות עיכול.

שיזיפים מיובשים מכילים מגוון של ויטמינים ומינרלים חיוניים, כולל ויטמין K, ויטמין A, אשלגן, ברזל ונחושת. אלה תורמים למערכת החיסון חזקה ותפקוד תקין של הגוף. באשר לכמות היומית המומלצת, רוב המומחים ממליצים על צריכה של עד שישים גרם (בערך 3-6 שיזיפים מיובשים) ביום. חשוב לזכור: התחילו בכמות קטנה ועלו בהדרגה כדי לאפשר למערכת העיכול להסתגל.

כמו כל מזון, יש לצרוך שיזיפים מיובשים במתינות כחלק מתזונה מגוונת ומאוזנת. אנשים עם בעיות בריאות כמו אלרגיה או רגישות לסוכר, צריכים להתייעץ עם רופא לפני הוספת כמויות משמעותיות של שיזיפים מיובשים לתזונתם.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
15:00	שיעור עם חכם עזרא עיני
16:00	תפילת מנחה של שבת קודש
ל"ל	לימוד וסעודה לע"נ נעימה בבלר בת פריזת ז"ל
17:30	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (חודו)
17:00	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
16:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת יתרו

מוקדש לעילוי נשמת: זווה נאזוב בת בונה ז"ל

נפטרה י"ד שבט תשס"ט

ולעילוי נשמת דוד ידן בן שרה ז"ל

נפטר, ט"ז שבט תשנ"א

ולע"נ אביבה מרים אגמי בת רבקה ז"ל

נפטרה, י"ז שבט תשמ"ט

ולעילוי נשמת נעימה בבלר בת פריזת ז"ל

נפטרה, י"ח שבט תשס"ב

ולע"נ יוסף בלימיאן בן מוזל ומנשה ז"ל

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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

העלים איזה רימון מסתתר? אברהם מיהר לטפס על העץ ולפתע בקעה מפיו קריאה: אבא, מצאתי רימון! ועוד אחד, ועוד אחד. הוא ירד מן העץ ובידיו שלושה רימונים יפים.

תודה לא-ל אמר ניסים. מעולם לא ראיתי רימונים יפים כאלו. שבת נחמו חלפה בששון ובשמחה על משפחת כנורי.

ראש השנה חלף עבר אף הוא, אך לאחר מכן החלה אשתו לדאוג: מה יהיה על בתם שהגיע לפרקה? היא החלה להפציר בבעלה שיעצ להוציא לארץ כדי לעזור את רחמי היהודים ולקבץ נדבות. לאחר הפצרות רבות נעתר ניסים לבקשתה. הוא הגיע לעיר קושטא הגדולה. היה זה בליל ט"ו בשבט. כרגיל, הוא עשה את דרכו לבית המדרש המקומי, שם תכנן ללון ולאכול ממעט המזון שהיה ברשותו. מיד כשנכנס הוא הבחין שהיהודים מודאגים במיוחד ומשוחחים בינם לבין עצמם. מה קורה כאן, שאל:

בנו של הסולטן חלה במחלה אנושה, אביו החליט כי היהודים קיללו אותו. הוא הציב בפניהם תנאי: עליהם להתפלל לרפואת בנו. אם עד תאריך מסוים בנו לא יבריא, כל היהודים יגורשו מן העיר. מחר, ט"ו בשבט, זהו המועד האחרון לרפואת בנו של הסולטן. קהל רב התקבץ בבית הכנסת כדי להתפלל ולומר פרקי תהילים. ניסים התיישב לומר תהילים עם כולם, כשלפתע נישא אליו השמש. האם אתה מארץ ישראל? נשאל ניסים המופתע שהשיב: כן, כיצד ידעת? הרב שלנו הוא יהודי קדוש, הוא מריח ריח של ארץ הקודש בבית המדרש. בוא נא עמי. השמש הוביל את ניסים לחדרון קטן, שם ישב הרב, ישיש מופלג ובעל הדרת פנים.

הוא שאל במאור פנים את ניסים: מה שלום היהודים בארץ הקודש? אני מתאר לעצמי כי הרב מריח את ריח הרימון מארץ ישראל אשר ברשותי, שאל ניסים. יש לך רימון מארץ ישראל? שאל הרב בקול נרגש. כן, רבי השיב ניסים. ואני חושב לאכול אותו כעת, לרגל ראש השנה לאילנות. לכבוד יהיה לי אם הרב יתכבד לאכול מרימון זה. הרב הישיש קפץ ממקומו וחייב את ניסים בשני ידיו. בורא העולם שלח אותך לכאן כדי להציל את הקהילה הקדושה מסכנת הגירוש המרחפת עליה. ניסים הביט בו בחוסר הבנה מוחלט. אתמול ישבתי והתעמקתי בספרים הקדושים על

סודות הפירות סיפר לו הרב. משום מה, המילה רימונים שבה ועלתה מול עיני. הבנתי כי כאן נעוץ הפתרון. האם אתה יודע מה ראשי התיבות של המילה רימונים? המשיך הרב בהתרגשות. רפואת מלך ובנו ניסים יביא מהרה. בוא עמי לארמון הסולטן. אסור לנו לאבד זמן. מיהר הרב לגשת בזריזות אל ארמון הסולטן. הם הוכנסו מיד פנימה, שם מצאו סולטן מיואש ובוכה. הכנס אותנו לחדר בנך אמר הרב, בעזרת השם אנו נרפא אותו תיכף ומיד. במיטה מלכותית שכב הנסיך הצעיר, חיוור וללא כל סימן חיים.

ניסים הוציא את הרימון ונתן אותו לרב. הרב חתך את הרימון לשניים, וסחט מחצית מן הרימון לתוך הכוס. את המיץ טיטף לשפתותיו של החולה ולתדהמת כל הנוכחים, פתח החולה את עיניו. חיש מהר הבחינו הנוכחים כיצד הנסיך מבריא וחולץ. הסולטן נישק את ידיהם של הרב הזקן וניסים. הצלתם את בני, אמר לעולם לא אשכח לכם זאת. הם מיהרו לשוב ולבשר ליהודי העיר על הנס שאירע להם. לטבריה שב ניסים כשהוא עמוס בכסף וזהב, מתנת הקהילה היהודית בקושטא. מובן מאליה כי דאגות לא היו לו. ובבית, קידם את פניו עץ הרימון העתיק, כשהוא שוב מלא בפירות אדומים ועסיסיים.