

"אברהם אבינו"

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

יה סיון תשפה. פרשת: בהעלותך. מפטירין: רוני ושמחי. התפילה במקום ראסט. גיליון 914.

הדלקת נרות: י"ם 19:29 ת"א 19:28 ח'פה 19:32 באר שבע 19:28 צאת השבת: י"ם 20:20 ת"א 20:20 ח'פה 20:23 באר שבע 20:20.

פרשת בהעלותך

אהרון מְצִיחַ להדליק מדי יום את מנורת הזהב אשר במשכן. המנורה עשויה זהב טהור, בעלת שבעה קנים. ששת נרותיה מכוונים לעבר הנר האמצעי העולה מגוף המנורה. בהעלותך את הנרות: ללמדו שעליו להמתין עד שהפתיל ידלק כראוי והשלהבת תעלה מאליה.

טרם כניסתם לעבודת המשכן, נדרשו הלויים לטהרה ולהכנה מיוחדת. ה' מצווה את משה להזות עליהם מי חטאת, לבבס את בגדיהם ולגלח את ראשם. קורבנם כלל: פר לעולה, מנחת סולת כלולה בשמן ופר נוסף לחטאת.

מאחר שהלויים נבחרו חלף (החלפת) הבכורים של ישראל, העם כולו נדרש להשתתף בהכשרתם, לסמוך ידיהם עליהם, ואהרון מניף אותם כתנופת קרבנות ומנחות.

קדושתם של הלויים באה לכפר על בני ישראל שחטאו בעגל. למעשה, הבכורים היו אמורים להתקדש לעבודת ה' בעקבות הצלתם ממכת הבכורות במצרים.

שנה לאחר יציאת מצרים קבוצת אנשים שהיו טמאים בזמן הקרבת קרבן הפסח, פנו אל משה ואהרון בתלונה: למה נגרע לבלתי הקריב את קורבן ה' במועדו בתוך בני ישראל? הם ביקשו לקיים את המצווה ככל ישראל, אך

נמנעו מכך בשל טומאתם. משה שומע את טענתם ופונה אל ה'. תשובתו: מי שנמנע מלקיים את הפסח הראשון עקב טומאה או ריחוק מהמקדש יוכל להקריב קורבן פסח ב"יד באייר. דיניו זהים לפסח הראשון, אכילת מצה ומרור, אך אין צורך בביעור חמץ, אלא רק להימנע מאכילתו בעת אכילת הקרבן. ה' מזהיר כי מי שלא יקיים את הפסח במועדו, שלא מתוך אונס, ייענש בכרת.

מיום שהוקם המשכן, שורה עליו ענן השכינה ומאז לעת ערב, היה עמוד הענן לעמוד אש, המאיר את סביבתו. כאשר היה מתעלה עמוד הענן ומתייצב מעל המחנה, היה זה סימן לכל ישראל: הגיעה העת לצאת למסע. וכך היה הענן ממתין לבני ישראל, לקול החצוצרות ולהכרזת משה: קומה ה' ויפוצו אויבך וינסו משנאיך מפניך. אז

היה הענן שט ובעקבותיו מחנה יהודה ויתר המחנות. גם החנייה נקבעה על פי אות הענן, הענן היה עוצר ובני ישראל חונים תחתיהם. אולם הענן לא היה חונה, עד שסיים העם להתארגן ומשה הכריז: שובה ה' רבבות אלפי ישראל. לעיתים נמשכה החניה יום, או לימים ספורים ולעיתים נמשכה החניה שנים, כל זאת על פי אות הענן.

ה' מצווה על משה לעשות שתי חצוצרות כסף, עשויות מקשה אחת. חצוצרות אלו ישמשו את משה לאסוף את העם ואת הנשיאים, או להודיע על יציאה למסע. כן ישמשו החצוצרות לזיכרון לפני ה' שיושיע אותם מכל אויביהם במלחמות וביום שמחה וחנו. סדר התקיעות: 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.

ה' מצווה על משה לעשות שתי חצוצרות כסף, עשויות מקשה אחת. חצוצרות אלו ישמשו את משה לאסוף את העם ואת הנשיאים, או להודיע על יציאה למסע. כן ישמשו החצוצרות לזיכרון לפני ה' שיושיע אותם מכל אויביהם במלחמות וביום שמחה וחנו. סדר התקיעות: 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.

למסע. התוקעים בחצוצרות יהיו הכהנים.

ביום כ' באייר, בשנה השנייה לצאתם ממצרים, מתעלה הענן ובני ישראל יוצאים למסע שמסתיים בשכון הענן במדבר פארן. סימני המסע, העלות הענן ותקיעת החצוצרות. ראשונים מתחילים לנוע בני שבט יהודה והשבטים החונים איתם יששכר וזבולון, דגל מחנה יהודה. באותה עת נכנסים אהרון ובניו הכהנים, מכסים את כלי המשכן הקדושים ומכינים אותם למסע. בני גרשון ומררי הלויים, מפרקים את המשכן ומעמיסים אותו על העגלות. כל משפחה נושאת את חלקי המשכן המוטלים עליה.

דגל מחנה ראובן הכולל גם את השבטים שמעון וגד, יוצא בעקבות מחנה יהודה. בני קהת, משפחת הלויים הממונה על משא כלי הקודש, נוטלים את המזבח, המנורה, השולחן וארון העדות ויוצאים אף הם למסע. עתה יוצא דגל מחנה אפרים הכולל גם את השבטים מנשה ובנימין.

מאסף לכל המחנות נוסע מחנה בני דן הכולל גם את השבטים אשר ונפתלי. בחניית בני ישראל על פי סימן הענן, מקדימים ובאים בני גרשון ומררי ומקימים את המשכן. וכך עד בואם של הקהתים עומד המשכן מוכן על תילו, ובני קהת מכניסים את הכלים לתוך הקודש.

ערב הנסיעה מהר סיני, פונה משה אל חותנו שהגיע בשעתו אל ישראל המדברה, ומבקש ממנו להמשיך איתם בדרכם אל ארץ ישראל. יתרו משיב כי הוא מתכנן לנסוע אל ארצו מולדתו. אך משה מפעיר בו להצטרף, שכן היה לאחד מהם בשבתו איתם ובראותו את הניסים והנפלאות שעשה ה' עם בני ישראל.

התורה שבה אל סיפור המסע מהר סיני, דרך שלושת ימים, לשון על פיה ניתן להבין כי למרות שכך היה אורכה של הדרך, עשו אותה ישראל בחדסי ה' במשך יום אחד. לפני העם נוסע ארון ברית ה', ובו שברי לוחות הברית הראשונים. הארון היה מקדים את המחנה, מחפש מקום מתאים לחנייה ומכשיר את השטח לקראת בואם.

גם הענן הולך עם בני ישראל, מגן עליהם מכל עבר ומכשיר את הדרך לפנייהם. בנסוע הארון משה מכריז: קומה ה' ויפוצו אויבך וינסו משנאיך מפניך ובנוח הארון הוא מכריז: שובה ה' רבבות אלפי ישראל.

קבוצת אנשים מתוך העם החלו בהטחת האשמות כלפי משה. בדבריהם טענו על טורח הדרך וקשייה. דברי החוטאים הכעיסו את ה', ואש החלה בוערת ומכלה בחוטאים. העם פונה אל משה בזעקה, ומשה, פותח בדברי תפילה כלפי שמים. תפילתו נענית והאש שוקעת. על שם המאורע נקרא המקום תבערה.

ושוב יש מי שמחפשים סיבות לתלונות. האספסוף, אותו ערב רב שנאסף אל בני ישראל ביציאתם ממצרים, אינם מרוצים מהמן הנס המופלא שיורד בכל יום וטעמו כה נפלא. בשר הם רוצים. אומנם, עדרי בהמות לישראל ובוודאי אפשר לשחוט מהם ולאכול, אך לאספסוף יש עניין להתאונן וכך הם עושים, ומסיתים אחריהם גם את בני ישראל. משה שומע את בכי העם וחש את כעסו של

ה' ויפוצו אויבך וינסו משנאיך מפניך ובנוח הארון הוא מכריז: שובה ה' רבבות אלפי ישראל.

קבוצת אנשים מתוך העם החלו בהטחת האשמות כלפי משה. בדבריהם טענו על טורח הדרך וקשייה. דברי החוטאים הכעיסו את ה', ואש החלה בוערת ומכלה בחוטאים. העם פונה אל משה בזעקה, ומשה, פותח בדברי תפילה כלפי שמים. תפילתו נענית והאש שוקעת. על שם המאורע נקרא המקום תבערה.

ושוב יש מי שמחפשים סיבות לתלונות. האספסוף, אותו ערב רב שנאסף אל בני ישראל ביציאתם ממצרים, אינם מרוצים מהמן הנס המופלא שיורד בכל יום וטעמו כה נפלא. בשר הם רוצים. אומנם, עדרי בהמות לישראל ובוודאי אפשר לשחוט מהם ולאכול, אך לאספסוף יש עניין להתאונן וכך הם עושים, ומסיתים אחריהם גם את בני ישראל. משה שומע את בכי העם וחש את כעסו של

יתרונותיו הבריאותיים שיש לחסה

הקב"ה. הוא פונה אל ה' בטענה: למה הרעות לעבדך, לשום את כל משא העם הזה עלי. האנוכי הריתי את כל העם הזה, אם אנוכי ילדתיהו. מאין לי בשר לתת לכל העם הזה? לא אוכל לבדי לשאת את כל העם הזה? הקב"ה שומע אל משה ומצווה עליו בתגובה לאסוף שבעים מזקני העם ולהתייצב איתם סמוך לאוהל מועד לעיני כל ישראל. לשם, אומר הקב"ה, אבוא אני, ואציל מן הרוח אשר עליך על אותם זקנים. מעתה יהיו הם לצידך ויעזרו במשא טורח העם.

ובאשר לתלונות העם, ממשיך ה': הכן אותם וקדש אותם לקראת מחר. אני אתן להם בשר, לא ליום ולא ליומיים. חודש ימים אאכיל אותם בשר עד שיהיה להם לזרא. משה שיווע כי כלתה הרעה אל החוטאים והם עומדים למות בחטאם, מקשה כלפי שמים: מדוע יש להאכילם בשר אם ממילא נגזר דינם למיתה? אולם ה' מודיע כי כך יעשה, כדי שלא יתפרש כאילו קצרה יד ה' מלתת להם בשר, העונש יגיע אך בקשתם תתמלא.

משה אוסף את העם ואת שבעים הזקנים כדברי ה'. על הזקנים נחה רוח ה' והם מתנבאים. שניים מהם אף מתעלים ונבואתם נמשכת גם לאחר שפוסקת מכל חבריהם. יהושע בן נון תלמידו המובהק של משה, מקנא לרבו ומבקש לראות בשניים אלו מורדים, אך משה מרגיעו ומשבח את המעלה שזכו לה.

בינתיים, כהבטחת ה', מציף את המחנה גל של שְׁלֹוֹים. הללו מגיעים גלים גלים מכיוון הים. וכך אוספים בני ישראל כמויות אדירות של בשר ואוכלים לשובע.

אך עתה מגיע גם העונש: הבשר עודנו בין שיניהם, טרם יכרת, ואף ה' חרה בעם. ויך ה' בעם מכה קשה מאוד. הנותרים מן המכה קוברים את אחיהם. על שם המאורע נקרא המקום קברות התאוה. בני ישראל ממשיכים במסעם וחונים במקום ושמו חצרות אף הוא במדבר פארן. מרים אחות משה ואהרן יודעת כי אחיה משה צדיק ומורם מעם. אך היא יודעת גם שבקדושתו פרש מאשתו ציפורה. הדבר אינו מוצא חן בעיניה והיא מלינה על משה בפני אחיהם אהרן. הרי גם אנחנו קדושים, אומרת מרים לאהרן, ומדוע היה צריך משה לפרוש מאשתו? על רקע דברים אלו מעידה התורה על משה במילים שאין להן אח ורע במקרא: והאיש משה עניו מאוד מכל האדם אשר על פני האדמה. תגובת הקב"ה לא מאחרת לבוא: ללא הכנה מוקדמת, נקראים משה, אהרן ומרים לצאת ולהתייצב לפני אוהל מועד. ה' פונה אל מרים ואהרן ומשבח באופן בלתי רגיל את משה: בכל ביתי נאמן הוא, פה אל פה אדבר עמו ומדוע לא יראתם לדבר בעבדי במשה?

ה' כועס עליהם, והשכינה מסתלקת בהעלות הענן מעל המשכן. התוצאה במיידית מחרון אף ה': מרים מגלה שלקתה בצרעת, עונש ללשון הרע.

אהרן פונה אל משה ומבקש שיתפלל בעבור אחותם. משה נושא תפילה באומרו: א-ל נא רפא נא לה. ה' עונה לתפילתו ואומר: ואביה ירוק ירק בפניה, הלא תכלם שבעת ימים? תיסגר שבעת ימים מחוץ למחנה ואחר תיאסף. כלומר, אם בכעסו של אב לביתו ראוי שתהיה בהסגר שבעה ימים, על אחת כמה וכמה כשמדובר בכעסו של הקב"ה. העם ממתין במקום החניה עד תום ימי הסגרה של מרים, ואחר ממשך במסעו במדבר פארן.

כל זני החסה הם בעלי מעט קלוריות ומהווים מקור טוב של סיבים המגבירים את תחושת השובע בכך שהם מתרחבים בקיבה. הסיבים, מאטים התפתחות סרטן המעי הגס. חסה מפחיתה את הדלקתיות בגוף ומונעת הפרעות אכילה, אסתמה, טרשת עורקים, דלקת מפרקים שגרונת, מחלות במעי הגס, דלקות עור וסרטן המעי הגס. חומרים המצויים בחסה מונעים הפרעות בעיניים הקשורות לגיל, מורידים את הכולסטרול, מנחלים את רמות הסוכר ונלחמים בנדודי השינה.

החסה יכולה להקל על סימפטומים של דלקת מפרקים. בנוסף, היא עשירה בנוגדי חמצון שעשויים לתרום להפחתת תהליכים דלקתיים, כמו טרשת עורקים, דלקת מפרקים שגרונת ודלקות עור, כגון הקארגיין, הגורם לנפיחות, לתסמונת המעי הרגיש, אי הסבילות לגלוקוז ואלרגיות למזון, מה שמתאפיין בכאבים, נפיחות, תחושה של חום ותחושת רכות במפרקים, וכן לנוקשות בבקרים, הנמשכת יותר משעה, זוהי דלקת מפרקים דלקתית, שעלולה להיות דבר שקשה לחיות איתו.

ככל שמזדקנים, מופיעים קמטים ונקודות כהות הגורמות לבעיות בראייה. נוגדי חמצון שהחסה עשירה בהם, יכולים למנוע ירידה מקולרית הקשורה לגיל.

עשירה בחומצה פולית, ויטמין B הממיר את ההומוציסטאין ותהליך זה חשוב, מאחר והומוציסטאין שלא הומר, עלול לגרום לנזק לכלי הדם ולגרום להצטברות של פלאק, שעלול לגרום להפרעות בלב. עשירה בוויטמין A, ויטמין C, העוזרים לחמצן בכולסטרול, מחזקים את העורקים, משפרים את זרימת הדם ומונעים התקפי לב.

הויטמינים ונוגדי החימצון המצויים בחסה, יכולים להגדיל את רמות הכולסטרול הטוב ולהוריד את רמות הכולסטרול הרע, ובכך להגן מפני מחלות לב וכלי דם. אם אתם סוכרתיים, הוסיפו חסה לתזונתכם, מה שיכול לשמור על רמות הסוכר בדם בשליטה.

אם לא מצליחים להירדם בלילות, נסו לצרוך חסה. היא מכילה חומר, שהוא מרגיע את מערכת העצבים.

זמני התפילות

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
16:30	שיעור עם חכם שושן משה על הזהר הקדוש
17:30	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:30	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"נ מרגלית אזולאי בת אסתר ז"ל	
20:00	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	

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לעילוי נשמת מרגלית אזולאי בת אסתר ז"ל במלאות אחד עשר חודש לפקודתה ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: Ytzcak@gmail.com