בס״ד
בית הכנסת הראשון בחולון על שם
״אברהם אבינו״
רחוב יצחק הלוי 80 חולון. נוסד בשנת תרצ״ו. על ידי יוסף אביגני זצ״ל ובניו
יח כסלו תשפז. פרשת: וישלח. מפטירין: חזון עובדיה. התפילה במקאם חוסייני. גיליון 992.
הדלקת נרות: י–ם 16:19 ת״א 16:17 חיפה 16:17 באר שבע 16:20 צאת השבת: י–ם 17:10 ת״א 17:08 חיפה 17:08 באר שבע 17:11.

פרשת וישלח

יעקב שולח מלאכים (שליחים) אל אחיו עשו בארץ שעיר (אדום) כדי לפייסו. המלאכים שבים ומדווחים שעשו יוצא לקראתו כשעמו ארבע מאות איש. יעקב נערך מיד בשלושה מישורים: מחלק את מחנהו לשני מחנות, כדי שאם יבוא עשו ויכה את האחד, יישאר המחנה השני לפליטה. פונה לה׳ בבקשת הצלה. מזכיר את ההבטחה האלוקית: היטב איטיב עמך ומודה על החסדים והאמת שקיבל: קטונתי מכל החסדים ומכל האמת. שולח לפניו עדר אחר עדר עיזים, כבשים, גמלים, בקר וחמורים, כשי של פיוס.

בלילה מעביר יעקב את משפחתו ורכושו את נחל יבוק, ונשאר לבדו מעבר לנחל כדי להביא חפצים קטנים שנשכחו. שם מתרחש מאבק לילי מסתורי עם איש. המאבק נמשך עד עלות השחר. האיש נוגע בכף ירכו של יעקב ומוקע אותה. ולזכר המאורע הזה בני ישראל אינם אוכלים את גיד הנשה.

יעקב מסרב לשחרר את האיש אלא אם יברך אותו. בתמורה, האיש משנה את שמו של יעקב לישראל: כי שרית עם אלוקים ועם אנשים ותוכל. יעקב קורא למקום פניאל: כי ראיתי אלוקים פנים אל פנים ותינצל נפשי. השמש זורחת כשהוא צולע על ירכו.

כאשר עשו מתקרב עם ארבע מאות איש, יעקב משתחוה אפיים ארצה שבע פעמים. למרות החשש הכבד, עשו רץ לקראתו, מחבקו, נופל על צווארו ונושק לו, והשניים בוכים יחד.

עשו מסרב תחילה לקבל את המנחה בטענה: יש לי רב, אך יעקב מפציר בו לקבל: קח נא את ברכתי. עשו מציע ללכת עמו או להשאיר מאנשיו, אך יעקב מסביר שהילדים והצאן רכים והולכים לאט, ולכן יתקדם בקצב שלו ויפגוש את עשו בשעיר.

יעקב מגיע לסוכות, בונה שם בית וסוכות למקנהו, ומשם ממשיך לשכם, קונה חלקת שדה מבני חמור אבי שכם, ומקים שם מזבח הקרוי אל אלוקי ישראל.

דינה בת לאה יוצאת לראות בבנות הארץ. שכם בן חמור החיווי רואה אותה, לוקח אותה בכוח, פוגע בכבודה ומענה אותה, אך נקשר אליה ומבקש מאביו שיקח אותה לו לאישה. בני יעקב מתמלאים כעס על חרפת אחותם, אך מדברים אל שכם וחמור במרמה. הם אומרים לשכם ולאביו חמור שהם אינם יכולים לתת את אחותם לאיש ערל (שאינו נימול), כי זו חרפה עבורם ומתנים את הנישואים והאיחוד בין המשפחות בכך שכל זכרי העיר יעברו ברית מילה. חמור ושכם מנסים לשכנע את אנשי העיר להימול כדי להתחתן עם משפחת יעקב ולאחד רכוש. כל זכרי העיר נימולים. ביום השלישי, כשהאנשים כואבים, נכנסים שמעון ולוי, אחיה של דינה אל העיר, הורגים את כל הזכרים ואת חמור ושכם, מוציאים את דינה מבית שכם, ובוזזים את העיר. יעקב נוזף בהם שגרמו לו להבאיש את ריחו בקרב יושבי הארץ והם משיבים: הכזונה יעשה את אחותנו? ה׳ מצווה על יעקב לעלות לבית אל ולהקים שם מזבח. יעקב מטהר את ביתו מעבודה זרה ומחליף את בגדיהם, וה׳ משרה חתת אלוקים על ערי הסביבה, כך שאיש אינו רודף אחריהם.

בבית אל ה׳ מתגלה ליעקב שוב, מאשר את שמו ישראל, ומחדש את ברכת הארץ והזרע.

בדרך מבית אל לאפרת (בית לחם), רחל כורעת ללדת את בנה השני. היא יולדת בן וקוראת לו בן אוני (בן צערי), אך יעקב קורא לו בנימין. רחל נפטרת ונקברת בדרך אפרת, ויעקב מציב מצבה על קבורתה. בהמשך נודע על מעשה ראובן ששכב עם בלהה פילגש אביו.

יעקב מגיע אל אביו יצחק בממרא שבקרית הארבע (חברון). יצחק נפטר בגיל מאה ושמונים ונקבר בידי שני בניו, עשו ויעקב, במערת המכפלה.

החלק האחרון של הפרשה מוקדש לשושלת של עשו (אדום) נשיו, בניו, נכדיו ואלופי אדום ומלכיו. תיאור זה מדגיש את התפתחותה העצמאית של אומת אדום מחוץ לזרע הבחירה של יעקב, ומכין את הקרקע למעבר לסיפורי יוסף והירידה למצרים.

פלא יועץ

לכל דבר טוב צריך גדר והכנה וכן לעניין השכמה בבוקר. ולכן האיש הירא את ה׳ ורוצה להשכים לבהכנ״ס לתפילה בצבור ואינו רוצה לאבד טובות הרבה, זה דרכו דרך הקודש, שלא יאחר להיות ניעור בתחילת הלילה, אפילו לעסוק בתורה וכל שכן שלא לדבר הרשות ושמחת הוללות, רק ישכב מוקדם וערבה שנתו ויקדים אשמורות ויעסוק בתורה כשיעור אשר חננו ה׳ וישכים לבהכנ״ס ויתפלל עם הצבור. נמצא טוב לו בעולם הזה, שגופו בריא וחזק, וטוב לו לעולם הבא, שקונה עולמו ומכין מטעמים לעצמו.

המאכלים שיערו לשמור על בריאות הריאות

ריאות שמתפקדות היטב הן נכס שאסור לקחת כמובן מאליו ובמיוחד אצל מי שמתמודד עם אסתמה, בעיות נשימה או עישון. למרות שלא תמיד ניתן למנוע לחלוטין מחלות ריאה, יש דרכים להגן עליהן, לשמור על חיוניותן ולהאט שחיקה ונזק לאורך השנים. אחת הדרכים הפשוטות ביותר היא שינוי תזונתי. ישנן מזונות שמסייעים לתמוך בתפקוד הריאות, להפחית עומס חמצוני ודלקתיות ולחזק את ההגנה של מערכת הנשימה, גם בקרב אנשים עם רגישויות נשימתיות או מעשנים. הנה רשימה של מזונות שכדאי לשלב בתפריט הקבוע, כי הריאות צריכות את הרכיבים הללו ממש כמו אוויר לנשימה.

סלק: צבעו האדום העז וטעמו המריר של הסלק מכיל לא מעט רכיבים שמעניקים תרומה רבה לבריאות הריאות. כך למשל תרכובת החנקה המצויה

בסלק, הוכחה כבעלת יתרונות לריאות, מאחר והיא מרגיעה את כלי הדם, משחררת אותם, מצמצמת את לחץ הדם ומשפרת את צריכת החמצן. אנשים הלוקים ביתר לחץ דם ריאתי, חל שיפור ניכר בפעילות הריאות שלהם בעקבות צריכת המשקה. הסלק הוא גם מקור נהדר לשלל רכיבים חיוניים כדוגמת מגנזיום, אשלגן, ויטמין C וקרוטנואידים, כולם תורמים לשיפור תפקודי הגוף והריאה באופן כללי.

פלפל אדום: פלפל אדום הוא מקור עשיר לוויטמין C, נוגד חמצון עוצמתי שחשוב במיוחד למעשנים. פלפל אדום מתוק אחד ליום, מספק מאה שישים ותשע אחוז מצריכת ויטמין ה-C המומלצת ליום. מעשנים הצורכים כמויות גדולות של ויטמין C מדי יום, מציגים מדדי תפקוד טובים יותר.

תפוח עץ: מסייע לשיפור בריאות הריאות. אכילת תפוחים מקושרת להאטת קצב הירידה בתפקוד הריאות אצל מעשנים לשעבר. צריכת חמישה תפוחים או יותר בשבוע, מקושרת לעלייה בתפקודי הריאות ולירידה בסיכון ללקות במחלת ריאות חסימתית כרונית. הודות לריכוז הגבוה של נוגדי חמצון כוויטמין C ופלבונואידים שבו. הפרי מקושר גם לירידה בסיכון לחלות באסתמה ובסרטן הריאה.

כורכום: ידוע בסגולות הבריאותיות הרבות שלו, בעיקר בזכות נוגדי החמצון והדלקות שבו. הכורכומין, החומר הפעיל בכורכום, עשוי להיות יעיל במיוחד לסיוע לתפקוד ריאות תקין.

עגבניות: מקור עשיר לליקופן, נוגד חמצון עשיר בעל יתרונות רבים עבור איבר הנשימה החיוני שלנו, צריכת מוצרי עגבניות למיניהם עוזרת בצמצום דלקות בדרכי הנשימה אצל אנשים הסובלים מאסתמה ומשפרת את תפקודי הריאות אצל הלוקים במחלת ריאות חסימתית כרונית (copd). תזונה עשירה בעגבניות מובילה לירידה בכמות התקפי האסתמה הבלתי נשלטים.

אוכמניות: מכילות תרכובות רבות המשפרות את הבריאות, ומגינות על תפקוד הריאות. אנשים שצרכו שני מנות של אוכמניות או יותר בשבוע, חוו ירידה איטית יותר, בשלושים ושמונה אחוזים, בתפקוד הריאות שלהם, מאשר אלו שלא אכלו כמות שכזו וסבלו מירידה מהירה יותר.

שמן זית: אחד הרכיבים הבסיסיים והנפוצים ביותר בתזונה הים תיכונית, הוא שמן הזית ולצריכתו מתברר יש השפעה חיובית על הריאות. שמן הזית הוא מקור מרוכז לנוגדי חמצון ודלקות כפוליפנולים וויטמין E, שאחראים ליתרונות הבריאותיים המשמעותיים שלו. אנשים שצרכו שמן זית ברמה גבוהה נמצאו בסיכון נמוך יותר להתפתחות אסתמה. תזונה ים תיכונית רווית שמן הזית מטיבה עם תפקוד הריאות אצל מעשנים ואצל הסובלים מאסתמה וממחלת ריאות חסימתית.

אגוזי ברזיל: אחד מהמקורות העשירים בעולם למינרל הסלניום. אגוז אחד מכיל מאה וחמישים אחוז מהצריכה היומית של הרכיב החיוני הזה. עוזר להגן על הריאות מפני סרטן, לשפר את תפקודי הנשימה אצל הסובלים מאסתמה ולחזק את מערכת החיסון ומערכת נוגדי החמצון. צריכת אגוזי ברזל יכולה לייצר הגנה מקיפה לריאות ולבריאות בכלל.

מנגולד: ניתן בריכוז גבוה של מגנזיום. המינרל המשמעותי הזה עוזר לגוף לאבטח את עצמו כנגד דלקות ומסייע לסימפונונות כלי נשימה זעירים בתוך הריאות, להישאר רגועות ולהימנע מבעיות. אכילת ירקות ירוקים כדוגמת מנגולד מצמצמת את הסיכון ללקות בסרטן הריאות ובמחלת ריאות חסימתית.

קקאו: ומוצריו גדושים בנוגדי חמצון פלבונואידים ומכילים תרכובת שעוזרת להרגיע את דרכי הנשימה. צריכת קקאו ומוצריו נמצאה כמסייעת להורדת הסיכון לתסמיני נשימה אלרגיים והיא עשויה גם לסייע לגוף להתגונן מפני סרטן הריאות. המקפידים על צריכה גבוהה של פלבונואידים ממזונות כדוגמת מוצרי שוקולד נהנים ממצב ריאות טוב יותר מאשר אנשים שתזונתם לוקה בחסר מהבחינה הזו

הידעת?

שיירת הדורון של יעקב מנתה חמש מאות וחמישים בעלי חיים: אם מחברים את כל העדרים ששלח יעקב לפניו כדי לפייס את עשיו: עזים מאתיים, תיישים, מאתים רחלים מאתיים אילים, שלושים גמלים מיניקות ובניהם ארבעים, פרות עשרה, פרים עשרים אתונות ועיירים עשרה. מתקבל מספר עגול של חמש מאות וחמישים בהמות, או חמש מאות ושמונים אם מונים גם את שלשים הגמלים הבנים בנפרד.

עִבְדוּ אֶת־ה' בְּשִׂמְחָה

גברת, אני מוכרח לראות את הדוקטור. שתיתי רעל מסוכן. מצטערת, משכה המזכירה בכתפיה, אני יכולה לקבוע לך תור רק לעוד שישה שבועות. לעוד שישה שבועות? אני עלול למות עד אז, אין דבר, אפשר יהיה תמיד לבטל את התור.

זמני התפילות

תפילת מנחה ערש"ק פרשת	16:10
שיעור לנשים	20:00
תפילת שחרית של שבת קודש	07:00
שיעור תהילים לבנות	12:30
שיעור תהילים לבנים	13:30
שיעור עם חכם משה שושן	14:00
שיעור עם חכם עזרא עייני	14:30
תפילת מנחה של שבת קודש	15:30
לימוד עם הרב שמריה וסעודה שלישית לעילוי נשמת אברהם מלכה בן רינה ז"ל	
תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש	16:55
תפילת שחרית בימי חול (הודו)	06:30
תפילת מנחה בימי חול	16:15
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	

מוקדש לעילוי נשמת

חיים פריאנטה בן אברהם ז"ל נפ' יח כסלו תשעו.
משה ירחי בן שרה ז"ל נפ', י"ט כסלו תשע"ג.
משה בן יוסף מנצור ז"ל נפ' כ' כסלו תשפ"א
חביב בן מרדכי קרבסי ז"ל נפ' כ"ב כסלו תשנ"ט
רחל טננצף בת איבון ז"ל נפ' כג כסלו תשפד

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