

# "אברהם אבינו"

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

ל כסלו תשפ"ו. פרשת: מקץ. מפטירין: רני ושמחי. התפילה במקום שיגא. גיליון 943.

הדלקת נרות: י"ם 16:22 ת"א 16:20 ח"פ 16:20 באר שבע 16:23 צאת השבת: י"ם 17:14 ת"א 17:12 ח"פ באר שבע 17:14.

## פרשת מקץ

הפרשה נחלקת לשני חלקים עיקריים: עלייתו של יוסף לגדולה במצרים, והמפגש הראשון והשני שלו עם אחיו. מקץ שְנֵתִים יָמִים מאז שיוסף פתר את החלומות לשר המשקים ושר האופים, פרעה חולם שני חלומות מטרדיים: שבע פרות שמנות נבלעות על ידי שבע פרות רזות ושבע שיבולים מלאות, נבלעות על ידי שבע שיבולים דקות ושדופות. חרטומי מצרים אינם מצליחים לפתור את החלומות. שר המשקים, נזכר ביוסף שהיטיב לפתור את חלומו ואת חלום שר האופים. הוא מספר לפרעה על יוסף, ופרעה מצווה להוציאו מן הכלא.

יוסף עומד לפני פרעה ומפרש את החלומות כנבואה על שבע שנות שובע שיבואו על ארץ מצרים ואחריהן יבואו שבע שנות רעב קשות שישכחו את כל השובע. יוסף מציע לפרעה למנות אדם חכם ונבון שיאסוף ויאגור את תבואת שנות השובע, כדי שתוכל הממלכה לשרוד את שנות הרעב. פרעה מתרשם מיוסף ומחכמתו וממנה אותו למשנה למלך על ארץ מצרים.

יוסף מקבל טבעת, בגדי שש ורכב משנה. הוא מקבל את השם המצרי צֶפֶנֶת פָּנֶחַ ומתחתן עם אֶסְנַת בת פוֹטִי פֶרַע כהן אוֹן. נולדים לו שני בנים: מְנַשֶּׁה וְאֶפְרַיִם. יוסף אוסף תבואה בכמויות עצומות במשך שבע שנות השובע. לאחר מכן מתחיל הרעב הכבד, לא רק במצרים אלא בכל הארצות. יוסף פותח את אוצרות התבואה ומוכר מזון לכל הארצות הבאות למצרים.

יעקב שולח את עשרת בניו למצרים לקנות אוכל ומותיר את בנימין איתו מחשש שייקרה לו אסון. האחים מגיעים למצרים ומשתחוים ליוסף, הוא מזהה אותם אך הם לא מזהים אותו. יוסף פונה אליהם קשות, מאשים אותם שהם מרגלים שבאו לראות את עֲרֹת הָאָרֶץ. האחים מתגוננים ומספרים על משפחתם: שיש להם עוד אח שנעלם ואח צעיר שנשאר עם אביהם.

יוסף דורש מהם להביא את האח הקטן, בנימין, כדי להוכיח את צדקתם. הוא כולא אותם לשלושה ימים, ובסופם משחרר את כולם מלבד שמעון, אותו הוא אוסר כבן ערובה עד שיביאו את בנימין.

האחים מתחרטים ודנים ביניהם: אָבֵל אֲשָׁמִים אֲנַחְנוּ עַל אֲחִינוּ, עַל כֵּן בָּאָה עָלֵינוּ הַצָּרָה הַזֹּאת. יוסף שומע ובוכה. יוסף מצווה להחזיר בחשאי את כספם של האחים לתוך שקי התבואה שלהם. האחים מגלים את הכסף בדרך חזרה, ומפחדים מאוד. הם חוזרים לכנען ומספרים ליעקב על כל הקורות אותם. יעקב מסרב לשלוח את בנימין, ומתאבל על יוסף שנעלם ועל שמעון שנאסר.

הרעב מחריף, והתבואה נגמרת. יהודה משכנע את יעקב לשלוח את בנימין, ומקבל על עצמו אחריות אישית מלאה לשלומם: אֲנִכִּי אֶעֱרְבֶנּוּ... אִם לֹא הִבִּיאתִיו אֵלַיךְ וְהִצַּגְתִּיו לְפָנֶיךָ, חֲטָאתִי לָךְ כָּל הַיָּמִים. הם יורדים שוב למצרים, הפעם עם בנימין ועם מנחה ליוסף.

יוסף מקבל את האחים ומארח אותם לסעודה. הוא רואה את בנימין ומתרגש עד בכי, אך מתאפק ויוצא לבכות בחדרו. בשעת הסעודה, יוסף מסדר את האחים לשולחן לפי גילם, דבר המפליא אותם, נותן להם מתנות ולבנימין מנה גדולה פי חמישה משל שאר האחים.

האחים יוצאים לדרכם, ויוסף מצווה להטמין את גביע הכסף שלו, בו הוא כביכול מנחש, בתוך שק התבואה של בנימין. יוסף שולח את מנהל ביתו לרדוף אחריהם, לעצור אותם ולהאשימם בגניבת הגביע.

הגביע נמצא בשק של בנימין. יוסף דורש שבנימין יישאר עבד אצלו ואילו שאר האחים ישובו בשלום לאביהם. הפרשה מסתיימת כשכל האחים חוזרים אל יוסף ונופלים לפניו, מוכנים לשאת בעונש יחד עם בנימין. יהודה מתכונן לנאום המכונן שלו, שפותח את פרשת ויגש.

## הלוואה לחיים ארוכים

לפני שנים רבות, חי איש עשיר גדול, אך קמץ מאוד. כולם שנאו אותו על שלא עזר מעולם לאנשי העיירה העניים. לאותו עשיר הייתה אישה טובת לב שאהבה מאוד את בעלה, וכאבה את היותו שנא כל כך. לזמנים, פקד את העיירה רעב גדול. הרעב כרסם בתושבי העיירה, פניהם היו חיוורים והצחוק נעלם מהרחובות. ילדי העיירה סבלו מכולס. באחד הימים כאשר יצא העשיר אל מחוץ לרגל עסקיו, פנו אנשי העיירה אל אשתו הרחומה ואמרו: אנא עזרי לנו בהלוואה זמנית וברגע שיתאפשר נפרע אותה במלואה. האישה הרחומה חשה לעזרתם של אנשי העיירה וללא ידיעת בעלה סיפקה להם את ההלוואה הדרושה ואף אמרה שאין כל צורך להחזיר דבר. אנשי העיירה התעקשו להחזיר את ההלוואה ולכן ביקשה האישה הטובה שיעשו זאת רק לאחר מות בעלה. בנו של העשיר שמע את אנשי העיירה מתלחשים על ההלוואה ואמר לאביו מתוך דאגה אמיתית לכסף, כבן של קמץ ולא מתוך כוונה רעה כלפי אמו. האב פנה אל אשתו ושאל: מילא העלמת ממני את דבר ההלוואה, אך האם מבקשת את ליהנות מכספי לאחר מותי? הסבירה לו האישה: להיפך, בעלי היקר! אנשים אלו לעולם לא יצליחו להחזיר את ההלוואה. ומעתה והלאה, הם יתפללו בכל יום ויום, שלא יגיע מועד הפירעון לעולם. הם יתפללו שתאריך ימים על פני האדמה. מוסר ההשכל: לא צריך להיות אהוב כדי שאנשים ירצו בטובתך.

## יתרונות בריאותיים של שעועית שחורה

יש מגוון גדול של סוגי שעועית ונראה כביכול שאין הבדל ביניהם. ההבדל טמון בתכונות התזונתיות של כל סוג שעועית. הפופולאריות של השעועית השחורה גדלה בימינו ולא רק כיוון שהיא טעימה. שעועית שחורה מחוזקת במספר רב של ויטמינים, מינרלים וחומרים תזונתיים, אשר יכולים לתרום לבריאות הכוללת.

מחלות לב הן אחד מגורמי המוות העיקריים, ועם עליית רמות המתח והלחץ, כולנו בסכנה לבעיות לב. לכן חשוב לשמור על בריאות הלב בדרך שהיא כולה טבעית.

שעועית שחורה עשירה במינרליים, כמו ברזל, מגנזיום ואשלגן, אשר טובים לבריאות הלב. אשלגן משחק תפקיד משמעותי בהורדת רמות הנתרן ובזרימת הדם המשיפיעה על רמת הכולסטרול. ברזל ומגנזיום גורמים לעבודת הלב להיות קלה יותר על ידי גירוי של יצירת תאי דם אדומים. סיבים מסיסים הנמצאים בשעועית שחורה, מסייעים לסלק חומרים שאינם רצויים לגוף ולא חומרים חיוניים כמו ויטמינים או מינרלים. זה תורם לרמות כולסטרול נמוכות ובכך מפחית את הסיכון לאי ספיקה לב ושבץ.

חומצות אומגה 3 בשעועית שחורה, מסייע לשמור על ההשפעה השלילית של חומצות אומגה 6 שהן כולסטרול רע, אשר הן הגורם למחלות לב וכלי הדם.

כוס אחת של שעועית שחורה מספקת לגוף כשמונים ושמונה אחוז של צריכת הברזל המומלצת ליום ומפחיתה את הסיכון בחוסר ברזל. כאשר מינרל זה חסר, מתעייפים מהר ומתחילים לסבול מתשישות כרונית, אשר בסופו של דבר תוביל לאנמיה. צריכה קבועה של שעועית שחורה תסייע להגן מעייפות ואנמיה בכלל.

מכילה כמות חלבון גבוהה, יש בה כשלושים ותשע גרם חלבון. חצי כוס שעועית שחורה, תספק לגופכם כמעט כארבעים אחוז מצריכת החלבונים היומית המומלצת.

מקור מצוין לפלבנואידים, הפלבנואיד מסייע להילחם ברדיקלים חופשיים ומפחית באופן משמעותי את הסיכון לסרטן, אם אוכלים זאת באופן קבוע.

הרמה הגבוהה של סיבים וחלבונים בשעועית השחורה מסייעת בוויסות של רוב בעיות העיכול הנפוצות, כמו עצירות, שלשול, נפיחות, קלקול קיבה וכאב הקשור לתפקוד לקוי של תנועת המעי.

סיבים וחלבונים מסייעים למזון לנוע בדרכי העיכול בקלות יתרה ולהבטיח סילוק הפסולת באופן בריא יותר.

כיוון ששעועית שחורה מתעכלת לאט יותר מאשר כל מוצר בשר, היא מסייעת למנוע אכילת יתר ומשאירה אותך שבע ליותר זמן. כוס של שעועית שחורה מספקת מאה ושש עשרה אחוז מכמות הסיבים המומלצת ביום, אשר מקטינה באופן משמעותי את הסיכון לעצירות.

שעועית שחורה יכולה להפחית את הסיכוי לעליית סוכר ניכרת ומהירה. הסיבים המצויים בה, עוזרים להפחית את רמת הסוכר אצל אנשים עם סוכרת מסוג 1 ומסייעים להגברת האינסולין, אצל אנשים עם סוכרת מסוג 2.

מערכת עיכול בריאה, משפרת את תפקודי הכבד, כאשר הכבד מתפקד בצורה אופטימלית, למערכת קל יותר להסיר סוכר עודף מהדם. בנוסף, שעועית שחורה מכילה פחמימות שהן בטוחות לאנשים עם סוכרת.

שעועית שחורה, נמוכה בערכי נתרן ועשירה בערכי אשלגן, מה שהופך אותה לבחירה בריאה אצל אנשים הסובלים מיתר לחץ דם. רמות נתרן גבוהות יכולות לגרום לעלייה בלחץ הדם. כאשר הגוף מקבל מספיק אשלגן, יש לו את היכולת להפחית את רמות הנתרן ובכך למנוע לחץ דם גבוה. אנשים עם יתר לחץ דם צריכים להימנע משעועית שחורה משומרת, או לשטוף אותה היטב בכדי להסיר את הנתרן.

הגבירו את בריאות העצמות, על ידי שילוב של לפחות מאה גרם שעועית שחורה לדיאטה השבועית שלכם. היא מלאה במינרלים כמו סידן, מגנזיום, אבץ, ברזל, זרחן,

נחושת ומנגן, לצד ויטמינים ונוגדי חמצון. הם תורמים לשמירת ובניית מבנה עצמות חזקות ובריאות.

כוס שעועית שחורה ביום, מספקת כעשרים ותשע אחוז מצריכת הסידן היומית המומלצת וכעשרים וארבע אחוז מצריכת הזרחן היומית. שניהם ממלאים תפקיד בולט בבניית עצמות בריאות. היא גם מכילה כשמונים ושמונה אחוז מצריכת הברזל היומית וכשלוש עשרה אחוז של אבץ, אשר מסייע לשפר את חוזק העצמות.

נוגדי חמצון בשעועית שחורה מסייעים להרוג רדיקלים חופשיים, כימיקלים קיצונים, אשר קשורים להזדקנות מוקדמת, סרטן, שבץ ומחלות לב. אכילת שעועית שחורה באופן קבוע תמנע מחלות ותילחם בדלקות בכל הגוף.

שעועית שחורה מכילה כשבעים ושלושה אחוז מהצריכה היומית של מגנזיום, מינרל אשר מסייע בהפחתת מתח ויכול לסייע לטפל בהפרעות שינה. למרות זאת לא מומלץ לצרוך שעועית בערב. כללו שעועית שחורה מבושלת בארוחת הצהריים, כדי לנצח את העייפות, להגביר את האנרגיה ולהבטיח שתישנו כמו תינוק בלילה.

כימיקלים הנמצאים בשעועית, חוסמים ספיגה של רכיבים תזונתיים מסוימים. לכן, ישנה חשיבות להשרות את השעועית, כדי להפחית את רמת החומצה הפיטית וכך להגביר את ספיגת המינרלים, ולגרום לשעועית להיות יותר קלה לעיכול ולהפחית התפתחות של גזים.

חולים עם דלקת פרקים, או חומצת שתן גבוהה בדם, לא צריכים לאכול יותר מדי שעועית באופן כללי ושעועית שחורה בפרט מכיוון שהיא מכילה הרבה פורינים.

יש אנשים שעלולים לחוות חוסר נוחות במערכת העיכול לאחר אכילת שעועית, עקב תכולת הסיבים הגבוהה. הקפידו להשרות את השעועית למשך הלילה, הדבר יכול לצמצם משמעותית את הגורמים לנפיחות וגזים.

#### הידעת?

השם מכבי שניתן ללוחמי המרד בראשות יהודה, הוא ראשי תיבות של הפסוק: מי כמוך באלים ה'.

#### עבדיו את ה' בשמחה

שאלה: מה אמר הכד הקטן כשראה את כל השמן שנשאר אחרי שמונה ימים? תשובה: אני? כל כך גדול? זה נס!

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
14:30	שיעור עם חכם עזרא עייני
15:30	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"נ מאיר בן חיים, בן מורבריד ז"ל	
17:00	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
16:20	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
יום רביעי אזכרה לע"נ משה גרטי בן אסתר ז"ל	

#### נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"נ: מאיר בן חיים, בן מורבריד ז"ל  
נפ' ל' כסלו תשס"ג

ולעילוי נשמת יוסף בלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל  
ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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

