

# "אברהם אבינו"

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

ז' סיון תשפ"ו. פרשת: נשוא. מפטירין: ויהי איש. התפילה במקום ראסט. גיליון 965.

הדלקת נרות: י"ח 19:18 ת"א 19:17 ח'פה 19:20 באר שבע 19:17 צאת השבת: י"ח 20:09 ת"א 20:08 ח'פה 20:11 באר שבע 20:08.

## פרשת נשוא

פרשת נשא היא הפרשה הארוכה ביותר בתורה יש בה מאה שבעים וששה פסוקים. היא ממשיכה את ההכנות של בני ישראל למסע במדבר.

הפרשה פותחת בהשלמת המפקד של משפחות הלויים גרשון ומררי וקובעת את תפקידיהם בנשיאת המשכן:

בני גרשון: אחראים על היריעות, הכיסויים והמסכים. בני מררי: אחראים על הקרשים, הבריחים, העמודים והאדנים.

שילוח טמאים: התורה מצווה להרחיק מהמחנה אנשים שנטמאו כמו מצורעים, כדי לשמור על קדושת המחנה.

פרשת גזל: דין של אדם שגול מחברו ונשבע לשקר. עליו להשיב את הקרן בתוספת חומש: (עשרים אחוזו ולהביא קורבן אשם).

פרשת סוטה: אישה שבעלה חושד בה שבגדה בו. היא עוברת טקס במקדש הכולל שתיית מים מאררים, כדי להוכיח את חפותה.

פרשת נזיר: אדם שבוחר להקדיש את עצמו לה' לתקופה מסוימת. עליו להימנע משלושה דברים: שתיית יין (וכל תוצר של ענבים), תספורת, והיטמאות למתים.

ברכת כהנים: אחד החלקים המוכרים ביותר בפרשה הוא הציווי על אהרן ובניו לברך את עם ישראל. הברכה מורכבת משלושה פסוקים: **יְבָרְכֶה ה' וְיִשְׁמְרֶה. יָאֵר ה' פָּנָיו אֵלֶיךָ וַיַּחַן. יֵשָׁא ה' פָּנָיו אֵלֶיךָ וְיִשֶּׁם לְךָ שְׁלוֹם.**

סוף הפרשה מוקדש לפירוט של הקורבנות שהביאו נשיאי שבטי ישראל לרגל חנוכת המשכן. בכל יום הקריב נשיא שבט אחר קורבן זהה לחלוטין: קערת כסף, מזרק כסף, כף זהב מלאה קטורת ובהמות לקורבנות. למרות שהמתנות היו זהות, התורה מפרטת את הרשימה המלאה עבור כל נשיא ונשיא כדי לחלוק להם כבוד אישי.

הפרשה מסתיימת בתיאור האופן שבו משה רבנו היה נכנס לאוהל מועד ושומע את קול ה' מדבר אליו מבין שני הכרובים, שעל הכפורת.

## וְיִשְׁמַע אֶת הַקּוֹל מִדְבַּר אֱלֹהִים

מעשה בילד קטן שלמד בגן. יום אחד, הגננת ביקשה מכל הילדים לצייר ציור לכבוד שבת. כל הילדים ישבו סביב השולחנות, לקחו דפים וצבעים, והשקיעו את כל מרצם. בסוף היום, כשההורים באו לאסוף את הילדים, הגננת תלתה את כל הציורים על הקיר. אב אחד נכנס לגן, הביט בקיר וראה עשרים ציורים שנראו לו כמעט אותו דבר: שמש בפניה, בית עם גג רעפים ועץ ירוק. הוא ניגש לבנו ואמר בחיוך: יופי של ציור, אבל תראה, כולם ציירו בדיוק אותו בית ואותה שמש, לא חבל על כל הנייר הזה? הגננת שמעה את הדברים, ניגשה לאב ואמרה לו: בשבילך, אלו עשרים דפים דומים. אבל בשביל כל ילד וילד, זה הציור שלו. כל אחד מהם השקיע מחשבה אחרת, החזיק את הצבע בצורה שונה, ודמיין בלב משהו מיוחד כשהוא צייר את השמש שלו.

הנמשל לפרשה: זהו בדיוק המסר של קורבנות הנשיאים: לפעמים נדמה לנו שאנחנו עוד אחד מהקבוצה. אנחנו עושים את אותן הפעולות, הולכים לאותן עבודות או מתפללים את אותן מילים. אפשר שהתורה תכתוב: ביום הראשון הקריב נשיא יהודה, וכך עשו גם שאר הנשיאים. אבל הקדוש ברוך הוא מלמד אותנו שהוא סופר כל אחד בנפרד. למרות שהמעשה החיצוני נראה זהה, הכוונה שבלב של כל נשיא ונשיא הייתה ייחודית לו. התורה מפרטת את כולם כדי לומר לנו: התרומה שלך חשובה לא בגלל שהיא שונה מאחרים, אלא בגלל שהיא באה ממך. הפרשה מסתיימת במילים: **וַיִּשְׁמַע אֶת הַקּוֹל מִדְבַּר אֱלֹהִים. רַק אַחֲרֵי שֶׁכָּל נְשִׂיא קִיבַל אֶת הַמָּקוֹם הָאִשִּׁי שְׁלוֹ, נֹצֵר הַחִיבוֹר הַשְּׁלֵם שְׁמֵאֲפֶשֶׁר לִשְׁמוֹעַ אֶת הַקּוֹל הָאֱלֹהִים.**

## ימי האור של סיוון

נהוג בקהילות ישראל שלא לומר תחנון ונפילת אפיים מתחילת חודש סיוון ועד יום י"ב בו. מנהג זה, המעוגן בהלכה ובמנהג הדורות, נובע משילוב של קדושת חג השבועות, ההכנות אליו והימים שלאחריו.

מראש חודש ועד חג השבועות, ימים אלו מכונים ימי ההגבלה. ימים אלו הם ימי הכנה למעמד הנשגב ביותר בתולדות העם היהודי. מכיוון שחודש סיוון כולו נחשב לחודש של מתן תורה, ראש חודש עצמו מתחיל את תקופת השמחה. התורה מצווה על בני ישראל להגביל את ההר ולהתקדש לקראת המעמד. אוירת הקדושה והציפייה השורה בימים אלו אינה מתיישבת עם אמירת תחנון, המזוהה עם צער, וידי ותחינה על עוונות. בהתאם, הוא נמשך שבוע שלם לאחר החג. הטעם לכך הוא הלכתי ומבוסס על סדרי הקורבנות בבית המקדש:

זמן הקרבת עולת ראייה: בחגים, פסח, שבועות וסוכות מצווה כל אדם לעלות לרגל ולהקריב קורבן עולת ראייה ושלמי חגיגה. בעוד שבפסח ובסוכות החג נמשך שבעה ימים, חג השבועות הוא יום אחד בלבד. עם זאת, ההלכה קובעת שאם אדם לא הספיק להקריב את קורבנות החג ביום הראשון, הוא יכול להקריבם במשך ששת הימים הבאים, עד י"ב בסיוון כולל.

מכיוון שימים אלו ראויים להקרבת קורבנות החג, הם נחשבים לימי שמחה שבהם הקריבו קורבנות ושמחו לפני ה'. לכן, גם כיום כשבית המקדש חרב, אנו שומרים על מעמד המיוחד של ימים אלו ולא אומרים בהם תחנון.

ההימנעות מאמירת תחנון במשך שנים עשר ימים אלו מבטאת את עוצמת האור של מתן תורה. חז"ל מלמדים אותנו שהשמחה על קבלת התורה גדולה כל כך, שהיא מקרינה על הימים שלפניה כצפייה, ועל הימים שאחריה כחגיגה על הקורבנות והשפע הרוחני שנתקבל.

בימים אלו אנו מתמקדים בחיבור החיובי לה' דרך התורה, ולכן מניחים בצד את הווידי והתחינה על חטאים, מתוך הבנה שהתורה עצמה היא הכוח המטהר והמרומם ביותר.

## תבלינים שמסיעים לשמור על המשקל

מעבר לעובדה שתבלינים עשירים בחומרים חיוניים לגופנו, ביכולתם לסייע לנו לשמור על המשקל ולכבוש את ההישגים שהצבנו לעצמנו עם פתיחת הדיאטה. התבלינים הבאים לא רק טעימים ומזינים, אלא גם יתרמו לתחושת השובע שלכם, ישפרו את קצב חילוף החומרים ויגרמו לכם להרגיש נפלא עם גופכם.

**ג'ינג'ר:** לג'ינג'ר יש יכולת להאיץ את קצב חילוף החומרים בגוף, דבר שחשוב מאוד בעת הניסיון לשמור על המשקל. כמו כן, התכונות האנטי-דלקתיות של תבלין זה עוזרות להילחם ברגישות לאינסולין, מה שמסייע בהפחתת חומצות השומן בדם ובאיזון רמות הסוכר.

**פלפל שחור:** הפלפל השחור משמש כבר מאות שנים לטיפול בבעיות בריאותיות, הן דלקתיות והן בעיות במערכת העיכול. החומר פיפרין, המצוי בפלפל השחור, נלחם בהיווצרות תאי שומן בגוף, מה שמוביל לירידה בהיקף המותניים וברמות הכולסטרול.

**קינמון:** הקינמון מכיל נוגדי חמצון רבי עוצמה שביכולתם לשפר את הרגישות לאינסולין. הוספת תבלין זה לתזונה היומית מפחיתה הצטברות של שומן בטני. הוספת כפית גדושה של קינמון לארוחת עשירה בעמילן עשויה לסייע בייצוב רמות הסוכר בדם. את הקינמון ניתן להוסיף לשייקים בריאותיים ולקינוחים שונים.

**אבקת צ'ילי:** הקפסאצין המצוי בפלפל הצ'ילי נספג דרך רקמות ריריות והוא האחראי לטעמו החרף. לחומר זה יש יתרון משמעותי בנוגע לירידה במשקל, היות שהוא מגדיל את הוצאת האנרגיה בגוף וגורם לנו לאכול לאט יותר ובכמויות פחותות.

**כורכום:** התבלין הנפלא הזה, שניתן למצוא במאכלים מזרחיים והודיים, מקבל תשומת לב רבה הודות לרשימת היתרונות הבריאותיים המרשימה שלו. הכורכום מסייע בוויסות תאי שומן, עוצר את היווצרותם ומקטין את גודלם, מה שתורם רבות למאמצי הירידה במשקל.

**אבקת שום:** השום כבר זכה לתהילה רבה בעבר כשהתברר שהוא עוזר להגן על הגוף מפני מחלות, וכיום ידוע גם כי הוא יעיל במיוחד בתהליך הירידה במשקל ובשימורו. טעמו החזק של השום עשוי לסייע בשליטה טובה יותר על כמות המזון שאותו אתם צורכים. אכילת שום מסייעת בוויסות טמפרטורת הגוף ועוזרת להאיץ את קצב חילוף החומרים.

**כוסברה:** כוסברה מכילה תערובת ייחודית של שמנים הפועלים להרפיית שרירי מערכת העיכול, המקלים על תחושת המלאות והנפיחות בבטן. אנשים הסובלים מתסמונת המעי הרגיז אשר צרכו כוסברה מרוכזת, חוו הקלה משמעותית בהרגלי היציאה שלהם.

**חרדל:** צריכת כפית אחת של חרדל, המכילה חמש קלוריות בלבד, יכולה להגביר את קצב חילוף החומרים בגוף בכעשרים וחמישה אחוז.

הל: תבלין זה עשוי לסייע בהגברת קצב חילוף החומרים בגוף, לשפר את יכולת הגוף לשרוף שומן, להוריד את

רמות הסוכר בדם, להסדיר את רמות האינסולין ולהפחית את רמות הכולסטרול הרע.

כמון: עשוי לסייע רבות בשיפור תהליך העיכול ובייצור האנרגיה בגוף, לעזור בהאצת תהליך הירידה במשקל, וכן בהפחתת השומן ובאיזון רמות הכולסטרול. הכמון מגביר את קצב חילוף החומרים.

**זרעי פשתן:** הפשתן עשיר בחומרים מזינים חשובים ובעל תכונות המשפרות את קצב חילוף החומרים ואת תהליך שריפת השומן. זרעי הפשתן עשירים בוויטמינים ובמינרלים ומסייעים בניקוי הכבד ובהורדת הכולסטרול בדם. הודות לכמות הגבוהה של סיבים תזונתיים, הם משמשים לטיפול יעיל בעצירות וזאת בתנאי שמשלבים אותם עם שתיית מים מרובה.

**פטרוזיליה:** מעבר ליתרונותיה הבריאותיים הרבים, הפטרוזיליה יכולה להפחית את כמות הגלוקוז בדם. היא מסייעת בשליטה על תחושת התיאבון ומובילה לניצול יעיל של מזון לאנרגיה.

**ציפורן:** תבלין הציפורן לא רק מקל על כאבי שיניים, אלא גם מסייע בשריפת שומן, בזירוז קצב חילוף החומרים ובירידה במשקל. ביכולתו לסייע בהפחתת רמות הסוכר ובוויסות רמות האינסולין, מה שתורם לשמירה על משקל תקין לאורך זמן.

## הידעת?

הדולפינים הם חכמים ונבונים, הם משוחחים ביניהם בעזרת נקישות ומסוגלים לתאם ביניהם פעולות חכמות וליצור שיתוף פעולה. צלילי התקשורת של הדולפינים נעים למרחקים גדולים מתחת למים ומסוגלים להעביר אותות מצוקה למרחקים ולהזהיר זה את זה מסכנות.

## עבדו את ה' בשמחה

שאלה: על מה שני משוגעים רבים כשהם עולים על אופנוע? תשובה: מי ישב ליד החלון.

## זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
13:00	שיעור תהילים לבנות בהנחיית הרבנית נופר
17:30	שיעור עם חכם עזרא עיני
18:30	תפילת מנחה של שבת קודש
19:55	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:30	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
18:00	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
18:30	תפילת מנחה עש"ק פרשת בהעלותך
יום ב' אזכרה לע"נ דניס שבה עמנואל בת רבקה ז"ל	

## מוקדש לעילוי נשמת

דניס שבה עמנואל בת רבקה ז"ל נפ' ט' סיון תשפ"ב מאהי כאנום נאז ז"ל אשת הרב משה חי הכהן זצ"ל נפ' י' סיון תשס"ב.

הנערה אירינה אוסידצ'י בת ברניסלבה ז"ל

נרצחה בפעולת איבה י"א בסיון תשס"א

יגאל כתובים ז"ל בן אסתר הי"ו נפ' י"ג סיון תשע"ג.

מלכה כהן טוב בת רחל ז"ל נפ' יג סיון תשע"ג.

יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל נפ' כה אב תשפה

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com