

"אברהם אבינו"

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

כה סיון תשפה. פרשת: שלח לך. מפטירין: וישלח יהושע. התפילה במקום נהוג. גיליון 915.

הדלקת נרות: י-ם 19:31 ת"א 19:31 ח"פה 19:34 באר שבע 19:30 צאת השבת: י-ם 20:22 ת"א 20:22 ח"פה 20:25 באר שבע 20:22.

פרשת שלח לך

בני ישראל מגיעים לסוף מסעם במדבר, הרגע המרגש של חיבו מאז יציאת מצרים, הכניסה לארץ ישראל. ה' אומר למשה לשלוח אנשים לתור את ארץ כנען אותה הוא נותן לעם ישראל. בני ישראל מקבלים הזדמנות לבחון את הארץ, איכות האדמה, הפירות, האם הערים שם בצורות, מוקפות חומה? ומי הם האנשים החיים בה? מה טיבם?

שנים עשר נציגים שהם ראשי בני ישראל (נציג מכל שבט) נשלחים למשימת הריגול הנמשכת ארבעים יום. אחד משנים עשר הנציגים הוא, הושע בן נון. לפני היציאה לדרך מוסיף משה את האות וי'ד לשמו ומכאן ואילך הוא נקרא: יהושע. הנציגים מסיירים בארץ לאורכה ולרוחבה. הם פוגשים ביושביה ופחד תוקף אותם למראה הענקים שיושבים בחברון. בדרך חזרה הם לוקחים מפירותיה המובחרים של הארץ: ויכרתו משם זמורה ואשכול ענבים אחד וישארו במוט בשנים. ומן הרמנים ומן התאנים.

לאחר ארבעים יום, שנים עשר הנציגים חוזרים וכל העם, מתכנס כדי לשמוע את התוצאות. המרגלים מספרים על המראות שראו: את אשכול הענבים הענק ומתארים את ארץ ישראל כארץ זבת חלב ודבש. אולם מיד לאחר מכן הם ממשיכים ואומרים: אפס פי עז העם הישב בארץ והערים בצורות גדולות מאד וגם ילדי הענק ראינו שם. ובהמשך המרגלים מוסיפים גם פרשנות משלהם: ויציאו דבת הארץ אשר תרו אתה אל בני ישראל, לאמר: הארץ אשר עברנו בה לתור אתה, ארץ אכלת יושביה הוא וכל העם אשר ראינו בתוכה, אנשי מדות. ושם ראינו את הנפילים בני ענק מן הנפילים ונחי בעינינו כחגבים וכן היינו בעיניהם. עשרה נציגים שתרו את הארץ, טוענים שאין סיכוי לכבוש את הארץ, בעוד כלב בן יפונה ויהושע בן נון, היחידים שהציגו גישה שונה, הביעו אמונה בטובה של הארץ וביכולתו של העם לכבוש אותה. אותם עשרה נציגים מבהירים שהעם היושב בארץ, הוא עם חזק ביותר ובני ישראל לא יצליחו לרשת את ארצו.

במוחנה בני ישראל מתחילה מהומה גדולה, כולם מפוחדים ומבכים את מר גורלם. העם מאבד את אמונו כי יוכל להיכנס לארץ. חלק מהעם מתלונן ותוקף את משה ואהרן ואומרים: לו מתנו בארץ מצרים, או במדבר הזה, לו מתנו. אחרים תוקפים את ה' ויש אפילו שכבר מתחילים לתכנן את החזרה למצרים. אך יהושע בן נון וכלב בן יפונה, קורעים את בגדיהם ומביעים את אמונתם האיתנה בכוחו, עזרתו ותמיכתו של ה' בעם ישראל.

בתגובה, העם כועס עליהם ורוצה לרגום אותם באבנים. ה' כועס מאוד על בני ישראל על שאינם מאמינים בכוחו למרות כל הניסים הגדולים שחוו ביציאתם ממצרים. משה מתחנן ומבקש מה' שישלח לעם. ה' נענה לתפילתו של משה וסולח, אך מעניש את כל אנשי דור המדבר, מגיל עשרים ומעלה, ואת עשרה הנציגים. הם ימותו במדבר ולא יזכו להיכנס ולראות את הארץ. דור המדבר נענש

בארבעים שנה של נדודים במדבר, כנגד ארבעים הימים שתרו את הארץ. כלומר, רק צאצאיהם, ושני המרגלים, יהושע בן נון, וכלב בן יפונה, הם אלו שיכנסו בתום ארבעים השנים לארץ המובטחת.

החל מכניסתם לארץ, מצווים בני ישראל להפריש תרומה מעיסת הבעק, לפני שיאפו ויאכלו ממנו ולתת אותה לכהן. היות וארץ כנען מלאה בעבודות אלילים בני ישראל מקבלים אזהרה שלא יכשלו בחטא עבודה זרה. ובמידה ובכל זאת יתירו ראשי העם בלי כוונה את האסור, מוזכרים הקורבנות הנדרשים: קרבנות חטאת ועולה. בנוסף, מתואר דינו של אדם שחילל את קדושת השבת כשקושש עצים למרות שהתרו והזהירו אותו.

הפרשה מסתיימת עם מצוות ציצית, הקשורים לכל בגד בן ארבע כנפות (פינות). הציצית שהחוטים שלה היו בצבע תכלת אמורה להזכיר ללבוש אותה את קיום מצוות ה'. ועברי כלב עקב הייתה רוח אחרת עמו

מה הרוח שהייתה לכלב ולא נמצאה בשאר המרגלים? שאר המרגלים חשבו שברגע שיכנסו לארץ תתבטל נשיאותם, כיוון שמצווה למנות שם מלך. יוצא איה, שהכבוד שיבש להם את הראייה האמיתית על ארץ ישראל ומעלותיה. מאידך, כלב היה משבט יהודה וכבר הובטח לו: לא יסור שבט מיהודה ומחוקק מבין רגליו, עד כי יבוא שילח, ולכן ההסתכלות שלו הייתה שונה: רוח אחרת. זוהי הסיבה שמשה התפלל רק על יהושע והוסיף לו אות י' ייה יושיעך מעצת המרגלים, כיוון שמשה ידע שלכלב אין פחד להפסיד את הנשיאות ולעבור למלכות.

משל למה הדבר דומה: אשה זקנה ראתה מחלון ביתה זוג חדש שהגיע לשכונה. חתן וכלה טריים בוודאי ירעננו את האוכלוסייה המבוגרת שבשכונה כך חשבה לעצמה. למחרת בבוקר מביטה היא שוב מהחלון ורואה איך הכלה הטרירה תולה כביסה בחריצות. אך דא עקא כל הכביסה הלבנה מלוכלכת. היא לא ידעה את נפשה מרוב צער, כשהגיעה בעלה בערב היא שיתפה אותו במחשבותיה: משה, מה יהיה כשבעלה יראה איך שהכלה איננה יודעת לכבס, יהרס בית בישראל? ותוך כדי שיחה היא מקבלת על עצמה שמחר היא תלמד אותה את מלאכת הכיבוס. והנה למחרת היא רואה מחלון הבית שהצעירה יוצאת שוב עם הכביסה אך הפעם הכביסה נקייה. היא מתמלאת אושר, רצה לבעלה שחזר בדיוק מבית הכנסת וקראה לעברו: תראה הכלה למדה לכבס. אמר לה בעלה: מה פתאום? פשוט היום קמתי מוקדם וניקיתי את החלון.

כן הוא הנמשל: כשמסתכלים על דבר, אם באים אליו עם מטען שלילי, לא ניתן לשפוט בצורה נכונה. משקפיים נקיות, חשיבה חיובית על הזולת, תגלה את זוהרו הפנימי. לכלב הייתה ראייה טובה על הארץ, הוא הביט בה ללא פחד על כסאו. הכניסה לארץ תטיב עימו והוא יהיה למלך. לעומתו חבריו שבאו עם דעה שלילית לא יכלו לראות את טוב הארץ.

וַיִּשְׁלַח יְהוֹשֻׁעַ בֶּן נֹון מִן הַשָּׂטִים שְׁנַיִם אַנְשִׁים מִרְגָּלִים

כאשר יהושע שלח את שני המרגלים לרגל את יריחו, חז"ל מזהים אותם כפנחס וכלב. הם התחפשו לקדרים, כדי שלא יזהו אותם והיו צועקים: הרי קדרות, כל מי שרוצה יבוא ויקנה, כדי להסוות את שליחותם. רחב הזונה קלטת את כוונתם והחביאה אותם. פנחס, שהיה כהן, אמר לה: אני כהן וכהנים נמשלו למלאכים, כשאני רוצה, אני נראה וכשאני רוצה, אני נראה. כלומר, הוא יכול להיעלם מעיני הרודפים בזכות קדושתו. המדרש מדרגיש את ההבדל בין שליחי יהושע שפעלו באמונה, לבין המרגלים ששלח משה שרובם חטאו והפיצו דיבה רעה על הארץ. זהו שיעור על כוחה של שליחות מתוך אמונה ועל ההבדל בין שליחות של מצווה לשליחות של רשות.

יתרונות בריאותיים של נקטרינה

הנקטרינה עשירה בערכים תזונתיים ובוויטמינים שמסייעים לחיזוק הגוף ותפקודו. בעלת תכונות שמסייעות להילחם בתאים סרטניים אגרסיביים ומעודדת את התאים הנגועים להרוג את עצמם. ככל שהקליפה אדומה יותר, כך הם יעילים יותר. צריכת שתי מנות נקטרינה או אפרסק בשבוע, מורידה משמעותית את הסיכוי לחלות בסרטן השד בקרב נשים אחרי גיל העמידה. כמו כן, היא מפחיתה במידה מסוימת את הסכנה שיתפתחו גידולים סרטניים.

צריכת נקטרינה מסייעת לתפקוד של מערכת העיכול והפחתת הסיכוי לפתח מחלות הקשורות בה. כך לדוגמה, הנקטרינה קושרת חלק מהרכיבים הנמצאים במיץ המרה ומונעת את חזרתם אל הקיבה, פעולה זו מפחיתה הפרשה של רעלים שעלולים לגרום לסרטן במערכת העיכול.

נקטרינות מכילות תרכובות ביו אקטיביות שמסייעות למנוע השמנה שמקושרת במידה רבה לסוכרת. הן מכילות פחמימות שכמעט לא מעלות את כמות הסוכר בדם ועל רמה קבועה ונמוכה יחסית. יתרון נוסף באכילת נקטרינה בהקשר של סוכרת הוא התרומה שלה למלחמה בתסמונת מטבולית, שהיא שרשרת תסמינים שמעלה את הסיכוי לחלות בסוכרת מסוג 2 או במחלות לב וכלי דם. אם אתם סובלים מסוכרת, עליכם להתייעץ עם רופא לפני שאתם משלבים נקטרינה בתפריט היומי.

החומרים הנמצאים בנקטרינה עוזרים להילחם בדלקות ויוצרים תגובות שרשרת שונות שמסייעות למנוע השמנת יתר. בנקטרינה יש תרכובות שתורמות למאבק בתסמונת מטבולית, שאחת מתופעות הלוואי שלה היא השמנה בטנית. רוב הסיבים התזונתיים המצויים בנקטרינה הם מסיסים ופעולתם העיקרית תורמת לירידה במשקל. הסיבים הללו ממירים מים לחומר דמוי ג'ל בתוך המעינים שמונע מכולסטרול ושומן להיספג בדם וכך הוא תורם הן לתפקוד התקין של זרם הדם והן לירידה במשקל.

הנקטרינה מכילה נוגדי חמצון רבים שמסייעים להילחם בתופעה של נזק חמצוני שעלולה להוביל לתופעות לוואי שונות, כמו: עייפות, איבוד זיכרון, כאבי שרירים, ירידה באיכות הראייה ועוד. ובכך תורמים לחיזוק הגוף.

הנקטרינה מכילה כמות גדולה של ויטמין A ו-C, וכמות גדולה יותר של אשלגן, ההשפעה של הוויטמינים והמינרלים הללו על הגוף חיונית ביותר. היפוקלמיה היא

מחלה המתבטאת במחסור באשלגן. כמות נמוכה של אשלגן עלולה להוביל לחולשה של שריר הלב ולפגיעה בקצב הפעילות שלו. לאשלגן תפקיד חשוב בתהליכים חיוניים רבים, כגון: ויסות חומצות ומים ברקמות, בניית השרירים, צמיחת העצמות ושיפור התפקוד של תאי העצב. מחסור באשלגן כתוצאה מהיפוקלמיה עלול להביא לנזק משמעותי לגוף ולתפקודו.

הנקטרינה היא מקור עשיר לסיבים תזונתיים מסיסים המסייעים בהורדת רמת הכולסטרול.

הנקטרינה היא מקור עשיר לוויטמין C, שהוא חיוני מאוד לתפקוד השוטף של הגוף, ושומר עליו בריא ויציב. ויטמין C מסייע למנוע נזקי עור הנובעים מקרינה אולטרה סגולה ותורם למניעת דלקות וקמטים בעור.

ויטמין A שנמצא בנקטרינה מסייע בשיפור התקשורת בין התאים השונים בגוף. הוא מקדם התפתחות של תאים חדשים ומעודד תאים שטרם התפתחו להפוך לרקמות חזקות ויעילות. מחסור בוויטמין A אצל נשים הרות עלול להגביל את הגדילה וההתפתחות של העובר. תפקיד חשוב נוסף שאותו ויטמין A ממלא ביעילות הוא ניווט של תאים הנמצאים במעי, שהם חלק חשוב ממערכת החיסון, ליעדים שלהם, תוך שיפור ביצועיהם בהתמודדות עם בעיות שונות שמסכנות את בריאות הגוף.

הנקטרינה מכיל כמויות גבוהות פיגמנטים הנמצאים ברשתית העין וצריכתם מעבה את הרשתית ומחזקת אותה. הפיגמנטים הרבים שבנקטרינה תורמים למאבק נגד מחלות עיניים, כגון ניוון מקולרי ורטיניטיס פיגמנטוזה.

אנמיה היא מצב בו הגוף סובל ממחסור בכדוריות דם אדומות, שתפקידן להעביר חמצן לרקמות השונות שמרכיבות אותו. המינרל שאחראי על ייצור של כדוריות דם אדומות הוא ברזל והנקטרינות מכילות כמויות גדולות שלו. בנקטרינה ישנן כמויות גדולות של ויטמין C שבין שלל תפקידיו ניתן למצוא גם סיוע להגברת הספיגה של ברזל בדם. לכן, הכנסת נקטרינה לתפריט היומי, תביא להורדה בסיכוי לחלות באנמיה ולשיפור הניצול האפשרי של הברזל והנאה מתרומתו לתפקוד התקין של הגוף.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
16:45	שיעור על הזהר הקדוש מסי חכם משה שושן
17:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:45	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"נ מלכה בת צרויה ז"ל	
20:10	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 ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ולע"נ, מלכה בת צרויה ז"ל נפטרה כח סיון תשמ"ז ולע"נ רינה בת לאה ז"ל נפ' א' תמוז תשס"ט.

ולע"נ ניסים ירחי בן שרה ז"ל נפ' ל' סיון תשע"ח.

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: Ytzak@gmail.com