

"אברהם אבינו"

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

טו כסלו תשפ"ו. פרשת: וישלח. מפטירין: חזון עובדיה. התפילה במקום עבא. גיליון 941.

הדלקת נרות: י"ט 16:19 ת"א 16:17 ח'פה 16:17 באר שבע 16:19 צאת השבת: י"ט 17:10 ת"א 17:08 ח'פה 17:08 באר שבע 17:10.

פרשת וישלח

לאחר שיעקב עוזב את לבן, הוא שולח שליחים אל אחיו, עשו, שנמצא בארץ שעיר. השליחים חוזרים ומספרים ליעקב שעשו בא לקראתו, עם ארבע מאות איש. יעקב חושש מאוד, ומכין את עצמו לשלושה דברים: דורון: הוא שולח לעשו מנחה גדולה של צאן, בקר וגמלים.

תפילה: הוא מתפלל לאלוקים שיציל אותו מיד אחיו עשו, ומזכיר את הבטחת ה' לשוב בשלום.

מלחמה: הוא מחלק את מנחתו לשני מחנות, כדי שאם יבא עשו את המנחה האחר, השני יינצל.

בלילה, לאחר שיעקב עובר את נחל יבוק ומעביר את משפחתו ורכושו, הוא נשאר לבדו. שם: וַיֵּאָבֶק אִישׁ עִמּוֹ עַד עֲלוֹת הַשָּׁחַר. האיש המסתורי הוא מלאך. במהלך המאבק, המלאך נוגע בכף ירך יעקב והיא נשארת נקועה. כאות זיכרון וסימן לאותה התמודדות, נצטוונו לא לאכול את גיד הנשה. יעקב מסרב לשחרר את האיש עד שיברך אותו. המלאך משנה את שמו של יעקב: לא יַעֲקֹב יֵאמָר עוֹד שְׁמִי בִּי אֶם יִשְׂרָאֵל, כִּי שָׁרִיתָ עִם אֱלֹהִים וְעַם אֲנִישִׁים וַתֻּכַּל. על שם המקום קורא יעקב פְּנִיאֵל: כי ראיתי אלוהים פנים אל פנים, ותינצל נפשי.

יעקב ניגש לפגישה עם עשו כשהוא צולע על ירכו. הוא משתחוה שבע פעמים לפני אחיו. באופן מפתיע, עשו רץ לקראתו, מחבקו, נושקו ושניהם בוכים. עשו שואל את יעקב על משפחתו והמנחה, ויעקב משכנע אותו לקבל את המתנה. לאחר הפיוס, עשו מציע ללכת לפני יעקב, אך יעקב מסרב בנימוס ואומר שיגיע אליו לשעיר בהמשך, כשהוא מוליך את עדרי הרכים לאֲשִׁי (לאט). עשו חוזר לשעיר ויעקב ומשפחתו מגיעים לספוד ומשם לְשָׁכָם.

כשיעקב מגיע לשכם, בתו דינה יוצאת לראות בבנות הארץ. שם היא נחטפת, על ידי שָׁכָם בן חמור, נשיא הארץ. שכם ואביו חמור מבקשים מיעקב ומבניו לתת לו את דינה לאישה ולהתחתן ולהתערבב איתם. בני יעקב משיבים במרמה ואומרים, שיסכימו רק אם כל זכר בעיר שכם ימול את עצמו. חמור ושכם משכנעים את אנשי עירם לעשות זאת. ביום השלישי, כשאנשי שכם כואבים וחולים מחמת המילה, שמעון ולוי, אחיה של דינה, לוקחים איש את חרבו והורגים את כל הגברים בעיר, כולל חמור ושכם. הם משחררים את דינה ובוזזים את העיר. יעקב כועס מאוד על מעשיהם ואומר להם: עֲכַרְתֶּם אֹתִי לְהַבְאִישֵׁנִי בִּישָׁב הָאָרֶץ.

אלוקים אומר ליעקב לעזוב את שכם ולעלות לבית אל, שם הוא נגלה אליו בעבר. לפני היציאה, יעקב מצווה על אנשיו להסיר את אלוהי הנכר שהיו ברשותם ולהיטהר. הם מוסרים את הפסלים והעגילים, ויעקב מטמין אותם מתחת לאלה שליד שכם. יעקב ומשפחתו עוזבים בביטחה, כִּי: חֲתַת אֱלֹהִים נִפְלָה עַל הָעָרִים שֶׁמִּסְבִּיב וְלֹא רָדְפוּ אַחֲרֵיהֶם. בבית אל מברך ה' את יעקב ומחזק את שינוי שמו לישראל. בבית אל מתה דבורה, מינקת רבקה, ונקברת מתחת לאלון שנקרא: אֵלֹן בְּכוֹת.

וַיֵּרֶץ עֵשָׂו לִקְרָאתוֹ וַיַּחֲבֹקְהוּ וַיִּפֹּל עַל-צוּאָרָיו וַיִּשָּׁקְהוּ וַיִּבְכּוּ

באזור כפרי, שטוף נחלים ואגמים, גרו שני אחים בחוות סמוכות. במשך ארבעים שנה הם חיו בשלווה, חלקו את הציד, סייעו ועזרו זה לזה ככל שניתן. יום אחד התעורר ויכוח קולני בין שני האחים, ותוך דקות ספורות, הקונפליקט הפך למשבר רציני, לראשונה מזה ארבעים שנה האחים היו ברוגז. אווירת שיתוף הפעולה התנפצה. אי הבנה קלה צמחה להבדלי גישות כביכול בלתי ניתנים לגישור וחילופי דברים קשים, שבעקבותיהם שבועות של שתיקה ונתק. בוקר אחד שמע אברהם, האח הבכור, דפיקות על דלת ביתו. הוא פתח את הדלת, ולפניו אדם עם קופסת כלי עבודה של נגר. אני מחפש עבודה למספר ימים, אמר הנגר, אולי אתה זקוק לקצת עבודות פה ושם? אני מוכן לעבוד קשה ולעשות כל עבודת נגרות שאתה צריך. כן, השיב ג'ון. במקרה יש לי עבודה עבורך, הבט מעבר לנחל שבקצה החווה. שם עומד אחי הצעיר. עד לפני שבוע, מה שהפריד בין החווה שלו ושלי היה שדה מרעה משותף. אולם הוא לקח את הדחפור הענק שלו, ויצר מפרצון בין החוות שלנו. ובכן, הוא אולי עשה זאת כדי להכעיס אותי במתכוון, אבל אני רוצה להראות לו מי פה הבכור. אתה רואה את ערימת הקרשים שליד האספ? אני רוצה שתתחיל מייד לבנות לי חומת עץ בגובה של שלושה מטרים, כדי שאני לא אאלץ לראות אותו ואת החווה שלו. אני חושב שהבנתי את המצב. הראה לי היכן יש מסמרים והיכן מונח המסור, ואני אוכל לעשות עבודה שתספק אותך. כדיוק באותו יום אברהם היה אמור לנסוע לשבוע להשתלמות בחוץ לארץ. הוא נתן לנגר את כל מה שצריך עץ מנת להקים את החומה ויצא לדרכו. הנגר החל לעבוד במרץ. הוא מדר, ניסר, הדביק וקיבע את הקרשים באמצעות המסמרים. הוא סיים את עבודתו, בדיוק כשאברהם חזר מההשתלמות. אברהם פער את עיניו, והיה לרגע חסר מילים. הוא לא ראה שום גדר. במקום זאת, מה שעמד שם היה גשר, גשר שמתוח מצד אחד של המפרצון עד צידו השני של החווה של אחיו הצעיר יצחק. בכל צד של הגשר היה מתוח מעקה עץ מעובד להפליא. בעוד הוא לוטש עיניים, ראה ג'ון את אחיו עומד בקצה

הגשר כשהוא מושיט את ידו קדימה ומנופף לשלום. אתה באמת אדם מדהים, אחי, אם בנית גשר בינינו, אחרי כל המולים הקשות שהטחתי בך. שני האחים ניצבו רגע נוסף משני צדי הגשר, ואז החלו לצעוד האחד לעבר השני, עד שנפגשו באמצע הגשר, לוחצים זה את ידו של זה, ומייד לאחר מכן, מחבקים איש את רעהו בחום רב. הם הסתובבו אל הנגר וראו אותו אוסף את כליו ומניף את הארגז אל כתפו. היי! רגע, עצור! יש לי עוד כמה פרויקטים שתוכל לעשות עבורי, צעק לעברו ג'ון. הייתי שמח להישאר, אדוני, השיב לו הנגר, אבל עלי לבנות עוד המון גשרים.

הַצִּילָנִי נָא מִיַּד אָחִי מִיַּד עֵשׂוֹ, כִּי יֵרָא אֲנֹכִי אֹתוֹ

חשוב לדעת, שהתפילה שהאדם מתפלל על עצמו, היא העיקר וכמה שיתפללו אחרים עליו, אפילו שכל צדיקי הדור יתפללו עליו, ה' יתברך רוצה את התפילה שלו, לכן לא תמיד עוזר לאדם, תפילתם של אחרים ורק שהוא מתפלל על עצמו, הישועה באה. אפילו שהוא קטן, ואותם הצדיקים שמתפללים עליו, למרות שהם גדולים פי כמה וכמה, הבורא רוצה את תפילתו, כי רק תפילתו שלו על עצמו, תקרב אותו אל ה', שזו תכלית הבריאה.

וְאַתָּה אֹמֶרֶת הֵיטֵב אֵיטֵב עִמָּךְ

כששואלים אדם מה שלומך? הוא עונה, ברוך ה', טוב לי, כשאומר כך, אומר הקב"ה, אם אתה שמח בחלקך ואין לך טענות, גם אני איטיב עמך, אני אוסיף לך עוד טובות, וזה הוא איטיב, אם אתה אומר טוב לי, מוסיף לך ה' עוד טוב. יתרונות בריאותיים של מחמצת שאור

לאחרונה אפשר לראות בארץ יותר ויותר מקומות שבהם מוכרים סוג חדש של לחמים, לחמי מחמצת השאור המצוינים. בשנים האחרונות הם הפכו למצרך מבוקש ביותר. מעבר לטעמים המפתיע, הלחמים האלו מומלצים משום שהם תורמים לבריאות בדרכים רבות עקב תסיסתם במחמצת השאור.

המחמצת היא המעניקה למאפה את טעמו החמצמץ, כמו גם מגנה עליו מפני עובש או חיידקים בלתי רצויים, ובנוסף מעשירה אותו בשלל יתרונות בריאותיים.

עשירה בסלניום, אחד מהמינרלים החשובים ביותר, הגוף זקוק לסלניום על מנת לייצר אנזימים התומכים בתפקודה התקין של בלוטת התריס ומסייעים במניעת הנזקים השונים שגורמים הרדיקלים החופשיים ל-DNA, על ידי ריסונם ובלימת השפעתם על הגוף. צריכה קבועה ומספקת של סלניום גורמת לירידה בסיכון ללקות במחלות לב חמורות, דלקות פרקים, דלקות כרוניות כאלו ואחרות ואף בסרטן.

מכילה ויטמין B1 הידוע גם בשם תיאמין, מסייע לתהליך חילוף החומרים של הלבונים, פחמימות ושומנים. בנוסף, התיאמין מסייע לפעילותה של המערכת החיסונית. אכילתו של לחם מחמצת, כמו גם מזונות אחרים העשירים בוויטמין B1, מצמצמת את הסיכוי למחלות וסיבוכים לבביים כמו גם לבעיות ראייה כדוגמת קטרקט.

לחם המחמצת נמצא קל יותר לעיכול בהשוואה ללחם שהותסס בשמרי אפייה רגילים. הדבר קשור לכך שהלחם מכיל בתוכו סיבים וחיידקים ידידותיים, המעניקים לו תכונות פרוביוטיות חיוניות. הסיבים הללו אינם מתעכלים, אך הם מזינים את חיידקי המעי הטובים ותורמים לשגשוגם ולהמשך פעילותם התקינה. צריכה

קבועה של הסיבים הללו, באמצעות אכילתם של מאכלים העשירים בפרוביוטיקה, תשפר את בריאות המעיים ותקל באופן משמעותי על תהליך העיכול.

לחם שאור מכיל כמות נכבדת של חומצה פולית. המסייעת לגוף לייצר את תאי דם אדומים, ומסייעת בהליך חילוף החומרים ובהפיכת המזון לאנרגיה. אדם שאינו צורך מספיק חומצה פולית חשוף יותר להתפתחות של תאי סרטן, לבעיות ראייה ושמיעה, ולמחלות לב. נשים שלא צורכות חומצה פולית, עלולות למצוא עצמן בסיכון גבוה לסיבוכים בלידה ולמחלות שונות ביילוד.

למחמצת השאור ישנן מספר תכונות המאפשרות לה לסייע לגוף בשיפור השליטה על רמות הסוכרים בדם ומונעות זינוק ברמות הסוכר בדם. אנשים שאוכלים לחם מחמצת, רמות הסוכרים נמוכות באופן מובהק אל מול הצורכים מן הלחם רגיל.

הגוף שלנו זקוק למנגן, מינרל חיוני וחשוב לתפקודו התקין, המסייע גם הוא בהסדרת ויסות רמות הסוכר, כמו גם בזירוז ספיגת סידן. המנגן הכרחי למניעת מוטציות ב-DNA. ללא צריכה מספקת של מנגן בתזונתכם, תהיו חשופים בסיכון גבוה יותר למחלות ובעיות רפואיות כדוגמת בריחת סידן, סוכרת ודלקות פרקים.

הידעת?

בנימין הוא השבט היחיד שנולד בארץ ישראל, ורחל נקברה בדרך אפרתה, היא בית לחם, ולא במערת המכפלה, כדי שתוכל להתפלל על בניה היוצאים לגלות.

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, משה ירחי בן שרה ועזרא ז"ל	
17:00	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
16:20	תפילת מנחה בימי חול
יום חמישי אוכרה לע"נ רחל טנגצף בת איבון ז"ל	
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפני יצחק שלום כהן	
16:10	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת וישב

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"נ גדעון לטיף אביבי בן אסתר ז"ל

נפ' יז כסלו תשפג

ולעילוי נשמת אברהם מלכה בן רינה ז"ל

נפ' יז כסלו תשפג

ולע"נ חיים פריאנטה בן תמו ואברהם ז"ל

נפ' יח כסלו תשעו.

לעילוי נשמת, משה ירחי בן שרה ועזרא ז"ל

נפטר, י"ט כסלו תשע"ג.

לע"נ משה בן חכם יוסף ודולה מנצור ז"ל

נפ' כ' כסלו תשפ"א

ולעילוי נשמת: חביב בן מרדכי קרבסי ז"ל

נפ' כ"ב כסלו תשנ"ט

ולעילוי נשמת יוסף כלימיאן 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.il@gmail.com