

"אברהם אבינו"

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

י"ז מרחשון תשפ"ו. פרשת: וירא. מפטירין: ואשה אחת. התפילה במקום נאווה. גיליון 937.

הדלקת נרות: י"ם 16:29 ת"א 16:27 ח'פה 16:27 באר שבע 16:29 צאת השבת: י"ם 17:19 ת"א 17:17 ח'פה 17:17 באר שבע 17:19.

עקידת יצחק

ה' מנסה את אברהם ומצווה עליו לקחת את בנו יחידו יצחק ולהעלותו לעולה על אחד ההרים בארץ המוריה. אברהם משכים בבוקר, לוקח את יצחק ושני נעריהם והולך לשלושת ימי הליכה. במקום המיועד על פי ציווי ה', מקים אברהם מזבח, עוקד את יצחק על גביו ונוטל את המאכלת כדי לשחוט את בנו. באותו רגע קורא אליו מלאך ה' מהשמיים ומצווה עליו שלא לפגוע בנער: כִּי עֲתָה יָדַעְתִּי כִּי יֵרָא אֱלֹקִים אֲתָה וְלֹא חֲשַׁכְתָּ אֶת בְּנֶךָ אֶת יְהוָה מִפְּנֵי. אברהם מעלה על המזבח איל מזדמן תחת בנו. ה' נשבע לאברהם שזכר מעשהו הגדול יעמוד לו ולבניו לנצח. בזכות ששמע בקול ה'.

בסיום הפרשה מובא ייחוס משפחתו של נחור, אחיו של אברהם ובו נזכרת רבקה, אשר לימים תהיה אשת יצחק. והנה שלושה אנשים ניצבים עליו

לפני שאברהם אבינו קיים את מצוות הכנסת אורחים, הם היו בדרגה גבוהה ממנו, שנאמר נצבים עליו, אך אחרי שקיים את המצווה והוא עומד עליהם, מעליהם.

והוא עומד עליהם תחת העץ ויאכלו

וכי מלאכים אוכלים ושותים? אלא מכאן השאלה וכי ישנה ממנהג המקום? גם משה, כשעלה לשמים נאמר ואשב בהר ארבעים יום וארבעים לילה, לחם לא אכלתי ומים לא שתיתי, שלא שינה את מנהג המקום.

והנה שלשה אנשים נצבים עליו

באחד מביקוריו של רבי לוי יצחק מברדיטשב בעיר לבוב, פנה הצדיק לביתו של אחד מעשירי העיר, וביקש להתארח בביתו. העשיר, שלא הכיר את הברדיטשב, דחה את הרב בבושת פנים ושילח אותו לחפש לו אכסניה לעוברי דרכים. יצא משם רבי לוי יצחק ופנה אל ביתו של מלמד התינוקות של לבוב, שידוע היה גם בעוניו. קיבל אותו המלמד בסבר פנים יפות, האכילו, הישקו, דאג לו למיטה וזאת בלי שידע מיהו המיוחס שבביתו. אלא, שאחד מבני העיר, שהכיר את רבי לוי יצחק, ראהו נכנס לבית המלמד, הפיץ את דבר בואו של הרב בכל העיר. לא חלף זמן קצר ומרבית יהודי העיר נאספו ליד ביתו של המלמד, וביקשו לראות זיו פניו של הצדיק. בין הבאים היה גם אותו עשיר, שאך זה מקרוב שילח מביתו את הצדיק בבושת פנים ועתה, משהבין כי מדובר בצדיק עצמו, נדחק בין המתאספים בניסיון להגיע אל הצדיק ולבקש סליחתו על התנהגותו. כאשר הצליח, לאחר מאמץ רב, להגיע אל רבי לוי יצחק, אמר לו בבושת פנים: יסלח נא לי, רבי, לא הכרתיו קודם, ולכן לא פתחתי ביתי בפניו. עתה מזמין אני את כבודו להתארח בביתי, כפי שעושים כל הצדיקים הבאים לעירנו. פנה אז רבי לוי יצחק אל הקהל ששמע את דבר העשיר ואמר: התדעו מהו ההבדל בין אברהם אבינו לבין לוט, שעל שניהם נאמר כי קיבלו אורחים בסבר פנים יפות? אצל לוט נאמר: ויבואו שני המלאכים סדומה, ואילו אצל אברהם נאמר: וירא

פרשת וירא

הפרשה נפתחת בהתגלות ה' לאברהם לאחר ברית המילה, כשבעקבותיה הוא מארח שלושה אנשים ומקבלם בהכנסת אורחים יוצאת דופן. הוא מציע להם רחיצת רגלים, מנוחה, וארוחה כיד המלך. מהר מאוד מגלה אברהם, כי הפעם אין מדובר בסתם אורחים, אלו מלאכים שנשלחו לבצע שלוש משימות. מלאך אחד מחולל נס רפואי להחלמתו המיידית של אברהם, מלאך שני מבשר לאברהם ושרה כי בעוד שנה תלד שרה בן. שרה ששומעת זאת צוחקת בקרבה מתוך תמיהון: אַחֲרֵי בְלֹתִי הֲיִתֶּה לִי עֶדְנָה וְאֶדְנִי זָקֵן. ה' שואל את אברהם מדוע צחקת שרה, ושואל: הֲיִפְלֹא מִדֵּי דְבָר? ומלאך שלישי יבצע בהמשך את גזר הדין האלוהי, הפיכת סדום ועמורה.

ה' מגלה לאברהם על כוונתו להחריב את סדום ועמורה בשל חטאיהם הרבים. כששומע אברהם על גזר דינם של אנשי סדום ועמורה, הוא נעמד לפני ה' ללמד זכות ולבקש עליהם רחמים. משך זמן ארוך הוא מנסה לבדוק עם ה' אולי יש כמה צדיקים, ולו באחת מן הערים האלו, שזכותם תגן על יושביה. רק משהתברר לו שאפסה כל תקווה, מבין אברהם שכלתה הרעה מאת ה'.

שני מלאכים מגיעים לסדום ומתארחים בביתו של לוט, בן אחיו של אברהם. אנשי סדום מקיפים את הבית בדרישה להוציא אליהם את האורחים ונדעה אותם. המלאכים מצילים את לוט ואת משפחתו, וה' ממטיר גופרית ואש על הערים והופך אותן. אשת לוט הופכת לנציב מלח לאחר שהיא מביטה לאחור.

לוט ובנותיו נמלטים להר. הבנות, מתוך מחשבה שכל העולם נחרב, משקות את אביהן יין ושוכבות עמו, וכך נולדים מואב ועמון.

אברהם ושרה עוברים לגרר. אברהם אומר על שרה שהיא אחותו, כפי שעשה קודם לכן במצרים. אבימלך מלך גרר לוקח את שרה, אך ה' נגלה אליו בחלום ומצווה להשיבה לאברהם. אבימלך משיב את שרה ומפצה את אברהם.

ה' פוקד את שרה, היא יולדת בן, כפי שהובטח. אברהם קורא לו יצחק ומקיים את מצוות המילה, ביום השמיני.

שרה אינה שבעת רצון מהקרבה בין יצחק וישמעאל ומההשפעה השלילית של זה האחרון על בנה. היא אינה רוצה את ישמעאל בבית ומבקשת מאברהם לגרשו. אברהם מתקשה לגרש את בנו הגדול, אך ה' מצווה עליו לשמוע בקול שרה. ה' מסביר לו כי יצחק, הוא יהיה ממשיך דרכו, אך גם לישמעאל צפוי עתיד. וכך עוזבים הגר וישמעאל בנה את הבית ויוצאים אל המדבר. לאחר זמן כלים המים שנתן להם אברהם. הגר מניחה את בנה בין השיחים ומתרחקת בחוסר אונים, כדי לא לראות בצערו ובמותו של הילד. מלאך ה' מתגלה אליה ומכוון אותה אל באר מים ממנו היא משקה את בנה. הוא גם מבטיח לה כי בנה יגדל וממנו יקום עם גדול.

אברהם ואבימלך כורתים ברית בבאר שבע.

והנה שלשה אנשים נצבים עליו. לוט ראה שמדובר במלאכים ולכן מיהר להכניסם לביתו. אילו היה מדובר באנשים פשוטים, לא היה מכניסם לביתו. אברהם, לעומתו, ראה שבאים אנשים, הוא לא ידע כי הם מלאכים, הוא ראה יגעים, זקוקים למאכל ומנוחה ולמרות זאת הכניסם לביתו בכל הכבוד הראוי. לא רק זאת, אלא שבמסכת קידושין נכתב, שהמלאכים לא נדמו לאברהם אלא כערבים, ואף על פי כן קיבלם בסבר פנים יפות. כך גם אנחנו, המשיך רבי לוי יצחק מברדיטשב, שבני אברהם אנחנו, חייבים אנו לקבל כל אדם בסבר פנים יפות. ואני, מכיוון שהמלמד נהג בי מידת הכנסת אורחים ראווה, אין כל סיבה שאחליף את האכסניה שלי.

ותצחק שרה בקרבה

רבי רפאל, הצדיק מברסלב, הגיע יום אחד לעיירה קמינקא. בתו של רבי שמואל מקמינקא, שהייתה עקרה, הלכה אצלו לבקש שיתפלל בעדה. לאחר שהקשיב לדבריה, אמר לה רבי רפאל, שהשמחה, היא סגולה לבנים. כאשר שבה לביתה וסיפרה לאביה אשר אמר לה הצדיק מברסלב, אמר לה אביה, כי זאת למד מהתנ"ך. בתורה כתוב: ותצחק שרה ולאחר מכן, ילדה בן. בנביאים כתוב: רני עקרה לא ילדה, אם עקרה היא, תשמח ותיושע. ובכתובים: מושיבי עקרת הבית אם הבנים שמחה. שאלה בתו של רבי שמואל מקמינקא את אביה, אם כך, אם לשם הסגולה לבנים צחקה שרה, למה התרעם עליה הקב"ה, ושאל למה זה צחקה שרה? השיב לה רבי שמואל: משום שבסגולה מותר להשתמש רק כשהבטחה ניתנת ע"י צדיק, אבל כשהמבטיח הוא הקב"ה בכבודו ובעצמו, אז אין צורך בסגולות, וזה היה חטאה.

היתרונות הבריאותיים של הסלרי

הסלרי, בשמו העברי: כרפס, הוא צמח מאכל ותבלין המשמש במטבח להכנת מאכלים שונים. הסלרי מכיל סידן, ברזל, אשלגן, ויטמין A, ויטמין C ומינרלים שונים שבזכותם יש לו שורה ארוכה של יתרונות בריאותיים שיכולים לעזור להתגבר על בעיות בריאותיות רבות. הסלרי מכילה אשלגן וסידן, מינרלים שחיוניים לשמירה על לחץ דם תקין. הסיבים בסלרי עוזרים להפחית את הכולסטרול על ידי כך שהם סופחים אותו אליהם וכך הם עוזרים להוריד את לחץ הדם. הסלרי מכיל רכיבים העוזרים בהרפיית שרירי הגוף וכך מתאפשרת זרימת דם חופשית לתאים שבגופנו.

צרבת היא תוצאה של עליית חומצות קיבה בחזרה אל הוושט, בעיה במערכת העיכול המתבטאת בכאב ותחושת אי נוחות באזור החזה. הסלרי יכול לעזור להתמודד עם הצרבת, לצד פתרונות טבעיים אחרים כמו אכילת מלפפון עם קליפתו או שתיית חלב. שתיית מיץ סלרי או שייק ירקות, מרגיעה את הצרבת כמעט באופן מיידי בזכות המינרלים השונים בירק שעוזרים להסדיר את רמתם ופעילותם של מיצי הקיבה.

הסלרי מכיל ברובו מים והוא עשיר בוויטמין K ובמינרלים חיוניים נוספים וכל אלו מעלים את הסיכוי להצלחה ברוב סוגי הדיאטות השונות. כדי להצליח בדיאטה, ניתן וכדאי לצרוך את הסלרי בשתי דרכים: לאכול אותו או להכין ממנו משקה. קיים מיתוס שהסלרי הינו בעל ערך קלורי שלילי, כלומר, תרומתו הקלורית

נמוכה מסך הקלוריות שהגוף צריך להשקיע בעיכול שלו. בכל מקרה, אתם תרגישו תחושת שובע כיוון שכמות המים שהוא מכיל והזמן שייקח לכם ללעוס אותו יעזרו לכם להרגיש שבעים ומלאים.

דלקות, הן תגובה של מערכת החיסון לזיהומים וגירויים, זהו כלי שהגוף משתמש בו כדי להגן עלינו מפני התפשטות זיהומים. דלקות יכולות להופיע בכל רקמה בגוף, חיצונית או פנימית וצריכת סלרי יכולה לעזור מאוד, מאחר שהוא מכיל נוגדי חמצון רבים ורווי ביכולות אנטי דלקתיות. את ההשפעה החיובית של נוגדי החמצון שבסלרי ניתן לראות על העור, העיניים והחניכיים.

סלרי מכיל תמצית אתנול, תרכובת אורגנית ממשפחת הכהולים, המגנה על דפנות מערכת העיכול מפני אלקוס. הסלרי מכיל פלבונואידים, שמנים ואלקלואידים שעוזרים לשפר את ייצור הליחה המגינה על המעי הגס. אין צורך להסביר כמה חשוב לשמור על גופנו רווי במים על ידי שתייה מרובה וצריכת מאכלים המכילים מים באחוזים גבוהים כמו מלפפון ואבטיח. במקביל אליהם, נמצא הסלרי אשר מכיל תשעים וחמישה אחוז מים והוא יכול לעזור למנוע התייבשות של הגוף, לכן מומלץ לשלב אכילת סלרי בכל יום ובימים חמים בפרט.

עשיר בסיבים וכימיקלים, הממריצים את פעילות מערכת העיכול ועוזרים לתהליך תנועת המעיין וכך גם מונעים עצירות. הסיבים שנמצאים בסלרי עוזרים לאנזימים לפרק את החומרים המזינים באוכל ולספוג אותם במערכת הדם.

עבדיו את ה' בשמחה

אחרי ששרה יולדת את יצחק, היא פונה אל אברהם ואומרת: אברהם, אתה יודע, אני חייבת להודות לך על משהו. על מה? שואל אברהם. כששמעתי שאני אלה, צחקתי בלב, וה' כעס עליי. אבל בדיעבד, אם לא הייתי צוחקת אז, איך היינו יודעים לקרוא לילד בשם? זה חסך לנו שבועות של ויכוחים על שמות.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
14:30	שיעור עם חכם משה שושן על הזהר הקדוש
14:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
15:45	תפילת מנחה של שבת קודש
17:10	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	
16:15	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת חיי שרה

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"נ חמותי מזל טוב בת מרים ז"ל,

נפטרה, י"ח מרחשון תשל"א

ולעילוי נשמת דודי יהודה יצחקי בן יצחק ז"ל
נלב"ע כ"א חשון תשנ"ט.

ולעילוי נשמת שלום חתוקה בן שמחה ז"ל

נפ' כ"ב במרחשון תשס"ו.

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