

בס"ד ה' טבת ה'תשע"ה
הדלקת נרות - 16: 24
צאת השבת - 17: 15
רבנו תם - 17: 46
לפי הלוח המדויק של "אור החיים"

שנה חמש עשרה - עלון מס' 748
@ ביום שני בערב מתחילין "ברכת הלבנה".
@ מכריזין תענית עשרה בטבת שיחול ביום חמישי.
סיום הצום בשעה 17: 12. יה"ר שיהפוך הקב"ה
צום זה לששון ולשמחה ולימים טובים, אכי"ר.
@ צום עשרה בטבת נקבע ע"י הרבנות ליום הקדיש הכללי.

אברהם יגל

לע"נ בבאי מוסאי בן אברהם ז"ל
לרפואת ולהצלחת כל עם ישראל.



כפס"דין: "ויהי דבר" (יחזקאל לז')

פרשת ויגש

בדוק ומנוסה - סגולה גדולה להשתתף בסעודה הרביעית בבית הכנסת "אוהל-מועד"

מלשיני הפרשה:

- ← נאומו הגדול של יהודה, בו הוא מבקש לשחרר את בנימין.
- ← "אני יוסף" - יוסף מתוודע אל אחיו והזמין את כל המשפחה למצרים.
- ← "עוד יוסף חי" - יעקב מסכים לרדת מצרימה לראות את בנו.
- ← בדרך למצרים, רשימת שבעים הנפש הבאים מצרימה.
- ← הפגישה המרגשת בין יעקב ליוסף.
- ← יוסף מציג את אביו ומשפחתו לפני פרעה ומושיב אותם בארץ גושן.
- ← תקנותיו של יוסף במצרים בשנות הרעב.

"כי נבהלו מפניו"
מקודם כשעדיין חשבו שהוא רשע לא הסתכלו בפניו, רק עכשיו שאמר אני יוסף הסתכלו בפניו וראו שהוא יוסף ונבהלו מפניו, וזה הלשון מפניו.
"קחו לכם מארץ מצרים עגלות לטפכם ולנשיכם ונשאתם את אביכם ובאתם"
מדויק מזה הדעת זקנים שבני יעקב נשאו את יעקב על הכתף כל הדרך מארץ כנען עד מצרים, כמו שאמר להם "ונשאתם" את אביכם, והעגלות היו רק לנשים ולטף.
"ויברך יעקב את פרעה ויצא מלפני פרעה" (מז, י)
מדוע מיהר יעקב לצאת תיכף אחרי שברך את פרעה? מצינו בתלמוד שהיו צדיקים שכשהביטו באנשים רשעים או במקומות שהקשע היה שם לדרך חיים, שרפו אותם בהבטה קלה. חז"ל נקטו זאת בלשון: "נתן בו עיניו ועשהו גל של עצמות". רבינו משה סופר - החתם סופר - מסביר, שחשש יעקב שאם ישעה עוד רגע במחיצתו של פרעה מעבר לנדרש, הוא ייתן בו עיניו וישאב ממנו את ניצוצות הקדושה ופרעה ימות, לכן מיהר לצאת כשסיים לברכו.
"כי למחייה שלחני השם"
למחייה ראשי תיבות:
ל = לויית חן.
מ = מאור ישראל.
ח = חזון עובדיה.
י = יביע אומר.
ג = גחווה דעת.
ה = הליכות עולם.
אלו ספריו של מרן רבינו עובדיה יוסף זצוק"ל

"לכולם נתן לאיש חליפות שמלות, ולבנימין נתן שלש מאות כסף והמיש חליפות שמלות"
בתורה תמימה מצא רמז לכך שחליפות בנימין היו אכן יחד שוות כחליפה אחת: אצל בנימין, המילה חליפת כתובה בכתב חסר, ואצל שאר האחים בכתב מלא חליפות (ועיין שם עוד שמביא ראיה מחז"ל, לכך שלעתים כתיב חסר מורה על כמה ביחד השווים בערכם לאחד).
פינת הניבים והפתגמים
ידו על התחתונה = הוא חסר ספוי לנצח, הוא המפסיד.
דוגמה: לצערי במשחקים באירופה היתה קנה של הקבוצה הפתח תקונית על התחתונה.
מקור: השוכר את האמנין וְחֹזֵר בָּהֶן - יָדוּ עַל הַתְּחֻנָּה, אִם בָּעַל הַבַּיִת חֹזֵר - יָדוּ עַל הַתְּחֻנָּה. בַּלְּמִשְׁנָה - יָדוּ עַל הַתְּחֻנָּה, וְכָל הַחֹזֵר בּוֹ - יָדוּ עַל הַתְּחֻנָּה [בְּבָא מִצְיָא דָּר ו, עמוד ב].

"ויגש אליו יהודה ויאמר בי"
ר"ת ויאמר יהודה גביע שלך אצלנו לא ימצא ואם ימצא הוא נדאי דרך תנחה ואם יקניטני אדוני מלחמה נבה בנינו ניהי.
"ויגש אליו יהודה" (מ"ד י"ח)
זה שאמר הכתוב: "כי הנה המלכים נועדו עברו יחדיו, המה ראו כן תמהו נבהלו נחפזו, רעדה אחזתם שם חיל כולדה" (תהילים מ"ח). **"כי הנה המלכים"** - זה יהודה ויוסף. **"עברו יחדיו"** - זה נתמלא עברה על זה, וזה נתמלא עברה על זה. **"המה ראו כן תמהו"** - ויתמהו האנשים איש אל רעהו. **"נבהלו נחפזו"** - ולא יכלו אחיו לענות אותו כי נבהלו מפניו. **"רעדה אחזתם שם"** - אלו השבטים שאמרו: מלכים מדיינים זה עם זה מה איכפת לנו? יאה למלך שמדיין עם מלך. (בראשית רבה ב')
"ויהוה הוא לבדו לאמו" (מ"ד כ')
יהודה אמר: **"וינתר הוא לבדו"** ואילו יעקב אמר: "והוא לבדו נשאר" (בראשית מ"ב). ההבדל בין נותר לנשאר הוא: אם החלק הנשאר חשוב בעיניו, נקרא נשאר, ואם החלק הנשאר אינו חשוב כל כך בעיניו, נקרא נותר. לגבי יעקב - היה בנימין חביב מאד, לכן קרא לו הנשאר, לגבי יהודה, שסבל עד עתה מבני רחל, קרא לו נותר. (הכתב והקבלה)
"וישיבוני לאב... ולאדון... ומושיב" (מ"ה ח')
הזכיר שלושה תארים: אב, אדון ומושל. כי כל מנהיג צריך שתהינה לו שלוש תכונות: א. אב - צריך הוא להיות כמו אב לאזרחים. לאהוב אותם ולדאוג לכל צרכיהם. ב. אדון - צריך גם להיות אדון להם, להטיל מרותו עליהם. ג. מושל - לפעמים יש גם צורך להיות מושל, למשול ביד חזקה כלפי המסרבים לקבל עליהם את חוקי המדינה.
"ידבר נא עבדך דבר" (מד, יח) ולא הפסיקו יוסף באמצע, כיון שביקש "דבר" - ולא "חצי דבר". (עטרת זהב)

העלון טעון גניזה
במקום שיש עירוב, יש לטלטל ע"י קטן.

הסירו מכוול מדרך עמי!
אין לעיין בעלון בשעת התפילה וקריאת התורה.

האם יוסף הפך את המצרים לעבדים?

המצרים היו הראשונים שהציעו ליוסף לקנות אותם ואת אדמתם: "קנה אתנו ואת אדמתנו בלחם, ונהיה אנחנו וְאֲדַמְתֵנו עֲבָדִים לְפָרְעָה..." יוסף לא מילא את כל בקשתם, ולא קנה אותם מייד לעבדים, אלא רק את אדמתם מצד שני, בהמשך נאמר: "וַיֹּאמֶר יוֹסֵף אֶל הָעָם הֲיֵן קְנִיתִי אֶתְכֶם הַיּוֹם וְאֶת אֲדַמְתְּכֶם לְפָרְעָה, הֲאֵלֶיכֶם זָרַע וְזָרְעֵתֶם אֶת הָאֲדָמָה!" יש שפירשו, שיוסף אכן קנה את המצרים לעבדים. הוא ניצל את מצוקתם הכלכלית ואת רעבונם, כדי להפוך אותם לעבדים של המלך.

מדוע נהג יוסף כך? יש שפירשו, שהוא עשה זאת מתוך דאגה לאחיו בני ישראל. הכתוב עצמו עושה את ההשוואה המתבקשת: למצרים אין אדמה ואילו ישראל נאחזים ומתיישבים על אדמת מצרים: "וַיֵּשֶׁב יִשְׂרָאֵל בְּאֶרֶץ מִצְרַיִם בְּאֶרֶץ גֶּשֶׁן וַיֵּאחֲזוּ בָהּ". אלו עוברים ממוקם למוקם, ודווקא אלו, שזה עתה הגיעו לארץ, מתיישבים בה באופן קבוע. נראה, שתוכניתו של יוסף ליצור הבדלי מעמדות בתוך החברה המצרית: העם כולו שאין לו נחלה ובית קבוע, והמשפחה העברית שלהם יש נחלה. גם אם אמנם נגזר על ישראל לשבת בארץ לא להם זמן ארוך, מבטיח יוסף כי העם הפשוט לא יוכל להתנכר להם.

"בניד כשחילי זחיים" - חינוך "יאאלה סולחה"

הקריאה בפרשה הנוכחית אמורה לעורר כל אחד ואחת מאיתנו לחשוב על אנשים שיש לנו עימם קושי (הורה/אח/בן זוג/חבר/שכן וכו') וכלפיהם אנחנו נוטרים טינה כזו או אחרת. בחינוך אמיתי, אדם גדול יודע "להקטיף" את עצמו. השפה העברית מלמדת אותנו שמי שכועס הוא כעוס, מי שנפגע הוא פגוע ומי שנעלב הוא... עלוב!! בסופו של דבר מי שנעלב ולא מרפה מרגשות הכעס והשנאה הוא עצמו הראשון שסובל מזה. השנאה היא כמו חומצה שהורסת את הכלי (האדם הכועס) שמחזיק אותה. לעיתים אנחנו אף מחזיקים בתוכנו כעס ומידע שלילי על אדם מסוים כשהצד השני בכלל כבר מזמן שכח מאתנו ומהמקרה. אנחנו נשארים עם העלבון והחרון ואנחנו הם אלה שבאמת סובלים. בזכות הצניעות והענווה מי שמבקש סליחה לא אמור להרגיש פגיעה בכבודו כאשר הוא ניגש אל האדם האחר ומיישב את ההדורים. נהפוך הוא, אדם בוגר יודע כיצד לקרוא את המציאות, לוותר על עלבונו ולהתגמש. ישנם אנשים שמחכים שהצד השני יעשה את הצעד הראשון ויתנצל ויבניתיים הפלוטר רק הולך ומסתבך.

כל הישועות והברכות
למשיה וזליכה גמזו הייך
שתרמו לסעודה הרביעית בלויין
זכות מרן עובדיה יוסף זצ"ל
תגן בעדם, לרפואתם והצלחתם
שיתברכו בכל מילי דמיטב ויתגשמו
כל משאלות ליבם. שיזכו באושר
ובפרנסה טובה לאורך ימים ושנים
לרפואת זליכה בת חנה מנב"ת
ולהבדיל לעיני חנה מוסאי בת פרי ז"ל

רפואה שלימה
לכ"אה בלקר
בת מרסל מנב"ת
הקב"ה ישלח מזור
ומרפא לרנ"ב אבריה
ושס"ה גידיה.
שתחזור לאיתנה
הראשון ותזכה
לשנים רבות. נא
להתפלל לרפואתה

ברכה והצלחה
ליהודה חגית אמונה
שיזכו לשנים רבות
וטובות ויתברכו
ברפואה שלימה,
אושר ופרנסה
טובה. שיתמלאו כל
משאלות ליבם
לטובה ובכל מילי
דמיטב לכל ילדיהם.

רפואה שלימה
כ"הבה ישראלי
בת מרגלית מנב"ת
הקב"ה ישלח מזור
ומרפא לרנ"ב אבריה
ושס"ה גידיה.
שתחזור לאיתנה
הראשון ותזכה
לשנים רבות עם
בעלה דוד הייך

שיעור התורה הגדול בתבל
ארגון "אברהם יג"ל"
משך בלויין בכל מוצאי שבת
את שיעורו של הראשון לציון
הרה"ג יצחק יוסף שליט"א
בבית הכנסת "אוהל מועד"
בשעה 20:30 השיעור יוקרן
על גבי מסך ענק. בע"ה תתקיים
סעודה רביעית, בחסות "בית הלחם"

ברכה והצלחה
לכ"ריה וזכמה לכ"רי
שיזכו לשנים רבות
וטובות ויתברכו
ברפואה שלימה,
אושר ופרנסה טובה.
שיתמלאו כל משאלות
ליבם לטובה ובכל מילי
דמיטב לכל ילדיהם.
וירונו נתת מיוצאי חלציהם

פסרה אהנת
נפתח שיעור תורה
בכל יום ראשון
בשעה 20:30
בבית משפחת חסון
ברח' השחף 7 יבנה.
פרטים:
058-7333331
יוגש כיבוד קל.

ברכה והצלחה לידידנו
ל"וי ואסתר דידי הייך
שיזכו לשנים רבות
וטובות ויתברכו
ברפואה שלימה,
אושר ופרנסה טובה.
שיתמלאו כל משאלות
ליבם לטובה ובכל מילי
דמיטב לכל ילדיהם
וירונו נתת מיוצאי חלציהם

פסרה טובה ואו"צ אהנת
נפתחה חנות שמיטה
"יבול נוכרי"
במחירים מוזלים
בימים שלישי, רביעי וחמישי
משעה 09:30 עד 12:00
ומשעה 18:00 עד 20:00
בכולל "נחל ליאור"
ר' רחמים 052-7609269

רפואה שלימה
לכ"רי רפאל
פרץ בן אנט הייך
הקב"ה ישלח מזור
ומרפא לרמ"ח
אבריו ושס"ה גידיו.
שיחזור לאיתנו
הראשון ויזכה
לשנים רבות
טובות ונעימות.

לע"נ הצדקת והצנועה
חנה מוסאי
בת פרי ויצחק ז"ל.
נפטרה ה' טבת
השבת פקידת שנתה

למשפחת יעקובי היקרה
צוות העלון "אברהם יג"ל"
משתתף בצערכם במוות
אביכם הישר והענו
מרדכי יעקובי
בן ציפורה ז"ל
שנפטר השבוע כ"ו כסלו
נשגרת נחומינו למשפחה.
הרופא לשבורי לב ינחם
אתכם בתוך שאר
אבלי ציון וירושלים
ולא תוסיפו לדאבה עוד.

למשפחת נסימי היקרה
צוות העלון "אברהם יג"ל"
משתתף בצערכם במוות
הצנועה והענווה
שרה נסימי
בת ביבי ומרדכי ז"ל
שנפטרה השבוע כ"ו כסלו
נשגרת נחומינו למשפחה.
הרופא לשבורי לב ינחם
אתכם בתוך שאר
אבלי ציון וירושלים
ולא תוסיפו לדאבה עוד.

להשאלה בחינם
גמ"ח גמרות
"שו"ת ט"ת ייך"
עמנואל כהני:
052-5270030
לע"נ החסיד והענו
אברהם באבאי
בן יוסף ז"ל.
נפטר ו' טבת
יום ראשון פקידת שנתו

ברכה והצלחה
לש"כום ושי-לי ז'דני
שיזכו לשנים רבות
וטובות ויתברכו
ברפואה שלימה,
אושר ופרנסה טובה.
שיתמלאו כל משאלות
ליבם לטובה ובכל
מילי דמיטב לכל
ילדיהם וירונו נתת
מכל יוצאי חלציהם.

שבת שלום ומבורך

בריאות והחלמה איתנה:

משה נאמן בן מרים הייך
מרדכי עמרני בן רבקה הייך
רם-שלמה-רפאל נהן-זדה בן זליכה
בנהדר (בני) חי בן אירן הייך
ישראל פרגי רפאל בן מרים הייך
יצחק-חי בהנזדה בן פרידה הייך
הגנזרי אברהם בן חאנוס הייך

באבאי באבאי בן מורוורי הייך
גולשן באבאי בת מרים מנב"ת
אילן רפאל פרץ בן אנט הייך
שרה ביבי לאוי בת רבקה מנב"ת
נעה באבאי בת מיכל מנב"ת
זליכה גמזו בת חנה מנב"ת
לאה בלקר בת מרסל מנב"ת

בבאי מוסאי בן אברהם וזליכה ז"ל

שבתי מוסאי בן זליכה ז"ל
יהודה קפשיאן בן מרים ז"ל
יוסף חיים גאלי בן ג'מו ז"ל
שלמה קורלי בן דניאל ז"ל
מרדכי יעקובי בן ציפורה ז"ל
דוד טוטיאן בן רחמים וגוהר ז"ל
ורדה שירה גבאי בת אסתר ז"ל

ובכללם לרפואת כל חולי ופצועי צה"ל ועם ישראל.

יו"ל ע"י ארגון "אברהם יג"ל" 054-7743834

"אל תקרי הליכות אלא הלכות"

צום עשרה בטבת

ביום עשרה בטבת סמך נבוכדנצר הרשע מלך בבל על ירושלים, והביאה במצור ובמצוק.

א הכל חייבים להתענות ואסור לפרוץ גדר. ואין הדבר תלוי ברצון הקהל. [שו"ת יביע אומר חלק א סימן לג].

ב חיוב התענית הוא מזמן עלות השחר דהיינו שעה ושנים עשר רגעים בשעות זמניות, לפני הזריחה, עד צאת הכוכבים, שהוא כעשרים דקות אחר שקיעת החמה. [ילקוט יוסף-מועדים-תקכט].

ג הישן על מיטתו שינת קבע בליל התענית, וקם משנתו באמצע הלילה, אסור לו לאכול ולשתות, אפילו קודם עמוד השחר. אך אם התנה קודם שהלך לישן שבדעתו לקום קודם עמוד השחר ולאכול, מותר לו לאכול עד עמוד השחר. וכל זה על פי הפשט, אך על פי הזוה"ק אין לאכול גם על ידי תנאי. [יביע אומר ה' סי' כב].

ד אף תלמידי חכמים ומלמדי תינוקות, חייבים להתענות כל תענית צבור. אולם אין להם להתענות תענית שובבי"ם או תענית לכפרת עוונות וכדומה, בזמן עבודתם, כיון שעל ידי חלישות כוחם ימעטו במלאכת שמים. וכן הדין לפועלים או לפקידים, וכל שכן לבני ישיבה ההוגים בתורה שאסור להם להתענות תעניות הזוכרים. ובימי השובבי"ם עדיף שיתענו תענית דבור, אך אסור להם לבטל מסדר לימודם ולקרוא תהלים, כי אין לך דבר העדיף יותר מלימוד הגמרא וההלכה. [יביע אומר חלק ב' סימן כח סק"ז].

ה כל הצומות הללו מותרים ברחיצה ובסיכה ובעילת הסנדל ובתשמיש המטה, חוץ מתשעה באב. ומותר להתרחץ בחמין בימי הצומות. והמחמיר תע"ב. [ילקוט יוסף מועדים ע"י תקל].

ו חולה שאין בו סכנה פטור מלהתענות בכל הצומות הללו. ורשאי לאכול בבוקר, כשיש צורך בכך, ואין צריך להתענות תענית שעות. וכל שכן שאין צריך לאכול ולשתות פחות מכשיעור. ואפילו חולה שנתרפא אך עודנו חלש, כל זמן שיש חשש שאם יצום יחזור לחלו, פטור מלהתענות. [ילקוט יוסף על המועדים עמוד תקלא].

ז זקנים תשושי כח שמצטערים בתעניתם פטורים מכל הצומות הללו לרבות תשעה באב. [ילקוט יוסף-מועדים-תקלב].

ח קטן שלא מלאו לו שלש עשרה שנה ויום אחד, וקטנה שלא מלאו לה י"ב שנה, פטורים מהתענית. ואפ"י תענית שעות אין להם להתענות, אף שיש להם דעת להתאבל על החורבן. ויש מחמירים לומר שאין להאכילם אלא לחם ומים, אך המנהג להקל לתת להם כל צרכם, וכן ראוי להורות בזמן הזה שירדה חולשה לעולם. [ילקוט יוסף דיני חינוך קטן עמוד רלט. ילקוט יוסף על המועדים עמוד תקל].

ט חולה וזקן שפטורים מלהתענות בימי הצומות הללו, אינם צריכים התרה לפני שיאכלו. וכן חתן ובעלי ברית שאינם משלימים התענית כשהצום דחוי, רשאים לאכול בלי התרה, והמחמיר לעשות התרה כשהדבר אפשרי בנקל, תבוא עליו ברכה. [יביע אומר ח"ב סי' ל' אות ה-ח].

י אין לשטוף את הפה בבוקר בהתעוררו משנתו בימי תענית צבור. ומכל מקום במקום צורך יש להתיר כשאינו שם בפיו יותר משיעור רביעית בבת אחת, ובאופן שיודע בעצמו שיוכל להזהר שלא יבלע מן המים. וכן מותר להשתמש במשחת שיניים בתעניות צבור על הדרך הנ"ל למי שקשה לו בלי לצחצח את שיניו. [ילקוט יוסף על המועדים עמוד תקלד].

יא אדם בריא שמתענה, אך עליו לבלוע גלולות וכדורים נגד מיחושי ראש וכדומה, מותר לו לבלוע התרופה בלי מים, כל שאין בה טעם ערב לחיך. וכן מותר לשתות תרופות שאין החיך נהנה מהם. אבל אם החיך נהנה מהם אין להתיר. אולם במקום חולי פנימי אין להחמיר. [ילקוט יוסף על המועדים עמוד תקלה].



"מכל מלמד" השכלתי..."

כח הדיבור - פרשת ויגש

הפרשה מראה לנו מהו מעשה מסירות נפש על כל אחד מאחינו. "ויגש אליו יהודה ויאמר" = ס"ת השור. ידוע שכחו של יוסף נמשל לשור שנאמר "בכור שורו הדר לו" ויזכור כשל ראם שנאמר "וקרני ראם קרניו". אומר יהודה: אתה מלכות יוסף ואני מלכות יהודה. "ויגש" דבר איתו קשות. "ויגש" = שגוי המהלך שאתה הולך לעשות. ויגש = אותיות גוי שבת, מבחינתי כל מי שמצרי הוא גוי שבת. וממשיך לדבר קשות. "ויגש" = יושג רק מה שאני רוצה. יהודה רוצה אחדות בין האחים והמלכויות והרמוז מברכת יוסף, "בהם עמים יגנח יחדיו", דהיינו אם לא נהיה באחדות כבר עכשיו זה יקרין לדורות הבאים. ומהמילים "מי כמוך כפרעה", אם אתה רוצה שלום ופיוס, אני אתייחס אליך כמוך כיוסף ואם תרצה מלחמה אתנהג אליך כפרעה. לומדים זאת מיעקב אבינו ע"ה, שהתפלל לשם יתברך, "הצילני נא מיד אחי מיד עשוי", או אחי או עשו. רואים את ההקבלה בין הפסוקים... "ונאמר אל אדוני יש לנו אב זקן וילד זקנים קטן", מדוע כותבת התורה גם ילד זקנים וגם קטן? הרי ידוע שילד זקנים הוא הקטן ביותר. אלא המילה קטן אל תקרי קטן אלא נקט. רצה יהודה לפתוח בשלום לכן נקט פעולת התשה ומסביר ליוסף על בנימין "ויוותר לבדו... לא יוכל הנער...". כדי להשקית את כעסו, ונוכח במילים של אביו שובו שברו לנו מעט אוכל. מעט = טעם.

אכל = בלא כמו ששמעון טעם טעמו של כלא. ולכן נלחם על בנימין, ואם יצליח לסגור את המחלוקת בפשרה וללא מלחמה אדרבא. לומדים מיהודה עוד דבר. גם כשנכנסים לעימות מפעילים את כח הדיבור נכון. דהיינו תאמר את דבריך בתקיפות, חד וחלק, קצר. כך תעביר את המסר. פעמים שצריך להרים את הקול, אז גם זאת עושים, אפילו שכל בית פרעה ומצרים ישמעו. השם זכנו שנאמר את דברינו בעדינות. חד חלק וקצר, כי דברי חכמים בנחת נשמעים. (מעבדכם הנאמן א.ש.)

המזונות המרפאים

זמן הצבע הכתום - ההמלצה הרווחת היא לאכול פירות וירקות בחמישה צבעים. הירקות הכתומים כגון: גזר, בטטה ודלעת עשירים בוויטמינים מינרלים ופיטוכימיקלים שאופייניים לצבע הכתום, כמו: ויטמין A (אלפה ובטא קרוטין), לוטאין, קרטנואידיים ועוד. רכיבים תזונתיים אלה חשובים לחיזוק מערכת החיסון, להגנה מפני סרטן ומחלות לב, ואף הגנה על בריאות העיניים והעור. הירקות הכתומים משתלבים בתבשילים שונים, סלטים חמים וקרים, מרקים ואף עוגות ומאפים. ויטמין A חשוב לשמירה על בריאות העיניים והעור, יש לו תפקיד במנגנון ראיית לילה, הוא חשוב לגדילה תקינה ולטיפול באנמיה.

" ואבותינו סיפרו לנו "

סיפור אמיתי שמתאים כל כך למציאות הישראלית שלנו

עם סיום התפילה, פסע דן במהירות לקדמת בית הכנסת הירושלמי, בירך ב"שבת שלום" את הרב וכמה אנשים אחרים שהוא מכיר, ומייד חזר לאחור. הגיע הזמן לחזור הביתה, לקדש ולסעוד עם המשפחה.

בדרכו החוצה, גרם לו דחף פתאומי לפנות לאחור ולהתבונן באנשים שיוצאים מבית הכנסת. אולי יש שם מישהו שזקוק למקום לסעודת שבת? "מי זה שיושב שם ליד הקיר הצדדי? אני מכיר כאן כמעט את כל האנשים, ולא נראה לי שהוא היה כאן בעבר." דן התקרב אל הבחור הצעיר, ובחן אותו בעין מנוסה. בגדים פשוטים, תרמיל גב, עור כהה, שער שחור ומתולתל - נראה ממוצא ספרדי. הוא ניגש אל הנער כשידו מושטת ללחיצה. "שבת שלום. קוראים לי דן אייזנבלט. מעוניין להצטרף אלינו לסעודת ליל שבת?"

חיך רחב האיר את הבעתו המודאגת של הבחור. "כן, תודה. קוראים לי מאי". הוא הרים את התרמיל ויחד הם יצאו מבית הכנסת. כמה דקות לאחר מכן עמדו כולם סביב שולחן השבת של דן. כשהתחילו בני המשפחה לשיר 'שלום עליכם', דן שם לב שהאורח לא שר אתם. "אולי הוא מתבייש, או שהוא לא יודע לשיר", הוא ניחש.

אפילו לאחר שהסעודה התחילה האורח נראה קצת מתוח. דן קלט את המצב וניהל בעצמו את רוב השיחה. הוא ריכז את דבריו בנושא פרשת השבוע ושילב בהם כמה מאירועי היום. אחרי מנת הדגים, הבחין דן שהאורח שלו מעלעל בחוברת הזמירות, כאילו הוא מחפש משהו. הוא שאל בחיך: "יש איזה שיר שהיית רוצה לשיר? אני יכול לעזור לך אם אתה לא בטוח במנגינה". "יש שיר שהייתי רוצה לשיר, אבל אני לא יכול למצוא אותו כאן. מאוד אהבתי את מה ששרנו היום בבית הכנסת. איך קראו לזה? משהו 'דודי'".

"אם זה מה שהנער רוצה", הוא חשב, "אז מה הבעיה?" ובקול רם הוא אמר, "אתה מתכוון ל'לכה דודי'. רגע, תן לי להביא לך סידור". אחרי שהם שרו לכה דודי, דן שאל אותו, "ואיזה שיר עכשיו?". האורח נראה נבוך, אבל לאחר מעט עידוד הוא אמר, "אני באמת רוצה לשיר שוב לכה דודי".

דן כבר לא היה כל כך מופתע כשאחרי העוף הוא שאל את האורח שלו מה לשיר עכשיו, והבחור ענה, "לכה דודי". הוא רצה לומר, "בוא נשיר את זה הפעם יותר בשקט, השכנים עלולים לחשוב שיצאתי מדעתי", אבל שמר את זה לעצמו. בסוף זה כבר היה יותר מדי בשביל דן. "לא היית רוצה לשיר משהו אחר?" הוא הציע בעדינות.

האורח שלו הסמיק והשפיל מבט. "אני פשוט מאוד אוהב את השיר הזה", הוא מילמל. "פשוט יש בו משהו- אני באמת אוהב את השיר הזה". בסוף הם שרו את "השיר" משהו כמו שמונה או תשע פעמים.

מאוחר יותר, כשהיה להם זמן לשבת בשקט ולשוחח, דן אמר: "שמתי לב שבקושי היה לנו זמן לשוחח. מאיפה אתה?". הבעה של כאב עלתה על פני הנער. הוא נעץ עיניים ברצפה ואמר בשקט, "רמאללה".

לבו של דן החסיר פעימה. הוא חשב ששמע את הנער אומר "רמלה". "אה, יש לי שם בן דוד", אמר דן, "מכיר את אפרים וורנר? הוא גר ברחוב הרצל".

הבחור נענע בראשו בעצבות ואמר, "אין יהודים ברמאללה". לבו של דן דהר. הוא באמת אמר "רמאללה"! מחשבותיו התרוצצו: האם הוא בילה סעודת שבת עם ערבי מרמאללה? רק רגע! תנשום עמוק ותברר את העניינים. הוא ניער את ראשו ואמר לנער, "מצטער, אני קצת מבולבל ועכשיו, כשאני חושב על זה, אפילו לא שאלתי מה השם המלא שלך. איך בעצם קוראים לך?"

הנער נראה מתלבט לרגע, אולי חושש, ואז זקף את כתפיו ואמר בשקט, "מחמוד אבן א-שארף".

הוא תלה עיניים במארחו, ונראה עכשיו נפחד באמת. בלי כל ספק הוא ידע בדיוק מה עובר עכשיו בראש של דן. "רגע!" הוא הוסיף במהירות, "אני יהודי. אני פשוט מנסה לברר לאן אני שייך". דן נאלם דום. מה הוא יכול להגיד? מחמוד שבר את הדממה בהיסוס: "נולדתי וגדלתי ברמאללה."

לימדו אותי לשנוא את היהודים, ולהאמין שזאת גבורה להרוג אותם. אבל תמיד היו לי ספיקות. כלומר, לימדו אותנו שעל פי הסוגה - המסורת, מאמין אמיתי צריך לרצות עבור חברו את שהוא רוצה עבור עצמו. הייתי יושב וחושב, האם היאהוד הם לא בני אדם? האם אין להם זכות לחיות בדיוק כמו שיש לנו? אם אנוחנא אמורים להיות טובים לכולם, איך זה שאף אחד לא כולל בזה את היהודים?

"שאלתי את אבא שלי את השאלות האלה, והוא זרק אותי מהבית. אז החלטתי: אני הולך לברוח ולחיות עם היאהוד, עד שאני אגלה איך הם באמת".

מחמוד המשיך: "התגנבתי הביתה באותו הלילה, כדי לקחת את החפצים שלי, ואת התרמיל שלי. אמא שלי תפסה אותי באמצע האריזה. היא נראתה חיוורת ומוטרדת, אבל הייתה שקטה ועדינה אתי, ולאחר כמה זמן היא דובבה אותי. אמרתי לה שאני רוצה ללכת לחיות עם היהודים לכמה זמן ולברר מה הם באמת, ואולי אני אפילו ארצה להתגייר."

היא החווירה יותר ויותר כשאמרתי את כל זה, ואני חשבתי שהיא כועסת, אבל זה לא היה זה. משהו אחר כאב לה, והיא לחשה, 'אתה לא צריך להתגייר. אתה כבר יהודי'.

הייתי המום. הראש שלי התחיל להסתחרר, ולרגע, לא יכולתי לדבר. ואז מלמלתי, 'למה את מתכוונת?'

'על פי היהדות', היא אמרה לי, 'הדת נקבעת על פי האם. אני יהודיה, זאת אומרת שאתה יהודי'.

מעולם לא היה לי שום מושג שאמא שלי יהודיה. אני משער שהיא לא רצתה שאף אחד ידע. היא בטח לא הרגישה טוב עם החיים שלה, בגלל שפתאום היא לחשה, 'אני עשיתי טעות שהתחתנתי עם גבר ערבי. כך, הטעות שלי תתכפר'. אמא שלי תמיד דברה ככה, קצת פואטית. היא הלכה ושלפה כמה מסמכים ישנים ונתנה לי אותם: דברים כמו תעודת הלידה שלי, ותעודת הזהות הישראלית הישנה שלה, כדי שאני אוכל להוכיח שאני יהודי. הם נמצאים אתי כאן, אבל אני לא יודע מה לעשות בהם. אמא שלי היססה לגבי איזשהו נייר. ואז היא אמרה, 'אתה יכול לקחת גם את זה. זו תמונה ישנה של הסבא והסבתא שלי, כשהם הלכו לחפש קבר של אחד מאבותינו החשובים. הם נטעו צפונה ומצאו את הקבר, ואז צילמו את התמונה הזאת'."

דן הניח את ידו ברכות על כתפו של מחמוד. מחמוד הרים את מבטו, מבוהל ומלא תקווה בעת ובעונה אחת. דן שאל: "התמונה הזאת כאן?"

עיניו של הנער אורו. "בטח! אני תמיד לוקח אותה איתי".

הוא הרים את התיק והוציא ממנו מעטפה ישנה ובלויה. דן הוציא בזהירות את התמונה מהמעטפה ועיין בה בקפידה. הדבר הראשון שבו הבחין היה קבוצה משפחתית: משפחה ספרדית של פעם, מראשית המאה.

ואז הוא מיקד את מבטו על הקבר שסביבו הם עמדו. התמונה כמעט נשמטה מידו כשקרא את הכתובת על המצבה. הוא שיפשף את עיניו כדי להיות בטוח. אין ספק: זה היה קבר בבית הקברות העתיק של צפת, והכיתוב גילה שהקבר שייך למקובל הגדול רבי שלמה אלקבץ - מחבר הפיוט "לכה דודי".

קולו של דן רעד מהתרגשות כשהסביר למחמוד את ייחוסו. "הוא היה חבר של האר"י ז"ל, אחד מחכמי התורה האדירים, צדיק, מקובל. ו- מחמוד, האדם הזה, אחד מאבות אבותיך - כתב את השיר הזה ששרנו כל השבת: לכה דודי!" הפעם היה זה תורו של מחמוד להיאילם דום. דן התאושש ראשון, כשהוא עדיין המום ממה שקרה. הוא הוסיף יד רועדת ואמר: "ברוך הבא מחמוד. ועכשיו, מה דעתך לבחור לך שם חדש?"

הערת שוליים: מחמוד שינה את שמו ונרשם לישיבה בירושלים, שם הוא למד בחריצות כדי להשלים את החינוך היהודי שלו. הוא התחתן עם נערה יהודיה והפך למרצה פופולארי, שמגולל את סיפורו הדמטי. לאחר מכן הוא נאלץ להימלט מישראל, עקב איומים על חייו שהגיעו מבני משפחתו הערבית.