

"אברהם אבינו"

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

ה תמוז תשפ"ו. פרשת: חוקת. מפטירין: ויפתח הגלעדי. התפילה במקום חסיני. גיליון 969.

הדלקת נרות: י"ם 19:31 ת"א 19:30 ח'פה 19:34 באר שבע 19:30 צאת השבת: י"ם 20:22 ת"א 20:21 ח'פה 20:25 באר שבע 20:21.

פרשת חוקת

פרשת חוקת עוסקת באירועים משמעותיים בשנה הארבעים לנדודי בני ישראל במדבר.

הפרשה נפתחת בדיני פרה אדומה, טקס שנועד לטהר אדם שנטמא בטומאת מת. זהו חוק שמוגדר כחוקה (גזירת הכתוב שמעל ההיגיון האנושי), שריפת פרה אדומה תמימה וערוב אפרה במים, המשמשים להזאה על הטמא. עם ישראל מגיע למדבר צין, שם מרים מתה ונקברת.

לאחר מותה, באר המים שליוותה את העם פסקה. העם מתלונן על מחסור במים, והקב"ה מצווה את משה לדבר אל הסלע כדי שיוציא מים. משה, בכעסו על העם, מכה בסלע פעמיים במקום לדבר אליו. בעקבות זאת, הקב"ה קובע כי משה ואהרן לא יזכו להיכנס לארץ ישראל.

משה שולח שליחים למלך אדום בבקשה לעבור בארצו ומבטיח שלא יפגעו בשדות ובכרמים. המלך מסרב באיום מלחמה, ובני ישראל בוחרים לעקוף את ארץ אדום.

בהגיע בני ישראל אל הור החר השוכן על גבול ארץ אדום, מודיע ה' כי הגיע זמנו של אהרן להיאסף אל עמיו. משה, אהרן ובנו אלעזר, עולים אל ההר. שם, משה מפשיט מאהרון את בגדי הכהן הגדול ומלבישם לבנו אלעזר. אהרון מת ומשה ואלעזר יורדים מן ההר. העם מבין כי אהרון מת, ומתאבל במשך שלושים יום.

מלך ערד תוקף את בני ישראל ושובה בהם, אך בעזרת נדר לה' והתפילה, בני ישראל מנצחים אותו ומחרימים את ערד.

העם מתלונן על קשיי הדרך. כעונש, ה' שולח נחשים שרפים המכישים את העם. משה מתפלל בעדם, וה' מצווה עליו להכין נחש נחושת ולתלותו על נס (עמוד). כל מי שננשך והביט אל נחש הנחושת, נרפא.

העם שר שיר הודיה על הבאר שסיפקה להם מים בנדודיהם במדבר.

הפרשה מסתיימת בתיאור הניצחונות הצבאיים הראשונים של בני ישראל מחוץ לארץ ישראל:

משה שולח שליחים לסיחון מלך האמורי בבקשה לעבור בארצו, אך הוא מסרב ויוצא למלחמה. ישראל מנצחים אותו וכובשים את ארצו. לאחר מכן, הם מנצחים את עוג מלך הבשן בקרב וכך משתלטים על שטחים נרחבים בעבר הירדן.

הצד השני של המכונה

מסופר על יהודי שבא אל החפץ חיים (רבי ישראל מאיר הכהן מראדין) כשהוא טרוד מאוד בצרות אישיות. הוא פנה אל הרב בשאלה: רבי, איך אפשר להבין את הנהגת ה' הרי בתורה כתוב זאת חוקת התורה, חוק שאין לו הסבר. אבל בחיים שלנו, כשאדם עובר ייסורים או קשיים, הוא חייב להבין למה. איך אפשר לקבל את מה שלא מבינים? חייך החפץ חיים והשיב לו בסיפור על אדם שביקר בבית חרושת גדול לאריגה. כשעמד שם, ראה אלפי חוטים מסתבכים זה בזה, נמתחים ומתפתלים בצורה שנראתה לו כבלגן גמור. הוא לא הצליח להבין איך

מהסבך הזה אמור לצאת אריג מהודר. אך כשהביט לצד השני של המכונה, ראה את התוצר הסופי, שטיח יפהפה ומרהיב ביופיו, שכל חוט בו היה במקומו המדויק.

אמר החפץ חיים: כך הם חיייו של האדם. אנחנו נמצאים בצד אחד של המכונה. אנחנו רואים את החוטים השזורים, את הקשיים ואת השאלות שנראים לנו כבלגן בלתי מובן. אנחנו לא רואים את התמונה הכוללת. אבל הקב"ה, שמנהיג את העולם, נמצא בצד השני, הוא זה שרואה את האריג השלם והמושלם שנוצר מכל אותם קשיים.

החבר שהציל אותי

את הסיפור מספר אברהם תלמיד כיתה ט'. יום אחד ראיתי ילד מהשכבה שלי שהיה בדרכו הביתה מביה"ס והיה נראה שהוא סוחב את כל הספרים שלו. חשבתי לעצמי: למה ילד ייקח את כל הספרים שלו הביתה מביה"ס? הוא בטח אוהב ללמוד. המשכתי בדרכי, ולפתע ראיתי חבורה של ילדים רצים לכיווני, מעיפים לו את כל הספרים מהיד ומפילים אותו לאדמה. המשקפיים שלו עפו וצנחו על הדשא במרחק שלושה מטרים ממני. הוא הביט למעלה וראיתי את העצב בעיניו. לבי יצא אליו ורצתי אליו. וכשהוא זחל מסביב כדי לחפש את משקפיו, ראיתי דמעות בעיניו. נתתי לו את המשקפיים ואמרתי לו:

החברה האלה מגעילים, הוא הסתכל אלי ואמר: היי תודה וחייך אלי. זה היה אחד מאותם חיוכים המראים הכרת תודה אמיתית. עזרתי לו לקום ולהרים את ספריו ושאלתי אותו למה לא ראיתי אותו קודם ואיפה הוא גר. הסתבר שהוא גר לידי. שאלתי אותו איך קרה שלא ראיתי אותו קודם לכן. הוא אמר שהוא הלך לבי"ס פרטי. דיברנו כל הדרך הביתה ועזרתי לו לסחוב חלק מהספרים. היה לי נעים ושאלתי אותו אם הוא היה רוצה לשחק איתנו כדורגל? הוא ענה כן. בילינו ביחד כל אותו סוף שבוע וככל שהכרתי אותו יותר כך חיבבתי אותו יותר וכך גם החברים שלי. במהלך ארבע השנים הבאות, נעשינו חברים טובים וידעתי שתמיד הוא יהיה חבר שלי לכל החיים. בטקס סיום התיכון הוא היה צריך לשאת את הנאום בשם הבוגרים והיה מאוד נרגש מהנאום. טפחתי לו על השכם ואמרתי לו: אל תדאג-אתה תהיה גדול. הוא הסתכל עלי באחד מאותם מבטים מלאי הכרת תודה וחייך תודה הוא אמר. כשהוא התחיל לנאום, הוא כחך בגרונו ואמר: סיום התיכון הוא זמן להודות לאלה שעזרו לך לעשות את זה במהלך השנים הקשות הללו, ההורים שלך המורים שלך, אבל יותר מכל החברים שלך. אני פה כדי לספר לכם שלהיות חבר של מישהו, זו המתנה הטובה ביותר שיכולת לתת לו. אני הולך לספר לכם סיפור. הסתכלתי עליו, לא מאמין למשמע אוזני כשמעתי שהוא מספר את הסיפור של היום בו הכרנו.

הוא סיפר שהוא תכנן לברוח באותו יום כשפגש אותי. הוא סיפר איך הוא רוקן את כל הארונות שלו וניקה אותם כדי שאמא שלו לא תצטרך לבוא לנקות לאחר מכן

הוא סיפר איך הוא רוקן את כל הארונות שלו וניקה אותם כדי שאמא שלו לא תצטרך לבוא לנקות לאחר מכן

הוא סיפר איך הוא רוקן את כל הארונות שלו וניקה אותם כדי שאמא שלו לא תצטרך לבוא לנקות לאחר מכן

הוא סיפר איך הוא רוקן את כל הארונות שלו וניקה אותם כדי שאמא שלו לא תצטרך לבוא לנקות לאחר מכן

הוא סיפר איך הוא רוקן את כל הארונות שלו וניקה אותם כדי שאמא שלו לא תצטרך לבוא לנקות לאחר מכן

ולסחוב את הספרים שלו. הוא הסתכל אליו וחיך חיוך קטן ואמר: למזלי, ניצלתי, החבר שלי הציל אותי מלברות. שמעתי את הרחשים בקהל בשעה שהבחור החתיך, הפופולרי והמוצלח הזה, מספר על הרגע החלש ביותר שלו. וכמה חשוב היה שאני הייתי בדיוק בסביבה בשביל להרים ולהציל אותו.

תזונה שתעזור להגיע לגיל מאה חזקים ובריאים

כבר למעלה מעשור שזן בוטנר, המחזיק בשלושה שיאי עולם בסיבולת לב ריאה, עורך מחקר יחד עם צוות מומחים בו הוא מחפש את המקומות שבהם תוחלת החיים היא הגבוהה ביותר בעולם ותוחלת החיים בהם מגיעה עד למאה שנים ומעבר! במהלך המחקר גילו דן והצוות שלו שכל התושבים של האזורים האלה חולקים מנהגים והרגלים משותפים שקשורים לתזונה שלהם, והמנהגים האלה אינם כוללים ספירת קלוריות או נטילת ויטמינים.

אכלו יותר צמחים, דגנים מלאים, וסוגי שעועית שונים בכל הארוחות. המאכלים הטובים ביותר לאריכות ימים הם עלים ירוקים. אנשים בגיל העמידה שצורכים כוס ירקות באופן יומיומי מפחיתים את סיכוייהם למות בארבע השנים הבאות ביחס לאלו שלא צורכים ירקות כלל.

למרות שרובנו מאמינים שבשר חשוב לתזונתנו, מתברר: אם ברצוננו להאריך ימים ההפך הוא הנכון. נסו להגביל את צריכתכם לשישים גרם חמישה פעמים בחודש.

הפחיתו בצריכת מוצרי חלב פרה, מערכת העיכול האנושית עשויה להתקשות לעכל חלב פרה, אשר עלול להכיל כמויות גבוהות של שומן וסוכר. עם זאת, מוצרים מחלב עזים וכבשים כמו יוגורט וגבינות, אין ספק שמדובר במזונות בריאים מאוד.

אכלו עד לשמונים וחמישה גרם דגים יומיומי, אנשים ששומרים על דיאטה המבוססת על תזונה צמחונית וכוללת מנות של דגים בכל יום, חיים זמן רב יותר. הדגים הנפוצים בתפריט הם סרדינים, אנשובי ובקלה, אשר אינם נחשפים לרמות גבוהות של כספית וכימיקלים. נסו לצרוך לכל היותר שלוש ביצים בשבוע. אם אתם רגילים לאכול ביצה לארוחת בוקר ומתקשים לוותר עליה, נסו לכל הפחות להוסיף לה פרי או מאכל צמחי אחר כמו דגנים מלאים או לחם.

נשנשו שני חופנים של אגוזים ביום. אנשים שנוהגים לאכול אגוזים באופן יומיומי הם בעלי סיכוי מופחת בעשרים אחוז למות בגיל צעיר ביחס לאלו שאינם אוכלים אגוזים באופן יומיומי. דיאטה עשירה באגוזים מפחיתה את רמות הכולסטרול הרע בעשרים ושבע אחוז.

צמצמו את צריכת הסוכר. אנשים שחיים עד גיל מאה לפחות, ממתקים את המשקאות שלהם עם דבש ומתפנקים בקינוחים רק באירועים מיוחדים. הגבילו את עצמכם באכילת עוגיות, ממתקים ומאפים מתוקים לפעמים ספורות בשבוע, אם בכלל. כמו כן, הימנעו ממאכלים מעובדים בעלי תוספות ממתקים למיניהם, ביחוד אם הסוכר נמצא בין חמשה המרכיבים הראשונים ברשימה.

נסו לשתות יין אדום כוס אחת עד שלוש של יין אדום ביום, אשר נמצא כגורם ממריץ למערכת העיכול בספיגת נוגדי חמצון ממאכלים שמקורם בצומח. האלכוהול מפחית את הלחץ ועוזר לשמור על הבריאות הכללית ובכך תורם לתוחלת חיים ארוכה ובריאה.

שתו יותר מים, מומלץ לשתות שמונה כוסות מים ביום, שמירה על גוף מלא בנוזלים עוזרת למנוע חסימות בכלי הדם. כלומר שתיה מספקת של מים בכל יום חשובה בדיוק כמו הפחתת הכולסטרול. מומלץ לשתות אך ורק מים ולוותר על המיצים הממותקים.

דבקו במזונות שניתן לזהות את מרכיביהם. כדאי להימנע ממוצרים בעלי רשימה ארוכה של מרכיבים לא מוכרים. אכילת שקדים תורמת לבריאות הגוף ולאריכות הימים.

אכלו חצי כוס שעועית מבושלת בכל יום. היא מלאה בסיבים ובחומרים מזינים יותר מכל מזון אחר. הכמות הזו מספקת אחוזים נכבדים מהוויטמינים והמינרלים שהגוף צריך. שתו יותר תה ירוק וקפה, יש קשר ישיר בין שתיית תה וקפה לבין הפחתת הסיכון לחלות בדמנציה ובפרקינסון. תה ירוק שלוש פעמים ביום, מפחית את הסיכון למחלות לב ולמספר סוגים שונים של סרטן. אנשים ששותים קפה באופן יומיומי זוכים להאריך את חייהם, כשהם נותרים בריאים וצלולים.

אכלו לחמי שאור או חיטה מלאה, שכל אחד מהם מעניק לגוף מגוון רחב של חומרים תזונתיים וכמויות גבוהות של סיבים. התוצאה היא לחם שמפחית את צריכת הסוכר ומכיל אפילו פחות גלוקסן מהלחמים בטולי הגלוקסן.

שלבו מאכלים בצורה נכונה ובריאה, יש האומרים שתזונה צמחונית לא מספקת לגוף מספיק חלבונים, אך הטריק הוא לשלב קטניות, דגנים, אגוזים וירקות במנה אחת אשר כוללת את כל תשע חומצות האמינו שהגוף שלנו אינו מסוגל לייצר.

הידעת?

הביטוי המפורסם עשיר כקורח מקורו במדרש ובגמרא במסכת סנהדרין, שם מסופר שקורח מצא אוצרות זהב עצומים שנשארו עוד ממצרים. עושר זה העניק לו כוח פוליטי רב וביטחון עצמי מופרז.

עבדו אתה' בשמחה

במסיבה שנערכה לכבודו של הצא"ר הרוסי ניקולאי בברייטניה, ניסה הצאר להקניט את ראש ממשלת בריטניה בנימין ד'יזראלי שהיה ממוצא יהודי ואמר לו: אתה יודע, מר ד'יזראלי, יפן היא ארץ מרתקת ביותר ומופלאה ביותר, זוהי הארץ היחידה בעולם שאין בה לא חזירים ולא יהודים. ענה לו ד'יזראלי: אם תיסע לשם פעם תודיע לי ואבוא איתך, ואז תהיה להם דוגמה משני הסוגים.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
13:00	שיעור תהילים לבנות בהנחיית הרבנית נופר
17:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:45	תפילת מנחה של שבת קודש
20:05	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	
18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת

מוקדש לעילוי נשמת

חביב יצחקי בן בת שבע ז"ל נפ' ז' תמוז תשנ"ז יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל נפ' כה אב תשפה

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com