

"אברהם אבינו"

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

יט תמוז תשפ"ו. פרשת: פנחס. מפטירין: דברי ירמיהו. התפילה במקום צבא. גיליון 971.

הדלקת נרות: י"ט 19:32 ת"א 19:32 ח'פה 19:35 באר שבע 19:31 צאת השבת: י"ט 20:23 ת"א 20:22 ח'פה 20:26 באר שבע 20:22.

פרשת פנחס

בסוף הפרשה הקודמת, פנחס הרג את זמרי בן סלוא נשיא שבט שמעון ואת כזבי בת צור המדיינית, ובכך עצר מגפה קטלנית שהשתוללה בעם בעקבות חטא בנות מדיין. בפתח הפרשה, ה' מעניק לפנחס שכר על מעשהו: ברית שלום: הבטחה להגנה. ברית כהונת עולם: פנחס וזרעו אחרינו מועלים למעמד של כהנים.

לקראת הכניסה לארץ ישראל וחלוקת הנחלות, ה' מצווה ה' את משה ואלעזר הכהן לערוך מפקד אוכלוסין לכל הגברים מגיל עשרים שנה ומעלה. המפקד נועד להיערך סה"כ שש מאות ואחד אלף, שבע מאות ושלושים גברים. מספר דומה מאוד למפקד שנערך כשלושים ושמונה שנים קודם לכן, בתחילת המסע במדבר.

התורה מדגישה כי אף אחד מהאנשים שנמנו במפקד הראשון (דור המדבר) לא נותר בחיים, מלבד כלב בן יפונה ויהושע בן נון.

חמש בנותיו של צלפחד: מחלה, נועה, חגלה, מילכה ותרצה משבט מנשה, מגיעות אל משה. אביהן מת במדבר ללא בנים, והן דורשות לקבל את חלקן בארץ, כדי ששמו לא ימחה. משה מפנה את השאלה לאלוקים. תשובת ה': **כִּן בְּנוֹת צִלְפָּחַד דְּבָרְתִּי, וְנִקְבַּע חֹק יְרוּשָׁה חֹדֶשׁ לְדוֹרוֹת, לִפְנֵי אִם לְאָדָם אֵין בֶּן, נַחֲלֹתָיו עֹבֶרֶת לְבָנוֹתָיו.**

ה' מצווה את משה לעלות אל הר העברים, הר נבו, כדי לראות את הארץ ממרחק, ומזכיר לו כי הוא לא ייכנס אליה בגלל חטא מי מריבה. משה, בדאגה מופלאה לעם אשר לא תהיה עֲדָת ה' כְּצֶאֱזָן אֲשֶׁר אֵין לָהֶם רָעָה, מבקש מה' למנות לו יורש. ה' בוחר ביהושע בן נון, איש אשר רוח בו. משה סומך את ידיו עליו בפני כל העם ומעביר לו את סמכות המנהיגות.

חלקו השני והארוך של הפרשה שנקרא לעיתים קרובות גם בקריאות התורה של חגי ישראל, מוקדש כולו למצוות הקורבנות הציבוריים: קורבן התמיד: שני כבשים המוקרבים בכל יום, אחד בבוקר ואחד בין הערביים.

קורבנות מוסף: הקורבנות שיש להקריב בימים מיוחדים: שבתות, ראשי חודשים, וכל חגי השנה: פסח חג המצות, שבועות, ראש השנה, יום כיפור, סוכות ושמיני עצרת).

בין המצרים

תקופת בין המצרים, היא זמן שבו אנחנו ממעטים בשמחה ומנסים לתקן את מה שהחריב את בית המקדש: שנאת חינוך. הנה סיפור על פי הגמרא במסכת גיטין, שממחיש בצורה העמוקה ביותר למה הלב שלנו נשבר בתקופה הזו, ואיך התיקון נמצא ממש בידיים שלנו.

בימים שקדמו לחורבן בית שני, חי בירושלים אדם עשיר ומכובד מאוד. העשיר הזה החליט לערוך סעודה גדולה ומפוארת לכל מכובדי העיר. לעשיר היה חבר טוב שקראו לו קמצא, ואויב מושבע שלא יכול היה לסבול שקראו לו בר קמצא. העשיר קרא למשרת שלו ואמר לו: לך והזמן את קמצא לסעודה שלי. המשרת יצא לדרך, אך התבלבל בשמות. במקום להזמין את קמצא החבר, הוא הגיע לביתו

של בר קמצא האויב, ומסר לו את ההזמנה. בר קמצא הופתע מאוד. הוא חשב לעצמו: הנה, העשיר רוצה להשלים איתי ולשים את המחלוקת מאחורינו. הוא לבש את בגדי החג שלו והגיע בשמחה אל אולם האירועים.

כשהעשיר נכנס לאולם וסרק את האורחים, חטף הלב, שם, במרכז האולם, ישב בר קמצא. העשיר התמלא כעס, ניגש אליו ואמר בקול רם: מה אתה עושה כאן? צא מהבית שלי מיד. בר קמצא נבהל, הוא הבין שנעשתה טעות, אבל האולם היה מלא באנשים, כולל גדולי החכמים של ירושלים. הוא הרגיש את פניו מתחלפות לצבעים מרוב בושה. הוא ניסה להציל את כבודו ולחש לעשיר: בבקשה, אל תבייש אותי ברבים. מכיוון שכבר באתי, תן לי להישאר, ואני אשלם לך את מחיר כל מה שאוכל ואשתה. העשיר סירב: לא. צא! בר קמצא התחנן:

אני מוכן לשלם חצי מעלות כל הסעודה הגדולה הזו, רק אל תגרש אותי בבושה כזו. העשיר עמד בסירובו: לא! בייאושו האחרון, אמר בר קמצא: אני אשלם לך על הסעודה כולה! על כל האורחים! רק אל תעשה לי את זה. אך העשיר, בעיורון של כעס ושנאה, תפס את בר קמצא, הקים אותו בכוח וגרש אותו בבושת פנים אל מחוץ לאולם, לעיני כל האורחים. בר קמצא עמד בחוץ, פגוע עד עמקי נשמתו. הדבר שהכי כאב לו לא היה רק האכזריות של העשיר, אלא השתיקה של שאר היושבים באולם. הרי ישבו שם חכמי ישראל ולא מחו בעשיר, ולא הגנו עליו, חשב לעצמו במרירות. משמע שהם מסכימים לביזוי שלי. מתוך תחושת הנקמה והעלבון הקשה, הלך בר קמצא לקיסר רומא וסיפר לו שיהודים מורדים בו, מה שהוביל בסופו של דבר לשרשרת אירועים שהסתיימה במצור, בשריפת בית המקדש ובחורבן ירושלים.

סיפור זה לא בא להאשים רק את העשיר, ואפילו לא רק את בר קמצא שפעל מתוך כאב עצום. הוא בא להפנות אצבע דקה וכואבת אל השתיקה של האנשים מסביב. אל חוסר האכפתיות. חז"ל אומרים שבית המקדש השני חרב בגלל שנאת חינוך. התיקון של הימים האלה, של בין המצרים, הוא בדיוק הפוך: אהבת חינוך: לראות את מי שקצת שונה מאיתנו. רגישות לזולת: לשים לב אם משהו לידנו מרגיש מבוז, דחוי או שקוף ולעמוד לצידו.

שנזכה להרבות באהבת חינוך ולבנות את מה שנחרב. **תלתא דפורענותא**

תלתא דפורענותא: שלוש הפטרות העוסקות בפורענות שקוראים בשבתות שבין שבעה עשר בתמוז ותשעה באב. מפרשת בראשית עד י"ז בתמוז מפטירין לעניין הפרשיות. משם ואילך, הכל לפי הזמן ולפי המאורע. כלומר עד ל"ז בתמוז היה עלינו לחפש קשר בין הפטרת השבוע לבין הפרשה. תוכן הפטרה היה מקביל לתוכן הפרשה. מכאן ואילך קשורות הפטרות אל לוח השנה ולא דווקא אל פרשת השבוע.

תלת דפורענותא: שלש הפטרות, בשבתות שבין י"ז בתמוז לתשעה באב, העוסקות בפורענות.

שבע דנחמא: שבע הפטרות נחמה בשבתות שלאחר תשעה באב. תרתי דתיובתא: שתי הפטרות שנושאן תשובה, הקשורות לראש השנה ויום הכיפורים. פרשיות הפורענות הן: דברי ירמיהו, בקהילות אחדות נהגו לכנות שבת זאת על שם הפטרתה: שבת דברי. ההפטרה השניה: שמעו דבר ה' (אף היא מירמיהו) והשבת נקראת שבת שמעו. בשבת שלפני תשעה באב אנו קוראים בנביא בישעיה: חזון ישעיה. השבת נקראת על שם הפטרתה: שבת חזון.

ההפטרות של פורענות באות להזכירנו על מה חרבה הארץ. הנביאים הוכיחו את בני דורם. הם מנבאים על הרס וחורבן שיבואו בעקבות החטאים.

שזיף - פרי מלא בריאות

אכילת שזיפים תורמת רבות לבריאות הגוף, בזכות החומרים המזינים הרבים שבהם. השזיף מכיל תרכובות אורגניות, אשר עוזרות לגוף לווסת את פעילות מערכת העיכול ולשמור על פעילותה התקינה. עשירים בויטמין C, המחזק את המערכת החיסונית ועוזר לגוף להילחם בדלקות ומזהמים. עוזרים למנוע את התחמצנות הכולסטרול. כולסטרול מחומצן מצטבר שכלי הדם שלנו וגורם לנזק רב.

צריכת שזיפים תורמת לבריאות הרקמות הלחות בגוף (אף, עיניים, לשון) ועוזרת לשמור על פעילותם התקינה. מספר מחקרים קושרים בין צריכת שזיפים למניעת מספר סוגים של סרטן, ביניהם סרטן השד וסרטן המעי.

מניעת חמצון הכולסטרול על ידי השזיפים מורידה את הסיכוי לחלות במחלות לב שונות, על ידי שמירה על כלי הדם נקיים מחסימות.

אכילת שזיפים בצורה יומיומית יכולה להוריד את הסיכון לפגיעה בראייה עם ההתקדמות בגיל.

השזיף הוכח כמשפר את יכולת הגוף לספוג ברזל, ובכך עוזרים ליצילות הדם בהובלת חמצן אל האיברים השונים. השזיפים מסוגלים לנקות רעלנים מהגוף, ובכך עוזרים לנו להילחם בעייפות הכרונית ובמחלות שונות.

לשזיפים יש ציון נמוך במיוחד במדד הגליקמי, כלומר, הם מווסתים את רמות הסוכר בדם ועוזרים למנוע סוכרת.

אכילת שזיפים קשורה לבריאות העצם, במיוחד אצל נשים אחרי גיל המעבר, בזכות הימצאות חומרים פעילים בשם פלבנואידים. מכילים מגנזיום, התורם לבריאות השרירים ומערכת העצבים.

שזיפים מיובשים מכילים ריכוז גבוה של חומצה פולית, ולכן מומלצים לנשים בהריון. החומצה הפולית עוזרת לבנייה תקינה של העובר ובפרט מוח העובר.

האנטיאוקסידנטים שבשזיפים עוזרת להילחם ברדיקלים החופשיים, המגבירים את הופעת סימני הגיל ועוזרים להגביר את ההגנה של העור מפני פגיעת קרני השמש. שתיית מיץ שזיפים הוכחה כמחזירה את הגמישות לעור, ומעניקה לו מראה צעיר ורענן.

אכילת שזיפים מגבירה את זרימת הדם לכיוון רקמות צלקת וכך עוזרות להסתיר את המראה שלהן ולעצן אותן. השזיפים גורמים להחלמה מהירה יותר של העור במקרה של פציעה או חבלה. מריחת עיסת שזיפים על העור מבהירה אזורים כהים, כתמי גיל ונמשים. פעילותם של השזיפים נגד הרדיקלים החופשיים מחזקת את זיקי

השערה ומונעת דילול. ויטמין C, המצוי בשזיפים, עוזר למנוע הופעה של קשקשים בקרקפת.

צריכת הברזל, המצוי בשפע בשזיפים, מחזקת את גוף השערה על ידי הגברת זרימת הדם אליה.

מתי עדיף שזיף טרי? כשרוצים פחות סוכר וקלוריות: בשזיף טרי יש אחוז גבוה מאוד של מים, ולכן הוא פחות משמין ומכיל הרבה פחות סוכר ביחס למשקל שלו. הוא מצוין כנשנוש קליל שאינו מעמיס על הגוף.

בשביל ויטמין C: תהליך הייבוש הורס חלק מהוויטמינים הרגישים לחום. שזיף טרי מכיל משמעותית יותר ויטמין C, שחיוני למערכת החיסון ולספיגת ברזל.

מתי עדיף שזיף מיובש? שזיף מיובש הוא אלוף הסיבים התזונתיים. הוא מכיל סורביטול (סוכר טבעי שפועל כמשלשל עדין) ומצוין להמרצת פעילות המעיים.

לבריאות העצם (חשוב במיוחד בגיל מבוגר): שזיפים מיובשים עשירים מאוד בויטמין K ובמינרל בשם בורון. אכילת שזיפים מיובשים באופן קבוע מסייעת בשמירה על צפיפות העצם ומגנה מפני אוסטיאופורוזיס.

בגלל איבוד המים, רמת נוגדי החמצון (הנלחמים בדלקות בגוף) בשזיף המיובש גבוהה ומרוכזת יותר.

השורה התחתונה: אם המטרה היא שמירה על משקל וסוכר נמוך: שזיף טרי הוא הבחירה המושלמת.

אם המטרה היא שיפור העיכול או חיזוק העצמות: שזיף מיובש לוקח בגדול.

זמני התפילות

18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת פנחס
21:30	שיעור לנשים בהנחיית הרבנית נופר
07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
13:00	שיעור תהילים לבנות בהנחיית הרבנית נופר
14:00	שיעור תהילים לבנים בהנחיית הרבנית נופר
16:45	שיעור על הזוהר הקדוש עם חכם משה שושן
17:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:45	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לעילוי נשמת יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל מרגלית אזולאי בת אסתר ויצחק כהן ז"ל אדוארד ענתר בן רחל ז"ל	
20:10	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 פנחס

מוקדש לעילוי נשמת

יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל

במלאות אחד עשר חודש לפקודתו, כה אב תשפ"ה

מרגלית אזולאי בת אסתר ויצחק כהן ז"ל

נפ' יט תמוז התשפ"ה

נג'ט יהודה בן גואר ז"ל, נפ' כא תמוז תש"פ

דודתי שרה ישראלוף בת בלור ויצחק ז"ל

נפ' כ"ב תמוז תשס"ח

דודי אבא ישראלוב בן רבקה ז"ל נפ' כ"ה תמוז תש"מ

אדוארד ענתר בן רחל ז"ל נפ' כ"ה תמוז תש"פ

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com