

"אברהם אבינו"

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

כג תמוז תשפ"ה. פרשת: פנחס. מפטירין: דברי ירמיהו. התפילה במקום עגים. גיליון 919.

הדלקת נרות: י"ם 19:28 ת"א 19:27 ח'פ"ה 19:30 באר שבע 19:27 צאת השבת: י"ם 20:19 ת"א 20:18 ח'פ"ה 20:21 באר שבע 20:18.

פרשת פנחס

פינחס בן אלעזר בן אהרן הכהן, רואה את זמרי בן סלוא, נשיא שבט שמעון, מקיים קשר עם כזבי בת צור, נסיכה מדיינית, לעיני כל העם. הוא נוטל רומח, הורג את שניהם ובכך עוצר מגפה קטלנית שפגעה בעם, בעקבות חטאם עם בנות מואב והעבודה הזרה לבעל פעור. בתגובה, ה' מעניק לפנחס ברית שלום, ברית נצח של כהונה, כהוקרה על קנאותו לשם שמיים.

לאחר המגפה, מצווה ה' על משה ואלעזר לערוך מפקד חדש של העם. זהו מפקד הדור החדש שנכנס לארץ, בניגוד לדור שיצא ממצרים.

חמש בנות צלפחד משבט מנשה פונות למשה בדרישה לקבל נחלה בארץ, למרות שאין להן אחים. ה' מאשר את בקשתן ומכאן נגזר עיקרון חשוב בדיני ירושה בתורה.

מכיוון שמשה לא ייכנס לארץ, הקב"ה אומר למשה לעלות להר העברים ולראות משם את הארץ המובטחת.

משה מבקש מהאלוקים: אנא מנה מנהיג חדש שינהיג את בני ישראל ולא תהיה, עדת ה', בצאן, אשר אין להם רעה. בתשובה לבקשת משה מצווה הקב"ה, לקחת את תלמידו הנאמן, יהושע בן נון ולמנות אותו למלא מקומו. משה סומך את ידיו על יהושע לפני אלעזר הכהן ולפני כל העדה, טקס סמלי של העברת סמכות.

הפרשה מסתיימת בפירוט סדר הקרבנות שיש להקריב במועדים השונים: שבת, ראש חודש, פסח, שבועות, ראש השנה, יום כיפור, סוכות ושמיני עצרת.

זהירות משוחד דברים

לפני הכניסה לארץ ישראל התייצבו בנותיו של צלפחד לפני משה רבנו וטענו כלפיו על כך שאביהן מת בחטאו ואין לו בנים, לכן מגיעה להן הירושה. ותקרבנה בנות צלפחד בויחפר בוגלעד בן מכיר בן מנשה למשפחת מנשה בן יוסף, ואלה שמות בנותיו: מלכה, נעה, חגלה, מלכה ותדעה. אבינו מת במדבר ובנים לא היו לו. למה יגרע שם אבינו מתוך משפחתו, פי אין לו בן? תנה לנו אחזה בתוך אחי אבינו. הן אומרות למשה: אבינו לא מת עקב שהשתתף בחטא של כלל העם, כמו חטא קורח וכל עדתו, אלא בגלל חטא אישי. ומה היה חטאו? רש"י מביא שתי דעות: הוא קוּשש עצים בשבת ולכן נענש בסקילה. דעה שנייה: הוא היה בין אילו שהעפילו, מאלו שרצו כבר לעלות לארץ ישראל וחשבו שנגמר העונש של ארבעים שנה במדבר, וכשעלו לארץ לבדם בלי משה, עמיי הארץ הרגו אותם. משה לא עונה להן תשובה מידית ומיד: ויקרב משה את משפטן לפני ה'.

נשאלת השאלה: מה היה כל כך מסובך בשאלתן של בנות צלפחד, שמשה היה זקוק להכרעה של הקב"ה, בכדי שיוכל לתת להן תשובה? רש"י אומר, שנעלמה ממה ההלכה בנושא בנות צלפחד, כדי ללמדו לקח על שאמר לזקני העם שבכל דבר שיקשה עליהם להחליט בדין, יביאו למשה שיפסוק ומכך משתמע שהוא יודע הכול.

הסבר נוסף של רש"י: שראויה הייתה פרשה זו להיכתב על ידי משה, אלא שזכו בנות צלפחד, מפני שהיו כשרות ונכתבה הפרשה על ידן. השל"ה הקדוש מביא נימוק מפליא: משה לא רצה לפסוק, כיוון שבנות צלפחד אמרו: אבינו מת במדבר והוא לא היה בתוך העדה הנועדים על ה' בעדת קורח. כיוון שפתחו בכך שאבא שלהן לא היה חלק מהמחלוקת של קורח ועדתו, שהייתה מכוונת כנגד משה ואהרן, לפיכך לא רצה משה לפסוק בדין שלא ייראה כנוגע בדבר ומיד: ויקרב משה את משפטן לפני ה'. כמה זהירות נהגו גדולי ישראל בשוחד ואפילו בשוחד של מילים. מסופר על רבי יוסף באב"ד בעל ספר מנחת חינוך, כשבאו אליו שני אנשים לדין תורה, הזכירו לרב כי בשעתו נמנו בין ידידי הקרובים ומנעו מחלוקת שעמדה לפרוץ כנגד הרב. מיד הפסיק רבי יוסף את הדיון, ואמר שאין הוא יכול עוד לדון כאן, שהרי גם משה רבנו, לא רצה לשבת בדין של בנות צלפחד, והביא זאת לקביה, כי גם הוא חשש שמא יושפע מדברי תחנוניהן של הנשים משוחד פיהן, ואז הוא עלול לפסוק דין שלא בצדק. כמה עלינו ללמוד מהכמתם של רבותינו זצ"ל.

הרהור תשובה של רגע

לאחר חורבן ירושלים, באו הרומאים להיכנס לבית המקדש ולבזוז את אוצרותיו, אך הם פחדו להיכנס שהרי ידעו שאף אחד לא יוצא משם חי, לכן קראו ליוסף משיתא יהודי אפיקורוס, שנלחם איתם כנגד עמו. על מנת לשכנעו, אמרו לו: אם תיכנס פנימה אל קדש הקדשים, כל מה שתוציא ראשון יהיה שלך. העסקה קרצה לו, יוסף משיתא נכנס, חמד את מנורת הזהב שניצבה בהדרה, הוציא אותה משם בתקווה שזהו שכר ראוי למעשה נפסע שכזה. כשראו הרומאים את יופייה של המנורה, אמרו לו: אין דרכו של אדם פשוט להשתמש בדבר כזה, ניתן את זה למלך, היכנס שוב וקח לך חפץ אחר. באותו רגע נכנס בו הרהור תשובה ואמר: עד כאן, לא די לי שהכעסתי את בוראי פעם אחת, הכעיסנו פעם נוספת? ניסו לשכנעו אמרו לו: אם תכנס פעם נוספת, נפתור אותך שלוש שנים ממיסים ונעניק לך את דמי המיסים מכל התושבים לשלוש השנים הקרובות, יוסף משיתא עמד בשלו וסירב להיכנס למקדש. משראו הרומאים שבטוב לא יוציאו ממנו מאומה, החליטו לייסר אותו בייסורים, השכיבוהו על שולחן נגרים וניסרו אותו לחתיכות. בכל איבר שנחתך ממנו היה זועק: אוי לי שהכעסתי את בוראי, עד שיצאה נשמתו. יצאה בת קול מהשמים ואמרה: רבי יוסף משיתא מזומן לחיי העולם הבא.

נשאלת השאלה: הדבר הוא פלא גדול, הרי לפני רגע הוא היה רשע גדול, וברגע אחד קראו לו רבי? התשובה היא: כן. זוהי מעלת התשובה. שנייה אחת של הרהור תשובה מוחקת את כל העבר ויכולה להפוך לאדם אחר. יוסף משיתא הוא הראיה הטובה ביותר, אדם שהיה רשע גדול, שהיה הולך נגד עמו וברגע אחד חזר אל הבורא.

הקב"ה קיבלו בזרועות פתוחות כמו אבא שמחכה לבנו. כל שכן אנו, תמיד יש לנו מקום אצל בורא עולם, לא משנה לאן נפלת, תמיד תוכל, ברגע אחד, של החלטה טובה אחת, לקום ולהגיע הכי קרוב לאבא שבשמים.

דרכים להורדת רמות הסוכר בדם באופן

פעילות גופנית סדירה והעשרת התזונה בסיבים תזונתיים, הם חלק מהדברים שאנחנו יכולים לעשות במטרה לאזן את רמות הסוכר בדם ולהוריד אותו. עודף סוכר הידוע גם בשם היפרגליקמיה קשור בסוכרת, וטרם סוכרת (כאשר הסוכר בדם גבוה אך לא ברמה המסווגת כסוכרת).

הגוף שלנו מנהל את רמות הסוכר על ידי ייצור אינסולין, הורמון המאפשר לתאים להשתמש בסוכר שקיים במחזור הדם והוא המרכיב החשוב ביותר לפיקוח על רמות הסוכר בדם. מסיבות שונות, ניהול זה עשוי להשתבש, וכאן, דרכים פשוטות וטבעיות לשליטה והורדת הסוכר בדם.

פעילות גופנית סדירה, יכולה להשפיע לטובה על הפחתת הסוכר בדם. היא עוזרת לשמירה על משקל מתון, מגבירה את הרגישות לאינסולין אשר מובילה לשימוש יעיל יותר בסוכר אשר כבר זמין במחזור הדם. לא רק אימונים שגרתיים יכולים לעזור, אלא גם חסיפי אימונים משמעותיים אימון קל בכל כחצי שעה.

צריכת הפחמימות משפיעה על רמות הסוכר בדם כשהגוף מפרק את הפחמימה לסוכר ובעיקר לגלוקוז. האינסולין יכול להפוך את הסוכר לאנרגיה, אך כשאנחנו אוכלים יותר מדי פחמימות, או כשישנן בעיות בתפקוד האינסולין, התהליך נכשל ורמות הסוכר עולות. לכן יש להפחית בצריכת הפחמימות ולהיות מודעים לכמות שלהן בתזונה. סיבים תזונתיים מאטים את עיכול הפחמימות ואת ספיגת הסוכר. ישנם שני סוגי סיבים: מסיסים ובלתי מסיסים, ובעוד שאלו הלא מסיסים אינם מסייעים לאיזון רמות הדם, המסיסים משפרים את ניהול הסוכר בדם. דיאטה עשירה בסיבים כולל ירקות, פירות, קטניות ודגנים מלאים יכולה להוביל לירידת רמות הסוכר.

שתיית מים יכולה לסייע לשמירה על הדם בטווח בריא. מעבר לכך שהמים חשובים למניעת התייבשות, הם עוזרים לכליות לשטוף את עודפי הסוכר דרך השתן. הקפדה על שתיית לפחות שמונה כוסות מים ביום משפרת את הלחות בדם, מפחיתה את רמות הסוכר ואת הסיכון להתפתחות סוכרת.

בקרר על כמות האוכל הנכנס לגוף הכרחית, כדי לשמור על רמות הסוכר בדם. חשוב מאוד לשמור על משקל תקין וזאת כדי להפחית את הסיכון להתפתחות סוכרת מסוג 2. הקפדה על גודל המנות יכולה להתבצע דרך שקילה שלהן, בחירה בצלחת קטנה יותר וניהול יומן תזונה.

בחירה במזונות בעלי ערך גליקמי (סוכרי) נמוך תאפשר להוריד את רמות הסוכר ולהפחית את הסיכון להתפתחות סוכרת מסוג 2. מזונות אלו יכולים להיות: קטניות, ירקות לא עמילניים, יוגורט לא ממותק ובורגול.

לחץ יכול להשפיע משמעותית על רמות הסוכר בדם. בעת לחץ, הגוף מפריש הורמונים הגורמים לרמות הסוכר לעלות. תרגילי הרפיה יכולים להוביל להפחתת הלחץ ומכאן לזוויסות של רמות הסוכר והימנעות ממחלות.

חשוב מאוד לכל מי שנמצא בסיכון להתפתחות סוכרת, לנהל יומן רמות הסוכר ויהיה מודע לנושא. זה יכול

לסייע להתאים את הארוחות ולהוביל לבחירה תזונה חכמה וללמוד כיצד הגוף מגיב לסוגי המזון. בהתאם נוכל לקבל החלטות חכמות ולאזן את הסוכר באופן טבעי.

מקל שקד

שוקד אני על דברי: חז"ל אמרו שהזמן שלוקח לשקדים לגדול הינו עשרים ואחד יום, רמז לשלושת השבועות של בין המצרים. שוקד משמעותו אליבא דחז"ל: ממהר, דהיינו שהדברים יבואו מהר, תוך שלושה שבועות. הידעית?

פנחס קיבל ברית כהונה עולם, למרות שלא היה כהן מלידה. כאשר ה' מינה את אהרן ובניו לכהונה, הוא נתן את הכהונה רק לאהרן ולבניו שנמשחו אז, ולזרעם שיוולדו לאחר מכן. פנחס נולד לפני שמשחו את אהרן ובניו לכהונה, ולכן לא נכלל אוטומטית בכהונה, למרות שהוא מזרע אהרן. לכן, פנחס לא היה כהן עד מעשה הקנאות שלו. רק אחרי מעשהו האמיץ, ה' נתן לו ולזרעו את הכהונה כמתנה נצחית.

עבדו את ה' בשמחה

מנתח לב ידוע טס לחז"ל במחלקה הראשונה. כמה דקות אחרי ההמראה הוא מבקש מהדיילת לברר בדחיפות אם נמצא במטוס רופא מרדים. הדיילת הנרגשת מכריזה על הבקשה הדחופה ברמקול וכעבור חצי דקה מגיע בריצה ממחלקת תיירים רופא מרדים. כן, איך אני יכול לעזור? תודה שהגעת, אומר לו המנתח, אתה יכול בבקשה לכוון לי את הכרית והשמיכה כדי שאוכל להירדם?

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
17:30	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:30	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"נ הלן אסיאג בת רחל ז"ל ולעילוי נשמת אדוארד ענתר בן רחל ז"ל ולעילוי נשמת עומרי יצחקי בן סילביה ז"ל	
20:05	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
19:00	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
18:45	תפילת מנחה ערש"ק פרשת מטות מסעי

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"נ, מורי ורבי, הרב חנניה כהן זצ"ל, נפטר כ"ז תמוז, תשמ"ו.

ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ולעילוי נשמת דודי אבא ישראלוב בן רבקה ז"ל

נפטר כ"ה תמוז תש"מ

ולעילוי נשמת אדוארד ענתר בן רחל ז"ל

נפ' כ"ה תמוז תשי"ב

ולעילוי נשמת יחזקאל בן גורג'יי ז"ל

נפטר כ"ז תמוז תשס"ט.

ולעילוי נשמת הלן אסיאג בת רחל ז"ל

נפ' כ"ה תמוז תשמ"ט

ולעילוי נשמת עומרי יצחקי בן סילביה ז"ל

נפ' כ"ח תמוז תשפ"א

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: yitzchak.shalom.cohen.il@gmail.com