

# אברהם אבינו

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

ג תמוז תשפ"ב. פרשת: חקת. מפטירין: ויפתח הגלעדי. התפלה במקום ראסט. גליון 851.

הקלקת הַגֵּר: י-ם: 19:34. ת"א: 19:32. חִיפָה: 19:35. בְּאֵר שֶׁבַע: 19:31. צֵאת הַשֶּׁבֶת: י-ם: 20:25. ת"א: 20:23. חִיפָה: 20:26. ב"ש: 20:22.

## פרשת חקת

זאת חוקת התורה, אומר ה' למשה ולאהרן, ומוסר להם את דיני הפרה האדומה. יש לקחת פרה ששערותיה אדומות, אין בה מום, ולא נשאה מעולם בעול. לאחר שחיטתה, שורפים את הפרה, ומאפר מפיקים תערובת מיוחדת הכוללת מי מעיין חיים, עץ ארון, אוזב ושני תולעת. תערובת זו תשמש למהר אנשים שנטמאו בטומאת מת. הפרשה מפרטת את אופן הכנת מי הטהרה, את השימוש בהם וכמה מדיני טומאה וטהרה. האירועים הבאים מתרחשים בשנה הארבעים לשהות בני-ישראל במדבר, סמוך לכניסתם לארץ. התורה מספרת על פטירתה של מרים הנביאה, אחות משה. הפרשה ממשיכה ומספרת: ולא היה מים לעדה, ויקהלו על משה ועל אהרן. משה ואהרן ממהרים אל פתח אוהל מועד, שם נגלה אליהם ה'. ה' מצווה למשה לקחת את מטהו, להקהיל את העם, ולצוות על הסלע שיוציא מים. משה מכה על הסלע פעמיים במטה, ומים רבים פורצים מן הסלע, להשקות את כל העדה ואת צאנם. משה ואהרן נענשים חמורות על כך שלא עמדו בציווי לדבר אל הסלע, אלא הכו בו. נגזר אליהם, כי לא יזכו להכניס את העם לארץ ישראל.

עם ישראל מתקרב לארץ מכיוון דרום מזרח, וחונה בקדש, על גבול ארץ אדום. משה שולח שליחים למלך אדום, מספר לו את קורות ישראל, החל מירידתם מצרימה ועד הגעתם אל גבול ארצו, ומבקש את הסכמתו לחציית ארץ אדום, בדרך לארץ ישראל. משה מבטיח כי העם ילך רק בדרך המלך ולא יגרום כל נזק לשדות ולכרמים. מלך אדום משיב בשלילה ומאיים במלחמה. משה מנסה שוב ומציע תשלום עבור אוכל ומים שיידרשו בזמן המעבר. תשובת מלך אדום שלילית, והוא שולח צבא כבד לקראת עם ישראל. משה מוותר, ועם ישראל עוזב את קדש וממשיך בדרכו.

בהגיע 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 לעיני כל העדה. שם, מפשיט משה מאהרון את בגדי הכהן הגדול, ומלבישם לבגדי אלעזר. אהרון מת, ומשה ואלעזר יורדים מן ההר. העם מבין כי אהרון מת, ומתאבל במשך שלושים יום.

מלך ערד שבנגב, אינו רואה בעין יפה את הגעת בני ישראל לאזורו, והוא יוצא למתקפה צבאית, ואף שובה שבי מבני ישראל. משה מתפלל לה' ומבטיח שאם ינצח במלחמה יקדיש את השלל לקב"ה. ה' שומע לתפילת משה, ובני ישראל מנצחים במלחמה.

העם מותש מהדרך המתארכת בגלל הצורך לעקוף את ארץ אדום. שוב מתאוננים אל ה' ואל משה. הקב"ה שולח נחשים ושרפים להעניש את העם. העם מבין כי הטא, ומבקש ממשה שיתפלל בשבילם. במענה לתפילתו, אומר ה' למשה להכין נחש נחושת ולהציבו על עמוד גבוה. המבט למעלה, אל הנחש, מביא לכוונת הלב כלפי האלוקים שבשמים, וכך באה רפואה למי שננשך.

מסע הכניסה אל הארץ נמשך, והפעם שמים בני ישראל את פניהם דרך ארץ האמורי. בדרך הם עוברים בנחל ארנון, שם נהרגים אויביהם שביקשו לטמון להם מארב. שוב שולח משה שליחים, הפעם אל סיחון מלך האמורי בבקשה לעבור דרך ארצו. סיחון מסרב ואף יוצא להילחם בישראל. המלחמה מסתיימת במפלה מוחצת של סיחון: בני-ישראל כובשים את ארצו ומתיישבים בה.

מארץ האמורי שולח משה מרגלים לעיר יעזר, הם לוכדים את העיר ומתיישבים גם בה. בני ישראל מגיעים לארץ הבשן, שם ממתין להם עוג מלך הבשן יחד עם כל עמו. בורא העולם אומר למשה לא לחשוש ממנו ואחרי מלחמה הם מכים בעוג ובכל עמו. משם נוסעים בני-ישראל וחונים בערבות מואב אשר על ירדן ירחו, התחנה האחרונה לפני הכניסה לארץ.

## חודש תמוז

חודש תמוז הוא זמן סגולי לזכות לגאולה, ולעתיד לבוא יהיה ראש למועדים. בביאורו על פרשת קורח, מציין בעל השם משמואל, כי י"ז בתמוז ומ' באב יהיו ימים טובים, ושלושת השבועות שביניהם יהיו כמו ימי חול המועד.

ראשי תיבות של חודש תמוז הם: זמני תשובה ממשמשים ובאים. ראשי תיבות אלו מהווים רמז למהר לשוב בתשובה לקראת חודש אלול הקרב ובא.

חודש תמוז מסוגל להשיג אור תורה שבעל פה. המקור לכך: שבחודש זה הוריד משה את הלוחות הראשונות, ועל כן חודש זה הוא סגולי להבנת דברי התורה.

בזוהר הקדוש נכתב על חודש תמוז: שלשה ירחים שדין קשה שורה בעולם, ומי הם, תמוז, אב, טבת.

הפעם היחידה שבה מופיע השם תמוז בתנ"ך הוא בנביא יחזקאל ושם נאמר: הנשים יושבות מבכות את התמוז. פירש רש"י: דמות (פסל) אחד שמחממים אותו מבפנים והיו עיניו של עופרת והם נתונים מחום ההיסק ונראה כאילו בוכה, ואומרת תקרובות (מתנות) הוא שואל.

## שילובי מזונות שמזיקים לגוף

הארוחות שאנו אוכלים בכל יום, עם רכיבים ושילובי מזון שונים, אמורים לספק לגופנו חומרי הזנה היוניים, כדי שנוכל לתפקד בצורה מיטבית. יש שילובי מזונות שהולכים ממש טוב ביחד, משום שהחומרים התזונתיים שבהם מעצימים זה את זה, וכך אנו זוכים במנת בריאות כפולה ומכופלת. לעומתם, יש מזונות שלא מגיבים בצורה טובה זה לזה, ועלולים להשאיר אתכם עם תחושת נפיחות, להעלות את לחץ הדם לשחקים, ולמנוע את ספיגת חומרי ההזנה החשובים שמתלווים אליהם.

תה שחור: מלא בנוגדי חמצון שמפחיתים דלקות ומונעים סוכרת ומחלות לב, וכשמסופים לו חלב, הורסים את כל אותם החומרים ואת יתרונותיהם. זה קורה משום שהחלבון שבחלב נקשר לנוגדי החמצון ומונע מהם להיספג בגוף. יתרה מזאת, תכולת הקפאין שבתה השחור עלולה להפחית את כמות הסידין שגוף יספוג מן החלב. אם אתם רוצים ליהנות מיתרונותיו הבריאותיים של התה, מומלץ שלא לשתות אותו עם חלב.

לחם לבן וריבה: צריכתו מגבירה את רמות הסוכר בדם בצורה מסוכנת. הלחם הלבן מכיל פחמימות, שהן סוג של סוכרים, והריבה מכילה פירות מתוקים ותוספת סוכר. רמת הסוכר שיוצר השילוב הזה בדם, גורמת לגוף להתאמץ פי שתיים כדי לשחרר אינסולין מהלבלב, מדובר בתהליך שבמוקדם או במאוחר, מתייש את הלבלב ועלול להוביל לסוכרת. כמובן שאין סיבה שתמנעו מילדיכם את הכריך האהוב, של לחם עם ריבה, פשוט הכינו אותו עם לחם מלא שעשיר בסיבים במקום עם לחם לבן רגיל. זה יעזור להאט את תהליכי העיכול ולשמור על רמות סוכר תקינות.

חלבון מן החי ועמילן: עיכול חלבון מן החי יחד עם עמילן נוגד את השפעתם של רכיבי תזונה המצויים בהם. האנזימים השונים בגוף שמעכלים את שני סוגי המזונות האלה מתנגשים אחד בשני ויוצרים גזים, תחושת אי נוחות ונפיחות, כך שאם חוויתם אי פעם אי נוחות בבטן אחרי שאכלתם פסטה ברוטב בולונז, יתכן שזו הסיבה לכך. במקום זאת, נסו לשלב חלבונים מן הצומח יחד עם עמילן, כמו למשל שעועית יחד עם אורז, או הוסיפו עלים ירוקים שיעזרו לצמצם את התופעות השליליות.

פירות עם ארוחה או אחריה: פירות עוברים במהירות בקיבה ומתעכלים במעיים. כשמשלבים פירות עם מזון מסוג אחר שלוקח לו זמן רב יותר להתעכל, כמו למשל בשר, דגנים או אפילו פירות שלא מכילים נוזלים רבים, כמו אבוקדו, בננה או פירות יבשים, הם נשארים זמן רב יותר בקיבה ומתחילים לתסוס בשל הסוכר שמצוי בהם. במקום זאת, אכלו פירות חצי שעה לפני הארוחה. כשאתם אוכלים פירות על בטן ריקה, אתם סופגים את החומרים המזינים מהם בעילות רבה יותר וגם מכינים את מערכת העיכול למיפול יעיל יותר בארוחה שמגיעה. הנוזלים ישמרו על לחות דרכי העיכול, הסיבים ינקו אותם, ואנזימים יפעילו את התהליכים הכימיים של העיכול. לכן, אכילת פירות לפני ארוחה עוזרת לספוג יותר חומרי הזנה, ואחרי הארוחה היא ממליצה להמתין לפחות שלוש שעות לפני שאוכלים פירות.

נוזלים עם ארוחה: מים עוברים דרך מערכת העיכול תוך כ-10 דקות מרגע צריכתם, ולמיץ לוקח בערך 30-15 דקות לעשות זאת. כל סוג של נוזל שתכניסו לגופכם מדלל את האנזימים שהוא זקוק להם על מנת לעכל חלבונים, פחמימות ושומנים. במקום לשתות בזמן הארוחה, שתו כמה מים שתרצו 10 דקות לפני, ואחרי האוכל חכו לפחות חצי שעה לפני שתצרכו עוד נוזלים.

שני מזונות שונים שמכילים חלבונים מרוכזים: לחלבונים מרוכזים לוקח זמן רב להתעכל בגוף, וזה גורם למערכת העיכול לעבוד קשה ולהשקיע אנרגיה רבה בפירוקם. החלבונים הללו משאירים פסולת רבה בגוף אשר עלולים לגרום לאי נוחות אצל חלק מהאנשים, לכן מומלץ שלא לשלב שני סוגי מזונות שמכילים בעיקר חלבונים במנה אחת, כמו למשל שני סוגי בשרים או בשר ודגים. אם אתם מעוניינים לצרוך מנה שכזו בכל זאת, מומלץ שתשלבו בה ירקות בעלי כמות גבוהה של נוזלים, כמו בצל, כרובית, ברוקולי או חסה, אשר יסייעו לסלק את אותה הפסולת שתיווצר על ידי עידוד פעולת הכליות. בנוסף, שמרו את מנת החלבונים הזו למנה העיקרית של סעודה גדולה, שכן אז האנזימים שמפרקים את המזון בגופכם פועלים בשיאם, כל עוד הקפדתם שלא לעשות הפסקה של יותר מעשר דקות בין המנות.

עדשים ויין אדום: אם הארוחה שלכם מכילה בעיקר ירקות, כדאי שתניחו את היין בצד. יין אדום מכיל תרכובת שנקראת טאנין וכשהיא מתערבבת עם מקור צמחי לברזל, כמו עדשים או פולי סויה, זה מונע מהגוף את היכולת לספוג אותו. הסעיף הזה חשוב במיוחד לצמחוניים וטבעוניים, שכן צריכת ברזל לקויה מהווה לעתים את אחת הבעיות המרכזיות בדיאטות מסוג אלו. לכן אם אתם נמנעים מלאכול בשר, חשוב שתכירו את פרט המידע הזה ותפעלו בהתאם על מנת שתוכלו לזכות בכל החומרים שגופכם זקוק להם.

המבורגר ובירה: לא רק שזה לא מועיל לבריאות ומכיל קלוריות רבות, זה יכול לגרום לכם לחלות במלוא מובן המילה. המבורגר מכיל רמות גבוהות של שומן ואילו בבירה יש אלכוהול, ושני חומרים אלה מעובדים בכבד. באופן טבעי הגוף מפרק ראשית את האלכוהול, משום שהוא מזהה אותו כרעל. זה משאיר את השומן במערכת הדם, במקום שיאוחסן כרקמת שומן בגוף. יש בזה סיכון ללקות במחלות לב וכלי דם. אין סיבה שלא תפנקו את עצמכם בחטא קטן בצורת המבורגר פעם בכמה זמן, אך מומלץ שתמנעו מצריכתו יחד עם אלכוהול.

אלכוהול וקפאין: לא פעם אנחנו מגיעים לאירוע בו אנו נהנים משתיית אלכוהול ולבסוף גם מכוס קפה שמעורר אותנו מעט. קפאין אכן יכול להקל על השפעות השכרות ולעורר אותנו, אך זה קורה רק בשל תוספת האנרגיה שהוא מעניק לגופנו, כך שהשכרות עדיין קיימת בדיוק באותה רמה שהייתה. מעבר לעובדה שאסור לנהוג לאחר צריכת אלכוהול, אלו המשלבים אלכוהול עם קפאין נמצאים בסכנה גבוהה יותר למעורבות בתאונות דרכים מאשר אלו שלא שילבו ביניהם. אם אתם נמצאים באירוע ושותים בו אלכוהול, דאגו שיהיה איתכם נהג שיוכל לנסוע במקומכם בדרך הביתה, ואל תתנו להשפעת הקפאין לספק לכם ביטחון מסוכן.

הידעת?

כמעט לחצי מהנשים היהודיות בישראל, יש השכלה אקדמית, לעומת רק ארבעים ושניים אחוז מהגברים. תמיד בשמחה

דג אחד נעצר באשמת רצח ונכנס לכלא. הדגים האחרים בכלא מבחינים שהוא מבסוט ושואלים אותו: למה אתה כל כך מבסוט? אתה בכלא? עונה הדג: זה בסדר, אני מסודר, יש לי עורך דין כריש.

זמני התפלות

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
17:45	שיעור עם חכם עזרא עיני
18:45	תפילת מנחה של שבת קודש
	לימוד וסעודה לע"נ עופרה ששון בת אסתר ז"ל
20:10	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
07:00	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
18:00	תפילת מנחה בימי חול
	לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן

נר ה' נשמת אדם

לעילוי נשמת, עופרה ששון בת אסתר ז"ל  
נפ' ביום ראשון בשבת קודש ד' תמוז תשנ"ב  
ולעילוי נשמת חביב יצחקי בן בת שבע ז"ל  
נפטר ביום שבת קודש ז' תמוז תשנ"ז.

לקט וְעָרַךְ עֶבֶד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: Yitzechak.shalom.cohen@gmail.com