

"אברהם אבינו"

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

ח מנחם אב תשפה. פרשת: דברים. מפטירין: חזון עובדיה. התפילה במקום חזי"א. גיליון 821.

הדלקת נרות: י"ם 19:20 ת"א 19:18 ח"פ 19:21 באר שבע 19:19 צאת השבת: י"ם 20:10 ת"א 20:08 ח"פ 20:11 באר שבע 20:09.

פרשת דברים

ספר דברים מכונה גם משנה תורה, משום שהוא חוזר על רבים מסיפורי הנדודים במדבר ומצוות התורה.

חומש דברים כולו, הוא נאומו האחרון של משה, הנאמר בערבות מואב, טרם העברת ההנהגה ליהושע, לפני מותו: וַיְהִי בְּאַרְבָּעִים שָׁנָה בְּעֶשְׂרֵי עָשָׂר חֹדֶשׁ בְּאַחַד לַחֹדֶשׁ דִּבֶּר מֹשֶׁה אֶל בְּנֵי יִשְׂרָאֵל כְּכֹל אֲשֶׁר צִוָּה ה' אֹתוֹ אֲלֵהֶם.

משה פותח את דבריו במילים: אלה הדברים, ומתחיל לסקור את ההיסטוריה של העם מאז יציאתם ממצרים.

הוא מוכיח את העם על טעויות שעשו, במיוחד חטא המרגלים, אך העם פחד להיכנס לארץ אחרי ששמע את דברי המרגלים, שבעקבותיו נגזר עליהם להישאר במדבר ארבעים שנה. הוא מספר לעם איך מינה שופטים כדי לשפוט את העם, כי העומס היה גדול מדי ומתאר את המסע מהר סיני, דרך המדבר, עד גבול ארץ כנען.

משה מזכיר להם את האירועים שקרו עם העמים היושבים בגבולות הארץ, בעבר הירדן המזרחי. כיצד הקיפו ולא יצאו למלחמה עם בני עשו, ארץ אדום, ולא נלחמו עם מואב ועמון, בני לוט, בשל הקרבה ההיסטורית בין העמים. לעומת זאת, משה מציין כיצד הם נלחמו וניצחו בקרב נגד שני מלכי האמורי: סיחון מלך חשבון ועוג מלך הבשן. אזור זה, בעבר הירדן המזרחי ניתן לבני שבט ראובן, שבט גד ולחצי שבט מנשה, על פי בקשתם וקיום הבטחתם בהמשך להלחם בחזית הקרב על הארץ כשהם עומדים בראש כוח החלוץ.

משה מדגיש את חשיבות האמונה, הציות לה', וההכנה הרוחנית לקראת החיים בארץ ישראל. הוא מחזק את יהושע ומעודדו לקראת הכניסה לארץ: עֵינֶיךָ הָרָאִתָּ אֶת כָּל אֲשֶׁר עָשָׂה ה' אֱלֹהֶיכֶם לְשֵׁנֵי הַמְּלָכִים הָאֵלֶּה, כֹּן יַעֲשֶׂה ה' לְכָל הַמַּמְלָכוֹת אֲשֶׁר אֵתָּה עֹבֵר שְׂמָה. לֹא, תִירָאוּם, כִּי ה' אֱלֹהֵיכֶם, הוּא הַנִּלְחָם לָכֶם.

פרשת דברים היא לא רק סקירה היסטורית, היא קריאה לחשבון נפש, לתשובה וללקיחת אחריות.

ההפטרה לשבת חזון

הפטרת חזון, נקראת בשבת שלפני תשעה באב, זוהי אחת ההפטרות הקשות והנוקבות ביותר והיא מבטאת תוכחה חריפה כלפי עם ישראל על חטאיו, תוך תיאור מצבו הרוחני והחברתי הירוד בימי הבית הראשון, לפני החורבן, תקופה של שחיתות מוסרית וחברתית.

העם עזב את ה' והתנהגותו מושחתת: בנים גדלתי ורוממתי והם פשעו בי. החברה מלאה עוול, שחיתות, חוסר צדק: ידיכם דמים מלאו. הקב"ה דוחה את הקרבנות והתפילות כשהם נעשים בלי תיקון מוסרי: למה לי רוב זבחיכם? ההפטרה אינה רק תוכחה, היא גם קריאה לתקווה ולתיקון. ישעיהו מציע דרך חזרה: רחצו, הזכו, הסירו רוע מעלליכם, למדו היטב, דרשו משפט, אשירו חמוץ, שפטו יתום, ריבו אלמנה. אם תאבו ושמעתם, טוב הארץ תאכלו, ואם תמאנו ומריתם, חרב תאכלו.

הבחירה בדינו, האם נתקן את דרכינו ונבנה חברה מוסרית וצודקת, או נמשיך בדרך שמובילה לחורבן.

ההפטרה משקפת את הסיבה הרוחנית לחורבן בית המקדש: לא רק חטאים דתיים, אלא גם עוול חברתי, שחיתות, וריחוק מוסרי. המסר הוא שהחורבן אינו רק אירוע היסטורי, אלא תוצאה של התנהגות מוסרית לקויה, ולכן יש מקום לתשובה ולתיקון.

דברים האסורים בתשעה באב

תשעה באב הוא יום תענית מדרבנן. מקור התענית בדברי הנביאים והיא נקבעה במשנה לציון חורבן בתי המקדש חורבן בית ראשון בשנת חמש מאות שמונים ושש לפנה"ס בידי צבאו של נבוכדנצר מלך בבל, וחורבן בית שני בשנת שבעים לספירה, בידי טיטוס והרומאים.

ערב תשעה באב בשקיעת החמה מתחיל הצום. אולם, יפסיק לאכול ולשתות כחמש דקות קודם השקיעה, כדי שלא יכשל באכילה ושתיה לאחר השקיעה.

משקיעת החמה ועד צאת הכוכבים שלמחרת, אסור באכילה ושתיה, רחיצה, סיכה, נעילת נעלי עור, ותשמיש המטה. וכל הדינים בזה שווים בין לאנשים ובין לנשים.

אסור לרחוץ במים חמים או קרים ואפילו מקצת גופו, ומכל מקום לא אסור אלא רחיצה של תענוג, אבל מותר לרחוץ כל מקום שיש בו לכלוך.

היוצא מבית הכסא, שוטף את ידיו עד סוף קשרי אצבעותיו ומברך אשר יצר.

הקם משנתו בבוקר, נוטל ידיו בכלי שלוש פעמים לסירוגין עד סוף קשרי אצבעותיו ומברך על נטילת ידיים. לא ירחץ פניו במים בבוקר ואם יש לו לפלוף על יד עיניו, מותר לרחוץ את המקום המלוכלך בלבד, כיון שאין זו רחיצה לתענוג אלא לניקיון בלבד.

כהן העולה לדוכן לברכת כהנים, נוטל את ידיו כדרכו בכל השנה, כיון שאין זו אלא רחיצה של מצווה, שכך היו נוטלים הכהנים בבית המקדש.

הפטורים מן הצום כגון חולה או יולדת או ילדים קטנים, קודם שאוכלים פת, נוטלים ידיהם כמו בכל השנה, כיון שאין זו רחיצה לתענוג אלא לשם מצוה.

אסור לטבול במקווה טהרה בתשעה באב כלל, בין איש בין אישה, ותדחה הטבילה למוצאי תשעה באב.

מותר לרחוץ מאכלים במים, כגון שרוץ את המאכלים קודם שמבשלים למוצאי הצום כיון שאין רחיצה זו לתענוג.

אסור לסוך בשמן או בקרם ואפילו מקצת גופו לתענוג, אבל אם בשביל להעביר את הלכלוך או לרפואה, מותר.

מותר להתזו ריח טוב על הגוף, כדי להעביר את ריח הזיעה, אבל אם מטרתו להתענג על הריח הטוב, אסור.

אסור חכמים לנעול סנדלים או נעליים של עור בלבד, אבל נעלים שאינן מעור או גומי או בד ושאר מינים, אף על פי שנחמים הן יותר מנעלי עור, מותר.

מצות תלמוד תורה שיטנה בכל השנה, ישנה גם בתשעה באב, אלא שהלומד תורה, התורה משמחת את לבו, לכן

לא התירו ללמוד תורה אלא רק בדברים שאינם משמחים. לכתחילה לא יקרא תהילים בתשעה באב, ומכל מקום אם קורא בדרך תפילה ותחנונים לרפואת חולה, מותר. כמו כן, אם אינו בקי ללמוד בדברים המותרים בט' באב, רשאי לקרוא תהילים, כדי שלא יתבטל לגמרי מלימוד תורה. אסורים בני הזוג בתשמיש, וכן לא ישנו במיטה אחת. הרואה את חברו בתשעה באב לא יאמר לו שלום ומי שלא ידע שאסור לומר שלום ואמר שלום, ישיב לו בשפה רפה, כדי שיבין שאין שאילת שלום בתשעה באב. אסור לטייל בתשעה באב גם כשהולך לבדו ולא רק כשהולכים חבורה יחד.

מספר השנים לחורבן בית המקדש

החישוב של מספר שנות החורבן: מורידים גימטריה של חיים (68) מהשנה הלועזית. ומקבלים את מספר השנים לחורבן הבית השני (השנה: 1957=68-2025).

יתרונות בריאותיים של הענבים

יש המאמינים שענבים משמינים בשל תכולת הסוכר הגבוהה שבהם, אולם ההפך הוא הנכון, שכן הענבים דווקא עוזרים לאזן את רמות הסוכר ומגבירים את הרגישות לאינסולין.

נוגד החמצון המצוי בקליפת ענבים אדומים וביין אדום, נמצא כחומר שמשפר את יכולת הגוף להרחיב את כלי הדם, מה שמסייע לדם לזרום בגוף בקלות רבה יותר. בזכות יכולתו להרפות את קירות כלי הדם ולהרחיב את קוטרם, הוא מסייע בהפחתת לחץ הדם ומאפשר לכמות דם רבה יותר להעביר חמצן וחומרים מזינים לתאים ולהפחית את הסיכון ללקות בהתקף לב באופן משמעותי. לענבים יש יכולת להגן על המוח מפני מחלת האלצהיימר. רסברטרול, המצוי בענבים עושה זאת על ידי ניקוי פלאק ורדיקלים חופשיים שמצטברים במוח, אשר קשורים להיווצרות המחלה ולסייע למנוע את המחלה עוד בשלבים הראשונים להתפתחותה.

ענבים מכל הסוגים מכילים נוגדי חמצון אשר מסייעים בהאטת ומניעת התפתחות סוגים שונים של סרטן, ביניהם סרטן הריאות, הפה, הלוע, הוושט, הערמונית, המעי הגס והלב. הרסברטרול שמצוי בקליפות הענבים האדומים נמצא כמגן על העור מפני קרני השמש ועל ידי כך הוא מסייע למנוע גם את סרטן העור.

למרות כמות הגלוקוז הרבה שמצויה בענבים, צריכת חופן ענבים שלוש פעמים ביום באופן קבוע, מסייעת להפחית את הסיכון לחלות בסוכרת. זה עלול להיראות כמידע שסותר את המציאות, אך מחקרים רבים מראים שהגורם המסוכן בנושא הסוכרת הוא לאו דווקא הסוכר, אלא השומן, ויכולתם של הענבים להפחית את כמות השומן בגוף, מסייעת רבות בשמירה עליו מפני המחלה. יש לציין שאותה ההשפעה לא נמצאה במיץ ענבים או ביין.

לאחרונה נמצא קשר ישיר בין צריכת רסברטרול לבין השפעה של דיאטה שכוללת הגבלת קלוריות, אשר מאטה את תהליך ההזדקנות וקיבלה את הכינוי דיאטת רעב. מיותר לציין שכדי להאריך את תוחלת החיים, מומלץ לדבוק באכילת ענבים מדי יום מאשר בדיאטה שכזו. צריכת מיץ ענבים באופן קבוע עוזרת להגביר את התפקוד הקוגניטיבי. שתיית שתיים שלוש כוסות מיץ ענבים טבעי ביום למשך מספר חודשים גרמה לשיפור

בציונים של נחקרים שעברו מבדקים מילוליים. הסיבות לכך קשורות ליכולתם של הענבים להגן על המוח מפני הצטברות פלאק מזיקה ומולקולות שמעודדות דלקות.

אז איזה סוג ענבים הוא הבריא ביותר? הן הענבים האדומים והן הענבים הירוקים הם בעלי כמות סיבים וקלוריות זהה, אולם אם הבריאות שלכם חשובה לכם יתכן שתעדיפו לצרוך דווקא ענבים אדומים. הסיבה לכך היא שהקליפה של הענבים האדומים מכילה הרבה יותר פלבנואידים, מה שמשפר את יכולתם לעזור לגוף להתמודד עם דלקות וכן את הרסברטרול, שחשיבותו כבר הובהרה בסעיפים הקודמים. בנוגע לחרצנים, חשוב שתדעו שהם אכילים ומכילים בעצמם את אותם היתרונות הבריאותיים שמצויים בקליפת הענבים האדומים, בין שהם מגיעים בתוך ענב ירוק או אדום.

ומה בנוגע לצימוקים? צימוקים הם ענבים מיובשים ובעוד שהם בריאים מאוד, חשוב שלא לראות בהם כתחליף לענבים. זאת משום שתהליך הייבוש לא רק מפחית את כמות הנוזלים שבפרי, אלא גם מגביר את ריכוז הסוכר שבהם. בצימוקים יש פי ארבע יותר סוכר וקלוריות מאשר בכמות זהה של ענבים וזאת בשל תהליך הייבוש שהם עוברים ובמקרים רבים גם תוספי סוכר וחומרים תעשייתיים אחרים. בגלל השינויים האלה הענבים מאבדים את היתרונות הבריאותיים הרבים שלהם, עם זאת, עדיין מדובר בחטיף בריא שעדיף על נשנושים אחרים ומזיקים עוד יותר, אולם במתינות.

מאחר שענבים מתקלקלים במהירות בטמפרטורת החדר, מומלץ לשמור אותם במקרר מבלי לשטוף אותם, כשהם עטופים במגבת נייר ובתוך אריזת פלסטיק.

הידעת?

לאחר ביאת המשיח ובניית בית המקדש השלישי, תשעה באב, כשאר הצומות על החורבן, יהפוך ליום של חג ושמחה. בתלמוד הירושלמי מובא כי מלך המשיח עתיד להיוולד בתשעה באב.

עבדו את ה' בשמחה

אם האישה תמיד צודקת והבעל תמיד טועה, אז כשהוא אומר לה שהיא צודקת, הוא צודק או טועה?

זמני השבת

07:00	תפלת שחרית של שבת קדש
13:00	תפלת מנחה של שבת קדש
20:30	תפלת ערבית של מוצש"ק, ליל ט באב
08:00	תפלת שחרית בתשעה באב
19:00	תפלת מנחה בתשעה באב
06:45	תפלת שחרית בימי חול (הדיו)
19:00	תפלת מנחה בימי חול
לאחר תפלת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום פֶּחֶן	
18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת ואתחנן

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ולע"נ נחמה עיני בת עזיזה ז"ל נפ' ט' באב תשפ"א ולע"נ פֶּכּוֹר בּוֹרִיס בֶּן חַפְּסִי וְנִרְיָה נִיאָזוֹב ז"ל נפ' י"ד בָּאָב, תשס"ה.

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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