

"אברהם אבינו"

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

יא מנחם אב תשפו. פרשת: ואתחנן. מפטירין: נחמו נחמו. התפילה במקום חסייני. גיליון 974.

הדלקת נרות: י"ם 19:26 ת"א 19:24 ח'פה 19:27 באר שבע 19:24 צאת השבת: י"ם 20:16 ת"א 20:15 ח'פה 20:17 באר שבע 20:15.

ט"ו באב

פרשת ואתחנן

ט"ו באב הוא אחד החגים העתיקים, השמחים והמרתקים ביהודית. האזכור המפורסם ביותר של ט"ו באב מופיע במשנה (מסכת תענית): לא היו ימים טובים לישראל כחמישה עשר באב וכיום הכיפורים, שבהן בנות ירושלים יוצאות בכלי לבן שאולים, שלא לבייש את מי שאין לו... ובנות ירושלים יוצאות וחולות [רוקדות] בכרמים. הטקס העתיק היה פשוט ויפהפה: בנות ירושלים היו לובשות שמלות לבנות שאולות (כדי שלא להביך את מי שידה אינה משגת לקנות שמלה חדשה), ורוקדות בכרמים. הרווקים היו מגיעים לכרמים כדי למצוא להם כלה, כשהדגש היה על אופי, פשטות וחיבור אמיתי.

חז"ל מונים מספר אירועים משמחים שהתרחשו ביום זה לאורך הדורות, והפכו אותו ליום של פיוס ואחדות: בתקופת המקרא, הותר לבני שבטים שונים להתחתן אלו עם אלו (בעקבות מקרה בנות צלפחד), מה שמנע את פילוג העם. לאחר מלחמת האחים הקשה בעקבות סיפור פילגש בגבעה, הותר מחדש לבני ישראל להתחתן עם בני שבט בנימין, ובכך ניצל השבט מכליה. ביום זה פסק המוות של דור המדבר שנגזר עליהם בעקבות חטא המרגלים. משה הבין שהגזרה הסתיימה כשהגיע ט"ו באב ולא מתו עוד אנשים.

הושע בן אלה מלך ישראל האחרון, ביטל את השומרים שהציב ירבעם בן נבט, ובכך אפשר שוב לתושבי ממלכת ישראל לעלות לרגל לבית המקדש שבירושלים. הרוגי העיר ביתר שנפלה במרד בר כוכבא, הובאו סוף סוף לקבורה לאחר שנים רבות, ובאופן פלאי גופותיהם לא נרקבו. ט"ו באב, אחד הימים הפופולריים ביותר בשנה לעריכת חתונות והצעות נישואין.

מושקה מוזג היין

בעיירה קטנה בפולין, מושקה וזוגתו חנה, לא זכו להיפקד בילדים. מושקה היה יהודי פשוט בתכלית, שלא ידע ספר. לפרנסתו ניהל בית מרוח קטן בבעלות הפריץ המקומי, שם היה מוזג משקאות לעוברי אורח, ואת פרוטותיו הדלות היה מחלק לצדקה לעניים בסתר. בהגיע ליל ט"ו באב, כשהירח מלא ויוצק אור כסוף על היערות, נסעו חסידים רבים לרבע הגדול, הבעל שם טוב הקדוש, כדי לשהות במחיצתו ביום השמחה והאהבה. גם מושקה ואשתו החליטו לעשות את הדרך הארוכה למזיבוז. הם באו לבקש רק ברכה פשוטה לילד. כשהגיעו, היה בית מדרשו של הבעל שם טוב מלא מפה לפה. החסידים שרו ניגוני דבקות עמוקים, נשאו דברי תורה נשגבים על סודות יום ט"ו באב, ודנו במעלת הלבבות של כנסת ישראל. מושקה עמד בפינת החדר, מאחורי התנור, והרגיש כה קטן.

הוא לא הבין אף מילה מהדרושים העמוקים, ועיניו זלגו דמעות. הוא הביט בחנה אשתו שעמדה בעזרת הנשים, פניה חיוורות מציפייה והלב שלו נחצה לשניים. הוא פנה אל החלון, הביט בירח המלא של אמצע חודש אב ולחש מעומק ליבו: ריבונו של עולם! אתה יודע שאיני יודע לקרוא ואיני מבין בסודות התורה. אבל אני יודע דבר אחד: כשיהודי עיף ונכנס

הפרשה נפתחת בתחנוניו של משה אל ה' שיבטל את הגזירה ויאפשר לו להיכנס לארץ ישראל. ה' מסרב לבקשה אך מאפשר לו לעלות לראש הפסגה ולראות את הארץ מרחוק. משה מזהיר את העם שוב: לא לשכוח את מעמד הר סיני ולא לעשות פסל ותמונה. הוא מדגיש: ה' אש אוכלת הוא, אל קנא. הוא צופה ברוח הקודש כי בעתיד העם יחטא, יגורש מהארץ ויתפזר בין העמים. עם זאת, הוא מבטיח כי, אם יבקשו את ה' בכל לבבם הוא לא יטוש אותם ויזכור את ברית האבות. משה מבדיל שלוש ערי מקלט בעבר הירדן המזרחי בצר, ראמות וגולן לטובת רוצחים בשוגג.

הוא מזכיר לעם את עשרת הדיברות שנאמרו במעמד הר סיני בשינויי נוסח קלים, כמו שמור במקום זכור את יום השבת. הפרשה מכילה את הפרשייה הראשונה של קריאת שמע הכוללת את מצוות ייחוד ה', אהבת ה' בכל לב נפש ומאד, (הכוונה היא לאהוב את ה' גם כאשר הדבר דורש ויתור על כסף, נכסים או משאבים חומריים). מצוות תפילין ומזוזה והחובה לשנן את התורה לבנים.

ציווי להשמיד את שבעת עממי כנען, איסור להתחתן עימם כדי שלא לסור מדרך ה', והתזכורת שעם ישראל הוא עם קדוש שנבחר לא בגלל גודלו, אלא בגלל אהבת ה' ושמיעת השבועה לאבות.

הוא מסיים בציווי ובברכה לשמירת כל מצוות התורה.

נחמו נחמו עמי

פרשת ואתחנן נקראת תמיד בשבת הראשונה שלאחר תשעה באב. שבת זו מכונה שבת נחמו, על שם המילים הפותחות את ההפטרה. זוהי ההפטרה הראשונה מתוך סדרה של שבע דנחמתא (שבע הפטרות נחמה) שקוראים בין תשעה באב לראש השנה. החיבור בין הפרשה להפטרה מבוסס על מספר צירים רעיוניים עמוקים:

בפרשת ואתחנן, משה מזהיר את העם מפני החורבן והגלות שיגיעו אם יחטאו בשבר מסורת האבות. ההפטרה בישעיהו מגיעה כתשובה לחורבן: הנביא מכריז כי תקופת הסבל והגלות הסתיימה: כִּי מְלֶאכָה צָבָאָה, כִּי נִרְצָה עֲוֹנָהּ וְהָיָה זֶמַן הַנַּחֲמָה וְהַשִּׁיבָה לָאָרֶץ.

בפרשה: משה מרחיב על האיסור לעשות פסל ומסכה ומדגיש שה' אינו גשמי. בהפטרה: הנביא ישעיהו לועג לפסלים ומי שמייצר אותם: הַפֶּסֶל נִסָּךְ חָרָשׁ, וְצִרְף בָּזָהָב יִרְקְעֵנּוּ, וְרִתְקוּת פֶּסֶף צִרְף. ומרומם את כוחו האינסופי של ה' מול אפסיות האדם והטבע: הֵן גּוֹיִם כֹּמֵר מַדְלִי, הֵן אִיִּם כֹּדֵק יִטּוּל.

בעוד משה מצווה את העם בפרשה לשמור את חוקי התורה לדורות, ישעיהו מדגיש בהפטרה כי בעולם שבו הכל זמני וחולף, רק דבר ה' קיים לעד: יְיָשׁ חָצִיר נָבֵל צִיץ, וְדָבָר יֵאֱלֹהֵינוּ יָקוּם לְעוֹלָם.

אם הפרשה מציבה בפנינו את הדרישות, האזהרות ואת פוטנציאל החורבן, ההפטרה משלימה אותה ומציעה את חבל ההצלה האמיתי: גם אם העם נכשל והגלות הגיעה, האהבה של ה' לעמו ונצחיות הברית איתו מבטיחות שהנחמה והגאולה תמיד יגיעו בסופו של דבר.

אליי לבית המרוח, אני מוזג לו כוסית בלב אוהב וחפץ רק שיהיה לו טוב. אבא שבשמיים, הרי היום הוא ט"ו באב, יום של אהבה ופיוס. אנא, מוזג גם לנו כוס אחת של ישועה ונחמה, לא בשבילנו, רק כדי שנוכל לגדל עוד נשמה קטנה שתאהב אותך. מתוך שלא ידע להתפלל מתוך הסידור, החל מושקה לפזם ניגון פשוט, נטול מילים, שחיבר באותו הרגע, ניגון שהיה בו שילוב של געגוע עמוק, כאב ואמונה תמימה של אהבה. לפתע, השתרר שקט בבית המדרש. הבעל שם טוב הפסיק את דברי תורתו והקשיב. החסידים הביטו זה בזה בתמיחה, עד שקלטו את קולו הדק והרועד של מושקה המפזם מאחורי התנור. חיוך גדול נסוך על פניו של הבעל שם טוב ואמר: הניגון של מוזג היין הפשוט בקע עתה את כל ההיכלות בשמיים. תורות עמוקות וכוונות נשגבות הן יקרות מפי, אך תפילה פשוטה שיוצאת מלב מלא אהבה ותמימות בליל ט"ו באב, אין כוח בעולם שיכול לעמוד בפניה. הלב של מושקה פתח שערי שמיים. הבעל שם טוב קרא למושקה וחנה אל שולחנו, בירך אותם בידיים פרושות, ושנה לאחר מכן, בדיוק בליל ט"ו באב, חבקו השניים את בנם הבכור.

יתרונותיו הבריאותיים של הזנגביל

לג'ינג'ר היסטוריה ארוכה ברפואה העממית, והשתמשו בו לצורך טיפול במחלות ותסמינים שונים כבר בתקופת בית שני. כיום גם הרפואה המודרנית מודעת ליתרונות הרבים של הצמח הזה, אשר רובם נובעים מהרכיב הפעיל ג'ינג'רול וכוללים בין השאר טיפול בכאבי בטן ובחילות, עיכוב דלקות וסיוע בהגנה נגד מחלת הסרטן. בשל היתרונות הנהדרים הללו, אנשים רבים ממהרים להזכיר את הג'ינג'ר כרכיב שיש להוסיף לתה בעת מחלה או לצורך תוספי מזון הכוללים ג'ינג'רול, אך זה לא תמיד הדבר החכם ביותר לעשות.

שורש הזנגביל ידוע כתבלין שמדלל דם ולכן כל מי שנוטל באופן קבוע תרופות כאלו ואחרות לטיפול בבעיות קרישה, צריך להתייעץ עם הרופא לפני שהוא מתחיל לצרוך את השורש באופן קבוע. הסכנה במקרה הזה היא שהג'ינג'ר יחליש או יעצם באופן מוגזם את השפעת התרופה וכך למעשה יגרום לגופכם נזק במקום תועלת.

ג'ינג'ר מומלץ מאוד לבעלי רמות גבוהות של סוכר וגם לחולי סוכרת שאינם נוטלים תרופות באופן קבוע. אנשים שנמצאים תחת טיפול בתרופות, כגון מטפורמין או שזוקקים לזריקות אינסולין באופן קבוע עלולים לערער לחלוטין את רמות הסוכר שלהם אם יצרכו ג'ינג'ר. לפיכך, חשוב מאוד להתייעץ עם הרופא כדי לבדוק כמה ג'ינג'ר מותר לצרוך, אם בכלל.

תרופות שמטפלות ביתר לחץ דם, יכולות לגרום לתגובה שלילית בשילוב עם ג'ינג'ר, אשר מובילה להאטה בקצב פעימות הלב ולהורדת לחץ הדם לרמות מסוכנות. שאלו את הרופא שלכם האם יש צורך בשינוי המינון התרופתי שלכם לפני שתתחילו להוסיף ג'ינג'ר לתפריט, או שאולי אסור עליכם לצרוך אותו באופן מוחלט.

מי שסובל מנטייה לפיתוח אבנים בכיס המרה, צריך לדעת שצריכת ג'ינג'ר תגרום להחמרה במצבו ולכן יש להימנע ממנה. בכיס המרה נאגר נוזל המרה אשר מופרש מהכבד וכאשר סובלים מאבנים במקום יש סכנה שהתעלות שמובילות את נוזל המרה יחסמו. היות ואכילת כמויות גדולות של ג'ינג'ר מגבירה את ייצור הנוזל בכבד, הנזק שעלול להיגרם אם ייווצרו אבנים בכיס המרה הוא משמעותי מאוד.

יש דעות שונות ביחס לתרומתו של הג'ינג'ר לבריאות האישה בזמן ההיריון, אך גם הרבה הוכחות לכך שהשורש הזה מסייע

לטיפול בבעיות שונות שתוקפות נשים בתקופה הזו, כמו למשל בחילות. חלק מהמתנגדים לצריכתו טוענים שהדבר עלול להשפיע על הורמוני המין של העובר. צריכת ג'ינג'ר ידועה כגורם שמעלה את הסבירות לדימומים, ולכן אנשי רפואה רבים ממליצים להימנע מצריכתו באופן מוחלט במהלך ההיריון. אם ג'ינג'ר מסוכן לכם, במה אפשר להשתמש במתכונים כתחליף לג'ינג'ר? כמעט כל תבלין אחר עם טעם בולט ומעט מעקצץ, כמו הל, קינמון או מוסקט. כמובן שהם לא יחליפו את יתרונותיו הבריאותיים או את טעמו, אך הם יעזרו לכם להימנע ממנו מבלי להתפשר על טעמים וערכים תזונתיים אחרים. אנשים רבים נוהגים לשתות תה ג'ינג'ר לקראת השינה מאחר שהוא מסייע לעיכול ומונע בחילות וריפלוקס, אולם חשוב להזכיר שלנשים בהריון מומלץ להימנע מתרופת סבתא שכזו. ג'ינג'ר מכיל חומרים פעילים רבי עוצמה שיכולים לספק לנו תועלות רבות אך גם לגרום לנזקים בשימוש לא מושכל. כפי שלא תמהרו לערבב תרופות שונות, כך גם עליכם לנהוג כאשר מדובר במאכלים בריאים כמו הג'ינג'ר. השתמשו בזנגביל בתבונה כדי לעבור את החורף בבריאות ובבטחה!

הידעת?

המילים באחרית הימים, מופיעות כאן לראשונה כהבטחה נצחית לא משנה כמה רחוק העם ילך ובאיזו גלות יהיה, תמיד תישאר לו הדרך פתוחה לשוב הביתה, ללא תנאי מוקדם.

עבדו את ה' בשמחה

בעל אחד שואל את אשתו כמה ימים לפני ט"ו באב: מאמי, מה את רוצה שאקנה לך השנה לחג האהבה? היא מחייכת ועונה לו: אני באמת לא צריכה משהו יקר... פשוט משהו בצבע זהב, שנוסע מאפס למאה בשלוש שניות. ביום ט"ו באב היא מוצאת על השולחן קופסה חגיגית עם סרט אדום גדול. היא פותחת אותה בהתרגשות שיא, ומוצאת בפנים... משקל דיגיטלי מוזהב.

זמני התפילות

18:45	תפילת ערבית ערב שבת קודש פרשת ואתחנן
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
16:30	שיעור על הזוהר הקדוש עם חכם משה שושן
17:30	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:30	תפילת מנחה של שבת קודש
20:00	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

יום א' אזכרה ע"נ פרחת בת רחל ז"ל במלאות 30 לפקודתה

מוקדש לעילוי נשמת

פרחה בת רחל ז"ל נפ' יג תמוז תשפ"ו

בְּכוֹר בּוֹרִיס בֶּן חַפְּסִי וְנִרְיָה נִיֶּאֱזוֹב ז"ל

נפ' י"ד באב, תשס"ה.

בְּרָרִי סוֹרוֹרֶמַנְד בֶּן מִזֵּל ז"ל נפ' טו באב תשע"ג

ליאור יהודה פלד ז"ל

בן דורה ואליעזר שיבלט"א

נלבע ט"ז מנחם אב תשס"ח.

יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל נפ' כה אב תשפה

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com