

"אברהם אבינו"

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

א' מנחם אב תשפ"ה. פרשת: מטות-מסעי. מפטירין: שמעו דבר. התפילה במקום עג"ס. גיליון 920.
הדלקת נרות: י"ם 19:25 ת"א 19:23 ח"פ 19:26 באר שבע 19:24 צאת השבת: י"ם 20:15 ת"א 20:14 ח"פ 20:17 באר שבע 20:14.

פרשת מטות-מסעי

הפרשה פותחת בדיני נדרים, ומלמדת על כוחו של הדיבור. אדם שנודר נדר מחויב לקיימו, לאב או לבעל יש סמכות להפר נדרים של בת או אישה במצבים מסוימים. ה' מצווה את משה לנקום במדיינים על חטא בעל פעור. שנים עשר אלף לוחמים יוצאים למלחמה, אלף מכל שבט, בה נהרגים כל הגברים במדיין, כולל בלעם בן בעור. השלל מתחלק בין הלוחמים, העם והמקדש. אלעזר הכהן מלמד כיצד להכשיר כלים שנלקחו מהמדיינים, מכאן נלמדים דיני טבילת כלים והגעלתם. בני ראובן וגד וחצי שבט מנשה מבקשים נחלה בעבר הירדן. משה מסכים בתנאי שישתתפו בכיבוש הארץ.

פרשת מסעי

התורה מפרטת את כל התחנות שעברו בני ישראל מייציאת מצרים ועד ערבות מואב. כל תחנה מסמלת שלב רוחני במסע האישי של האדם. התורה לא מסתפקת בכיבוש, היא מפרטת גבולות מדויקים של הארץ, הדרום, הצפון, המזרח והמערב. נשיאי השבטים מקבלים אחריות לחלוקת הארץ. שבט לוי אינו מקבל נחלה, אלא ערים לשבת בהן. כדי להגן על הרוצחים בשגגה מפני גואל הדם נקבעו שלוש ערי מקלט בעבר הירדן ושלוש בארץ ישראל. חמש נשים עומדות לפני משה וטוענות בזכות ירושה. משה פונה לה' ומקבל תשובה חיובית, שהן תינשאנה בתוך שבטן כדי לשמור על נחלת המשפחה.

הלכות ט באב שחל ביום ראשון

תשעה באב שחל ביום ראשון, מותר לספרדים להסתפר, לכבס ולהתגלח בכל השבוע שלפניו, כיוון שחל ביום ראשון, אין השבוע שלפניו בכלל שבוע שחל בו תשעה באב. ונכון להחמיר שלא להסתפר בשבוע שלפניו ולא לגלח הזקן לפחות בערב שבת חזון.

בסעודה המפסקת (סעודה שלישית) יושבים על כסאות, אוכלים בשר ושותים יין ומעלה על שלחנו כסעודת שלמה המלך בשעת מלכותו. ואינו רשאי להימנע מאכילת בשר ושתית יין. וכן רשאי לאכול כמה סוגי תבשילין. וצריך להפסיק סעודתו כמה דקות קודם שקיעת החמה.

מותר לשיר זמירות של שבת בסעודה זו, כיוון שהוא לכבוד שבת ומותר לשבת על כסא, עד זמן צאת השבת. כיוון שעדיין הוא שבת ואין נוהגים מנהגי אבלות בשבת.

אין עושים הבדלה על היין ועל הבשמים במוצאי שבת, (ליל ט באב) אלא מבדילים בתפילת שמונה עשרה, באמירת אתה חוננתנו, ועל הכוס מבדילים במוצאי התענית. אם לא הבדיל בתפילת הלחש באמירת אתה חוננתנו, אין צריך לחזור ולהתפלל, כיון שיבדיל על הכוס במוצאי תשעה באב.

לפני קריאת מגילת איכה, מברכים בשם ומלכות על הנר, בורא מאורי האש, אם לא ברך בורא מאורי האש לפני קריאת מגילת איכה, יברך לאחר מכן במשך הלילה.

גם הנשים חייבות בברכת בורא מאורי האש. ואם לא התפללו ערבית ולא אמרו אתה חוננתנו, יזהרו שקודם שידליקו האש, יאמרו ברוך המבדיל בין קודש לחול. חולה האוכל בתשעה באב שחל ביום ראשון, צריך להבדיל על הכוס במוצאי שבת קודם אכילתו, כי הלכה רווחת שאסור לאכול ולשתות קודם הבדלה על הכוס. וכן הדין ביולדת ושאר נשים חולות. וכשמבדילים יברכו ברכת בורא מאורי האש, אבל אינם מברכים על הבשמים. החולה שאוכל בתשעה באב, לא יאמר את הפסוקים שאומרים בהבדלה, משום שפסוקים אלו נתקנו להרבות שמחה, ובט' באב צריך להימנע מזה.

אם אין החולה יודע להבדיל על הכוס, רשאי אדם בריא להבדיל בשבילו וישתה החולה מן הכוס. ואותו בריא שהבדיל על הכוס, רשאי לכוון לצאת ידי חובה בהבדלה זו ואינו צריך לחזור ולהבדיל במוצאי התענית. חולה שאינו צריך לאכול, אלא לשתות מים בלבד, ישתה בלא הבדלה, כיון שמותר לשתות מים בלא הבדלה. ילד קטן שהגיע לחינוך ולא מתענה בתשעה באב, צריך להבדיל על הכוס לפני אכילתו משום מצוות חינוך. חולה המבדיל קודם אכילתו במוצאי שבת, רשאי להוציא ידי חובת ההבדלה את כל בני ביתו.

במוצאי תשעה באב מבדיל על היין ואינו מברך על הבשמים והאש. והטעם שלא מברכים במוצאי התענית בורא מאורי האש, משום שאין מברכים בורא מאורי האש אלא במוצאי שבת בזמן שנברא, ולכן מברכים מיד בצאת השבת. וכן אין מברכים על הבשמים, שגם נפש יתירה היא במוצאי שבת דווקא ולא לאחר מכן. כשמבדילים על הכוס במוצאי תשעה באב, אין אומרים את הפסוקים שרגילים לאומרם במוצאי שבת על הכוס, אלא מתחילים מיד לברך בורא פרי הגפן.

מדוע נקרא תשעה באב מועד?

פה אָמַר ה' עֲבֹאֹת, צוֹם הָרְבִיעִי וְצוֹם הַחֲמִישִׁי וְצוֹם הַשְּׁבִיעִי וְצוֹם הָעֶשְׂרִי יִהְיֶה לְבֵית יְהוּדָה לְשָׁשׂוֹן וּלְשִׂמְחָה וּלְמַעֲרִים טוֹבִים. בתשעה באב אין אומרים תחנון, כי לפי ההלכה, תשעה באב נקרא מועד. אם כן מדוע נקרא ט' באב מועד? במגילת איכה כתוב: קרא עלי מועד. הכוונה שבתשעה באב היה המועד של החורבן. המועד הזה הוכן מראש, מזמן חטא המרגלים, שהיה יום של פורענות קשה לישראל. הסבר נוסף לכך: על פי מה שחז"ל אמרו במדרשים, שביום החורבן נולד המשיח. הולדת המשיח מסמלת את החורבן, כמנוף לצמיחה בעתיד ויבנה בית המקדש השלישי שיישאר לנצח. והנה התחילה הספירה לקראת הגאולה העתידית ולכן יום זה נקרא מועד.

צפייה לגאולה

רבי נחמן מברסלב היה נוהג, כששולח הזמנות לחתונות בנו, היה כותב בנוסח זה: החופה תתקיים אי"ה בירושלים עיר הקודש, ואם לא יבוא המשיח באותו יום, החופה תתקיים באולמי הילטון וכו'.

יתרונות בריאותיים של שקדים

לשקדים מספר יתרונות בריאותיים: שמירה על הלב, חיזוק העצמות, סיוע בשליטת רמות הסוכר בדם, מניעת מומים בעוברים, ירידה במשקל ועוד. בכוס אחת של שקדים יש חמש מאות עשרים ותשע קלוריות ואחד עשר וחצי גרם שומן, שבעה גרם מתוקם הוא לא רווי ומועיל ללב. אך כמו כל מזון בריא יש לצרוך אותו במתינות. צריכה מוגברת עלולה להיות מסוכנת מחשש לציאניד הקיים בשקדים מרים, שעלולים להסתכן בין התקינים.

שקדים הם מקור עשיר של חומרים מזינים המסייעים בפיתוח ושמירת בריאות המוח. השקדים מכילים חומרים מזינים המגבירים את פעילותו של המוח ומקטינים את הסיכוי לחלות באלצהיימר. הוספת שקדים לתזונה, כמו גם שמן שקדים, עוזרת לשמור על הבריאות באופן כללי ומסייעת לתפקוד תקין של מערכת העצבים.

אומנם לשקדים קלוריות רבות ואחוזי שומן גבוהים, אך הם מוגדרים כשומנים בריאים ויוצרים תחושת סיפוק לזמן ממושך לאחר אכילתם. בנוסף רמת הסוכרים בדם נשמרת טוב יותר מאשר לאחר אכילת מזונות דלי שומן שבעקבותיה חוזרת ההשתוקקות לאכילת מאכלים נוספים. אנשים הצורכים שקדים לעיתים קרובות מדווחים על גוף בריא יותר ועל הורדת משקל משמעותית, והם נוטים לצרוך פחות פחמימות ובכך שומרים על משקל תקין.

שקדים הם מקור טבעי זמין ובריא ביותר עבור נשים בגיל הפוריות, שכן הן צריכות רמות תקינות של חומצה פולית על מנת לשמור על העובר במהלך ההיריון. תפקידה של החומצה הפולית, לדאוג להתפתחות תקינה בעובר, במיוחד בשבוע השלישי או הרביעי להיריון, שכן אז נסגרת התעלה העצבית של העובר וחסר בחומצה פולית עלול לגרום למומים פגמים מולדים, נכויות קשות, עיוותים בעמוד השדרה ואפילו מוות. אם תשלבו חופן שקדים ביום בתפריט תוכלו לדאוג לצרכים של העובר במהלך ההריון וליהנות מהפרי הטעים.

הכולסטרול הוא רכיב חיוני ובעל תפקידים חיוניים רבים כגון: ייצור ההורמונים, ויטמינים, סטרואידים ועוד. רמת כולסטרול גבוהה עלולה להיות מסוכנת ומצריכה שינוי באורח החיים ובמיוחד בתזונה. על מנת להפחית את רמת הכולסטרול הרע, מומלץ לצרוך שקדים עם הקליפה, כיוון שהיא עשירה בנוגדי חמצון. אנשים שאכלו חטיפים על בסיס שקדים במשך חודש אחד, הצליחו להפחית את רמת הכולסטרול הרע בארבע עשרה אחוז.

רבים חווים צניחה של רמת האנרגיה במהלך היום ומנסים לעורר את עצמם עם כוס קפה שתסייע להם להתעורר ולזמן קצר, אך לפעמים גם זה לא עוזר. חופן שקדים על בסיס יומי, במיוחד בשעות של נפילת המתח, תעורר אתכם בזכות נוכחותם של מנגן, נחושת, ויטמין B וחלבונים המצויים בהם ומסייעים בייצור אנרגיה בגופנו.

בריחת סידן עלולה לגרום לשחיקת עצמות ואיבוד מסת עצם, שיכול להוביל לאוסטאופורוזיס, עצמות חלולות ומועדות לשבירה. על מנת שנמנע ככל האפשר את התדלדלות העצמות, עלינו לצרוך מזונות עשירים בסידן כמו מוצרי חלב וכן שקדים, המהווים מקור לוויטמינים ומינרלים רבים, ביניהם סידן ברמה גבוהה וגם זרחן הידוע כבעל חשיבות רבה בבניית העצמות והשיניים.

עשירים בסיבים תזונתיים בלתי מסיסים, הם מסייעים רבות לפעילות תקינה של מערכת העיכול ועוזרים להפחית במשקל. ישנם שני סוגי סיבים: מסיסים במים ובלתי מסיסים במים המסיסים מקבלים מראה דמוי ג'ל, נקשרים לחלקיקי כולסטרול ומאטים את ספיגתו בדם, לעומתם הבלתי מסיסים סופחים אליהם נוזלים, מגדילים את הנפח בקיבה ומזרזים את פעילות ההפרשות. כדי לשמור על פעילות תקינה של מערכת העיכול מומלץ לצרוך חמישה שקדים ביום, שיספקו סיבים בלתי מסיסים. מקור עשיר לבורון וויטמין E המסייעים במניעת סרטן הערמונית, המעי הגס והתפתחות תאי סרטן השד.

לשקדים יש את היכולת לסייע לבקרת הסוכרים בדם, ולכן הם מהווים בחירה מושלמת כחטיף עבור חולי סוכרת. הם מכילים כמות גבוהה של מגנזיום, המעורב ביותר משלוש מאות תהליכים בגוף, כולל בקרת סוכר בדם. רבים מחולי סוכרת מסוג 2 לוקים בחסך של מגנזיום, ועל ידי תיקון המצב ניתן להפחית את רמת הסוכר בדם ולשפר את תפקוד האינסולין. מזונות בעלי תכולת מגנזיום גבוהה כמו השקדים, עשויים למנוע תסמונת מטבולית וסוכרת מסוג 2, שנחשבות כבעיות בריאות קשות ונפוצות בימינו.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
17:30	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:30	תפילת מנחה של שבת קודש
סעודה ולימוד בהלכות תשעה באב עם יצחק שלום כהן לעילוי נשמת אמנון כהן בן מיכל ואהרון ז"ל	
20:00	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 יום חמישי אזכרה לע"נ נחמה עיני בת עזיזה ז"ל	
18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת דברים

ברכות מכל הלב

ריבון כל העולמים, אתה שנתת חכמה לאדם, אתה שנטעת בלבבות אהבת תורה, אנא שלח רפואה שלמה לחבר היקר: **חכם עזרא עיני בן מונירה שמקדש את שמך בשיעוריו, שמאיר את עיני הציבור תלמידיו באור התורה, שמעמיק ומבאר דברי חז"ל בעיון ובבהירות.** יהי רצון מלפניך שתשלח לו רפואה שלמה מן השמים, רפואת הנפש ורפואת הגוף, במהרה, בתוך שאר חולי ישראל. תן לו בריאות שלימה וכוח להמשיך להורות ולהדריך, להחיות לבבות ולקרב נשמות אליך. זכות התורה שהוא מלמד תעמוד לו, וזכות תלמידיו תגן עליו, וישוב לביתו בריא ושלם בכל רמ"ח אבריו ושס"ה גידיו, אמן.

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לעילוי נשמת אחי היקר

אמנון בן מיכל ואהרון כהן ז"ל

נפ' ד' מנחם אב תשפב

ולעילוי נשמת **ליאת הילה ניאזוב ז"ל**

בת גאולה ואלברט שליט"א

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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