

"אברהם אבינו"

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

טו מנחם אב תשפה. פרשת: ואתחנן. מפטירין: נחמו. התפילה במקום ע"ג. גיליון 922.

הרלקת נרות: י-ם 19:14 ת"א 19:12 ח"פ 19:15 באר שבע 19:13 צאת השבת: י-ם 20:04 ת"א 20:02 ח"פ 20:05 באר שבע 20:03.

שמע ישראל ה' אלוהינו ה' אחד!!!

פרשת ואתחנן

וְאַתְּחַנֵּן אֶל ה' בָּעֵת הַהוּא לֵאמֹר. א-ד-נ-י ה' אֱתָהּ הַחֲלוֹת לְהִרְאוֹת אֶת עֲבֹדְךָ אֶת גְּדֹלְךָ וְאֶת יָדְךָ הַחֲזָקָה אֲשֶׁר מִי אֵל בְּשָׁמַיִם וּבָאָרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה כַּמַּעֲשִׂיךָ וְכַגְבוּרְתְּךָ. אֶעֱבֹדָה נָא וְאֶרְאֶה אֶת הָאָרֶץ הַטּוֹבָה אֲשֶׁר בְּעֶבֶר הַיַּרְדֵּן הַהוּא הַטּוֹב הַזֶּה וְהַלְבֵּנוּךְ: מִשָּׁה מִתַּחֲנֵן לֵה' שִׁיתֵּן לוֹ לְהִיכַנֵּס לְאָרֶץ יִשְׂרָאֵל, אֲךָ ה' מִסְרֵב. הוּא מִצְוֶה עַל מִשָּׁה לַעֲלוֹת לְהָר וּלְרַאוֹת אֶת הָאָרֶץ מֵרְחוֹק, אֲךָ לֹא לְהִיכַנֵּס אֵלֶיהָ.

וְצִו אֶת יְהוֹשֻׁעַ וְחִזְקָהוּ וְאִמְצָהוּ כִּי הוּא יַעֲבֹר לִפְנֵי הָעָם הַזֶּה וְהוּא יַנְחִיל אוֹתָם אֶת הָאָרֶץ אֲשֶׁר תִּרְצֶה. הַהֲנַחְגָּה תוֹעֵבֶר לִיהוֹשֻׁעַ בֶּן נֹון.

מִשָּׁה מִנְצֵל אֶת הַהֲזַדְמֻנּוֹת לְהַזְהִיר אֶת הָעָם עַל קִיּוֹם הַמִּצְוֹת: אֵל תוֹסִיפוּ אֶל הַמִּצְוֹת וְאֵל תִּגְרְעוּ מֵהֶם. אֵתֶם רְאִיתֶם כִּי הָאֱלֹהִים הַכְרִית אֶת כָּל מִי שֶׁעָבַד לַפְּעוֹר. שִׁמְרוּ אֶת הַמִּצְוֹת וְאֶת הַתּוֹרָה כִּי הִיא חֻמַּתְכֶּם וּבִינַתְכֶּם לְעֵינֵי הָעַמִּים. כֹּאשֶׁר הַגּוֹיִים יִשְׁמְעוּ עַל הַתּוֹרָה וְהַמִּצְוֹת הֵם יֹאמְרוּ עֲלֵיכֶם כִּי אֵתֶם עִם חֻמֵּי וּנְבוֹן!

אֵל תִּשְׁכַּחוּ כִּי כֹאשֶׁר עֲמַדְתֶּם לִיד הַר סִינִי שֶׁבַע בָּאֵשׁ עַד לֵב הַשָּׁמַיִם, דִּיבַר אֵלֵיכֶם הָאֱלֹהִים מִתּוֹךְ הָהָר, אֵת קוֹלוֹ שִׁמְעַתֶּם אֲךָ לֹא רְאִיתֶם כָּל תְּמוּנָה. לְאֱלֹהִים אֵין דְּמוּת גּוֹף, הִיזָּהָרוּ שֶׁלֹּא לִיצוֹר לָכֶם אֱלִילִים בְּדְמוּת בְּהֵמוֹת, צִיפּוֹרִים, שִׁמְשׁ, יָרֵחַ אוֹ כּוֹכָבִים. אִם תִּתְּרַגְלוּ לַחַיִּים בָּאָרֶץ הַמּוֹבִטָחַת וּבְנִיכֶם יִתְחִילוּ לַעֲבֹד עֲבוֹדַת אֱלִילִים, יַעֲנִישׁ אֶתְכֶם בּוֹרָא הָעוֹלָם וַיְגַלֶּה אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ. כֹּאשֶׁר דְּבָרִים אֵלוֹ יִקְרוּ, תַּחֲזֹרוּ בְּתִשְׁבּוּבָה וְתַתְּחַרְטוּ עַל מַעֲשֵׂיכֶם.

שְׁאֵלוּ בְּכָל הָעוֹלָם, אוֹמֵר מִשָּׁה: הִשְׁמַע עִם אַחֵר אֵת קוֹלוֹ שֶׁל הָאֱלֹהִים מִתּוֹךְ הָאֵשׁ וְנוֹתֵר בַּחַיִּים, כִּפִּי שִׁשְׁמַעְתֶּם אֵתֶם? הָאֵם אֵי פֶעַם הוֹצִיא הָאֱלֹהִים עִם בָּאוֹתוֹת, מוֹפְתִים וַיֵּד חֲזָקָה כִּפִּי שֶׁעָשָׂה לָכֶם הָאֱלֹהִים בְּמִצְוֹתָם? אֵתֶם רְאִיתֶם וְנוֹכַחְתֶּם לֵדַעַת כִּי ה' הוּא הָאֱלֹהִים, אֵין עוֹד מַלְבָּדוֹ! כֹּאשֶׁר תִּשְׁמְרוּ אֶת מִצְוֹתָיו יִיטֵב לָכֶם וּלְבְנֵיכֶם וְתֹאדִירְכּוּ יָמִים בָּאָרֶץ הַמּוֹבִטָחַת, מִסִּיִּים מִשָּׁה אֵת דְּבָרָיו הַנוֹקְבִים.

מִשָּׁה מַקְצֶה שְׁלוֹשׁ עָרֵי מִקְלָט בְּעֶבֶר הַיַּרְדֵּן הַמְזֻרָחִי: בְּצֹר, רָאמוֹת וְגוֹלָן. עָרִים אֵלוֹ נֹועְדוּ לְמִי שֶׁהִרְגַּ בְּשִׁגְגָה, כְּדִי לְהִמְלֹט מִנִּקְמַת גּוֹאֵל הָדָם.

שׁוֹב מִקִּבְצֵי מִשָּׁה אֵת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְהַפְּעַם הוּא מִשְׁחֹזֵר בְּפִנְיָהֶם אֵת עֲשֵׂרַת הַדִּיבְרוֹת שֶׁאָמַר הָאֱלֹהִים עַל הַר סִינִי. הוּא מֵתָאֵר כִּיצַד הָאֱלֹהִים כָּתַב אֶת הַדִּיבְרוֹת עַל לֻחוֹת אֲבָנִים, וְכִי רָאשֵׁי זֻקְנֵי יִשְׂרָאֵל פָּנּוּ אֵלָיו בְּבִקְשָׁה שֶׁהוּא יַעֲבִיר לָעַם אֶת דְּבָרֵי הָאֱלֹהִים שֶׁכֵּן הֵם חוֹשְׁשִׁים כִּי יָמוּתוּ אִם יִמְשִׁיכוּ לְשִׁמּוֹעַ אֶת הַמִּצְוֹת יִשְׁרָאֵל מִפִּי הָאֱלֹהִים. עַל בִּקְשָׁה זוֹ הָשִׁיב הַבּוֹרָא: הִיטִיבוּ לְבַקֵּשׁ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל. מִי יִתֵּן וַיִּרְאֶה זֶה תִּמְשִׁיךְ וְתִלְוֶה אוֹתָם כָּל הַזֶּמֶן.

מִשָּׁה מִשְׁחֹזֵר אֶת עֲשֵׂרַת הַדִּיבְרוֹת שֶׁנִּתְּנוּ בְּהַר סִינִי. יִשְׁנֵם שִׁינּוּיִים קְלִים בְּנִיסוֹחַ לַעֲוֹנוֹת סֵפֶר שְׁמוֹת, בְּמִיּוּחַד בְּדִיבַר עַל הַשְּׁבִתָּה. הַדִּיבְרוֹת כּוֹלְלוֹת יְסוּדוֹת מוֹסְרִיִּים וְאִמוּנִיִּים: אִמוּנָה בָּאֵל אֶחָד, שְׁמִירַת שַׁבָּת, כִּיבוֹד הוֹרִים, אִיסוּר רֵצַח, נִיאוּף, גְּנִיבָה וְעוֹד.

מִצְוֹת אֲהַבַת ה', וְאֲהַבַת אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ. מִצְוֹת תְּפִלָּין וּמִזְוָזָה נִלְמַדוֹת מֵהַפְּסוּקִים: וְקִשְׁרַתָּם לָאוֹת עַל יָדְךָ... וְכַתַּבְתָּם עַל מִזְוֹת בֵּיתְךָ וּבְשַׁעְרֶיךָ.

מִשָּׁה מְדַגִּישׁ אֶת חֲשִׁיבוֹת הַחֲנִינוֹךְ וְהַעֲבֵרַת הַתּוֹרָה לְדוֹרוֹת הַבָּאִים. יֵשׁ לִשְׁנֵן אֶת דְּבָרֵי הַתּוֹרָה לִילָדִים, לְדַבֵּר בָּהֶם בְּבֵית וּבְדֶרֶךְ, בְּבוֹקֵר וּבְעֶרֶב.

מִשָּׁה מְזַהֵר אֶת הָעָם שֶׁלֹּא לַעֲבֹד אֱלִילִים וְלֹא לִשְׁכּוֹחַ אֶת ה'. הוּא מְזַכֵּר אֶת חֲטָא בַּעַל פְּעוֹר וְאֵת עוֹנְשֵׁיהֶם שֶׁל אֵלֶּה שֶׁעָבְדוּ עֲבוֹדָה זָרָה.

נֹאמַר: וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם, בִּיטוּי שֶׁהַפֶּךְ גַּם לְהַדְרֵכָה לְשִׁמְרָה עַל הַבְּרִיאוֹת וְהַנֶּפֶשׁ. כֹּאשֶׁר תִּגְיֵעוּ לְאָרֶץ יִשְׂרָאֵל וְתִמְצְאוּ כָּל טוֹב שֶׁתִּבְּזוּ מֵאוֹיְבֵיכֶם אוֹמֵר לָהֶם מִשָּׁה, הִיזָּהָרוּ שֶׁלֹּא לִנְטוֹת מִן הַדֶּרֶךְ הַטּוֹבָה וְשֶׁלֹּא לְהִתְחַנֵּן בְּגוֹיִים. הוּא גַּם מִצְוֶה אוֹתָם לְהַעֲבִיר אֶת סִיפּוּרֵי נִסֵּי יְצִיאַת מִצְרַיִם לְדוֹר הַבָּא.

הַפְּרָשָׁה נִקְרָאת תָּמִיד בְּשַׁבַּת שְׁאֲחֵרֵי תִּשְׁעָה בָּאָב, וְנִקְרָאת גַּם שַׁבַּת נַחְמוּ. הַהִפְטָרָה מִיִּשְׁעֵיהֶם פּוֹתַחַת בְּמִילִים: נַחְמוּ נַחְמוּ עִמִּי, מִסֵּר שֶׁל תִּקְוָה לְאַחֵר הַחוֹרֵבָן.

וּלְמַדְתֶּם אוֹתָם וְשִׁמְרַתֶּם לַעֲשֹׂתָם

מִסּוּפֵר בְּזוֹהַר הַקִּדּוּשׁ: רַבִּי אַבָּא יֵצֵא בְּהִכְרָזָה שֶׁכָּל מִי שְׂרוּצָה לְהַתְּעֵשֶׂר מְאֹד, יָבוֹא אֵלָיו לְלִמּוּד תּוֹרָה וְתוֹךְ זְמַן קֶצֶר הוּא יִתְעֵשֶׂר מְאֹד. פֶּנָּה אֵלָיו בַּחוּר צַעִיר בִּשְׁם יוֹסִי וְאָמַר, אִם אֲנִי אֲבוֹא לְלִמּוּד תּוֹרָה אֲנִי אֶהְיֶה עֹשִׂיר מְאֹד?

אָמַר לוֹ רַבִּי אַבָּא כֵּן, אֲנִי מִבְּטִיחַ לָךְ שֶׁתִּהְיֶה עֹשִׂיר גָּדוֹל. רַבִּי אַבָּא צִירַף אוֹתוֹ לְשֹׂאֵר תַּלְמִידָיו וּבִקֵּשׁ מֵהֶם לְקַרֹּא לוֹ רַבִּי יוֹסִי בַּעַל הַתּוֹאֵר וְהַכְּבוֹד. עֶבֶר זְמַן מָה רָאָה הַבַּחוּר שֶׁשׁוּם דָּבָר לֹא הִשְׁתַּנָּה, בָּא לְרַבִּי אַבָּא וְאָמַר אֲנִי כְּבֵר הִרְבֵּה זְמַן עוֹסֵק בְּלִמּוּד תּוֹרָה וְשׁוּם דָּבָר לֹא הִשְׁתַּנָּה אֵיפֹה הָעוֹשֵׁר שֶׁהִבְטַחְתָּה לִּי? הַצֵּטְעַר רַבִּי אַבָּא עַל הַדְּבָרִים שֶׁאָמַר הַבַּחוּר, וְאָמַר: אִם אַחֲרֵי כָּל הַיָּמִים שֶׁלִּמַּדְתָּ עֵדִין אֶתָּה מִחֲפֵשׁ עוֹשֵׁר וְכִבּוֹד כִּנְרָאָה אֶתָּה עֵדִין לֹא מִבִּין הָעוֹצֵמָה שֶׁל לִמּוּד הַתּוֹרָה. וְהוּא רָצָה לְהַעֲנִישׁ אוֹתוֹ, פִּתְאוֹם הוּא שָׁמַע בַּת קוֹל מְשֻׁמִּים וְאָמְרָה, אֵל תַּעֲנִישׁ אוֹתוֹ, כִּי הוּא אָדָם גָּדוֹל וְנִכְוֹנֹת לוֹ גְּדוּלוֹת וְנִצְרוֹת בְּתוֹרָה. מִיד פֶּנָּה רַבִּי אַבָּא לְרַבִּי יוֹסִי וְאָמַר, שֶׁב תִּמְשִׁיךְ לַעֲסוֹק בְּתוֹרָה וְאֲנִי מִבְּטִיחַ לָךְ שֶׁתִּהְיֶה עֹשִׂיר גָּדוֹל.

חֶלְף זְמַן, הִגִּיעַ לִישִׁיבָה יְהוּדִי עֹשִׂיר וְאָמַר לְרַבִּי אַבָּא, מִכּוּן שֶׁהוּא מִתְּקַשֶּׁה בְּלִמּוּד הַתּוֹרָה הוּא מִבְּקֵשׁ תַּלְמִיד חֹכֵם שִׁיִּשֵּׁב וְיִלְמַד תּוֹרָה וְהוּא הָעֹשִׂיר יִפְרֹנֵס אוֹתוֹ וְיִדְאֵג לוֹ לְכָל מַחֲסוּרוֹ, וְאֵז יִהְיֶה גַּם לוֹ זְכוּיוֹת בְּלִמּוּד הַתּוֹרָה. רַבִּי אַבָּא קִישֵׁר אוֹתוֹ עִם אוֹתוֹ בַּחוּר וְהָעֹשִׂיר נָתַן לוֹ כָּלִי יָקָר מְאֹד וְהַבַּחוּר הִתְעֵשֶׂר מְאֹד. עָבְרוּ יָמִים רַבִּי יוֹסִי הִבִּין אֶת הַמְּשֻׁמְעוֹת שֶׁל לִמּוּד הַתּוֹרָה, הוּא קִלְטָה מִה עָשָׂה וְהָצְטַעַר מְאֹד, הוּא פֶּנָּה לְרַבִּי אַבָּא וְאָמַר שֶׁהוּא מִצְטַעַר עַל מָה שֶׁעָשָׂה וּמִבְּקֵשׁ לְבַטֵּל אֶת הָעִסְקָה שֶׁעָשָׂה עִם הָעֹשִׂיר. מִיד פֶּנָּה רַבִּי אַבָּא לַעֲשִׂיר וְאָמַר תִּפְסִיק לְתַמּוּךְ

ברבי יוסי תחלק את הכסף שלך לעניים ואני אתן לך אפילו חלק מהזכויות שלי. על שם הוויתור של רבי יוסי, קראו לו רבי יוסי בן פזי, על שם הכלי שהיה יקר מפז. יש שאלה, למה רבי אבא כעס על רבי יוסי, הרי הוא עצמו הבטיח לו להיות עשיר. שאלה נוספת, למה משמים אמרו לו שזה בסדר, הרי באמת הוא למד בשביל העשירות. מסבירים חז"ל: ללימוד התורה יש כמה דרגות: הדרגה הכי נמוכה לימוד תורה, בשביל כבוד ושררה. יש שרוצה ללמוד תורה בשביל להיות עשיר ועל זה אומרים חז"ל: אדם לומד תורה שלא לשמה, סופו של דבר זה לשמה. ויש דרגה גבוהה יותר: אדם לומד תורה ורוצה שיפרנסו אותו בכדי שיהיה פנוי כולו ללימוד התורה. ויש שלומד תורה כדי שיהיה עשיר רק בכדי שיראו הבריות שאדם לומד תורה יש לו על זה שכר גבוהה.

סלק-סגול ובריא

לסלק יש כוח לא יאומן לריפוי מחלות. מאז ימי קדם, השתמשו בסלק בתור מזון שיכול לטפל בבעיות ומצבים בריאותיות שונים. הוא אחד הירקות העשירים ביותר בויטמינים ומינרלים. הוא מכיל אבץ, יוד, מגנזיום, סידן, ברזל, נחושת, סלניום, זרחן כלור, סידן, נתרן ניטריטים ומנגן. שורש הסלק ועליו עשירים מאוד בויטמינים: ויטמין A, מספר ויטמינים מקומפלקס B, ויטמין C, שלו יתרונות בריאותיים ותזונתיים רבים, בזכות היותו אחד מנוגדי החמצון החזקים ביותר המגבירים את החסינות ונלחמים בדלקות. הסלק מכיל כמות גבוהה של חומצה פולית ולכן בריא מאוד לנשים בהריון, ולעור בריא וזוהר.

הסלק מטפל ביעילות במחלות ומצבים כמו סוכרת, בעיות שינה, מערכת חיסונית חלשה, אנמיה, טרשת עורקים, לחץ דם גבוה, בעיות בבלוטת התריס. עשיר בחנקות (תרכובות כימיות) אשר מומרות לניטריטים בעזרת החיידקים בפה ובכך את זרימת הדם למוח.

עשיר בחומצת מלח אשר תומכת בהבראה של הכבד. עשיר בברזל ובכך עוזר להתחדשות תאי הדם האדומים, וטובה מאוד גם לסובלים מאנמיה.

למיץ של הסלק יש השפעות שהן אנטי צמיחת גידולים, אשר מגנות על התאים ומעודד את התחדשותם התקינה.

המינונים הגבוהים של החנקות בסלק עוזרות להפחית את לחץ הדם, צריכת שני כוסות מיץ סלק באופן יומי תוכל להפחית באופן דרמטי את לחץ הדם שלך.

מיץ סלק עוזר בבעיות עיכול ומשפר את חילוף החומרים, כך ההשפעות הבריאות על העיכול יכולות לרפא עצירות. עשיר בברזל אשר מסייע בהתחדשות תאי הדם האדומים ובכך משמש כטיפול ומניעה של אנמיה.

מכיל שילוב של ברזל וויטמין C, המשפר משמעותית את ספיגת הברזל בגוף. כדי להרוויח כמה שיותר מהויטמין C שבסלק מומלץ לצרוך אותו כשהוא חי וטרי. וכדאי לדעת שבישול של הסלק במים יגרום להיעלמות אחוז ניכר מהויטמין C ומויטמינים נוספים.

צריכת מיץ סלק מגבירה את עוצמת השריר והכוח. בסלק קיימים מרכיבים שונים כמו טריפטופן (חומצת אמינו), אשר מרגיעים דיכאון וגורמים לשלוות נפש.

עשיר בחומצה פולית אשר עוזרת למנוע מומים מולדים ולכן מומלץ לצרוך מיץ סלק בכמויות מתונות בהריון. תורם לתפקוד תקין של מערכת הלב והדם וצריכה קבועה

שלו יכולה לסייע בהפחתת לחץ דם גבוה ולהפחית את רמתו של חומר הנקרא הומוצסטאין, אשר מעודד יתר קרישיות של הדם ויכול לגרום למחלות לב וכלי דם. צריכת סלק קבועה משפרת את זרימת הדם למוח ולכן יכולה לתרום למניעת מצבים כגון שבץ מוחי והתקפי לב ולהתמודדות עם מחלות קוגניטיביות כגון דמנציה.

הסלק תורם לתפקוד תקין של הכבד ומסייע לניקוי הדם משאריות של שומן ולסילוק רעלים ולכן גם מסייע לניקוי הכבד. הסיבים התזונתיים הרבים שנמצאים בסלק מסייעים לפעילות תקינה של מערכת העיכול והמעיים, טובים לטיפול במצבים של עצירות ויכולים לסייע בהגנה מפני סרטן המעי הגס. סיבים תזונתיים אלו תורמים לשמירה על רמת כולסטרול תקינה ורמות סוכר וטריגליצרידים תקינות. בשל כך ובשילוב עם העובדה שהוא בעל ערך גליקמי נמוך, צריכת כמות מאוזנת של סלק יכולה להתאים גם לחולי סכרת.

המרכיבים שנותנים לסלק את הצבע הסגול נקראים בטאלאינים, פיטוכימיקלים, בעלי יתרונות בריאותיים רבים. בטאלאינים הם נוגדי חמצון חזקים מאוד, נוגדי דלקת וכן יעילים מאוד בסילוק רעלים. על מנת לקבל כמה שיותר מהבטאלאינים שבסלק מומלץ לצרוך אותו כמה שיותר קרוב למצבו הטבעי.

בסלק מצוי רכיב אשר נקרא בטאין, צריכתו תורמת לזירוז ייצור הורמון הסרוטונין, אשר תורם לשיפור מצב הרוח ולתפקודים מנטליים נוספים. ניתן לומר כי אכילת סלק תשפר לא רק את בריאותכם אלא גם את מצב רוחכם.

הידעת?

החיה שהורגת הכי הרבה בני אדם בשנה היא לא הנחש, הכריש או הנמר, אלא היתוש.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
17:30	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:30	תפילת מנחה של שבת קודש
19:50	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 לעילוי נשמת רפאל קדן בן יוסף ז"ל ולעילוי נשמת מלכה שדה בת שבע ז"ל	
18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת עקב

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ולע"נ גיסי היקר, בְּרָרִי סוֹרֶרְמַנְד לְבִיא

בֶּן מִזֵּל טוֹב ז"ל נפ' טו באב תשע"ג

ולע"נ ליאור יהודה פלד ז"ל

בן דורה ואליעזר שיבלט"א

נלבע ט"ז מנחם אב תשס"ח.

ולעילוי נשמת יונה חממה בת גליה ז"ל

נ ל ב ע יח באב התשעה

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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