

# אברהם אבינו

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

ט אב תשפ"ב. פְּרִשְׁת: דברים. מִפְטִירִין: חזון ישעיה. הַתְּפִלָּה בְּמִקְאָם הַאֲנִי. גְּלוּזִין 847.

הַדְּלֶקֶת הַנֵּר: י-ם: 19:17. ת"א: 19:15. הַיְפָה: 19:18. בְּאֵר שֶׁבַע: 19:16. צֵאת הַשֶּׁבֶת: י-ם: 20:08. ת"א: 20:05. הַיְפָה: 20:08. ב"ש: 20:06.

## פְּרִשְׁת דברים

רגע לפני הכניסה לארץ, משה נושא את דבריו האחרונים אל העם. הוא מזכיר להם אירועים חשובים שהיו במדבר ונותן להם מצוות והנחיות לחיים בארץ. הוא מוסיף ומזכיר, כיצד מינה שופטים שיעזרו לו בשפיטת והובלת העם. שופטים אלו נצטוו לשפוט בדרך הצדק. מזכיר להם את חטא המרגלים אשר נשלחו לבדוק את הארץ ואת העם היושב בה, לפני הכניסה אליה. המרגלים חזרו אל העם והפחידו אותו שלא יוכל לכבוש את הארץ מידי יושביה. העם פחד ולא האמין שה' יעזור לו בכיבוש הארץ. בעקבות זאת, העם נענש בכך שהוא לא יכנס לארץ, אלא רק בניו ובנותיו. לכן נאלץ העם ללכת ארבעים שנה במדבר, עד להחלפת הדור.

משה מזכיר להם את האירועים שקרו עם העמים היושבים בגבולות הארץ, בעבר הירדן המזרחי מצד אחד, כיצד לא יצאו למלחמה עם בני עשו, מואב ועמון בשל הקרבה ההיסטורית בין העמים. מצד שני, כיצד נלחמו וניצחו בקרב נגד שני מלכי האמורי: סיחון מלך חשבון ועוג מלך הבשן. שבטי ראובן, גד וחצי שבט המנשה ביקשו לעצמם לנחלה את ארצותיהם של מלכי האמורי במקום נחלתם בארץ כנען. משה סיכם איתם שכך יהיה, אולם רק לאחר שיעזרו לשאר העם בכיבוש ארץ כנען.

## תשעה באב שחל במוצאי שבת

כלל הוא, שאין אבלות בשבת, ולכן אפילו אם תשעה באב חל בשבת והעום נדחה ליום ראשון, באותה שבת אוכלים בשר ושותים יין ומעלים על השולחן אפילו כסעודת שלמה בשעתו, וכן שרים שירי שבת כרגיל, שאין אבלות בשבת. אולם בין השבת לכניסת העום ישנו זמן ביניים, שבו עדיין לא יצאה השבת ומנגד כבר חלים איסורי העום. וזאת מפני שספק אימתי נגמר היום הקודם ומתחיל היום החדש, בשקיעת החמה או בצאת הכוכבים, ואם כן הזמן שבין שקיעת החמה לצאת הכוכבים, הוא ספק יום ספק לילה, ונקרא בין השמשות. וכיוון שיש מצווה להוסיף על השבת, השבת נמשכת עוד כמה דקות אחר צאת הכוכבים. יוצא אם כן, שמשקיעת החמה ועד דקות ספורות אחר צאת הכוכבים, הוא זמן משותף לשבת וליום. ובאותו הזמן אסור לעשות דבר שייראה כמנהג אבלות, שאין אבלות בשבת. ומנגד, משעת שקיעת החמה נמנעים מדברים שאינם הכרחיים מצד השבת, כגון אכילה, שתיה, רחיצה וסיכה. לפיכך, בסעודה שלישית אוכלים כבכל שבת, וכן מזמרים שירי שבת כבכל שבת, אולם מפסיקים לאכול ולשתות לפני שקיעת החמה, שכן אין חובה מצד השבת להמשיך לאכול סעודה שלישית אחר שקיעת החמה. וכן נמנעים מרחיצה וסיכה משקיעת החמה. אבל מי שיצא משירותים בבין השמשות, ייטול ידיו כרגיל, שאם לא יעשה כן נמצא מתאבל בשבת.

נשארים לבושים בגדי השבת ובעלילים, וממשיכים לשבת על כסא, ולומר שלום זה לזה, עד שיצאו שלושה כוכבים בינוניים ויעברו עוד כמה דקות לתוספת שבת.

ואז עריך לומר ברוך המבדיל בין קודש לחול, ובזה נפרדים מהשבת. אח"כ יסירו את הנעליים ויפשטו את בגדי השבת וילבשו בגדי חול. יש ללבוש בגדים שכבר לבשו בשבוע שעבר, שאין ללבוש בגדים מכובסים בתשעה באב. נוהגים לאחר את תפילת ערבית שבצאת השבת כרבע שעה אחר צאת השבת, כדי שכל המתפללים יספיקו להיפרד מן השבת בביתם ולחלוץ את מעליהם ולהחליף את בגדיהם ולבוא לבית הכנסת לתפילת ערבית וקריאת איכה בבגדי חול.

כיצד מבדילים במוצאי שבת שהוא ט' באב

כיוון שיוצאה השבת, החל העום ואי אפשר להבדיל על היין, לפיכך ההבדלה על הכוס נדחית עד לאחר סיום עום תשעה באב. אבל אומרים את ההבדלה שבתפילת ערבית, אתה חוננתנו, ואח"כ מותר לעשות מלאכה. אישה שאינה מתפללת תפילת ערבית, תאמר ברוך המבדיל בין קודש לחול ואז תוכל לעשות מלאכה.

בנוסף לכך מברכים על הנר במוצאי שבת, מפני שברכת הנר אינה תלויה בכוס היין, אלא היא הודאה על בריאת האש שנתגלתה לאדם במוצאי שבת. ונוהגים לברך עליו אחר סיום תפילה ערבית, לפני קריאת איכה שאז מדליקים נרות. וגם נשים מברכות על הנר. מי שהשתתה ולא ברך על הנר בתחילת הלילה יכול לברך כל הלילה, שכל הלילה של מוצאי שבת הוא זמן ברכת הנר.

בסיום העום, לפני שאוכלים ושותים, עריך להבדיל על הכוס, ומברכים שתי ברכות, על הגפן והמבדיל ואין מברכים על הבשמים ועל הנר. כאן המקום להרחיב כי בכל מוצאי שבת, למרות שכבר יצאו הכוכבים, תקנו חכמים שלא לעשות מלאכה עד שיאמרו נוסח מסוים של הבדלה, כגון על ידי אמירת אתה חוננתנו, ושלא לאכול עד שיאמרו את ההבדלה על הכוס. לפיכך במוצאי שבת זו, אפשר להסתפק בהבדלה שבדיבור שעל ידה מותר לעשות מלאכה. ובמוצאי תשעה באב, שאז עריכים לאכול, יש לעשות הבדלה על הכוס. לפיכך חולה שעריך לאכול בתשעה באב, עריך להבדיל על הכוס לפני שיאכל. ונכון להבדיל על משקה מדינה. ואם אין לו משקה מדינה יבדיל על מיץ ענבים ובדיעבד יבדיל על יין ושתה מלוא לוגמיו. ואם יש שם קטן שהגיע לחינוך לברכות, מוטב שהקטן ישתה מהיין ולא החולה. קטן שאוכל בתענית, אינו עריך להבדיל לפני אכילתו.

תשעה באב אסור בחמישה דברים: אכילה ושתיה, רחיצה בין בחמים בין בעוננים. סיכה, אין לסוך את הגוף בשמנים ובשמנים. נעילת הסנדל, אסור לנעול נעליים עשויים עור, מותר לנעול נעלי עץ, בד, גומי. תשימש המיטה. אסור ללמוד תורה, לפי שהיא משמחת הלבבות. בתפילת ערבית ובתפילת שחרית, קוראים מגילת איכה.

מבחר מנהגי תשעה באב

אסור לשאול בשלום חבר בתשעה באב. אין לעשות מלאכה ביום זה, כדי לא להסיח את הדעת מן האבלות. כליל תשעה באב וביומו, עד חצות, יושבים על הארץ או על שרפרף נמוך. יש נוהגים לא לישון במיטה, אלא על המזרון שמונח

על הרצפה. רבים נוהגים בתשעה באב אחרי חצות לסדר את הבית ולשטוף את הרצפה, זכר ורמז לגאולה העתידה לבוא במהרה. על פי המסורת, בתשעה באב נולד המשיח.

יתרונותיו המפתיעים של הכוסמין

הכוסמין כולל תכולת מינרלים גבוהה במיוחד, רבים תוהים להבדל בין הכוסמין לבין החיטה, מצד אחד חיטה מלאה וכוסמין, הם מוצרים דומים מבחינת הערכים התזונתיים, שכן שניהם מהווים מקור לפחמימות, חלבון, סיבים, ויטמינים, מינרלים וחומרים מזינים חשובים אחרים. מצד שני, תכולת המינרלים של כוסמין גבוהה יותר מזו שבחיטה מלאה, בשל העובדה שהוא מכיל יותר אבץ, מנגן ונחושת. הכוסמין מכיל כמות נמוכה יותר של חומצה פטית המזיקה, אשר נמצאת בדגנים אחרים בכמויות גדולות ומונעת מן הגוף לספוג ויטמינים ומינרלים מהמזון.

כוסמין הוא אחד מהמקורות המובילים לסיבים תזונתיים מבין כל זני הדגנים, מה שהופך אותו לקל יותר לעיכול באופן משמעותי. כוס כוסמין מכילה 30% מצריכת הסיבים התזונתיים היומית המומלצת למבוגרים, ואלה מאיצים את תהליך עיכול המזון ומסייעים להפחית מצבים כמו עצירות, נפיחות, התכווצויות, גזים, שלשולים ואפילו בעיות חמורות יותר כמו אולקוס.

הכמויות הגבוהות של ברזל ונחושת בכוסמין חיוניות ליצירת כדוריות דם אדומות, מה שתורם להגברת זרימת הדם באופן משמעותי ועל ידי כך לריפוי מהיר של איברים שונים, חילוף חומרים מהיר ועמידות שיער בריא.

יתרון נוסף לכמות הסיבים הרבה שמצויה בכוסמין הוא התרומה שלהם לאיזון רמות הכולסטרול הרע בגוף. זאת, כיוון שהם מעכבים את ספיגת הכולסטרול בגוף מחד, וסופחים את מיצי המרה שבמעיים מאידך. כיוון שהסיבים יוצאים מהגוף בקלות כאשר אנו מבקרים בשירותים, הם מוציאים יחד איתם גם את מיצי המרה המזיקים שמכילים עודפי כולסטרול.

בדומה לשאר מיני משפחת הדגן, גם הכוסמין מכיל גלוטן, אך הכמויות שבו קטנות מאלה שניתן למצוא בחיטה. המשמעות היא שחולי עליאק אמנם לא יכולים לערוך אותו, אך אלה שרגישים באופן פרטני לחיטה יכולים ליהנות מטעמו ללא חשש, כך שמדובר בחלופה נהדרת שביכולתם לאמץ.

בזכות כמויות גדולות של מינרלים החיוניים לבריאות העצם, כולל אבץ, מגנזיום, נחושת, זרחן וסלניום, צריכה של כוסמין תסייע לתרום לתהליכים המחזקים את רקמות העצם, ועל ידי כך למנוע אוסטיאופורוזיס ובעיות נוספות שעלולות להתפתח עם השנים עקב היחלשות העצמות.

שילוב בין זרחן לבין חלבון מאפשר לכוסמין להפוך לדגן שחשוב מאוד גם בתהליך ההתפתחות והעמידה של רקמות חדשות, כלי דם ושרירים. הזרחן הוא אחד מהמרכיבים החיוניים ביותר בתהליך בנייתם של תאים חדשים, בשעה שהחלבון מתפרק לחומצות אמינו אשר מורכבות מחדש בגוף ומשמשות אותו כמעט לכל תהליך שנחוץ לו בשמירה על תפקודו היומיומי.

רכיב נוסף שנמצא בכוסמין בשפע הוא התיאמין הידוע בזכות יכולתו להעניק חיזוק לתפקוד מערכת החיסונית ובהפעלת המנגנונים שמגנים על הגוף, ביניהם אלה שמקלים על נזקים נפשיים שנגרמים עקב מתח וחרדה.

כוסמין עשיר ברכיבים תזונתיים שמקורם בעומח, בשם ליגננים צמחיים. ליגננים אלו הם חומרים דמויי ההורמון הנשי אסטרוגן, המגנים על המערכת ההורמונאלית של נשים ונחשבים לייעילים במיוחד בהגנה מפני סרטן השד. כמו כן, הם נמצאו גם כמתאימים לנשים הסובלות מתופעות שונות המאפיינות את גיל המעבר.

בשעה שסוכרים ופחמימות פשוטים ידועים כמזון לא בריא ואף מסוכן לחולי סוכרת, תכולת הסיבים הגבוהה בכוסמין יכולה לנטרל את ההשפעות השליליות הללו ולהסדירן על ידי הפיכת הסוכרים הפשוטים לגלוקוז. כיוון שהכוסמין נחשב למזון בעל אינדקס גליקמי נמוך, אשר מתעכל ונספג לאט, ועל ידי כך גורם לעלייה מתונה בסוכר ובאינסולין במקום קפיצה חדה לה גורמים מוצרים אחרים. צריכת כוסמין מומלצת לחולי סוכרת מסוג 2, כמו גם בקרב מי שנמצא בסיכון לפתח את המחלה.

תפקידו של כיס המרה הוא לשחרר נוזלים אל מערכת העיכול, אולם לאורך התהליך מצטברים בו משקעים שונים ואצל רבים מאיתנו הצטברות זו עלולה להפוך לאבנים ולהוביל לכאבים עזים. הריכוז הרב של סיבים בכוסמין ויכולתם לספוח את המיצים ולהוציאם מהגוף עשויים לסייע לכם לנקות את כיס המרה מפני משקעים מזיקים, ועל ידי כך לתרום למניעת היווצרות אבני מרה.

משהו חשוב לתשעה באב

לשנאה יש 4 אותיות-לאהבה גם. לאויבים יש 6 אותיות-לידידים גם. לשקר יש 3 אותיות-לאמת גם. לטיפש יש 4 אותיות-לפיקח גם. לעבירה יש 5 אותיות-למצווה גם. לכישלון יש 6 אותיות-לניצחון גם.

היום ט' באב, היום שבו חשוב וצריך להיות בשלום עם כל אדם באשר הוא. מאחל לכם להיות תמיד באהבת חינוס ותמיד לדון כל אדם לכף זכות!!!!

מושגים ביהדות

מורה הוראה: רב או דיין המשיב לשאלות בהלכה ומורה לעיבור כיצד להתנהג. היתר הוראה: רק למי שיש היתר הוראה מרב מוסמך, רשאי לפסוק בענייני הלכה.

תמיד בשמחה

אבא: יש לי שאלה, אך קוראים לאפליקציה הזאת שעושה אותך זקן? אבא: אמא.

זמני התפלות

07:00	תפלת שחרית של שבת קדש
14:00	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
07:00	תפלת שחרית בימי חול (הדו)
18:00	תפלת מנחה בימי חול
לאחר תפלת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן	

נר ה' נשמת אדם

לעלוי נשמת רחמים מסיקה בן ג'וליה ז"ל

נפ' ביום שלישי בשבת קדש ט' באב תש"ל

ולע"נ, בכור בוריס בן חפסי ונריה ניאזוב ז"ל

נפ' ביום ששי בשבת קדש, י"ד באב, תשס"ה.

ולע"נ ג'סי היקר, בררי סורורמנד לביא בן מזל טוב ז"ל

נפ' ביום שני בשבת קדש טו באב תשע"ג

לְקַט וְעָרַךְ עֶבֶד ה' יצחק שלום כהן

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