

אברהם אבינו

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

טז מנחם אב תשפ"ב. פְּרִשְׁת: ואתחנן. מִפְּטִירֵינוּ: נחמו נחמו. הַתְּפִלָּה בְּמִקְאָם קורד. גְּלוֹן 858.

הַדְּלָקָת הַנֵּר: י-ס: 19:11. ת"א: 19:09. חִיפָה: 19:11. בְּאֵר שֶׁבַע: 19:09. צֵאת הַשֶּׁבֶת: י-ס: 20:01. ת"א: 19:59. חִיפָה: 20:01. ב"ש: 19:59.

פְּרִשְׁת ואתחנן

משה רבנו ממשיך בדברי הסיכום והתוכחה לפני מותו. הוא מספר עד כמה התחנן לפני הקב"ה, שיכניסו לארץ ישראל. אולם ה' ביקש ממשה לחדול מהפערותיו, והסכים להראות לו את הארץ, רק מראש פסגת החר. ה' אומר לו להכין את יהושע תלמידו ולחזקו, כיוון שהוא ינהיג את העם אל ארץ ישראל.

משה מחזק את בני ישראל בקיום המצוות, ומבהיר שיש לשמור את התורה בדקדוק: אין להוסיף על המצווה ואין לגרוע ממנה. הוא משתמש בלקח מחטא עבודת בעל פעור שה' השמידם, לעומת אלה שדבקו בה' ויזכו להיכנס לארץ.

כאשר יקימו בני ישראל את התורה בארץ אותה הם עומדים לרשת, כל העמים יכבדו אותם ויעיינו את חוכמתם ובינתכם המופלאה, תודות לקשר המיוחד עם הקב"ה.

משה מצווה לזכור לנצח, ולהנחיל גם לבנים, את מעמד הר סיני בו נגלה האלוקים לעיני העם, ומסר לו את עשרת הדברות. זיכרון זה יהווה מחסום מפני עבודת אלילים.

משה חושש ומזהיר את בני ישראל מפני העתיד לקרות ברבות השנים, כאשר ישבו בארץ נחלתם. מרחק הזמן ממתן תורה וניסי המדבר, יחד עם העיסוק בענייני העולם, עלול לדרדר את העם לאלילות וחומרניות. הדבר יביא לגלות מהארץ ופיזור בין העמים. גלות זאת, מזהיר משה, תדרדר עוד את המצב הרוחני של בני ישראל, הם ילמדו מהעמים ויטמעו בהם. אולם, הוא מבטיח, המצוקה תוליד גם את הישועה. מתוך קושי הגלות, עתידים ישראל לבקש את הקב"ה. ה', שהוא חנון ורחום, לא ישכח את עמו, ויעילו מכל צרה.

כדי להימנע מכל אלה, מבקש משה מהעם להתבונן בכל הניסים המופלאים שעשה ה' לישראל בהוציא אותם ממצרים, בהתגלותו הנדירה לעיניהם בהר סיני ובמפתים שליוו אותם במדבר וערב הכניסה לארץ. כאשר מתבוננים בכל אלה, באים לכלל אהבת ה' והערצתו, וממילא עובדים אותו כראוי וזוכים לנחול את הארץ לבטח ולנצח.

משה מקצה שלוש ערי מקלט לרוצחים בשגגה, בעבר הירדן המזרחי: את בער, את רמות ואת בשן.

כחלק משחזור אירועי העבר ודברי התוכחה לקראת הכניסה לארץ, חוזר משה בשינויים קלים, בפני בני ישראל על כל דברי עשרת הדברות שאמר ה' בהר סיני.

משה מזכיר, כי בזמנו, כאשר התגלה ה' על הר סיני, אחזה את העם יראה גדולה, והם ביקשו כי משה לבדו ישמע את האלוקים והם ישמעו את הדברים ממנו. הדבר נשא חן בעיני ה', והוא הביע משאלה שיראה זו תלווה את כל ישראל גם בעתיד, יראה שתביא לקיום התורה והמצוות.

בהמשך לעשרת הדברות אומר משה לפני בני ישראל את פרשת שמע המפורסמת, שתוכנה, ויותר מכך הפסוק הראשון שבה: שמע ישראל ה' אלוהינו ה' אחד, מבטאים את עיקר האמונה בקב"ה. הפרשה כוללת את העיקרים: אהבת ה' בלב ובאופן מעשי, התחזקות בדרכי ה', הנחלת המסורת לבנים, לימוד התורה, מצוות תפילין, מצוות מזוזה.

משה מבטיח לעם את ירושת הארץ, ויחד עם זאת שב ומתרה על העלול לקרות כאשר השפע והברכה ישררו. העם עלול לשכוח את ה' ואת דרך התורה וללכת אחרי עבודת האלילים.

הדבר עלול להביא עונשים קשים, הכחדה והגליה. אזהרות אלה, מבהיר משה, יש להעביר מדור לדור, מאבות לבנים.

משה מזהיר מפני נשואי תערובת של בניס או בנות מישראל עם בניס או בנות מעמי העולם. נישואין אלו יביאו להתבוללות ולהכנסת תרבות העמים הקלוקלת אל תוך העם. יש לנתן את התרבות האלילית לסוגיה, אומר משה. עם ישראל הוא עם קדוש, עם סגולה לה', שבחר בו בגלל צניעותו ובגלל אהבתו אותו, ואת אבותיו. יש לזכור, מזהיר משה, שהקב"ה שומר ברית וחסד לעמו אך גם נפרע מעובדי מצוותו. הוא מסיים בציווי ובברכה לשמירת כל מצוות התורה.

נחמו נחמו עמי

השבת שלאחר תשעה באב, מכונה שבת נחמו. כמו השבת שלפני תשעה באב שמקבלת את שמה בגלל ההפטרה שלה, גם במקרה הזה השבת מקבלת את שמה מן ההפטרה והיא מכונה על שם המילים המרכזיות בה, נחמו נחמו עמי.

לאחר תקופת בין המצרים, שלשה שבועות של פורענות, באים שבעה שבועות של נחמה, עד לראש השנה החדשה.

נחמו נחמו עמי יאמר אליכם. הנביא מנחם את העם בכפליים: נחמו נחמו עמי. חז"ל מסבירים שכשם שחטאו בכפליים, כמו שנאמר: חטא חטאה ירושלים, ולקו בכפליים, כמו שנאמר: כי לקחה מיד ה' כפלים בכל חטאתיה, כך מתנחמים בכפליים, כמו שנאמר: נחמו נחמו עמי, יאמר אליכם. פסוק זה מדגיש את האהבה של הקב"ה כלפי עם ישראל, ה' קורא לעם ישראל בכינוי, עמי, ומבטיח שהגאולה בדרך, עם ישראל יזכה לפיצוי, פי לְקַחַה מִיַּד ה', כְּפָלִים בְּכָל חַטָּאתֶיהָ. ומתי יקרה הדבר? בעתיד הקרוב? באחרית הימים? המועד אינו מפורש, אולם הוא מלא בהבטחות גאולה ותקווה.

ואתחנן אל ה', ספור לְשִׁלְחַן שֶׁבֶת

יהודי אחד הגיע אל הבעל שם טוב והוא ממרר בבכי. הרב חייב לעשות נס ולהציל את הבן שלי. הבן היה חולה קשה, ושום דבר לא הביא לרפואתו. הבעל שם טוב שהבין מיד שמדובר במקרה קשה במיוחד, קרא מהר לעוזרו וביקש שיביא לו מניין של עשרה יהודים גנבים. גנבים? תמה העוזר, והבעל שם טוב הנהן והאיץ בו לבל יתמהמה ולו רגע קט. חיפשו בעיירה אנה ואנה, מצא את מושי הגנב, ובקושי רב הצליח לכנס לאחר מאמץ רב ושכנועים מנין של עשרה גנבים. לאחר שיחה של הבעל שם טוב עם עמדו הגנבים לתפילה מעומק הלב, והנה קרה נס בלתי ייאמן, תוך זמן קצר הילד עמד על רגליו וכולם נדהמו מהנס. הסתכלו החסידים זה בזה ותמחו מה פתאום ביקש הרב הקדוש עשרה גנבים ולא יהודים צדיקים או לפחות יהודים פשוטים וכשרים? לבסוף חסיד אחד אזור אומץ ושאל את הבעל שם טוב. הסביר הבעל שם טוב הקדוש: הילד היה במצב כה חמור ששערי השמים של תפילותיו היו נעולים בסוגר ובריח, וחשבתו לעצמי שרק גנבים יהיו מסוגלים לפרוץ

את שערי השמיים. והבעל שם טוב ריפא בנוסף לילד החולה גם את נשמותיהם האובדות של הגנבים. שהרי לכל בן אדם יש כוחות שניתנו לו משמים, ויכולת לבחור מה לעשות איתם. והבעל שם טוב בגדולתו הפגיש אותם עם כוחות אלו ועורר בהם זיכרון וגעגוע לאלוקות.

היתרונות הבריאותיים של הענבים

הענבים מגנים על הלב וכלי הדם רסברטרול, נוגד החמצון המצוי בקליפת ענבים אדומים ובין 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 לתאי הגוף השונים. עריכת 10 מ"ג רסברטרול ביום יכולה להפחית את הסיכון ללקות בהתקף לב באופן משמעותי.

לרסברטרול יש יכולת להגן על המוח מפני התפתחות מחלת האלצהיימר. נוגד החמצון הזה עושה זאת על ידי ניקוי פלאק ורדיקלים חופשיים שמצטברים במוח, אשר נמצאו כגורמים שקשורים להיווצרות המחלה. מייחסים לרסברטרול את היכולת להפוך את המעב שבו נמצא המוח ולסייע למנוע את המחלה עוד בשלבים הראשונים להתפתחותה.

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

למרות שענבים נחשבים לפרי בעל תכולת סוכר גבוהה, נמצא כי נוגד החמצון רסברטרול מסייע להפחית במשקל בייחוד כשמשלבים אותו עם מוצרי סויה שמכילים איזופלבונים. השילוב הזה מסייע להפחית את יכולת התאים לאגור שומן בכ-130% וגורם לתאי השומן עצמם להתפרק בקצב שגבוה ב-246% מהקצב הרגיל.

למרות כמות הגלוקוז הרבה שמצויה בענבים ביחס לפירות אחרים, עריכת 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 לא דווקא הסוכר, אלא השומן, ויכולתם של הענבים להפחית את כמות השומן בגוף מסייעת רבות בשמירה עליו מפני המחלה. יש לציין שאותה ההשפעה לא נמצאה בעת עריכת מיץ ענבים או יין.

ענבים נמצאו כמסייעים במניעת הסיכוי לסבול מדלקות במגוון דרכים: הימצאות מולקולות רבות שמגבירות דלקות בגוף פועלות ביעילות מופחתת עקב עריכת ענבים, בנוסף, עריכת ענבים מונעת ייצור יתר של אנזימים שגורמים לדלקות.

נמצא קשר ישיר בין עריכת רסברטרול לבין הגברת הופעת הסימנים שמבטאים שלושה גנים שקשורים לתוחלת חיים ארוכה. ההשפעה של הרסברטרול היא כמעט זהה להשפעה של דיאטה שכוללת הגבלת קלוריות, אשר נמצאה כמאטה את תהליך ההזדקנות וקיבלה את הכינוי דיאטת רעב. מיותר לציין שכדי להאריך את תוחלת החיים, מומלץ לדבוק באכילת ענבים מדי יום מאשר בדיאטה שכזו.

עריכת מיץ ענבים באופן קבוע עוזרת להגביר את התפקוד הקוגניטיבי. שתיות 1-2 כוסות מיץ ענבים טבעי ביום, למשך תקופה של 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.

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

עשרת הדברות: עשרה דיבורים ייחודיים, חמישה מהם בין אדם למקום וחמישה מהם בין אדם לחברו.

עשרת הדברות נחקקו על שני לוחות הברית, והם מהווים מעין תמצית של כל מצוות התורה. ציוויים אלו מהווים בן אב ליתר מצוות התורה; ניתן לשייך כל אחת ממצוות התורה לאחת מעשרת הדברות. עם זאת חובה לשים לב שהתורה אינה מייחסת חשיבות או חומרה לעשר מצוות אלו, יותר מאשר למצוות אחרות, מטעם זה נדחה הניסיון להכליל את עשרת הדברות בנוסח התפילה היומי. כל מצוות התורה מחייבות את היהודי במידה שווה, ואין להעדיף אחת על פני רעותה.

עשרת הדיברות מחולקות לשתי קבוצות, חמישה ציוויים לכל אחד משני הלוחות. הקבוצה הראשונה מכילה את המצוות הקשורות לתחום שבין אדם לבוראו (בין אדם למקום), ובקבוצה השנייה מצויות המצוות שבין אדם לחברו.

תמיד בשמחה

בסוף יום העבודה, אחרון העובדים שבמשרד יוצא לכיוון הדלת ורואה את המנהל שלו עומד חסר עונים ליד המגרסה עם נייר ביד. העובד ניגש אל המנהל ושואל אותו, אתה צריך עזרה? המנהל שואל בטון נבוך, אתה יודע איך מפעילים את זה? בוודאי, משיב לו העובד בטון אדיב. הוא לוחץ על הכפתור שמפעיל את המגרסה, לוקח את הדף מהמנהל ומכניס בעדינות למגרסה שבולעת בקלות את הדף. מצוין, אומר המנהל, עכשיו אני צריך 10 עותקים מזה.

זמני התפילות

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
07:00	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
18:00	תפילת מנחה בימי חול

לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן

ג'ר ה' נשמת אדם

לע"נ ליאור יהודה פלד ז"ל בן דורה ואליעזר שיבלט"א נלבע ביום ראשון בשבת קודש ט"ז מנחם אב תשס"ח.

ולעילוי נשמת יונה חממה בת גליה ז"ל

נ ל ב ע ביום שני בשבת קודש, יח באב התשעה

ולע"נ קפיה יצחקי בת תפחה ז"ל

נפ' ביום שישי בשבת קודש, כב מנחם אב תשע"ח

לקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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