

"אברהם אבינו"

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

כד מרחשון תשפו. פרשת: חיי שרה. מפטיר: והמלך דוד. התפילה במקום חג'א. גיליון 938.

הדלקת נרות: י-ם 16:24 ת"א 16:22 ח'פה 16:22 באר שבע 16:25 צאת השבת: י-ם 17:15 ת"א 17:13 ח'פה: 17:13 באר שבע 17:15.

פרשת חיי שרה

הפרשה נפתחת במוותה של שרה אמנו בגיל מאה עשרים ושבע בקרית ארבע, היא חברון. אברהם בא לספור לשרה ולבכותה ומבקש מבני חת לרכוש חלקת קבר. הוא מנהל משא ומתן עם עפרון החתי ולבסוף רוכש ממנו את מערת המכפלה ואת השדה סביבה, בארבע מאות שקל כסף, וקובר שם את שרה. זוהי הקנייה הראשונה של אדמה בארץ כנען על ידי אברהם.

לאחר מות שרה, אברהם רצה לחתן את בנו יצחק. הוא קרא לעבדו אליעזר המכונה: זקן ביתו המושל בכל אשר לו והשביע אותו שלא ייקח אישה ליצחק מבנות הכנעני. הוא מצוה עליו לנסוע לארם נהריים, אל משפחתו של אברהם, כדי למצוא משם אישה ליצחק. אברהם הבטיח לאליעזר: ה' אלקי השמים, אשר לקחני מבית אבי ומארץ מולדתי ואשר דבר לי ואשר נשבע לי לאמר לזרעך אתן את הארץ הזאת הוא ישלח מלאכו לפניך ולקחת אשה לבני משם. אליעזר יצא לדרך עם עשרה גמלים טעונים בטוב אדונו ובמתנות. הוא הגיע לחרן, עירו של נחור, בשעות הערב, כשהנשים יוצאות לשאוב מים.

אליעזר התפלל לה' וביקש סימן ברור: הוא יבקש מים מהנערה המתאימה, ואם היא תשיב לו: שתה וגם לגמליך אשקה, אזי היא האישה שה' ייעד ליצחק. הסימן נועד לבחון את מידת החסד, הנדיבות, והמרץ של הנערה. עוד לפני שסיים אליעזר לדבר, יצאה רבקה בת בתואל, עם כדה על שכמה. היא הייתה יפה מאוד. אליעזר ניגש אליה וביקש מעט מים. רבקה מיהרה להוריד את כדה והשקתה אותו, ואז הוסיפה ביוזמתה: גם לגמליך אשאב עד אם כלו לשתות. היא רצה מספר פעמים אל הבאר ומילאה את השוקת עד שכל הגמלים שתו לרוויה. אליעזר, מופתע ושקט, הבין שזהו הסימן המבוקש. הוא נתן לה נזם זהב ושני צמידים יקרים ושאל אותה לבית הוריה. רבקה לקחה את אליעזר לביתה. אחיה, לבן, ראה את הנזם ואת הצמידים ורץ לקבל את פני העבד והגמלים.

ויושם לפניו לאכל ויאמר לא אכל עד אם הדברתי דברי ויאמר דבר: הוא הציג את עצמו כעבד של אברהם ותיאר את עושר אברהם, את הבטחת ה' ליצחק, ואת הסימן המופלא שאירע בבאר. בתואל ולבן הודו כי מה' יצא הדבר והם הסכימו לתת את רבקה ליצחק. למחרת, לאחר שאליעזר נתן מתנות רבות לרבקה ולמשפחתה, בירכו אותה משפחתה, ורבקה הסכימה ללכת מיד עם אליעזר.

יצחק, שיצא לשוח בשדה, ראה את הגמלים המתקרבים. רבקה ראתה את יצחק, כיסתה את פניה בצעיף כאות לצניעות. אליעזר סיפר ליצחק את כל המאורעות. יצחק לקח את רבקה לאוהל של שרה אמו, נשאה לאישה, ואהב אותה. בכך, מצא יצחק נחמה על מות אמו שרה. לאחר פטירת שרה ונישואי יצחק, אברהם נושא אישה נוספת בשם קטורה ומוליד ממנה שישה בנים.

אברהם מעניק את כל רכושו ליצחק, ולבני הפילגשים הוא נותן מתנות ומשלח אותם מזרחה.

אברהם נפטר בשיבה טובה, בגיל מאה שבעים וחמש שנה. יצחק וישמעאל קוברים אותו במערת המכפלה לצד שרה. הפרשה מסתיימת בפירוט תולדות ישמעאל ובניו, ופטירתו בגיל מאה שלושים ושבע.

סיפור לשולחן שבת-שכר השתיקה

באחד הימים הגיע יהודי אל רב בית הכנסת ואמר: כבוד הרב, אני זקוק לכסף כדי לפרוע חובות רבים, אנא חתום לי על ערבות להלוואה בסך מאה אלף שקלים. כששמע הרב את בקשתו ניסה להתחמק באומרו: הסכום גבוה מאוד, לא תהיה באפשרותי להחזיר סכום כזה אם כבודו לא יוכל לשלם, אוכל לחתום לך רק על עשרים אלף. שמח היהודי והסכים לפשרת הרב. כבר למחרת הביא היהודי לרב את הטפסים והחתים אותו על הלוואה של עשרים אלף שקלים. בחלוף מספר חודשים נשמעו נקישות על דלתו של הרב, המלווה הגיע אליו כדי לגבות את חובו. כבוד הרב, היהודי שלווח ממנילא החזיר לי את ההלוואה. לכן באתי אליך לגבות את החוב, משום שאתה ערב להלוואה בסך מאה אלף שקלים. מאה אלף שקלים? זעק הרב, אני חתמתי רק על עשרים אלף שקלים. הוציא הלווה את המסמכים והראה לרב שחתם על חמישה מסמכים של עשרים אלף שקלים בכל אחד. הבין הרב שהיהודי רימה אותו והחתים על מספר טפסים זהים של עשרים אלף שקלים. ניגש הרב לאשתו ואמר: אנו בעלי חוב כעת, עלינו להעצמצם מספר שנים בהוצאות הבית כדי לשלם את החוב. איזה חוב? שאלה הרבנית, זה שנים שלא לקחנו הלוואה. סיפר לה הרב על השתלשלות הדברים. כשסיים הרב לספר את המקרה שאלה אותו הרבנית: מי האדם השפל הזה? זה לשון הרע אמר הרב, אסור לי לומר את שמו. הרבנית הפצירה בו שיספר לה מי האדם אך הרב סירב בתוקף. כעבור מספר שנים הוזמנה הרבנית לחתונה בארצות הברית. בחתונה פגשה הרבנית את אשתו של אותו יהודי שרימה את הרב. ניגשה אליה הרבנית ואמרה לה תוך שהיא מחבקת ומנשקת אותה: שלום לך גברת יקרה, מה שלומך? מזמן לא ראיתי אותך, כל כך התגעגעתי אליך, דאגנו לך. האישה הייתה נבוכה מאד, היא ידעה שבעלה רימה את בעלה של הרבנית. כשנפרדו השתיים רצה האישה לבעלה ואמרה לו: יש לך שעותיים לארגן מאה אלף שקלים, חייבים להחזיר להם את הכסף. הרבנית ניגשה אליו בחתונה, חיבקה ונישקה אותו, שאלה לשלומי כאילו עניין החוב נשכח ממנה, אנשים כל כך טובים, איך עשינו להם דבר כזה? בחלוף שעותיים ניגשה האישה אל הרבנית עם המחאה בסך מאה אלף שקלים. שאלה הרבנית בתמיהה: על מה ולמה את מביאה לי סכום כזה? שתקה האישה ועזבה את המקום. באותו הרגע הבינה הרבנית שבני הזוג הללו הם אלו שרימו את בעלה. עוד באותו הערב התקשרה הרבנית לבעלה, סיפרה לו את המעשה והוסיפה: אלמלא ההקפדה שלך לא לספר לי מי רימה אותך לא היינו מקבלים את הכסף חזרה, אם הייתי יודעת

מי רימה אותך הייתי פשוט צועקת עליה ברבים, מביישת אותה, עוברת על הלבנת פנים ומפסידה בכך את הכסף. בכח השתיקה שלך זכינו לכל הטוב הזה. אדם השותק כשחלילה פוגעים בו, כשרואה את חברו מצליח על חשבוננו, כשבולם את פיו בשעת מריבה, לעולם לא ינוק. לעיתים נראה לנו שההפסד של היום גדול ביותר, אך יש לנו לדעת, הרווח העתידי גדול הרבה יותר. הלשון שלנו נועדה כדי לדבר, להלל, לפרגן ולשבח, לעיתים עדיף לשתוק.

למה כדאי לצרוך קטניות?

קטניות נחשבות לאחד מסוגי המזונות העשירים ביותר בחלבון וצריכתם מסייעת במניעת השמנת יתר, סוכרת, מחלות לב וסרטן. הקטניות עשירות בחלבונים וסיבים, הן דלות בשומן ונספגות באיטיות במערכת העיכול, מה שעוזר לשמור על רמות סוכר מאוזנות. יש בהן גם כמות גבוהה של ויטמין B, חומצה פולית ומינרלים כמו ברזל, אבץ ומגנזיום, הן נטולות כולסטרול, וניתן לאחסן אותן למשך חודשים מבלי שיאבדו את יתרונותיהן הבריאותיים. כל אלה הופכים אותן לאחד המאכלים המומלצים ביותר בתזונה של כל אחד ואחת מאיתנו.

חומס: אינו משמין, כוס אחת של גרגירי חומס כוללת רק ארבעים וחמש גרם פחמימות לצד כמאתים שמונים ושתיים מיקרו גרם חומצה פולית, שהם שבעים ואחד אחוז מכמות הצריכה היומית המומלצת, ושתיים עשרה וחצי גרם סיבים תזונתיים שהם, חמישים אחוז מכמות הצריכה היומית המומלצת.

עדשים ירוקות: הצבע הירוק כחול שלהן מצביע על כך שהן עשירות בנוגדי חמצון, ממש כמו אוכמניות, ומדובר בקטנייה חזקה ששומרת על המבנה שלה ומרקמה הקשה גם לאחר הבישול, לכן היא מומלצת לשימוש בסלטים או כתחליף לבשר טחון במנות צמחוניות וטבעוניות.

עדשים שחורות: יש להן טעם אדמתי חזק שקשה להתעלם ממנו. הן נראות מצוין בכל מנה שלה תוסיפו אותן ומומלץ להשתמש בהן במנות שכוללות דגנים מלאים, כמו למשל מג'דרה, כדי לשפר את יכולת ספיגת החלבונים שבהן בגוף. בכוס אחת של עדשים שחורות מבושלות יש שמונה עשרה גרם חלבונים, חמש עשרה גרם סיבים תזונתיים ורק מאה ארבעים קלוריות.

שעועית: קטנייה שמומלצת במיוחד לצריכה, שכן היא מסייעת לשמור על הלב, נלחמת בשומן המצטבר בסביבת הבטן ומשביעה מאוד. רבים נמנעים מאכילת שעועית בשל החשש שהיא תגרום להם לסבול מגזים, אולם במקרה שצורכים אותה באופן קבוע, הגוף מתרגל אליה ותופעה זו נפסקת לאחר תקופה קצרה מאוד.

עדשים חומות: משמשות כתחליף נהדר לבשר טחון. בכוס אחת של עדשים חומות יש שש עשרה גרם חלבונים, חמש עשרה גרם סיבים ומאה ארבעים קלוריות.

עדשים אדומות: בכוס אחת של עדשים אדומות תמצאו שמונה עשרה גרם חלבונים, חמש עשרה גרם סיבים ומאה ארבעים קלוריות.

בוטנים: אכילת בוטנים זו דרך מצוינת להעלות את רמת החומצה הפולית שבגופנו בחמישים גרם בוטנים יש יותר מעשרים וחמישה אחוז מהכמות היומית המומלצת של מרכיב חשוב זה. צריכת בוטנים בצורתם הטבעית מסייעת להאריך את תוחלת החיים.

אפונה יבשה: מגיעה בצבעים ירוק וצהוב, כשהסוג הירוק מתקתק יותר ומכיל פחות עמילן מאשר הסוג הצהוב. בכוס אחת של אפונה יבשה חצויה יש שש עשרה גרם חלבונים, שש עשרה גרם סיבים ומאה ארבעים קלוריות.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
14:30	שיעור עם חכם משה שושן
14:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
15:45	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"נ אליהו נוראפשן בן מוסא ז"ל	
17:10	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
16:20	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
16:10	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת תולדות

ברכות מכל הלב

לכבוד סבתא מיטל וסבא אסף בן טובים הי"ו,

וכן סבתא מרינה וסבא דוד חנימוב הי"ו!

בסימן טוב, בשמחה רבה ובקדוה.

שלוחה לכם ברכת מזל טוב מעומק הלב, לרגל הולדת הנכד המתוק

בן יקר להורים היקרים, הוד-שירה ויונתן הי"ו!

יהי רצון שיזכו הוריו להכניסו בבריתו של אברהם אבינו בעיתו ובזמנו, ותזכו כולכם: ההורים, הסבים והסבתות לראות ממנו ומכל יוצאי חלצכם נחת רוח יהודית

בבריאות איתנה, אושר ושמחה,

ואף בעושר, כי ברכת ה' היא תעשיר.

ויגדל הנכד לתורה, לחופה ולמעשים טובים,

להיות לשם ולתהילה לתפארת עם ישראל.

ילדים זה שמחה: זה ידוע, אבל נכדים זו שמחה בָּאִפּוֹהָ.

לכן, סבא וסבתא יקרים!!!

אתם הזוכים המאושרים בנכד החדש שנוסף למשפחה והוסיף לכם טונות של ששון ושמחה,

מתוך הכתוב: שֹׁשׁ אָשִׁישׁ בָּהּ, תִּגְלַל נַפְשִׁי בְּאַלְקִי.

ויהי רצון שהגזול הקטן, ימשיך בגאון את ענפי האילן,

וכמובן, יש להודות לַהֲשֵׁם על הפלא:

נכד מהמם שאין דברים כאלה!

כן ירבו לכם נכדות נכדים ונינים,

ותזכו לשובע שמחות עד מאה ועשרים.

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לעילוי נשמת יוחנן גרג'י בן יחזקאל ז"ל

נפטר כ"ד מרחשון תשע"א.

ולעילוי נשמת אליהו נוראפשן בן מוסא ז"ל

נלב"ע כ"ו חשון תשע"ד

ולעילוי נשמת החייל, יהודה מסיקה בן ג'וליה ז"ל

נבל"ע ל מרחשון תשל"ו.

ולעילוי נשמת יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל

ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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