

"אברהם אבינו"

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

כט מנחם אב תשפה. פרשת: ראה. מפטירין: עניה סוערה. התפילה במקום ראסט. גיליון 924.

הדלקת נרות: י-ם 18:59 ת"א 18:58 ח"פה 19:00 באר שבע 18:58 צאת השבת: י-ם 19:49 ת"א 19:47 ח"פה 19:49 באר שבע 19:48.

**יהודית כהן, נתנאל כלימיאן וכל משפחת כלימיאן היקרים,
אנו מביעים את השתתפותנו הכנה באבלכם הכבד על פטירת יקירכם האהוב:
יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל
המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים ולא תוסיפו לדאבה עוד.**

פרשת ראה

פרשת ראה כוללת הנחיות מוסריות וחברתיות רבות שנמסרות לבני ישראל לקראת כניסתם לארץ.

משה מציג בפני העם את הברכה והקללה, הברכה: אם ישמעו למצוות ה', והקללה: אם יסורו מה'. טקס אמירת נוסחי הברכה והקללה יתקיים בעתיד, כאשר יחצו את הירדן ויגיעו לעמק שבין הר גריזים, הוא הר הברכה, ובין הר עיבל, הוא הר הקללה.

עם הכניסה לארץ מצווים בני ישראל להכריז את כל סממני עבודת האלילים המאפיינת את עמי הארץ הנכבשים על ידם, לנתץ ולהשמיד את מקומות העבודה הזרה של הגויים בארץ ולא לעבוד את ה' באותן דרכים.

ה' יבחר מקום אחד שבו יוקם בית המקדש ושם יובאו הקרבנות והמעשרות. לשם יעלה העם לשמוח לפני ה'. שחיטה לשם אכילת בשר, כזו שאינה באה כקורבן לה', יכולה להתקיים בכל מקום. התורה מדגישה את האיסור החמור על אכילת דם, כי הדם הוא הנפש.

אזהרה חמורה מפני נביאים או אנשים שמנסים להסית לעבודה זרה אפילו אם הם עושים מופתים.

עיר שלמה שססתה לעבודה זרה יש להשמידה לחלוטין. הפרשה מביאה פירוט של בעלי חיים המותרים והאסורים באכילה, כולל דגים, עופות ובהמות.

דינים הקשורים למעשר שני, שנאכל בירושלים, ולמעשר עני בשנה השלישית והשישית.

בכל שבע שנים יש לשמוט חובות, כלומר, לא לדרוש את החוב מחבר ישראל. עידוד לפתוח את היד לעניים ולתמוך בהם בגדיבות. דינים על שחרור עבד עברי לאחר שש שנים, ומתן מתנות ביציאתו.

חובה להקדיש את בכור הבהמה הטהורה לה', ולא לאכול אותו מחוץ לירושלים.

פירוט על חג הפסח, שבועות וסוכות, כולל מצוות העלייה לרגל והקרבת קורבנות.

פתח תפתח את ידך לאחיך לעניך ולאבינך בארץך

ליבם של דייני העיר פרנקפורט ובראשם אב בית הדין רבי פנחס הלוי הורוביץ נחצה לשמע הסיפור שסיפרה להם האישה המסכנה שעמדה לפניהם ושפכה את מר ליבה. שנים רבות ידענו עוני ומחסור, פתחה האישה את דבריה. והנה זה לא כבר נפלה בחיק בעלי ירושת ענק מעיזבוננו של דוד זקן ועריירי. בכסף הזה יכולים אנו לפטור עצמנו מדאגות הפרנסה עד אחרית ימינו ואף להשיא בכבוד את כל צאצאינו. עם הגעת כסף הירושה, יעצתי לבעלי לשמור את הדבר בסוד, למניעת התנפלות של נזקקים

אשר תכף ומיד יצוצו. אבל הוא לא שעה לעצתי וביום אחד נהפך מעני הנצרך לבריות, לנדיב פזון ששתי ידי כשני מעיינות שופעים. אין מוסד אחד בעיר שהוא לא מיהר להרים לו תרומה נכבדה. מצטטת אני באוזניו את הפסוק: מבשרך אל תתעלם ומזכירה לו כי לא ירחק היום וילדינו יגיעו לפרקם, אבל הוא בשלו, מפזר ומפזר לצדקה. הואיל וכך, לא נותרה לי ברירה אלא להתייבב לפני כבודכם ולבקש את סערכם. מתחננת אני כי תזמינוהו לכאן ותגזרו עליו בכוח התורה כי ירחם גם על אשתו וצאצאיו ולא יפזר את כל ממונו על זרים. הדיינים החליפו ביניהם מבטים משתאים. בואי מחר עם בעלך לבית הדין ונשמע מה בפיו ולאחר מכן נפסוק הלכה, חתם אב בית הדין את הדיון. בתוך כך הוזמן פנימה הבא בתור אחד מאביוני העיר, שביקש לשטוח את ליבו לפני הדיינים: אחי יש לי, עשיר מופלג. עיניי אינן צרות חלילה בהצלחתו ובחיייו המשופעים בכל טוב. בדיוק להפך. ובכל זאת, אמרו נא לי דיינים נכבדים, האם זה נורמלי, שאח יתעלם כך מאחיו האביון? פעמים רבות ניסיתי לעורר את רחמיו, אך כל פניותיי ותחנוניי אליו הושבו ריקם. לא נותרה לי ברירה אלא לבקש את התערבותכם. אנא, פעלו בכוח התורה, והורו לו לחדול להתעלם מאחיו בשרו. הדיינים הביטו זה בפני זה כמבקשים לעכל את הסיפור שמזדרותו בלטה במיוחד על רקע המקרה הקודם שסופר על ידי אשת היורש בעל החסד. קראו הדיינים לשמש והורו לו לסור לבית האח העשיר ולהזמין לבית הדין למחרת היום, בניסיון לתהות על פשר התנהגותו התמוהה. כך אירע שלמחרת היום הזדמנו לבית הדין, באותה שעה ממש, הבעל הפזון והאח הקמץ. תחילה הוכנסו פנימה האישה ובעלה. הלה התבקש להסביר את מה שנראה היה כפורנות יתר על חשבון בני הבית ועתיד הילדים. מוריי ורבותיי, פתח ואמר: חז"ל הורו לנו: שוב יום אחד לפני מיתתך. יודע אני שאין בי לא תורה ולא יראה. הואיל וכך, כלום יכול אני לשבת בחיבוק ידיים ולשקוט על שמריי? הלא אפשר שכבר מחר אקרא להתייבב לפני בית דין של מעלה, מה אעשה אז? אומר להם כי אמנם היה ביכולתי לתת צדקה ביד נדיבה, אך שמרתי את הכסף לשנים יבואו? הרי למשל ולשנינה אחיה בעיניהם, כאשר מצד אחד צדקה לא נתתי ומצד שני גם לאריכות ימים לא זכיתי ואצא אפוא קירח מכאן ומכאן. בינתיים נכנס האח הקמץ, ממחר הוא והשעה דוחקת לו, אין ביכולתו להמתין עוד. אם לא יקבלוהו עתה יקום וילך. באיפוק מעורר התפעלות ביקשו הדיינים לשמוע ממנו הסבר לעצימת עיניו אל מול מצוקת אחיו האביון.

הלה לא התפתל ולא השפיל עיניים, המילים קלחו מפיו ללא היסוס ובלי כל בושה: שנינו, חיך וחיי חברך, חיך קודמין. לאור זאת דומה כי אך מן הצדק הוא שאת כספי אשר הרווחתי בעמל רב אשמור לי ולבני ביתי ולא אפזרהו לאחרים. האח המסכן שהתקשה לכבוש את כאבו התפרץ לעברו וקרא: כלום זה המצב שעליו דיברו חז"ל? האם מיישהו ביקש ליטול ממך את חיך, למען הזולת? הרי שוכב אתה על מטבעות זהב וכל מה שמבקשים ממך לזרוק מעת לעת אי אילו מטבעות עלובים למשפחת אחיך. האח הקמצן קטע את שטף דיבורו, עליכם להבין, כבוד הדיינים, אדם אינו חי בעולם יום או יומיים, לעיתים זוכה הוא להאריך ימים ושנים ואז, בבוא עליו ימי הזקנה כששוב אין כוחו במוותניו לצאת ולהתפרנס, עלול הוא להישאר חלילה ללא תומך ומשען ומי יודע אם לא יסיים את חייו באחרית קשה ואיומה אשר תשכיח ממנו את ימי הטובה שידע. מילותיו של האח הקמצן נותרו תלויות בחלל בית הדין, אינן טעונות שום פרשנות. ומנגד כמו הדהדו עדיין באוויר דברי האמונה והענווה של הבעל הפזון, שהושמעו אך דקות מספר קודם לכן. שתיקה השתררה במקום. כעת המתנינו הכול למוצא פיו של אב בית הדין. רבי פנחס הפר את הדממה ואמר: בית הדין מברך את בני הזוג מהדיון הקודם כי הברכה והשפע ישכנו תדיר במעונם ודבר לא יחסר להם. בית הדין מאחל לאח האביון, כי הקב"ה ישלח לו במהרה את כל צרכיו ויתקיים בו הפסוק אל תבטחו בנדיבים, בן אדם שאין לו תשועה. רבי פנחס המשיך ואמר: לשני הנתבעים, הבעל והאח, אומר כך: שניכם הבעתם כאן את חששכם מפני מה שצופן לכם העתיד. ואכן, מה מצעדי גבר כוננו ואיש אינו יכול לדעת את תכניתו של הקב"ה. לפעמים עולים בליבנו חששות שונים ולימים מתברר כי כל חששותינו התבררו וכי לא היה להם צידוק. בדברים סתומים אלו נחתמו שני הדיונים שנתערבבו בעטיין של הנסיבות זה בזה. ומספרים, כי עיניו של רבי פנחס, הטיבו לחזות את הנולד: חששו של האח הקמצן מפני אריכות ימים מופלגת, שבגללו התעקש לשמור את כל כספו לעצמו, התברר והוא נפטר בדמי ימיו. ואילו הבעל הפזון שחש פן יחטפנו המוות ומשום כך הודרז לפזר ממון רב לצדקה האריך ימים ושנים בטוב ובנעימים ונתקיים בו הכתוב רודף צדקה וחסד ימצא חיים צדקה וכבוד.

ככה עודף סוכר משפיע על הגוף שלנו

ידוע שאכילת סוכרים לא טובה עבורנו ועדיין רבים מאיתנו שמים את העובדה שהסוכר לא בריא בצד ובכל זאת נהנים ממנו. בין אם מדובר במשקאות ממותקים, ממתקים ומאפים, הסוכר העודף עלול לפגוע בנו ביותר מאשר דרך אחת. אכילת סוכר מקפיצה את רמות הדופמין במוח והרצון לדופמין הוא זה שגורם לכן שנמשיך לרצות עוד ועוד מתוק. כיוון שפירות וירקות לא גורמים למוח לשחרר כל כך הרבה דופמין, ההשפעה על המוח משמעותית וככל שאנחנו צורכים יותר סוכר, כך אנחנו צריכים עוד ממנו כדי לקבל את תחושת ההנאה. סוכר יכול להעלות את האנרגיה בבת אחת וזאת בשל העובדה שהסוכר בדם עולה במהירות. שכשרמות הסוכר יורדות, עשויה להוביל לעצבנות וחרדה.

דרך טובה לדעת האם אנחנו מושפעים מהסוכר היא המשיכה לסוכר לעתים קרובות ובעיקר בשעות אחר הצהריים והערך. סוכר בכל צורותיו עלול להוביל לשגשוג של חיידקים שנמשכים לסוכר והם מתרבים לאחר שאנחנו אוכלים מתוק. התוצאה, חורים בשיניים ופגיעה בבריאות הפה.

אכילת מתוק עשויה להשפיע לרעה על כאבי המפרקים בשל הדלקתיות הנגרמת בגוף. אנשים שאוכלים או שותים הרבה סוכר עשויים להיות בעלי סיכוי גבוה לפיתוח דלקת מפרקים שגרונית.

תופעת לוואי של צריכה מרובה של סוכר היא, השפעה על העור. הסוכר נצמד לחלבונים בדם ויוצר מולקולות מזיקות, אשר מובילות להזדקנות של העור. לכן עודפי סוכר עלולים להוביל לקמטים ועור רפוי. שפע סוכר, עלול להזיק לכבד לסטאטוזיס שהיא הצטלקות של הכבד ושיכולה להוביל בסופו של דבר לניתוק אספקת הדם לכבד.

הפחתת הסוכרים יכולה לסייע בהפחתת לחץ הדם. הסוכר נמצא כגורם מרכזי אשר עלול להוביל למחלות לב. חשוב להבין כי אכילת סוכרים מובילה לעלייה באינסולין בדם והיא משפיעה על העורקים שעלולים לעבור תהליך דלקתי ובסופו של דבר אפילו להוביל לאי ספיקת לב.

כשאנחנו אוכלים יותר מדי סוכר, הגוף מפסיק להגיב לאינסולין כפי שהוא אמור להגיב, מה שיכול להוביל לסוכרת מסוג 2. ו לנזק לכליות, לשחרור עודפי סוכר לשתן ולפגיעה בסינון הפסולת שנמצאת בדם.

ככל שאנחנו אוכלים, או צורכים יותר סוכר, גם בשתייה. כך אנחנו חושפים את עצמנו לעלייה במשקל.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
17:00	שיעור לרפואת חכם עזרא עייני
18:00	תפילת מנחה של שבת קודש
סעודה ולימוד לע"נ רוזה אביגני בת שוליקה ז"ל	
19:35	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
17:45	יום שלישי סליחות
18:45	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
יום שלישי אזכרה לעילוי נשמת	
יוסף חיים אליאסי בן פרווין ז"ל	
במלאות אחד עשר חודש לפקודתו	
18:40	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת שופטים

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"נ אשת מייסד בית כנסת אברהם אבינו
רוזה אביגני בת שוליקה ז"ל
 נפטרה ד' אלול תשל"ב
 ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל
 בת גאולה ואלברט שליט"א
 ולעילוי נשמת יוסף חיים אליאסי בן פראווין ז"ל
 במלאות אחד עשר חודש לפקודתו
 ולעילוי נשמת שמעון לוזון בן פורטונה ז"ל
 נפ' ב' אלול תשפג
 ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן
 דוא"ל: yitzchak.shalom.cohen.ll@gmail.com