

# "אברהם אבינו"

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

יט תשרי תשפ"ו. פרשת: ויאמר משה. מפטירין: וְהָיָה בַּיּוֹם בּוֹא גֹגֶל. התפילה במקום עגים. גיליון 933.

הדלקת נרות: י"ם 17:57 ת"א 17:55 חיפה 17:56 באר שבע 17:57 צאת השבת: י"ם 18:47 ת"א 18:45 חיפה 18:45 באר שבע 18:46.

## שבת חול המועד

בחג הסוכות אנו יוצאים מבתינו הקבוע אל הסוכה הארעית. לכאורה, זהו צעד לא נוח, לעזוב את הנוחות, את הקירות המגוננים, את הגג האטום ולשבת תחת סכך, חשופים לרוח ולגשם. אך דווקא ביציאה הזו טמון סוד עמוק של אמונה.

שבת היא יום של מנוחה, של קדושה והתעלות מעל חיי היום יום. סוכות הוא חג של יציאה מהקביעות, של ארעיות ושל אמונה. כששבת פוגשת את הסוכה, נוצר חיבור מיוחד בין מנוחה לבין ביטחון בא-ל.

למען ידעו דורותיכם כי בסוכות הושבתי את בני ישראל בהוציא אותם מארץ מצרים. התורה מלמדת אותנו שהסוכה היא זכר ליציאת מצרים, אך לא רק לזכר ההליכה במדבר, אלא לזכר ההשגחה האלוקית שהייתה שם. ענני הכבוד, ההגנה, המזון כל אלו היו ביטוי לאמונה מוחלטת בבורא.

בשבת אנו שובתים ממלאכה, לא רק כדי לנוח, אלא כדי להעיד על בריאת העולם: כי ששת ימים עשה ה' את השמים ואת הארץ וביום השביעי שבת וינפש. השבת היא הצהרה של אמונה, שהעולם אינו מקרי, אלא נברא ומנוהל ביד ה'.

הסוכה כבית של אמון, כשיהודי יושב בסוכה, הוא אומר: אני סומך על הקב"ה. אני יודע שהביטחון האמיתי אינו בקירות בטון, אלא בידו של מי שאמר והיה העולם. הסוכה היא שיעור באמונה, לא תיאוריה, אלא מעשה.

חג הסוכות הוא גם זמן שמחתנו. דווקא מתוך הפשטות, אנו מגיעים לשמחה אמיתית. כי כשאדם יודע שהקב"ה איתו, אין לו פחד, ודאגה, והוא יכול לשמוח באמת. הסוכה מלמדת אותנו להרגיש בטוחים גם כשאין קירות יציבים. היא מזכירה לנו את ענני הכבוד במדבר, את ההשגחה העליונה. זהו בית זמני שמחבר אותנו לנצח.

כאשר אנו יושבים בסוכה, אנו משלבים שתי רמות של אמונה: האמונה בבורא שברא את העולם (שבת) והאמונה שהוא ממשיך ללוות אותנו בכל רגע (סוכה) זהו שילוב של יציבות בתוך ארעיות חיצונית, מצב שבו יהודי אומר: גם כשאין לי קירות, יש לי שבת, יש לי השגחה.

חז"ל אומרים: שבת היא קביעה וקיימא, כלומר: היא מגיעה בזמנה, בלי קשר למעשינו. הסוכה, לעומת זאת, היא מצווה שאנו יוצרים, בונים אותה, יושבים בה. השבת מלמדת אותנו לקבל, והסוכה לפעול. בשבת חול המועד אנו לומדים לשלב בין קבלה לבין עשייה.

## הסוכה של הרבי והאורח

מסופר על הרבי מקוצק, שהיה ידוע בחריפותו ובדרישתו לאמת פנימית. פעם אחת, בשבת חול המועד סוכות, ישב הרבי בסוכתו יחד עם חסידיו. הסוכה הייתה פשוטה מאוד כמעט רעועה, אך מלאה באור של קדושה. באמצע הסעודה נכנס אורח עני, לבוש בלויים, רועד מקור. החסידים הביטו בו בחשש, הרי זו סעודת שבת, והאורח

נראה כאילו אינו שייך למעמד. אך הרבי קם מיד, חיבק את האיש, הושיבו לידו ומזג לו מרק חם. לאחר הסעודה שאל אחד החסידים: רבי, הרי הסוכה צריכה להיות נאה, והאורח הזה, כולו קרוע ומלוכלך, האם לא פגם ביופיה של הסוכה? ענה לו הרבי: הסוכה צריכה להיות נאה, אבל לא בקישוטים, אלא באנשים. כשיהודי יושב בסוכה מתוך אהבה לאחר, מתוך נתינה, אז הסוכה נאה באמת. הסוכה שלי הייתה פשוטה, אבל כשהאורח נכנס, היא הפכה להיכל של אמונה.

מוסר השכל: הסוכה היא לא רק מבנה, היא מקום של לב פתוח. דווקא בשבת, כשאנו שובתים ממלאכה, יש לנו זמן לראות את האחר, להכניס אורחים ולבנות סוכה של קדושה, לא מהסכך, אלא מהלב.

## שמחה בסוכה- גם כשאין כלום

מסופר על רבי לוי יצחק מברדיטשוב, שהיה ידוע באהבתו הגדולה לעם ישראל ובשמחתו העמוקה. בליל שבת חול המועד סוכות, עבר ליד סוכתו של יהודי עני, הסוכה הייתה דלה מאוד, כמה קרשים, סכך דל, שולחן רעוע. אך מתוך הסוכה נשמעו שירה, ריקודים, שמחה גדולה. הרבי נכנס לסוכה, ראה את בעל הבית עם ילדיו שר ופניו מאירות. שאל אותו הרבי: מאין לך כל כך הרבה שמחה? הרי אין לך כמעט כלום! ענה לו היהודי: יש לי סוכה, יש לי שבת, יש לי משפחה ויש לי את הקב"ה, מה עוד צריך כדי לשמוח? הרבי חיך ואמר לחסידיו: הסוכה הזו, היא היפה ביותר בעיר. לא בגלל הקרשים, אלא בגלל הלב. זו סוכה של שמחה אמיתית, שמחה של אמונה.

מוסר השכל: השמחה האמיתית אינה תלויה בעושר או בנוחות, אלא בתחושת הקרבה לבורא. כשאדם יושב בסוכה, גם אם היא פשוטה, הוא יושב בצילו של בורא העולם. וכששבת נכנסת, היא מביאה איתה אור של נצח. השילוב הזה יוצר שמחה שאין לה גבול.

## סוף דבר הכל נשמע

מיקרה שקרה והתפרסם בכלי התקשורת. זוג צעיר התחתן בשעה טובה. נערכה חתונה מפוארת עם המוני מזומנים. אבי החתן הביא עימו לאולם עשרת אלפים שקלים, כדי לשלם לבעלי האולם ולתזמורת. הכסף היה בכיס מעילו. במהלך השמחה קרא לו המנחה לבוא לרקוד עם החתן. פשט את מעילו והניחו על מסעד הכסא, רקד לפני החתן וכשחזר למקומו מצא שהכסף נעלם! החוויר וחשב שעולמו חרב עליו. רצה לקרוא למשטרה ולערוך חיפוש בקהל. לבסוף החליט שלא להשביח את השמחה שעלתה כל כך הרבה, יעלה עוד עשרת אלפים. החתונה עברה, ירח הדבש נחוג ואז נקראה המשפחה לבית המחותן לראות את סרט הוידאו של החתונה. החתן, הכלה, הוריהם ואחיהם חוזים בסרט. הנה החופה, הנה הקידושין, האוכל והריקודים. איזו שמחה! המנחה קורא לאבי החתן לרקוד עם בנו. הנה הוא קם, מוריד את המעיל ותולה אותו על הכסא, ניגש לרקוד. המצלמה משוטטת על פני האולם

ורואים את אבי הכלה מתגנב אל המעיל, מושיט ידו ומוציא את הכסף מהכיס. מיד עצרו את הסרט, הדליקו את האור והסתכלו עליו. נורא ואיום! כמה היה אבי הכלה נותן כדי למחוק את הקטע מן הסרט! כמה היה נותן כדי לעצור את ההקרנה! כמה היינו אנחנו מוכנים לתת כדי למחוק כמה וכמה קטעים מחיינו, שלא יציגו אותם שם למעלה? ולא לעינינו בלבד. החפץ חיים זצ"ל, היה מצטט את דברי התרגום על הפסוק: סוף דבר הכל נשמע. לאמר: בסופו של דבר, כל דבר שנעשה כאן בעולם בצנעה, הכל עתיד להתפרסם ולהישמע לכל בני האדם! בהקרנה פומבית. אזי לנו לאותה בושה! אין ספק, אנשים היו מוכנים לשלם היום הון תועפות, רק שבעתיד לא יקרינו חלקים מביכים מחייהם. על ידי תשובה אפשר למחוק ה-כ-ל!!!

### יתרונות בריאותיים של הרימון

הרימון הוא אחד משבעת המינים שבהם נתברכה ארצנו, מסמל שפע ופריון וידוע בסגולותיו הבריאותיות, אחד הפירות הבריאים ביותר שניתן לצרוך. ברפואה האלטרנטיבית מייחסים למיץ רימונים סגולה בטיפול לאריכות ימים. מרבית הרכיבים הבריאים של הפרי נמצאים דווקא באזור הקליפה, לכן עדיף במקרים רבים לסחוט את הרימון ולשתות אותו כמיץ, זאת מפני שבתהליך הסחיטה משתחררים אותם רכיבים מהקליפה ואנו יכולים ליהנות מהם בריכוז גבוה הרבה יותר.

אף על פי שקשה למצוא רימון לאורך כל השנה, ניתן להקפיא את גרגריו וכך ליהנות מיתרונות הרימון גם ארבעה חודשים לאחר מכן.

דלקת כרונית היא מבין הגורמים המובילים להתפתחות של מחלות קשות, ביניהן סוכרת מסוג 2 ומחלות מעיים דלקתיות כמו קרוהן. צריכת מיץ רימון באופן יומיומי יכולה להפחית את הפעילות הדלקתית במערכת העיכול. למיץ הרימון יש יכולת לעכב התפתחות של תאים סרטניים באזור השד, בערמונית, במעי הגס ובריאות. במקרה של סרטן הערמונית, שהוא אחד מסוגי הסרטן הנפוצים ביותר בקרב גברים, תמצית רימונים יכולה להאט את התפשטות תאי הסרטן ואפילו לגרום למותם.

נוגדי החמצון הנמצאים במיץ הרימונים מועילים במיוחד לבעלי כולסטרול גבוה. שתיית מיץ רימונים מגנה על חלקיקי הכולסטרול הרע מפני תהליך חמצון מזיק, אשר מהווה גורם עיקרי בתרומה לכך שבעלי רמות גבוהות ממנו מפתחים טרשת עורקים, וכן גם מאטה הצטברות של כולסטרול מסוג זה.

מחלות הלב תופסות את המקום הראשון לתמותה בטרם עת בעולם. במיץ הרימונים יש ריכוז גבוה עד פי שלושה נוגדי חמצון מאשר במיצים ובמשקאות אחרים כגון יין אדום, מיץ ענבים, מיץ אוכמניות, מיץ חמוציות ותה ירוק, אשר מסייעים בהגנה בתהליך המוביל למחלות לב.

לחץ דם גבוה הוא אחד הגורמים המובילים להתקפי לב ושבץ. במחקר שבמהלכו נבדקו מטופלים בעלי לחץ דם גבוה, זוהתה ירידה משמעותית בלחץ הדם של המטופלים לאחר שתיית 150 מ"ל של מיץ רימונים ביום למשך שבועיים, במיוחד בכל הנוגע ללחץ הדם הסיסטולי, שהוא הממד המשמעותי ביותר בנתוני לחץ הדם.

דלקת מפרקים היא בעיה נפוצה, עקב עבודות הגורמות ללחץ מתמיד ומתמשך על אזורי גוף קבועים, והיא גורמת כאב ואי נוחות לסובלים ממנה. תרכובות הצמחים בעלות ההשפעות האנטי דלקתיות שמצויות ברימון, מסייעות בטיפול גם במקרים אלה. תמצית הרימונים לא רק הוכחה כיעילה מבחינה הגנתית, אלא היא יכולה אפילו לחסום אנזימים שידועים בגרימת נזק למפרקים בקרב אנשים עם דלקת מפרקים ניוונית.

הפוליפנולים ברימונים עשויים להגביר את הסיבולת בזמן עשיית פעילות הגופנית, את משך הזמן שבו מסוגלים להשתתף בפעילות גופנית לפני שמתעייפים. נטילת גרם אחד בלבד של תמצית רימונים 30 דקות לפני הריצה הגדילה את הזמן עד לתשישות ב-12%. לתוספי רימונים יש פוטנציאל לשפר הן את סיבולת הפעילות הגופנית והן את התאוששות השרירים.

רכיבי הרימון כוללים תכונות אנטי בקטריאליות ולכן הם מסייעים בטיפול במחלות הקשורות לפעילות חיידקים. רימונים הוכחו כמועילים נגד סוגים מסוימים של חיידקים, כמו גם בטיפול בקנדידה אלביקנס, הזן השכיח ביותר של קנדידה שמופיע בצורת פטריה על גבי העור או בריריות בחלל הגוף. ההשפעות האנטי בקטריאליות והאנטי פטרייתיות יכולות להגן עלינו מפני זיהומים ודלקות בחלל הפה, כמו דלקות חניכיים או דלקות הקשורות לזיהומים הנגרמים בשל שימוש בשיניים תותבות.

צריכת רימון עשויה לתרום לשיפור הזיכרון. חולים לאחר ניתוחי לב, ניתוחים שגורמים לרבים לסבול מתופעות לזואי הכוללות שיבושים זמניים בזיכרון, נטילת 2 גרם של תמצית רימונים הצליחה למנוע את הבעיה בקרב המשתתפים בו. שתיית מיץ רימונים למטופלים בגיל הזהב הביאה לשיפור משמעותי של זיכרון מילולי וחזותי. אנשים הסובלים מבעיות של אבנים בכליות צריכים להמעיט בשתייתו.

### זמני התפילות

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
16:00	שיעור עם חכם עזרא עייני
17:00	תפילת מנחה של שבת קודש
18:30	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
23:00	לימוד ליל הושענא רבה
06:00	תפילת שחרית בהושענא רבא
07:00	תפילת שחרית של שמחת תורה
17:30	תפילת מנחה והקפות של שמחת תורה
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
17:50	תפילת מנחה בימי חול

לאחר מנחה דברי תורה מפני יצחק שלום כהן

### נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"נ יוסף כלימיאן בן מוזל ומנשה ז"ל ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליש"א

ולע"נ סבא רבא יחזקאל בן אברהם כהן ז"ל

נפטר כ"א תשרי

ולע"נ משה רצון בן דוד ז"ל נפ' כד תשרי תש"פ

ולע"נ אסתר כהן בת חנום ז"ל נפ' כ"ה תשרי תשס"ט

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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