

# "אברהם אבינו"

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

טו מנחם אב תשפה. פרשת: ואתחנן. מפטירין: נחמו. התפילה במקום ע"ג. גיליון 922.

הרלקת נרות: י-ם 19:14 ת"א 19:12 ח"פ 19:15 באר שבע 19:13 צאת השבת: י-ם 20:04 ת"א 20:02 ח"פ 20:05 באר שבע 20:03.

דונן היקר!!! אנו מביעים את השתתפותנו הכנה באבלך הכבד על פטירת אביך האהוב

רחמים (נג'את) מוסא זדה ז"ל

המקום ינחם אתכם בתוך שאר אבלי ציון וירושלים ולא תוסיפו לדאבה עוד.

**שמע ישראל ה' אלוקינו ה' אחד!!!**

**פרשת ואתחנן**

וְאֶתְחַנֵּן אֶל ה' בַּעַת הַהוּא לֵאמֹר. אֲ-ד-נִי ה' אֵתָה הַחֲלוֹת לְהִרְאוֹת אֶת עֲבֹדְךָ אֶת גְּדֻלָּךְ וְאֶת יָדְךָ הַחֲזָקָה אֲשֶׁר מִי אֵל בְּשָׁמַיִם וּבָאָרֶץ אֲשֶׁר יַעֲשֶׂה כַּמַּעֲשִׂיךָ וְכַגְבוּרָתְךָ. אֶעֱבֹרָה נָא וְאֶרְאֶה אֶת הָאָרֶץ הַטּוֹבָה אֲשֶׁר בְּעֶבֶר הַיַּרְדֵּן הַהָר הַטּוֹב הַזֶּה וְהַלְבֵּנוּךָ: מִשָּׁה מִתְחַנֵּן לֵה' שִׁיתֵּן לוֹ לְהִיכַנֵּס לָאָרֶץ יִשְׂרָאֵל, אֲךָ ה' מִסְרָב. הוּא מִצְוָה עַל מִשָּׁה לַעֲלוֹת לַהֲרֹ וּלְרַאוֹת אֶת הָאָרֶץ מֵרְחוֹק, אֲךָ לֹא לְהִיכַנֵּס אֵלֶיהָ.

וְצִוָּ אֶת יְהוֹשֻׁעַ וְחִזְקָהוּ וְאֶמְצָהוּ כִּי הוּא יַעֲבֹר לִפְנֵי הָעָם הַזֶּה וְהוּא יִנְחִיל אוֹתָם אֶת הָאָרֶץ אֲשֶׁר תִּרְצֶה.

מִשָּׁה מִזְהִיר אֶת הָעָם עַל קִיּוֹם הַמִּצְוֹת: אֵל תוֹסִיפוּ לַמִּצְוֹת וְאֵל תִּגְרְעוּ מֵהֶן. אִתֶּם רְאִיתֶם כִּי ה' הַכְרִית אֶת כָּל מִי שֶׁעָבַד לַפְּעוֹר. שִׁימְרוּ אֶת הַמִּצְוֹת וְהַתּוֹרָה כִּי הִיא חֻמַּתָּם וּבִינְתָּכֶם לְעֵינֵי הָעַמִּים. כֹּאשֶׁר הַגּוֹיִים יִשְׁמְעוּ עַל הַתּוֹרָה וְהַמִּצְוֹת הֵם יֹאמְרוּ עֲלֵיכֶם, כִּי אִתֶּם עִם חֻכִּם וּנְבוֹן אֵל תִּשְׁכַּחוּ, כֹּאשֶׁר עֲמַדְתֶּם לְמִדְּגֻלוֹת הָרָם סִינִי שֶׁבַעֲרָ בָּאֵשׁ עַד לֵב הַשָּׁמַיִם, דִּיבַר אֲלֵיכֶם ה' מִתּוֹךְ הָהָר, אֶת קוֹלוֹ שִׁמְעֶתֶם אֲךָ לֹא רְאִיתֶם כָּל תְּמוּנָה. הִיזְהָרוּ שֶׁלֹּא לִיצוֹר לָכֶם אֱלִילִים בְּדַמּוֹת בַּהֲמוֹת, צִיפּוּרִים, שִׁמֶשׁ, יָרֵחַ אוֹ כּוֹכָבִים. אִם תִּתְּרַגְּלוּ לַחַיִּים בָּאָרֶץ וּבְנִיכֶם יִתְחִילוּ לַעֲבֹד עֲבוֹדַת אֱלִילִים, יַעֲנִישׁ אֶתְכֶם ה' וַיִּגְלֶה אֶתְכֶם מֵאֶרֶץ. כֹּאשֶׁר דְּבָרִים אֵלּוּ יִקְרוּ, תִּחְזְרוּ בְּתִשּׁוּבָה וְתִתְחַרְטוּ עַל מַעֲשֵׂיכֶם.

שֶׁאֵלּוּ בְּכָל הָעוֹלָם, אוֹמֵר מִשָּׁה: הִשְׁמַע עִם אַחֵר אֶת קוֹלוֹ שֶׁל הָאֱלֹהִים מִתּוֹךְ הָאֵשׁ וְנוֹתֵר בַּחַיִּים, כִּפִּי שִׁשְׁמַעְתֶּם אִתְּם? הָאֵם אִי פַעַם הוֹצִיא הָאֱלֹהִים עִם בְּאוֹתוֹת, מוֹפְתִים וְיֵד חֲזָקָה כִּפִּי שֶׁעָשָׂה לָכֶם הָאֱלֹהִים בְּמַצְרַיִם? אִתֶּם רְאִיתֶם וְנוֹכַחְתֶּם לִדְעוֹת כִּי ה' הוּא הָאֱלֹהִים, אֵין עוֹד מִלְּבָרּוֹ: כֹּאשֶׁר תִּשְׁמְרוּ אֶת מִצְוֹתַי יִיטֵב לָכֶם וּלְבָנֵיכֶם וְתֹאדִיכּוּ יָמִים בָּאָרֶץ הַמּוֹבְטַחָה, מִסִּיִּים מִשָּׁה אֶת דְּבָרָיו הַנוֹקְבִים.

מִשָּׁה מְקַצֶּה שְׁלוֹשׁ עָרֵי מִקְלָט בְּעֶבֶר הַיַּרְדֵּן הַמְּזֻרְחִי: בְּצֹר, רָאֲמוֹת וְגוֹלָן. עָרִים אֵלּוּ נִוְעַדּוּ לָמִי שֶׁהִרְגָּה בְּשִׁגְגָה, כְּדִי לְהִימַלֵּט מִנִּקְמַת גּוֹאֵל הָרָם.

שׁוֹב מִקֶּבֶץ מִשָּׁה אֶת בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וְהַפְּעַם הוּא מִשְׁחֹזֵר בְּפָנִיהֶם אֶת עֲשֶׂרֶת הַדִּיבְרוֹת שֶׁאָמַר הָאֱלֹהִים עַל הָרָם סִינִי. הוּא מֵתָאֵר כִּי־עַד הָאֱלֹהִים כָּתַב אֶת הַדִּיבְרוֹת עַל לוחֹת אֲבָנִים, וְכִי רָאִשִׁי וְזִקְנֵי יִשְׂרָאֵל פָּנּוּ אֵלָיו בְּבִקְשָׁה שֶׁהוּא יַעֲבִיר לָעַם אֶת דְּבָרֵי הָאֱלֹהִים שֶׁכֵּן הֵם חוֹשְׁשִׁים כִּי יָמוּתוּ אִם יִמְשִׁיכּוּ לְשִׁמּוֹעַ אֶת הַמִּצְוֹת יִשְׁרָאֵל מִפִּי הָאֱלֹהִים. עַל בִּקְשָׁה זֹאת הִשִּׁיב הַבּוֹרָא: הִיטִיבוּ לְבַקֵּשׁ בְּנֵי יִשְׂרָאֵל. מִי יִתֵּן וַיִּרְאֶה זֶה תִּמְשִׁיךְ וְתִלְוֹוָה אוֹתָם כָּל הַזְּמָן.

מִשָּׁה מִשְׁחֹזֵר אֶת עֲשֶׂרֶת הַדִּיבְרוֹת שֶׁנִּתְּנוּ בְּהָרָם סִינִי. יִשְׁנֵם שִׁינּוּיִים קְלִים בְּנִיסוֹחַ לְעוֹמֶת סֵפֶר שְׁמוֹת, בְּמִיּוּחַד בְּדִיבַר עַל הַשְּׁבִתָּה. הַדִּיבְרוֹת כּוֹלְלוֹת יְסוּדוֹת מוֹסְרִיִּים וְאִמוּנִיִּים: אִמוּנָה בָּאֵל אֶחָד, שְׁמִירַת שַׁבָּת, כִּיבוֹד הוֹרִים, אִיסוּר רֵצַח, נִיאוּף, גְּנִיבָה וְעוֹד.

מִצְוֹת אֲהַבְתָּ ה', וְאֲהַבְתָּ אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ בְּכָל לִבְּךָ וּבְכָל נַפְשְׁךָ וּבְכָל מְאֹדְךָ. מִצְוֹת תְּפִלָּין וּמִזְוָה נִלְמְדוֹת מִהַפְּסוּקִים: וְקִשְׁרָתָם לְאוֹת עַל יָדְךָ... וְכַתַּבְתָּם עַל מִזְוֹת בֵּיתְךָ וּבִשְׁעָרֶיךָ.

מִשָּׁה מְדַגִּישׁ אֶת חֲשִׁיבוֹת הַחִינוּךְ וְהַעֲבֵרַת הַתּוֹרָה לְדוֹרוֹת הַבָּאִים. יֵשׁ לִשְׁנֵן אֶת דְּבָרֵי הַתּוֹרָה לִילָדִים, לְדַבֵּר בָּהֶם בְּבֵית וּבְדֹרֶךְ, בְּבֹקֶר וּבְעֶרֶב.

מִשָּׁה מִזְהִיר אֶת הָעָם שֶׁלֹּא לַעֲבֹד אֱלִילִים וְלֹא לִשְׁכּוֹחַ אֶת ה'. הוּא מְזַכֵּיר אֶת חֲטָא בַּעַל פְּעוֹר וְאֶת עוֹנְשֵׁיהֶם שֶׁל אֵלֶּה שֶׁעָבְדוּ עֲבוֹדָה זָרָה.

נֹאמֵר: וְנִשְׁמַרְתֶּם מְאֹד לְנַפְשׁוֹתֵיכֶם, בִּיטוּי שֶׁהַפֶּךְ גַּם לְהִדְרָכָה לְשִׁמּוּרָה עַל הַבְּרִיאוֹת וְהַנֶּפֶשׁ. כֹּאשֶׁר תִּגְיֵעוּ לָאָרֶץ יִשְׂרָאֵל וְתִמְצָאוּ כָּל טוֹב שֶׁתִּבְזְזוּ מֵאוֹיְבֵיכֶם אוֹמֵר לָהֶם מִשָּׁה, הִיזְהָרוּ שֶׁלֹּא לִנְטוֹת מִן הַדֶּרֶךְ הַטּוֹבָה וְשֶׁלֹּא לְהִתְחַתֵּן בְּגוֹיִים. הוּא גַם מִצְוָה אוֹתָם לְהַעֲבִיר אֶת סִיפּוּרֵי נִסֵּי יְצִיאַת מִצְרַיִם לְדוֹר הַבָּא.

הַפְּרָשָׁה נִקְרָאת תָּמִיד בְּשַׁבָּת שְׁאֲחֵרִי תִּשְׁעָה בָּאֵב, וְנִקְרָאת גַּם שַׁבָּת נַחֲמוּ. הַהַפְּטָרָה מִיִּשְׁעִיהֶם פּוֹתַחַת בְּמִילִים: נַחֲמוּ נַחֲמוּ עַמִּי, מִסֵּר שֶׁל תְּקוּוּהָ לְאַחֵר הַחוֹרֵבָן.

**וְלִמְדַתְּם אוֹתָם וְשִׁמְרַתְּם לַעֲשֹׂתָם**

מִסּוּפֵר בְּזוֹהַר הַקִּדּוּשׁ: רַבִּי אַבָּא יֵצֵא בַּהֲכִרְוָה שֶׁכָּל הַרוּצָה לְהַתְעַשֵּׂר מֵאֵד, יָבוֹא אֵלָיו לְלַמּוֹד תּוֹרָה וְתוֹךְ זְמַן קֶצֶר הוּא יִתְעַשֵּׂר מֵאֵד. פָּנָה אֵלָיו בַּחוּר צַעִיר בִּשְׁם יוֹסִי וְאָמַר: אִם אֲנִי אֲבוֹא לְלַמּוֹד תּוֹרָה אֲנִי אֶהְיֶה עֹשֶׂי מֵאֵד? אָמַר לוֹ רַבִּי אַבָּא כֵן, אֲנִי מִבְּטִיחַ לָךְ שֶׁתִּהְיֶה עֹשֶׂי גָדוֹל.

רַבִּי אַבָּא צִירֵף אוֹתוֹ לְשֹׂאֵר תַּלְמִידָיו וּבִקֵּשׁ מֵהֶם לִקְרֹא לוֹ רַבִּי יוֹסִי בַּעַל הַתּוֹאֵר וְהַכְּבוֹד. עֶבֶר זְמַן מִהָרָא הַבַּחוּר שֶׁשׁוּם דְּבַר לֹא הִשְׁתַּנָּה, בֹּא לְרַבִּי אַבָּא וְאָמַר אֲנִי כְּבֵר הִרְבֵּה זְמַן עוֹסֵק בְּלִמּוּד תּוֹרָה וְשׁוּם דְּבַר לֹא הִשְׁתַּנָּה אִיפֹה הָעוֹשֵׂר שֶׁהִבְטַחְתָּה לִּי? הַצֵּטֵר רַבִּי אַבָּא עַל הַדְּבָרִים שֶׁאָמַר הַבַּחוּר, וְאָמַר: אִם אַחֲרֵי כָּל הַיָּמִים שֶׁלִּמַּדְתָּ עֲדִין אֶתָּה מַחְפֵּשׁ עוֹשֵׂר וְכָבוֹד כְּנִרְאָה אֶתָּה עֲדִין לֹא מִבִּין הָעוֹצֵמָה שֶׁל לִמּוּד הַתּוֹרָה. וְהוּא רָצָה לְהַעֲנִישׁ אוֹתוֹ, פִּתְאוֹם הוּא שָׁמַע בַּת קוֹל מְשִׁימִים וְאָמְרָה, אֵל תַּעֲנִישׁ אוֹתוֹ, כִּי הוּא אָדָם גָּדוֹל וְנִכְוֹנֹת לוֹ גְּדוּלוֹת וְנִצְרוֹת בְּתוֹרָה. מִיד פָּנָה רַבִּי אַבָּא לְרַבִּי יוֹסִי וְאָמַר, שֶׁב תִּמְשִׁיךְ לַעֲסוֹק בְּתוֹרָה וְאֲנִי מִבְּטִיחַ לָךְ שֶׁתִּהְיֶה עֹשֶׂי גָדוֹל.

חֶלֶף זְמַן, הִגִּיעַ לִישִׁיבָה יְהוּדִי עֹשֶׂי וְאָמַר לְרַבִּי אַבָּא מִכּוּן שֶׁהוּא מִתְקַשֶּׁה בְּלִמּוּד הַתּוֹרָה הוּא מִבְּקֵשׁ תַּלְמִיד חָכָם שִׁיִּשֵּׁב וְיִלְמַד תּוֹרָה וְהוּא הָעֹשֶׂי יִפְרֹנֵס אוֹתוֹ וְיִדְאָג לוֹ לְכָל מַחְסוּר, וְאֵז יִהְיֶה גַם לוֹ זְכוּיוֹת בְּלִמּוּד הַתּוֹרָה.

רַבִּי אַבָּא קִישֵׁר אוֹתוֹ עִם אוֹתוֹ בַּחוּר וְהָעֹשֶׂי נָתַן לוֹ כָּלִי יָקָר מֵאֵד וְהַבַּחוּר הִתְעַשֵּׂר מֵאֵד. עָבְרוּ יָמִים רַבִּי יוֹסִי הִבִּין אֶת הַמְשַׁמְעוֹת שֶׁל לִמּוּד הַתּוֹרָה, הוּא קָלֵט מִהָ עֲשָׂה וְהַצֵּטֵר מֵאֵד, הוּא פָּנָה לְרַבִּי אַבָּא וְאָמַר שֶׁהוּא מַצְטַעֵר

על מה שעשה ומבקש לבטל את העסקה שעשה עם העשיר. מיד פנה רבי אבא לעשיר ואמר תפסיק לתמוך ברבי יוסי תחלק את כספך לעניים ואני אתן לך אפילו חלק מהזכויות שלי. על שם הוויתור של רבי יוסי, קראו לו רבי יוסי בן פזי, על שם הכלי שהיה יקר מפז.

יש שאלה, למה רבי אבא כעס על רבי יוסי, הרי הוא עצמו הבטיח לו להיות עשיר. שאלה נוספת, למה משמים אמרו לו שזה בסדר, הרי באמת הוא למד לשם העשירות. מסבירים חז"ל: ללימוד התורה יש כמה דרגות: הדרגה הכי נמוכה ללימוד תורה, לכבוד ושררה. יש שרוצה ללמוד תורה כדי להיות עשיר ועל זה אומרים חז"ל: אדם לומד תורה שלא לשמה, סופו של דבר, זה לשמה. ויש דרגה גבוהה יותר: אדם לומד תורה ורוצה שיפרנסו אותו כדי שיהיה פנוי כולו ללימוד התורה. ויש שלומד תורה כדי שיהיה עשיר רק בכדי שיראו הבריות שאדם לומד תורה יש לו על זה שכר גבוה.

### סלק-סגול ובריא

לסלק יש כוח לא יאומן לריפוי מחלות. מאז ימי קדם, השתמשו בסלק בתור מזון שיכול לטפל בבעיות ומצבים בריאותיות שונים. הוא אחד הירקות העשירים ביותר בוויטמינים ומינרלים. הוא מכיל אבץ, יוד, מגנזיום, סידן, ברזל, נחושת, סלניום, זרחן כלור, סידן, נתרן ניטריטים ומנגן. שורש הסלק ועליו עשירים מאוד בוויטמינים: ויטמין A, מספר ויטמינים מקומפלקס B, ויטמין C, שלו יתרונות בריאותיים ותזונתיים רבים, בזכות היותו אחד מנוגדי החמצון החזקים ביותר המגבירים את החסינות ונלחמים בדלקות. הסלק מכיל כמות גבוהה של חומצה פולית ולכן בריא מאוד לנשים בהריון, ולעור בריא וזוהר.

הסלק מטפל ביעילות במחלות ומצבים כמו סוכרת, בעיות שינה, מערכת חיסונית חלשה, אנמיה, טרשת עורקים, לחץ דם גבוה, בעיות בכלוטת התריס. עשיר בחנקות (תרכובות כימיות) אשר מומרות לניטריטים בעזרת החיידקים בפה ובכך את זרימת הדם למוח. עשיר בחומצת מלח אשר תומכת בהבראה של הכבד. עשיר בברזל ובכך עוזר להתחדשות תאי הדם האדומים, וטובה מאוד גם לסובלים מאנמיה.

למיץ של הסלק יש השפעות שהן אנטי צמיחת גידולים, אשר מגנות על התאים ומעודד את התחדשותם התקינה. המינונים הגבוהים של החנקות בסלק עוזרות להפחית את לחץ הדם, צריכת שתי כוסות מיץ סלק באופן יומי תוכל להפחית באופן דרמטי את לחץ הדם שלכם.

מיץ סלק עוזר בבעיות עיכול ומשפר את חילוף החומרים, כך ההשפעות הבריאות על העיכול יכולות לרפא עצירות. עשיר בברזל אשר מסייע בהתחדשות תאי הדם האדומים ובכך משמש כטיפול ומניעה של אנמיה.

מכיל שילוב של ברזל וויטמין C, המשפר משמעותית את ספיגת הברזל בגוף. כדי להרוויח כמה שיותר מהויטמין C שבסלק מומלץ לצרוך אותו כשהוא חי וטרי. וכדאי לדעת שבישול של הסלק במים יגרום להיעלמות אחוז ניכר מהויטמין C ומויטמינים נוספים.

בסלק קיימים מרכיבים שונים כמו טריפטופן (חומצת אמינו), אשר מרגיעים דיכאון וגורמים לשלוות נפש.

עשיר בחומצה פולית אשר עוזרת למנוע מומים מולדים ולכן מומלץ לצרוך מיץ סלק בכמויות מתונות בהריון.

צריכת סלק קבועה משפרת את זרימת הדם למוח ולכן יכולה לתרום למניעת מצבים כגון שבץ מוחי והתקפי לב ולהתמודדות עם מחלות קוגניטיביות כגון דמנציה. לתפקוד תקין של מערכת הלב והדם, לסייע בהפחתת לחץ דם גבוה ולהפחית את ההומוצסטאין, אשר מעודד יתר קרישיות של הדם ויכול לגרום למחלות לב וכלי דם. הסלק תורם לתפקוד תקין של הכבד ומסייע לניקוי הדם משאריות של שומן ולסילוק רעלים ולכן גם מסייע לניקוי הכבד. הסיבים התזונתיים הרבים שנמצאים בסלק מסייעים לפעילות תקינה של מערכת העיכול והמעיים, טובים לטיפול במצבים של עצירות ויכולים לסייע בהגנה מפני סרטן המעי הגס. סיבים תזונתיים אלו תורמים לשמירה על רמת כולסטרול תקינה ורמות סוכר וטריגליצרידים תקינות. בשל כך ובשילוב עם העובדה שהוא בעל ערך גליקמי נמוך, צריכת כמות מאוזנת של סלק יכולה להתאים גם לחולי סכרת.

המרכיבים שנותנים לסלק את הצבע הסגול נקראים בטאלאינים, פיטוכימיקלים, בעלי יתרונות בריאותיים רבים. בטאלאינים הם נוגדי חמצון חזקים מאוד, נוגדי דלקת וכן יעילים מאוד בסילוק רעלים. על מנת לקבל כמה שיותר מהבטאלאינים שבסלק מומלץ לצרוך אותו כמה שיותר קרוב למצבו הטבעי.

בסלק מצוי רכיב אשר נקרא בטאין, צריכתו תורמת לזירוז ייצור הורמון הסרוטונין, אשר תורם לשיפור מצב הרוח ולתפקודים מנטליים נוספים. ניתן לומר כי אכילת סלק תשפר לא רק את בריאותכם אלא גם את מצב רוחכם. הידעת?

החיה שהורגת הכי הרבה בני אדם בשנה היא לא הנחש, הכריש או הנמר, אלא היתוש.

### זמני השבת

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
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
19:00	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
יום חמישי אזכרה לעילוי נשמת רפאל קדן בן יוסף ז"ל ולעילוי נשמת מלכה שדה בת שבע ז"ל	
18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת עקב

### נר ה' נשמת אדם

מוקדש לעילוי נשמת גיסי היקר,  
בְּרִי סוֹרוֹרְמֶנְד לְבִיא בֶּן מֶזֶל טוֹב ז"ל  
נפ' טו באב תשע"ג

ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ולעילוי נשמת ליאור יהודה פלד ז"ל

בן דורה ואליעזר שיבלט"א

נלבע ט"ז מנחם אב תשס"ח.

ולעילוי נשמת יונה חממה בת גליה ז"ל

נ ל ב ע יח באב התשעה

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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