

# אברהם אבינו

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

כא אלול תשפ"ב. פְּרֻשֶׁת: כי תבוא. מִפְּטִירִין: קומי אורי. הַתְּפִלָּה בְּמִקְאָם ראסט. גְּלוּן 863.

הַדְּלָקָה הַנֶּר: י-ס: 18:29. ת"א: 18:26. חִיפָה: 18:28. בְּאֵר שֶׁבַע: 18:28. צֵאת הַשֶּׁבֶת: י-ס: 19:18. ת"א: 9:16. חִיפָה: 19:17. ב"ש: 19:17.

לע"נ מייסד בית הכנסת אברהם אבינו, יוסף אבינו זצ"ל נפ' ביום שלישי בשבת קודש, כ"ו אלול תשכ"ט.

## פְּרֻשֶׁת כי תבוא

הפרשה פותחת בשתי מצוות, הנהוגות רק בארץ ישראל. מצוות אלו נקראות: מצוות התלויות בארץ. המצווה ראשונה היא הבאת הביכורים (הפירות הראשונים) למקדש. כאשר אדם מביא את ביכורו למקדש, עליו להביע שבח והודיה לה'.

מצווה נוספת היא מצוות ביעור המעשר. בשנה הרביעית והשביעית למחזור שנת השמיטה, יש לבער מן הבית את שארית המעשרות שלא ניתנו ללוויים ולעניים. בטקס הביעור אומרים נוסח מיוחד המפרט כיצד שמרו בני ישראל על קדושת המעשרות, ומסיים: שמעתי בקול ה' אלוקי עשיתי ככל אשר צויתני. השקיפה ממעון קדשך מן השמים וברך את עמך את ישראל, ואת האדמה אשר נתת לנו, כאשר נשבעת לאבותינו ארץ זבת חלב ודבש.

משה רבינו מזכיר לבני ישראל כי ה' בחר בהם להיות לו עם סגולה. הוא מצווה אותם כי ביום שיעברו את הירדן ויכנסו לארץ המובטחת, עליהם להקים שתים עשרה אבנים בירדן ולכתוב עליהם את דברי התורה. כשיגיעו להר עיבל, עליהם להקים מזבח אבנים ולהקריב שם קורבנות לפני האלוקים.

לאחר בניית המזבח יתקיים טקס של קללות וברכות. השבטים שמעון, לוי, יהודה, יששכר, יוסף ובנימין יעמדו על הר גריזים. ראובן, גד, אשר, זבולון, דן ונפתלי יעמדו על הר עיבל. הכהנים והלוויים יעמדו בין שני ההרים, וכאשר הם יברכו את העם הם יפנו אל הר גריזים, ובעת אמירת הקללות יפנו אל הר עיבל. מי שישמור את האיסורים הבאים ברכה תבוא על ראשו. מי שיעבור עליהם, יקולל.

אלו הם האיסורים: עבודת אלילים, בזיון ההורים, הסגת גבול, הטעיית עיור בדרך, הטיית משפט גרים יתומים ואלמנות, איסורי עריות שונים, הכאת רעהו בסתר, נטילת שוחד, ומי שלא ישמור את כל מצוות האלוקים הכתובות בתורה.

הפרשה ממשיכה לברך את מי שיאזין לדבר האלוקים. הוא יהיה ברוך בשדה ובעיר. משפחתו ורכושו יתברכו, והוא יהיה ברוך בבואו ובעצאתו. לעומת זאת, אדם שיעבור על מצוות התורה ייענש בעונשים רבים. החלק המפרט את העונשים הצפויים לעוברי המצוות, מכונה תוכחה.

לאחר מכן קורא משה לזקני ישראל ואומר להם: אתם ראיתם את הניסים שחולל ה' ביציאת מצרים ואת הניסים שאירעו לכם במדבר. בגדיכם ונעליכם לא בלו. ה' הביס את אויביכם.

זכרו לשמור את דברי הברית אשר כרת עמכם האלוקים.

וַנִּתְּנָךְ יְהוָה לְרֵאשִׁי, וְלֹא לְזָנָב

תלמיד צעיר ניגש אל רבו עם בעיה: אני בא אליך, מפני שאני מצליח להתמודד לבד עם הבעיה שלי. כולם אומרים שאני חסר תועלת, שאני בור וטיפש. איך אוכל להשתנות? הרב, בלי לסתכל עליו, אמר: ער לי בני, אני כרגע טרוד בבעיה משלי.

חזור אלי אחר כך. לאחר שנייה של שקט אמר: אולי אם תעזור לי לפתור את הבעיה שלי במהירות, אוכל להתפנות לבעיות שלך. בוודאי, כבוד הרב, השיב התלמיד. אך בתוכו עדיין הרגיש חסר ערך. הרב הביט בטבעת שעל אצבעו לרגע הסיר אותה ואמר: קח את סוסך ורכוב לשוק ונסה למכור עבורי את

הטבעת, מכיוון שיש לי חוב. כמובן, נסה לקבל את המחיר המירבי, אך, בשום אופן אל תמכור אותה בפחות ממטבע זהב אחד. לך, וחזור עם הכסף כמה שיותר מהר.

התלמיד לקח את הטבעת ויצא לדרך. כשהגיע לשוק, הציע אותה לסוחרים, שמאוד הסתקרנו ורק חיכו לדעת כמה הבחור מבקש עבורה. כאשר התלמיד נתן את הצעתו על טבעת הזהב, רבים פרצו בצחוק ואחרים פשוט עברו לידו במבט מזלזל. רק איש זקן אחד הואיל בטובו להסביר לבחור כי מטבע זהב הינו סכום נמוך מדי עבור הטבעת. מתוך רצון טוב, חלק ניסו להציע מטבע ארד, ואפילו מטבע כסף. אך הילד לא התפשר ודבק להוראותיו של הרב, שלא להסכים לשום סכום הנמוך ממטבע זהב.

לאחר שניסה למכור את הטבעת לכל העוברים בשוק, מושפל ומאוכזב מכלונו, עלה על סוסו ושב אל מורו. הגיע התלמיד לרב והתנצל: כבוד הרב, אני מצטער, כשלת במשימה שנתת לי. יכולתי להשיג כמה מטבעות ארד או כסף, אבל חוששני כי אי אפשר להטעות אף אחד באשר לערכה של טבעת זו. יש בדבריך מן ההגיון, השיב הרב בחיוך. ראשית, עלינו לדעת את ערכה האמיתי של הטבעת. עלה שוב על סוסך ורכוב אל העורף. מי יותר ממנו יידע את ערכה האמיתי? רק זכור דבר אחד, לא משנה כמה יציע לך, אל תמכור אותה בעד שום הון. לאחר רכיבה קצרה נכנס התלמיד אל העורף והושיט אליו את הטבעת כדי שיבחן אותה. העורף התבונן בה בזוככות מגדלת, שקל אותה בידו ואמר: אמור לרב, שאם הוא רוצה למכור היום, לא אוכל לתת לו יותר מחמישים מטבעות זהב.

חמישים מטבעות זהב? צעק התלמיד הנרגש. כן, השיב העורף, ואני מאמין כי בעוד זמן מה אוכל להציע לו אפילו שבעים. אבל, אם מדובר בעניין דחוף, אז... התלמיד לא נשאר לשמוע את סוף המשפט, קפץ על סוסו ומיהר ולספר לרב על החדשות המרעישות. כשהגיע, הרב המתין ואמר, שב, בני. התלמיד התיישב וסיפר את אשר אירע בבית העורף. לאחר שהאזין לסיפורו של התלמיד, אמר הרב: אתה, וכל אחד מאתנו, בדיוק כמו טבעת הזהב הזו אוצר יקר ויחיד במינו, שלא יסולא בפז.

אבל דרוש מומחה חכם ובעל ניסיון על מנת להבין זאת. לעתים אנו מרגישים כי אין לנו תכלית, אבל חשוב לזכור שתמיד יש מומחה שיוודע איך להעריך אותנו באמת.

מושגים ביהדות

חזרה בתשובה: תהליך בו יהודי מעמיק את אמונתו הדתית, משנה את דרכיו ומתחזק בקיום המצוות. הביטוי חזרה בתשובה, נגזר מביטוי המופיע גם בתפילת שמונה עשרה: והחזירנו בתשובה שלמה לפניך. אף שעל האדם לחזור בתשובה בכל יום, נקבעו ימים המסוגלים יותר לכך, הבולטים בהם עשרת ימי תשובה. חז"ל אמרו: מקום שבעלי תשובה עומדין צדיקים גמורים אינם עומדין.

אדם שמשנה את אורח חייו ונהיה דתי יותר, הרי הוא שב למקורותיו או למעבו הטבעי. חלק גדול מהתומכים בחזרה בתשובה מרבים לכנות מעבר זה בשם התחזקות, והעוברים אותו מכנים עצמם מתחזקים.

יסודות התשובה מצויים כבר במקרא ובנביאים, פעמים רבות: ושבתי עד ה' אלוהיך, שובה ישראל עד ה' אלוהיך,

ישודות התשובה מצויים כבר במקרא ובנביאים, פעמים רבות: ושבתי עד ה' אלוהיך, שובה ישראל עד ה' אלוהיך,

ואתה בן אדם, אמור אל בית ישראל: כן אמרתם לאמור כי פשעונו וחטאתנו עלינו ובם אנחנו נמקים ואיך נחיה? אמור אליהם: חי אני נאום ה' אלוהים, אם אחפרץ במות הרשע כי אם בשוב רשע מדרכו וחייה. שובו שובו מדרכיכם הרעים ולמה תמותו בני ישראל. ואתה בן אדם אמור אל בני עמך צדקת הצדיק לא תצילנו ביום פשעו ורשעת הרשע לא יכשל בה ביום שובו מרשעו. ממקורות אלו עולה, כי התשובה באה כתיקון לחטא שגרם לריחוק מהאל, ומטרתה היא להשיב ולקרב את האדם אל בוראו ולגרום לו לחזור לדרך הטובה.

**יתרונות הבריאותיים של הקימל**  
 זרעי הקימל, מכילים מינרלים חשובים לבריאותנו, כמו ברזל, סידן, מגנזיום וויטמינים שונים. שימוש בקימל במאכלים שונים, הוא אמצעי נפלא ועיל להזון את הגוף במינרלים וויטמינים, ודרך נהדרת ליהנות מיתרונות בריאותיים רבים. שילוב הקימל בארוחה כתבלין, ועריכתו כחליטה או כתוספת למנות שונות, יביא לשיפור הפעילות השוטפת של מרבית מערכות הגוף. הקימל יכול להוות תחליף טבעי להרבה תרופות ותכשירים שחלקם עלולים לגרום לתופעות לוואי לא נעימות. מצאו את הדרך המועדפת עליכם להוספת קימל לארוחה ותראו שיפור משמעותי בתפקודי גופכם כמו גם בתחושה הכללית.

נהוג להשתמש בקימל טחון כתבלין. ניתן גם לחלוט את הזרעים להכנת תה, לטגסם קלות בשמן זית ליצירת חטיף מזין או להפיק מהם שמן לשימושים חיצוניים, כמו למשל לריפוי פצעים.

הקימל מכיל תרכובת פחמנית הקוטלת תולעי בטן, שהן סוג של טפילים שגורמים לבעיות בריאותיות רבות. צריכה קבועה של הקימל עוזרת במיגור התולעים הללו בלי התפתחות תופעות לוואי. בנוסף, אכילתו מקלה על בעיות הנובעות מהצטברות גזים בבטן, מזרזת את תהליך העיכול ומייעלת אותו על ידי שיפור הפרשת האנזימים המסייעים לכך. זירוז התהליך, הופך את הקימל למרכיב מומלץ במתאבנים לתחילת ארוחה.

הקימל מכיל חומרים שמקלים על כאב הנגרם משיעול. חומרים אלו מרפים את השרירים שמתכווצים בזמן התקף שיעול, שעלול להיגרם מאלרגיה, מחלה או צינון. בזכות תכונה זו הקימל מסייע למנוע נזק למערכת הנשימה, שנגרם לעיתים מהתכווצויות ממושכות, וכמובן גם מספק תחושת הקלה מבורכת. ניתן לחלוט את זרעי הקימל בתוספת גרגרי לפל שחור ולהכין משקה טבעי שמשמש כטיפול יעיל כנגד שיעול.

הקימל מכיל אשלגן, ועריכתו עוזרת לשמור על קצב תקין של פעימות הלב. האשלגן מקל על התכווצות והתרחבות העורקים והוורידים ומונע את התקשותם. בנוסף, הוא מפחית את לחץ הדם ואת רמת הכולסטרול הרע. כל אלה מבטיחים את פעילותו התקינה של הלב, ובצריכה קבועה מונעים התפתחות של מחלות הקשורות בפעילות כלי הדם.

השמן המופק מהקימל, (ניתן להשיג בבתי המרקחת) מכיל חומר משתן יעיל. שמן זה מעלה את כמות ותכיפות מתן השתן, ולכן יכול לסייע למי שסובל מאצירת שתן. בנוסף, ריקון שלפוחית השתן עוזר בניקוי הגוף משומנים מיותרים, ממים עודפים, מפסולת שנוצרת בכליות ומחומצות שתן. יתרון זה מסייע רבות למניעת דלקות בדרכי השתן.

מאכלים המכילים קימל מסייעים במניעת דיכאונות ועייפות על ידי שמירה על המוח במצב של ערנות ודריכות. הקימל מכיל כמות גדולה של מגנזיום, החיוני לתהליך חילוף חומרים תקין. צריכה קבועה שלו תשפר את תהליך יצירת האנרגיה, מה שיעיל לרמת התפקוד והריכוז במגוון תחומים שונים בחיים.

מריחת שמן קימל מהול בשמן זית, ביחס שווה, בסביבת פצעים ופריחות, בולמת את התרבותם של חיידקים ופטריית אשר עלולים לגרום להתפתחות זיהומים. שמן הקימל מונע התפתחות חיידקים הגורמים למחלת הטטנוס. בעת פציעה ניתן להרחיח במים זרעי קימל, ולאחר שהם מתקררים, אפשר להשתמש בחליטה שנוצרה כחומר מחטא לפצעים.

מריחת תערובת של שמן קימל ושמן זית ביחס שווה, עשויה להועיל לבריאות ולחיוניות העור. שימוש חיצוני זה מפחית את נפיחות העור, מאט את תהליך חמצונו ומחליק קמטים, ומסייע בתהליך חידוש התאים ובטשטוש כתמים המופיעים עם הגיל, דבר המקנה לעור מראה צעיר, בריא ורענן.

מריחת שמן קימל מעורבב ביחס זהה עם שמן זית על הראש, מסייעת בתהליך ההחלמה של דלקות קרקפת ובהגנה על השיער מפני כינים וקשקשים. כתוצאה מכך, מופחתת גם נשירת השיער ומרקמו משתפר. שמן קימל מהול במים או בשמנים אחרים הוא גם תחליף טוב לתכשירים הכימיים להעלמת כינים מכיוון שהוא טבעי, יעיל ובטוח לשימוש.

המגנזיום המצוי בקימל, משפר את איכות השינה ומביא להסדרה ולוויסות של תהליכי חילוף החומרים בגוף, דבר המונע הפרעות במהלך השינה. כל אלה יכולים לסייע מאוד לאנשים שסובלים מנדודי שינה בלתי פוסקים.

**זמני התפילות**

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
16:45	שיעור עם חכם עזרא עיני
17:45	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"נ יוסף אבינו בן גרסייה זצ"ל	
19:00	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
07:00	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
17:15	סליחות
18:20	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן	

**ברכות מִפֶּל הַלֵּב**

לבנת ויוסף יעקב היקרים!

שפע של איחולים ליום הנישואים,

של חן היקרה, עב"ג דימה, אשר ליבם ונפשם יחדיו נקְשְׁרָה.

שובע שמחות, נכדים ונכדות, נינים, ונינות,

בברכת האל, תפארת לעם ישראל.

**חן ודימה היקרים!**

זכותם להגיע ליום, מבין החשובים בחייכם,

בו אתם מקימים יחד את ביתכם.

שתזכו להקים, כדת משה וישראל, בו הכל על פי תורת האל.

גלו אהבה וחיו נאמנים, כוזג יונים,

כי את הקן המשפחתי, עתה אתם בונים.

אהבו זה את זה, גם כשבניכם חלוקות הדעות,

בקיעור, שתזכו לכל הישועות.

מי ייתן ודרככם תהיה כדרכם של, אברהם ושרה,

יצחק ורבקה, יעקב רחל ולאה.

שתשרה בביתכם השכינה, וישרור ביניכם שלום ואחוה.

אנו מברכים אתכם בחום, שתהיה בביתכם שמחה ששון ושלוש.

אחוה ורעות וערבות הדדית, ונתראה שוב, אצלכם בברית.

**נְר ה' נְשִׁמַת אָדָם**

לעילוי נשמת גבריאל מירזה כהן בן אברהם ז"ל

נפ' ביום שלישי בשבת קודש כ"ה אלול תשס"ח

ולע"נ זרי כהן בת שרה ז"ל, נפ' כז אלול

לקט ועָרַד עֶבֶד ה' יצחק שְׁלוֹם כֹּהֵן

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