

Perfect For ME

The riffraff in their midst felt a gluttonous craving; and then Bnei Yisrael wept and said, "If only we had meat to eat!" (Bamidbar 11:4)

Today we live in a "health-conscious" society. 70 years ago, people would still smoke, drink, and eat what they enjoyed – they had what we would call "The Good Life." Yes, it is true that the life expectancy was shorter, but people felt that they were actually maximizing the *Olam Hazei* in which they lived. Today we live in a world of "red warning stickers" issued by the government to ensure that we never forget that we are making a choice between "The Good Life" and "The Good Life". This is indeed a question which needs to be explored.

I once heard a man being chastised for smoking, "You know if you continue smoking as you do, you may only live to 50 or 60, but if you quit now, you may live to 90." To that he dryly replied, "What is the value of living to 90 if I can't have a cigarette!?"

In the olden times, white bread was more expensive and desired. Today white bread has all the bran and other healthy parts removed and is much cheaper than whole grain bread. What used to be the poor man's bread is today's rich man's bread. I think it is obvious that the word "good" is relative.

If one is in a society of "health consciousness", the whole wheat bread is by far superior. Yet, if someone is looking for a "refined taste", the white bread is more desired. Similar changes in attitude are true even in regard to people's physiques. In the times of

(Continued on page 2)

The Rav will be away this Shabbos to attend the Bar Mitzvah of his grandson.

THE RAV
IS OUT

As such, the following changes will take place:

- Friday night *drasha* will be given by someone else.
- No *Beis Elokim* shiur or Shabbos day *drasha*
- No *Pirkei Avos* shiur



Lifecycles

Mazel Tov to the Rav and Rebbetzin on the Bar Mitzvah of their grandson, **Yisrael Meir Goldschmidt**. Mazel Tov to the parents **Chanina** and **Ahuva Goldschmidt**! Yisrael Meir will be called to the Torah this Shabbos in Jerusalem.



Mazel Tov to the **Ephraim Friedman** on his *Aufbruch* this Shabbos, and his wedding this coming Monday to **Judith Weisz**. May they merit to build a *bayis ne'eman b'Yisrael*!



Netziv Hayom

Sponsor *Netziv Hayom* in memory of your loved ones or in honor of a special occasion, and all the learning and davening that take place in our shul during that day will to your merit. Just 120 ₪ per sponsorship, which is announced via a notice on the "Netziv Hayom" board in the shul, as well as an announcement in this newsletter. To sponsor a day please contact Netziv@ahavasshalom.org.



Sivan 9 sponsored by the Escovitz Family

לע"נ שיעור בן אליה ז"ל

Shabbos Schedule Parshas Beha'aloscha

לוח שבת פרשת בהעלותך

Erev Shabbos		ערב שבת
Mincha 1	13:30	מנחה א'
"Early Mincha"	17:56	מנחה "מוקדמת"
Plag Hamincha	18:16	פלג המנחה
Candle Lighting	19:08/19:28	הדלקת נרות
Mincha 3	19:30	מנחה ג'
Sunset	19:48	שקיעה
Shabbos Day		יום השבת
Brachos	8:15	ברכות
Shochein Ad	8:45	שוכן עד
Latest Shema – M. A.	8:12	סוף זמן ק"ש למג"א
Latest Shema – G'ra	9:07	סוף זמן ק"ש לגר"א
Mincha 1	13:30	מנחה א'
Mincha 2	16:00	מנחה ב'
Mincha 3	18:00	מנחה ג'
Pirkei Avos	x	פרקי אבות
Mincha 4	19:00	מנחה ד'
Sunset	19:48	שקיעה
Ma'ariv 1	20:25	מעריב א'
Ma'ariv 2	20:48	מעריב ב'

(Continued from page 1)

the Romans, people coveted becoming plump, for it showed that they didn't have to move around much and were served by others. Nowadays, those same rich people drive plush cars, and purchase memberships in expensive sports clubs to get the exercise that the less wealthy, without all the perks of life, get from their necessary physical exertions.

People look at others and are jealous. They think that what the other person has is *really* good and wish they had it, too. I saw a commentator who explains, based on *Rashi*, that **רַחוּם** was the *eiruv rav*; that when *klal Yisrael* saw the *eiruv rav* partaking of food they became jealous, which is what caused them to sin.

There was a person who had an associate who was a "health nut" yet was still sick all the time. He once asked, "What does it help you to be so healthy, if you are sick all the time?" His associate explained that a fine-tuned machine can become inoperable with even a little piece of dust. The person retorted, "Maybe it is better to have a poorly adjusted machine that works, rather than a fine-tuned piece of machinery that is always in the shop?"

Now let's examine if this is really true. If a person is working with coarse material, then it is definitely true that a fine machine will not be functional at all. And if one is working with fine material, then a coarse machine will lack the precision that is necessary. The same is also true with diets. It used to be that we would measure how many calories a person needed with an unsophisticated index. But nowadays, with our greater understanding of health, it is done using the BMI.

The *Chofetz Chaim* teaches us that just like on a map, where big cities are shown as big dots and small cities as small dots, in Heaven the maps also have big and small cities. However, they don't represent the population numbers. A "big" city is one filled with Torah and mitzvahs, and a "small" city is one depleted of them. In short, what is desired in one reality, is not what is desired in another one. We have to know that what advances us materialistically will not advance us spiritually, because the ultimate goal of our existence is the closeness we will attain in the world to come. The *eiruv rav* were on a lower level, therefore they needed to eat coarse regular food. However, for *Klal Yisrael*, who were close to an angelic level, this food was "unhealthy". Yet, they made the mistake of being jealous of something that at their station in life was detrimental.

I think we should reassess our own needs and desires by having a **BMI**: a **Body Mitzvah Index**. If we choose properly by thinking what **we** need to eat and what **we** need to do, and not look at what is good for others, we can attain a spiritual level of a perfect 100!

Ahavas Shalom Shiurim

We invite you to take part in one of the many daily shiurim at Beis Medrash Ahavas Shalom, many of which are part of Kollel Bet Zvi.

Shiurim with the Rav

Shabbos 08:05-08:15

Beis Elokim

Shabbos 18:24-19:00

Pirkei Avos (not this week)

Sunday 21:15-22:00

Mishnayos

Tuesday 20:15-21:00

Mishnah Berurah—Now learning *Hilchos Beis Haknesses*

All weekday shiurim are given in shul and also via ZOOM at this link: [cutt.ly/](https://cutt.ly/AhavasShalomZoom)

AhavasShalomZoom



Kinyon Mesechta

08:15-09:05

Rabbi Eliyahu Jacobs

Currently learning *Beitzta* (Sun-Thu)

Daily Shiurim at Kollel Bet Zvi

All shiurim meeting Sunday to Thursday except where noted

05:20 - 05:50

Rabbi Moshe Dovid Cohen

Gemara Shabbos - roughly half an amud a day, including daily review (the shiur is given only on ZOOM. Contact Rabbi Cohen for the link). Also meets Friday morning.

09:10 - 09:30

Rabbi Moshe Dovid Cohen

Dirshu Mishnah Berurah

09:25 - 10:25

Rabbi Akiva Teichtal

Amud Yomi. Now learning *Bava Kama*

09:30 - 09:35

Rabbi Moshe Dovid Cohen

Orchos Yosher

09:35 - 11:00

Rabbi Moshe Dovid Cohen

Hilchos Shabbos Chabura; shiur 10:30-11:00

11:00-13:00

Daf Yomi Chabura (Hebrew)



Bet Zvi Corner



Send donations to **Bet Zvi** via Nedarim Plus at ahavasshalom.org/betzvi or use Mosad #7007105 at a terminal anywhere in Israel!

אבות ובנים AuB Shabbos Afternoon

17:00-18:00

Boys Ages 3-7 learn $\frac{1}{2}$ Hour
7+ learn 1 hour



**TREATS
FOR ALL
BOYS!**

CHOCOLATE CHASE
Come 3 times and
receive one
CHOCOLATE BAR!



Q&A: Left or Right?

Questions are used with permission from rbssemicha.com

- Q** Yitzchak Tzvi is left-handed. Which shoe does he put on first and which shoe does he tie first?
1. Left shoe on first; Tie left shoe first.
 2. Left shoe on first; Tie right shoe first.
 3. Right shoe on first; Tie right shoe first.
 4. Right shoe on first; Tie left shoe first.

A 3. The *Sha'arai Teshuvoh* answers that he first puts on his **RIGHT** shoe and ties his **RIGHT** shoe, then he puts on his left shoe and finally, he ties his left shoe. Note that there is another opinion which states he first puts on his **RIGHT** shoe and then he puts on his left shoe. Then he ties his **RIGHT** shoe and finally, he ties his left shoe..

Source: Orach Chaim 2 M.B. Shaarei Teshuva 3.

AHAVAS SHALOM

בית מדרש
אהבת שלום
רמת בית שמש

You
can sponsor
this event
In honor of a simcha
In memory of a
loved one
Or for any reason!

Contact a Vaad member
for details

**MISHMAR
NIGHT**
WITH
RAV ZACHARIASH
Thursday
30-June

Time for Change

Help the shul rid itself of nearly 10,000 agarot coins by exchanging a five shekel coin for a sack of fifty (50) 10-agarot coins. If you can exchange larger bills for additional sacks, that would be even more beneficial. See Mr. Beer in shul, or contact him at aryeh@ahavasshalom.org



Email to the Rav

Want to send the Rav an email? Visit the page ahavasshalom.org/email-rav

Fill out the form and your message will be delivered to the Rav. If you need a response, remember to fill in your phone number (or see the Rav in shul).



המשך מעמוד 4

היה לאדם אחד קרוב שהיה "מכור לבריאות", אך בכל זאת היה חולה כל הזמן. פעם הוא שאל, "מה זה עוזר לך להיות כל כך בריא, אם אתה חולה כל הזמן?" מקורבו הסביר שמכונה מכווננת היטב יכולה להפוך לבלתי פעילה אפילו עם פיסת אבק קטנה. האדם השיב, "אולי עדיף שתהיה לך מכונה פחות מכווננת שעובדת, במקום מכונה מכווננת שתמיד נמצאת בתיקונים?"

בואו נבדוק אם זה באמת נכון. אם עובדים עם חומר גס, אז זה בהחלט נכון שמכונה עדינה לא תתפקד בכלל. ואם עובדים עם חומר עדין, אז מכונה גסה תחסר את הדיוק הדרוש. הדבר נכון גם לגבי תזונה. פעם היינו מודדים כמה קלוריות אדם צריך בדרך לא כל כך מתוחכמת. אבל, כיום, עם ההבנה הגדולה יותר שלנו לגבי בריאות, זה נעשה באמצעות **ממ"ה** - מדד מסת הגוף.

החפץ חיים מלמד אותנו שכמו במפה, שבה ערים גדולות מוצגות כנקודות גדולות וערים קטנות כנקודות קטנות, גם בשמים יש מפות עם ערים גדולות וקטנות. אבל שם הם לא מייצגים את מספרי האוכלוסייה. בשמים עיר "גדולה" היא עיר מלאה בתורה ומצוות, ועיר "קטנה" היא עיר שיש פחות מהם. בקיצור, מה שרצוי במציאות אחת, הוא לא מה שרצוי במציאות אחרת. עלינו לדעת שמה שמקדם אותנו מבחינה חומרית לא יקדם אותנו מבחינה רוחנית, כי המטרה הסופית של קיומנו היא הקרבה שנשיג בעולם הבא. הערב רב היו ברמה נמוכה יותר, ולכן הם היו צריכים לאכול אוכל רגיל. אולם כלל ישראל, שהיו קרובים לדרגת המלאכים, עבורם האוכל הזה היה "לא בריא". עם זאת, הם עשו את הטעות שהם קינאו במשהו שבמצב שלהם בחיים היה מזיק.

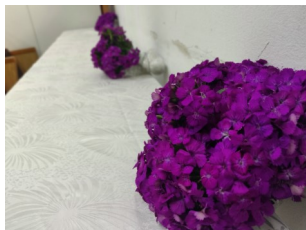
לדעתי עלינו להעריך מחדש את הצרכים והרצונות שלנו באמצעות **ממ"ה**: מדד **מצוות** הגוף. אם נבחר נכון על ידי התחשבות במה אנחנו צריכים לאכול ומה אנחנו צריכים לעשות, ולא מסתכלים על מה שטוב לאחרים, נוכל להגיע לרמה רוחנית של 100 אחוז מושלם.

Shavuos Thank You's

On behalf of Kehillas Ahavas Shalom, we would like to thank all the people whose hard work helped make Shavuos such a special time in our shul:

The Rav for his inspiring words given at many different times over Shabbos and Shavuos; **Hananiah** and **Merav Lasker** for investing so much time and energy catering; The speakers during the evening, including **Rabbi Aba Wagensberg**, **Rabbi Ari Goldwag**, **R' Yisroel Harris**, **Rabbi Avraham Willig**; **R' Donniel Karl** for the **Masmidim** program; **Rabbi Moshe Dovid Cohen** for the learning program; the various sponsors of the events, including **The Back Family**, **The Zacharin Family**, **The Reichert Family**, and the **anonymous** member who sponsored the beautiful flowers.

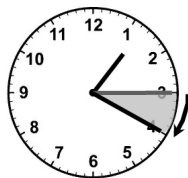
Thank you to the **Hollander Family** for hosting the beautiful Kiddush on Erev Shavuos; all the ladies who donated the delicious food; and the **Rebbetzin** for her words of inspiration!



Big Mincha - Small Change

Due to the lateness of *Mincha Gedolah*, we will be davening mincha at 13:20 for most of the summer starting this Sunday.

There will be a period of 3 weeks (July 11 to 30) when the starting time will be pushed to 13:21. Mincha will return to 13:15 on August 25.



משולחנו של הרב אברהם ברוך זכריש

מושלם בשבילי

"וְהָאֶסְפָּסָף אֲשֶׁר בְּקִרְבּוֹ הִתְאַוּ תְּאֵנָה וַיָּשֻׁבוּ וַיִּכְפּוּ גַם בְּנֵי יִשְׂרָאֵל וַיֹּאמְרוּ מִי יֵאָכְלֵנוּ בָּשָׂר" (במדבר יא:ד)

כיום אנו חיים ב"חברה מודעת לבריאות". לפני 70 שנה, אנשים עדיין היו מעשנים, שותים, ואוכלים את מה שהם רצו - היה להם מה שהיינו מכנים "החיים הטובים". נכון שתוחלת החיים שלהם הייתה קצרה יותר, אבל אנשים הרגישו שהם בעצם ממקסמים את "העולם הזה" שבו הם חיו. כיום אנו חיים בעולם של "הסמל האדום" שתיקנו הממשלה כדי להבטיח שלעולם לא נשכח שאנו בוחרים בין "החיים הטובים" ובין "החיים הטובים". זה אכן נושא שצריכים לחקור.

שמעתי פעם גבר שננזף על הרגל העישון שלו, "אתה יודע שאם אתה ממשיך לעשן כמו שאתה עושה, תוחלת החיים שלך עשויה להתקצר ל-50 או 60 שנה, אבל אם תפסיק עכשיו, אתה עשוי לחיות עד 90". על כך הוא הגיב ביושב, "מה זה שווה לחיות עד גיל 90 אם אני לא יכול לעשן סיגריה!!"

בימי קדם, הלחם הלבן היה יקר ונחשק יותר. היום מסירים מהלחם הלבן את כל הסובין ושאר חלקים הבריאים והוא הרבה יותר זול מלחם מדגנים מלאים. מה שהיה פעם "לחם עוני" כיום הוא הלחם של העשירים. אני חושב שזה ברור שהשימוש במילה "טוב" הוא יחסי.

אדם ש"מודע לבריאות", מעדיף בהרבה לחם מחיטה מלאה, בעוד שלמי שמחפש "טעם מעודן", לחם לבן הוא רצוי יותר. שינויים דומים בגישה נמצאים אפילו לגבי מבנה הגוף של אנשים. בתקופת הרומאים, אנשים חשקו להיות 'שמנים', כי זה הראה שהם לא צריכים לעשות עבודה פיזית רבה ושיש להם שירות על ידי אחרים. בימינו, אותם עשירים נוהגים במכוניות יוקרה, ורוכשים חברות במועדוני ספורט יקרים כדי לקבל את הפעילות הגופנית שבעלי הפחות, בלי כל ההטבות בחיים, מקבלים מהמאמץ הפיזי ההכרחי שלהם.

אנשים מסתכלים על אחרים ומקנאים. הם חושבים שמה שיש לחבר או שכן הוא באמת טוב והלוואי שהיה להם את זה. ראיתי מפרש שמסביר, מבוסס על רש"י, שאספסוף היו הערב רב; שכאשר כלל ישראל ראו את הערב רב אוכלים, הם קנאו, וזה מה שגרם להם לחטוא.

המשך בעמוד 3

Weekday times until Parshas Shelach Lecha	יום (Fri)	יום (Thu)	יום (Wed)	יום (Tue)	יום (Mon)	יום (Sun)	יום	זמנים לימי חול עד פרשת שלח לך
	06:20, 07:15, 08:15	06:20, 07:15, 08:05	06:20, 07:15, 08:05	06:20, 07:15, 08:05	06:20, 07:15, 08:05	06:20, 07:15, 08:05	שחרית	
	13:30, 17:58, 19:32	13:20, 15:15	13:20, 15:15	13:20, 15:15	13:20, 15:15	13:20, 15:15	מנחה	
	Hall	20:15, 21:00	20:15*, 21:00	20:15*, 21:00	20:15*, 21:00	20:15*, 21:00	מעריב	

HaRav Avrohom Baruch Zachariash, Sh'lita, Rav
Su-Fr 08:30-09:15 and Su-Th 19:15-20
Cellphone: 052-763-5938
Binyomin Rubenstein, Chairman
binyomin@ahavasshalom.org 054-237-0028

Administrative Secretary: Miriam Zakoo
Su & Tu 11:00-13:00 and Th 16:00-18:00
058-3263914 office@ahavasshalom.org
Shul Address: 33 Nachal Lachish
Ramat Beit Shemesh, Israel

Main Ahavas Shalom lists:
Email List: ahavasshalom.org/list
WhatsApp: ahavasshalom.org/WhatsApp
Email Rav: ahavasshalom.org/email-rav

Newsletter Design: Lev Seltzer lev@ahavasshalom.org
Newsletter Contact: Send your lifecycle events, news, comments, etc. to lev@ahavasshalom.org. Remember: If we don't know about your event, we can't publish it!