

"אברהם אבינו"

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

כב מנחם אב תשפה. פרשת: עקב. מפטירין: ותאמר ציון. התפילה במקום שיגא. גיליון 923

הדלקת נרות: י"ם 19:07 ת"א 19:05 ח"פה 19:08 באר שבע 19:06 צאת השבת: י"ם 19:57 ת"א 19:55 ח"פה 19:58 באר שבע 19:56.

ותאמר ציון

פרשת עקב

ההפטרה המקורית של פרשת עקב, היא בנביא ירמיהו: הלוך וקראת. ההפטרה היא נבואת פורענות של ירמיהו. היא נבחרה כהפטרה בגלל פתיחתה, המתארת את לכתם של בני ישראל במדבר וקשיי הדרך, המתוארים בפרשה, מפי משה. אולם, החל בתקופת הראשונים התקבל מנהג לקרוא בשבתות לאחר תשעה באב סדרה של הפטרות העוסקות בנבואות נחמה ונקראות שבע דנחמא. לכן, אין קוראים את הפטרת הפרשה, ובמקומה קוראים את ההפטרה השנייה משבע דנחמא. בנביא ישעיהו:

והיה עקב תשמעון

בחור צעיר בתהליך תשובה, התקשה להבין למה חשוב להקפיד על מצוות קטנות, כמו חיתוך נייר טואלט בשבת או דיני קשירת נעליים. הוא כתב לרב ושאל: למה הקב"ה כל כך מקפיד על הדברים הקטנים? עברו ימים ולא התקבלה תשובה. הבחור הניח שאין לרב תשובה. לבסוף, הרב השיב: שלחתי לך תשובה, אבל שכחת נקודה בכתובת המייל שלך ולכן היא לא הגיעה. הרב הוסיף: כמו שהנקודה הקטנה הזו מנעה ממני לתקשר איתך, כך גם מצווה קטנה שנראית לנו חסרת משמעות יכולה לפגוע בקשר שלנו עם הקב"ה. כל פרט חשוב.

הסיפור הזה ממחיש את עומק הפסוק: והיה עקב תשמעון אם נקטיב גם למצוות הקטנות, נזכה לשכר גדול. הקשר עם הקב"ה נבנה מהפרטים הקטנים, מהדיוק, מהמסירות גם כשלא תמיד מבינים את הסיבה.

וזכרת את ה' אלקיך,

כי הוא הנותן לך כח לעשות חיל

מעשה בגנן שנכנס למכולת, בידידיו היו עשרים אסימונים. באותם ימים השתמשו באסימונים בטלפון ציבורי ומכשיר כזה היה מותקן במכולת. הגנן מתחיל לשלשל אסימון אחר אסימון ובכל שיחה ושיחה הוא אומר: שלום, אני גנן מקצועי מחפש עבודה, אולי אתם צריכים גנן? אני גנן מאוד מסור עושה את העבודה על הצד הטוב והם אומרים לו: לא, תודה, יש לנו כבר גנן. אולי תחליפו את הגנן שלכם? והם אומרים לו: לא תודה, ברוך ה', יש לנו גנן מצוין ואנחנו מרוצים ממנו. והוא אומר להם: אתם תהיו מרוצים ממני. והם: לא תודה יש לנו גנן מקצועי תודה ולהתראות. וכך הגנן ממשיך, עוד אסימון ועוד אסימון ומציע את שירותיו, באדיבות ובסובלנות ולא מתייאש. שמע בעל המכולת את כל השיחות, וחשב בליבו: מסכן, אולי אני אציע לו לטפל בגינה שלנו? והנה הגנן משלשל את האסימון האחרון, הוא ניסה ולא כל כך הלך לו, אף אחד לא רוצה לקבל את שירותיו כגנן. אומר לו בעל המכולת: שמעתי מהצד את השיחות שלך ולא יכולתי להתעלם, אתה יודע, אנחנו צריכים גנן מקצועי כמון, אתה מוכן לעבוד אצלי? אמר לו הגנן: מה פתאום! אין לי זמן! אני עסוק כל כך, אין לי יום פנוי! אומר לו בעל המכולת: אבל, אתה עומד פה ואני שומע שאתה מחפש עבודה. אומר לו הגנן: לא, אני לא מחפש עבודה. כל אלה שהתקשרתי אליהם, הם הלכות שלי, הם בדרך

פרשת עקב ממשיכה את נאום משה שפתח בפרשת דברים ונמשך בפרשת ואתחנן. הוא פונה לבני ישראל ואומר: והיה עקב תשמעון, כאשר תקיימו את מצוות האלוקים, תבורכו בכל טוב: שפע, ברכה, בריאות, בנים, יבול, צאן ובקר. ואהבה, וברכה ורחמים וברכה פרי בטן ופרי אדמתך, דגן ויתרשך ויצהרה, שגר אלפיה ועשתרות צאנה, על האדמה אשר נשבע לאבותיך לתת לך. ברוך תהיה מפל העמים, לא יהיה בך עקר ועקרה והסיר ה' ממך כל חלי ואכלת את כל העמים, אשר ה' אלקיך נתן לך.

משה מעורר את עם ישראל שלא לפחד מהעמים בהם הם עתידים להילחם. ה' יעזור להם, כשם שעזר להם בכל שנות ההליכה במדבר. גם כאשר ייכנסו לארץ, עליהם לזכור כי ה' ילחם עבורם כפי שעשה במצרים.

ארץ ישראל אליה תבואו, היא ארץ מבורכת: ארץ חטה ושערה, וגפן ויתאנה ורמון, ארץ זית שמן ודבש. ארץ אשר, תמיד עיני ה' אלקיך בה, מראשית השנה ועד אחרית שנה. ארבעים שנה הולך אתכם האלוקים במדבר כדי לבדוק האם אכן תאמינו בו. הוא העניק לכם את המן, בגדיכם לא בלו ורגליכם לא התנפחו מן ההליכה הממושכת.

כל אלה נועדו לחזק את האמונה. גם כאשר ייסר אתכם הוא עשה זאת כאב המייסר את בנו מתוך אהבה.

לא בזכותכם אלוקים מוריש לכם את הארץ אלא כדי לקיים את הבטחתו לאבותיכם: אברהם, יצחק ויעקב.

מהיום שיצאתם ממצרים ועד היום הזה, המרייתם נגד האלוקים. כבר בהר סיני, כאשר נתן לי את הלוחות הברית, חטאתם בעגל, ולפיכך שברתי את הלוחות. רק לאחר שהתחננתי לפניו חזר בו האלוקים מרצונו להשמידכם והעניק לי לוחות שניות. כך חטאתם לפניו בתבערה, במסה, וכן כאשר המרגלים נשלחו לרגל את ארץ ישראל.

מה ה' שואל מעמך: ליראה את ה', לאהוב אותו, ללכת בדרכיו ולעשות צדק, במיוחד כלפי הגר היתום והאלמנה.

בפרשה זו מובא, החלק השני של קריאת שמע, והיה אם שמוע, העוסק בחובה לאהוב את ה' ולעבדו, בשכר הצפוי לעובדי ה', ובעונש הצפוי לאלו שלא. במצוות התפילין, לימוד הבנים תורה, וקביעת מזוזות על דלתות הבתים.

הפרשה מדגישה שהקשר עם ה' אינו רק טכני, אלא דורש כנות, התמדה, הכרת תודה ונאמנות. הברכה היא תוצאה של חיבור אמיתי למצוות ולערכים.

הפרשה מסתיימת בהבטחת משה כי אם בני ישראל ישמרו את המצוות, ה' יתן בלב כל העמים, פחד מפני בני ישראל והם יוכלו לכבוש את הארץ בקלות.

האור החיים הקדוש מסביר: אדם צריך לזכור שכל הטוב שיש לו, הצלחה, בריאות, פרנסה, מגיע מהקב"ה. זה מחזק את הקרבה לקב"ה ומונעת גאווה. היצר הרע מנסה לשכנע אותנו שהכול בזכותנו, אבל התורה מזכירה לנו: וזכרת את ה' אלקיך, כי הוא הנותן לך כח לעשות חיל.

ואכלת ושבעת וברכת את ה' אלקיך

כל הזהיר בברכת המזון, מזונותיו מצויות לו, כל ימיו בכבוד.

כלל, לא אומרים לי מילה טובה על העבודה שלי ואני מתקשר אליהם מדי פעם, כדי לדעת אם הם מרוצים ממני וכך אני אפילו מבין, שהם אפילו לא רוצים לשמוע על גנן אחר. וכל זה רק בגלל שרציתי לשמוע מילה טובה.

להביע הכרת תודה זה אחד הדברים הכי פשוטים שבני אדם יכולים לעשות אחד עבור השני. להרגיש הכרת תודה ולא להביע אותה, זה כמו לעטוף מתנה ולא לתת אותה. לאנשים אסירי תודה יש תחושת רווחה גדולה יותר ובריאות נפשית מוגברת: הם חווים יותר שמחה, שביעות רצון מחייהם ומהקשרים הבין אישיים שלהם, ישנים טוב יותר וחווים פחות דכאון ולחץ.

מוצרי מזון מומלצים להורדת השומן הבטני

השומן הבטני הוא סוג של שומן שמזיק לבריאות ועצם קיומו מטיל סיכון גבוה להתפתחות מחלת לב, סוכרת ועוד. אורח חיים בשיבה הוא אחד הסיבות לשומן הבטני. ככל שמתבגרים, חלה האטה במטבוליזם, והרעלים מצטברים בגוף וגורמים להתפתחות השומן הבטני.

סוכרים, מזונות מעובדים וקמח לבן, תורמים להתפתחות שומן עודף סביב גיל המעבר. שומני הטרנס הם האשמים הנוספים, המאטים את התהליך המטבולי ומגבירים את הדלקתיות, מה שגם גורם לעלייה במשקל.

צריכת אלכוהול מופרזת, מעמיסה על הכבד האחראי על חילוף החומרים. כשהכבד נמצא תחת לחץ, עלולה להתפתח דלקת ומעורר את היווצרות עודפי השומן.

הן איכות השינה הגרועה והן מחזורי שינה קצרים, הם האשמים בהתפתחות השומן הבטני. הגוף ינסה לפצות על האנרגיה הירודה, בכך שיאגור למען עצמו את הכוח בצורת שומן לא רצוי. קביעתם של הרגלי שינה בריאים יותר, תעזור לירידה במשקל, ולחוש יותר אנרגטיים.

כדי להוריד את השומן הבטני, יש לעשות שינויים בשגרת הפעילות ולשלב מוצרי מזון בריאים ושורפי שומנים.

חמאת בוטנים מכילה חלבון, סיבים וחומצת אמינו המשפרת את זרימת הדם, בכך שהיא עוזרת לכלי הדם להירגע, לשריפת הקלוריות ולהורדת השומן הבטני.

גרגרי חומס עשירים בסיבים וחלבונים ומכילים נוגדי חמצון ונוגדי נפיחות ובכך ממלאים אתכם ומרגיעים. קמח החומס הוא תחליף טוב לאפיה, מאחר והוא מספק יותר ויטמינים ומינרלים, מאשר הקמח הלבן. הוסיפו קצת לתזונה שלכם מדי יום, כדי להוריד בשומן הבטני.

טונה: אחד מהחלבונים הבריאים ביותר, לצד הסלמון והסרדינים. הם שופעים באומגה-3, ממלאים ומעוררים את התאים היטב, כך שהתשוקה לפחמימות פוחתת.

הסלמון עשיר בוויטמין D ויפחית את הדלקתיות והסיכויים לפתח מחלות כרוניות והגנה על הלב וכן מבחינת הויטמינים ונוגדי החמצון הבריאים שבו.

תפוחי אדמה לבנים אפויים, מהווים מקור מצוין לאשלגן, שעוזר להפחית את הלחץ ולאיוון מחודש של הנתרן.

תפוחי האדמה עתירי סיבים, שיכולים לקדם מערכת עיכול בריאה ולשמור על תחושת השובע לזמן ארוך יותר. גרעיני חמניה ודלעת, הם עתירי מינרלים וויטמינים, ומעניקים חיזוק למערכת החיסון, תוך הענקה של תחושת השובע. בעוד שהשומנים הבריאים שנמצאים באגוזים וגרעינים, מקדמים את בריאות העצמות והמפרקים.

מזונות מותססים כגון כרוב כבוש, מכילים חומרים פרו ביוטיים החיוניים לבריאות הקיבה. קיבה בריאה היא

הבסיס לבריאות טובה, מערכת חיסון טובה ולעמידות נגד מחלות. יוגורט לא ממותק, מהווה מקור מצוין כמוצר פרו ביוטי לשריפת שומן. קערה אחת ביום של שיבולת שועל, מחזיקה את הביקורים אצל הרופא. מומלץ לשקול את צריכתם לשגרת ארוחת הבוקר היומית.

אנשים שצורכים חטיף של שקדים, אגוזי פקאן, בוטנים, על בסיס קבוע, שמרו על צורה מצומצמת של שומן בטני, לעומת אלו שבחרו לצרוך פינוקים העשירים בפחמימות.

אפשר לשמור על בריאות טובה, זה תלוי ביכולת להפחית את מאגרי השומן הבטני ולהרחיקם. אם אתם רוצים לראות שינויים משמעותיים באופן כללי, תצטרכו לשלב את כל אותם מזונות לתוכנית האכילה הבריאה יותר. בחרו בצורה חכמה את צריכת הקלורית, בשילוב אימון גופני של שיבולת לב וריאה, מה שיעזור לחסל את השומן העיקש, להתחזק ולשפר את הבריאות באופן כללי.

אָרֶץ חֲטָה וְשִׁעוּרָה וְגִפֶּן וְתַאֲנָה וְרִמּוֹן

אָרֶץ זֵית שָׁמֶן וְדָבֶשׁ

שבעת המינים יצאו לטיול בארץ הקודש.

החטיה אמרה: רק אל תשכחו לקחת לחם לטיול.

השעורה השיבה: אני כבר הכנתי גרנולה.

הגפן התפנקת: אני הבאתי יין, רק תדאגו לכוסות.

התאנה לחשה: אל תשכחו אותי, אני לא צריכה לקילוף.

הרימון הכריז: אני הבאתי רעיונות, אחד לכל גרעין.

הזית שָׁמֶן אמר: רק אל תשימו אותי על מדורה, אני נמס.

והדבש? חיך ואמר: רק תתנהגו יפה, אני דבק בין כולם.

יום אחד הם החליטו לערוך שולחן שבת יחד, החטיה

אפתה חלה, הגפן מזגה יין, הרימון כתב דבר תורה, הזית

שָׁמֶן נשען ברוגע ואמר: בלי שמן, השולחן לא מואר ולא

טעים. והדבש, מרח חיוך על כולם. וכך, בשבעה טעמים,

נוצרה סעודה אחת של אהבה, תורה ומתיקות.

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
17:15	שיעור לרפואת חכם עזרא עייני
18:15	תפילת מנחה של שבת קודש
19:45	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
19:00	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפני יצחק שלום כהן	
18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת ראה

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ולעילוי נשמת: רפאל קדן בן יוסף ז"ל

נ ל ב ע כה מנחם אב תשס"ו

ולעילוי נשמת קפיה יצחקי בת תפחה ז"ל

נ ל ב ע כה מנחם אב תשע"ח

ולעילוי נשמת מלכה שדה בת שבע ז"ל

נ ל ב ע כה מנחם אב תשע"ו

ולעילוי נשמת, רבי פור בן דניאל ז"ל

נפטר כ"ו מנחם אב תשנ"ט

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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