

"אברהם אבינו"

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

יח מנחם אב תשפו. פרשת: עקב. מפטירין: ותאמר ציון. התפילה במקאם סיגא. גיליון 975.

הדלקת נרות: י"ם 19:21 ת"א 19:19 חיפה 19:22 באר שבע 19:20 צאת השבת: י"ם 20:11 ת"א 20:09 חיפה 20:12 באר שבע 20:10.

פרשת עקב

פרשת עקב מלמדת על הכרת הטוב, אמונה בהשגחת ה', שמירת המצוות, ענווה, וזכירת חסדי ה' בכל הדרך. הפרשה פותחת בדברי משה רבנו לעם ישראל לפני הכניסה לארץ, ובה מודגשים כמה נושאים מרכזיים. משה מזכיר לישראל שאם ישמרו את מצוות ה', יזכו לברכה, לשפע ולהצלחה בארץ ישראל. וזכרת את כל הדרך. התורה מזכירה את הניסים, הניסיונות וההשגחה האלוקית במשך ארבעים שנה.

לא על הלחם לבדו יחיה האדם. האדם חי לא רק ממזון גשמי, אלא מדבר ה' ומהאמונה בו.

הפרשה מתארת את הארץ כארץ חטיטה ושעורה וגפן ותאנה ורימון, ארץ זית שמן ודבש. מהפסוק ואכלת ושבעת וברכת. לומדים את מצוות ברכת המזון.

משה מזוהר שלא לומר פחי ועצם ידי, אלא לזכור שהכוח וההצלחה באים מאת ה'. הוא מזכיר את חטאי ישראל ואת רחמי ה' שסלח להם. ועתה ישראל מה ה' אלקיך שאל מעמך, ללכת בדרכי ה', לאהוב אותו ולעבדו בלב שלם.

בסוף הפרשה מופיעה הפרשה השנייה של קריאת שמע, העוסקת בשכר על שמירת המצוות ובאזהרה מפני עבודה זרה.

את ה' אלקיך תירא, אתו תעבד ובו תדבק

האדמו"ר מרוזין, רבי ישראל פרידמן, סיפר לחסידיו את המשל הבא: איש אחד בא הביתה לאחר יום עבודה, כשהוא רעב. התיישב ליד השולחן וציפה שאשתו תגיש לו את ארוחת הערב. אשתו אמרה לו, שעליו להתאזר בסבלנות כי הארוחה מתעכבת, הוא חיכה בסבלנות. לאחר שחיכה פרק זמן שנדמה לו כנצח, היא הניחה לפניו צלחת ובצלחת ביצה קשה ותפוח אדמה. למותר לציין שהוא התרגז מאוד, הוא מחכה בסבלנות למרות רעבונו, וכל שהוא מקבל זו סעודה פשוטה שבפשוטות! אילו היה מקבל משהו מיוחד, היה מבין את העיכוב. הוא עזב את השולחן, מאוכזב מאוד. כאן מסתיים המשל, אמר הרב ישראל וכעת לנמשל: בכל בוקר ממתין הקב"ה לתפילתנו, החרוצים נחפזים להתפלל, ביודעם איזו זכות היא לפנות בתפילה אל מלך המלכים. אם אדם מתפלל בזמן, אפילו אם התפילה לא נאמרת בשיא הריכוז, העובדה שהיא נאמרת בזמן הופכת אותה רצויה לפני הקב"ה. כאשר התפילות נאמרות קצת מאוחר, אך בכוונה רבה, גם אז הן רצויות לפניו, שכן הדבקות הופכת את ההמתנה למשתלמת. אולם, אם התפילות באות מאוחר וגם ללא ריכוז ודבקות, אזי הן דומות לארוחה הפשוטה שקיבל הבעל. אפשר לצפות שהקב"ה יביט בעין לא יפה על ארוחה שכזו. אחד הנוכחים יהודי קשיש שהקשיב לדבריו של הרב, אמר: עם כל הכבוד לרב היקר, תגובתו של הבעל הייתה כזו, רק אם לא שרר שלום בית אמיתי בבית. כאשר בעל ואשתו אוהבים זה את זה, אולי סופו של המשל היה שהבעל מודה בחן לאשתו על הארוחה הפשוטה ומבקש ממנה לספר לו איך עבר עליה היום. כך גם אלוקים מוכן תמיד לשמוע את תפילותינו. השיב לו הרב ישראל בחיוך, זו בדיוק התשובה שקיוויתי לשמוע. בדברי החכמה שלך, הצלת יהודים רבים מקטרוג, ולימדת עליהם זכות.

וזכרת את כל הדרך

דניאל היה עצוב ביום שבו העבירו את סבתא שלו לבית האבות. היא לא יכולה להמשיך לתפקד לבדה, והוא, סטודנט צעיר על מלגה, לא יכול היה להפסיק ללמוד על מנת לטפל בה ולא היה לו כסף לשכור עבודה עזרה בתשלום. סבתא גידלה את דניאל מאז היה קטן, בן שלוש היה כשהוריו נהרגו בתאונת דרכים, והוא זכר אותם רק מהתמונות שהיו מונחות על הפסנתר בסלון של סבתא. סבתא לא הייתה צעירה כבר אז, לקחה את הנכד הקטן והפצוץ אל ביתה וגידלה אותו באהבה ומסירות. היא הייתה כל עולמו והוא כל עולמה. אנשי השירות הסוציאלי לא היו בטוחים שסבתא, שרק חודשים ספורים קודם לכן איבדה גם את בעלה, תוכל להסתדר עם הנכד הפצוץ, וגם להתגבר על אובדנו של בנה היחיד. אבל הייתה מלאת אופטימיות וחיוכים, היא אמרה לעובדת הסוציאלית שאין לה זמן לחשוב על מה שאיבדה, היא צריכה להתרכז במה שקיבלה. במהלך השנים שבהן גידלה סבתא את דניאל היא חלתה בסוכרת, כליותיה נפגעו, היא הייתה צריכה לעבור דיאליזה, אבל אף אחת מהמכות שנפלו עליה לא גרמה לה לאבד את האופטימיות, היא תמיד אמרה שאין לה זמן לחשוב על מה שאיבדה, היא צריכה להתרכז במה שקיבלה.

בסלון של סבתא היה פסנתר גדול, שחור וישן. דניאל מעולם לא שמע את סבתא מנגנת על הפסנתר, אך הוא ידע שהיא ניגנה. על הפסנתר הייתה תמונה שבה הופיעה כסולנית בקונצרט, ומדי פעם הייתה מספרת לו זיכרונות מהתקופה שבה הופיעה על במה. דניאל ניסה לנגן על הפסנתר, אבל הקלידים לא ניגנו. הוא הקיש עליהם והם השמיעו רק קול עמום. כל השנים חשב דניאל שהפסנתר מקולקל, עד לאותו יום שבו העביר את סבתא לבית האבות. זה היה היום שבו היה צריך לפנות את הדירה שלה. הוא ארז את בגדיה ואת התמונות שלה והעביר אותם יחד עם מעט רהיטים לחדר שלה בבית האבות. כשהגיעו המובילים וניסו להרים את הפסנתר, נשבעו שמעולם לא הרימו פסנתר כל כך כבד. מה יש בתוכו? שאל אחד המובילים. אבנים? דניאל הרים את מכסה הפסנתר והביט אל תוכו. הפסנתר היה מלא פתקאות קטנות, מקופלות בשני קיפולים, חלקן לבנות, חלקן צבעוניות, חלקן הצהיבו עם השנים, חלקן גזורות וחלקן קרועות ממחברת או פנקס קטן. דניאל פתח את אחת הפתקאות וקרא: תודה אלוקים על הנס הקטן שעשית לי, ביקשתי שדניאל יבוא לבקר והוא הגיע. פתח דניאל עוד פתק וקרא: תודה אלוקים על הנס הקטן שעשית לי, חשבתי שהמקרר התקלקל, התפללתי שזה לא יקרה ועכשיו הכל בסדר. המשיך דניאל לקרוא בפתקים וכולם היו מלאים בתודות לאלוקים על הניסים הקטנים שקרו בחייה של סבתא שלו. כל דבר חיובי שקרה היה נס. דניאל עבר על עשרות ומאות פתקים, מאות ואולי אלפי ניסים קטנים, חלקם אירועים חשובים, חלקם רק אפיזודות חולפות בחיים. חלפו שעות, המובילים הלכו כבר, השאירו את דניאל ואת הפסנתר בסלון של סבתא. השטיח בסלון היה מלא פתקאות שהוציא דניאל מתוך הפסנתר של סבתא, וכשהגיע לתחתיתו, נגעה ידו

בפתק האחרון בו היה כתוב: אלוקים, לקחת אליך את בעלי, את בני וכלתי, אבל הצלת את נכדי דניאל, אני כל כך מודה לך על הנס שעשית לי. עכשיו יש לי סיבה לחיו.

החיים שלנו מלאים בניסים, הבעיה שאנחנו לא יודעים לזהות אותם. אם נדע להוקיר את הטוב שבחינו, על כל יום של נס חדש שבעז"ה נדע להתעסק בטוב ובניסים שעושה לנו הקב"ה, ובזכות זה נצליח לחזק אצלנו מעלה זו, של הכרת הטוב לקב"ה, לבריאה ולאנשים כולם, וכך נהיה אנשים טובים יותר!

ריכוז של השביעיות החשובות ביותר ביהדות

ששת ימי המעשה ויום השביעי שבת. שנת שמיטה השנה השביעית בחקלאות. שנת היובל: שבע פעמים שבע שנים: השנה השבעה שבועות של ספירת העומר. שבעת ימי חג הפסח. שבעה ימי חג הסוכות: (האושפיזין): אברהם, יצחק, יעקב, יוסף, משה, אהרן ודוד. שבע הנביאות: שרה, מרים, דבורה, חנה, אביגיל, חולדה ואסתר. שבעה דורות מאברהם ועד משה: אברהם, יצחק, יעקב, לוי, קהת, עמרם ומשה שקיבל את התורה. שבע ברכות: הברכות שמברכים תחת החופה. שבעת ימי המשתה שלאחר החתונה. שבע הקפות שמבצעים עם ארבעת המינים בהושענא רבה. שבע הקפות עם ספרי התורה בשמחת תורה. שבעה ימי אבלות. שבע מצוות בני נח. שבע עליות לתורה בשבת. שבעת קני המנורה שעמדה בבית המקדש שבעה אקלים ושבע ארצות, לפי הקבלה והמדרש. שבעת המינים בהם נשתבחה ארץ ישראל. ספירת שבעה נקיים כחלק מתהליך הטהרה. הכהן הגדול היה מזהה מדם הפר והשעיר שבע פעמים לפני הכפורת. שבע ברכות של קריאת שמע של שחרית וערבית יחד. שבע ביום הללתיך. שבע הספירות התחתונות: חסד, גבורה, תפארת, נצח, הוד, יסוד, מלכות. שבעה רקיעים: וילון, רקיע, שחקים, זבול, מעון, מכון, ערבות. הרקיע השביעי (ערבות) הוא המקום שבו שוכנים כיסא הכבוד וכיסא המלך הקדוש. מלאכי השרת הגבוהים ביותר: אופנים, שרפים, חיות הקודש ומלאכי השרת. נשמותיהם של הצדיקים שעזבו את העולם. הנשמות והרוחות שעזירות להיבראות ולהיוולד בעתיד.

תועלות מדהימות של תמרים

צריכת תמרים מהווה טיפול יעיל בעצירות. תכולת המינרלים העשירה של התמרים, עוזרת לתקן את חוסר האיוון שיוצר את העצירות וגם תכולת הסיבים הגבוהה שבהם: תמרים יכולים לסייע לאנשים שסובלים מבעיות כמו מעי רגז, נפיחות ועוד.

תמרים הם מקור מעולה לאשלגן שממלא תפקיד משמעותי בשמירה על לחץ דם תקין, ומקל על כאבי השרירים ומצב העייפות הכללי של הגוף.

יש ראיות לכך שצריכת תמרים יכולה להגן על המוח ולהילחם נגד תופעות של עקה חמצונית ודלקות. נוגדי החמצון אלו, לא מגנים רק על המוח, אלא גם מסוגלים לעכב את קצב ההתפתחות של מחלת האלצהיימר.

אכילת תמרים יכולה להשפיע לטובה על מראה העור.

כולנו מכירים את התשישות והעייפות של אמצע היום, אכילת תמרים, מהווים חטיף נפלא לשיפור רמות האנרגיה במהירות.

אכילת כמה תמרים בכל יום היא דרך מתוקה וקלה לשמור על בריאות הלב והיא נחשבת גם לטיפול מניעתי טבעי לטרשת עורקים, שם כללי למספר מחלות שגורמות לעיבוי דופן העורקים והתקשחותם. מתיקותם של התמרים הופכת אותם לחטיף בריא שמחליף מזונות עתירי שומן וסוכרים, כך שבאופן

עקיף הם תורמים לירידה במשקל, גורם סיכון משמעותי שמעלה את הסיכוי לסבול מבעיות לב.

אחד מהרכיבים התזונתיים שאפשר למצוא בתמרים הוא מגנזיום, מינרל שלוקח חלק בפעילויות פירוק החומרים ובניית התאים שמתבצעות כל הזמן בגוף, מסייע לטיפול בשרירים תפוסים וגם תומך במערכת חיסון עמידה וחזקה. היות ואנשים רבים לא צורכים מספיק מגנזיום במסגרת התפריט היומי שלהם מומלץ בחום לאכול חופן תמרים באופן קבוע ובכך לעזור לגוף למנוע דלקות טורדניות ומכאיבות.

היתרון האחרון ברשימה הזו הוא אולי גם החשוב מכולם, שכן מחקרים הוכיחו שאכילת תמרים היא פעולה שמונעת התפתחות סוגי סרטן שונים ובהם סרטן הקיבה והמעי. מדובר בכמה מסוגי הסרטן הנפוצים והמסוכנים ביותר שיש, לכן חשוב מאוד לדעת את העובדה הזו כדי שנוכל להגן על עצמנו ועל האנשים היקרים לנו. כמו כן תמרים תורמים לשגשוגם של החיידקים הידידותיים במערכת העיכול, מה שמוביל לפעילות יעילה יותר של הקיבה וכתוצאה מכך פירוק וספיגה יעילים יותר של הרכיבים התזונתיים במזון שאנו אוכלים.

הידעת?

בפרשת עקב מופיע הפסוק: וְאָכַלְתָּ וְשָׂבַעְתָּ וּבֵרַכְתָּ, מִמֶּנּוּ לְיִמֵּי חַיֶּיךָ אֶת מִצְוֹת בְּרַכַּת הַמִּזְוֶה מִן הַתּוֹרָה. מעניין שהחיוב לברך אינו נאמר לפני האכילה, אלא דווקא אחריה, כדי ללמד את האדם לזכור להודות לה' גם לאחר שכבר שבע וקיבל את מבוקשו. זהו אחד המסרים המרכזיים של הפרשה: לא לשכוח את מקור הברכה, גם בזמן של שפע והצלחה.

עבדו את ה' בשמחה

מיישלה: אבא: למה בפרשת עקב כתוב ואכלת ושבעת וברכת? אמר לו אבא: כדי שזכור לברך אחרי האוכל. מיישלה: אה, אז עכשיו הבנתי למה אמא תמיד אומרת לי לברך ברכת המזון, היא פשוט רוצה לוודא שבאמת שבעתי.

זמני התפילות

18:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש
21:30	שיעור לנשים בהנחיית הרבנית נופר
07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
13:00	שיעור תהילים לבנות בהנחיית הרבנית נופר
14:00	שיעור תהילים לבנים בהנחיית הרבנית נופר
16:30	שיעור על הזוהר הקדוש עם חכם משה שושן
17:30	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:30	תפילת מנחה של שבת קודש
19:55	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:30	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
18:00	תפילת מנחה בימי חול

לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן

יום שלישי אזכרה לע"נ רפאל קדן בן בת שבע ז"ל
ולעילוי נשמת מלכה שדה בת בת שבע ז"ל

מוקדש לעילוי נשמת

יונה חממה בת גליה ז"ל נפ' י"ח באב התשעה

קפיה יצחקי בת תפחה ז"ל נפ' כב מנחם אב תשע"ח

מלכה שדה בת בת שבע ז"ל נפ' כב מנחם אב תשע"ו

יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל נפ' כה אב תשפה

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com