״אברהם אביצר״

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

יא כסלו תשפז. פרשת: ויצא. מפטירין: ועמי תלואים. התפילה במקאם נהוונד. גיליון 991.

הדלקת נרות: י–ם 16:21 ת״א 16:20 חיפה 16:19 באר שבע 16:22 צאת השבת: י–ם 17:12 ת״א 17:10 חיפה 17:10 באר שבע 17:10.

פרשת ויצא

יעקב יוצא מבאר שבע בדרכו לחרן מפני עשו אחיו שביקש להורגו, בעצת יצחק ורבקה. בדרכו הוא לן במקום שנקרא לימים בית אל. הוא חולם חלום, בו סולם מוצב ארצה וראשו מגיע השמימה, ומלאכי אלוקים עולים ויורדים בו. ה׳ ניצב עליו ומבטיח, לו ולזרעו את הארץ, שמירה בכל דרכיו והבטחה שישוב אליה בשלום. יעקב מתעורר בחרדת קודש, קורא למקום בית אל, ונודר נדר שאם ה׳ יהיה עמו וישמרהו בדרך, הוא יקים במקום בית אלוקים וְיִעַשֵּׂר את כל אשר ייתן לו.

יעקב מגיע לבאר בחרן, ופגוש רועים מקומיים. הוא פוגש את רחל בת לבן דודו, המגיעה לרעות את צאן אביה, ומגולל את האבן מעל פי הבאר כדי להשקות את צאן לבן. הוא מתקבל בברכה בבית לבן הארמי. לאחר חודש של עבודה, לבן שואל אותו מה יהיה שכר עבודתו? יעקב מתאהב ברחל ומסכים לעבוד עבור לבן שבע שנים, כדי לשאת אותה לאשה.

בתום שבע השנים, לבן רימה את יעקב ובמקום רחל נותן לו את לאה בתו הבכורה. בבוקר, כשיעקב מגלה את התרמית, לבן מסביר שאין כמנהג המקום לתת את הצעירה לפני הבכורה, אך הוא מוכן לתת לו גם את רחל תמורת שבע שנים נוספות של עבודה. יעקב מסכים ועובד שבע שנים נוספות.

לאה, שהייתה שנואה (פחות אהובה), זוכה לפקדת ה׳ ויולדת ארבעה בנים זה אחר זה: ראובן, שמעון, לוי ויהודה. רחל, שהייתה עקרה, נותנת ליעקב את שפחתה בלהה לאשה ויולדת את דן ונפתלי. לאה, שבינתיים נעצרה מלדת, נותנת אף היא את שפחתה זלפה ליעקב, ויולדת ממנה את גד ואשר. לאה שבה ללדת ויולדת את ישששכר, זבולון, ואת הבת דינה. לבסוף, אלוקים זוכר גם את רחל, והיא יולדת בן וקראה שמו יוסף, בתפילה שיוסיף לה ה׳ בן נוסף.

לאחר לידת יוסף, יעקב מבקש מלבן רשות לשוב לארצו ולביתו. לבן, המודע לכך שברכת ה׳ שורה עליו בגלל יעקב, מבקש ממנו להישאר ולקבוע את שכרו. יעקב מסכים להמשיך לרעות את צאן לבן, וקובץ כשכר את כל הצאן הנקודים והטלאים שיוולדו מעתה. בעזרת תושייה וברכת שמים, יעקב מצליח להרביץ עדר חזק ומשובח, והופך לאיש עשיר מאוד בעל מקנה רב, שפחות, עבדים, גמלים וחמורים.

יעקב מבחין שיחסו של לבן ובניו משתנה כלפיו לרעה, ובעידודו של אלוקים שמתגלה אליו בחלום ומצווה עליו לשוב לארץ מולדתו, הוא קם בחשאי עם נשיו וילדיו וכל רכושו ובורח לכיוון ארץ כנען.

רחל גונבת את התרפים (אלילים ביתיים) של אביה. לבן רודף אחרי יעקב ומשיג אותו בהר הגלעד. בלילה מתגלה אלוקים אל לבן בחלום ומזהיר אותו שלא לדבר עם יעקב מטוב ועד רע.

לבן ויעקב נפגשים, מנהלים דין ודברים סוער על הבריחה ועל גניבת האלוקים שיעקב לא ידע עליה ולכן אמר שמי שימצא איתם את אלוהיו, לא יחיה מה שהוביל למותה המוקדם של רחל. ולבסוף כרתו ברית שלום ביניהם במקום שנקרא גלעד (או יגר סעדותא) ונפרדו לשלום. יעקב ממשיך בדרכו ומלאכי אלוקים פוגשים אותו בדרך (מחניים).

וְרָחֵל הָיְתָה יְפַת תֹּאַר וְיפַת מַרְאֶה

תכונותיה ומידותיה של רחל אמנו, עוברות בתורשה גם לצאצאיה. הצניעות שגילתה כשמסרה את הסימנים, התגלתה אחר כך בתכונותיו של המלך שאול, שהיה מצאצאיה. כמו כן, השתיקה שבה בחרה עברה לבנימין בנה, שידע על מכירת יוסף ושתק, ולאסתר המלכה, שלא גילתה את מוצאה היהודי.

וְנָתַן לִי לֶחֶם לֶאֱכֹל, וּבֶגֶד לִלְבֹּשׁ וְהָיָה ה׳ לִי, לֵאלֹהִים

בעת חתונת נכדיהם של הרב יצחק לוי, מברדיצ׳ב, הידוע כסניגורם של ישראל והרב בעל התניא, קם האדמו״ר הזקן והרים כוסית לחיים ובירך את הרב מברדיצ׳ב: יהי רצון שה׳ יעזור לנו, בגשמיות וברוחניות. הא כיצד? שאל הצדיק, גשמיות קודמת לרוחניות? כן, השיב האדמו״ר, כך אמר גם יעקב אבינו: אִם יִהְיֶה אֱלֹהִים עִמָּדִי וּשְׁמָרַנִי בַּדֶּרֶךְ הַזֶּה, אֲשֶׁר אָנֹכִי הוֹלֵךְ וְנָתַן לִי, לֶחֶם לֶאֱכֹל וּבֶגֶד לִלְבֹּשׁ.

האוצר שמתחת לגשר

בעיר קראקא שבפולין, חי יהודי עני וירא שמיים ושמו רבי אייזיק בן רבי יקל. העוני בביתו היה כבד מנשוא, אך אמונתו הייתה שלמה. לילה אחד חלם רבי אייזיק חלום מוחשי להפליא: קול פנימי אמר לו לקום, לנסוע לעיר הבירה הרחוקה פראג ושם, מתחת לגשר הגדול המוביל לארמון המלך, לחפור באדמה, טמון אוצר גדול שישנה את חייו. בבוקר הוא התעורר וביטל את החלום. חלומות שווא ידברו, חשב לעצמו. אך החלום חזר על עצמו בלילה השני, ובלילה השלישי הופיע בעוצמה רבה עוד יותר. רבי אייזיק הבין שאין מדובר במקרה. הוא ארז מעט צידה לדרך, נפרד ממשפחתו ויצא למסע רגלי מפרך של מאות קילומטרים עד לפראג. כשהגיע לפראג ומצא את הגשר המפורסם, ליבו נפל: המקום היה שמור היטב על ידי חיילי משמר המלך שפטרלו שם יומם ולילה. לא היה שום סיכוי להתקרב עם את חפירה מבלי להיעצר. רבי אייזיק לא התייאש. הוא הסתובב ליד הגשר יום אחר יום, בוחן את השטח ומנסה למצוא שעת כושר. מפקד המשמר הבחין ביהודי הזר המשוטט במקום בקביעות, ניגש אליו ושאל בחשדנות: מה אתה מחפש כאן, יהודי? האם איבדת משהו? רבי אייזיק, שהיה איש אמת ותמים דרך, החליט לספר למפקד את האמת הפשוטה על החלום שהביא אותו כל הדרך מקראקא. מפקד המשמר פרץ

בצחוק מתגלגל. מסכן שכמוך! בגלל חלום עשית את כל הדרך הזו? לו הייתי מאמין לחלומות, הייתי צריך לנסוע בעצמי לעיר קראקא! גם לי היה חלום משונה שמתחת לתנור בביתו של יהודי אחד, אייזיק בן יקל שמו, טמון אוצר גדול. נו באמת, נראה לך שאסע לחפור מתחת לתנור של איזה יהודי? רבי אייזיק נדהם, הודה לקצין בנימוס, ומיהר לחזור כל הדרך הביתה לקראקא. מיד כשהגיע, הזיז את התנור בביתו, חפר באדמה ומצא שם אוצר עצום.

הבעל שם טוב ותלמידיו אהבו לספר את הסיפור הזה בהקשר של יציאת יעקב לחרן: לפעמים צריך לצאת למסע רחוק כדי לגלות את מה שנמצא בבית: יעקב עוזב את בית אביו ויוצא אל הלא נודע, אל מקום של עבודה קשה והתמודדות עם לבן. דווקא מתוך היציאה החוצה, הוא מגלה שהשכינה נמצאת איתו בכל מקום: יש ה׳ במקום הזה ואנוכי לא ידעתי. הבעל שם טוב דרש את המילים הללו באופן מיוחד, דווקא כשאדם מבטל את האנוכי (האגו והתחושה שהוא יודע הכול), הוא זוכה לגלות שה׳ נמצא ממש במקום שבו הוא עומד עכשיו, מתחת לתנור הפרטי שלו.

פירות וירקות שמקדמים אורח חיים בריא

אנו זקוקים לירקות ופירות בתפריט היומי, כדי להעניק לגוף מנה של בריאות וחוסן. אך לצד היותם מקור עשיר לרכיבים תזונתיים חיוניים, חלק מהפירות והירקות מכילים כמויות גדולות של סוכר ופחמימות. פירות כמו בננה ומנגו, וירקות כמו תפוחי אדמה ותירס, על אף שהם בריאים כשלעצמם, הם עתירי פחמימות, דבר שעלול להקשות על תהליך הירידה במשקל. אז מה אוכלים במקום?

תפוח עץ: בפרי הנהדר הזה מצויות תרכובות כימיות המסייעות לבקרה על המשקל ותורמות למאמץ של שומרי המשקל ליהנות מתזונה מאוזנת ובריאה. כמו כן, נמצא שרכיבי התפוח תורמים לחיזוק העצמות, ומשפרים את תפקוד מערכת העיכול והריאות.

אשכולית: התכונות המיוחדות של הפרי הזה הופכות אותו ליעיל במיוחד עבור שומרי משקל, כיוון שהוא מכיל כמות מזערית של סוכר ומהווה מקור עשיר לנוזלים, לצד כמויות גדולות מאוד של ויטמין C ונוגדי חמצון חזקים שתורמים להגנה על הגוף.

פירות יער: המתיקות שלהם מטעה לחשוב שהם עתירי פחמימות וסוכר, אך ההיפך הוא הנכון, הם דלי סוכר ועשירים בסיבים תזונתיים ומכילים כמויות גדולות של ויטמין C, אשלגן, סידן, זרחן, מגנזיום ונוגדי חמצון שלוקחים חלק פעיל בהגנה על הגוף.

אבוקדו: פרי ייחודי ועשיר בסיבים תזונתיים, בנוגדי חמצון ובשומנים חד-בלתי רוויים בריאים. הוא דל מאוד בסוכר ובפחמימות ומכיל רכיבים חיוניים כמו חומצה פולית, נחושת וחלבון. החומצה הפולית תורמת למניעת מומים מולדים ומסייעת בהפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם. למרות תכולת השומן שבו, האבוקדו נחשב למזון על חיוני ובעל ערך רב לתזונה מאוזנת ואף מומלץ לשילוב כחלק מתהליך של ירידה במשקל.

לימון, וליים: עשירים בוויטמין C ומכילים כמות זניחה מאוד של סוכר, שתסייע לכם בהשגת המטרה בדרך בטוחה וטעימה.

חסה: נחשבת לירק בריא, דל קלוריות ובעל כמות סוכר מזערית ביותר. מקור טוב לוויטמין K, שמסייע בחיזוק העצמות.

ברוקולי: מכיל סגולות רפואיות רבות, ביניהן תרומה למלחמה בסרטן ולמנוע את הישנותם של סוגי סרטן שונים, על ידי הריגת תאי הגזע הסרטניים. הוא מקור נפלא לוויטמינים רבים, כמו: A, C, D, E, K. עשיר בסידן, ברזל, זרחן ואשלגן.

כרוב: בעל ערך קלורי נמוך במיוחד ורמת סוכר מזערית. מקור עשיר לוויטמינים רבים ומכיל מינרלים חיוניים: סידן, ברזל, מגנזיום, אבץ ונתרן.

תפוז: למרות טעמו המתוק, תפוז בינוני מכיל כ-12 גרם סוכר בלבד. הוא מהווה מקור מצוין לוויטמין C, שהגוף אינו מייצר בעצמו וזקוק לו לייצור חלבון ולהגנה על נימי הדם. כדי להפיק ממנו את המרב, צרכו אותו בצורתו הטבעית והימנעו ממיצים תעשייתיים עתירי תוספות סוכר, שהופכות אותו למשקה משמין שפוגע בערכיו התזונתיים. האפשרות הטובה ביותר היא לאכול את הפרי בשלמותו, או לסחוט אותו בבית.

עִבְדוּ אֶת־ה׳ בְּשִׂמְחָה

איך אבא פותר כל בעיה עם הילדים בשלוש מילים? תשאלו את אימא. ילד חוזר הביתה מבית הספר ומספר לאבא שלו שנבחר לשחק בתפקיד ראשי בהצגה של הכיתה. באיזה תפקיד? שואל האבא. בתפקיד של הבעל, עונה הילד. פוקד עליו האבא: תחזור מיד לבית הספר ותגיד למורה שאתה רוצה תפקיד שגם מדברים בו.

זמני התפילות

תפילת מנחה ערש״ק פרשת ויצא	16:10
שיעור לנשים	20:30
תפילת שחרית של שבת קודש	07:00
שיעור תהילים לבנות	12:30
שיעור תהילים לבנים	13:30
שיעור עם חכם משה שושן	14:00
שיעור עם חכם עזרא עייני	14:30
תפילת מנחה של שבת קודש	15:30
סעודה ולימוד לע״נ שרה גרג׳ בת לאה ז״ל ולע״נ חיים ראובן חתוכה בן חממה ז״ל	
תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש	17:00
תפילת שחרית בימי חול (הודו)	06:30
תפילת מנחה בימי חול	16:15
יום א אזכרה לע״נ אברהם מלכה בן רינה ז״ל	

מוקדש לעילוי נשמת
חיים ראובן חתוכה בן חממה ז״ל
נפ׳ יא כסלו תשפה

שרה גרג׳ בת לאה ז״ל נפ׳ י״ג כסלו תשל״ז.
אברהם מלכה בן רינה ז״ל נפ׳ יז כסלו תשפג
גדעון אביבי בן אסתר ז״ל נפ׳ יז כסלו תשפג

ליקט וערך עבד ה׳ יצחק שלום כהן
דוא״ל: ytzcak@gmail.com