

אברהם אבינו

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

כג מנחם אב תשפ"ב. פְּרֻשָׁת: עקב. מִפְּטִירִין: ותאמר ציון. הַתְּפִלָּה בְּמִקְאָם שִׁיגָא. גְּלִיזֵן 859. שבת מברכין.

הַדְּלָקָת הַנֶּר: י-ם: 19:03. ת"א: 19:01. חִיפָה: 19:03. בְּאֵר שֶׁבַע: 19:02. צֶאֱת הַשֶּׁבֶת: י-ם: 19:53. ת"א: 19:51. חִיפָה: 19:53. ב"ש: 19:52.

פְּרֻשָׁת עקב

הפרשה פותחת במילים: וְהָיָה עֵקֶב תִּשְׁמָעוּן אֶת הַמְּשֻׁפָּטִים הָאֵלֹהִים, וְשִׁמְרָתֶם וְעִשִׂיתֶם אֹתָם. וְשָׁמַר ה' אֶלְהֵיךָ לְךָ, אֶת הַבְּרִית וְאֶת הַחֶסֶד, אֲשֶׁר נִשְׁבַּע לְאַבְרָהָם.

משה ממשיך בדבריו, ומבטיח לבני ישראל, כי כאשר ישמור העם את התורה ומצוותיה, יקיים ה' את הברית שכרת עם האבות, יברך את עם ישראל בכל טוב: צאצאים, תבואה טובה, צאן ובקר, בריאות, וניצחון על אויביהם.

משה מעלה ספקנות אפשרית: כי תאמר בלבבך, רבים הגויים האלה ממני, איכה אוכל להורישם? כלומר, עלולים בני ישראל לחשוש מפני המלחמה לכיבוש הארץ. והוא משיב: אין לחשוש. יש לזכור את שעשה ה' למצרים, ולהאמין ביכולת האלוהית. הוא מוסיף, כי ה' ינהל את הכיבוש בהדרגה, כדי שלא תתפנה הארץ מיושביה באחת, וכך תהפוך למקום שורץ חיות, בטרם יישבו בני ישראל את הארץ כולה. משה מזהיר שוב, כי בד בבד עם כיבוש הארץ, מוטל על העם לבער את תרבות הגויים ולנתץ את אליהם.

משה מציג את טלטלות המדבר, כניסיון שמטרתו לבחון את אמון העם באלוקים. מחד, תחושת השיממון המדברית המעיקה, ומאידך, ניסים אלוהיים המלווים את העם בכל צעדיו. ואילו עתה, אומר משה, זוכה הדור להיכנס לארץ טובה שיש בה כל. משה מזהיר מפני גבהות לב המנכרת את האמונה, כתוצאה משפע גשמי. תחושת כוחו ועוצם ידי עשה לי את החיל הזה. חטא זה, עלול להביא לאובדן וגלות.

משה מבהיר שמתנת ארץ ישראל, וכל הטוב שמושפע מהקב"ה, אינם דווקא פרי מעשיהם הטובים של ישראל. בעיקר, אומר משה, עומדת לישראל זכות הברית שכרת ה' עם האבות. גם רשעת העמים תרמה לנישולם מהארץ והבאת עם ישראל במקומם. על מנת לחזק תפיסה זו, מזכיר משה את העובדה שלאורך כל תקופת מנהיגותו שב העם וחטא. במיוחד הוא מזכיר ומפרט את השתלשלות העניינים שהביאה לחטא העגל, כאשר הוא, משה, עלה אל האלוקים לקבל את התורה.

נאלצתי לשוב את הלוחות ולהתחנן לפני ה' עבורכם, אומר משה ומזכיר את חטאי העם כאשר נתאוו לבשר, כאשר חלקו על משה, וכמובן חטא המרגלים שבגינו נדרו ארבעים שנה במדבר. בעקבות שבירת הלוחות בחטא העגל, מצווה ה' את משה לפסול שני לוחות אבנים, הלוחות השניים. משה עולה עם הלוחות למרום, ושם כותב ה' את עשרת הדברות על הלוחות, אותם מניח משה בארון עץ שיטים שהכין במיוחד עבורם.

משה מזכיר את מיתת אהרון אחיו הכהן הגדול, את מינוי בנו אלעזר לכהן תחתיו, ואת בחירת שבט לוי כמשרתי ה'.

למרות כל חטאי ישראל, ה' לא מפר את הברית שכרת עם האבות. הוא רק מבקש שישמרו גם הם, את הברית, לזיכור בתורה ובמצווה וברכי ה'. הוא מזכיר את החסד הגדול שעשה ה' לישראל בהוציאו אותם ממצרים, את נפלאותיו במדבר ואת הארץ הטובה שהוא עומד להעניק לישראל.

בין דברי הברכה וההבטחה המותנים בהנהגת העם, אומר משה את פרשת והיה אם שמוע תשמעו, הידועה כפרשה שנייה של קריאת שמע. בפרשה זו נזכרת חובת היהודי לאהוב את ה'

ולעובדו בכל לב ובמסירות נפש. ההבטחה היא למטר השמים ולברכת הארץ. אך אם לא תשמר התורה, יפגע חרון אפו של ה' בישראל, והוא יעזור את כל שפע הברכה. כמו בפרשה ראשונה של שמע, נדרשים בני ישראל ללימוד התורה, למצוות תפילין, לחינוך הילדים לדרך התורה וללימודה ולמצוות מזווה. ושוב הבטחה לאריכות ימים וירושת הארץ מתוך שלום ובטחון.

ואכלת ושבעת וברכת את ה' אלקיך

סיפר המגיד המפורסם רבי שלום שבררון: איש צדיק היה בירושלים, ושמו רבי יעקב דז'לינר. פעם אחת בא לרבה של ירושלים, הגאון רבי שמואל סלנט זצ"ל, ושאלה בפיו: מה יעשה שאחרי סעודת הלילה, אמשי, לא בירך ברכת המזון. אמר לו רבי שמואל: בוודאי מקפיד אתה תמיד לברך ברכת המוציא על ככר לחם שלימה, שוב, איפוא, לביתך ותבדוק, ובוודאי תמצא שהכיכר שלימה, ולא אכלת. רבי יעקב חזר לביתו ומצא שבאמת כך היה, הוא לא בירך מכיוון שלא אכל. שאלו אחר כך את רבי שמואל סלנט, מנין ידע שרבי יעקב לא אכל. ענה הרב סלנט: ידעתי שרבי יעקב יכול לשכוח לאכול, אבל לא יעלה על הדעת שהוא יכול לשכוח ברכת המזון. ומה היה למעשה? רבי יעקב אכן התכוון לסעודת לילה, אבל לפתע הגיע שליח של הרב מבריסק, הגאון רבי יהושע לייב זצ"ל, שהוא קורא לו, והוא, כמובן קם מיד והלך לרב, שהה שם כל הלילה ומביתו מיהר בבוקר לרבי שמואל סלנט עם השאלה שהתעוררה אצלו.

ולמדתם אותם את בניכם לדבר בם

בלימוד התורה יש כידוע שני חלקים: ידיעת התורה, ועצם לימוד התורה. פעם בא יהודי לפני החפץ חיים זצ"ל, בנו לומד בישיבת ראדין, ולפי מושגי האב כבר למד דיו. בא האב לבקש רשות מהחפץ חיים ולקבל ברכה ליטול את בנו שיעזור לו במסחרו. למה תפסיקו מללמוד? שאל החפץ חיים, מה אומר לכם רבי, ענה האב, ככל שאני רואה רבי עקיבא אייגר שני כבר לא יצא ממנו. אז לפחות שיעזור לי בפרנסה. במה אתה עוסק? התעניין החפץ חיים, ירקן בשוק, ענה, והעבודה קשה. תמהני עליך, אמר החפץ חיים, למה לך לעבוד כה קשה. הרי רוטשילד שני כבר לא יצא ממך, אז למה לך לעבוד? מה הפירוש, הזדעק האב, צריך לעבוד כדי לחיות! והחפץ חיים נענה כנגדו לאישור: אכן, צריך גם ללמוד כדי לחיות.

אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ תִירָא, אֹתוֹ תַעֲבֹד וְבוֹ תִדְבֵּק

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. לאחר שחיכה פרק זמן שנדמה לו כנצח, היא הניחה לפניו צלחת ובעלחת ביצה קשה ותפוח אדמה. למותר לציין שהוא כעס מאוד, הוא מחכה בסבלנות למרות רעבונו, וכל שהוא מקבל זו סעודה פשוטה? 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, בידועים 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.

יתרונות בריאותיים למלפפון

מלפפונים: מנטרלים ריחות טבעיים, ניתן לשים פרוסה אחת בפה, או לאכול מלפפון שלם על מנת לשחרר את עודף החום בבטן המקושר לריח רע מהפה.

מלפפונים עמוסים בוויטמינים C, A ו-B. ויטמינים אלו מחזקים את המערכת החיסונית, ולצמצום במספר סוגי סרטן כמו סרטן השד, סרטן השחלות, הרחם וסרטן הערמונית.

במלפפונים קיים מרכיב אנטי דלקתי העוזר לשפר את הזיכרון, מגן על תאי העצב מנסיגה הקשורה לגיל, ויכול למנוע ליקויי זיכרון ולמידה אצל אנשים עם מחלת אלצהיימר.

מלפפונים מכילים הורמון שגורם לתאי הלב לב ליצור אינסולין, מה שהופך אותם לחטיף מצויץ לחולי סוכרת.

מלפפונים רוויים במים, דבר המאפשר להם לשטוף את הגוף מרעלים בקלות. הם עושים זאת כל כך טוב, שצריכה קבועה שלהם יכולה למנוע אבנים בכליות.

מלפפונים מכילים סיבים וערך קלורי נמוך. סיבים גם עוזרים לעיכול ומרפאים עצירות.

מלפפונים הם ירק היופי, עוזרים לשיער, לציפורניים ובריאות העור. הם מכילים סיליקון וגופרית המסייעים להמרצת צמיחת השיער. ניתן להשתמש בקליפה שלהם לסיוע בכוויות בעור.

מלפפונים הם גם דרך מצוינת להפחתת נפיחות בעיניים.

המלפפון יכול לעזור בהורדת המשקל הבטני, וזאת תודות לתכולה הגבוהה של המים והסיבים שיש בו, הוא יכול לשטוף מהגוף רעלים, להגביר את המטבוליזם ולהילחם בגורמים אפשריים בסיסיים, כגון תחושת ההתנפחות, אגירת מים ועצירות.

הפלבנואידים המצויים בו, יכולים להביס את הכולסטרול הרע, הטריגליצרידים ואת רמות הגלוקוזה.

השומן הבטני או הצמיגים, מקבלים הרבה תשומת לב, בגלל הסיכונים הבריאותיים הטמונים בו, כגון מחלת לב וכלי דם, סוכרת, לחץ דם גבוה ואפילו סרטן. אין זה סוד שהורדת השומן הבטני, אינה קלה. כדי להילחם בה, אתם צריכים בהחלט משהו עם מעט מאד שומן, ומעט קלוריות. זוהי הסיבה, שהמלפפון ששייר בסיבים ומינרלים ומכיל מעט מאד קלוריות, עשוי להיות התשובה להורדה חדה בשומן המותניים אחת ולתמיד.

עבדו את ה' בשמחה

בחורה אומרת לחבר שלה, לאחר החתונה אני אעשה עבורך הכל, מ-א' ועד ש. ואתה תעשה רק את ת. שואל החבר מה זה ת? תנקה, תבשל, תכבס, תתקן, תביא, תיקח, תחזיר...

זְמַנֵי הַתְּפִלּוֹת

| | |
|--|-------------------------------|
| 07:00 | תפילת שחרית של שבת קודש |
| 17:15 | שיעור עם חכם עזרא עייני |
| 18:15 | תפילת מנחה של שבת קודש |
| 19:40 | תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש |
| 07:00 | תפילת שחרית בימי חול (הודו) |
| 18:00 | תפילת מנחה בימי חול |
| יום ראשון אזכרה לעילוי נשמת רפאל קדן בן יוסף ז"ל | |
| לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן | |

גַר ה' נִשְׁמַת אָדָם

מוקדש לעילוי נשמת: רפאל קדן בן יוסף ז"ל

נפטר ביום שבת קודש, כה מנחם אב תשס"ו.

ולעילוי נשמת, רבי פור בן דניאל ז"ל

נפטר ביום שלישי בשבת קודש כ"ז מנחם אב תשנ"ט

לְקַט וְעָרַף עֶבֶד ה' יִצְחָק שְׁלום כֹהֵן

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

כאשר התפילות נאמרות קצת מאוחר, אך ככוונה 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 שהקטיב 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 ה' מוכן תמיד לשמוע את תפילותינו. השיב לו הרב ישראל בחיך, זו בדיוק התשובה שקיוויתי לשמוע. בדברי החכמה שלך, הצלת יהודים רבים מקטרוג, ולימדת עליהם זכות.

אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ תִירָא, אֹתוֹ תַעֲבֹד, וְבוֹ תִדְבֹק וּבְשֵׁמוֹ תִשָּׁבַע במזל טוב, שני הגיעה אל חופתה, היום היא נישאת לתלמיד חכם. לפני כשנה היא חזרה בתשובה, עזבה את הדרך בה הלכה כל חייה ובחרה בדרך חדשה. רוב חברותיה עזבו אותה עקב המהפך בחייה ורחו את הזמנתה לחתונה. כדי לשמח את השניים הזמינו המשפחה חבורת משמחים, שישמחו את הזוג ביום המאושר. באותו יום הבחינה אחת מבנות החבורה באמא של שני, יושבת בקרן זווית ובוכה. ניגשה אליה החבורה ושאלה לפשר בכיה. השיבה האם: אני לא דתיה, הדרך הזו לא מדברת אליי, ובתי היא הבת השלישית שחזרה בתשובה, קשה לי עם המצב אף על פי שאני מאושרת בילדיי. שאלה אותה החבורה: הרשי לי לשאול אותך, כיצד זכית ששלוש בנותייך עזבו את דרכן וחזרו בתשובה? כיצד יתכן הדבר? ספרי לי איזו מצווה עשית. האמת, כלום, אני לא שומרת שבת, לא הולכת בצניעות, אני רחוקה מאד מהדרך, השיבה האם. לא יתכן, התפרצה הבחורה, תחשבי טוב מה עשית. חשבה האם מספר רגעים והשיבה: לפני שנים הלכתי להרצאה בבה"כ, בסיומה של ההרצאה חילקו דף תפילה ומידי יום אני יושבת שתי דקות וקוראת אותו, הינה הוא, במגירה השלישית. ניגשה הבחורה, פתחה את המגירה והוציאה את הדף, בדף הייתה תפילתו של הש"ה הקדוש ותוכן התפילה הוא תפילה על הילדים.

שנים רבות התפללה האישה על בנותיה בלי לדעת על מה ותפילותיה נשמעו. אומרת הגמרא: ארבעה דברים צריכים חיזוק, תורה, מעשים טובים, תפילה ודרך ארץ. אמרו חז"ל: כל הצרות והייסורים הבאים על האדם באים מחוסר תפילה. אם היינו יודעים מהי כוחה של התפילה והתועלת שבה, ספק אם היינו מעבירים יום בלי תפילה, בלי דיבור עם הבורא. תפילה אחת יכולה לשנות לך את היום ואת החיים בכלל.

וְאֶבְלַת וְשָׁבַעַת וּבִרְכַת אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ

צריך לשבת בכבוד ליד השולחן בעת האכילה, כי על שלחן המלך הוא אוכל. וצריך להיזהר לאכול בדרך ארץ ולא כדרך הרעבתנים והגרגרנים. וכן יזהר להיות אוכל לשובע נפשו ולא ימלא כריסו יותר מדי, ושומר נפשו ירחק מאכילה ושתיה מרובה. לא יאכל אלא כשירעב, ולא יאכל עד שישובע לגמרי, אלא פחות מעט. כתב הראב"ד: המושך את ידו מהמאכל שערב לחיכו, לצורך כפרת עוונותיו, נחשב כאילו התענה ממש. והרי אדם זה פקה, שאכל לשובע נפשו, ואף על פי כן נחשב כאילו התענה, בכך שהשאיר מעט מהמאכל הערב לו. האוכל לשם שמים, לא ילך אחר הערב לחיך ומזיק לגוף, אלא אחר המועיל לגוף, אף על פי שאינו כל כך ערב לחיכו.

וְאֶבְלַת וְשָׁבַעַת וּבִרְכַת אֶת ה' אֱלֹהֶיךָ

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