

"אברהם אבינו"

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

יב תשרי תשפ"ו. פרשת: האזינו. מפטירין: וידבר דוד. התפילה במקום עגים. גיליון 932.

הדלקת נרות: י"ם 18:05 ת"א 18:04 ח"פה 18:05 באר שבע 18:05 צאת השבת: י"ם 18:55 ת"א 18:53 ח"פה 18:54 באר שבע 18:55.

פרשת האזינו

לאחר שמשה סיים את נאומיו לבני ישראל, רגע לפני מותו, הוא פונה לשמים ולארץ כעדים ומצווה עליהם לשמוע את השירה שהוא עומד ללמד: שירת האזינו. זוהי שירה נבואית, פיוטית ומורכבת, שמסכמת את מערכת היחסים בין עם ישראל לאלוקים לאורך ההיסטוריה, החל מהחסדים שה' גמל לעם, דרך כפיות הטובה של ישראל ומזהיר מפני העתיד לבוא אם יסטו מדרך ה'.

תיאור גדלותו של ה': השירה מדגישה את צדקת ה': הצור תמים פעלו, ואת העובדה שכל דרכיו משפט.

חטאי העם: מתארות בגידה רוחנית של ישראל, עזיבת ה' והליכה אחרי אלים זרים, דבר שמוביל לעונשים קשים.

הקב"ה מעניש את ישראל, אך בסופו של דבר מבטיח לנקום באויביהם ולהביא גאולה: כי ידין ה' עמו.

בסיום הפרשה, משה מצווה את העם לשים לב לשירה הזו וללמדה לדורות, שכן היא עדות לקשר עם ה'.

ה' מצווה את משה לעלות להר נבו, שם יראה את הארץ אך לא ייכנס אליה, וימות שם.

שירת האזינו נחשבת לאחת השיחות הרוחניות ביותר בתורה, שילוב של תוכחה, אהבה, אזהרה ותקווה. מעין חוזה מוסרי בין העם לאלוהיו. היא נועדה להיחקק בזיכרון הלאומי, להישמר לדורות ולהזכיר את המחיר של סטייה מהדרך, אך גם את התקווה לתיקון ולגאולה.

יש מדרשים שמספרים כיצר משה כתב את השירה הזו ביום האחרון לחייו, ולימד אותה לבני ישראל כדי שתהיה להם עד, תזכורת נצחית. זהו רגע מרגש שבו מנהיג נפרד מעמו, לא בנאום פוליטי אלא בשירה נבואית שמכילה את כל מה שלמד, חווה והאמין בו.

הלכות ומנהגי חג סוכות

דפנות הסוכה: בכל סוכה צריך שיהיו לפחות שלוש דפנות וסכך. את הדפנות אפשר לעשות מכל דבר העומד בפני הרוח, עץ, פלסטיק ואפילו ברזל. אם עושה את הדפנות מבדים וכדו', ימתח את היריעות ויקשרן היטב. ואם היריעות רפויות שהרוח מנידה אותן, אין הסוכה נחשבת כדירה. על כן יחבר קרשים לרוחב הסוכה, מגובה הקרקע עד גובה עשרה טפחים (80 ס"מ). ולא יהיה בין קרש לקרש יותר משלושה טפחים (24 ס"מ). ומי שאין לו די צרכו קרשים לדפנות, מוטב שיעשה שלוש דפנות שלמות מאשר ארבע דפנות שאינן שלמות.

עצי הדפנות או הסכך אסורים בהנאה עד אחר החג כיוון שהוקצו למצווה ואפילו ליטול מהם קיסם לחצוץ שיניו אסור. וגם אם נפל, אסורים. ולא יועיל בהם שום תנאי.

הסכך צריך שיהיה מחומר שגדל באדמה: עצים, ענפים וכדומה ואין לסכך בעודם מחוברים לאדמה. ואין לסכך בברזל או פלסטיק וכדומה. צריך שיהיה מדבר שלא מקבל טומאה. לכן ארגז עץ או כלי העשוי מעץ וכיוצא בזה פסולים לסיכוך. לכתחילה צריך להניח סכך שיהא אוויר קצת בין הסכך כדי שיראו הכוכבים.

יש להניח את הסכך רק אחרי שעושים דפנות, כיוון שעיקר הסוכה הוא הסכך ואם הניח סכך קודם לדפנות, יגביה כל ענף מן הסכך ויחזור ויניחנו לשם סוכה.

יש להניח את קישוטי הסוכה שתלויים בסכך, תוך 32 ס"מ לסכך, אך מנורה וכדו' שיש בה סכנה ירחיקנה מהסכך.

אין להניח סכך על עמודי מתכת של סוכות לנצח וכדו' שהם דבר המקבל טומאה, ולא יסכך על חוטי ניילון. אלא יניח קרשים על עמודי המתכת, ועליהם יניח את הסכך.

אין להניח דבר המקבל טומאה על הסכך בכדי שלא יעוף, מאחר שהסוכה צריכה להיות מתחת לכיפת השמיים.

אסור שיהיה מעל הסוכה ענפי עץ המחוברים לאדמה. אם קוצץ את ענפי האילן והם נשארים מונחים על הסוכה, אין הם יכולים להיחשב כסכך כשר אף על פי שהם מנותקים מהאילן, כיוון שכתוב חג הסוכת תעשה לך, דרשו חז"ל תעשה ולא מן העשוי ולכן לאחר שקצץ את ענפי האילן צריך להגביה כל ענף מן הסכך ויחזור ויניחנו לשם סוכה.

קישוטי הסוכה אסורים בהנאה אפילו אם נפלזו לרצפה. וכיוון שאסורים בהנאה, אסורים בטלטול בשבת וביום טוב משום מוקצה. לכן טוב לתלות את הקישוטים במקום גבוה, שלא יקחו מהם הילדים הקטנים.

אכילה בסוכה: כתוב בתורה: בסוכות תשבו שבעת ימים, כוונת הפסוק שנגזר בסוכה שבעת ימים, כמו שאנחנו גרים בבית במשך כל השנה. שבמשך כל שבעת ימי הסוכות נאכל, נשתה, נלמד, נקבל אורחים ונישן בסוכה. ואפילו אם מתפלל ביחידות, שיתפלל בתוך הסוכה.

בכל הלילות ובכל הימים חוץ מהלילה הראשון אין חיוב לאכול בסוכה, אלא שאם אדם רוצה לאכול אכילת קבע או לישון, צריך לאכול או לישן בסוכה.

האוכל עוגות יותר משיעור כביצה, (55 גרם ומעלה) חייב לאכול בסוכה, אבל לא יברך לישב בסוכה. ואם אוכל מהעוגה באופן שקובע סעודתו עליה, שאוכל כשיעור 224 גרם, שאז חייב לאכול בסוכה ומברך לישב בסוכה. ואמנם אם אינו אוכל כשיעור הנ"ל, אינו מברך לישב בסוכה, ואפילו אם אכל העוגות אחר הקידוש של היום, כדי שיחשב לו קידוש במקום סעודה, לא יברך לישב בסוכה, אלא אם כן קובע סעודתו כנזכר.

מי שאוכל סעודת קבע מתבשיל של חמשת מיני דגן, כגון אטריות, שיעור 224 גרם חייב בסוכה ויברך לישב בסוכה. אולם לעניין ברכת הנהנין מברך על תבשיל כזה ברכת בורא מיני מזונות ולאחריו על המחיה, ואינו חייב בנטילת ידיים, ואינו מברך המוציא וברכת המזון, שהרי אין לתבשיל זה צורת פת. ואם אינו קובע סעודה עליו, כל שאוכל יותר מכביצה חייב בסוכה, אבל לא יברך לישב בסוכה, בפחות מכן פטור מן הסוכה.

מותר לאכול פירות חוץ לסוכה. וכן יין, שאר משקים, בשר, גבינה, מותר לאכול ולשתות חוץ לסוכה. וכל זאת מעיקר הדין. אבל מי שמחמיר על עצמו ואפילו מים אינו שותה חוץ לסוכה, הרי זה משובח.

לא יעשה שום תשמיש בזוי בסוכה.

ארבעת המינים: לוקחים לולב, הדס והערבה כשהם קשורים מאוגדים באגודה אחת, ביד ימין, ומברכים על נטילת לולב. ביום הראשון מוסיפים ברכת שהחינו. בסיום הברכה לוקחים את האתרוג ביד שמאל ומצמידים אותו לשלושת המינים שביד ימין, ומנענעים 3 נענועים לצד דרום, 3 נענועים לצד צפון, 3 נענועים למזרח, 3 נענועים מעלה, 3 נענועים מטה, ו 3 נענועים לצד מערב. מצוות סוכה וארבעת המינים הן מצוות שהזמן גרמן, לכן נשים פטורות ממצוות אלו. כמובן שהן רשאיות להדר מצווה, לישיב בסוכה ונטילת ארבעת המינים, ללא ברכה. הושענא רבא: יום השביעי של סוכות נקרא הושענא רבא, ביום זה ה' מוסר את פסקי הדין שנכתבו בראש השנה ונחתמו ביום הכפורים למלאכים שייבצעו את פסקי הדין. לכן נוהגים להיות ערים כל הלילה, ללמוד תורה ולהתפלל לשנה טובה. כמו כן לאחר תפילת מוסף לוקחים חמישה בדי ערבה וחובטים אותם בקרקע.

הסוכה של סבא חיים

בערב חג הסוכות, כשאור השקיעה צבע את השמים בזהב, התאספה כל המשפחה בחצר של סבא חיים. הסוכה עמדה שם בגאווה, פשוטה, עשויה קרשים ישנים וענפי תמר, אבל מלאה באהבה. סבא חיים, בן 84, בנה את הסוכה בעצמו, כמו בכל שנה. הסוכה צריכה להיות פתוחה לשמים וללב, היה אומר. על הקירות תלה ציורים של הנכדים, ועל השולחן הניח רימונים, תמרים ויין מתוק. במהלך הארוחה, סבא סיפר על מהילדות שלו במרוקו. לא תמיד הייתה לנו סוכה, אמר, אבל תמיד הייתה לנו שמחה. היינו יוצאים לשדה, בונים סוכה מענפי זית, ושרים עד שהכוכבים יצאו. הנכד הקטן, יונתן, שאל: אבל למה בונים סוכה אם יש לנו בית? סבא חייך. הסוכה מזכירה לנו שהחיים לא תמיד יציבים. לפעמים אנחנו במדבר, לפעמים בבית. אבל כשאנחנו יחד זה הבית האמיתי. בלילה, כשכולם הלכו, סבא נשאר לשבת בסוכה. הוא לחש תפילה שקטה: שנוכה תמיד לשבת יחד, גם כשאין קירות, גם כשאין גג רק לב פתוח.

שעועית-הבחירה החכמה לגוף בריא

השעועית היא מזון על מרשים, עשיר בוויטמינים, מינרלים ונוגדי חמצון, אשר מעניקים לה שורה ארוכה של יתרונות בריאותיים. היא נחשבת לפחמימה מורכבת, התורמת לתפקוד תקין של מערכת העיכול, מסייעת באיזון רמות הסוכר בדם ומגבירה את תחושת השובע לאורך זמן. בנוסף, השעועית מהווה מקור מצוין לחלבון מן הצומח, אשר עשוי להפחית את הסיכון למחלות לב, סוכרת וסרטן, ואף מסייע בצמצום השומן המצטבר באזור הבטן. הסיבים התזונתיים המסיסים שבה תורמים לבריאות הלב על ידי הורדת רמות הכולסטרול והטריגליצרידים, ואיזון השומנים בדם.

תזונאים רבים ממליצים לשלב חלבונים מן הצומח בתפריט היומי ולהעדיף על פני חלבונים מן החי, בשל השפעתם החיובית על בריאות העורקים ולחץ הדם. עבור צמחונים, טבעונים או מי שממעטים בצריכת בשר, עוף ודגים, השעועית היא תחליף מזין, יעיל ובריא במיוחד. השעועית מכילה כמות נאה של פחמימות מורכבות

וסיבים תזונתיים, אשר מאטים את תהליך העיכול, תורמים לשמירה על רמות סוכר יציבות, מסייעים באיזון המשקל ומאריכים את תחושת השובע. איזון רמות הסוכר עשוי להפחית עייפות, עצבנות ואף את הסיכון להתפתחות סוכרת סוג 2.

צריכה של שלוש כוסות שעועית בשבוע עשויה להפחית את הסיכון לחלות בסרטן המעי הגס בכ-33%. בנוסף, היא תורמת לסדירות מערכת העיכול ומסייעת במניעת עצירות. השעועית גם מתאימה במיוחד לאנשים הרגישים לגלוטן, שכן היא אינה מכילה את החלבון המצוי בדגנים כמו חיטה, שיפון, שעורה ושיבולת שועל.

הסיבים המסיסים שבה מסייעים בהפחתת השומן הבטני הרעיל, אשר מגביר את הסיכון למחלות כרוניות כמו סוכרת, יתר לחץ דם, התקפי לב ודלקות. היא עשירה בנוגדי חמצון, ויטמינים ומינרלים חיוניים, בהם: נחושת, חומצה פולית, ברזל, מגנזיום, מנגן, זרחן, אשלגן ואבץ. השעועית מלווה את התזונה האנושית מזה מאות שנים, ואין ספק שיתרונותיה הרבים מציבים אותה בגאון ברשימת מזונות העל של ימינו.

הידעת?

הסוכה, סמל לאמונה ולצניעות, היא מזכירה לנו שהחיים ארעיים, אך השכינה שורה גם במבנה הפשוט ביותר. ארבעת המינים מייצגים את אחדות ישראל, כל אחד שונה בטעם ובריח, אך כולם נקשרים יחד ומנענעים כאחד. בכל יום בסוכה מגיעים אושפיזין: אורחים רוחניים: אברהם, יצחק, יעקב, משה, אהרן, יוסף ודוד. כל אחד מהם מביא איתו ערך מוסרי ודרך חיים. הסכך צריך לאפשר לראות את הכוכבים, שילוב של הגנה ופתיחות, חומר ורוח.

סוכות הוא החג היחיד שבו השמחה מצווה מפורשת: ושמחת בחגך והיית אך שמח. לא רק לשמוח, אלא אך שמח, שמחה מכל הלב.

עבדו את ה' בשמחה

מה אמרה הסוכה כשהתחיל לרדת גשם? נו באמת, לא יכולתם לחכות עד שמחת תורה?

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
16:15	שיעור לרפואת חכם עזרא עיני
17:15	תפילת מנחה של שבת קודש
18:40	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
18:00	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
18:00	תפילת מנחה ערב חג הסוכות
07:00	תפילת שחרית של חג סוכות
07:00	תפילת שחרית בחול המועד

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"ג יוסף כלימייאן בן מזל ומנשה ז"ל

ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ולעילוי נשמת: נסרייה מימון בת עזיזה ז"ל

נפטרה י"ז תשרי תשע"ב.

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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