

"אברהם אבינו"

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

כג אלול תשפ"ו. פרשת: נצבים וילך. מפטירין: שוש אשיש. התפילה במקום ע"ג. גיליון 979.

הדלקת נרות: י"ם 18:44 ת"א 18:42 חיפה 18:44 באר שבע 18:43 צאת השבת: י"ם 19:33 ת"א 19:32 חיפה 19:33 באר שבע 19:32.

פרשת נצבים וילך

פרשת נצבים וילך שנחרזות לרוב יחד בשנים פשוטות, מהוות את נאום הפרידה של משה רבנו מעם ישראל לפני מותו. הפרשות כוללות את המסרים המרכזיים הבאים: משה מציב את כל העם, מראשיו ועד חוטבי עציו ושוואבי מימיו, כדי לחרות ברית עם ה' לפני הכניסה לארץ. הברית מחייבת לא רק את הנוכחים באותו יום, אלא גם את הדורות הבאים.

אזהרה ליחיד או לשבט שיחשבו לפרוק עול וללכת אחר אלוקים אחרים והחיוב לשמור על טהרת האמונה. הבטחה שאף אם עם ישראל ייצא לגלות בעקבות חטאיו, כשירצה לחזור בתשובה, ה' ישוב ויקבץ אותו מכל העמים, ואף: ומאל ה' אלוֹקֵיךְ את לבבך ואת לבב זרעך. כי קרוב אליך הדבר מאוד: הדגשה שהתורה והמצוות אינן נמצאות בשמיים או מעבר לים, אלא נגישות וזמינות לכל אדם בפיו ובלבבך לעשותו.

בחירה חופשית: הקריאה המפורסמת: החיים והמוות נתתי לפניך, הברכה והקללה ובחרת בחיים.

פרשת וילך

משה מודיע כי מלאו לו מאה ועשרים שנה ואינו יכול עוד לצאת ולבוא. הוא מחזק את יהושע בן נון קבל עם ועדה ומעביר לו את הנהגת העם.

מצוות הקהל: ציווי להקהיל את כל העם: אנשים, נשים וטף במוצאי שנת השמיטה בחג הסוכות, כדי לשמוע את קריאת התורה מפי המלך וללמוד יראת שמיים.

כתיבת ספר התורה: משה משלים את כתיבת ספר התורה ומפקיד אותו בידי הלויים לצד ארון הברית.

שירת האזינו כמקור חיזוק: ה' מצווה את משה לכתוב את שירת האזינו וללמדה את בני ישראל, כדי שתשמש עדות בעתיד אם העם יסטה מן הדרך.

הלכות ראש השנה

אין תוקעים בשופר בסליחות ערב ר"ה, לא בלילה ולא ביום, לא בציבור ולא ביחיד, כדי להבדיל בין תקיעות אלול שהן תקיעות של רשות, לבין התקיעות של ר"ה שהן חיוב מהתורה. אם יש תוקע שרוצה להתאמן לקראת ראש השנה, יתקע בחדר סגור, שלא יִשָּׁמַע קולו בחוץ.

יש להדליק נר נשמה שממנו ידליקו אש לבישול ונרות בליל יום טוב שני ולהכין נר נוסף שממנו ידליקו אש לבישול ליום השני. בערב החג האשה מדליקה נרות ומברכת: להדליק נר של שבת ויום טוב ואינה מברכת שהחיינו, לא בערב הראשון, ולא בערב השני.

בקידוש אומר: תחל שנה וברכותיה, שלום עליכם, אשת חיל, פתח אליהו, יום השישי ויכולו, וביום שמחתכם, אשר בחר בנו וחותם מקדש השבת וישראל ויום הזיכרון, ומברך שהחיינו בשני הלילות.

מנהג יפה בשני הלילות של ראש השנה, לאכול מיני מאכלים לסימן טוב, לכל ימות השנה, ולכן טוב לאכול: תפוח בדבש, כרתי, סלקא, תמרים, קרא (דלעת), רימונים, רוביא, דגים, וראש כבש. יש נוהגים להוסיף ריאות

ואומרים: יהי רצון שיהיו עוונותינו קלים כריאה. יש נוהגים לברך על מאכלים אלה, לאחר הקידוש, ויש נוהגים לאחר ברכת המזון.

כשמברך המוציא טובל הלחם בדבש או בסוכר (לא במלח) בברכת המזון, מוסיפים רצה והחליצנו, יעלה ויבוא. אם שכח ולא אמר יעלה ויבוא, אינו חוזר.

נוהגים שלא לישון בר"ה, לאחר זריחת החמה, עד אחר חצות היום, בין ביום הראשון של ובין ביום השני.

בסעודת שחרית מקדש מיושב, ושמרו בני ישראל את השבת, אחר כך וביום שמחתכם.

ערב שני: מדליקים נרות לאחר תפילת ערבית, אם האשה לא התפללה, לאחר צאת הכוכבים, תאמר, בלי שם ומלכות, ברוך המבדיל בין קודש לקודש, ותדליק הנרות על ידי העברה מאש לאש, או בעזרת גפרור מנר דולק.

בזמן הקידוש, מברך בורא מאורי האש, ומכוון על הנרות שהדליקה אשתו, ואחר כך המבדיל בין קודש לחול, ומסיים המבדיל בין קודש לקודש ואחר כך מברך שהחיינו. יש להשתדל ולהכין פרי חדש על השולחן, ולכוון עליו בברכת שהחיינו. ואם אין, בכל זאת מברכים שהחיינו.

בבית הכנסת: בתפילת העמידה של ראש השנה מוסיפים: זכרנו לחיים, מי כמוך אב הרחמן, המלך הקדוש, וכתוב לחיים טובים, ובספר חיים, אם שכח לומר: זכרנו, מי כמוך וכתוב לחיים, ובספר חיים, אינו חוזר. אם שכח לומר המלך הקדוש, חוזר.

בתפילת שחרית של ר"ה, וכן בעשרת ימי תשובה יאמרו בסוף העמידה, עושה השלום במרומיו, במקום עושה שלום במרומיו. וכן אחר חזרת הש"ץ, בקדיש תתקבל שאחרי תפילת שחרית, מוסף ומנחה, אומר עושה השלום, אבל בשאר הקדישים כולל קדיש תתקבל, בתפילת ערבית, מסיימים כרגיל ואין לומר עושה השלום.

ביום ראשון של ר"ה, אומר: ברוך אתה ה' מלך על כל הארץ, מקדש השבת, ישראל ויום הזיכרון. ויאמר זיכרון תרועה ולא יום תרועה. ולא יאמר שומע קול תרועת עמו ישראל היום ברחמים, אלא ידלג על תיבת היום. בתפילת מוסף ומנחה של שבת, אומר מי כמוך אב הרחמים.

יש להיזהר בעת מכירת המצוות, פתיחת ההיכל, הקמת ספר תורה והעליות, שלא ישיח שיחה בטילה ומה טוב שיקרא פרקי תהילים עד כמה שאפשר.

לפני תקיעת שופר, הציבור צריך לכוון לצאת ידי חובה בברכה על השופר ובתקיעות. ואין הציבור עונה ברוך הוא וברוך שמו, על הברכות של השופר, אלא רק אמן. ואין מדברים מתחילת התקיעות ועד סוף התקיעות.

תקיעות שופר שלפני תפילת מוסף, הציבור יושב ורק התוקע צריך לעמוד. בתקיעות של תפילת מוסף, צריך הקהל לעמוד, כולל בתקיעות שבחזרת תפילת מוסף, שהם עיקר התקיעות מעומד. יחיד שנאנס ובא התוקע להוציא ידי חובתו, יעמוד בעת התקיעות. (אם אינו יכול לעמוד מחמת חולי, רשאי לשבת או לשכב על המיטה.

שירבו זכויותינו ותלבבנו

מוציאו"ט: בעמידה אומרים אתה חוננתנו ומוסיפים זכרנו, מי כמוך. אם לא אמר אינו חוזר. אם לא אמר זכרנו, טוב לאומרו בשומע תפילה, או לאחר יהיו לרצון. באתה קדוש, מסיימים המלך הקדוש, אם לא אמר חוזר. השיבה שופטינו, מסיימים המלך המשפט, טעה ולא אמר אינו חוזר. וכתוב לחיים טובים, ובספר חיים, לא אמר, אינו חוזר, וטוב לאומרו לאחר יהיו לרצון אמרי פי. מסיימים בעושה השלום. בקדש תתקבל של ערבית מסיימים עושה שלום ולא עושה השלום.

אינני אדם דתי, אבל ראיתי נס בעיניים

יש לאשתי בעיה רפואית, היא מפילה את עובריה בזה אחר זה, שח איש עסקים אמיד לרב הצעיר. יש לי אמנם שלוש בנות, אך חשקה נפשי בן זכר. הרב הצעיר היה הגאון רבי משה לוי, בעל מנוחת אהבה, ועוד ספרים רבים, מראשי ישיבת כסא רחמים, בבני ברק. מרן רבינו עובדיה יוסף הגדירו בתור: הממשיך שלי לאחר מאה ועשרים. לא זכינו, והגאון נקטף באיבו לדאבון לב בשנת תשס"א, לאחר ייסורים קשים. איש העסקים הנ"ל, זכה קודם לשיחה, להשאיל את רכבו לגאון רבי חיים רבי שליט"א, בכדי שיוכל לנסוע לקבל את ברכתו של מרן הגר"ע יוסף. בהיות רבי חיים אצל מרן זי"ע, ביקש ממנו ברכה עבור בעל הרכב שבזכותו הגיע הנה. מרן בירך אותו: שיזכה לבנים זכרים וזרע קודש בר קיימא. איש העסקים שכאמור היה מקורב לרבי משה, שח בפניו את מצוקתם. רבי משה עודד אותו: תאמר לרעייתך שלא תפחד, ה' יעזור והלידה תעבור בנקל ובשלום. לאחר תקופה נוספת הודעתי לרב שבי"ה עבר השלב המסובך ללא בעיות, ואנו מצפים ללידה, וכיום רעייתי הולכת לבדיקה אצל פרופ' ידוע בתחומו. בדרכנו חזרה משיעור של הרב, פנה אלי הרב בחיוך גדול: דע לך שממתינה לך הפתעה. למראה תמיהתי ביאר הרב: יהיו לך שלושה בנים, בתנאי אחד, שתקרא להם בשמות האבות הקדושים: אברהם יצחק ויעקב. תוך כדי השיחה רעייתי מתקשרת: בוא הביתה מהר. הגעתי לבית והיא מחייכת באושר: הייתי היום אצל הפרופ', הבדיקה הייתה תקינה. היא עצרה כדי להגביר את הדרמה, אך אני הקדמתי אותה: יש לנו שלושה בנים. היא בהתה בי רגע בתדהמה, ואז התפרצה באכזבה: ביקשתי מהפרופסור שלא יגלה לך. אני רציתי לספר לך, זה ממש לא יפה מצידו. מיהרתי להרגיע אותה שלא היה לי קשר עם הפרופסור כלל, וסיפרתי לה שהייתי אצל רבי משה לוי והוא זה שסיפר לי מה הולך להיות. רעייתי התרגשה מאוד והצהירה: אם כה גדול כוחו של הרב, אני מקבלת על עצמי לקרוא לילדים כפי שהוא אמר, וכל מה שיאמר הרב מהיום אעשה. במהלך ההיריון היו מספר פעמים חששות עקב דימומים, אבל רבינו שב והרגיע, ולאורך כל הדרך: היא תלך בקלות, ובלידה רגילה. כאשר הגיע הזמן הגענו לבית החולים בשעת ערב מאוחרת, הרופאים החליטו לא לקחת סיכון, למרות שעל פניו הכל נראה תקין, כיון שמדובר בשלישייה הם החליטו לנתח אותה. התקשרתי מיד לרבי משה ושאלתי לדעתו. הרב אמר שאין צורך, וגם הרופאים עצמם יודו שהלידה תעבור בשלום ולא יהיה ניתוח. מיותר לציין שכך היה. בברית של השלישיה כיברתי את רבי משה לוי בסנדקאות. בתום הברית ניגש הפרופסור אל הרב אמר כשדמעות בעיניו: אינני אדם דתי, אבל אני מוכרח לומר שראיתי נס בעיניים.

הלוביה עשירה בוויטמין A, ויטמין ויטמין C נוגד חמצון המגן על התאים מנזקים הנגרמים על ידי רדיקלים חופשיים שמחמצנים. תורם למניעת התפתחות טרשת עורקים, להפחתת הסיכון לסרטן, לשיפור ספיגת הברזל, מינרל הנמצא אף הוא בלוביה.

הלוביה מהווה מקור לשישה ויטמינים מקבוצת B החיוניים לתהליכי הפקת האנרגיה ולחילוף החומרים, לתפקוד תקין של מערכת העצבים ולסייע בהפחתת הסיכון למחלות לב וכלי דם. חומצה פולית הנמצאת בלוביה ובירקות עלים ירוקים כגון פטרוזיליה, תרד וחסה, תפקיד חשוב בייצור הדנ"א. לכן יש לו חשיבות בתהליך ההתפתחות התקין של התאים ומכאן בהפחתת הסיכון לסרטן. מזונות העשירים בחומצה פולית יכולים לתרום להפחתת הסיכון לסרטן, כגון סרטן הלבלב וסרטן המעי הגס. חומצה פולית תורמת למניעת מומים מולדים במערכת העצבים של העובר וכן לשמירה על תפקוד המוח עם התקדמות הגיל.

הלוביה מכילה בטא קרוטן התורם להפחתת הסיכון לסרטן. ויטמין A החיוני לראייה תקינה, בפרט לראיית לילה, לשלמות תאי העור ולגדילה תקינה.

הלוביה עשירה במינרלים בעלי חשיבות לבריאות, כגון אשלגן ומגנזיום. מכילה סידן וברזל ודלה בנתרן. הגברת צריכת אשלגן, מגנזיום וסידן והפחתה בצריכת הנתרן, חשובות להפחתת הסיכון ליתר לחץ דם, גורם סיכון משמעותי ביותר להתקפי לב, שבץ מוחי ומחלות כליה. המגנזיום יכול לסייע גם בהפחתת הסיכון לסוכרת.

זמני התפילות

18:30	ערב שבת קודש פרשת כי תבוא תפילת מנחה
21:30	שיעור לנשים בהנחיית הרבנית נופר
13:00	שיעור תהילים לבנות
16:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
17:45	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"נ יוסף אביגני בן גרסייה זצ"ל ולעילוי נשמת מלכה כלימיאן בת מיכל ואהרון ז"ל ולעילוי נשמת שלמה בן אסתר	
19:15	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:30	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
17:45	סליחות
18:45	תפילת מנחה בימי חול
05:00	סליחות והתרת נדרים ביום שישי ערב ר"ה
18:30	תפילת מנחה ערב שבת קודש וערב ר"ה

מוקדש לעילוי נשמת

מייסד בית הכנסת אברהם אבינו

יוסף אביגני בן גרסייה זצ"ל נפ' כ"ו אלול תשכ"ט.

גבריאל מירזה כהן בן אברהם ז"ל

נפ' כ"ה אלול תשס"ח

זרי כהן בת שרה ז"ל נפ' כ"ח אלול תשמ"ג

שמעון בן זמרה ז"ל נפ' כ"ט אלול תש"ע

שלמה בן אסתר ז"ל נפ' כד אלול

אחותי: מלכה כלימיאן בת מיכל ואהרון ז"ל

נפטרה ביום הולדתה ה-כ"ה, א' ר"ה תשכ"ח

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com