

אברהם אבינו

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

א' תשרי תשפ"ז. א' דראש השנה. פרשת: ו'ה' פקד, ומפטירין: ויהי איש. ב' של ר"ה, פרשת העקרה, ומפטירין: כה אמר.

הדלקת נרות ערב ראש השנה: י-ם 18:35. ת"א 18:33. חיפה 18:35. ב"ש 18:34.

הדלקת נרות ליל ב של ראש השנה: י-ם 19:24. ת"א 19:22. חיפה 19:24. ב"ש 19:24.

מוקדש לעילוי נשמת אחותי היקרה: מלכה כלימיאן בת מיכל ואהרון הכהן ז"ל
נפטרה ביום הולדתה ה-כ"ה, יום חמישי בשבת קודש, א' תשרי, א' ראש השנה, תשכ"ח.

ובחדש השביעי באחד לחדש מקרא קדש יהיה לכם,
כל מלאכת עבודה לא תעשו, יום תרועה יהיה לכם.
ראש השנה הוא היום הראשון בעשרת ימי תשובה, שהם
זמן של תשובה, סליחה ומחילה, ותפילות ראש השנה
מבטאות את תוכנו של החג, כיום של תשובה, סליחה
ומחילה. לקראת ראש השנה, במשך כל חודש אלול
מתכנסים בבית כנסת לומר סליחות, וממשיכים באמירת
הסליחות גם בשבוע שאחרי ראש השנה. על ידי פעולות
אלה מתקשר ראש השנה ליום כיפור ויש לראש השנה
וליום כיפור, שם משותף, הימים הנוראים.

על פי הכתוב בתורה, ישנה מצווה אחת בלבד השייכת
לראש השנה, תקיעת שופר: יום תרועה יהיה לכם. מה
הטעם של מצוות תקיעת שופר? גם זה אינו כתוב בתורה,
לא במפורש ולא בעקיפין. בפרשת אמור כתוב: בחדש
השביעי באחד לחדש יהיה לכם שבתון, זכרון תרועה
מקרא קדש. זכרון תרועה, לעומת יום תרועה. חז"ל
התייחסו להבדלי הנוסח וסילבו את הביטוי זכרון תרועה
בתפילה כאשר החג חל בשבת, שהרי אז אין תוקעים
בשופר. בכך הביטוי זכרון תרועה, מרמז שאין תוקעים
בשופר בפועל, אלא רק זוכרים את תרועת השופר. הביטוי
זכרון תרועה בא ללמד שהתרועה עצמה היא הזיכרון.
אולם לא נאמר מהו הדבר שהתקיעות צריכות להזכיר.

בפרשת בהעלותך נאמר: עשה לך שתי חצוצרות כסף, ובה
מפורטים האירועים שמחייבים תקיעה בחצוצרות: כאשר
עם ישראל נוסע במדבר: ותקעתם תרועה ונסעו המחנות.
בימי חג: וביום שמחתכם ובמועדיכם ובראשי חדישכם
ותקעתם בחצוצרות. בזמן מלחמה, גם אז חייבים לתקוע
בחצוצרות: וכי תבואו מלחמה בארצכם על הצר הצר
אתכם, והרעתם בחצוצרת, ונזכרתם לפני ה' אלקיכם,
ונושעתם מאיביכם. פסוק זה מדגיש שבעת צרה, עם
ישראל אינו לבדו, הקב"ה עומד לצדנו, לעזרנו אל מול
האויב. אולם, עזרתו של הקב"ה אינה אוטומטית, אנחנו
חייבים להריע בחצוצרות, ובעקבות התרועה, כביכול,
הקב"ה זוכר אותנו ופועל לעזרתנו. הפסוק מגלה לנו שיש
לעם ישראל זכות לבקש מהקב"ה לעזור לנו. התרועה
בחצוצרות מבטאת את המחויבות ההדדית שבינינו לבין
הקב"ה בעת צרה: אנו פונים אליו, והוא עוזר לנו. אבל
כמו בעת מלחמה, הקב"ה דורש שנפנה אליו ונבקש את
עזרתו. בדומה לתקיעה בחצוצרות הנעשית בעת סכנה
פיזית, התקיעה בשופר קוראת לקב"ה לעזור לעם ישראל
בעת סכנה רוחנית, ולהחזירם בתשובה, על מנת לזכות
בסליחה, מחילה, וכפרה. עם ישראל זוכה לסיוע של
הקב"ה, אבל הוא חייב לעשות את הצעד הראשון.
השוואה זו בין השופר והחצוצרות מסבירה את התוכן של
תפילות ר"ה, שבהן הדגש העיקרי הוא על תשובה, סליחה
ומחילה. עזרת הקב"ה המובטחת מול אויבים פיזיים,

דרושה לא פחות מול אויבים רוחניים, ונושא זה מהווה
עניין מרכזי בתפילות ר"ה, שהוא יום הזיכרון.

הפחד מיום הדין

בערב ראש השנה, המחיש הגאון רבי אליהו לואפיאן זצ"ל
לתלמידיו, עד כמה אנו צריכים לפחד בראש השנה, שהרי
עומדים אנו ומדברים עם מלך מלכי המלכים, בכבודו
ובעצמו! וכך אמר: נניח שאדם עומד ומדבר עם המלך,
הרי שהוא חל ורועד מאימתו. כל שכן אם צריך אותו אדם
לבקש דבר מה מאת המלך. כל שכן אם חטא כנגד המלך.
כל שכן אם גנב מאוצרות המלך. כל שכן אם הוא
הממונה על אוצרות המלך. כל שכן אם מסר את אוצרות
המלך לשונא המלך. כך גם האדם שקיבל מאת מלך מלכי
המלכים אוצרות יקרים, הלא הם הכוחות שנטע בו הבורא
יתברך כגון: הראיה, השמיעה והדיבור, ומינה אותו להיות
שומר על אוצרות אלה ולקיים בהם את מצוותיו. ומה
נורא הדבר כאשר האדם מועל בתפקידו ומשתמש
באוצרות אלה כדי לעבור עבירות כעצת היצר המפתהו.

ופילגשו ושמה ראומה

ביום ב' של ר"ה מסיימים את קריאת התורה: ופילגשו
ושמה ראומה, ותלד גם היא, את טבח ואת גחם, ואת
תחש ואת מעכה. ראומה ר"ת: ראו מה, דהיינו, ראו מה
ההבדל בין ישראל לעמים: אנחנו משבחים ומהללים לה',
ואילו הגויים שותים והוללים.
טבח, ר"ת: טוענים בעלי חובות, דהיינו, המקטרג.
אומר גחם, ר"ת: גזירות חיים מות. והסניגור אומר
גחם, ר"ת: גמילות חסדים.

תחש ר"ת: תקעו בחודש שיזר.

מעכה ר"ת: מלוך על כ"ל הארץ. ואת מעכה: ר"ת וידוי
אחר התפילה, מגיע עד כסא הכבוד.

ברך עלינו את השנה הזאת

בתפילה מנחה של ערב ר"ה, שזו תפילת מנחה האחרונה
של השנה שמסתיימת בעוד רגעים ספורים, אנו אומרים
בתפילת שמונה עשרה: ברכנו ה' אלוקינו... וברך שנתנו
בטללי רצון, הרי ממש כבר מסתיימת השנה? ואיך ניתן
לבקש עליה שתהיה מבורכת? אלא שישועת ה' כהרף עין,
עד שגם ברגע אחד יכולה השנה להיות שנה מבורכת.

דברי חכמים

לעשות תשובה פירוש, רצון חזק להשתנות. כל מה
שעלינו לעשות הוא, לנקוט בצעד הראשון, קטן ככל
שיהיה, ומשם הוא כבר יראה לנו את הדרך. שנאמר:
פתחו לי פתח אחד של תשובה כחדה של מחט, ואני פותח
לכם פתחים שיהיו עגלות וקרונות נכנסות בו.

סיפור לראש השנה

בספר יצירה מסופר, שהקב"ה ברא את העולם על ידי
סיפור, מה שמלמד שהחיים עצמם הם סיפור מתמשך,
ולסיפור אמיתי אין סוף. מספר הרב יעקב נגן, בראש

השנה לפני ארבע שנים, קרה לי אחד מהסיפורים המשפיעים בחיי, והחודש גיליתי שלסיפור הזה יש המשך. הסיפור התחיל בתוכנית כושלת שבה גם אני וגם אשתי נגיע לבית הכנסת לשמוע תקיעות שופר בראש השנה, משימה לא פשוטה למי שיש בית מלא ילדים קטנים. אחרי אלתורים בין שלושה מניינים, גילינו כי כל אחד מאיתנו חשב על השני, וכך בסוף שנינו נותרנו ללא תקיעות. אם לא די בכך, אחרי נפתולי התפילה, כשהגענו הביתה, התברר כי המפסק הראשי של הבית קפץ. חג של שלשה ימים, יומיים ראש השנה, ושבת מיד לאחר מכן, אנו מארחים שתי משפחות נוספות, ואין חשמל. אין מקרר, אור, מיזוג, פלטה לחימום אוכל ומיחם. אני יוצא חזרה לחובות כדי לחפש נוכרי שיסייע. יוסי, שכן וחסיד חב"ד, מציע לי ללכת לבסיס הצבאי הסמוך. אני לא אוהב את הרעיון. לא די שישנם חיילים בחג בבסיס, אני עוד צריך להטריח מי מהם בחום על חשבון זמנו החופשי כי לעזור לי, בן דת אחרת? ובכל זאת אני ממשיך לנוע לכיוון הבסיס. בבסיס אני מגלה להפתעתי את יוסי. מסתבר כי הוא הגיע בנפרד כדי לדאוג לתקיעות שופר לחיילים. שמחתי שדווקא שם בבסיס, עם החיילים, השלמתי את התקיעות שהיו חסרות לי מהבוקר. לאחר התקיעות אתרתי חייל בדוואי מוסלמי, המשרת בבסיס. אני מגמגם במבוכה, אולם הוא מיד מבין את העניין. בחיוך וללא היסוס הוא מתחיל ללכת אחרי. ביתי הוא מן המרוחקים ביישוב. ההליכה יחד מאפשרת לי להתרשם מאנושיותו שלו. לכל אדם שפגשנו, ילד או מבוגר, הוא הקדים חיוך וברכה. הגענו הביתה והחייל מעלה את המפסק. ניסיוננו לשכנע אותו לאכול ולנוח לא עלו בידנו. יש לו מה לעשות והוא חייב לחזור לבסיס. אני מלווה אותו חזרה. בדרך הוא פולט אגב אורחא: יש לך ילדים חמודים. ברכתי אותו שגם לו יהיו ילדים חמודים. חיובו ההתחלף בעצב. הוא סיפר שעוד כילד התאהב באחת הבנות מכפרו. שבע שנים אהב אותה בכל ליבו, אולם לפני שהספיקו להינשא היא נפטרה ממחלה. אחרי מותה נדר נדר לשמור לה אמונים ולא להתחתן, אז מאיפה החיוך שלך? שאלתי. זה מבחון הוא עונה. בפנים יש רק עצב. מסירותו לאהובת ליבו הרשימה אותי, אולם ברור היה כי בקיום הנדר יש רק טרגדיה על טרגדיה. עלה בדעתי כי אולי הכל התרחש רק כדי שאוכל להיות חוליה מחברת עבדו. אחרי הכל ביום זה, עוברים לפני רבש"ע כל באי עולם, גם הלא יהודיים שבהם. סיפרתי לו על האורחים שלנו לחג, בהם אלמנה שבעלה נרצח זמן קצר לאחר חתונתם. לאחר תהליך קשה היא מצאה את דרכה חזרה לחיים, לאהבה, לזוגיות והורות. שתפתי אותו בדברים שלמדתי ממנה. הוא הקשיב בשתיקה, וכשהגענו לבסיס ברכנו איש את רעהו לשלום ונפרדנו. ארבע שנים חלפו, והחודש אני מקבל שיחת טלפון ממספר לא מזוהה: אתה זוכר אותי? שואל הקול מהצד השני. אין לי מושג מי האיש בעל המבטא הערבי. רק לאחר ההסבר אני מבין: החייל הבדואי שהציל לנו את החג. אחרי מאמצים גדולים עלה בידו לאתר את מספר הטלפון שלנו. הוא התקשר כדי לבשר שהתארס והוא רוצה להזמין אותי לחתונה.

גזר – מלך הבריות

גזר מכיל כמות גדולה של סיבים מסיסים ולכן הגזר יכול לסייע בהפחתת רמות הכולסטרול הרע והעלאת רמות

הכולסטרול הטוב בדם. השפעה זו מפחיתה את הסיכון להיווצרות קרישי דם, בהורדת לחץ דם, מניעת שבץ. גזרים הם מקור מצויין לוויטמין A. גזר מבושל מכיל כמות גדולה יותר של נוגדי חמצון. נוגדי חמצון הם רכיב חשוב שמסייע להגן על תאים מפני נזקים של רדיקלים חופשיים ומאט את הזדקנות התא. חשיפה גבוהה לרדיקלים חופשיים מעלה את הסיכון לפתח מגוון של מצבים רפואיים בלתי רצויים, בהם: מחלות לב וכלי דם, סרטן, אלצהיימר ועוד.

במצב של מחלה זיהומית, מחסור בוויטמין A מגביר את חומרת המחלה ואת הסיכון לתמותה ממנה. במצב של מחסור בוויטמין A קיימת רגישות יתר לזיהומים וירליים. גזרים עשירים בנוזלים ודלים בקלוריות. גזר בינוני לא מבושל מכיל בערך 25 קלוריות. העובדה שלגזר יש מרקם פריך ונגיס מסייעת לו להוות תחליף ראוי לכל מיני נשנושים פחות מומלצים כמו ציפס וחטיפים מלוחים שעתירים בקלוריות, שומן ונתרן. הגזרים עשירים גם בוויטמין C נוגד חמצון שידוע כמחזק מאוד את המערכת החיסונית. הוא גם ישווה לעור גוון זוהר. ויטמין C חיוני בין השאר גם לייצור הקולגן בגוף, שהוא החלבון העיקרי שמצוי בעור וברקמות המחוברות שלנו לכן צריכה של גזר עשויה לזרז ולקצר את משך הזמן שלוקח לפצעים להגליר. ובהיותו נוגד חמצון הוא כמובן מסייע גם במניעת נזק תאי בגוף.

וקו' ה' יחליפו כח, יעלו אֶבֶר פְּנֵשִׁים
יכולת התעופה של הנשרים יכולה לקחת אותם לגבהים ששום עוף אחר לא יכול להגיע אליו. הנשרים נישאים מעלה מעלה על זרמי האוויר החמים ושורה של הסתגלויות בכלי הדם והלב של מלכי העופות הללו מאפשרים להם לעופף לגבהים שבהם החמצן דליל ושום בעל חיים אחר לא יכול לשרוד בהם. הנשר הדרומי הוא אחד מזני הנשרים מגביהי העוף ביותר, כשביכולתו לנסוק עד לגובה של יותר מ-11 ק"מ. ב-1973 נרשמה תקרית חריגה, כמטוס מסחרי שטס מעל חוף השנהב, התנגש בנשר דרומי בגובה של לא פחות מ-11.3 קילומטר.

עבדו את ה' בשמחה
משפחה יושבת בערב ראש השנה בשולחן, אחד הילדים שואל: אבא למה אנחנו אף פעם לא מארחים בחג? האבא עונה: ביום כיפור נזמין את כל מי שתמצא זמני התפילות

18:15	תפילת מנחה ערב שבת קודש וראש השנה
07:00	תפילת שחרית של שבת קודש וראש השנה
17:15	תפילת מנחה וסדר תשל"ך
19:00	תפילת ערבית של מוצש"ק וליל ב של ר"ה
18:20	תפילת מנחה יום ב של ר"ה
06:30	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
17:30	סליחות

לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי יצחק שלום כהן
הנהלת בית הכנסת אברהם אבינו
מאחלת לכל צבור המתפללים ולכל עם ישראל:
שנה טובה ומבורכת.

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן
דוא"ל: ytzcak@gmail.com