

# "אברהם אבינו"

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

ב אלול תשפ"ו. פרשת: שופטים. מפטירין: אנכי אנוכי. התפילה במקום עג"ם. גיליון 977.

הדלקת נרות: י"ם 19:08 ת"א 19:07 חיפה 19:09 באר שבע 19:07 צאת השבת: י"ם 19:58 ת"א 19:56 חיפה 19:59 באר שבע 19:57.

## פרשת שופטים

שֹׁפְטִים וְשֹׁטְרִים תִּתֵּן לָךְ בְּכָל־שְׁעָרֶיךָ אֲשֶׁר יְהוָה אֱלֹהֶיךָ נָתַן לָךְ לְשִׁבְטֶיךָ וְשִׁפְטוּ אֶת הָעָם מִשְׁפֹּט צֶדֶק. חובת למנות שופטים ושוטרים בכל שער ושער (בכל עיר).

אזהרה חמורה מפני לקיחת שוחד, משוא פנים ועוול משפטי. מכאן נובע הפסוק המפורסם: צֶדֶק צֶדֶק תִּרְדֹּף, לְמַעַן תִּהְיֶה וִירֵשֶׁת אֶת הָאָרֶץ. במקרים סבוכים שלא ניתן להכריע בהם בבית דין מקומי, יש לעלות לבית הדין הגדול שבירושלים, השופט אשר יהיה בימים ההם, והכרעתו היא סופית ומחייבת. התורה מתירה למנות מלך, אך מטילה עליו מגבלות כדי למנוע גאוה וניצול כוח: לא להרבות סוסים, כדי לא לחזור למצרים. לא להרבות נשים. לא להרבות כסף וזהב. עליו לכתוב ספר תורה ולקרוא בו בכל ימי חייו כדי לשמור על ענווה. שבת לוי לא מקבל נחלה בארץ: הכהנים והלוויים נתמכים על ידי העם, מתנות כהונה, מעשרות.

איסור חמור על העלות באוב, ידעוני, קסמים וכישוף, מנהגי העמים הכנעניים. אל מול אלה, ה' מציב את הנביא כצינור התקשורת האלוהי הלגיטימי ומפורטים הכללים להבחין בין נביא אמת לנביא שקר.

מצווה להקצות ערים מיוחדות שבהן יוכל להסתתר מי שהרג אדם בבלי דעת (בשוגג), כדי להגן עליו מפני גואל הדם. הרשעה בעבירות חמורות, כמו עונש מוות, דורשת על פי חוק. על פי שני עדים או שלושה עדים יקום דבר. עדים ששיקרו מקבלים את אותו העונש שזממו לגרום לנידון.

לפני היציאה למלחמה, הכהן והשוטרים פוטרים מסוגי לוחמים מסוימים לחזור לביתם: מי שבנה בית חדש ולא חנכו. מי שנשע כרם ולא חללו. מי מאורס לאישה ולא לקחה. מי שהוא הירא ורך הלבב, כדי לא להפחיד את שאר החיילים. חובה לקרוא לשלום לפני שמטילים מצור על עיר.

איסור לכרות עצי מאכל בזמן מצור, ומכאן הכלל והפסוק: כִּי הָאָדָם עֵץ הַשֵּׁדָה. הפרשה מסתיימת במקרה שבו נמצא חלל בשדה ולא נודע מי ההורג. חכמי הסנהדרין ומנהגי העיר הקרובה ביותר מודדים את המרחק כדי לקבוע מי העיר האחרת. זקני אותה עיר עורפים עגלה בנחל איתן, נוטלים את ידיהם ומצהירים: יָדֵינוּ לֹא שָׁפְכוּ אֶת הַדָּם הַזֶּה וְעֵינֵינוּ לֹא רָאוּ, ובכך מביעים אחריות ציבורית ומתפללים לכפרה.

## צֶדֶק צֶדֶק תִּרְדֹּף

באחת העצירות במזרח אירופה, התעורר יום אחד סכסוך בין שניים מתושבי המקום. ברל, שהיה סוחר עצים אמיד, טען כי יוסל החייט חייב לו סכום כסף גדול על קורות עץ שלקח לפני שנה לבניית ביתו. יוסל, אדם עני וקשה יום, נשבע בבכי כי שילם את כל החוב עד הפרטה האחרונה, אך איבד את הקבלה. הסכסוך הלך והחריף והרוחות בעיירה סערו. בלית ברירה, הגיעו השניים אל בית הדין של רב העיירה, רבי לוי יצחק מברדיטשוב, שהיה ידוע לא רק בחכמתו הגדולה אלא בעיקר באהבת ישראל העצומה שלו, שמע את שניהם בסבלנות. לפי ההלכה והדין היבש, ברל הצודק לכאורה, יש לו שטר חוב ולסוחר העני אין שום הוכחה ששילם. על פי חוקי המשפט, השופט מחויב לפסוק לטובת ברל ולחייב את יוסל

למכור את מעט רכושו כדי לשלם. הנוכחים בחדר הציצו בפניו של רבי לוי יצחק. הם ראו שהעיניים שלו אינן מביטות רק במסמכים, אלא מביטות לתוך הנשמה של השניים. רבי לוי יצחק עצם את עיניו, נשם עמוק, ואמר: התורה בפרשתנו מצווה אותנו: צֶדֶק צֶדֶק תִּרְדֹּף. מדוע המילה צדק כתובה פעמיים? מפני שגם את הצדק צריך לרדוף בדרכים של צדק, בחמלה ובאמת, ולא ברשעות ובאטימות לב. המבחן של השופט רבי לוי יצחק פנה לברל הסוחר ושאל אותו בשקט: ברל, אמור לי באמת... האם אתה בטוח במאה אחוזים שיוסל לא שילם לך? הסתכל לי בעיניים. ברל השפיל את עיניו. הוא זכר שבמהלך השנה עברו תחת ידיו אלפי מטבעות וסוחרים רבים. כשהביט ביוסל החייט הרועד מפחד ומדמעות, פתאום נכנסה בליבו חרטה. הוא הבין שייתכן מאוד שיוסל אכן שילם לו באחד מימי השוק העמוסים, והוא פשוט שכח לרשום זאת בפנקס. ברל נאנח, פנה לרב ואמר: רבי, כעת כשאני חושב על זה... אינני בטוח לחלוטין. אולי הזיכרון הטעה אותי. אני מוותר על התביעה. יוסל החייט פרץ בבכי של רווחה, והנוכחים בבית הדין נדהמו מכוחה של המילה הטובה והחמלה של השופט, שהצליחה להוציא את האמת לאור בלי להלבין פנים ובלו להרוס משפחה.

פרשת שופטים פותחת במצווה: שֹׁפְטִים וְשֹׁטְרִים תִּתֵּן לָךְ בְּכָל־שְׁעָרֶיךָ. חכמינו מלמדים שהשערים הם לא רק שערי העיר, אלא גם השערים הפרטיים של כל אחד מאיתנו, הטיפות העיניים והפה. הסיפור מזכיר לנו ששופט אמיתי הוא לא רק מי שפוסק לפי יבש החוק, אלא מי שיודע לנהוג ביושר, להביט אל הלב של הזולת, ולרדוף צדק מתוך אהבה וחמלה.

## מנהגי הסליחות

מנהג בני עדות המזרח מתחילים לומר סליחות ממחרת ראש החודש, ונמשכים מדי לילה, או לפנות בוקר, עד ליום הכיפורים. ומנהג האשכנזים לומר סליחות החל מתחילת השבוע שחל בו ראש השנה.

הזמן הראוי ביותר לאמירת הסליחות בימים אלה, היא מחצות הלילה ואילך, שאז הוא עת רצון לפני השם יתברך, אך בחצי הראשון של הלילה אסור לומר סליחות וי"ג מדות.

צבור שאי אפשר להם להשכים לסליחות מבעוד לילה, יכולים לומר סליחות גם בשעות הבוקר המוקדמות לפני תפלת שחרית, או אפילו לפני תפלת המנחה.

פקידים ופועלים, אם ישכימו לסליחות, לא יוכלו לעשות מלאכתם, רשאים להימנע מלקום יום יום, אלא ישכימו לפרקים, וכן בעשרת ימי תשובה. ומה טוב אם יאמרו סליחות קודם תפלת שחרית, או בערב לפני תפלת מנחה.

הסליחות שניתקנו בלשון ארמית, כגון רחמנא, דעני לעניי ענינו, מחי ומסי, אין ליחיד לאומרם, מפני שאין מלאכי השרת מכירים בלשון ארמי. אבל כשיש עשרה מישראל, אין הצורך זקוק לעזרת מלאכי השרת, כי השכינה עימם.

כמו כן, אין היחיד רשאי לומר שלש עשרה מדות של פסוק ויעבור בדרך תפילה ובקשת רחמים, אבל רשאי היחיד לאומרם בטעמי המקרא דרך קריאת פסוקים בלבד.

אין לכפול פסוק שמע ישראל שבסליחות, אלא השליח צבור אומר פעם אחת, והצבור עונים אחריו פעם אחת, ולא יותר.

עיקר אמירת הסליחות צריך להיות בכוונה ובנחת ובמיתון ובהכנעה יתירה, ובפרט הי"ג מדות, וצריך להבין מה שמוציא מפיו, בלב נשבר ונדכה. ולכן הנוהגים לומר: עננו אבינו עננו, ועשה למען שמך, במהירות רבה ובחפזה, לא יפה עושים, וצריך לבטל מנהגם ולאומרם במיתון.

השומע בביתו סליחות דרך הרדיו בשידור חי, יכול לענות י"ג מדות כששומע אותם מן הצבור, וכן יכול לענות אמן אחר הקדיש של שליח צבור.

האומרים את הסליחות לפני תפילת שחרית, צריכים לברך ברכות התורה קודם אמירת הסליחות.

החי יתן אל לבו באמירת הסליחות, לפשפש במעשיו, לחזור בתשובה שלמה ולהוסיף מצוות ומעשים טובים, בהתקרב ליום הדין שאז שוקלים זכויותיו ועונותיו של כל אדם.

חסידים ואנשי מעשה בודקים התפילין שלהם בחודש אלול.

### יתרונות בריאותיים של הקקאו טבעית

אם ידעתם שבקקאו יש שפע אדיר של יתרונות בריאותיים? לא מדובר על אותן אבקות ממותקות שמהם אנחנו נוהגים להכין משקה שוקו לילדינו, אלא על אבקות קקאו טבעיות, כאלו שניתן לרכוש בחנויות הטבע השונות ואינן עברו תהליך עיבוד שמעקר חלק גדול מן התכונות הבריאותיות שלהן.

לאבקות הקקאו הטבעיות יש את כל התכונות הרצויות והמומלצות לבריאות הלב, צריכתה עוזרת בהורדת לחץ הדם, מצמצמת את הסיכוי ללקות בהתקף לב או שבץ ומונעת מחלות לב שונות. תרכובת אורגנית בשם פלאבנול הנמצאת במינונים מכובדים בקקאו, משפרת ומעלה את רמות החנקן החמצני בדם, דבר המסייע בחיזוק תפקודם של כלי הדם ובהורדת לחץ הדם. השפעתם המטיבה של הפלאבנולים, בהם עשיר הקקאו, תורמת לשחרור עורקי הדם ולהרחבתם, ובכך משפרת את זרימת הדם התקינה והבריאה בגוף. הקקאו יעיל בהורדת רמות הכולסטרול הרע, הסוכרים והטריגליצרידים, בדילול והעלמת כל אותם גורמים שבמינונים גבוהים ובלתי מבוקרים עלולים לסכן אתכם בהתקפי לב, כשלי לב ושבץ.

רופאים ומומחים מתייחסים למגפת הסוכרת, הפושטת עוד ועוד בעולם בשנים האחרונות, כרוצח שקט שעלול להזיק באופן הרסני לאורח החיים של כל מי שלוקה במחלה. עם זאת, כדאי לציין שבניגוד לדעה הרווחת ששוקולד הוא מוצר מזון שאל למי שחולה בסוכרת לצרוך, דווקא שוקולדים הכוללים תכולה גבוהה של קקאו (מעל 70%) מומלצים ביותר, וכן כל מזון או משקה הכולל בתוכו קקאו (ללא סוכר כמובן). לצריכת קקאו יש השפעה מיטיבה על הגוף גם בכל מה שקשור לוויסות הסוכרים בדם ושליטה עליהם, בשיפור הפרשת האינסולין בגוף ובחיזוק מידת ספיגת הסוכר מן הדם אל שרירי הגוף וכך מקל רכיב זה על ההתמודדות עם תסמיני הסוכרת השונים.

אסתמה היא מחלה ריאתית כרונית הפוגעת בדרכי הנשימה ויכולה להיות מסכנת חיים. יחד עם הטיפולים השונים שהרפואה מציעה לבעיה הזו, גם אבקות הקקאו יכולה להיות דרך טבעית להתמודד איתה ולהקל עליה ומסייעת בשיכוך שיעור מתמשך ולהרחבת הריאות, פתיחת דרכי הנשימה וצמצום דלקות; כל אלו מסייעים בחיזוק דרכי הנשימה ובריפוי אלרגיות כרוניות המובילות להתקפי קוצר נשימה ואסתמה חריפים. באבקות הקקאו טמונה היכולת לצמצם את הלחץ על דרכי הנשימה ואת היצרות הרקמות.

לפוליפנולים שהקקאו שופע בהן יכולות מצוינות בשיפור זרימת הדם אל המוח ובחיזוק תפקודו של המוח ולצמצום

הסיכון ללקות במחלות הפוגעות במערכת העצבים. לקקאו השפעה חיובית במניעת מחלות כמו אלצהיימר ופרקינסון.

סוג נוסף של תרכובות טבעיות שהקקאו עשיר בהן הם בעלי תכונות נוגדות חמצון שלהן תועלות בריאותיות בלתי מבוטלות צמצום הסיכון לדלקות, שיפור זרימת הדם והורדת לחץ הדם, הורדת רמות הכולסטרול הרע והסוכרים בדם, ומעל הכל חיזוק המערכת החיסונית הכללית של הגוף ומניעת שגשוגם של חיידקים מדבקים. כדאי לדעת שאבקות הקקאו היא מקור מעולה לפוליפנולים, אך רק במצבה הטבעי והאורגני. תהליכי עיבוד שונים עלולים לגרום לה לאבד את אותן תכונות חיוביות, ועל כן כדי לזכות בחיזוק המיוחל למערכת החיסון של הגוף, מומלץ לכם לצרוך בעיקר אבקות קקאו טבעיות ואורגניות.

צריכה קבועה ויומית של קקאו מסייעת בוויסות חילוף החומרים והשומנים בגוף ובכך מצמצמת את תהליך צבירת השומן. בנוסף, צריכתו של הקקאו משפרת את תהליך התרמוגנזה שבו נוצר חום בגוף באמצעות תהליכים פיזיולוגיים וכך שומנים נוספים נשרפים.

בכוחה של הקקאו לבלום ולחסל צמיחתם של תאים סרטניים, למנוע את התפשטותם, ולהבטיח את יצירתם של תאים בריאים בכל חלקי הגוף. נוגדי החמצון הנמצאים ברכיבי הקקאו עוזרים להגן על התאים מפני נזקים ולמנוע את סרטן החזה, הלב, בלוטת הערמונית, הכבד והקיבה, כמו גם לוקמיה.

### עבדו את ה' בשמחה

גמז נוסע באוטובוס. בתחנה הראשונה שהאוטובוס עוצר, הגמד מחליק מהכיסא, ואחד הנוסעים מיד תופס אותו ברגע האחרון. בתחנה השנייה האוטובוס שוב עוצר, הגמד שוב מחליק מהכיסא, והנוסע שוב תופס אותו לפני שיפול. בתחנה השלישית כשזה קורה שוב, הנוסע כבר פונה אליו בקוצר רוח: תגי, אתה לא יכול להחזיק במשהו כדי שלא תיפול? עונה לו הגמד בכעס: ואולי אתה פשוט תעזוב אותי? כבר שלוש תחנות אני מנסה לרדת מהאוטובוס ואתה לא נותן לי!

### זמני התפילות

|                                             |                                        |
|---------------------------------------------|----------------------------------------|
| 18:45                                       | תפילת מנחה ערב שבת קודש                |
| 21:30                                       | שיעור לנשים בהנחיית הרבנית נופר        |
| 07:00                                       | תפילת שחרית של שבת קודש                |
| 13:00                                       | שיעור תהילים לבנות בהנחיית הרבנית נופר |
| 14:00                                       | שיעור תהילים לבנים בהנחיית הרבנית נופר |
| 16:15                                       | שיעור על הזוהר הקדוש עם חכם משה שושן   |
| 17:15                                       | שיעור עם חכם עזרא עייני                |
| 18:15                                       | תפילת מנחה של שבת קודש                 |
| לימוד וסעודה לע"י רוזה אביגני בת שוליקה ז"ל |                                        |
| 19:40                                       | תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש          |
| 06:30                                       | תפילת שחרית בימי חול (הודו)            |
| 18:00                                       | סליחות                                 |
| 19:00                                       | תפילת מנחה בימי חול                    |
| לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן  |                                        |

### מוקדש לעילוי נשמת

שמעון לוזון בן פורטונה ז"ל נפ' ב' אלול תשפג

אשת מייסד בית כנסת אברהם אבינו

רוזה אביגני בת שוליקה ז"ל ד' אלול תשל"ב

אליהו כהן טוב בן בלור ז"ל נפ' ו' אלול תשנ"ח

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com