

"אברהם אבינו"

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

טו תשרי תשפ"ו. פרשת: שור או כשב. מפטירין: הנה יום. התפילה במקום עג'ם. גיליון 823.

הדלקת נרות: י"ם 18:16 ת"א 18:14 חיפה 18:16 באר שבע 18:16 צאת השבת: י"ם 19:06 ת"א 19:04 חיפה 19:05 באר שבע 19:05.

חג הסוכות

חג הסוכות תעשה לך שבעת ימים. תורתנו הקדושה, נותנת שתי סיבות לחג את חג הסוכות. סיבה חקלאית: בְּאֶסְפָּכֶם אֶת תְּבוּאֵת הָאָרֶץ, וְסִיבָה הִיסְטוֹרִית לְאוֹמִית: לְמַעַן יֵדְעוּ דוֹרוֹתֵיכֶם.

מנהג האושפזין: הוא אחד המאפיינים העיקריים בעת שהותנו בסוכה, ביתנו הארעי במשך החג. הסוכה הינה אחד מהסמלים הבולטים בתזכורת של יציאת מצרים והיות אבותינו ארבעים שנה במדבר, באופן מעשי הם היו אורחיו של בורא עולם. פתיחת הסוכה לאורחים הינה תזכורת למסע שאחרי יציאת מצרים. כמוכן האורחים הרוחניים והסמליים הם שלשת האבות: אברהם, יצחק ויעקב, ובהמשך האושפזין: יוסף, משה, אהרן ודוד. אנו פועלים נמרצות לקיום מצוות הכנסת אורחים בסוכה.

ישנם מהדרין במצוות הישיבה בסוכה ונוהגים לישון בסוכה (כמובן אם מזג האוויר מאפשר).

נטילת ארבעת המינים: התורה אינה מפרטת את שם ארבעת המינים, ככתוב: ולקחתם לכם ביום הראשון פרי עץ הדר, כפות תמרין וענף עץ עבות וערבי נחל ושמחתם לפני ה' אלוכם שבעת ימים.

פרי עץ הדר: האתרוג. חובה להקפיד כי האתרוג גדל על עץ שאינו מורכב. סמליו של האתרוג רבים וידועים כולל הסמליות שלו כפרי הארץ. בארץ מגדלים כמה זני אתרוגים כדוגמת: האתרוג הארץ ישראלי, אתרוג החזון איש, האתרוג התימני (הענק בגודלו), האתרוג המרוקאי ואתרוג מזן קאלאבריה.

הלולב, (פפת תמרין) מכנים את כל ארבעת המינים: לולב, שהוא הבולט מבין המינים ולכן נוסח הברכה על נטילת ארבעת המינים הוא, על נטילת לולב.

ערבי נחל: הם הערבה המצויה הגדלה בד"כ על גדות הנחלים. (יש להיזהר מקניית ענפים של עץ הצפצפה) הדס: (ענף עץ עבות) יש להקפיד על ההדס המשולש.

מנהג נענוע הלולב, מקורו בתלמוד הבבלי: שם נאמר: מוליך ומביא, מעלה ומוריד. הכוונה, הנעת הלולב קדימה והחזרתו לאוחז בלולב.

שמחת בית השואבה: מנהג עתיק, כזכר למצוות ניסוך המים שהייתה נהוגה בבית המקדש. כשהקריבו במקדש קורבנות היה נהוג לנסך יין על המזבח. בימי חג הסוכות היו מנסכים גם מים. מקור המנהג, הלכה למשה מסיני. לפי דברי רבי עקיבא המובאים בתלמוד הירושלמי, וכך אמר: ניסוך המים דבר תורה. בימי חול המועד היו טקסי שמחה מיוחדים שנמשכו כל הלילה עד לניסוך המים במקדש פנימה. על כך אמרה הגמרא במסכת סוכה: מי שלא ראה שמחת בית השואבה לא ראה שמחה מימיו. כיום מתקיימים טקסים רבים ומגוונים לזכר שמחת בית השואבה. חלקם בבתי הכנסת, חלקם בסוכות ציבוריות וכמובן במקומות רבים בירושלים.

הרחמן הוא יזכנו לישב בסוכת עורו של לזית

אחת הברכות שאנו מאחלים לעצמנו בברכת המזון, בחג הסוכות היא: הרחמן הוא יזכנו לישב בסוכת עורו של לזית. יש לשאול: מה עניינו של לזית? מה מיוחד בעורו? ומהי אותה הסוכה העשויה מעורו שבה נזכה בעזרת ה' לשבת לעתיד לבוא? כשאנו מתבוננים בבעלי החיים שבטבע אנו מזהים סוגים שונים: דגים, עופות, בהמות, חיות וכו'. הדג בניגוד לשאר בעלי החיים, החיים ביבשה חי במים באופן קבוע, ולא עוד אלא שאסיפתו מתירנו (פעולת האסיפה מהמים היא ההכשר שלו) ואינו צריך שחיטה כשאר בעלי החיים, שרק שחיטתו מתירתו. דבר זה מלמדנו שהדגים ביחס לשאר בעלי החיים אינם חומריים וגשמיים כל כך ועל כן נמצאים הם תמיד במקווה טהרה במים ואינם צריכים שחיטה שהיא תיקון חיצוני בידי האדם. על כן התנאים נקראים בזוהר הקדוש נוני ימה (דגי הים) מפני שהם דבר אחד עם התורה, בלתי נפרדים ממנה, כמו הדג במים. לכן גם מתאימה מאוד אכילת דגים בשבת, כפי שנפסק להלכה במשנה ברורה: טוב שיאכל בכל סעודה משלוש סעודות דגים, משום שביום הרוחני ביותר בשבוע יש לאכול את האוכל הרוחני ביותר שבטבע, הדגים. עד כדי כך שמאמר ידוע הוא כל האוכל דג, ביום ד"ג ניצול מד"ג. דבר זה נכון ביחס לכל הדגים, קל וחומר ללזית, הדג הגדול ביותר בטבע, ש הוא סמל ודוגמא לקדושה. כך גם לעתיד לבוא עורו של הלזית יהפוך לסוכה שצילה הרוחני יחפוץ עלינו ומשפיעו נקבל שפע של טהרה וקדושה.

בסכת תשבו שבעת ימים

שלושה סוגי כשרות מצינו בהלכה בעניין דפנות הסוכה. א. סוכה בעלת ארבע דפנות. ב. סוכה בעלת שלוש דפנות. ג. סוכה בעלת שתי דפנות כאשר הדופן השלישית היא בשיעור טפח בלבד שאף היא כשרה. הגאון מווילנא הפליא בגאונותו ואמר, כי שלושה סוגי סוכות אלה מרומזות באותיות של המילה סכה: ס-האות ס' סגורה היא מארבעת רוחותיה, וזוהי סוכה בעלת ארבע דפנות. כ-האות כ' סגורה משלושה כיוונים, וזוהי סוכה בעלת שלוש דפנות.

ה-האות ה' סגורה משני צדדים, ועוד רגל קטנה וזוהי סוכה בעלת שתי דפנות והדופן השלישית טפח, כשרה.

ארבעת המינים

מצוות ארבעת המינים שקולה כנגד התורה כולה. אתרוג בגימטריא, שש מאות ועשר + לולב, הדס וערבה, סה"כ: שש מאות ושלוש עשרה. שכל המקיים מצוות ארבעת המינים כהלכתה, שקולה כנגד התורה כולה.

הושענא רבה

יום השביעי של חג הסוכות, נקרא הושענא רבה ובו מסתיים החיוב לשבת בסוכה ונטילת ארבעת המינים. הושענא רבה נקרא כך, משום שמרבים ביום זה באמירת תפילות הושענא, מבקשים הושע-נא, מבקשים מהקב"ה

להושיע את יום זה, שהוא יום רבה (גדול) לפי שהוא אחרון וחותר את תקופת הימים הנוראים. תפילות אלו כוללות בקשת ישועה מהאל, בעניינים שונים ובעיקר בקשות על הגשמים. לראשונה מוזכר השם הושענא רבה, בתקופת הגאונים. בזמן שבית המקדש היה קיים, העמידו לצד המזבח בעזרה ערבה בגובה אחת עשרה אמות והכהנים היו מקיפים את המזבח בכל יום מימי הסוכות. בהושענא רבה היו מקיפים את המזבח שבע פעמים ובתום ההקפות חבטו בערבות על רצפת המקום.

תועלות מדהימות של כמון

לכמון היסטוריה ארוכה של שימוש ברפואה המסורתית, בעיקר להקלה על בעיות עיכול. הוא שימש בין היתר ולהקלה על גזים, תחושת מלאות וכאבי בטן קלים. הכמון נחשב לאחד התבלינים העשירים יותר בברזל. כפית אחת של כמון יכולה לספק כשבע עשרה אחוז מהכמות היומית המומלצת. עם זאת, אין לראות בכמון טיפול במחסור בברזל או באנמיה. הברזל המצוי בו הוא ברזל שאינו מן החי, שספיגתו בגוף מוגבלת יותר. אפשר לשפר את ספיגתו כאשר אוכלים אותו כחלק מארוחה שמכילה ויטמין C, למשל בתבשיל עגבניות, בסלט עם פלפל או לצד מיץ לימון.

לברזל יש תפקיד מרכזי בייצור ההמוגלובין, החלבון שבתאי הדם האדומים המוביל חמצן מהריאות אל רקמות הגוף, ובהן המוח. כאשר מתפתח מחסור משמעותי בברזל, ובייחוד אנמיה מחוסר ברזל, עלולים להופיע עייפות, חולשה, ירידה באנרגיה, קשיי ריכוז ובעיות זיכרון. מאחר שכפית כמון מספקת כמות יפה של ברזל, שילוב קבוע של התבלין במנות שונות יכול לתרום לצריכת הברזל היומית וכך לסייע במניעת תופעות שכאלה, במיוחד כחלק מתפריט המכיל גם קטניות, ירקות ירוקים, דגנים מלאים ומקורות ברזל נוספים.

כפית כמון מספקת כמויות קטנות של סידן, מגנזיום, זרחן, אשלגן ומנגן. הכמויות אינן גדולות מספיק כדי להפוך את הכמון למקור המרכזי של מינרלים אלו, אך הן מצטרפות לערכו התזונתי כחלק מתפריט מגוון.

כמון מכיל מעט מאוד נתרן ועשוי לסייע בהפחתת השימוש במלח. שימוש בכמון לצד תבלינים אחרים, כמו פפריקה, שום, כוסברה, פלפל שחור כורכום, יכול להעניק טעם מורכב יותר ולהפחית את התחושה של חוסר מלח. כמון עשוי לסייע לאיזון רמות הסוכר בקרב אנשים עם סוכרת מסוג 2, טרום סוכרת, עודף משקל או הפרעות מטבוליות אחרות.

הוא עשוי להשפיע לטובה על רמות השומנים. אנשים עם כולסטרול או טריגליצרידים גבוהים יכולים בהחלט להשתמש בכמון בבישול, אך אין להפסיק תרופות או לדחות טיפול רפואי על תוספי כמון.

זרעי הכמון מכילים מגוון תרכובות המסוגלות לנטרל רדיקלים חופשיים ולהפחית תהליכי חמצון. רדיקלים חופשיים נוצרים בגוף כחלק מתהליכים טבעיים, אך הצטברות עודפת שלהם עלולה לתרום לעקה חמצונית ולפגיעה בשומנים, בחלבונים ובחומר הגנטי שבתאים.

הכמון אינו תרופת פלא, אך בהחלט יש לו מקום ראוי בתפריט של מי שמנסה לשמור על תזונה בריאה. כמון

ותוספים המבוססים עליו יסייעו במידה מסוימת לירידה במשקל ובהיקף המותניים, לשיפור חלק ממדדי השומנים בדם, לאיזון הסוכר ולהפחתת תסמינים מסוימים במערכת העיכול. הדרך הבטוחה ביותר ליהנות ממנו היא להשתמש בו כתבלין כחלק מתפריט מגוון. טעמו העשיר ותרומתו התזונתית מעניקים מספיק סיבות להחזיק אותו בהישג יד, הגוף שלכם בהחלט יגיד לכם תודה על כך.

הידעת?

ארבעת המינים כנגד איברי גוף האדם: אתרוג: דומה ללב, מייצג אדם שיש בו גם טעם וגם ריח (תורה ומעשים טובים).

לולב: דומה לעמוד השדרה, מייצג אדם שיש בו טעם אך אין בו ריח.

הדס: דומה לעין, מייצג אדם שיש בו ריח אך אין בו טעם. ערבה: דומה לשפתיים, מייצגת אדם שאין בו לא טעם ולא ריח. החיבור ביניהם מסמל את אחדות העם, כל הטיפוסים זקוקים זה לזה.

תמיד בשמחה

חסיד אחד היה צדיק במיוחד, עמל בתורה, ובתפילות. יום אחד התגלה לו מלאך ואמר, כאות הוקרה על צדיקותך הוחלט להעניק לך בקשה אחת, כל מה שתירצה. חושב החסיד ארוכות ועונה, מכיוון שאני נוסע כל הזמן לאומן, אני מבקש, אם תוכלו, לבנות גשר ארוך, מעל הים, כך שאוכל לנסוע לאומן מתי שארצה. המלאך מופתע מהבקשה, עולה לשמיים להתייעץ וחוזר עם בשורה לא טובה, תראה, הגשר הזה לא פשוט, יש כאן מערכות הטבע ואני לא יודע אם אתה ראוי עד כדי כך, חוץ מזה שזה מסובך, מאיפה זה יצא ולאן זה יגיע? תבחר משהו שיש בו פחות שינוי של הטבע. החסיד חושב כמה ואומר, טוב, אז הבקשה שלי היא אחרת, אני רוצה פעם אחת בחיים להבין איך אשתי חושבת. מסתכל עליו המלאך ואומר, יודע מה? בוא נלך על הגשר.

זמני התפילות

18:00	תפילת מנחה ערב שבת קודש וחג הסוכות
07:00	תפילת שחרית של שבת קודש וחג הסוכות
13:00	שיעור תהילים לבנות בהנחיית הרבנית נופר
14:00	שיעור תהילים לבנים בהנחיית הרבנית נופר
15:15	שיעור עם חכם שושן משה
16:15	שיעור עם חכם עזרא עיני
17:15	תפילת מנחה של שבת קודש וחג הסוכות
18:50	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
07:00	תפילת שחרית בחול המועד
18:05	תפילת מנחה בימי חול המועד
לאחר תפילת מנחה דברי תורה מפי: יצחק שלום כהן	
23:00	לימוד ליל הושענא רבה
06:00	תפילת שחרית בהושענא רבא
17:45	תפילת מנחה ערב שבת קודש ושמחת תורה

מוקדש לעילוי נשמת:

סבא רבא יחזקאל בן אברהם כהן ז"ל נפטר כ"א תשרי נסרייה מימון בת עזיזה ז"ל נפ' י"ז תשרי תשע"ב.

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com