

"אברהם אבינו"

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

ו אלול תשפ"ה. פרשת: שופטים. מפטירין: אנכי אנכי. התפילה במקום עגים. גיליון 925.

הדלקת נרות: י"ם 18:51 ת"א 18:49 ח"פ 18:51 באר שבע 18:50 צאת השבת: י"ם 19:40 ת"א 19:39 ח"פ 19:41 באר שבע 19:40.

חודש אלול-סליחות

פרשת שופטים

הפרשה עוסקת בהקמת מוסדות שלטון, שמירה על צדק והנחיות מוסריות וחברתיות לעם ישראל, עם כניסתו לארץ. מינוי שופטים ושוטרים בכל עיר, כדי לשמור על סדר ומשפט צדק. איסור על הטיית משפט, לקיחת שוחד, או העדפת צדדים. במקרים קשים, יש לפנות לבית הדין הגדול בירושלים ולציית להכרעתו.

אחד החלקים המעניינים בפרשה עוסק בחוקי המלך, למשל: לאחר ההתיישבות בארץ, מִצְוָה על העם לבחור במלך מזרע ישראל שיעמוד בראשו. המלך מחויב לכתוב לעצמו ספר תורה שיהיה עמו תמיד ולקרוא בו כל חייו. בספר זה ילמד ליראה את ה' ולשמור את תורתו ומצוותיו. כך תהיה בו גם מידת הענווה הראויה וכך יאריך ימים על ממלכתו. נאסר עליו לרכוש סוסים רבים, נשים רבות, או עושר מופרז, כדי שלא יסטה מהדרך.

שבט לוי אינו מקבל נחלה בארץ, אלא מתפרנס ממתנות כהונה: זרוע, לחיים, קיבה, ראשית התבואה והגז.

העבודה בבית המקדש מחולקת למשמרות וכל משמרת עבדה בבית המקדש במשך שבוע אחד, לפי סדר קבוע לאורך השנה. כך נוצר סדר וארגון בעבודת הקודש. אבל בשלושת הרגלים: פסח, שבועות וסוכות, הם מועדים שבהם כל עם ישראל עולה לרגל לירושלים. בגלל ריבוי הקורבנות והפעילות בבית המקדש, גם כהנים שאינם ממשמרת השבוע יכולים לבוא ולעבוד. זו הזדמנות לכל כהן להשתתף בעבודת הקודש, מתוך שמחה ואחדות. כלומר, בימי חול וסופי שבוע העבודה מסודרת לפי תור, אבל בחגים הגדולים, כולם מוזמנים לקחת חלק. זה משקף את הרוח של החג: שותפות, שמחה וריבוי עבודת ה'.

האיסור לעסוק בכישוף, במקום לפנות אל קוסמים, אין ללכת בדרכי הגויים העובדים למולך (אדם שמעלה את בנו או בתו בקורבן. וּמִזְרֵעָה לֹא תִתֵּן לְהַעֲבִיר לַמֶּלֶךְ) וכל מיני כישופים וכוחות רוחניים שאינם כהוראת התורה.

על כל יהודי להיות תמים עם ה', מאמין ובוטח. חובה לשמוע בקולו של הנביא שבדור, כאשר דבריו אינם סותרים את דברי התורה וההלכה. נביא שקר המורה שלא כהלכה ובזדון, דינו מיתה. המבחן שיקבע האם הוא נביא אמת או שקר: כאשר יאמר דבר שעומד לקרות, אך בסופו של דבר הוא לא אירע.

לפני יציאה לקרב, הכהן מחזק את לב העם שלא יפחדו. פטור ממלחמה ניתן למי שבנה בית, אירס אישה, נטע כרם, או מפחד, וכללי התנהגות לאחר הניצחון. יש להציע שלום לעיר לפני מלחמה, אם תסרב, מותר להילחם בה.

הקמת ערים לרוצחים בשגגה: שלוש בעבר הירדן ועוד שלוש בארץ. רוצח במזיד דינו מוות ואין לו מקלט.

איסור עבודה זרה: נטיעת עץ אשרה, הקמת מצבה, הקרבת בעל מום. איסור כישוף, שאלת אוב וידעוני, דרישה אל המתים. איסור הסגת גבול, שינוי גבולות נחלה שנקבעו על ידי ה'.

מנהג בני ספרד לומר סליחות, מתחילת חודש אלול, עד יום הכיפורים. משעת חצות הלילה שמתחיל זמן הסליחות, אפשר לומר סליחות למשך כל הלילה והיום, עד למחרת בשקיעת החמה. ואשריהם הקמים לסליחות באשמורת הבוקר, לפי שבשעות אלו מתעוררים יותר חסדי הבורא יתברך. אנשים שקשה להם לקום בעוד לילה לסליחות, יארגנו מנין בבוקר לפני תפלת שחרית, או בערב לפני תפלת מנחה. וכשהסליחות ביום, טוב שיתעטף החזן בטלית, מעין מה שאמרו חז"ל: שהתעטף הקב"ה כשליח ציבור ואמר למשה, כל זמן שישראל עושים לפני כסדר הזה של י"ג מידות, אני מוחל להם.

הקמים משנתם לאמירת סליחות, יברכו ברכות התורה קודם הסליחות, מפני הפסוקים המוזכרים בתוך הסליחות. ומכל מקום אם הזמן מצומצם מאוד, המקילים לברך ברכות התורה לאחר הסליחות, יש להם על מה לסמוך.

שליח ציבור צריך שיהיה ריקן מעבירות, עניו ומרוצה לקהל, ומעביר על מידותיו, וקולו ערב. ואם לא מצאו מי שיהיו בו כל המידות הללו, יבחרו את הטוב שבצבור בחכמה ובמעשים טובים ולא כאותם הבוחנים רק אם קולו ערב ואינם שמים על ליבם את שאר המעלות. ופשוט שעדיף שליח ציבור בן תורה, אף שאין קולו ערב כל כך כמו שליח צבור אחר שאינו בן תורה.

עיקר אמירת הסליחות צריכה להיות בכוונה, בנחת, במיתון ובהכנעה יתירה ולא כאותם האומרים בחופזה. ובאמירת הוידוי והסליחות, יפשפש במעשיו לחזור בתשובה שלימה ולהוסיף מצוות ומעשים טובים, בהתקרב יום הדין, שאז שוקלים זכויותיו ועוונותיו של כל אדם.

נוהגים לתקוע תשרית באמירת י"ג מידות וכן לאחר חצי הקדיש שבסוף הסליחות, תוקעים תשרית, תש"ת, תר"ת. רבותינו החמירו מאוד שכאשר אומרים ויעבור, להפסיק מעט בין ה', ה', ובאמירת ה', ה', יכפוף קומתו קצת, כמו שנאמר בתורה לאחר י"ג מידות, וימהר משה ויקוד ארצה וישתחו. ויאמר את כל י"ג המידות בקול רם, כשם שמשח רבנו אמרם בקול גדול.

אתאנו לבקש ממך כפרה, איום ונורא משגב לעתות בצרה. בגלל המנגינה נהגו לומר תיבות כפרה ובצרה מלעיל, אבל צריך להקפיד לאומרם מלרע.

אם עדיין אין מניין בבית הכנסת, אין רשאים הציבור לומר ויעבור, וכן אינם רשאים לומר את כל קטעי הסליחות שבשפה הארמית, כמו רחמנא, מרנא דבשמיא מחי ומסי וכיוצא בהם. אלא יאמרו את שאר קטעי הסליחות שבלשון הקודש וכשיהיה להם מנין, ישלימו את כל הקטעים שדילגו. ואם הם יודעים מראש שלא ישיגו מנין, יאמרו ויעבור בטעמי המקרא ולא ידלגו.

סליחות המועברות דרך הרדיו בשידור ישיר, יוצא בזה ידי חובה ועונה: אמן, יהא שמיא רבא מברך, ויעבור וכיוצא, הגם שהוא יחיד בביתו. והוא הדין לסליחות המועברות

בשידור ישיר דרך הלוויין, שעונה עמהם ללא חשש, אע"פ שיש הפרש של זמן מועט, כן הורה מרן הראש"ל. אולם סליחות המועברות דרך הרדיו שלא בשידור ישיר, אינו יוצא בהם ידי חובה, ואינו רשאי לענות כלל.

מנהג חסידים לבדוק את התפילין בחודש אלול, בפרט בדור האחרון שלעברנו הרב, רבו סופרים שאינם בקיאים כדת וכדין בכל הלכות ספרות. ומכל מקום אם יודע בברור שהתפילין נכתבו בהידור רב על ידי סופר ומגיה תלמיד חכם וירא שמים, אינו חייב מן הדין לבדוק את התפילין אפילו לאחר כמה שנים. במזוזות, אפילו אם יודע שנכתבו בהידור רב, חייב לבדוק פעם אחת במשך שלוש שנים וחצי. ויש שנהגו לבדוק בכל חודש אלול.

ישתדל להתפלל בימים אלו על אחינו בית ישראל התועים מדרך החיים, דרך התורה והמצוות. ויזכיר כמה משמותם בברכת השיבנו אבינו לתורתך שבעמידה, שיערה עליהם הקב"ה רוח קדושה וטהרה ממרום ויתן בלבם שיישובו בתשובה ויהפוך לבבם ליראה ולאהבה אותו, ויתפלל בפרט על קרוביו ובני משפחתו, כי ימים אלו הם ימי רצון לפני הקב"ה, וימינו פשוטה לקבל שבים. ומעשה בבנו של המהר"ם אלשיך, שיצא לתרבות רעה, והורה רבנו האר"י ז"ל למהר"ם להתפלל עליו שיחזור בתשובה, וכן עשה, ובפתע פתאום חזר בתשובה שלימה. כתב החיד"א: טוב ונכון שבכל לילה לפני השינה ובפרט בחודש אלול, יבדוק את מעשיו, אם אכן טובים ורצויים הם לפני הבורא או לא. וישתדל לתקן את מעשיו הרעים להתחרט עליהם ולשוב מהם, ולשפר את מעשיו הטובים.

יתרונות בריאותיים של הפטריות

פטריות אינן נחשבות לירק או צמח והן למעשה אורגניזם חי, שיתרונותיו הבריאותיים גדולים ורבים. הן עמוסות בכל הטוב שהטבע יכול להציע לנו.

הן מקור טוב לוויטמינים מסוג B, ברזל, אשלגן, מגנזיום, סידן ונוגדי חמצון ואין בהם כמעט אחוזי שומן, כולסטרול, נתרן או קלוריות. לסוגי הפטריות השונים, ישנם ערכים ויתרונות ייחודיים, ודרך מומלצת לצריכה.

פטריית היער: היא בעלת מרקם בשרני מה שהופך אותה לתחליף לבשר ומקור טוב לחלבון. היא מלאה ביתרונות בריאותיים ומכילה ויטמינים, מינרלים שונים, ונוגדי חמצון ששומרים על הרקמות בגוף ומונעים מחלות. בפטריית היער קיימת חומצה ייחודית הקרויה מונקולין K, שדומה בהרכבה הכימי למרכיב פעיל בתרופות להורדת כולסטרול ופעולת החומצה מעכבת את ייצור האנזים השותף ליצירת שומן הכולסטרול המזיק. לפטרייה קיימים יתרונות מוכחים במניעת התפתחות של גידולים סרטניים, ומעכב התפתחות של תאי סרטן המעי הגס וסרטן השד, מבלי להשפיע באופן משמעותי על תאים בריאים.

פטריית השיטאקי: נעשה בה שימוש רחב כבר אלפי שנים ברפואה הסינית ובתעשיית צמחי המרפא. היתרונות הבריאותיים הייחודיים של השיטאקי נובעים ממרכיב הפוליסכריד הקיים בה, רב סוכר אשר מונע זיהומים ויראליים וחיידקיים ומפחית את כמות הכולסטרול בדם, שיפור משמעותי ביכולת החיסונית של הגוף וירידה ברמת הדלקתיות. השיטאקי ניחנת ביכולת למנוע מחלות לב, מכיוון שהיא מגנה על הגוף מהצטברות רובד טרשתי על דפנות כלי הדם באמצעות עיכוב פעולת החלבון

שמשמש כדבק בין המשקע לאיברים. הפטרייה נודעת בסגולותיה בעיכוב התפתחותם של גידולים סרטניים, בייחוד כשמדובר בסרטן המעי הגס והקיבה.

פטריות אנוקי: עשירות בוויטמין B, מכילות מרכיב המונע ספיגת שומן ומוריד את רמת הכולסטרול בדם ומסייע להוריד את מצבורי השומן בגוף, במיוחד באזור הבטן. האנוקי מלאות בסיבים תזונתיים שמונעים בעיות עיכול ומאזנים את רמות הסוכר בדם. בשל חיי המדף הקצרים במיוחד של הפטריות, מומלץ לרכוש אותן טריות.

פטריות השימגי: משמשות בטיפול נגד אסתמה בשל הימצאותן של סיב הבטא גלוקן, אשר מדכא תגובות אלרגיות, מעלה את תפקוד מערכת החיסון וניתן ביכולות להקטין ולהרוס גידולים סרטניים. השימגי עשירות בנוגדי חמצון ומגנות על הגוף מפני רדיקלים חופשיים שמשפיעים לרעה על תהליכי ההזדקנות של תאי הגוף. בפטריות אלו קיים ריכוז גבוה מאוד של חומצות אמינו, אבני הבניין של החלבונים. הן עשירות באשלגן, סידן וזרחן והאלקלואידים המצויים בהן מסייעים לטיפול בתעוקת לב. רכיב חשוב נוסף בפטרייה הוא הבטא גלוקן, החיוני לבריאות הלב וכלי הדם.

פטריית השמפניון: יש פחמימה מיוחדת שמניעה את חילוף החומרים ומסייעת בהליך שריפת השומנים ושמירה על רמות הסוכר בדם. בשמפניון קיים אחוז גבוה של מינרל הסלניום אשר מלבד יתרונותיו לירידה במשקל, הוא נודע גם כמרכיב המונע היווצרות של סרטן הערמונית, המעי הגס, הלב, השד והמעיים.

פטריית פורטובלו: בעלת המרקם הבשרני, היא תחליף הבשר המוכר ביותר מבין הפטריות ומשמשת צמחונים וטבעונים שמכינים ממנה קציצות המבורגר או שיפודים נטולי בשר. היא עשירה במינרלים, ויטמין B, וסיבים תזונתיים שמסייעים במניעת עצירות ותורמת לטיפול בסוכרת. יתרון נוסף של הפורטובלו הוא מינרל הסלניום, אשר מוריד את הסיכון לחלות בסרטן ומפחית את קצב צמיחת התאים הממאירים בקרב אנשים חולים ומפחיתה את הסיכון לחלות בסוגים מסוימים של סרטן השד.

זמני השבת

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
17:00	שיעור לרפואת חכם עזרא עייני
18:00	תפילת מנחה של שבת קודש
לימוד וסעודה לע"ג אליהו כהן טוב בן בלור ז"ל	
19:25	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
17:40	סליחות
18:40	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
18:30	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת כי תצא

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"ג יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל ולעילוי נשמת: אליהו כהן טוב בן בלור ז"ל
נפטר ו' אלול תשנ"ח

ולעילוי נשמת ליאת הילה ניאזוב ז"ל

בת גאולה ואלברט שליט"א

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

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