

"אברהם אבינו"

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

י מרחשון תשפ"ו. פרשת: לך לך. מפטירין: למה תאמר. התפילה במקום צבא. גיליון 936.

הדלקת נרות: י"ם 16:34 ת"א 16:32 ח'פה 16:33 באר שבע 16:35 צאת השבת: י"ם 17:24 ת"א 17:22 ח'פה 17:23 באר שבע 17:25.

פרשת לך לך

וַיֹּאמֶר ה' אֶל-אַבְרָם לֵךְ לְךָ מֵאֶרֶץ עֵבֶר וּמִמּוֹלַדְתְּךָ וּמִפֶּתַח אֲבִיךָ
אֶל-הָאֶרֶץ אֲשֶׁר אֵרָאָךְ; ה' מְצוּוֹה עַל אַבְרָם, לָלֶכֶת אֶל
הָאֶרֶץ אֲשֶׁר יֵדָעָה לוֹ וּמִבְטִיחַ לוֹ בְּרָכָה גְדוֹלָה, וְצִאֲצִאִים
רַבִּים. אַבְרָם יוֹצֵא מִחֶרֶץ בְּגִיל שִׁבְעִים וְחָמֵשׁ, יַחַד עִם אִשְׁתּוֹ
שָׂרִי, אַחִייוֹ לֹט, וְכָל רְכוּשָׁם וְהִנֵּפֶשׁ אֲשֶׁר עָשׂוּ בַּחֲרִין. הוּא
מֵגִיעַ לָאֶרֶץ כְּנָעַן, ה' מֵתְגַלֵּה אֵלָיו וּמִבְטִיחַ: לְזֶרַעְךָ אֶתֵּן
אֶת הָאֶרֶץ הַזֹּאת.

לֹא אֲרָכּוּ יָמֵי יִשְׁבֵּת אַבְרָם בָּאֶרֶץ וְרַעַב שִׁפְרָץ בָּאֶרֶץ,
מֵאֲלָץ אוֹתוֹ לִצְאָת אֶל אֶרֶץ מִצְרַיִם. בְּדֶרֶךְ הוּא חוֹשֵׁשׁ כִּי
הַמִּצְרַיִם יַחֲמְדוּ אֶת יוֹפִי אִשְׁתּוֹ שָׂרִי וַיְהַרְגוּ אוֹתוֹ. הוּא
מִבְקֵשׁ מִמֶּנָּה לֹמֵר, כִּי הִיא אַחֻתִּי. חֲשֻׁשׁוֹתָיו מִתְגַּשְׁמִים:
שָׂרִי נִלְקַחַת לְבֵית פְּרַעֲה, אֲךָ מַחֲלָה מִסְתּוֹרִית שֶׁתּוֹקֶפֶת אֶת
פְּרַעֲה גּוֹרֶמֶת לוֹ לְהַשִּׁיב אוֹתָהּ אֶל אַבְרָם. הוּא מַעֲנִיק לְזוּג
שׁוֹמְרִים שִׁילּוֹ אוֹתָם בְּדֶרֶכָם חֹזֵר לָאֶרֶץ כְּנָעַן.

הַשִּׁיירָה שׁוֹב עוֹשֶׂה אֶת דְּרָכָה לָאֶרֶץ כְּנָעַן. לְאַבְרָם וְגַם
לְאַחִייוֹ לֹט מִקְנֶה רֶב, וּבִין רוּעֵיהֶם מִתְפַּתַּחַת תִּיגְרָה.
אַבְרָם מְצִיעַ לֹט לְהִיפָּרֵד זֶה מִזֶּה. לֹט מֵאֲמֵץ אֶת הָרַעִיּוֹן
וּבוֹחֵר אֶת הָעִיר סְדוֹם, עִיר יִפְהַפִּייה אֲךָ מוֹשַׁחֲתָה. ה'
מִבְטִיחַ שׁוֹב לְאַבְרָם אֶת הָאֶרֶץ לְזֶרַעוֹ.

מִלְחָמָה פּוֹרֶצֶת בְּאֶזְרוֹ: חֲמִישָׁה מַלְכִּים, בִּינֵיהֶם מֶלֶךְ סְדוֹם
וְעִמּוֹרָה, נִגְדָּה אַרְבַּעָה. אַרְבַּעַת הַמַּלְכִּים בְּרִאשׁוֹת
כְּדִרְלֻעוֹמֵר מִנְצָחִים וְלֹקָחִים בְּשָׁבִי אֶת כָּל יוֹשְׁבֵי סְדוֹם,
בִּינֵיהֶם אֶת לֹט, אַחִייוֹ שֶׁל אַבְרָם. אַבְרָם יוֹצֵא עִם חֲנִיכָיו
שְׁלוֹשׁ מֵאוֹת וּשְׁמוֹנֶה עֶשְׂרֵי אִישׁ, מִכָּה בָהֶם וּמִשְׁחָרֵד אֶת
לֹט. בְּדֶרֶךְ חֹזֵר הוּא נִפְגֵּשׁ בְּכַהֵן מַלְכִּי־צֶדֶק הַמְּבַרֵּךְ אוֹתוֹ
עַל נִצְחוֹנוֹ. מֶלֶךְ סְדוֹם אֲסִיר תּוֹדָה לְאַבְרָם וּמְצִיעַ לוֹ
לִיטוֹל אֶת הַבִּיזָה. אַבְרָם מִסְרֵב וְנִשְׁבַּע שֶׁהוּא עֲצֻמוֹ לֹא
יִטוֹל מֵאוֹמָה, מִחוּט וְעַד שִׁדּוֹךְ נֶעַל. רַק מִי שִׁשִּׁיעַ לוֹ
בְּמִלְחָמָתוֹ יִקְבַּל שָׂכָר מִן הַבִּיזָה.

שׁוֹב מִתְגַּלֵּה ה' אֶל אַבְרָם וְאוֹמֵר לוֹ: שִׁכְרָךְ הִרְבָּה מְאוֹד.
לְשִׁאלָתוֹ שֶׁל אַבְרָם מַה יַּעֲשֶׂה בְּשִׂכְרִי זֶה, כֹּאשֶׁר אֵין לוֹ
בָּנִים? מִבְטִיחַ לוֹ ה' כִּי זֶרַעוֹ יִהְיֶה כְּכּוֹכְבֵי הַשָּׁמַיִם. הוּא
כוֹרֵת עִמּוֹ אֶת בְּרִית בֵּין הַבְּתָרִים, בַּהֲמוֹת שְׁבוּתָרוֹ לִשְׁנֵי
חֻלְקִים, וְעִם שְׁקִיעַת הַחֲמָה מִתְגַּלֵּה אֵלָיו, מִסְפַּר לוֹ עַל
גְּלוּת וּשְׁיַעֲבוֹד מִצְרַיִם אֲךָ גַּם עַל הַגְּאוּלָּה הַמּוֹבִטֶחֶת. הוּא
מִבְטִיחַ לְאַבְרָהָם: שְׁעָבוֹד שֶׁל אַרְבַּע מֵאוֹת שָׁנָה בָּאֶרֶץ זָרָה,
הַמִּשְׁעָבָדִים יִיעֲנִשּׁוּ וּבְנֵי יִשְׂרָאֵל יִיִצְאוּ בְּרִכּוּשׁ גָּדוֹל. עַד אַז,
עוֹוֹן תּוֹשְׁבֵי הָאֶרֶץ יִמְלֹא וְאִז כָּל הָאֶרֶץ תִּהְיֶה לְבָנָיו שֶׁל
אַבְרָהָם. וְכֵן נֹאמַר: יָדַע תִּדַּע כִּי גֵר יִהְיֶה זֶרַעְךָ בְּאֶרֶץ לֹא
לָהֶם, וְעֲבָדוּם, וְעָנּוּ אֹתָם אַרְבַּע מֵאוֹת, שָׁנָה. וְגַם אֶת הָגוֹי
אֲשֶׁר יַעֲבֹדוּ, דָּן אֲנִי וְאַחֲרָי כֵּן יִצְאוּ, בְּרִכּוּשׁ גָּדוֹל. וְאַתָּה
תָּבוֹא אֶל אֲבֹתֶיךָ, בְּשָׁלוֹם: תִּקְבְּרָה, בְּשִׁיבָה טוֹבָה. וְדוֹר
רִבִּיעִי, יָשׁוּבוּ הֵנָּה: כִּי לֹא שָׁלֵם עוֹן הָאָמֶר, עַד הֵנָּה. בַּיּוֹם
הַהוּא, פָּרַת ה' אֶת אַבְרָם בְּרִית לְאָמְרוֹ: לְזֶרַעְךָ, נָתַתִּי אֶת
הָאֶרֶץ הַזֹּאת, מִנְּהַר מִצְרַיִם, עַד הַנָּהָר הַגָּדֹל נְהַר פָּרָת.

לְאַבְרָם וּלְשָׂרֵי עַדִּיין אֵין יִלְדִים וְשָׂרִי מְצִיעָה לְבַעֲלָהּ לַקַּחַת
אֶת הָגֵר, הַשְׁפָּחָה הַמִּצְרִית, לְאִשָּׁה. אוֹלֵי בִזְכוּת זוֹ יוֹוֹלְדוּ
לִי בָנִים, אוֹמֵרֶת שָׂרִי. הָגֵר מִתְעַבֶּרֶת וּמוֹלִזֶּלֶת בְּשָׂרִי, שָׂרִי,

בְּתַגּוּבָה, מַעֲנֶה אוֹתָהּ וְהָגֵר בּוֹרַחַת מִן הַבֵּית. בְּדֶרֶךְ הִיא
פּוֹגֶשֶׁת מַלְאָכִים: הָרָאשׁוֹן אוֹמֵר לָהּ לָשׁוּב אֶל בֵּית שָׂרִי.
הַשְּׁנִי מִבְטִיחַ לָהּ כִּי: זֶרַעְךָ לֹא יִסְפָּר מְרֹב. הַשְּׁלִישִׁי מְצוּוֹה
עָלָה לְקִרְוֹא לְבֵן שִׁיּוּלָד בְּשֵׁם יִשְׁמַעְאֵל: כִּי שָׁמַע ה' אֶל
עֲנִיָּךְ. הוּא גַם מְגַלֵּה לָהּ שֶׁבְנָה יִהְיֶה פֶּרָא אָדָם.

בְּגִיל תִּשְׁעִים וְתִשְׁעִי, מִתְגַּלֵּה הָאֱלֹדִקִּים אֶל אַבְרָם וּמְצוּוֹה
עָלָיו לְמוֹל אֶת עֲצֻמוֹ. כְּמוֹ כֵּן, הוּא מוֹרָה לוֹ לִשְׁנוֹת אֶת
שְׁמוֹ מֵאַבְרָם, לְאַבְרָהָם, כִּי הוּא יִהְיֶה לְאַב הַמּוֹן גּוֹיִים. הוּא
שׁוֹב מִבְטִיחַ לוֹ אֶת אֶרֶץ כְּנָעַן כְּנַחֲלָת עוֹלָם. גַּם שְׁמָה שֶׁל
שָׂרִי שׁוֹנֶה: הִיא תִּקְרָא שָׂרָה. מִכָּאֵן וְאִילָךְ, מִמְּשִׁיךְ הַבּוֹרָא
לְזֶמֶר לְאַבְרָהָם, כָּל זָכָר שִׁיּוּלָד לְזֶרַעְךָ יִימּוֹל בְּגִיל שְׁמוֹנֶה
יָמִים. אַבְרָהָם מְקִיִּים אֶת הַצִּיּוּי: בַּיּוֹם הוֹלְדָתוֹ הַתִּשְׁעִים
וְתִשְׁעִי, מֵל אַבְרָהָם אֶת עֲצֻמוֹ וְאֶת כָּל בְּנֵי בֵיתוֹ. בִּינֵיהֶם
הִיָּה יִשְׁמַעְאֵל בֶּן הָגֵר, שֶׁלוֹ מֵלֹא שְׁלוֹשׁ עֶשְׂרֵה שָׁנָה.

המול לכם כל זכר

מִסְפַּר הַמּוֹהֵל הֶרֶב אֲבוּהָב: יוֹם אֶחָד צִלְעַל הַטְּלָפוֹן
בְּמִשְׁרָדִי. שְׁמַעְתִּי קוֹל אִשָּׁה: הֲלוֹ? עֲנִיתִי: בְּרָכָה וְשָׁלוֹם.
אֵתָה הַמּוֹהֵל אֲבוּהָב? שְׂאֵלָה. כֵּן, עֲנִיתִי, מִי מִבְקֵשׁ? שְׁלוֹם
לָךְ, הָאֵם אֵתָה פְּנוֹי מִחֵר לְבִרְיָת מִלָּה בְּעִיר חוֹלוֹן, בְּשַׁעָה
שִׁבְעָה וּשְׁלוּשִׁים בְּבִקְרָ? כֵּן, בְּרַצוֹן, עֲנִיתִי. נִפְלֵא, אִז אֲנִי
קוֹבְעִים לְמַחֵר בְּכַתְּבַת... בְּשַׁעָה שִׁבְעָה וּשְׁלוּשִׁים בְּדִיוֹק.
הַשִּׁיחָה הַמּוֹזָרָה הַזֹּאת הַסְתִּימָה. חֲשַׁבְתִּי לְעֲצֻמִּי אוֹלִי מְרֵב
הַתְּרַגְּשׁוֹתָה דְּבָרָה בְּקִצּוֹר וּלְעַנְיָן. רִשְׁמַתִּי לִפְנֵי אֶת
הַפְּרָטִים וַיִּצְאָתִי לְבֵיתִי. לְמַחֲרָת לְאַחַר תְּפִלַּת שְׁחִירִית,
עֲצַרְתִּי מוֹנִית וְתוֹךְ עֶשְׂרִים דְּקוֹת הִגַּעְתִּי לְכַתְּבַת שְׁקִבְלָתִי
מֵאוֹתָהּ אִשָּׁה. לְהַפְתַּעְתִּי, לֹא הִיָּה זֶה אוֹלָם שְׁמַחוֹת וְאִף
לֹא בֵית כְּנִסֵּת. זֶה הִיָּה בֵית פְּרָטִי בְּשִׁכּוֹנָה יוֹקֶרֶתִית, עַל
הַדִּלָּת הִיָּה כְּתוּב: מִשְׁפַּחַת גּוֹלָן. נִקְשַׁתִּי קִלּוֹת עַל הַדִּלָּת
וְהִיא נִפְתַּחַת מִיד: שְׁלוֹם לָךְ, אֲנִי מִתְנַעֵל שְׁעָלִי לִצְאָת מִיד
כִּי אֲנִי בְּאֶחָד, אֲמַר בְּעַל הַבֵּית וְעוֹב מִיד אֶת הַבֵּית. וְהִנֵּה
נִגְשָׁה אִשְׁתּוֹ וְאִמְרָה: נָעִים מֵאֵד, אֲנִי הִגְבַּרְת גּוֹלָן, אֲנִי
צְרִיכָה לִצְאָת, אֲךָ אֶל תְּדַאֵג, הַמִּטְפַּלֵּת בְּדֶרֶךְ, הִיא תִּגְיַע
בְּעוֹד כְּרַבַּע שַׁעָה לְהַחֲלִיף אוֹתָךְ עִם יוֹבִלִי. בִּינִיתִים תִּסְפִּיק
לְעֶרֶךְ אֶת הַבְּרִית לְיוֹבֵל. יוֹבֵלִי זֶה הַתִּינּוֹק שְׁאוֹתוֹ אֵתָה
אֲמוֹר לְמוֹל. כְּבֵר קִרְאָתָם לוֹ שֵׁם? תִּמְהַתִּי. כֵּן, הָאֲמַת שֶׁלֹּא
רָצִינוּ בְּכָלֵל לְעֶרֶךְ בְּרִית מִלָּה מִכִּיּוֹן שְׁאִינְנוּ דִּתִּיִם,
וְאִינְנוּ קְשׁוּרִים כָּלֵל לְסַמְמָנִים יְהוּדִיִּים, אוֹלָם בְּסוּפּוֹ שֶׁל
דְּבַר, שְׂגִיא וְאֲנִי הַחֲלָטְנוּ שְׂאוֹלִי בְּכָל זֹאת כְּדֹא לְעֶרֶךְ אֶת
הַבְּרִית, כְּדִי שֶׁלֹּא יִתְבַּיֵּשׁ מִחֲבָרָיו כְּשִׁיגְדֵל. הַבְּנִתִי שְׂשִׁיגֵא,
שֶׁהִיָּה כְּאֵן לִפְנֵי מִסְפַּר דְּקוֹת, הוּא אֲבִי הַבֵּן. אֲמַרְתִּי
לְגַבְרַת גּוֹלָן: אִי אֲפִשֵׁר לְעֶרֶךְ בְּרִית מִלָּה בְּצוּרָה כּוֹז, מִי
הַסְנַדְקָ? הִיָּכֵן אֲבִי הַבֵּן? מַה עִם מִנִּין אֲנָשִׁים? סִלִּיחָה, אֲנִי
מֵאַחֲרָת מֵאֵד, אֲנִי מִבְקֶשֶׁת שְׁתַּתְּחִיל עִם הַנִּיתוּחַ הַזֶּה כִּי
אֲנִי חִיִּבֶת לִצְאָת מִן הַבֵּית. בְּלִית בְּרָרָה, נִכְנַסְתִּי לְחִדְרוֹ
שֶׁל הַתִּינּוֹק, הַבְּטָתִי בְּתִינּוֹק הִישָׁן וּבְאוֹתוֹ רִגַּע זִלְגוּ מַעֲיִנִי
דְּמַעוֹת. כֹּאֵב לִי מֵאֵד, לֹא הָאֲמַנְתִּי שֶׁכֵּן יִכְנַס יֶלֶד יְהוּדִי
בְּבִרְיָתוֹ שֶׁל אַבְרָהָם אֲבִינוּ. בְּעַדִּינּוֹת רַבָּה הָעֵרַתִּי אֶת
יוֹבֵלִי, הוֹשַׁבְתִּי אוֹתוֹ עַל בְּרִכִּי כֹּאשֶׁר אֲנִי מִשְׁמֵשׁ סְנַדְקָ,
מוֹהֵל, אֲבִי הַבֵּן וְהַמְּבַרֵּךְ וְכֵן מִלְתִּי אֶת יוֹבֵלִי. אַחֵר כֵּן,

ישבתי עם התינוק בזרועותיי ובכיתי כמו תינוק. בכיתי עליו, בכיתי על צער הגלות ובמיוחד על שיש בארץ ישראל יהודים שהגלות הרחיקה אותם משורשיהם ומאמונת אבותיהם הקדושים. חשבתי על הילד ואמרתי לעצמי: אם כך הם הוריו, מי יודע לאן יגיע ילד זה. איזה חנוך יקבל. הרגשתי עד כמה איננו מבינים את אחינו ועד כמה יש לדונם לכף זכות. כך ישבתי כאוב למדי כמחצית השעה, עד שלפתע נכנסה המטפלת. היא רצה והתנשפה תוך שהיא מתנצלת על האיחור. היא התבוננה בי, והופתעה לראות מישהו חרדי יושב ומנסה ללא הצלחה להסתיר דמעותיו שזלגו ללא הרף. מי אתה? שאלה המטפלת. אני המוהל אבוהב, עניתי. אה, שכחתי לגמרי.

דברי נביאנו על ההחזרה בתשובה של עם ישראל באחרית הימים, ובעקר הגברת גולן אמרה שיוכלי עובר היום נתוח קטן. מה שלומו? איך הוא מרגיש? הוא יהיה בסדר. אני כבר צריך ללכת, אמרתי ויצאתי ללא שהיה נוספת. סיפרתי למכרי ולמשפחתי על הברית המוזרה שחוויתי באותו יום, אולם לאחר זמן חלף הדבר מזכרוני. חלפו שנים עשרה שנה מאז הברית של יובלי והנה נכנסים למשרדי ברבנות תל אביב אשה ובנה, שעל פי חזוניהם אינם שומרים תורה ומצוות. לפתע שאלה האשה: האתה זה המוהל הרב אבוהב. כן, עניתי, ומי אתה? אני הגברת גולן מחולון, האם אתה זוכר אותי? לא, עניתי. היא המשיכה: לפני למעלה משנים עשרה שנה הזמנו אותך לערוך ברית ליובלי שלי, השארנו אותך אתו עד שהגיעה המטפלת. מיד עלה בזכרוני כל אותו ספור מוזר. אי אפשר לשכח ברית כזו. ודאי אני זוכר, אמרתי. הבטתי ביובלי, נער יפה תאר גבה קומה. בני זקוק לעזרה, אמרה הגברת גולן. במה אוכל לעזור לכם? שאלתי. כבר זמן רב יובלי מתעקש לפגוש את המוהל שלי, אז הבאתי אותו אליך. אמרה ופנתה לבנה: הנה המוהל שלך, עכשיו אתה מרוצה? אני רוצה לדבר עם הרב ביחידות, אמר. משיצאה, פרץ יובלי בבכי ואמר: אני רוצה תפלין, רוצה לשמר שבת, ויותר מכל אני רוצה ללמד תורה. קמתי אליו, חבקתי אותו והשתדלתי לעודד אותו ככל שיכלתי. שאלתי: מה הבעיה? הוריו? ענה נחרצות. קראתי לאמו, אמרתי לה: לבנך אין שום בעיה ואין הוא זקוק לעזרה, הוא בסך הכל רוצה ללמד תורה. אני יודעת, ענתה הגברת גולן, כבר פנינו לפסיכולוגים ויועצים רבים ושום דבר לא עזר. כולם הביעו דעתם שעלינו לעשות מה שטוב לילד, לכן באנו אליך. האם תוכל ללמדו תורה? שוב מצאתי את עצמי יושב ובוכה, אולם הפעם בכיתי מרוב שמחה. חשבתי לעצמי, כנראה באותה ברית מילה מוזרה, לא בכיתי לבדי, ודאי אליהו הנביא זכור לטוב בכה אתי, והקדוש ברוך הוא שמע תפלתנו.

והנה שוב מתגלה לעינינו בימות המשיח בהם אנו נמצאים התגשמות, התגשמות דברי הנביא: והשיב לב אבות על בנים ולב בנים על אבותם.

יתרונות בריאותיים של תה ירוק

תה ירוק הוא אחד מהמשקים הכי בריאים, ואין ספור התכונות הבריאותיות שהוא מכיל הפך אותו למאוד פופולרי לאורך ההיסטוריה. האכויות החזקות שלו באות מהתכולה הגבוהה של פוליפנולים: תרכובות בעלי תכונות נוגדי חימצון המונעים נזקים שנוצרים מרדיקלים חופשיים, משפרים את מערכת החיסון ויכולים למנוע את

סוגי טרשת. מקור עשיר של ויטמינים ומינרלים. מטפל באופן אפקטיבי בזיהום ומונע נזקים קיצוניים, הזדקנות מוקדמת וסרטן. הקפאין שבתה משפר את מצב הרוח, הזיכרון ותפקוד המוח, זמן התגובה והערנות, בעוד שחומצת האמינו הינה מוליך עצבי שמרגיע חרדות.

צריכת תה ירוק מורידה את הסיכון לסוכרת מסוג 2, הפוליפנולים מורידים את רמות הכולסטרול והטריגליצריד וממזערים את הסיכון לשבץ ומחלות לב. התה עוזר לעיכול בריא ומונע מחלות בבטן, מחלת קרוהן (מחלת מעי דלקתית) ודלקת במעי הגס. מטפל בגידול בכבד, ומשפר את ביצועי הכבד. מפחית את הסיכון למחלות בלב ובכלי הדם ומשפר את רמות הטגליצרידים והכולסטרול בדם. המשקה הזה יחסל עודפי נוזלים שאצורים בגוף, וזה יגרום לכם להרגיש רזים וקלים יותר. תה ירוק מעכב שיזוף וכוויות שמש וכל סוגי הנזקים לעור. המרכיבים הפעילים שלו מטפלים בפסוריאזיס. מחסל אקנה ונקודות שחורות בעור ומשאיר את העור בריא ונקי. מטפל ברוזציה: מחלת עור הגורמת לאדמומיות ונפיחות באזור האף, המצח והלחיים הכמות הגבוהה של נוגדי החימצון משכך את האדמימות שנגרמת כתוצאה מהמחלה. נוגדי החימצון שבתה הירוק מונעים הזדקנות והתהוות של קמטים. המרכיבים המיוחדים שבתה מורידים את הנפיחות של המפרקים בעוד הפוליפנולים נלחמים בזיהום ומחזקים את המערכת החיסונית. המרכיבים של התה יעזרו לכם להוריד קילוגרמים עודפים, להקטין את קו המותן, ואת מסת הגוף. נוגדי חימצון שבתה מעוררים את צמיחת השיער, כמו גם את שמונע איבוד שיער. משפר את בריאות הפה, הורס בקטריות ווירוסים ומונע עששת וריח רע מהפה. לתאנין שמכיל התה הירוק יש אפקט מרגיע שמשחרר מתחים ומרגיע את הגוף והנפש. הקטכינים עוזרים לגוף לשרוף שומנים, מה שמשפר את הסיבולת באימונים ומוביל לעלייה במסת השריר ולאיבוד משקל באופן טבעי. הנה לכם, וודאו שאתם שותים תה באופן יומיומי כוס של תה ירוק ומרוויחים את כל הדברים הטובים שהזכרנו.

זמני התפילות

07:00	תפילת שחרית של שבת קודש
14:30	שיעור עם חכם משה שושן על הזהר הקדוש
14:45	שיעור עם חכם עזרא עייני
15:45	תפילת מנחה של שבת קודש
17:10	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:45	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
16:25	תפילת מנחה בימי חול
לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן	
16:15	תפילת מנחה ערב שבת קודש פרשת וירא

נר ה' נשמת אדם

מוקדש לע"נ סבתי, מרים כהן בת מלכה ז"ל,

נפ' ט"ו מר חשון

ולע"נ יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל

לע"נ דודתי סלטנת בת יצחק ז"ל נפ' י"ד חשון, תשמ"ז.

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