

"אברהם אבינו"

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

כה מנחם אב תשפו. פרשת: ראה. מפטירין: עניה סוערה. התפילה במקום ראסט. גיליון 976.

הדלקת נרות: י"ם 19:15 ת"א 19:13 ח'פה 19:16 באר שבע 19:14 צאת השבת: י"ם 20:05 ת"א 20:03 ח'פה 20:06 באר שבע 20:04.

פרשת ראה

ברכה וקללה: רֹאֵה אֲנִי נֶתַן לְפָנֶיךָ הַיּוֹם בְּרָכָה וְקִלְלָה. הברכה תלויה בשמירת מצוות ה', והקללה באי שמירתה. מצווה להשמיד את מקומות העבודה הזרה בארץ ולהתרחק מכל השפעה אלילית. הציווי לעבוד את ה' במקום המרכזי שייבחר, הוא המקום שבו יוקם בעתיד בית המקדש בירושלים. עם ישראל הוא עם סגולה, קדוש לה' ובני העם הם בנים של הקב"ה. לכן הם אסורים במנהגי הגויים וביניהם, תספורת בדרכים שונות כאות אבל על מת. מסיבה זו, אסורים ישראל גם באכילת בעלי חיים שאינם טהורים:

הבהמות והחיות המותרות הן אלה שמפריסות פרסה, שוסעות שסע ומעלות גרה, כמו: שור, כבש, עז, צבי ואייל. בהמות וחיות שאינן עונות על אחד ממבחנים אלו, אסורות באכילה, כמו: גמל, ארנבת, שפן וחזיר. סימני הטהרה בבעלי החיים המימיים הם סנפיר וקשקשת.

כל בעלי הכנף הקטנים, הרוחשים על הארץ, אסורים באכילה. חל איסור על אכילת נבלה: בעל חי שמת ללא שחיטה כהלכה וכן האיסור לאכול דם. אסור לבשל בשר וחלב יחדיו.

מצוות מעשר שני ומעשר עני, והדאגה ללויים ולנוזקים. שמיטת כספים בסוף השנה השביעית ושחרור חובות בין יהודים. שחרור העבד העברי בשנה השביעית והענקה לו בעת יציאתו לחופשי. קדושת הבכור והבאתו למקום אשר יבחר ה'. מצוות העלייה לרגל בחגים: פסח, שבועות וסוכות.

מסר לפרשה: הברכה האמיתית אינה נמדדת רק במה שיש לאדם, אלא גם במה שהוא מוכן לתת לאחרים.

שני השבילים

מספרים על אב זקן שיצא עם נכדו לטייל ביער. לאחר זמן מה הגיעו לשני שבילים. שביל אחד היה רחב, יפה ומלא פרחים, והשני היה צר ופשוט. הנכד אמר: סבא, ברור שנלך בשביל הרחב. הוא נראה הרבה יותר טוב. חייך הסבא ואמר: לפני שנחליט, נקרא את השלטים. על השביל הרחב היה כתוב: דרך קלה, אך בסופה תהום. על השביל הצר היה כתוב: הדרך דורשת מאמץ, אך בסופה מעיין חיים. השניים בחרו בשביל הצר. בתחילה היה קשה ללכת, אך ככל שהתקדמו הדרך נעשתה נעימה יותר. לבסוף הגיעו למעיין צלול ולעצים נותני צל ופירות. אמר הסבא לנכדו: זו בדיוק פרשת ראה. הקב"ה אומר לנו: רֹאֵה אֲנִי נֶתַן לְפָנֶיךָ הַיּוֹם בְּרָכָה וְקִלְלָה. בכל יום אנחנו עומדים מול שתי דרכים. לפעמים הדרך הנכונה דורשת יותר מאמץ, אבל היא מובילה לברכה. הדרך הקלה והנוחה לא תמיד היא הדרך הטובה. הנכד הנהן ואמר: עכשיו אני מבין שהברכה מתחילה בבחירה הנכונה.

מוסר השכל: הברכה אינה במקרה. היא באה כאשר האדם בוחר בדרך הישר, גם אם היא דורשת מאמץ והתמדה.

כי לא יחדל אביון מקרב הארץ

לפני מספר שנים התארחנו בבית מסוים. כשנכנסנו לבית הופתעתי מאוד. הבית היה קטן מאוד ושררה בו דלות נוראה.

היה כסא אחד בלבד בכל הבית, והוא חצי שבור. מקרר קטן וישן. הריהוט היה מועט ודל, לא היו מיטות בחדרים, אלא רק

מזרונים פזורים על הרצפה. הבית עצמו היה מוזנח מאוד: הטיח התקלף מהקירות, לא היו וילונות, לא תמונות על הקירות.

הסתובבתי בחדרים ונדהמתי. וככל שהסתובבתי יותר, כך גברה התדהמה שלי: איך אנשים יכולים לחיות במצב כזה? איך הם יכולים לסבול את הדירה המוזנחת הזו? למה הם לא משקיעים בטיפוח הבית שלהם? ואז גילו לי את האמת.

האנשים הללו גרים פה זמנית. למעלה, בקומה העליונה, נמצא הבית האמיתי שלהם. הם בונים, משפצים ומשכללים שם את ביתם האמיתי. והבית הזה, המוזנח, הוא זמני, לימים אחדים עד שיסתיים שם השיפוץ. ואז הבנתי איך הם מסוגלים לסבול את הדלות, את הקשיים, את הבעיות. בגלל שהם יודעים שזהו מצב זמני. בגלל שהם יודעים שזה לא ביתם האמיתי. בגלל שהם יודעים שהבית האמיתי שלהם נבנה למעלה! עליתי למעלה וראיתי את הבית האמיתי שלהם. הבית נראה כמו ארמון. פאר, יוקרה, רצפת שיש מבהיקה, עמודים מפוארים,

תאורה יוקרתית, והכל מעוצב עד לפרט האחרון בטוב טעם. איזה משל נפלא לעולם הזה ולעולם הבא. האנשים שגרים בבית הדל סובלים את הקשיים בו בגלל שהם יודעים שזהו מצב זמני. הם יודעים שהבית האמיתי שלהם נבנה למעלה.

מהו המקור לקיומה של תורה שבעל פה?

בתורה נאמר שאסור לעשות מלאכה בשבת, אך לא נתבאר מהי מלאכה. האם שומר שיושב על כיסא, מבצע מלאכה? האם סוחר שקונה ומוכר בשבת, מבצע מלאכה? האם חיתוך סלט בשבת היא מלאכה? האם הזזת ארון כבד בשבת היא מלאכה? וכן הלאה. רשימה מפורטת של אבות המלאכה שנאסרו בשבת, קיבלנו אך ורק בתורה שבעל פה. נאמר בתורה: לא תבערו אש בכל מושבותיכם ביום השבת, אך לא הוסבר האם מותר להשאיר אש דלוקה מראש והאם מותר לחמם או לבשל מאכלים בשבת באש שהדליקו מלפני השבת. בתורה שבעל פה קיבלנו ביאור לאיסורים המדויקים של בישול ושל חימום בשבת. עוד נאמר על השבת בתורה: אל יצא איש ממקומו ביום השביעי, שהוא איסור תחומים בשבת, אך לא נאמר בתורה מהי ההגדרה של מקום. האם אסור לאדם לצאת מביתו בשבת? או שאולי אסור לצאת מהרחוב, או מהשכונה, או מהעיר? בתורה נאמר: וזבחת (שחטת) כאשר צויתך, אך בשום מקום בתורה לא נאמר כיצד שוחטים את הבהמה. כללי השחיטה נמסרו בתורה שבעל פה. בתורה נאמר: וכתבתם על מזוזות ביתך ובשעריך, אך לא נאמר בתורה מהי מזווה, ומה כותבים בתוכה. גם דבר זה נמסר בתורה שבעל פה. בתורה נאמר להניח תפילין, אך לא נאמר מהן תפילין, וכיצד הן נראות. אפילו ברית מילה לא קיבלה ביאור בתורה. כי הכל נמסר במסורת שבעל פה מסיני. אין בתורה פירוט לאף מצווה, כי ביאור כל המצוות נמסר בתורה שבעל פה. לא קיימת בכלל אפשרות לקיים את התורה בוודאות, ללא התורה שבעל פה שעוברת מדור לדור עד ימינו אנו.

משקאות שיעזרו לכם להוריד לחץ דם גבוה

לחץ דם גבוה הוא אחד מהגורמים המובילים לתמותה בשנים האחרונות ובכל שנה מספר האנשים שסובלים מבעיה זו הולך

ועולה, מה שהופך אותה למגפה של ממש. יש תרופות רבות שנועדו להוריד לחץ דם, אך לרוב יש להן תופעות לוואי שעלולות לגרום לבעיות אחרות בגוף. לשמחתנו, יש פתרונות טבעיים להורדת לחץ דם שמשאירים גם טעם טוב בפה.

המשקאות הבאים מכילים רכיבים טבעיים שמורידים לחץ דם באופן יעיל, מוכחים מדעית ועוזרים לשמור על בריאות הלב ועל הבריאות באופן כללי. אם אתם רוצים להוריד את לחץ הדם שלכם, עליכם גם לבצע שינויים באורח החיים. המשקאות האלו בהחלט יתנו דחיפה בריאה וטעימה למאמץ שאתם תעשו. מיץ רימונים: ישנם אנזימים בגוף שכמויות גדולות מהם מובילות ללחץ דם גבוה ולכן חשוב לנגוד אותם. תרופות רבות להורדת לחץ דם, יש להן תופעות לוואי לא נעימות. הרכיבים המיוחדים האלה מצויים בשפע גם ברימונים ולכן כוס של מיץ רימונים, תתרום להורדת לחץ הדם באופן טבעי. אם טעם המיץ חמוץ מדי, הכינו שייק של מיץ רימונים עם פירות אהובים אחרים לקבלת משקה טעים להורדת לחץ דם.

למיץ רימונים יש סגולות רפואיות רבות כמו עיכוב גדילה של תאי סרטן שונים כגון ערמונית, שד, ריאות ומעי גס. לא רק שמיץ הרימון מאט את הגדילה של תאים סרטניים, אלא שהוא גם גורם למוות של תאים סרטניים שכבר נוצרו.

מיץ סלק: שתיית מיץ סלק היא אחת מהדרכים הטובות ביותר להוריד את לחץ הדם, וכבר לפני מאות שנים קישרו בין צבעו העז לבין השפעתו החיובית על מערכת הלב. לסלק יש תכולה גבוהה של ניטרט אשר מרחיב את כלי הדם ובכך מוריד את לחץ הדם. כוס אחת של מיץ סלק ביום כדי להוריד את לחץ הדם. ניתן לשלב אותו פירות אחרים על מנת להמתיק אותו.

הסלק הוא תרופה טבעית לטיפול בזיהומים ותסמיני זקנה בזכות תכולה גבוהה של נוגדי חמצון. הרכיבים הללו מונעים נזקים של חמצן בתאים, שומרים על תאי הגוף שלמים ועוזרים להם לתפקד מבלי לסבול מליקויים.

תה היבסקוס: התה הנפלא הזה, שמכנים מפרחי ההיבסקוס, עובד באופן דומה למיץ הרימונים שכן גם הוא מכיל יתרונות בריאותיים שמביאים לירידה בלחץ הדם.

יין אדום: ליין אדום יש השפעה ארוכת טווח על הורדת לחץ הדם כיוון שהוא מכיל כמויות גדולות של הכולסטרול הטוב, שבעצם מנקה את העורקים ממשקעים שומניים ובכך מביא להיווצרות של חלל גדול יותר דרכו יכול הדם לזרום. התועלת הזו היא גדולה לאין שיעור מפני שמשקעים בכלי הדם רק גדלים עם הזמן כיוון שהם מושכים גורמים נוספים שמגדילים אותם. על מנת להיפטר מהמשקעים האלו, שתו מעט יין אדום שמכיל רכיב בשם סרברטרול, רכיב אשר מונע היווצרות של משקעים נוספים ויש לו יכולת לתרום להורדת לחץ דם.

ליין האדום יש יתרונות נוספים שהופכים אותו למיוחד במינו: יין אדום עוזר לספק שינה ערבה. זה קורה בזכות מרכיב שנקרא מלטונין (מכונה גם הורמון החושך) שנמצא ביין האדום ועוזר לנו להירדם בקלות ולישון בנחת.

מיץ חמוציות: רבים מכירים את היתרונות של החמוציות בכל מה שקשור למלחמה באבנים בכליות ובדלקות בדרכי השתן והפרי הטעים הזה מומלץ גם לצורך הטיפול בלחץ דם גבוה.

זה קורה הודות לנוגדי החמצון שמתקנים נזק אשר נגרם לכלי דם וגם מונעים נזק נוסף. מיץ החמוציות גורם להרחבה של כלי הדם, כשכלי הדם מתרחבים, דם יכול לזרום בחופשיות רבה יותר, מה שאומר ירידה בלחץ הדם. החמוציות מצוינות גם בכל מה שקשור לבריאות הפה, שכן יש בהן רכיבים מיוחדים

שמונעים מחיידקים להיצמד לאזורים בחלל הפה. כך נמנעות מחלות של חלל הפה כמו דלקות, פלאק ואפילו חורים בשיניים. מיץ תפוזים: טרי מלא ברכיבים שמסייעים להורדת לחץ דם, כמו אשלגן שמסייע לשריר הלב להתכווץ ביתר קלות ולהזרים דם ביעילות, חומצה פולית שממריץ זרימת דם לגפיים וויטמין C שמשמש כנוגד חמצון ומונע נזקים לכלי הדם. האשלגן המצוי במיץ התפוזים גם נוגד השפעות של צריכת נתרן רב מדי, אשר גורמת להתכווצות כלי דם, כך שהוא גורם להרחבה שלהם ומאפשר זרימת דם טובה יותר. תוכלו לשלב בננה, שעשירה באשלגן, עם מיץ תפוזים ולקבל שייק בריא שיוריד את לחץ הדם שלכם. מיץ תפוזים גם מפחית את הכמות של ההכולסטרול הרע, כך שהוא מועיל לא רק בשיפור לחץ הדם, אלא גם שומר על בריאות הלב ומונע מחלות דם כליליות.

מיץ עגבניות: עגבניה היא ירק עשיר באשלגן. יש קשר הדוק בין תזונה עשירה באשלגן להורדת לחץ הדם באמצעות מנגנון המעודד הפרשת נוזלים ובכך מסייע להורדת לחץ הדם. חשוב לזכור, לחץ דם גבוה הוא בעיה בריאותית עם השלכות משמעותיות מאוד. חשוב לטפל בבעיה הזו לפני שהיא מסתבכת ומתעצמת ולכן מומלץ לשלב את המשקאות הנ"ל בתפריט הקבוע שלכם כדי להוריד לחץ דם, למנוע בעיות לב וליהנות מבריאות כללית משופרת.

הידעת?

בפרשת ראה מופיעה אחת המצוות החברתיות היפות ביותר בתורה: **פִּי פֶתַח תִּפְתָּח אֶת יְדֶךָ לֹא**. חז"ל למדו מכפל הלשון פתוח תפתח, שיש לתת צדקה בעין טובה, בסבר פנים יפות ובנדיבות לב, לא רק מתוך חובה.

עוד דבר מעניין: בפרשת ראה מופיעות גם מצוות שמיטת כספים, שחרור עבד עברי והענקה לעבד בעת שחרורו. בכך מלמדת התורה שחברה מתוקנת אינה דואגת רק לצדק, אלא גם לחסד, להזדמנות חדשה ולכבוד האדם.

עבדו את־ה' בשמחה

לקוח שואל את המלצר: אשתי ואני נשואים עשרים שנה. איזה יין אתה ממליץ לנו? תלוי, באתם לחגוג או באתם לשכוח?

זמני התפילות

18:45	ערב שבת קודש פרשת ראה תפילת מנחה
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
16:30	שיעור על הזוהר הקדוש עם חכם משה שושן
17:30	שיעור עם חכם עזרא עייני
18:30	תפילת מנחה של שבת קודש
19:50	תפילת ערבית של מוצאי שבת קודש
06:30	תפילת שחרית בימי חול (הודו)
18:00	תפילת מנחה בימי חול

לאחר תפילת מנחה דבר תורה מפי יצחק שלום כהן

יום ראשון אזכרה לעילוי נשמת יהודית בת מחבובה ז"ל

מוקדש לעילוי נשמת

יוסף כלימיאן בן מזל ומנשה ז"ל

במלאות שנים עשר חודש לפקודתו נפ' כה אב תשפה
רפאל קדן בן יוסף ז"ל נפטר כה מנחם אב תשס"ו.

רבי פור בן דניאל ז"ל, נפ' כ"ו מנחם אב תשנ"ט

ליקט וערך עבד ה' יצחק שלום כהן

דוא"ל: ytzcak@gmail.com