



בית מדרש השלום

בראשות מו"ר הרב יובל נגר שליט"א

העלון מוקדש להצלחת סיגלית בת דייזי ולהבדיל לע"נ משה ואסתר מזרחי ובנם החייל יוסף

כניסת ויציאת השבת עפ"י שיטת אור החיים

עיר	כניסה	יציאה	רבנו תם
ירושלים	18:16	19:30	20:15
תל אביב	18:37	19:28	20:13
חיפה	18:27	19:27	20:11
באר שבע	18:37	19:30	20:15

עלון מס' 92

ג' בניסן, ה'תש"פ

פרשת ויקרא

ויקרא אל משה

אורות על כן אי אפשר לקבל את האור רק על-ידי ויקרא אל משה ואחר כך וידבר אל אדני אליו כי צריך להקדים את הקריאה לדיבור. וככה באמת הקדוש ברוך הוא קורא לכל יהודי הוא אומר לו בני היקר אני פה אבא שבשמיים רוצה שתשמע אותי רוצה שתקיים את המצוות שלי ותדבק בי וזה מה שכתוב בגמרא שבכל יום יוצאת בת קול מהר סיני ואומרת אוי להם לבריות מעלבונה של תורה הקדוש ברוך הוא קורא לנו שנתפלל אליו, נלמד תורה, נקיים את מצוותיו כי הוא רוצה להשפיע לנו שפע של ברכה והצלחה וכל טוב אבל הוא רוצה שנכון כלי אליו והכלי על ידי התפילה התורה והמצוות ומעשים טובים. ברוכים תהיו שבת שלום.

זה מה שכתוב "שמע ישראל אדני אלוהינו אדני אחד" המקרא הזה נאמר אחר הקמת המשכן המבואר בכל הסדרים הקודמים בספר שמות עד שמסיים ובבא משה של אהל מועד וישמע את הקול מדבר אליו, ואחר כך מתחיל ויקרא אל משה וידבר ה' אליו. ויקרא הוא לשון סתום ונעלם כי לא נאמר כלל מי קרא אותו כי מרמז על ההוא טמיר ונעלם שהוא למעלה מכל השמות שהיא ממש מגרה אותו ואחר כך וידבר ה' אליו כי אחר כך נתלבש בחינת שמותיו הקדושים ודיבר עמו. וזה בחינת אלף קטנה של ויקרא (א) שמרמז על אלף אורות שנעלמו ממנו על ידי חטא העגל שמחזירים לו בכל שבת זה בחינת ישמח משה במתנת חלקו, כי אחרי החטא נעלמו ממנו כמה

כן חומריות וגשמיות העולם הזה, הנה הוא חושך הלילה לעין השכל וגורם לו שתי טעויות. אינו מניח לו שייראה המכשולות בדרכי העולם, ונמצאים הפתאים הולכים לבטח ונופלים ועובדים וכו' והטעות השני קשה מן הראשון והוא שמטעה ראייתם עד שרואים הרע כאילו הוא ממש טוב, והטוב כאילו רע, ומתוך כך מתחזקים ומחזיקים מעשיהם הרעים וכו' גם מן המעשה שלפנינו אפשר ללמוד מחד את הקריאה של הקדוש ברוך הוא של האדם, ומאידך לראות בבירור עד כמה מנסה היצר הרע לאטום את חושיו של האדם כדי שלא יראה וישמע את הרמזים הניתנים לו מין שמיא.

האב"ד היה מוכן לוותר אבל אשתו סירבה לכך בכל תוקף" כל אחד והקריאה שלו וכני"ל ... אבל יש שאדם אוטם את עיניו ואוזניו הוא מסרב לראות את האותות ולשמע את הקולות הברורים המשוגרים אליו מן השמיים, ולפעמים הוא הניסיון שמנסים את האדם, לראות עם יקלוט את הדברים לאשורם ויבין מה דורשים ממנו. העולם הזה כפי שכותב המסילת ישרים, בפרק ג', דומה ללילה, כי הנה חושך הלילה שני מיני טעויות אפשר לא שיגרום לעין אדם או שיכסה את העין עד שלא יראה מה שלפניו כלל, או שיטעה אותו עד שייראה לו עמוד כאילו הוא אדם ואדם כאילו הוא עמוד.

סיפור לשבת

כל אחד מאיתנו אומר על מקרה שכזה? - שילם לה הקב"ה לאותה רבנית, על סירובה לקחת את החתן ההוא, נכה הרגל לבתה. יתקיים בה "ויקרא אל משה" ולכאורה אפשר היה לראות בחוש הקריאה הזו מן השמיים, ואת הרמז שרמזו לה במה היא צריכה לשפר מעשה לתקן דרכיה אבל אותה אישה לא רק שלא שתה ליבה אל הרמז אלא החלה לגעור בעלה ואמרה לו אתה רואה הכל בגללך משום שביקשת ממני להגיש לך תה לפני התפילה שברתי את רגלי איזו עיוות! ואמר על זה הגר"ח שמואלביץ: ראו איזה חושך איזה עיוות! במקום שתראה האישה לכך גמול שמיימי על שסרבה להשיא את בתה לחתן התלמיד חכם בשל הפגיעה ברגלו היא מבכרת לראות בכך "עונש" על גמילות חסד אמיתית שעשתה עם בעלה הרב אבל במקרה זה החושך הוא בכפלים, וכמו שכותב המסילת ישירים משום שיש מקרים שאדם אינו מקשר כלל בין מה שאירע לו ובין מה שטעון שיפור בדרכיו אבל כאן הרי האישה הזו הבינה שיש קשר בין שבירת הרגל למעשיה אלא שבמקום לראות את האור ולחפש במקום הנכון היא הולכת היישר אל החושך, ותולה את שארע בסיבות אחרות.

הייתי ראש ישיבה בשיקאגו. חשבתי שאנטוורפן היא בין הודו לסין. לא ידעתי אפילו איפה היא. חשבתי לעצמי: אסע לראות לניסיון. באתי לאנטוורפן, ולא רצו לקחת יותר שום מועמד. שנה שלימה הסתובבתי ולא רציתי ללכת לשם. שלחו אלי את הרב אברהם אליהו מטוקובסקי. אמרתי לו: "נלך לשאול אדם גדול. אני אטען ואתה תטען, והוא יגיד אם עלי לנסוע לאנטוורפן..."

"אדם פי יקריב מפי" (ויקרא א', ב')

כשהחפץ חיים נפטר, היתה לי עגמת נפש גדולה מאוד, שלא זכיתי להכיר את היחיד בדור. לכן היתה לי שאיפה להכיר עכ"פ את רבי חיים עוזר. "למעשה, בימים ההם, לנסוע מקארקא לווילנה ארך יותר ממה שתיקח היום הדרך לטיוואן... הנסיעה, ברכבת לבד, ארכה יותר מעשרים וארבע שעות. החלטתי שאני נוסע. רק חששתי שהוריי לא ירשו לי. אבי היה ת"ח גדול, הוא שמע את שמעו של רבי חיים עוזר, אלא שלא היה מרשה לי לנסוע בדרכים ארוכות. קניתי כרטיס בזול. באותה תקופה היו כרטיסים בזול, עקב יום השנה של פיסוצקי, ראש ממשלת פולין, שביקש לקבור את גופו בשני קברים, הראש בוורשה ושאר גופו עם הלב בוילנה. הגויים נסעו לקברו הלוך ושוב ומחירי הכרטיסים הוזלו. אמרתי לאבי שאני נוסע לקרייניץ - עיירת מרפא בה נקבצו רבים מגדולי התורה. י'צוני לדבר עימם בלימוד, אמרתי. אכן כך עשיתי, ונסעתי לשם ושוחחתי עם כמה ת"ח, ביניהם הרב מסוקלוקיס. דיברתי עמו הרבה בלימוד, וגם סיפרתי לו את הסוד שאני בדרכי לווילנה להכיר את רבי חיים עוזר. הרב הנ"ל חזר לוורשה וסיפר זאת לאבי. בלילה, כשהייתי בתחנת הרכבת ביציאה לדרך ארוכה, אני פוגש את אמי... היא הגיעה אחרי לקרייניץ, והחלה לבכות: 'אל תיסע לווילנה, שמעתי שמונה שיש משכילים בוילנא, הם יושבים ליד הגמרא בשבת קודש וסיגריה בפייהם, אל תיסע! אני חוששת עליך'. חזרתי הביתה. 'לאחר זמן ביקשתי מאבי רשות, והוא הסכים. קיבלתי רשות. יצאתי לדרך ונסעתי לווילנה. ברוך השם זכיתי לדבר עם רבי חיים עוזר בלימוד. בוילנה הייתי חודש ימים. ישנתי בביתו של רבי חנוך העניך (אייגש), הגאון בעל ה'מרחשת', הוא היה גאון נוראי. פגשתי בו לראשונה בישיבת ריימלעס. ניגשתי לדבר אותו בלימוד, וכשראה שאין לי מקום ללון, הסכים שאתאכסן בביתו". ההרגשה אצל ר' חיים עוזר "באותו חודש נכנסתי פעמים רבות לרבי חיים עוזר, לדבר בלימוד. אחר כך, בתקופת מלחמת העולם הוא כבר לא כל כך הסכים לדבר בלימוד, הוא הפטיר ואמר: "עת לעשות להשם"... ראשי הישיבות ומנהיגי הכלל היו נכנסים ויוצאים בביתו בעניינים דחופים של הצלת כלל ישראל יומם ולילה - עת לעשות לה'!" החפץ חיים אמר פעם לרבי חיים עוזר - 'בריאותך שווה אצלי כמו כל כלל ישראל' - והרי הגאון בעל החפץ חיים, שהיה חפצא של שמירת הפה, כשהוא אמר משפט שכזה - זה אמר הכל... "סיבת התבטאות זו היתה כשמצב יועד הישיבות' היה בכי רע. ביקש הגאון ר' חיים עוזר מן החפץ חיים שיסע לקהילות ישראל לעוררם על דבר חיזוק יועד הישיבות'. ענהו הח"ח: 'מה יועיל אם אסע אני, יהודי קטן עם ספר קטן... ייסע רבה של ווילנה (כך כינהו) למטרה קדושה זו, וזה ודאי יועיל'. השיבו הגר"ח שבריאיותו הלוקיה אינה מאפשרת לו נסיעה כזו. כששמע זאת החפץ חיים נחרד כולו ואמר: 'אם כך הם פני הדברים, ודאי שלא ייסע, כי בריאותו

כשהחפץ חיים נפטר, היתה לי עגמת נפש גדולה מאוד, שלא זכיתי להכיר את היחיד בדור. לכן היתה לי שאיפה להכיר עכ"פ את רבי חיים עוזר. "למעשה, בימים ההם, לנסוע מקארקא לווילנה ארך יותר ממה שתיקח היום הדרך לטיוואן... הנסיעה, ברכבת לבד, ארכה יותר מעשרים וארבע שעות. החלטתי שאני נוסע. רק חששתי שהוריי לא ירשו לי. אבי היה ת"ח גדול, הוא שמע את שמעו של רבי חיים עוזר, אלא שלא היה מרשה לי לנסוע בדרכים ארוכות. קניתי כרטיס בזול. באותה תקופה היו כרטיסים בזול, עקב יום השנה של פיסוצקי, ראש ממשלת פולין, שביקש לקבור את גופו בשני קברים, הראש בוורשה ושאר גופו עם הלב בוילנה. הגויים נסעו לקברו הלוך ושוב ומחירי הכרטיסים הוזלו. אמרתי לאבי שאני נוסע לקרייניץ - עיירת מרפא בה נקבצו רבים מגדולי התורה. י'צוני לדבר עימם בלימוד, אמרתי. אכן כך עשיתי, ונסעתי לשם ושוחחתי עם כמה ת"ח, ביניהם הרב מסוקלוקיס. דיברתי עמו הרבה בלימוד, וגם סיפרתי לו את הסוד שאני בדרכי לווילנה להכיר את רבי חיים עוזר. הרב הנ"ל חזר לוורשה וסיפר זאת לאבי. בלילה, כשהייתי בתחנת הרכבת ביציאה לדרך ארוכה, אני פוגש את אמי... היא הגיעה אחרי לקרייניץ, והחלה לבכות: 'אל תיסע לווילנה, שמעתי שמונה שיש משכילים בוילנא, הם יושבים ליד הגמרא בשבת קודש וסיגריה בפייהם, אל תיסע! אני חוששת עליך'. חזרתי הביתה. 'לאחר זמן ביקשתי מאבי רשות, והוא הסכים. קיבלתי רשות. יצאתי לדרך ונסעתי לווילנה. ברוך השם זכיתי לדבר עם רבי חיים עוזר בלימוד. בוילנה הייתי חודש ימים. ישנתי בביתו של רבי חנוך העניך (אייגש), הגאון בעל ה'מרחשת', הוא היה גאון נוראי. פגשתי בו לראשונה בישיבת ריימלעס. ניגשתי לדבר אותו בלימוד, וכשראה שאין לי מקום ללון, הסכים שאתאכסן בביתו". ההרגשה אצל ר' חיים עוזר "באותו חודש נכנסתי פעמים רבות לרבי חיים עוזר, לדבר בלימוד. אחר כך, בתקופת מלחמת העולם הוא כבר לא כל כך הסכים לדבר בלימוד, הוא הפטיר ואמר: "עת לעשות להשם"... ראשי הישיבות ומנהיגי הכלל היו נכנסים ויוצאים בביתו בעניינים דחופים של הצלת כלל ישראל יומם ולילה - עת לעשות לה'!" החפץ חיים אמר פעם לרבי חיים עוזר - 'בריאותך שווה אצלי כמו כל כלל ישראל' - והרי הגאון בעל החפץ חיים, שהיה חפצא של שמירת הפה, כשהוא אמר משפט שכזה - זה אמר הכל... "סיבת התבטאות זו היתה כשמצב יועד הישיבות' היה בכי רע. ביקש הגאון ר' חיים עוזר מן החפץ חיים שיסע לקהילות ישראל לעוררם על דבר חיזוק יועד הישיבות'. ענהו הח"ח: 'מה יועיל אם אסע אני, יהודי קטן עם ספר קטן... ייסע רבה של ווילנה (כך כינהו) למטרה קדושה זו, וזה ודאי יועיל'. השיבו הגר"ח שבריאיותו הלוקיה אינה מאפשרת לו נסיעה כזו. כששמע זאת החפץ חיים נחרד כולו ואמר: 'אם כך הם פני הדברים, ודאי שלא ייסע, כי בריאותו

שלחו אלי את הרב אברהם מטוקובסקי. אמרתי לו: 'האם אני צריך לצאת מכאן? נלך לשאול אדם גדול, אני אטען ואתה תטען, והוא יגיד אם עלי לנסוע לאנטוורפן'. אמר: 'טוב, ניסע לרבי מאמשינוב, ר' שימלה'. אמרתי: 'רק אתה אל תכנס ראשון, אני אגיע לניו יורק, ושנינו נכנס אליו יחד' (הוא זוכר אותי מאוטבוצק, עוד כשהייתי בחור). הוא לא שמע, ונכנס קודם. אף על פי כן נכנסתי לרבי מאמשינוב, ואמר הרבי: 'אינני מבין, מדוע שתיסע לשם. הנך פה מרביץ תורה. לשם מה? לשם כסף? לא נוסעים לאירופה בשביל כסף. לשם כבוד?' 'בקיצור: נשאר הילא'. אמר מוקוטובסקי: הפסדתי. בצאתנו התחיל מחדש: 'אולי כן? ... ר' שלמה קלקסבלד היה מטלפן כסדר. כשתפס אותי אמר: 'אני בא כעת מהכנסייה הגדולה. כל הגדולים לא מבינים מדוע אינך בא לאנטוורפן'. 'טוב, אמרתי, אני בא לשנה בלבד'. אמר: 'טוב שיהיה לשנה'. זה מה שקרה מהשנה. כך באתי לאנטוורפן'. (הריאיון פורסם במוסף שבת קודש של 'יתד נאמן' פרשת ויצא תש"ס. הקטע האחרון מתוך ראיין שפורסם בגליון 'תמורה', ג' אלול תש"מ, מתוך הספר 'מפיהם של רבותינו'). (אתר דרשו).

בחדרי מספר שבועות, כשהוא על המיטה ואני ישנתי על הארץ ממש, ושימשתי אותו במסירות כחודש ימים, עד יום הסתלקותו. בו ברגע שסיימתי את תפילתי, החל הגרמני, חייל הווערמאכט (שהיו פחות קשוחים), לדבר עמי בסגנון אישי: גם לי יש משפחה אי שם רחוק. יש לי אישה וילדים שנשארו רחוק לבד, אני מבין גם אותך. כך המשכנו עוד כמה עשרות מטרים, לפתע ירה הגרמני מספר יריות באוויר וצעק לי – 'ברח!!'. 'ברחתי כל עוד נפשי בי (היריות היו לצורך מפקדיו ימ"ש). באותו לילה הייתי בסכנה עוד פעמיים, וב"ה הצלחתי בהמשך מנוסת... הרבנות באנטוורפן כיצד הגיע הרב לקהילה באנטוורפן? "אני הגעתי דרך 'מעשיה'. הם הזמינו את רבי יעקב קמינצקי, לפני 25 שנה (בשנת תש"ו), שיהיה הרב. הוא אמר שאינו יכול לעזוב את אמריקה. יש לו בנים שם. אולם יש לו בן – אחות שלדעתו יהיה ראוי לזה. שלחו לי טלגרמה. הייתי ראש ישיבה בשיקגו. חשבתי שאנטוורפן היא בין הודו לסין. לא ידעתי אפילו איפה היא. חשבתי לעצמי: אסע לראות לניסיון. באתי לאנטוורפן, ולא רצו לקחת יותר שום מועמד. שנה שלמה הסתובבתי ולא רציתי ללכת לשם.

הלכות פסח - סימן תמה - דין ביעור חמץ

א. כיצד מצות ביעור חמץ? שורפו או פוררו לפירורים דקים וזוהרו לרוח או זורקו לים. שנאמר: "תשביתו שאור מבתים", בכל דבר שאתה יכול להשביתו (פסחים כ: ז). והמנהג לשורפו, ולכן טוב שיפרסנו לפני שישרפנו לפרוסות דקות כדי שתשלוט בו האש היטב עד שישרף לגמרי כפחמים. ואם אינו עושה כן, ישפוך עליו נפט הרבה כדי שימאס לאכילה. [חזון עובדיה על פסח מהדורת תש"ג, עמוד 10].

ב. אסור להתחיל במלאכה כשמגיע זמן שריפה עד שישרוף החמץ. וישרוף ויבטל לפני תחלת שש שעות. [חזון עובדיה על הלכות פסח עמוד מ, ועמוד סא הערה מה].

תורת רבנו רבי נחמן מברסלב - ליקוטי עצות - רְפוּאָה

א. סְגֵלָה לחוֹלָה לְהַסְתַּכֵּל על הַצִּיצִית (ז, בסוף).

ב. טוב מאד לאדם פְּשְׁאֵינו סוּמָךְ על שום דָּבָר פִּי אִם על הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ לְבַד, פִּי פְּשְׁאֵינו סוּמָךְ על הַשֵּׁם יִתְבַּרְךָ, צְרִיף לְהַשְׁתַּדֵּל אַחַר תְּחִבּוּלוֹת רְבוּת. לְמַשָּׁל פְּשְׁצָרִיף לְרְפוּאָה, צְרִיף לְהַשְׁתַּדֵּל אַחַר עֲשִׁבִים רְבִים וְלַפְעָמִים אֲלוֹ הַעֲשִׁבִים הַצְּרִיכִים לוֹ, אֵינִים בְּנִמְצָא בְּמִדְיָנוּת, וְהַעֲשִׁבִים הַנִּמְצָאִים אֵינִים טוֹבִים לְמַכְתּוֹ. אֲבָל הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא טוֹב לְכָל הַמְּכּוּוֹת וּלְכָל מִינֵי חוֹלָאוֹת לְרְפוּאָתָם, וְהוּא בְּנִמְצָא תְּמִיד. עַל־כֵּן פְּשִׁישׁ לוֹ חוֹלָה חֵסֵד וְשֵׁלוֹם, צְרִיף שִׁיחִיָּה כָּל סְמִיכּוֹתָ רַק על תְּפִלָּה וְתַחֲנוּנִים, וְזֶה יוֹכֵל לְמַצֵּא תְּמִיד, וְיוֹעִיל לוֹ בְּיָדָיו וְכַנְּזָר לְעִיל. אֲבָל לְקַבֵּל רְפוּאָה עַל־יְדֵי רְפוּאוֹת הַרְּפוּאִים, זֶה צְרִיף לְחַפֵּשׁ וּלְבַקֵּשׁ מֵאֵד מֵאֵד, שְׂיִוֵּכֵל לְמַצֵּא רֹפֵא עִם רְפוּאוֹת שְׂיִוֵּכֵל לְרְפוּאוֹת. וּבְאִמָּת אֵינוֹ בְּנִמְצָא כָּלֵל, פִּי הַרְּפוּאִים מְזִיקִים יוֹתֵר מִמָּה שְׂמוֹעִילִים לְעֵתִים רְחוּקוֹת כְּאֲשֶׁר יְבַאֵר לְקַמּוֹ (יד, יא).

הזוהר הנגלה

וַיִּקְרָא אֶל מֹשֶׁה רַבִּי חַיָּא פְּתַח וְאָמַר, בְּאֵתִי לְגַנִּי אַחוֹתִי כְּלָה אֶרִיתִי מוֹרִי עִם בְּשָׂמִי אֶכְלֶתִי יַעֲרִי עִם דְּבַשִּׁי שְׁתִּיתִי יַיִנִי עִם חֶלְבֵי וְגו'. מִקְרָא זֶה אֵין רֵאשׁוֹ סוּפוֹ וְאֵין סוּפוֹ רֵאשׁוֹ, כְּתוּב, אֶכְלֶתִי יַעֲרִי עִם דְּבַשִּׁי שְׁתִּיתִי יַיִנִי עִם חֶלְבֵי, וְאַחַר כֵּן כְּתוּב, אֶכְלוּ רַעִים, מִי שְׂמוֹמִין אַחַר לְאֶכּוֹל, הוּא בְּעֵת כְּשֶׁהִמְזוּן מוֹנָח לְקַנּוּי, אֲבָל אַחַר שֶׁבָּרַךְ אֶכְל, אֵיךְ יִזְמִין אַחַר לְאֶכּוֹל עֲמוֹ. וּמִשֵּׁב. אֲלָא אֶשְׁרִיחֵם יִשְׂרָאֵל שֶׁהַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא רָצָה לְטַהֵר אוֹתָם וּבְחַר בָּהֶם מִכָּל שְׂאֵר הַעַמִּים, וּמִשְׁבָּחַר בָּהֶם, רָצָה לְהַרְחִיק אוֹתָם מִכָּל מִקְטָרְגִים שֶׁבְּעוֹלָם. בָּא וְרָאָה, בְּיוֹם שֶׁהִקָּם הַמִּשְׁכָּן לְמַטֵּה, בְּאוֹתוֹ יוֹם הִקָּם עֲמוֹ מִשְׁכָּן אַחַר לְמַעְלָה. שְׁפָתוֹב, הוֹקָם הַמִּשְׁכָּן, סִתָּם, וְיוֹם הַהוּא הָיָה שְׂמַחְתּוֹ שֶׁל הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא. כִּיִּן שֶׁהִקָּם הַמִּשְׁכָּן, מַה כְּתוּב וְלֹא יְכוּל מֹשֶׁה לְבַא אֶל אֶהֱל מוֹעֵד. כְּשֶׁרָאָה הַקְּדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא כֵּן, אָמַר, וּמַה שְּׁעַל יְדֵי מֹשֶׁה הִקָּם הַמִּשְׁכָּן, וְהוּא לְחוּץ, מִדֵּי, וַיִּקְרָא אֶל מֹשֶׁה. אָמַר לוֹ: מֹשֶׁה, חֲנוּפֵת הַבַּיִת בְּמַה הוּא, בְּסֻעָדָה, אֲדָם פִּי יִקְרִיב מִכֶּם קֶרֶבן לְה'. זֶהוּ שְׁפָתוֹב, בְּאֵתִי לְגַנִּי אַחוֹתִי כְּלָה וְגו'.

בריא לדעת - קינמון

שלא תפתחו בעיות לב קשורות. אותו קמצוץ של קינמון שאתם מוסיפים לקינוחים שלכם, או לקפה, יכול לעזור לכם בשקט לבריאות הלב, וזאת אפילו מבלי שתדעו מכך. מחקר מאשר כעת שהקינמון הוא תבלין מצויין כדי לכלול אותו במשטר הבריאות שלכם, ובמיוחד אם אתם רוצים לעבוד על בריאות הלב וכלי הדם. על פי האגודה האמריקאית ללב, ככל

מתוך כל התבלינים שנמצאים במזווה שלכם, הקינמון קרוב לוודאי הוא היחיד שיש בו יתרונות עצומים להגנה על הלב. הפוטנציאל הגבוה שלו מבחינת נוגדי החימצון, יכול לעזור נגד התחמצנות תאי הדם, ובכך להוריד את רמות הכולסטרול LDL (הרע), ולשפר את פרופיל השומנים הכולל. הקינמון יכול גם להילחם בדלקות הקשורות להשמנת היתר, ולשמור עליכם

תמצית מימית של קינמון ששימשה במחקר אחד על בעלי חיים, כדי להילחם בהיפרליפידמיה, עשתה זאת בהצלחה, ומטבוליזם השומנים השתפר כשעמידות האינסולין ירדה בזמן הבדיקות. אצל אנשים הסובלים מסוכרת סוג 2, צריכת הקינמון על בסיס יומי, יכולה לסייע בהורדת הטריגליצרידים, את הכולסטרול הרע, LDL ואת רמות הכולסטרול – שהם כל גורמי הסיכון שעלולים לגרום למחלת לב. זאת בתוספת להורדת רמות הגלוקוזה בדם. שילוב זה עושה את הקינמון בעל ערך לסוכרתיים, שכבר נמצאים בסיכון גבוה יותר לפתח מחלת לב וכלי דם, לעומת אדם בריא נורמאלי. מחקר אחד גילה ש-gm 6 מהתבלין שנלקחים על בסיס קבוע, יכולים לגרום להשפעות כאלה, ולהוריד את הסיכון בגלל הפרמטרים הללו. אם אתם סובלים מבעיית משקל הקשורה להפרעה מטאבולית, או בעיות כגון רגישות לאינסולין, מתסמונת שחלות פובליציסטיות, או סוכרת, הקינמון יכול לעזור בכך שהוא מתמודד בדלקות הקשורות להשמנת יתר. בכך שהוא מקל על עומס עודף המשקל, אתם מפעילים לחץ על מערכת הלב וכלי הדם שלכם. הקינמון יכול אפילו לעזור ולמנוע את הסינדרום המטאבולי, או את העמידות לאינסולין מלכתחילה. על פי דו"ח אחד, בין 1-6 gm מהתבלין שנצרכים על בסיס יומי, יכולים להוריד את רמות הגלוקוזה בסרום בעת צום, בצורה משמעותית בסביבות 40 יום.

שאתם צורכים יותר נוגדי חימצון באמצעות התזונה שלכם, כך תוכלו לעזור לבריאות הלב וכלי הדם שלכם. האגודה טוענת גם, שאותם נוגדי חימצון אמורים להגיע מתוך המזון ולא דרך תוספים, הקינמון מכיל פלבנואידים, שהם נוגדי חימצון רבי עוצמה שיכולים להפוך את גופכם לעולם שכולו טוב. הם נגד מתח חימצוני, אנטי דלקות ומורידים את הסיכון למיגוון של מחלות, כולל מחלות לב. צריכת הקינמון יכולה גם להוריד את לחץ הדם. הקינמלדהיד שנמצא בתבלין, גורם להרחבת כלי הדם (vasodilatation), שבתורו מקל על לחץ דם גבוה. מחקרים רבים שנערכו על בעלי חיים, גילו שהקינמון יכול להרחיב בצורה חלקה את שרירי כלי הדם. החוקרים טוענים שהקינמון יכול לעזור לרוקן מראש את לחץ הדם הגבוה אצל כל אחד הסובל מסוכרת מסוג 1 ומסוג 2, בעקבות השפעתו. מעקב אחר פרופיל השומנים, חשוב, אם אתם רוצים לב בריא. כל הפרמטרים, בין אם זה הטריגליצרידים, או הכולסטרול, צריכים להיות תחת שליטה. יותר מדי כולסטרול רע LDL, שנמצא בעורקים, הוא מתכון למחלת לב, והקינמון יכול לעזור לכם ולמנוע זאת. חוקרים גילו שצריכה על בסיס קבוע של קינמון במשך 12 שבועות, מורידה את הכולסטרול לחלוטין, את הטריגליצרידים ואת רמות הכולסטרול LDL כשנבדקים. אם אתם סובלים מהיפר-ליפידמיה, מצב הגורם לכם לרמות מופרזות של כולסטרול, שומנים וטריגליצרידים בדם, צריכת קינמון יכולה להפחית במידה מסוימת את הנוק.

בהוצאת בית המדרש שלום על ישראל

ניתן לתמוך באברכי כולל השלום בראשות מורנו ורבנו הרב יובל נגר שליט"א לפי הסכם יששכר וזבולון, מי שהוריד מעליו את עול הפרנסה ועול החיים ובהרבה להיכנס כל כולו לעמל התורה ולוותר על כל תענוגי העולם הזה מהבנתו של לימוד התורה היא הדבר היקר ביותר עלי אדמות ואין לך גדולה במצוות כלימוד התורה ואין לך דבר שמקרב ומקדש את האדם ומגן על כל בני הדור כמצוות לימוד התורה, הרי שמחוייבים כל הציבור לפרנסו ולכלכלו כדי שיוכל להתמיד בלימודו ולעלות במעלות התורה. הדלת פתוחה וכל אחד ואחד יכול לקבל על עצמו עול תורה ובכך תרד ממנו עול הפרנסה וכל שאר הדאגות של כל בני האדם.

תרומות לרפואה, זיווג, עילוי נשמה והצלחה
ניתן להפקיד בבנק דיסקונט
סניף: 151, מס' חשבון: 141174368



להזמנת דיו חייגו 03 - 5754022

לע"ג חיים בן שלום, מישאל בן אברהם, משה בן רוזה, דייזי בת גורגיה, גיא בן דייזי, נמקו בן חטונג'אן, רוזה בת גייה, וולף בן חיים, אמיליה בת מרים, רפאל בן ויזה, בלה בת לינדה, אדוה בת רויטל, רחמים בן אמיליה, שאול בן אמיליה, חיים בן מרים, אשר בן חיים, אמיליה בת אסתר, אסתר בת מרגריטה, עמוס בן מרים, סוניה בת בלומהזל

לרפואה שלימה ליצחק בן תמר, אלברט בן רוזה, סיגלית בת דייזי, יקירה בת דייזי, מזל בת זהרה, אורית בת בתיה, בלה בת לובה, מי-עד בת ורד, רחל בת קלרה, שמואל אמיל בן לולי, רויטל בת ורדה, שולה בת יונה, ברכה בת אסתר, תקוה בת טובה, טליה בת מרים, נעם בן טליה, אניל בת פזית, מאל בן אניל, אביגיל בת מור, משה בן טובה, שרה בת מגדה

לשמירה והגנה על כל חיילי צה"ל ושאר כוחות הבטחון ובפרט רז בן יעל

לרפואת הנפש, הצלחה גדולה, שמירה והגנה מכל המזיקים והחיצונים, שפע בכל העניינים, מיתוק דינים ופרנסה עצומה לעוז בן סיגלית, טליה בת מרים, נעם בן טליה, סיגלית בת דייזי, אלברט בן רוזה, יקירה בת דייזי, יעל בת דייזי, מרדכי בן בלה, מרים בת אמיליה, דור בן סיגלית, יהודה בן מרים, יהונתן חיים בן מרים, מור בת מרים, יוסף בן ענת, מאור בן רויטל, רועי בן שרה, שלהב בן פזית, אניל בת פזית, הודיה בת ימית, חן בן סיגלית

טעון גניזה-