פרשת חוקת ט' תמוז תשע"ח כניסת שבת: 19:20 יציאת שבת: 20:33 עלון מס' 70

דבר הרב

זאת חוקת התורה - היום רוצים להבין כל דבר, אך מה לעשות אי אפשר להבין כל דבר. ובפרט שישנם דברים שגם אם יסבירו לנו לא נבין. לכן אומרת לנו התורה אמנם כשמבינים זה יותר קל לקיים, אך גם כך, אנו מחוייבים. ועלינו להבין כי לא כמחשבותי מחשבותיכם, אנו יכולים לנסות להבין, אך לא מוכרחים. ועלינו להשתדל לקיים משום שד' ציוה ולא משום ההבנה שלנו. וכך נתחזק יותר ביראת שמים.

שלכם בשמחה, שבת שלום

הרב מאיר סגרון

תנחומנו לגב' ורדה גרבי על פטירת אביה
יוסף בלעיש ז"ל ומן השמים תנוחמו

הלכות הפרשת חלה - (א)

קבלתי מהצבור הרבה שאלות הנוגעות להפרשת חלה, והחלטתי להביא מהם, כאן.
הקדמה - מצוות הפרשת חלה נלמדת מהפסוק: "ראשית עריסותיכם חלה תרימו תרומה" וכותב הבן איש חי שיש להשתדל לקיים מצוה יקרה זו לפחות פעם בשנה.
ועוד כתב הבא"ח, טוב שהאשה תפריש צדקה לפני הפרשת חלה.
שאלה: מה הכמות להפרשת חלה?
תשובה: בזה דעות שונות כדאי שמשיעור 1470 גרם ויש אומרים משיעור 1560 גרם עד השיעור 1660 גרם, יפריש בלי ברכה. ומשיעור 1660 גרם ומעלה יפריש בברכה. ובפחות משיעור 1470 גרם אינה חייבת בהפרשה.
השיעור הוא לפי כמות הקמח, ולא לפי התפיחה, ולכן אם העיסה לא היה בה שיעור קמח, ולאחר מכן תפחה עד שנראה שיש בה כשיעור. כתב מרן השו"ע ביו"ד סימן שכד' שפטורה מן החלה.
שאלה: מה השיעור להפרשת חלה?
תשובה: לבני ספרד כל שהוא, ולבני אשכנז אליבא דהרמ"א להשתדל להפריש כזית.

תפילות ושיעורים לילדים

זמני תפילות בית כנסת מרכזי:

ימי חול:
שחרית: 06:00, 07:15
מנחה: 19:15
דף יומי
ערבית- 20:15

שבת:
שחרית: 08:00
מנחה: 17:00, 18:00
דף יומי: 18:15
ערבית: 20:33

13:00 -שיעור למבוגרים,
בכתבי הרב קוק מפי הרב מאיר כהן
19:30 -שיעור תורה למבוגרים, בהלכה מפי הרב סגרון
16:00 - שיעור לגברים בתנ"ך מפי הרב ידידיה בבית משפחת כהן נדב
16:00 -שיעור נשים בבית נהוראי

שיעורי תורה ופעילויות לילדים:

10:00 - תפילת ילדים
15:00 - תהילים בבית הכנסת המרכזי עם רחל חכמון
17:30 - אבות וילדים

שיעורים לגברים מפי הרב סגרון בשעה 20:30
יום שלישי בבית הכנסת - הלכות בן אדם לחברו
יום חמישי בבית משפחת שמעוני- פנינים מפרשת השבוע
מדי פעם ישנו שינוי במקום השיעור, עדכונים אצל רמי דעי

יום רביעי בשעה 21:00 בבית משפחת ממן- שיעור אור החיים על הפרשה מפי הרב ידידיה אסייג

שיעור לילדים -הרב אביזוהר
ימי א, ג, ה- בשעה 18:45
שבת- בשעה 12:00

צוות העיתון: **רינת דבוש, יונת קרסנטי**
עיצוב גרפי: **חן בלמס**
קבלת הודעות/ פירסומים/ מזל"ט וכתבות עד ליום שלישי
midaonby@gmail.com

תושבים יקרים,
לנוחיותכם, ניתן לקרוא את העלון בכל עת
באתר הישובי בכתובת:
www.bar-yochai.com

מרפא לצמא

מירב בן יוסף

תזונה ואיזון

ברפואה הסינית המזונות מחולקים לפי אנרגיה, טמפרטורה, טעם, אופן פעולה, והשפעתם השונה על האיברים בגוף והמרידיאנים (מרידיאנים הם ערוצים אנרגטים בגוף , צינורות אנרגטים של שפע שקשורים באבי הגוף) ולכן לתזונה היומיומית שלנו יש חשיבות רבה בשמירה על הבריאות ובמניעת מחלות . תזונה לא מאוזנת בכמות,באיכות ובזמני הארוחות עלולה לגרום למחלות .

לדוגמה:
צריכה מוגזמת של ממתקים, שוקולדים, שתייה קלה, וכלל סוכרים פוגעת בתפקוד הפיסי והאנרגטי של הלבלב לאורך זמן. הדבר יתבטא בעליית משקל, בצואה רכה ורבה, נפיחות בבטן ותחושת עייפות.
צריכה מוגזמת של אוכל מטוגן וחריף, עלולה לגרום לצרבות, עצירות, נפיחות וכאבי בבטן...

עצות פשוטות לטיפול עצמי:
1. אם אתם סובלים מעייפות רבה ורגישות בעיכול, יציאות רבות ורכות, עליכם לצרוך בעיקר מאכלים "מתוקים" ו "כתומים" בעלי אנרגיה של "אדמה", כגון: גזר, דלעת, בטטה, דלורית, נבטים וכו. לעומת זאת "סוכרים לבנים" וממתיקים מלאכותיים פוגעים באנרגית הטחול והקיבה ואף מתישים אותה.
2. אישה הסובלת מחוסר איזון הורמונלי המלווה במתח נפשי וכאבי בטן, מומלץ לה להימנע ממזונות חמוצים וירוקים, כגון: מלפפון חמוץ, ירקות מוחמצים, לימון וכו.
3. אדם הסובל מכאבי ראש או מגרנות, מומלץ לו להפחית צריכת אלכוהול, ממתקים, סוכרים, קמח לבן, אוכל מטוגן ושומני וקפה. מטפל מוסמך ברפואה סינית משלב את התזונה בטיפול ארוך טווח על מנת לאזן את המטופל ולדאוג לכך שהסימפטומים לא יישנו. פשטות השימוש בעקרונות התזונה הסינית גורמת לה להיות דרך פשוטה, בה כל אדם עם ידע כללי יכול לאזן את התזונה והאנרגיה שלו ובכך להימנע ממחלות.

להלן דוגמא לתפריט מזונות והתאמתם לטעם, אנרגיה ומרידיאן:
1. הטעם החריף נכנס אל הלב, מעטפת הלב ומעי דק (למרידיאן של איברים אלה) הוא ממריץ עיכול, מטפל בהתקררות וקור, מניע דם.
המזונות המתאימים ללב הם: לפת, שום, כרוב, בצל, חזרת, פלפל לבן, נענע, כורכום.
2. הטעם המלוח נכנס אל הכליות ושלפוחית שתן. הוא מניעה אנרגיה מטה, מלחלח יובש, מרוקן מעיים.
המזונות המתאימים הם: אצות, מיסו, מלח, רוטב סויה שעורה.
3. הטעם החמוץ נכנס לכבד ולכיס מרה .הוא עוצר הזעה שלשול ושתן, מפרק שומנים וחלבונים.
המזונות המתאימים: לימון, תפוח חמוץ, אוכמניות, אננס, שסק, קיוי, משמש, מנדרינה, תפוז, זיתים.
4. הטעם המתוק נכנס אל הטחול וקיבה. הוא מחזק את מערכת העיכול.
המזונות נמתאימים: גזר, דלעת, בטטה דלורית, סלק, קישוא, אבטיח, מלון, תאנה, אורז, בוטנים, לחם שאור,תירס.
5. הטעם המר נכנס אל הריאות ומעי גס. הוא מטפל בדלקות וזיהומים ומייבש נוזלים.
המזונות נמתאימים: שיפון, קפה, תה, זיתים, חומץ, בצל ירוק, עלי צנון, רימון וחסה.
ניתן כמובן גם להגיע לטיפול אצל מטפלים מוסמכים ליעוץ והתאמה אישית של התפריט היומי .

רפואה שלמה, מירב

כל האמור לעיל הינו בגדר המלצה בלבד ואינו בא להחליף ייעוץ עם איש מקצוע מוסמך.

תולעת ספרים

פנינה רחמיאן

המלצות השבוע!

למה כובע נגמר בע'? נעמי פברשטיין:
חידודי לשון, שעשועים והומור לשוני בריא ומשעשע.. לילדים ומבוגרים שרוצים להנות מספר קצת אחר.

ואפילו בהסתרה/ אסתר וייל:
סיפורי ניסים אמיתיים לגמרי המחזקים את הידוע לכולם: יש מי שמשגיח ומכוון הכל.

פינת הלשון

הרב יאיר פינצ'ובר

"והיה אם נשך הנחש את איש והביט אל נחש הנחושת וחי" - מכאן, אגב "נולד" סמל הרפואה בעולם - נחש על מקל. ידועים דברי חז"ל "וכי נחש ממית וכי נחש מחיה? אלא בזמן שישראל מסתכלין כלפי מעלה ומשעבדים את לבם..." ולכאורה קשה: בפרשת לך לך אומר הקב"ה לאברהם אבינו: "הבט נא השמימה וספור הכוכבים..." ואומר על כך המדרש (ורש"י מביא אותו שם) שכל לשון "הבטה" הוא מלמעלה למטה, זאת אומרת שהקב"ה הראה לאברהם אבינו את הכוכבים לא בצורה ה"טבעית" כמו שבני אדם מסתכלים עליהם- מלמטה למעלה, אלא מלמעלה למטה(!) ולכן הוא אמר לו "הבט נא השמימה...". לכאורה קשה, שהרי בפרשתנו נאמר לשון הבטה (ויש כאלו שהדגישו שנאמר דוקא לשון הבטה ולא ראיה), ואדרבא- כל הרעיון היה לשים את הנחש במקום גבוה ע"מ שיסתכלו כלפי מעלה...!
מעיון בעניין ובפרשנים נראה להסביר את העניין באופן הבא: הנחש מסמל את הדבר השפל ביותר בעולם- היצר הרע, והוא זה שנתקלל ב"על גחונך תלך". אין ספק, שהסתכלות על הנחש שמסמל את הנחשים שנשכו אותם, אינה מועילה כלום! אדרבא, הרמב"ן ופרשנים נוספים אומרים שעפ"י הטבע הדבר היה צריך רק להחמיר את המצב ואולי אפילו לגרום למותם של המסתכלים. אלא כל העניין היה להראות שהכל בעצם תלוי בקב"ה! בזמן שישראל מסתכלים כלפי מעלה ומשעבדים את לבם לאביהם שבשמים- היו מתרפאים! יש מי שאומר שזאת גם הסיבה שמשה רבנו עשה את הנחש מנחושת - חומר זול ופשוט. עכשיו אפשר לחבר את הדברים: אל הנחש היו צריכים להביט! מלמעלה למטה! בסך הכל נחש- יצר הרע שפל ונבזה! ומדוייקים דברי המשנה שאומרת, שבזמן שהיו מסתכלים כלפי מעלה ומשעבדים את לבם לאביהם שבשמים- היו מתרפאים. יוצא אפוא שדרך התשובה כוללת שני עניינים: הבטה מלמעלה למטה בשפלות החטא ויצר הרע, ומאידך גיסא הסתכלות כלפי מעלה ושעבוד הלב לאבינו שבשמים.