

### תפילות ושיעורים לילדים

#### זמני תפילות בית כנסת מרכזי:

ימי חול:

שחרית: 06:00, 07:15

מנחה: 18:30

דף יומי

ערבית- 19:30

שבת:

שחרית: 08:00

מנחה: 17:00, 18:00

דף יומי: 16:15

ערבית: 18:52

13:00 - שיעור למבוגרים,

בכתבי הרב קוק מפי הרב מאיר כהן

19:00 - 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

יום שני: בשעה 21:00 סגויות בשות"ם-

בבית נהוראי

יום שלישי: מיד אחרי ערבית- הלכות בין אדם

לחבירו- בבית נהוראי

יום חמישי: בשעה 20:45 פרשת השבוע- בבית

משפחת שמעוני

יום רביעי בשעה 21:00 בבית משפחת ממן- שיעור

אור החיים על הפרשה מפי הרב ידידיה אסייג

שיעור ילדים - הרב אביזוהר

ימי א, ג, ה- בשעה 18:45

שבת- בשעה 12:00

תושבים יקרים,

לנוחיותכם, ניתן לקרוא את העלון בכל עת

באתר הישועי בכתובת:

www.bar-yochai.com

### דבר הרב



אנו עומדים אחרי החגים, שפע של ימים שבהם נפגשו רבים מהישוב יחדיו. ועל כך נאמר מה טוב ומה נעים שבת אחים גם יחד. וחגגנו יחד ברוב שמחה ופאר הקפות שניות. ומשנה לשנה ב"ה זה מתעצם וגדל. והנה התחילו ימי החורף, בהם רוב האנשים, מתכנסים ומסתגרים בביתם, עקב הגשם שנקווה שיהיה הרבה ובברכה, ועקב הקור.

אך בתקוה שתחושת היחד שחשנו בשלושת השבועות האחרונים יקרינו וישפיעו על כל תקופת החורף, שנהיה ביחד באהבה ובשמחה.

#### שילכם בשמחה ושבת שלום, הרב מאיר סגרון



#### הלכות קידוש - הקדמה (א)

- ביסוד מצוות שבת ישנם שתי מצוות יסודיות והן: זכור או שמור את יום השבת לקדשו. את מצוות שמור אנו מקיימים ע"י הימנעות מכל מלאכה. ואת מצוות זכור, אנו מקיימים ע"י תפילות מיוחדות לשבת וע"י קדוש
- מצוות קידוש בשבת היא מן התורה, ולדעת המגן אברהם כאשר האדם מתפלל תפילת שבת ואומר מקדש השבת, יוצא בזה חובת קידוש מהתורה.
- תקנו חכמים לומר את הקידוש על היין, מפני שהוא המשקה החשוב ביותר, שהוא גם מזין וגם משמח. וכן מציינו בכמה מצוות שיש בהן שמחה, שתקנו חכמים לומר ברכה על כוס יין. וכן הוא בקדוש של שבת, וזו המצוה לכתחילה.
- חשיבות הקידוש הוא בכך שיש כאן זכר למעשה בראשית, להודיע שהעולם אינו קדמון, אלא יש בורא לעולם. והשני זכר ליציאת מצרים.
- מתוך הקדוש הנאמר בתחילת השבת, מתרחבת קדושת שבת על השבת כולה, והדבר תורם לחיזוק האמונה, ולכך שיהיה יום השבת כולו מקודש.

צוות העיתון: רינת דבוש, יונת קרסנטי

עיצוב גרפי: חן בלמס

קבלת הודעות/ פירסומים/ מזל"ט וכתבות עד ליום שלישי

midaonby@gmail.com

### מרפא לצמא

מירב בן יוסף

#### מרווה



המרווה היא צמח תבלין מן היותר חשובים. ניתן לשלב אותה בתבשילים, תה צמחים ומיצים חיים של ירקות או פירות - הכל במידה. לצמח המרווה יש יכולות נוגדות חימצון רבות עוצמה וביניהן גם עזר לשיפור הזיכרון. חומרים המופקים משורש של מרווה סינית דומים ביכולותיהם לתרופות הניתנות לטיפול במחלת אלצהיימר - אין בהם את תופעות הלוואי שיש לתרופות. בצמח זה השתמשו בסין כבר מעל ל-1,000 שנים לטיפול בבעיות מוחיות. המרווה משפרת את התקשורת בין חלקי מוח שונים וזה חשוב לכולם, בריאים או חולים.

#### לבעיות בדרכי העיכול, הצטננויות ושיעור:

חולטים 3-5 עלי מרווה בכוס מים רותחים, ממתקים בדבש, משהים כ- 3 דקות ושותים. באותו אופן, לאותה מטרה, אפשר להשתמש גם בלימונית.

#### לטיפול בחתכים ופציעות ודלקות עיניים:

כתשים עלי מרווה ומניחים על טייה וחובשים בה את המקום הפגוע או על העין בה יש דלקת.

#### להקלה על פצעים בפה, דלקות חניכיים ודלקות בפה:

לגרגר תה מרווה מחליטה של 2-3 עלי מרווה. השימוש במרווה אינו מומלץ בזמן הנקה עקב התכונה שלה ליבש חלב ויש שאומרים שגם לא כדאי לצרוך אותה בזמן הריון.

רפואה שלמה,

מירב

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

### עוד



השבת פעולה  
בשעה 16:00

מחכים אכאמך!

שירה הקומונית והמדריכים

### פינת הלשון

הרב יאיר פינצ'וב

#### לחג הסוכות

(קצת באיחור, אבל עדיין באווירת ימי השמחה...) החג הזה הוא החג של אשתי- כל הזמן היא עסוקה (הסוכה)...! טוב שכך (סכך)! כי הרי יש הרבה מה לעשות בדירת הקבע שלנו. ומרוב שהיא הסוכה, לפעמים היא מרגישה ממש חנוכה (אבל על זה נדבר בפעם אחרת)! אבל מה חשבנתם, שדירת העראי תעבור לה ככה סתם?! הרי בעצם החג הזה מסמל את החיים שלנו! כל העולם הזה הוא רק פרוזדור, והחיים פה הם כמו בדירת עראי! אז ברור שגם עכשיו היא הסוכה! בקיצור כל היום היא מטפלת פה ומסדרת שם - ממש מתנועעת כמו לולב. אבל כל מה שהיא עושה- הכל בטוב טעם וריח! ומרוב שהיא הסוכה, כאשר היא ישנה- השינה שלה ערבה! במחשבה נוספת- נראה לי שהיו צריכים לקרוא לה **צילה**! שנה שמחה לכולם. והיית אח שמח!

#### פרשת בראשית

חזרנו להתחלה. אז הפעם נעמוד קצת על מהות האדם. האדם מופיע **קצ"ת** (590) פעמים בתנ"ך... האדם מורכב משני חלקים: החלק האחד- הנשמה האלוקית, והחלק השני- הגוף. הדבר בא לידי ביטוי ב**אדם**. האות **א**ף, האות הראשונה ב**א**לף, בית, מסמלת את הקב"ה שהוא אלופו של עולם. הוא **אחד** יחיד ומיוחד והוא זה שמאלף (מלמד) את כולם. בנוסף- האות **א** בכתיבתה מורכבת מהאות ו"ו ועוד שני יו"דים שהגימטריה שלהם היא 26 - כמו הגימטריה של שם ה'. החלק השני של **האדם** הוא **ד**ם שמסמל את הצד הגופני, את ה**אֶדְמָה**, הארציות. יש להוסיף שהאדם נקרא כך על שם הפסוק בישעיה "אֶדְמָה לְעֵלְיוֹן". האדם אמור להיות **דומה** לקב"ה. משום כך המילה הראשונה בספר דברי הימים "אדם" כתובה ב**א**לף ובתי - **אדם**! החלק האלוקי צריך ראשון, גדול יותר ובעל משמעות הרבה יותר גדולה וחזקה מאשר החלק השני. אבל לאחר שהאדם חטא, האלף עדיין ראשונה אבל גודלה הצטמצם לגודלו של ה"ד"ם"... שנזכה להחזיר את האדם שבנו לגודלו המקורי!