פרשת תרומה ג' אדר א' תשע"ט כניסת שבת: 16:47 יציאת שבת: 17:55 עלון מס' 99

דבר הרב

תמיד אומרים שיש לחנך את האדם לנתינה, אחד ההסברים לכך מובא בפרשה "ויקחו לי תרומה" הפעולה לתרום היא מלשון התרוממות, כשאדם נותן הוא חש התעלות, התרוממות. כיון שהוא מרגיש שהוא יש לו יכולת לעזור לשני וכמו כן ישנה הרגשה פנימית שצריכים אותו. וזה מרומם את נפשו, ונותנת לו הרגשה טובה ועילאית. הרבה ילדים מרגישים מנוצלים, כשמבקשים מהם עזרה, כיון שבבקשת העזרה אין אנו מרוממים אותם בחשיבות הדבר.
עלינו להודות למי שמסייע ולפרגן לו כדי שיהא לו חשק לתת שוב ושוב.

שלכם בשמחה ושבת שלום,
הרב מאיר סגרון

הלכות טיפול בבעלי חיים (ד)- גדול בעלי חיים בבית

שאלה: האם מותר לגדל דגי נוי או ארנבות בבית?
תשובה: בעיקרון דבר המיועד לאכילה, אף שאנו לא אוכלים מחמת הכשרות וכדו' יש איסור לקנות ולהסתחר בהם, כך מובא במשנה במס' שביעית פ"ז. אולם אין איסור סחורה בדברים האסורים שייך, אלא בדברים העומדים לאכילה, כמו בשר נבלה וטריפה וכדומה, אבל דבר שאינו עומד לאכילה, מותר לסחור בו, ולפיכך מותר לסחור בסוסים וחמורים וכדומה, שהרי בדרך כלל אינם מיועדים לאכילה אלא לצרכים אחרים, ולכן דגי נוי ותוכי מותרים וכתב מרן החיד"א בספרו ברכי יוסף יו"ד סי' קיז' שמותר לגדל תוכי ושאר דגי נוי לנוי ולשעשוע. והובא גם בכה"ח סי' קיז' אות ה'.
שאלה: האם יש להיזהר בחיות מחמד ושעשוע לגבי שהם יאכלו קודם האדם?
תשובה: אלו המגדלים חיות מחמד עליהם ליזהר במה שמבואר בגמרא (ברכות מ א) ובטוש"ע שאסור לאדם שיאכל קודם שיתן מאכל לבהמתו, שנאמר "ונתתי עשב בשדך לבהמתך" - והדר "ואכלת ושבעת". ואילו לגבי שתיה האדם קודם לבעלי חיים.

תפילות ושיעורים לילדים

זמני תפילות בית כנסת מרכזי:

ימי חול:
שחרית: 06:00, 07:15
מנחה: 16:45
דף יומי
ערבית- 17:15

שבת:
שחרית: 08:00
מנחה: 12:30, 15:30
ערבית: 17:55
אבות וילדים: מיד אחרי ערבית
דף יומי: 19:30

13:00 -שיעור למבוגרים, בכתבי הרב קוק מפי הרב מאיר כהן
16:45 -שיעור תורה למבוגרים, בהלכה מפי הרב סגרון
14:30 - 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

שיעורים לגברים מפי הרב סגרון
יום שני: בשעה 21:00 סוגיות בשותי"ם- בבית נהוראי
יום שלישי: מיד אחרי ערבית- הלכות בין אדם לחבירו- בבית נהוראי
יום חמישי: בשעה 20:00 פרשת השבוע- בבית משפחת שמעוני

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 16:30
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 הישוב 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 באברי 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, לב , 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, אוכמנויות, אננס, שסק, קיוי, משמש, מנדרינה, תפוז, זיתים.
4. הטעם המתוק נכנס אל הטחול וקיבה. הוא מחזק את מערכת העיכול.
המזונות המתאימים: 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 המתאימים: שיפון, קפה, תה, זיתים, חומץ, בצל ירוק, עלי צנון, רימון וחסה.

רפואה שלמה,
מירב

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

תולעת ספרים

פנינה רחמיאן

המלצות השבוע!

קשורה בנפשו/ ליאור אנגלמן:
שתי משפחות משני צידי המתרס נקשרות בגורל אחד בעקבות אסון.. ספרו החדש של ליאור אנגלמן. מומלץ.

עריסת המבוקן/ אברהם שוורצבאום:
חייהם של זוג יהודי אמריקאי הנמצאים בשליחות בסין משתנים כאשר הם מוצאים תינוק נטושה בתחנת רכבת..

פינת הלשון

הרב יאיר פינצ'ובר

בפרשתנו אנחנו מוצאים שמות של אבנים טובות שמצאו את מקומן במשכן/מקדש.
דורשי רשומות אמרו על הפסוק: "והטור השלישי לשם שבו ואחלמה" שהוא רומז לכך שלא כדאי להזדקק לקשרים ואפילו לא לפרוטקציה... אלא: לשֵם שְבו, ואח למה...?! כמו-כן, בין האבנים אנחנו מוצאים את השוהם. כדאי לשים לב שהיו 2 אבני שוהם גדולות שהיו על כתפות האפוד, ובנוסף היתה גם אבן שוהם אחת קטנה על החושן יחד עם עוד 11 אבנים כנגד 12 השבטים. אבן השוהם היא אבן טובה במיוחד והיא מוזכרת לראשונה בפרשת בראשית בתיאור של הנהרות היוצאים מגן עדן "וזהב הארץ ההיא טוב, שם הבדולח ואבן השוהם". אפשר להוסיף ש"שֹהם" (בתורה כתוב תמיד בכתיב חסר) זה אותיות "משה" (רבנו) שהוא היה כמו אבן טובה והאיר לעם ישראל את הדרך. אפשר להוסיף על דרך הדרשה הקודמת: "והטור הרביעי תרשיש ושוהם וישפה, משובצים זהב יהיו במילואותם". משה רבנו היה כבד פה וכבד לשון. ושֹהם- משה, ויש פֶה. ואם תמתין בסבלנות לסוף הדברים תראה שמשובצים זהב יהיו במילואותם. שנזכה לראות בקרוב את בית המקדש בתפארתו.