פרשת ויצא ח' כסלו תש"פ כניסת שבת: 16:01 יציאת שבת: 17:07 עלון מס' 137

## דבר הרב

השבת שבת ארגון, ויש לשאול מה מארגנים. עלינו לחשוב בתוכנו פנימה, איך אנו מארגנים את החיים שלנו.
ואם אנו מאמינים בדרך שלנו, עלינו להפיץ אותה. ולהרחיב אותה. ודאי שלא בדרך מסיונרית, אלא בדרך אהבה וקרבה. כאשר יראו שאנו בטוחים בדרכנו, הם יתחברו אליה. אך כשאנו מהססים ומגמגמים, קשה לשכנע ולחבר עוד אנשים לדרך שלנו.
הבה נלמד מיעקב אבינו כשהיה בטוח בדעתו מה לעשות, אמר לנשותיו ומיד הסכימו והשתכנעו אף הן. כן אנו נהיה חזקים ויציבים בדעתנו ובכך נחבור לעוד אנשים ולעוד קבוצות.

שלכם בשמחה ושבת שלום,
**הרב מאיר סגרון**

### הלכה בפרשת ויצא - קדושת בית הכנסת

**"וירא ויאמר מה נורא המקום הזה אין זה כי אם בית א-לקים"**
קדושת בית הכנסת באה לידי ביטוי בכמה תחומים כגון לא לדבר בדברי חולין, לא לשחק, לא לירוק, ואף אכילה ושתיה הותרה רק בסיבות מסוימות.
בית כנסת שמשמש הן לתפילה והן למקום שלומדים בו, התירו בו אכילה ושתיה לצורך הלימוד, והמנהג להתיר סעודות מצווה כגון כיבוד באזכרות וכדו'.
והטעם שהתירו בבית המדרש לאכול ולשתות כדי שלא יצטרכו להפסיק מלימודם ויתבטלו מתורה. ויש המתירים משום שזה בית כנסת שהלומדים שם שוהים הרבה זמן מהיום.
אבל בבית הכנסת רצוי להימנע מלאכול אא"כ עשו בו תנאי בעת הקמתו, או שזה לדבר מצוה.

## תפילות ושיעורים לילדים

### זמני תפילות בית כנסת מרכזי:

ימי חול:
נץ: בבית הכנסת האשכנזי
שחרית: 06:00, 07:15
מנחה: 16:15
ערבית: 17:15, 20:15

שבת:
שחרית: 08:00
מנחה: 12:30, 15:30
ערבית: 17:07
אבות וילדים: מיד אחרי ערבית
דף יומי: 17:15

13:00 - שיעור למבוגרים, בכתבי הרב קוק מפי הרב מאיר כהן
13:00 - שיעור פרשת שבוע לנשים בבית נהוראי
15:00 - שיעור תורה לגברים בתנ"ך מפי הרב ידידיה בבית משפחת כהן נדב
16:30 - שיעור תורה למבוגרים, בהלכה מפי הרב סגרון

### 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 20:00 - סוגיות בשותי"ם- בבית נהוראי
יום שלישי: בשעה 19:00 - הלכות בין אדם לחבירו- בבית נהוראי
יום חמישי: בשעה 19:30 - פרשת השבוע- בבית משפחת שמעוני
יום רביעי בשעה 19:30 - 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 הישובי בכתובת:**
**www.bar-yochai.com**

## תולעת ספרים

**פנינה רחמיאן**

*המלצות השבועיות!*

**מקדש בלהבות/ גרשון בר כוכבא ואהרן הורוביץ:**
האירועים המתוארים בספר מומחשים ע"י שחזור חדש ומפורט של ירושלים בימי בית שני.

**חוכמת האדישות/מארק מנסון:**
גישה בלתי צפויה להצלחה בחיים. האושר הפנימי שחבוי בתוכנו...

## פינת הלשון

**הרב יאיר פינצ'ובר**

בהמשך לעיסוקנו בענייני התפילה ולאחר שהזכרנו שאברהם תיקן את תפילת שחרית ויצחק תיקן את תפילת מנחה, בפרשתנו אנחנו לומדים שיעקב תיקן את תפילת ערבית: "ויפגע במקום וילן שם כי בא השמש", ואין פגיעה אלא תפילה שנאמר "ואתה אל תתפלל... ואל תפגע בי". גם אצל אברהם נאמר: "ופיגעו לי בעפרון בן צוחר". והיכן הוא התפלל? פרשנים רבים אומרים שזה היה בהר המוריה שזהו המקום הידוע- הפַתח מתחת לאות ב' "בַמקום" באה במקום ה' הידיעה, דהיינו שמדובר במקום ידוע ולא בסתם מקום. לעומת זאת ישנם פרשנים שאומרים ש"בַמקום" הכוונה לקב"ה, כמו שאנחנו אומרים "מצוות שבין אדם למקום". ולמה נקרא הקב"ה המקום? לא בגלל שהוא נמצא בכל מקום (כפי שרבים אומרים) אלא כי הוא מקומו של העולם (היקום כולו)! מי שאומר שהוא נמצא בכל מקום - הוא בעצם מצמצם ומקטין את הקב"ה כי הוא אומר שיש משהו שיכול "להכיל" את הקב"ה, אך באמת הוא בורא את היקום כולו והוא מכיל את הכל. בכל אופן לפי פירוש זה פירוש המילים "ויפגע במקום" פירושו שהוא התפלל ישירות לקב"ה.

## מרפא לצמא

**מירב בן יוסף**

### הסתיו ברפואה הסינית

מראש השנה הסתיו מגיע למחוזותינו ויחד איתו מגיעים רוח קרירה, ליבלוב עלים והגשם הראשון . תקופת צבעונית זו מעבירה אותנו מהקיץ החם לחורף הקריר ותקווה לגשמים.
בטבע זמן זה הינו זמן לאגירה והכנה לתקופת החורף, ברפואה הסינית זמן זה מהווה את המעבר משיא היאנג (קיץ) לשיא היין (החורף).
אנו עוברים לזמן היין כלומר מבחינה אנרגתית ופיזית אנו עוברים מצבים יאנגים המאפיינים את הקיץ והאביב- חום, פעילות, יציאה החוצה ואנרגיה שטחית ופריפרית למצבים יינים המאפיינים את הסתיו והחורף - קור, הסתגרות, התכנסות והאנרגיה נכנסת פנימה- הגוף שומר על האנרגיה והחום בגוף .
אך רגע לפני אותה כניסה פנימה אנו נדרשים להחליט מה אנו אוגרים ומה זורקים, אנו נדרשים להתנקות ולבצע חשבון נפש.
האלמנט הקשור לסתיו הינו אלמנט המתכת והאיברים הקשורים לאלמנט הם הריאות והמעי הגס. ברפואה הסינית אלמנט זה קשור מאוד לצדק, חוק ומשפט, לביקורת ולגבולות ברורים.
המלצות לסתיו
יש להזהר משימוש מופרז בטעם החריף, לטעם החריף יש נטיה לפזר ולגרום להזעה פעילות המנוגדת לרצון של הגוף לאגור ולשמור על אנרגיית וחום וגוף. הטעם החמוץ מומלץ יותר לתקופה זו בשל האופי המכווץ שלו.
בעונה זו מומלץ לשון לאחר שקיעת השמש ולקום יחסית מאוחר לאחר שהשחר כבר עלה, יש לבצע תרגילי נשימה בכדי לחזק ולאוורר את הריאות, הקשורות לעונה זו.
תקופות המעבר מאופיינות ברוח רבה ובמקרה של הסתיו גם קור, בראיה הסינית פתוגן רוח- קור יכול לפלוש לגוף לגרום לבעיות שונות: התקררות, אף נוזל, גרון כואב, סינוסיטיס, כאבי שרירים ומפרקים ושרירים תפוסים ולכן יש להתלבש בבגדים ארוכים אך קלים ולא להתפשט גם כאשר מזג האויר חם יחסית וכמובן לא מומלץ ללבוש בגדים רטובים וקרים.

תזונה מומלצת
המלצות התזונה של הסתיו דומות מאוד להמלצות התזונה של החורף: (לא מומלץ לאנשים הסובלים מתחושות חום)
מאחר שעונת הסתיו מאופיינת בקור ויובש התזונה צריכה להיות מחממת, מלחלחת ומחזקת.
בבוקר מומלץ לצרוך מזון מחזק כגון קוואקר(שיבולת שועל) עם קינמון. יש להעדיף אוכל מבושל ולהמנע מסלטים ומזון שזה עתה יצא מהמקרר, לא מומלץ לשתות משקאות קרים.
במידה שמצוננים וסובלים מנזלת וליחה לא מומלץ לצרוך מוצרי חלב הידועים כמגבירי ליחה.
מומלץ לצרוך שומשום לצורך לחלוח היובש.
ירקות מומלצים: בצל, סלרי, דלעת, שומר, כרישה, בצל ירוק. מומלץ להכין מרק כתום- דלעת, גזר ובטטה, מרק זה מחזק את מע' העיכול ועוזר לו ביצירת אנרגיה אשר תמנע את תקיפתן של מחלות החורף השונות.
מזון מהחי: תרנגול הודו.
פירות וגרעינים :אפרסק לבן, רימון, אגס, דובדבן, פטל, שקד, אגוזי מלך, פיסטוק.
תה ותבלינים מומלצים: קליפת קינמון, שומשום, שמן שומשום, פטרוזיליה, שום, קימל, חילבה, ריחן-בזיליקום, אניס, חזרת, אורגנו, טימין, גרעיני כוסברה.

רפואה שלמה,
מירב

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