

## זה לעומת זה

### הבחירה שביד האדם לנתב כל תכונה שעמה נולד, לכל צד שיבחר

וגורמת לשפע טובה וברכה, אושר ושמחה לרדת ולהגיע אליו. בעוד מערכת העברות פועלת את ההיפך הגמור, היא מעניקה חיים וכוח וקיום לצד הסטרא אחרא, וממיטה סבל וצער על עובר העברה. ושתיהן נבראו כדי לאפשר לאדם בחירה בין טוב לרע ובין אמת לשקר, וכאשר בוחר הוא בטוב על אף האפשרות לבחור ברע, מקבל את שכרו העצום על ששלט ביצרו והתגבר עליו.

והנה, הציפור נקראת בשם זה על שם צפצופי פיה בצלילי אותיות צ"ף. הבחירה נתונה בידי כל אדם, אם להשתמש בכוח הדיבור שבפיו לדברי תורה ולדברי עידוד וחיזוק, לשמח ולחזק את זולתו, או חלילה לדיבורי לשון הרע, רכילות וליבו מחלוקות.

האור החיים הקדוש מבאר, שמשום כך, אדם שהצטרע לאחר שדיבר לשון רע על חברו וגרם לפגל בין אנשים, נדרש לקחת ביום טהרתו שתי ציפורים המייצגות את שתי האפשרויות ההפוכות של הדיבור. את האפשרות להשתמש לרעה בכוח הדיבור יש לשחוט ולבטל, ואת האפשרות הטובה יש לשחרר ולשלוח לחופשי. כך גם ביום הכיפורים, שעיר אחד נשלח לארץ גזירה לעזאזל (ראה את סוד הדבר בביאורו הנפלא של הרמב"ן לויקרא טז, ח), והשעיר האחר לכבוד ה'.

עקרון זה נכון בכל תחומי החיים. כגון, ביד האדם לבחור אם להשתמש במידת הקנאה לעניינים חומריים שיוציאו אותו מהעולם, או לעניינים רוחניים שעליהם אמרו "קנאת סופרים תרבה חכמה". כך גם בידו לבחור אם להשתמש במידת התאוה לאי שמירת העיניים והקדושה, ולרדוף אחר תאוות העולם, או להתאוות לידעית התורה ולרדוף אחר לימודה בכל רגע שמתאפשר לו. שהרי "גם את זה לעומת זה עשה האלקים", והבחירה ניתנה לכל אדם אם לנתב כל אופי ותכונה שנולד עמה לחיוב, או חלילה לשלילה (כמורחב בספר "האדם ועולמו", עייני שם). אשרי הזוכה לזכור בכל עת את תכלית חייו בעולמו, ומנתב את עצמו לבחור תמיד בטוב. שבת שלום.

מורנו הגאון הגדול הרב זמיר כהן שליט"א ראש ישיבת 'אבני נזר'

כאשר המצורע היה נרפא מצרעתו ונטהה, היה עליו להביא שתי ציפורים טהורות. האחת היתה נשחטת, והשנייה משוחררת לחופשי. פעולה כפולה והופכית מעין זו מופיעה גם בפרשת השבוע הבא, פרשת אחרי מות, בה הצטוו ישראל להביא שני שעירי עיזים ביום הכיפורים, האחד היה נשלח לארץ גזירה, והשני לה'. בכל פרט מפרטי כל מצווה וכל עבודה שבמקדש טמונים סודות וסודי סודות אודות אופי פעולתם הרוחנית בממד הגבוה של הבריאה, וכפי החוק שחקק הקדוש ברוך הוא בעולם הטבע, שפעולות חומריות בעולם הזה ישיעו בעוצמה רבה על הממד הרוחני של הבריאה, בדומה לחוק הקיים בעולם הטבע שמעטט חומר ניתן להפיק הרבה אנרגיה.

כך, באמצעות מתן מעט ממון לצדקה, אכילת כזית מצה בליל פסח, ברכה לפני ולאחר אכילת מזון, הנחת תפילין ושמירת שבת וצניעות וטהרה, מפיק היהודי שפע רוחני עצום השמור לו לעד לחיי העולם הבא. סודות המצוות רבים ועמוקים, ומי יוכל להגיע עד סופם. אולם אנו ניגע כאן בפרט בולט לעין בשתי המצוות האמורות לעיל.

נאמר בפסוק: "גם את זה לעומת זה עשה האלקים" (קהלת ז, יד). לא לחינם הציפורים נשלחו למסלולים שונים ומנוגדים בתכלית, וכך גם השעירים. הבריאה מושתתת על פי רצון ה' מעת היוסדה על שתי מערכות מנוגדות. מערכת צד הקדושה ומערכת צד הסטרא אחרא (הצד האחר. כינוי עדין לצד הטומאה והכוחות השליליים שבבריאה).

בצד הקדושה נמצאים שפע ושמחה וברכה, בריאות והצלחה. ובצד האחר נמצאים סבל, עצבות, צער ומרורים. לפי שהאמת נמצאת בצד הקדושה, בעוד הסטרא אחרא כולו שקר. והרי האמת מלאה אור וברכה, ואילו השקר - ריק וחשוך הוא. מערכת המצוות פועלת לבנות ולרומם את צד הקדושה שבבריאה, באמצעות פעולותיו של מקיים המצוות. וממילא היא בונה את עולמו הרוחני,



2 המץ בפסח  
גלעד שמאלי



4 הלכות לליל הסדר  
הרב ירון אשכנזי



6 האצרות שלנו  
הרב דן סימקין



10 חסרים קטקושים  
מיכל אריאלי



13 הדרך לאושר  
דודו כהן



15 חד גדיא  
הרבנית חיה שירה

### שאל את הרב

הג"ר אברהם יוסף שליט"א

**?** אם שרפתי את החמץ מוקדם בערב פסח, האם מותר עדיין לאכול אחר כך חמץ עד סוף זמן אכילה?

יש איסור חמץ מן התורה ויש מדרבנן. האיסור מהתורה הוא מחצות היום, הן באכילה והן בהנאה. ורבתינו הרחיקו אותנו מן העבירה, שלאחר ארבע שעות אסור באכילה, ולאחר חמש שעות אסור בהנאה. והמנהג לשרוף את החמץ מיד לאחר שסיימו לאכול, ובכל זאת מותר עדיין לאכול עד שיגיע זמן איסור אכילה.

**?** מי שיש לו צליאק, איך יכול לצאת ידי חובת אכילת מצה בליל הסדר?

גם חולי צליאק חייבים במצוות אכילת מצה, וכיום ב"ה מצויות מצות דלות גלוטן עבורם. ואין צורך שיחמירו על עצמם לאכול שלושה כזיתים, אלא די בכזית אחד בתחילת הסעודה, שעליו מברך המוציא ועל אכילת מצה.

### זמני כניסת ויציאת השבת

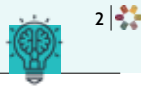
מוצ"ש ר"ת	מוצאי שבת	כניסת השבת	ירושלים
20:28	19:49	18:35	ירושלים
20:26	19:51	18:52	תל אביב
20:28	19:52	18:46	חיפה
20:27	19:50	18:53	ב. שבע



# הפסח הזה הם חוזרים לחייד!

אתם מאמצים את יתומי המלחמה לחגיגת פסח בלתי נשכחת | פרטים בהמשך





אז איזו פעולה רוחנית יש בכל הסיפור של מצה וחמץ? בשביל זה נתחיל עם קצת הקדמה על חגים ופסח.

החגים הם תחנות תדלוק של מטען רוחני, שחוזרות על עצמן בכל שנה ושנה. ולכל מועד ישנו את המטען הרוחני הייחודי לו. פסח זהו חג האמונה, בו עם ישראל זכה לקבל את יסודות האמונה במציאות הבורא, על ידי עשר מכות מצרים, בהן הראה ה' לעם היהודי את שליטתו בכל מערכות הטבע - אוויר ויבשה וים, אדם וחי ודומם. שכן, זו היתה המטרה בעשר מכות מצרים - למען הקניית האמונה בבורא לעם ישראל. וכך גם בנס קריעת ים סוף. פסח הוא יום ההולדת של האומה היהודית, בו התחברנו אל האמת, שהיא האמונה בבורא. בפסח, חג האמונה, אנו מסוגלים להטעין את עצמנו במטען של אמונה והתעלות רוחנית.

אז מה עומד מאחורי הלחם, שדווקא הוא נאסר בפסח, ומדוע המצה הופכת להיות מצווה מרכזית? ההבדל בין לחם למצה הוא תהליך התפיחה. בעוד שניהם מורכבים מקמח ומים, הלחם עובר תהליך התפיחה, וכך נוצר מראה אשלייתי ושקרי של כמות מזון גדולה, בעקבות בועות האוויר שבלחם. כך הלחם מסמל מצג שווא ודמיון. המצה, לעומת זאת, מייצגת את האמת - מה שאתה רואה, זה מה שקיים.

המחך בעמוד 9 <<



# מה הסיפור עם חמץ בפסח?

## למה הלחם הופך להיות האויב הכי גדול שלנו בפסח, ואיזה כוח רוחני טמון במצה?

את פירווי הבייגלה שהילד השאיר מתחת לכרית של הספה, לחפש בדקדקנות באילו מחבואים הילדים הצליחו להסתיר אוכל, ולגלות בתוך קופסת משחק מוחבאת בארון חצי שקית ביסלי מלפני חצי שנה. אבל גם כתיבת ספר תורה היא דבר שדורש מאיתנו פעולות של העולם הזה ושימוש בחפצי העולם הזה - קלף מעור חיה טהורה ודיו, וכן מצוות ארבעת המינים דורשת עבודה חקלאית ופיזית. בתוך העולם הזה טמונים סודות השמורים לעם היהודי בלבד, אותם גילה הקב"ה בתורה, והם הדרכים לפעול פעולות רוחניות מתוך העולם הפיזי והגשמי שלנו, ואלו הן המצוות. כל המצוות הן כוחות רוחניים שבעזרתם ניתן לתקן את השלילי בנו ובבריאה.

למה כל המאמצים הגדולים סביב חמץ בפסח? מה עשה לנו הלחם, שכשמגייע פסח הוא הופך להיות האויב הכי גדול שלנו? ממבט שטחי, זה נראה לא מובן בעליל. זה בערך כמו שיהודי עם תפילין נראה לנוכרי כמו מישהו שנחת ממאדים. ואם הוא יראה אותו מנענע לולב בסוכות, בכלל הוא יחשוב שהעם היהודי זה עם קצת תלוש.

העם היהודי חי ברובד אחר, רוחני, שבו מעשים וחפצים לכאורה גשמיים יכולים להיות בעלי ממד שמעבר לעולם הזה. המצוות הן אקטים מעשיים של העולם הזה, שיש להם השפעה רוחנית בעולמות עליונים. וכך גם האיסור על חמץ בפסח. זה נראה כמו התעסקות בחומר - לשאוב



### זה אפשרי

הרב יצחק פנגר

"אז תחליטו, זה הקב"ה עושה הכול, או שאלה אנחנו? אמר הרב רוזנשטיין - יש הבדל בין עבר לעתיד. כלפי העתיד - תעשה את המקסימום שלך, מכל הבחינות - תתפלל, תתחזק, תלך לרופא הטוב יותר, תתייעץ עם יועץ השקעות נבון וכו'. אך כלפי העבר - כל מה שקשור לעבר - צריך להתחזק באמונה שזה היה רצון הבורא, שהוא לבדו עשה עושה ויעשה לכל המעשים. אין שום תועלת לחשוב כל הזמן 'אם לא הייתי עושה כך, לא היה קורה כך', או 'אם הייתי עושה כך היה קורה כך'. כלפי העבר, פשוט ללמוד אם היו טעויות, לשחרר, להתחזק באמונה, ולהתקדם."

## להפריד בין עבר לעתיד

**איך מתמודדים נכון עם כאב? היום ובשבועות ובאים נביא עצות מעשיות**

כך אומר הפסוק: "לאדם מערכי לב, ומה מענה לשון" (משלי ט"ז, א). ופירש רש"י, "האדם מסדר עצתו ודבריו בלבו, וכשבא להשיב, הקב"ה משכילו בדבריו". כמה פעמים מתכנן האדם לומר כך וכך ולטעון כך וכך, אם זה בראיון עבודה, בשיחה שהוא צריך למסור או אפילו בפגישה שידוכים, ולבסוף דברים משתבשים - ואומר דברים אחרים. וכמה פעמים מייסר עצמו, למה אמרתי כך וטענתי כך, ואינו מבין שמהשם מענה לשון, וכך גזר שיענה ויאמר.

מתוך ספרו החדש של הרב יצחק פנגר "זה אפשרי". לרכישה היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

"כשעליתי לנחם, שמעתי חוזרים ודנים במאורע ובהחמצה. "פתחתי ואמרתי להם, שלפני המלחמה שמעתי שיחה מהגאון הצדיק רבי משה רוזנשטיין זצ"ל, המשגיח מלומז'ה, ואמר שלכאורה יש סתירה - מצד אחד אנו אומרים שהקב"ה עושה הכול - 'אני מאמין באמונה שלמה שהבורא יתברך שמו... עשה ועושה ויעשה לכל המעשים', ולו לבדו יש להודות על הכול. מצד שני - מוטלת עלינו חובת ההשתדלות עלינו ללכת לרופא טוב, לצאת ולעבוד לפרנסתנו וכו', שאם לא, לא נקבל את מבוקשנו.

שופט שאל את הנאשם, על מה הוא נידון. ענה לו הנאשם: "עשיתי קניות לחגים מוקדם מדי". "זו לא עבירה, לעשות קניות מוקדם", אמר השופט. "כמה מוקדם?", הוא שאל. "לפני שהחנות נפתחה", ענה הנאשם. אם אדם עשה מעשה לא טוב, חשוב מאוד לא להיתמם, אלא לקחת אחריות. ללמוד מהטעויות ולהתקדם. אך כאשר אנו מדברים על סבל שנגרם בעקבות התנגדות לכאב, פירושו של דבר שישנם דברים שלא בהכרח היו בשליטתנו, וממילא אין מקום להלקאה עצמית או למחשבות יתר שרק יגרמו לשקיעה בעצבות, האשמה עצמית וחוסר התקדמות.

סיפר רבי יעקב גלינסקי זצ"ל: "בתו של הגאון רבי יחיאל מיכל פיינשטיין זצ"ל הייתה חולת אסתמה, ובשעת התקף נזקקה למכונת הנשמה. תמיד נמצאה בסביבתה מכונה לכל צרה שלא תבוא. כמה מכונות נרכשו, שיהיו בהישג יד. "יום אחד היא נתקפה בקוצר נשימה, ורצו למצוא את המכשיר. ההתקפה העזה הלכה וגברה, אך המכשיר לא נמצא, והיא נחנקה למוות. לאחר פטירתה, נמצאו שלושה מכשירים ליד מיטתה. לפלא איך לא מצאום. אולי ניתן היה למנוע את פטירתה.

**העלון מופץ השבוע ב-294,750 עותקים. בזכות אלפי יהודים שאנפת להם! אנפת גם לך מייכחי הרבים? חייגי!**  
073-2221388 ותקבלי 50 עלונים להפצה מדי שבוע



**הידברות** *אנפת להם*

**עורך** דודו כהן | **עורכות משנה** דבי רייכמן, שולי שמואלי | **עריכה גרפית** שני מויאל | **הפצה ולוגיסטיקה** מליה זכריה, אסתר שמיר

**חוגגים את פסח ביחד** ★ ★ ★

**הבטיחו מקומכם << 073-222-1-270**

ליל הסדר במלון לאונרדו ירושלים י"ד - ט"ז בניסן | 22-24.4

רוב רמאל אוחיון | הרב ר' יעקב חמו משמח הלבבות | הרב אברהם יצחק עורך הסדר | הרב'ה זמיר כהן | הרב המקובל הרב יצחק בצרי | הרב אברהם אטיף עורך הסדר

מופץ מעבודות לחירות עם ר' שמעון פרץ

שביעי של מסח במלון בית האלה כ"כ"א בניסן | 28-29.4

# לא מחכים לרגע האחרון:

## עשרות יתומים ממתינים להזמנה לליל הסדר הגדול של הידברות

מאות כבר החמנו, אבל יש ילדים שמחכים להזמנה שלך. אסור להשאיר אותם עצובים בפסח הזה!

### הריח של פסח כבר מתפשט באוויר.

הבית כבר נוצץ כמעט לגמרי. מסע הקניות הבלתי נגמר - גם הוא נגמר בסוף. יש לכם כבר יין, ומצות, וכרפס - ושפע של חגיגה. ויש כאלה שהדיבורים על כל זה גורמים להם לצמרמורת של כאב, מעוררים בהם זיכרונות וגעגועים לחיים שלעולם לא יחזרו. יתומי המלחמה.

הם לא יישבו בליל הסדר הקרוב עם אבא. הם לא ישאלו אותו "מה נשתנה?". הפצע בלב עוד פעור. הילדים האלה לא חזרו לחייך מאז שהעולם התהפך עליהם. אבל בליל הסדר הכול משתנה! עם ישראל לא נותן להם לבכות - אפילו עוד דמעה אחת! די, ילדים שלנו, הגיע הזמן לחייך. הגיע העת לצאת לחרות.

**ביום שני הקרוב**, כשהריח של שריפת חמץ עוד יהיה תלוי באוויר, יתקבצו מאות יתומי המלחמה למלון הכי מפואר בירושלים, לימים של חיבוק וחוויה. הידברות היא הלב הפועם של עם ישראל, והיא פועלת בשליחות כולנו להשלים להם את החסר, עד כמה שניתן.

הידברות תעשה את זה בענק.

אבל אנחנו חייבים את העזרה שלכם!

מאות ילדים כבר קיבלו הזמנה להשתתף בחגיגת הפסח, אבל יש עוד עשרות יתומים עצובים שמחכים רק לך!

אין יהודי בעולם שיכול להתיישב לשולחן ליל הסדר - כשהוא יודע שיש ילדים יתומים שממשיכים לבכות הלילה.

### לא, זה פשוט לא יכול לקרות!

אי אפשר שאנחנו נסב כמו בני מלכים - והם ירטיבו את הכרפס בדמעות מלוחות!

עם ישראל כולו מתגייס בימים אלה לתת את החיבוק הכי גדול ליתומי המלחמה ודוועות החמאס - ואתם חייבים את השותפות הזו כדי להיכנס לחג בלב רגוע.

בשעות שעוד נותרו עד ללילה הגדול - כולנו מצטרפים לחיבוק הגדול בעולם, במלון המפואר בירושלים!

חייבים לוודא שכל היתומים יקבלו הזמנה, שלא ישאר אפילו יתום אחד עצוב בלילה הזה.

ק, גם בשיא הלחץ של ערב החג, לא שוכחים את היתומים! לא נותנים להם להמשיך לבכות!

### הפסח הזה - כולנו נחייך.

**אתם מאמצים את יתומי המלחמה, והידברות מארחת אותם לחגיגת פסח בלתי נשכחת במלון הכי יוקרתי בירושלים!**

עם הרב זמיר כהן שליט"א, מרצים, זמרים, הפעלות ואטרקציות בלי סוף - והמון אהבה שתרפא את הלב...

### הצטרפו לחיבוק הגדול בעולם:



**073-222-1212**





# עיקרי ההלכות הנחוצות ללייל הסדר

לדבר שטיבולו במשקה. אמנם אף אם נוטל את תפוח האדמה במזלג, יכול ליטול ידיו קודם לכן.  
ג. אכילת הכרפס אינה צריכה הסבה, ועדיף שלא להסב. ואם הסב - יצא ידי חובה.

**יחץ**  
א. קודם שיתחיל בקריאת ההגדה, ייקח משלוש המצות המונחות לפניו את המצה האמצעית, ויבצענה לשתיים. וראוי שיבצענה בידו ולא על ידי כלי. ויניח את החלק הקטן בין שתי המצות השלמות, ואת החלק הגדול ייתן לאחד המסובים לשומרה לאפיקומן (ואם שכח ולא בצע קודם ההגדה, בוצע באמצע ההגדה במקום שזכרה. עיין פרי מגדים סימן תע"ג אשל אברהם סעיף קטן כ').

ב. יש נוהגים לבצוע הכיכר בצורת דל"ת - וא"ו, והחלק הגדול בצורת וא"ו מניחו לאפיקומן, והחלק הקטן בצורת דל"ת מניח בין המצות, והוא על דרך הסוד.  
ג. אם נשברה לו אחת משלוש המצות קודם שבצע האמצעית, ייקח את המצה השבורה לאמצעית. אמנם אם יש לו מצה אחרת שאינה שבורה, עדיף שגם המצה האמצעית תהיה שלימה ואח"כ לשוברה, ולא להניח שבורה מלכתחילה.

**מיד**  
א. מצוות עשה מן תורה לספר בניסים והנפלאות שנעשו לאבותינו במצרים בלייל הסדר, שנאמר "זכור את היום הזה אשר יצאתם ממצרים", כמו שנאמר "זכור את יום השבת". ומניין שבליל חמישה עשר, תלמוד לומר "והגדת לבנך ביום ההוא לאמר בעבור זה", בשעה שמצה ומרור מונחים לפניך. (רמב"ם הלכות חמץ ומצה פרק ז' הלכה א').

ומובא בזהר הקדוש (בא דף מ' עמוד ב') שכל אדם שמספר ביציאת מצרים, מוזמן לשמוח בשכינה הקדושה לעולם הבא, והקב"ה שמח כשמספרים

הסבה.  
ז. מי שקשה עליו לשתות יין לד' כוסות, יוכל להקל אפילו לכתחילה לצאת ידי חובה במיץ ענבים. ואם עלול ליפול לידי חולי על ידי שתיית היין - פטור לגמרי ממצוות ארבע כוסות.

ח. שיעור שתיית הכוס הוא רביעית הלוג, שזה 86 מ"ל. ולכתחילה יש להיזהר לשתות הרביעית בבת אחת, ובדיעבד יצא ידי חובה אם שתה הכוס לסירוגין, אם לא שהה יותר מ-2 דקות מתחילת שתיית הכוס עד סופה. אבל אם שהה יותר מ-2 דקות - לא יצא.

**ורחץ**  
א. נוטל ידיו בלי ברכה, כי כעת אנו עומדים לטבול הכרפס במשקה, וכל דבר שטיבולו במשקה צריך נטילת ידיים בלי ברכה. וצריך להקפיד בכל הדינים כמו בנטילת ידיים רגילה. וראוי שלא ישיח בשום דבר אם אינו לצורך הסדר עד אחר ברכת ואכילת הכרפס.  
ב. אם שכח וברך בטעות על נטילת ידיים, בכל אופן יכול לברך על נטילת ידיים לפני הסעודה. ובמקרה כזה ייגע בידיו במקומות המכוסים שבגופו, שבזה מתחייב שוב ליטול בברכה.

**כרפס**  
א. ייקח פחות מכזית (כ-15 גרם) כרפס הבדוק יפה מן התולעים. ולכתחילה יש להדר אחר כרפס דווקא, מפני שיש טעמים רבים לאכילתו. אולם אם אינו מוצא כרפס, או שאין לו מי שיבדקנו כראוי, ייקח אחד משאר ירקות, ויטבלנו בחומץ או במי מלח (ואם מטבילו במי לימון, נכון לערב בו מים עד שיהיה הרוב מים), ויברך בורא פרי האדמה, ויכוון לפטור בזה את המרור שאוכל בהמשך ואינו מברך עליו.

ב. יש נוהגים, בעיקר מבני אשכנז, לאכול תפוח אדמה במקום הכרפס. ולכן לכתחילה יזהר ליטול את תפוח האדמה בידו, כדי שיתחייב בנטילת ידיים

סדר פסח מורכב מהרבה הלכות ופרטים, וחז"ל עשו סימנים לזכור את הסדר שיש בלייל הסדר, נעבור על הדברים בסקירה כללית כדי שכל אחד יוכל לדעת מה הוא צריך לעשות בדיוק בליילה זה והיה זה שכרינו.

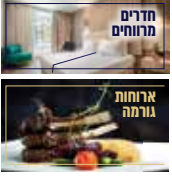
**קערה של ליל הסדר**  
א. נוהגים לסדר בקערה אחת - מרור, זרוע (או זרוע של במה או כנף של עוף), ביצה קשה, חרוסת, כרפס ושלוש מצות.  
ב. טוב על דרך הסוד להשאיר מעט מן הכרפס בצלחת שבתוך הקערה, שיהיה סוד הקערה שלם עד לאחר אכילת מצה ומרור (בן איש חי פרשת צו אות ל"ב).

**קדש**  
א. בין אנשים ובין נשים חייבים במצוות ארבע כוסות. ומצווה לתת יין לפני הילדים שהגיעו לחינוך לחנוכה במצוות ארבע כוסות, אולם אין צריך רביעית. וכן מצווה לחלק לילדים מיני מתיקה וכיוצא בזה, כדי שלא יישנו.  
ב. כששותים ארבע כוסות חייבים להסב, ואם לא הסב - צריך לחזור ולשתות כוס נוספת, ומכל מקום אם אינו בקו הבריאות, וקשה עליו מאוד לחזור ולשתות בהסיבה, יכול להקל בכוס שלישית ורביעית שלא לחזור ולשתות.

ג. ההסיבה צריכה להיות לצד שמאל, ואם הסב בצד ימין - כאילו לא הסב כלל.  
ד. גם מי שהוא שמאלי צריך להסב על צד שמאל של כל אדם. ובדיעבד שהסב בצד ימין - יצא.  
ה. אף הנשים חייבות במצוות הסבה. ומכל מקום אם בדיעבד לא הסבו הנשים - יצאו ידי חובה, ואינן צריכות לחזור ולשתות.  
ו. חיוב הסבה הוא בכל ד' כוסות, ובאכילת המצה, וב"כורך", וב"אפיקומן". ושאר כל הסעודה - אם הסב הרי זה משובח, אך בברכת המזון יברך מיושב בלי



הרב יצחק ארזניץ והרב יצחק ארזניץ



חמץ ופירות



חמץ ופירות



חמץ ופירות

דווקא בזמן הזה ממלאים את הנפש שבת רוחנית מלאת תוכן ערכי מזוקק עבורכם מוזמנים להצטרף אלינו ולחזור הביתה חזקים משהייתם

**אילת**

מלון אסטרה פאלמה

073-222-1-270

שבת פרשת אחרי מות | חמישי-שבת | כ"ד-כ"ו בניסן | 2-4.5  
מזח פרטי למלון | סרסת שמש גדולה | משקיה לילדים

ד. מי שקשה עליו לאכול כזית מרור בכריכה, רשאי להקל בזה, לקחת כל שהוא מרור. ואם קשה עליו הדבר מאוד, רשאי שלא לאכול הכריכה כלל, כיוון שאין הכריכה אלא לזכר למקדש בלבד, ולפיכך יכול כל אדם להקל בזה במקום הצורך. ומכל מקום ישתדל לאכול לכל הפחות 18 גרם מצה ו-18 גרם מרור.

### שולחן ערוך

א. יערוך השולחן ויסעד בשמחה, רק יקפיד בדבר להשאיר מקום לאפיקומן, כי האפיקומן צריך להימנע בתיאבון ולא באכילה גסה. ומי שאכל את האפיקומן כשהיה שבע עד כדי כך שמואס באכילתו - לא יצא ידי חובת אכילת אפיקומן, וצריך לחזור שוב ולאכול עוד אפיקומן כשיוכל לאכול.  
ב. את האפיקומן אוכלים לכתחילה קודם חצות לילה.

### צפון

א. לאחר גמר הסעודה קודם לברכת המזון אוכלים "אפיקומן", מהמצה השמורה במפה שבצענו בתחילת הסדר.  
ב. כל אחד מהמסובים מקבל כזית מצה, ולפני אכילתו אומר "זכר לקרבן פסח הנאכל על השובע".  
ג. את האפיקומן אוכלים ללא סלטים או לפתן, כדי שיהיה טעם המצה בפיו.  
ד. יש מחמירים לאכול פעמיים כזית, אחד כנגד קרבן פסח ואחד כנגד המצה שנאכלת עם הפסח. אמנם מעיקר הדין מספיק בכזית אחד.

ה. את האפיקומן אוכלים בהסבה. ואם שכח ולא הסב - יצא ידי חובה בדיעבד. ואם יכול לחזור ולאכול שוב, תבוא עליו ברכה.  
ו. אסור לאכול אחרי אפיקומן שום דבר. ומכל מקום מותר לשתות מים ושאר משקים שאינם משכרים. ומותר לשתות קפה או תה (אפילו עם סוכר) אחר אפיקומן.



**ברך**  
א. לפני ברכת המזון יש להדיח את הכוס, אפילו אם היא נקייה. ממלא את הכוס ביין או במיץ ענבים, מקבלו בשתי ידיו, וכשמתחיל לברך - נוטלו בידו הימנית ומגביה מעל השולחן טפח (8 ס"מ).  
ב. כל אחד מהמסובים צריך ליטול את הכוס בידו ולברך, ולא רק מי שעושה את הזימון.  
ג. בליל הסדר אומרים "יעלה ויבוא" בברכת המזון. ואם שכח - צריך לחזור שוב ולברך ברכת המזון.  
ד. בסיום ברכת המזון מברך ברכת "בורא פרי הגפן", ומכוון לפטור גם את הכוס הרביעית, ושותה את הכוס בהסבה.

### הלל

א. מוזג כוס רביעי ואומר את ההלל בשמחה, ומתחיל "שפוך חמתך על הגויים", וזה כנגד ארבע כוסות תרעלה שישקה הקב"ה את אומות העולם ששעבדו את ישראל.  
ב. יאחז הכוס כל ההלל, מתחילתו ועד סופו.  
ג. יסיים את ההלל בברכת "יהללוך" וישתה את הכוס בהסבה. וחייב לשתות לפחות רביעית, כדי שיוכל לברך ברכה אחרונה.

### רצה

א. רצה ה' את מעשינו ונזכה שתהיה משכורתנו שלימה מאיתנו יתברך.  
ב. מצווה לספר ביציאת מצרים כל הלילה, עד שתחטפנו שינה.

ומברך "על אכילת מצה", ובוצע משתייהן ביחד, כזית מכל אחד, ויטבילן במלח, ויאכלן בהסבה. ובדיעבד אם אכל כזית אחד, יצא.  
ב. צריך להיזהר שלא ישהה באכילת הכזית כדי אכילת פרס, והוא כשש דקות עד שבע וחצי.  
ג. בליל פסח אוכלים כארבעה כזיתים של מצה. ומכל מקום זקן או חולה, די שיאכל כזית מצה בתחילה, בסיום ברכת "על אכילת מצה", ואחריה כזית מרור, ולכורך ייקח חתיכה קטנה של מצה, וחתיכה קטנה של מרור, ולאחר מכן יאכל כזית אפיקומן.  
ד. בשעה שלועס את המצה - לא ידבר. ובדיעבד, אף אם שח בעודו לועס קודם שבלע מהמצה לא יחזור לברך, משום שנחשב כמו שהתחיל במצוה.  
ה. צריך ללעוס את המצה יפה, ואחר כן לבלוע. ובדיעבד, אם בלע המצה בלי שלעס תחילה, יצא. אמנם באכילת מרור אם בלע מרור לא יצא, וצריך לחזור ולאכול שוב מרור.

ו. אסור לאכול עם המצה עוד מאכל אחר ביחד, ולא יאכל את המצה עם סלטים וכדומה, כדי שלא יתבטל טעם המצה.  
ז. מי שהוא חולה וזקן, וקשה עליו לאכול כזית המצה לבדו, אפשר לפורר לו את המצה לפירורים דקים, וכן מותר לשרותה במים. ואם אינו יכול לאכול גם באופן כזה, מותר לטבול את המצה בתבשיל, ובלבד שלא יהיה התבשיל חם שהיד סולדת בו.  
ח. זמן אכילת מצה ומרור לכתחילה עד חצות הלילה.

ט. שיעור הכזית, לדעת מרן השולחן ערוך הוא עשרים ושבעה גרם, וכך ההלכה. ולכתחילה יאכל 29 גרם. אולם זקן או חולה שאינם יכולים לאכול 27 גרם, יכולים לאכול רק 18 גרם, אבל לא יברכו על זה, כי ספק ברכות להקל.

### מרור

א. ייקח כזית מרור, וישקענו מקצתו בחרוסת, וכן המנהג. והמחמיר לשקעו כולו בחרוסת תבוא עליו ברכה.  
ב. לאחר ההטבלה צריך לנער את החרוסת מעליו כדי שלא יתבטל טעם מרירותו, ויברך על אכילת מרור, ויאכלנו בלא הסבה.  
ג. החסה שקונים לצורך אכילת המרור צריכה להיות נקיה מתולעים, ועל כן יש לקנות חסה מגידול מפוקח ומאושר, ואין לסמוך על ניקיון ביתי של החסה.  
ד. טיבול המרור בחרוסת הוא מדרבנן, זכר לטיט ולתבן שנשתעבדו בהם ישראל במצרים, ולכן אף אם אין לו מרור, או שאינו יכול לאכול כזית מרור בשום אופן, צריך לקיים מצוות אכילת חרוסת, הן על ידי טיבול של ירק אחר בחרוסת, והן על ידי אכילת חרוסת בפני עצמה.

### כורך

א. ייקח כזית מצה מן המצה השלישית, וכורכה עם כזית מרור, וטובלה בחרוסת, ואומר "זכר למקדש כהלל", ואוכלם ביחד בהסבה. וראוי שמנטיילת ידיים לא ישיח בדבר שאינו מעניין הסעודה עד שיאכל את כל הכזית של ה"כורך" עם המרור והחרוסת, אולם מותר לדבר בדברים שהם מעניין הסעודה.  
ב. צריך לאכול הכריכה בהסבה. ומכל מקום בדיעבד, אם שכח ואכל הכורך בלא הסבה, וקשה עליו לחזור ולאכול - אין צריך לחזור ולאכול בהסבה, ויצא ידי חובה.  
ג. בכורך, אחר שמטבל הכריכה בחרוסת, יכול להשאיר את החרוסת על המצה והמרור, ואינו צריך לנער.

סיפור זה, ובאותה שעה מכנס הקב"ה לכל פמליא של מעלה, וכולם שומעים את ישראל משבחים לקב"ה על יציאת מצרים, ועל ידי פמליא של מעלה מודים לקב"ה על כל הניסים והגבורות שעשה עם ישראל, וכך נוסף כוח וגבורה למעלה.  
ב. יגביה את הקערה שיש בה המצות על כל מה שעליה, הוא וכל המסובים עמו. ויש נוהגים להגביה המצה הפרוסה לבדה, ומתחילים הא לחמא עניא, עד מה נשתנה, ואז יצווה להסירם מעל השולחן ולהניחם בסוף השולחן, כאילו כבר אכלו, כדי שיראו הילדים וישאלו,

## מה מניחים בקערת הסדר, מהו כרפס ומתי אכלים את האפיקומן? ההלכות שחשוב לדעת לקראת ליל הסדר המתקרב

ואז יודיעם שאין רשאים לאכול עד שסיפרו ביציאת מצרים. ויש שלא נהגו להסיר הקערה, רק לומר לבני ביתו שסיירו הקערה אע"פ שאין מסירים אותה בפועל.

ג. כשמסובים יחדיו בליל פסח משפחות רבות, הורים ובניהם ובנותיהם, ראש המשפחה שהוא גדול הבית קורא ההגדה ומספר ביציאת מצרים, ומכוון להוציאם ידי חובה, וזוה יוצאים כולם ידי חובת "והגדת לבנך" מדין שומע כעונה. אמנם את ההגדה צריכים כולם לקרוא בפה, ואין יוצאים בהרהור בלבד.

ד. אף הנשים חייבות בסיפור יציאת מצרים. ואם אינן יכולות לקרוא בפה, ישמעו מפי האנשים ויטו אוזן קשבת להבין עניין יציאת מצרים. ואישה שנסתפקה אם אמרה כל ההגדה או לא, אינה צריכה לחזור מספק. ועל הצד היותר טוב תחזור לומר: פסח, מצה ומרור, וטעמיהם (שם).

ה. מוזגים כוס שני קודם "מה נשתנה", כדי שישאלו התינוקות למה שותים כוס שני קודם הסעודה. ואין צריך לשטוף ולהדיח את הכוס אם כל אחד שותה מכוסו, ואין תערובת כוסות.

ו. נוהגים בהגדה, כאשר מזכיר המכות: דם, צפרדע, כינים וכו' וכן כאשר אומר דם ואש ותמרות עשן, ודצ"ך עד"ש באח"ב, לשפוך מכוס היין לתוך כלי אחר. וראוי שישפוך לתוך כלי שבור. ויין זה שופכים בבית הכיסא, וכמה מנהגים יש בזה, וכולם נכונים.

### רחצה

לאחר שתיית הכוס השני נוטלים ידיים לסעודה, כמו תמיד לפני הסעודה, ויברך "על נטילת ידיים".

### מוציא מצה

א. ייקח את שלוש המצות, כאשר הפרוסה בין שתי השלימות, ויאחזן בידו, ויברך "המוציא" ו"על אכילת מצה". ונוהגים שאחר שמברך המוציא שומט המצה התחתונה מידו, ונשארת בידו העליונה עם הפרוסה,

אבותינו במצרים היו משוקעים בין המצריים כעובר במעי אמו, ובא הקב"ה ובחר בנו לעם הנבחה. יציאת מצרים נחשבת ללידת העם היהודי (מהרח"ו). ליל שביעי של פסח, בזמן חצות הלילה, נקרע הים, ובני ישראל עברו בו ביבשה. המצריים, ללא מחשבה, נכנסו לים היבש, וקודם עלות השחר נסגר עליהם הים, ונעשה נס, הים פלט את המצריים עם כל רכושם, והיו מוטלים גרים לפני עם ישראל.

### סגולה לפרנסה ולזיווג

יום קדוש זה, שביעי של פסח, מסוגל לפרנסה. מזונותיו של אדם קשים כקריעת ים סוף (מסכת פסחים), ויום זה, המסוגל לנס הגדול של קריעת ים סוף, מסוגל הוא גם לפרנסה טובה. ולפיכך מלאכת אוכל נפש, שהותרה ביום טוב, נכתבה בתורה ביום טוב של שביעי של פסח, וממנה למדו חכמינו לכל שאר הימים הטובים (בני יששכר). וכפי שעם ישראל התעשרו ביום זה מביזת הים, שכל אוצרותיהם של המצריים פלט הים לישראל, כך גם בכל שנה ושנה יום שביעי של פסח מסוגל לשפע של פרנסה (הגאון ממונקאטש בספרו "שער יששכר"). גם זיווגו של אדם קשה הוא כקריעת ים סוף (מסכת סוטה), ויום הקדוש שביעי של פסח מסוגל גם לעניין זה, לשידוכים טובים. עוד אמר הרה"ק רבי מנחם מרימנוב, שכפי שזכו ישראל בשביעי של פסח לדרגת "ויאמינו ב-ה' ובמשה עבדו", כך בכל שנה ושנה הוא זמן המסוגל מאוד לזכות לאמונה טהורה ב-ה' ובצדיקים (ספר "בית אברהם" מסלונים).



## סגולת יום שביעי של פסח

סגולת שירת הים, והשפע שנפתח ביום שביעי של פסח

### אמירת שירת הים קודם עלות השחר

ביום גדול ומסוגל זה, כתב המקובל רבי יעקב צמח זצ"ל, שטוב לקום בו קודם אשמורת הבוקר, ולקרוא עניין קריעת ים סוף. וכך כתב המקובל רבנו יוסף חיים זיע"א בספרו "לשון חכמים" (חלק א' סימן כ"ו), קודם עלות השחר, נכון לקרוא שירת הים בקול נעים מעומד, ויתחיל מתחילת הפרשה "יהי בשלח פרעה את העם", ויסיים את השירה (שמות מפרק י"ג פסוק י"ז, עד פרק ט"ו פסוק כ"א. ויש ממשכים עד פסוק כ"ו "אני ה' רופאך"). אחר שיסיים את השירה יחזור לומר שלושה פסוקים של "ויסע מלאך וגו', ויבוא בין וגו', ויט משה וגו'" (פרק י"ד פסוקים י"ט - כ"א).

הטעם לתוספת קריאת שלושה פסוקים אלו, כי בהם טמון שם בן ע"ב, ובשם זה נקרע הים לישראל. בכל פסוק משלושה פסוקים אלו יש ע"ב אותיות, ובצירופים שונים משלושת הפסוקים הללו עולים ע"ב שמות, שבכל שם יש בו שלוש אותיות.

וכך נוהגים בבתי כנסיות רבים, כחצי שעה לפני עלות השחר פותחים את ההיכל, וקוראים בשמחה מתוך ספר התורה שבהיכל בטעמי המקרא את שירת הים. ובנוסף למעלת היום הקדוש ועת הרצון באותם רגעים, גם עצם אמירת שירה זו מסגולת לחיים טובים ולבנים ולפרנסה בשפע, ומרומז כן בפסוק הראשון: "אז ישיר משה ובני ישראל את השירה הזאת", הראשי תיבות עולה בגימטריה "מזלא" (78), כי על ידי השירה הזאת נמשך "חיי בני ומוזני", שהם תלויים במזל.

מתוך ספר "שיח יצחק", לרכישת ספרי הרב יצחק בצרי  
היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250



היינו מעדיפים בית רגוע, אבל יש כאן גם הזדמנות

הרב אורי זוהר זצ"ל פרסם בחייו ספר בשם: "אבות על בנים", ספר שלימד את משנתו החינוכית ביחס לנוער בסיכון, איך ניתן לקבל ולהאזין אותם. את הספר הוא כתב בזכות הניסיונות שהיו לו בבית עם גידול הילדים, שכולם "העבירו אותו בית ספר", כהגדרתו. אבל מעניין שאת הספר הוא בחר להקדיש לבניו "שיזכו אותו בתיקון הגדול של חייו". כך לשון ההקדמה לספר, והטעם לכך, שמעבר להצלחה שהגישה הזו הוכיחה את עצמה ביחס לילדים (שכולם ב"ה חזרו והקימו בתים של תורה), הרב אורי טען שבזכות הגישה הזו הוא גילה עומקים חדשים בעבודת השם.

יש לזה רמז בפרשה שלנו. כתוב בפרשתנו על "צרעת הבית", תופעה מסתורית שבה קירות הבית קיבלו נגעים מוזרים, שחייבו את בעל הבית לתהליך שלם, שבסופו היה צריך לנתץ ולהרוס את הבית. אבל דווקא מתוך הנפילה ומתוך העונש הזה, מובאת קצת נחמה: בתוך הקיר, הרבה פעמים התגלו אוצרות קדומים שאותם הכנענים החביאו בתוך עובי כתלי הקירות (רש"י, ויקרא י"ד ל"ד). דווקא בזכות העונש והנגע נמצאו אוצרות יקרי ערך, שלעולם לא היו מתגלים לולי הניסיון הזה.

יש בזה לקח חשוב עבורנו: גם אם אנחנו עוברים קשיים בבית (במיוחד בימים אלו של הלחץ שלפני פסח), גם אם אנחנו רחוקים מלהגיב בצורה הנכונה והאידיאלית וגם אם אנחנו בשפל, דווקא אז יש לנו אפשרות להתבונן ולגלות מהלכים חדשים, שאולי עד עכשיו היו חסומים לנו. לפעמים דווקא הניסיון והקושי מאלצים אותנו לגלות בעצמנו כוחות נסתרים, שכלל לא ידענו שיש בנו. כך בנוי הגוף, שבמצבי חירום משתחררים בו הורמונים מיוחדים שמאפשרים לפעול בצורה עוצמתית ועל-טבעית. כך בנויה גם הנפש, שבמצבי חירום וחוסר ברירה מתגלה יצירתיות מופלאה שרדומה לגמרי בחיי שיגרה. מי שלא שם לב לאוצרות שבו, מצבי קיצון שבאים עליו עוזרים לו לזהות אותם.

יש סיפור ידוע על האוצר מתחת לגשר, סיפור שהלקח שלו הוא שהאוצר לא נמצא מתחת לזיזה גשר רחוק, אלא אצלך, מתחת לאף. כדי לדעת לזהות איפה האוצר בדיוק, צריך לעשות איזה מסע קודם, כדי לחשוף אותו, אבל הוא קיים בנו. זה יסוד שכדאי לכל אחד לדעת, אבל הוא נכון במיוחד להורים למתבגרים מאתגרים. הילדים מומחים לחוץ לנו על הנקודות הרגישות שלנו, ולהוציא אותנו מישוב דעת והתנהגות שקולה. לכתחילה היינו כנראה מעדיפים שקט תעשייתי, ועם כל הכבוד להזדמנות לצמוח מבחינה רוחנית, היינו מעדיפים "לא הם ולא שכרם", בית רגיל, רגוע, ולא הזדמנויות שכאלה, מלאות סיכון, לחץ, דאגה, בושה ואשמה. אבל הרב אורי זוהר העיד שבמבט לאחור, יש כאן גם הזדמנות, לצאת מכל מיני מקובעויות פנימיות שלנו ולהיזכר מה התכלית, מה העיקר, מה רצון השם, ומהם רעשי הרקע שמפריעים לנו להגיב בצורה נכונה.

לא חייבים להגיע למצבים של ניתוח קירות כדי לגלות את האוצרות שבו. כנראה שיהיה קל יותר לגלות אותם בחג החירות, ימי הפסח הקרבים, דרך זמני איכות, חוויות משותפות, עם הרבה הקשבה וכיף, וכמה שפחות לחץ וביקורת. יהי רצון שנצליח להתרומם מכל הקשיים, לגלות את האוצרות שבו, ואת האוצרות שבילדינו, ולצאת לחירות אמיתית!

כדי לשמוע את הקלטות דברי הרב אורי זוהר זצ"ל ניתן להתקשר לקו החינוך שלו: 08-3137881

לרכישת ספרו החדש של הרב דן טיומקין "ADHD נחות העל של ילדי הקשב",  
היכנסו להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

שבת  
בהרי  
הכרמל

Resort עין ציון  
כל פרטים ושירותי הלקוחות

סופ"ש פסטורלי במלון ניר עציון  
השוכן על הר הכרמל ומשקיף אל הים!



חדרים מרווחים | בריכה מקורה | סעודות שבת למהדרין

פרשת קדושים חמישי-שבת

א-ג' באייר | 9.11.5 | עם הרב יצחק פנר והרב יונתן גלעד

הבטיחו מקומכם: 073-222-1-270 מס' המקומות מוגבל



# בזכותכם לא נגיד להם "לא"!

הימים הקריטיים האלה הם ההזדמנות האחרונה שלנו להאיר את החג לעוד משפחה אנחנו לא רוצים לראות אותם עצובים בחג!



## דילמה של אמה

לא יפה לקנא.

אבל איך אפשר לומר לילדה "אל תקנאי", כשהחברות מספרות בעיניים נוצצות על השמלה החדשה לחג - ואצלם עוד לא התחילו קניות?

"זה לא פיירו!", היא אומרת לאמא, "למה רק אנחנו עוד לא הולכים לשופינג?"

ואמא, מה היא תגיד? "חמודה, אבא ואמא גורא עסוקים בהכנות לחג, תקפ גלך..."

התקף הזה כבר נמשך שבועות. עוד רגע בדיקת המוצי, והקף הולכים...

אמא נקראת ביחד עם אבא, לספר לילדים שהשנה אין כסף לשמלה, ובקושי למצות?

לא.

אי אפשר להגיד "לא" לילד רעב.

## דילמה של הידברות

לוח השנה לא משקר.

פסח הולך ומתקרב, ההכנות הקדחתניות נמצאות בשיא. ביום שני הקרוב המרוץ נגמר - ובנסים ללילה של אור.

אבל יש בלתי שאצלם חשוק.

יש משפחות שפשוט אין להן.

והימים האלה, כשכולם מסביב חוזרים עם שקיות עמוסות, הם ימים של דמועות.

והם נוחכים רק לנו! הם לא מכירים כתובת אחרת. עד השנה,

חלקם הגדול היה מהצד הנותן להידברות, ועכשיו הם מושיטים שוב את היד, רק בצורה הפוכה מואשקד.

האם אנחנו יכולים להשיב את פיהם בשלילה?!

לא. אי אפשר להגיד "לא" למשפחה נזקקת.

## להאיר להם, כמה שיותר מהר!

הימים האלה קריטיים, כל רגע שתקדימו לתרום סל מזון - יקדים להביא את האור לבתי המשפחות הנצרכות.

והידברות, היא תצא ממירה למענק, לפאר ולהודי לך את שולחן הסדר - בצורה בלתי נשללת!



מירה כנגד מירה: אתם ריגשתם משפחה נזקקת - מגיע לכם להתרגש ולשמוח כפליים בחג הזה.

הנה, אלה המתנות שהידברות מביאה עד לפתח ביתך:

סט מצות מצווה מהודרות - שנאפר והוכנו במיוחד עבורכם על ידי הרה"צ זמיר כהן שליט"א בעצמו.

יין הצדיקים - ארבע כוסות מבקבוק מקודש, עם שיירי יין של מצווה משלושת הצדיקים הקדושים: מרן הרב עובדיה זיע"א, מרן שר התורה רבי חיים קניבסקי זיע"א, והגאון הרב דוד בצרי שליט"א.

הגביע ההיסטורי - מתנה נדירה שהעניק לנו מרן שר התורה רבי חיים קניבסקי זיע"א בשבועות האחרונים לחייו, זהו גביע שמביא לבינתך אחריה של קדושה, ואינסוף שמירה וישועה.

בליל הסדר הקרוב, כשתשבו יחד עם המשפחה ותחגגו כמו בלי חורין - זו תהיה שמחה מושלמת, כי הגביע והמצות הדיין, כולם יזכירו לכם שבאותם רגעים ממש יש עוד משפחה שזוכה לשמוח בחג בזכותכם.

אין סיפוק גדול מזה!



אל תגידו להם לא.

חייגו עכשיו < 073-222-1212



# היא עוד תחזור

**כ**שהגעתי לעבודה בפעם הראשונה, הכניסו אותי לחדר שבו ישבה עוד אישה נחמדה. היא קבלה אותי ממש יפה, ועזרה לי להתארגן ולמצוא את עצמי בסבך המסדרונות והנהלים השונים במשרד. הוקסמתי ממנה מאוד. מבחינתי היא היתה אישה מקסימה, שאוהבת לעזור, מישהי לעניין, צעירה ברוחה. כיפית כזו. לכן התפלאתי כשאחרי מספר ימים הבוסית שלי שאלה אותי אם הכל בסדר, ואם אני רוצה לעבור מקום. זה יהיה אפשרי בהמשך, כי כרגע יש בעיה של מצוקת מקום.

עניתי לה שטוב לי במקומי, והמשכתי הלאה, לא מתעקבת על השאלה שלה. גם אם זה היה מוזר, חשבתי שזו התעניינות גרידא, אבל הזמן הוא החלון הטוב ביותר לעבר ולהווה, וכך הצלחתי לראות את מה שהתפספס לי בהתחלה. עם כל הנחמדות והחיוכים, היא היתה חזיתית מאוד, אחת שלא שומרת שום דבר בבטן כשהיא חושבת שאתה לא פועל נכון מול האינטרסים שלה, לוחמת צדק לפי ראות עיניה, מבלי לברור באמצעים, ישירה וחדה מאוד. כל מי שהיה צריך לבקש את עזרתה - חשב כמה פעמים לפני ביצוע. אם בתחילה חשבתי שההתנהגות שלה כוונה לאנשים מסוימים, הבנתי מהר מאוד שאין כללים ואין משוא פנים, כולם נכנסים לאותה מטריית ההגנה ממנה. היה לה תפקיד די בכיר, ותחתיה התנהלו דברים רגישים מאוד במשרד, כך שבאויזשהו אופן תמיד צריכים אותה, וזה ממש לא נעים, בלשון המעטה.

גם אני, כשהגעתי לצומת שבו הייתי צריכה את עזרתה, נכוויתי. היחס היה דומה, ודי נפגעתי, כי אחרי הכל אנחנו חברות ושכנות לשולחן, אז למה? אבל זרמתי, כי לא היתה ברירה אחרת, ועם הזמן למדתי לעצום עיניים איפה שצריך ופשוט לראות את הטוב שבה.

וכן, גם הבנתי למה הבוסית שלי שאלה אותי אם אני רוצה לעבור מקום.

הקטע הכי קשה היה כשנושא הדת צף ועלה, מכל סיבה שהיא. היא לא היתה מן המחבבות והאוהבות את מסורת ישראל. היא גדלה על מצע אחר לגמרי, ונשארה שם. מבחינתה זה כובל, חסר הגיון, ומסכן באמת הוא כל מי שנמצא בתוך ה"כת" הזו, לדבריה, ח"ו. דווקא בעלה היה שונה לחלוטין. ממקום של ריק שהוא גדל בו, הוא התעקש לחפש

## אישה צעירה מגיעה לעבודה חדשה, וסובלת מנחת זרועה של עובדת קשה. למרות הקושי, היא מרגישה קרובה אליה, וגם מתפללת עליה. שנים אחר כך, היא תראה את תוצאות אותה תפילה

זמנים מסוימים היא היתה מגיעה פתאום עם שאלה הלכתית, כך שעם כל הבלבול שהיא היתה נתונה בו, הפנימיות שלה צעקה אחרת.

אהבתי אותה, למרות הכל. הערכתי חלק מסוים בה, והרגע שגילה לי את האמת הזו היה דווקא בערב שבת. עמדתי

והתפללתי ליד נרות השבת על הילדים שלי, ופתאום - הרגשתי צורך פנימי להתפלל דווקא עליה... ולא סתם תפילה, אלא השתפכות הנפש. בכיתי בכי אמיתי, מכל הלב והנשמה, התפללתי שה' ייתן לה את החכמה, הבינה והדעת, ובעיקר

את האומץ והכוח, לעשות את מה שנכון. זו היתה תפילה מעומק הלב, בעוצמות שלא הכרתי. ניגבתי את הדמעות והייתי בהלם מעצמי. לא הבנתי מה קרה לי, ואיך פתאום משום מקום היא הגיעה אלי, נכנסה לה ככה למיתרי הלב ופרטה לי בכל המקצבים והאוקטבות, עם אקורדים ובלי. הכל היה נתון למשהו עמוק ביותר שהיא גרמה לי. אבל אם חשבתי שזה היה מעשה רגעי וחד פעמי, התבדיתי. זה הגיע שוב, כמו סופה, משום מקום. פתאום הייתי מוצאת את עצמי מתפללת רק עליה. ככה, בלי הכנות, בלי הקדמות, בלי סיבה הנראית לעין. רגעים כאלה, כאילו מישהו נתן לי פקודה להתפלל באותה השנייה. הסיפור הזה לא נגמר. הוא נמשך לאורך שנים, גם

תשובות, ומצא אותן. הוא ידע בדיוק איפה האמת נמצאת. הם הגיעו להסכמה ביניהם, ובבית שמרו על הדברים הבסיסיים, כמו בשר וחלב, קידוש בשבת וארוחות משותפות, כפי מה שהם ראו לנכון. את כל החגים הם ציינו, בדרכים שלהם, כמובן, אבל זה היה קיים, והילדים נשמו וידעו יותר מדבר או שניים על היהדות. זה היה גם היופי בה - היא לא הפריעה לבעלה בעניין, וזרמה איתו, למרות הדעות והמעשים השונים בתכלית שהיא עשתה. בחוץ עשתה ככל העולה על רוחה ועל חשקה, אבל בבית ומול הילדים הקו של בעלה היה נוכח, זה לבדו היה יפה בעיני - היכולת לחיות יחד ולכבד את השונה. ובכל זאת, כשהיו מדברים על הנושאים האלה, השד היה יוצא מהבוקר, והוא היה די חנוק ומחניק. גם אם שיחות הפוליטיקה הובילו שוב למלחמת היהודים, כמה תחמושת יצאה לה מהפה... לפעמים היה נמאס לי להצטנף כל הזמן בפניה ולחכות שזה יגמר. מבחינתה היא רוצה בטובת כל החרדים באשר הם, כי העולם שבו הם חיים חשוך מידי, ואם רק יצאו החוצה - יראו מה זה לעשות חיים... ממש כמו המשל של השועל והדגים.

ב"ה חוננתי בפה ובראש ישר, ניסיתי להנגיש ולהסביר לה. לפעמים זה הצליח ולפעמים לא. היא לא היתה בורה, היא הכירה הרבה מושגים ביהדות, אבל החלק האמוני והמהות של יהודי היה חסר ברובד העמוק יותר. עם כל זה, ראו שיש לה נשמה יהודית. הגאווה שלה היתה שהסבים והסבתות שלה היו אורתודוקסים בערבות סיביר הקפואה, הם מסרו את הנפש כדי לשמור על היהדות. היא חזרה והדגישה בפני כל מי שרק כיוון לאזור שהיא יהודייה כשרה, ופירטה את הייחוס. לפעמים לפני פסח או



הפעם אנחנו צריכים אקסטרה התגייסות כדי שנוכל להגיד 'כן' לכל מבקש הידברות לא תגיד 'לא' למשפחה רעבה!

התקשרו עכשיו <<  
073-222-1212

וקבלו ערכת ליל הסדר מהודרת

# חושך

אלפי משפחות רעבות, מאות שהפכו מנותנים לנזקקים, יתומים, אלמנות ומשפחות חד הוריות

מחכים שנדליק להם את האור לחג!





## מה הסיפור עם חמץ בפסח?

המשך מעמוד 2 <<

העולם שאנו חיים בו מכונה בזוהר הקדוש ובחז"ל "עולם השקר". הוא בנוי מאשליות, וזאת כדי לאפשר בחירה חופשית של גילוי האמת האלוקית מתוך ההסתר והשקר. כשעם ישראל היה במצרים הוא היה שקוע בשקר, בעולם של כפירה וטומאה, ולכן בצאתו ממצרים הוא נזקק לתרופה רוחנית, מעין אנטטיביוטיקה לאמונה. במצה טמון הכוח המרפא לאמונה ואמת, ולכן הזוהר הקדוש אף מכנה את המצה 'לחם רפואה' ליסודות האמונה. ה'מרשם' התרופתי הוא לשבעה ימים בלבד, מכיוון שהעולם נברא בשבעה ימים וסודות גדולים נוספים טמונים במספר שבע.



הזוהר הקדוש מסביר שהמצה היא רפואה לאמונה בבורא עולם, והנה לשון הזוהר (בתרגום, פרשת תצוה): "כשיצאו ישראל ממצרים, לא היו יודעים העיקר והסוד של האמונה. אמר הקב"ה: יטעמו ישראל רפואה, וכל עוד שיאכלו רפואה זו, לא יראה להם מאכל אחר (דהיינו חמץ). כיוון שאכלו מצה, שהיא רפואה לבוא ולדעת כסוד האמונה, אמר הקב"ה: מכאן והלאה ראוי להם חמץ ויאכלו אותו, כי אינו יכול עוד להזיק להם".

וכיצד אוכל יכול להשפיע על הנשמה? הקב"ה מצווה אותנו בתורה על שמירת הכשרות, שכוללת לא לאכול שרצים ורמשים, טרפות ונבלות, וזאת משום שמזון שאינו כשר מטמא את נפש האדם, ויוצר כמעין מעטפת של חסימה רוחנית על נשמת האדם, שמקשה על האדם להרגיש חיבור לכל דבר שמקורו בקדושה. וכך גם לחמץ ישנה השפעה רוחנית של כפירה ושקר, ולמצה יש השפעה רוחנית של אמונה ואמת, על האדם - בשבעת ימי פסח בלבד.

הזמן המסוגל ביותר לבנייה רוחנית של אמת ואמונה בנפשנו הוא פסח, אותו זמן בו יסודות האמונה הושרשו בעם ישראל עם יציאתם ממצרים, ולכן מדי שנה פסח הוא זמן של הארה רוחנית של אמת, בו אנו מסוגלים לבנות את עצמנו ולהתעלות בקדושה ובאמונה.

היה נראה שהשידוכים שלו נמצאים בבצורת שוממה.

באחד הימים הגיע חבר טוב של בעלי, שהוא רב במדרשה לבעלי תשובה, ואמר שיש בחורה מקסימה שהוא מכיר מהמדרשה, והוא כל הזמן חושב עד כמה היא מתאימה לדני שלנו. בתחילה בעלי נרתע. היה פער בגיל, וגם הסגנון היה שונה ולא נראה מתאים משום כיוון. היו גם פערים נוספים שהפכו את ההצעה אפילו קצת מגוחכת למחשבה, אבל החבר לחץ, ולחץ ולחץ, עד שבעלי החליט לנסות ושאל את פי המדובר, דני, אם הוא מסכים לנסות מישהי מז'אנר אחר. להפתעתנו, על אתר הוא אמר כן. זה היה מפליא, והופתעתי עוד יותר כאשר ראיתי את העיניים של דני. פתאום נדלקו בהן אורות שהרבה זמן היו מעומעמים. משהו חדש נולד שם, מה שלא ראיתי הרבה זמן. קבענו מועד לפגישה ביניהם, מתוחים לדעת כיצד זה יסתיים, וכבר כשראינו אותו, מיד אחרי הפגישה הראשונה, ראו את האור בעיניים שלו זורח למרחוק. הוא הלך בצורה אחרת, משוחררת, שמחה, כאילו אבן נגולה לו מהלב ומהדרך. הוא ממש התלהב, ולא הפסיק לומר עד כמה היא בדיק מה שהוא חיפש כל כך הרבה שנים. זה הסגנון, וזה הראש, ובשבילו הכל היה מושלם!

ברוך ה', גם היא ענתה כן. הם המשיכו להיפגש, וכך זה התגלגל עד לגמר הטוב! בעלי ביקש להיפגש עם הוריה של הבחורה, וקבענו פגישה איתם בלובי של מלון. כשנכנסנו ללובי, ראיתי מולי, לא פחות ולא יותר - אותה, ולא אחרת! החברה שלי מהעבודה, כן, ההיא שישבתי לידה והתפללתי עליה בלי סוף. קפאתי מרוב הלם. גם היא קפאה. לאחר כמה שניות הפרשנו ביחד, מתחבקות ומתרגשות. פתאום הבנתי מה היו הדמעות האלו, ואיך הקב"ה הכין לי את הכל, מזריעה והשקיה. כעת אני קוטפת את הפירות. היא, מצידה, הסכימה להתיישר עם הבת שלה, גם אם לא הסכימה לדרך שלה, ובעיקר - היא פתחה את הלב שלה לבן שלי, דני, שנכנס אליהם כמו מלך. כאחת שמכירה אותה היטב, פחדתי ממנה מאוד, אבל דני דווקא אהב את הישירות שלה ולא נבהל בכלל, וזה מה שגרם לה להתקרב עוד יותר. ומבחינתה הוא כמו הבן שלה, וחתן כזה היה שווה הכל.

אני יודעת שדמעות לא הולכות ריקם. ואף על פי שאולי נראה שקיבלתי את שלי, אני לא מוותרת. אני מחכה לה, בכל יום, שתבוא. הפעם יש לי שותפים - עוד זוג יקר שהקים בית בישראל על טהרת הקדושה. הם, אני והדמעות. היא עוד תחזור, אני יודעת.



הרבה אחרי שעזבתי את העבודה שלי, והקשר איתה נחלש, עד שנותק.

החיים המשיכו במסלולם, ומאישה צעירה עם כמה זאטוטים התחלתי להשיא את ילדי והפכתי לסבתא. הכל יכול היה להיות ורוד ושמת, אלא שדני, הבן שלי, בשונה מאחיו, לא מצא עדיין את זיווגו. עם כל שנה שחלפה, הדאגה שלנו גברה. רציתי מאוד לראות אותו שמח כמו כל אחיו, ועם כל אחות או אח שהתארסו - הלב נצבט בשבילו, אנחנו דאגנו, אך דני, לעומתנו, לקח את הכל בשמחה

פתאום הייתי מוצאת את עצמי מתפללת רק עליה. ככה, בלי הכנות, בלי הקדמות, בלי סיבה הנראית לעין. כאילו מישהו נתן לי פקודה להתפלל באותה השנייה

אמיתית. הוא השתדל לא לדאוג והאמין בכל לבו שעוד יבוא היום והקב"ה יחזיר לו את האבדה שלו. דני היה בחור מוצלח באמת, בעל לב זהב ומידות טובות. כל מי שהכיר אותו אמר שזה משהו לא רגיל. הוא גם חיפש אחת כזו - הפנימיות היתה חשובה לו מאוד. הוא הלך והתבגר, וההצעות כבר החלו ופחתו. עשיתי את כל הסגולות, המוכרות יותר או פחות; הלכתי לרבנים ולקברי צדיקים; אבל



לבחירה ממגוון ספרי הרה"ג זמיר כהן / הרה"ג יגאל כהן ניתן לממן מכספי מעשרות מוכר ל'פי סעיף 46



# זמיר

## בספר זכו

הצטרפו עכשיו להפצת העלונים ותזכו לעונג שבת אמיתי וגם לספר לבחירה במתנה!

להצטרפות חייגו

073.222.1.388

# "אחרי כ-80 שנה הסרנו את קעקוע הצלב"

הבחור שביקש לחקוק בבשרו את סמל מסיבת "נובה" (והתחרט), האישה האתיופית שהסירה את קעקוע הצלב, והחוזר בתשובה שהסיר 20 קעקועים. שיתופים מרגשים מהשטח

כשאיל מדבר על המכשיר, הוא מתכוון למכשיר טכנולוגי שמציע פעולת ליזר יקרה מאוד, בליווי ציוד שעולה כמעט מיליון שקלים. "הסרת הקעקוע נעשית בסדרת טיפולי ליזר", הוא מפרט. "בדרך כלל יש צורך בסדרת טיפולים שנמשכת כשנה וחצי, עם הפסקות של כמה שבועות בין טיפול לטיפול, אך יש גם מקרים שבהם הקעקוע עקשן, ואז אנחנו מטפלים כשנתיים ואפילו במשך שלוש שנים. זה תלוי בפיגמנט של הקעקוע, במיקום שלו וגם במצב בריאותו של האדם, כי כל אחד מגיב אחרת לתהליך. בכל מקרה, בסיומם של הטיפולים מגיעים כולם למצב בו העור חלק לגמרי, ללא שום סימן לקעקוע".

## שליחות במכון

אייל מספר בהתרגשות כי בדיוק בימים אלו סיימה אצלם סדרת טיפולים אישה מבוגרת שעלתה לארץ מאתיופיה, וכיום בגיל 80 היא החליטה להסיר קעקוע של צלב מהמצח. "כשהיא הגיעה אלינו, לפני כשנה וחצי, היא סיפרה שהקעקוע מלווה אותה כבר מאז שהייתה ילדה, אך כל השנים היא פחדה להסיר אותו וגם לא ידעה איפה לעשות זאת. כעת, כשהגיעה לגיל 80 היא רוצה לדעת שהיא עוזבת את העולם כמו יהודייה כשרה, וכך היא הגיעה אלינו".

במקרה אחר הוא מציין שהגיע אליהם אדם שהיה בראשית דרכו בחזרה בתשובה, והחליט שראשית כל הוא מעוניין להסיר את כל הקעקועים שעל גופו, והיו לו לא פחות מ-20 קעקועים. "במשך כמעט שנתיים הוא הגיע אלינו לטיפולים, והיה מרגש כל כך כשבדיוק אחרי הטיפול האחרון נודע לנו על אירוסיו. בקרוב הוא יחגוג את חתונתו, והוא סיפר לי שהוא מרגיש זכות גדולה להיכנס תחת החופה עם גוף חלק וללא שום קעקוע".

היה גם מקרה בו הגיעה אליהם אישה צעירה שסבלה רבות בחייה, היא רצתה לפתוח דף חדש וכחלק מכך גם ביקשה להסיר קעקוע שנעשה בה בניגוד לרצונה, והזכיר לה את כל העבר שלה. "היה לנו קשה מאוד לעמוד מנגד", הוא נזכר, "וכשהבנו שאין לה אפשרות לשלם, החלטנו להעניק לה את הטיפול ללא עלות, כי הטיפול שלה נגע כל כך ללבנו".

ומה אתה יכול להגיד על נושא הכאב שכרוך בהסרת הקעקוע? האם אנשים לא חוששים מכך?

"זהו באמת תהליך לא נעים, אך מניסיוני אני יכול להעיד שכאשר הרצון של האדם חזק, הוא יתגבר על החשש ויסיר את הקעקוע, בפרט שאצלנו במכון יש דרכים בהן אנו מצליחים לאפשר לאנשים לעבור את התהליך בצורה נוחה מאוד וכמעט ללא כאב".



/// מיכל אריאלי ///

הבחור הצעיר שהגיע ל"הסרנו", המכון להסרת קעקועים שבראש העין, נראה היה במבט ראשון מבלבל מעט. במבט שני ניתן היה לזהות שהוא בעיקר כאוב. היה זה כשבוע אחרי מתקפת הפתע הנוראה שביצע החמאס על ישראל, ומיד כשהוא נכנס למכון הוא ביקש: "אני רוצה להסיר את הקעקוע שעל הזרוע כמה שיותר מהר". אייל עודד, מנהל המכון, שם לב לכאב שבקולו של הצעיר והבין שמסתתר מאחורי הבקשה הזו סיפור לא שגרתי. הוא לא שאל הרבה, אך כעבור מספר דקות, בחר אותו בחור לשתף. הוא סיפר על כך שהיה במסיבת "נובה" בקיבוץ רעים, ראה שם מקרוב את הטבח המחריד ונחלץ בניסי ניסים, אולם חברו הטוב נרצח במסיבה. כעת הוא רוצה להסיר את הקעקוע שיש לו על הזרוע כדי לקעקע במקומו את הסמל של "נובה".

"שמעתי את הסיפור והתחושות שלי היו מעורבות", מודה אייל, "מצד אחד שמחתי בכך שהבחור יסיר את הקעקוע, כי יהודי לא צריך להיות עם קעקועים, אבל כאב לי על כך שהוא מתכוון לחקוק בבשרו קעקוע אחר. בסופו של דבר החלטתי להסביר לו את העניין. דיברתי איתו על כך שאם הוא מנציח את חברו על ידי קעקוע על הגוף, הוא למעשה גורם לו נזק יותר מאשר תועלת, שכן הדבר אסור לחלוטין על פי ההלכה. אם הוא חפץ בהנצחה עדיף שיתרום כסף או ייתן צדקה לעילוי נשמתו, כי זוהי הנצחה אמיתית".

## שנים של טיפולים

הטיפול הזה, בו משתף אותו אייל, הוא רק אחד הטיפולים שחולפים במכון מידי יום ביומו. המכון הנחשב לייחודי מסוגו, נועד לאנשים שמעוניינים בהסרת קעקועים, ומטבע הדברים מתקבצים אליו סיפורים מרתקים ואנשים מעניינים.

"הקמתי את המכון מתוך אמונה ברורה שיהודים לא צריכים להיות עם קעקועים", מסביר אייל, "אני שואף לעזור דרכו לכמה שיותר אנשים שמעוניינים להסיר את הקעקועים, בין אם אלו חוזרים בתשובה, אסירים משוחררים, אתיופיות מבוגרות או כל אדם אחר".

ומה הוביל אותך להחליט לעסוק בתחום?

"אני גר בראש העין, ורואה סביבי הרבה מאוד אנשים שבמהלך חייהם הזדמן להם לעשות קעקועים על גופם, אך הם מעוניינים להסיר אותם, לפעמים בגלל ההלכה ולפעמים מסיבות אחרות.

הבעיה העיקרית היא שאין הרבה אנשים בארץ שבאמת יודעים להסיר, וכיוון שמדובר בצורך גדול מאוד, אז גם מחירי השוק גבוהים מאוד. כאב לי הלב על כך שאנשים נשארים לפעמים עם קעקועים עד יומם האחרון, בגלל שאין להם את היכולת הכספית, ובעקבות כך החלטתי לפתוח את 'הסרנו' - זהו מכון להסרת קעקועים שנגיש לכל האוכלוסייה, תוך מתן טיפול מקצועי ממדרגה ראשונה ובמחירים מתחשבים ביותר. הרעיון הוא להנגיש את הטיפולים לכל אחד, ולאפשר אותם למי שרק רוצה".

מה הסוד שלך? איך אתה יכול לתת טיפול זול ואיכותי בזמן שגופים אחרים אינם מציעים זאת?

מניסיוני אני יכול להעיד שכאשר הרצון של האדם חזק, הוא יתגבר על החשש ויסיר את הקעקוע

"הסוד הוא שהעסק שלי קטן מאוד - הקמתי אותו ביחידת דיור בבית שלי, אין לי כלל עובדים ואני עושה הכל במו ידי, יחד עם אשתי, כשהיא מטפלת בנשים ואני בגברים. ממילא אני יכול לקחת את המחירים הבסיסיים ממש, כי כמעט שאין לי הוצאות, מלבד רכישת המכשיר וכל יתר הציוד הנלווה".

מה העמלה שלך?

בטוח כשאתם רואים כותרות כאלה זה בוער בכם





חולדה, אילו היו דואגים להמשיך לקיים את חייו בזמן הלחיצה האינסופית על כפתור? האם עבור ההנאה לבדה ראוי לחיות? האם עבור מטרה זו צריך בכלל להיות אדם?

מסתבר שהנאה היא בסך הכול משוב על דחף, גירוי מסוים, לחיצה על כפתור, אשר נותן סיפוק זמני לרעב עד שיחזור. שלמה המלך גילה לנו עובדה זו: "לשחוק - אַמְרָתִי מְהוֹלָל, וְלִשְׂמֹחָה - מִה זֶה עֲשָׂה?" (קהלת ב, ב). "מְהוֹלָל", פירושו, שׂוֹטָה - טיפש [רשב"ם]. החכם באדם הגיע למסקנה, שהשמחה כשלעצמה היא חסרת משמעות, ולכן מטופשת וסרת טעם.

אחרי הכול, האם יש הבדל בין אדם שנהנה פעם אחת מאכילת עוף, לבין אדם שנהנה אלף פעמים מאכילת עוף? כיוון שאין תכלית למרדף אחרי הנאה, הרי שאין הבדל אם אדם יעצור את המרדף בעוד שישים שנה, או יעצור אותו היום.

אין בדברים אלה כדי לטעון שעל האדם לסבול או להתנזר מכל הנאות החיים, אלא כדי לעזור לו להבחין בין עיקר לטפל בחיים: עלינו לחשוב על הנאות כמו על דלק במכונית, בתור אמצעי נסיעה, ולא המטרה. הנאה היא דבר מועיל מאוד כאשר נעשית לשם התכלית הרוחנית של עבודת הבורא, אך כשלעצמה - היא חסרת משמעות. כן יהי רצון שנזכה לעבוד את הקב"ה עם כל הכוחות שנתן לנו.



קרוב לוודאי שנתקלתם במילה "YOLO" במקומות שונים. אולי בפרסומת כלשהי, כגרפטי על קיר, או אפילו על מעדן מתוק. ביטוי זה הוא ראשי תיבות של המילים: "You Only Live Once" - אתה חי רק פעם אחת. מטרתו לעודד אנשים להתנסות בחוויות חדשות, לקחת סיכונים, לבצע פעולות מסוכנות, אך העיקר, לגמוע כמה שיותר הנאות לפני שגיגע המוות, או כפי שנאמר לפני אלפי שנים: "אָכֹל וְשָׂתוּ כִּי מָחָר נָמוּת" (ישעיהו כ"ב, ג).

הבה נבחן רעיון זה: נניח שהיינו מסוגלים להשיג הנאה מקסימלית במשך 24 שעות ביממה, יום וליילה, עד רגע מותנו. האם ההנאה היתה נותנת לנו איזו משמעות? אנו לא רחוקים מיכולת טכנית שכזו: התברר שאלוקים תכנן את המוח שלנו באופן כזה, שבכל פעם שאנו אוכלים, צוחקים או חווים חוויה מהנה כלשהי, משתחררים במוחנו חומרים שגורמים לנו לחוש הנאה ושמחה, כדי שנעשה פעולות שמועילות להישרדות שלנו.

עוד בשנות ה-50, גילו מדענים את "מרכז התגמול" במוחם של חולדות, והצליחו לעורר אותו באמצעות

זרם חשמלי על ידי אלקטרודות. הם אפשרו לחולדה ללחוץ על כפתור כדי שתעשה זאת בעצמה. ומה קרה? החולדה לחצה על הכפתור שוב ושוב, ללא הפסקה. היא לא אכלה, לא שתתה, ולא התעניינה בבני זוג. בסופו של דבר מתה מצמא ורעב, בעודה לוחצת על הכפתור עד נשימתה האחרונה! האם משהו מאיתנו היה רוצה לחיות בכלוב כמו



הרב ישעיה וינד **כוחות הביטחון**

כעבור רגע התעשתנו, ובעלי לחש שנברח דרך החלון. בזה אחר זה התחלנו לקפוץ. הגענו למקום קצת יותר בטוח, ושם העברנו את השעות הבאות.

רק למחרת התברר גודל הנס. מחוץ לדלת הממ"ד, המחבלים ימ"ש השאירו רימון. אם היינו יוצאים מהדלת, לא היה מי שיספר את הסיפור שלנו. משמים הובילו אותנו החוצה דווקא דרך החלון, כדי שלא ניפגע.

בעוד מספר ימים ניכנס לחג הפסח, החג שמציין את הניסים הרבים והגדולים ביותר שעם ישראל חווה אי פעם. עד כדי כך שהחודש נקרא 'ניסין', על שם הניסים. כשם שמייצר נעליים נקרא בשם 'סנדלר', כך החודש המסוגל לייצר ניסים נקרא 'ניסין'.

ניסים גדולים עושים רעש ומפרסמים את ה' בכל העולם. אבל הרמב"ן כותב שמטרת הניסים אחרת לחלוטין, כדי שאדם יבין שגם מהלך החיים הטבעי מתנהל מלמעלה בהשגחה פרטית, אלא שהם 'ניסים נסתרים', כדבריו.

זה הבסיס של כל יהודי, כלשונו "שאינו לאדם חלק בתורה משה רבנו, עד שנאמין בכל דברינו ומקרינו שכולם ניסים, אין בהם טבע ומנהגו של עולם".

ניסים רבים וגלויים ראינו בחודשים האחרונים. הבה נפיק לקחים, לחיות גם את חיינו היומיומיים והרגילים מתוך אמונה ובטחון מוחלט בהקב"ה.

מחנים לסיפור האישי שלכם במייל: ashgacha@htv.co.il או בהודעה קולית בטלפון: 079-6998844



שמים היריות לא חדרו את הדלת, אך המחבלים לא ויתרו. היריות התחזקו וזעזעו את הדלת, פחדנו שעוד רגע היא נפרצת.

באין ברירה פתחתי את חלון הממ"ד שפנה לקומת הקרקע - כדי לקפוץ החוצה. ברגע שהוא נפתח ראינו מולנו שני מחבלים עם נשק שלוף ביד! מרוב בהלה קיבלנו כעין שיתוק. הם הסתכלו עלינו, ואנחנו עליהם. כבר הבנו שזה הסוף של כל המשפחה היפה שלנו... בינתיים קיבלנו על עצמנו קבלות בשמירת שבת, צניעות וכד'.  
וכמו בסיפור דמיוני, פתאום המחבלים הורידו את הנשק והתחילו לברוח. כולנו הבטנו במחזה בעיניים קרועות מתדהמה, לא מבינים מה קרה להם פתאום. לא ראינו באזור חיילים או משהו כזה.

אנחנו "מתקרבים", כפי שזה נקרא היום. משפחה שמתקרבת לאלוקים, לאט לאט נמשכים אל האור. לא קל ולא פשוט בכלל. אבל ממתי דברים טובים ורציניים באים בקלות? אנשים משקיעים בפרויקטים ובקריירה שנים של עמל, ולא תמיד זה ממש מצליח, לפעמים הכל יורד לטמיון. בפרויקט ההתקרבות שלנו יש ביטוח מפני הפסדים, כל קושי וכל עמל נרשמים כנקודות זכות והם חלק מהריווח, שום השקעה לא יורדת לטמיון.

כך יצא שמתוך שבעת ילדינו היקרים, ארבעת הצעירים שומרי תורה ומתחנכים במוסדות תורניים, ושלושת הגדולים לא בעינין. הם מכבדים, אבל לא שומרים, לצערנו. מצבם כואב לנו, כי אנחנו יודעים כמה הם מפסידים לנצח, ומפסידים גם כאן בעולם הזה את החיים המתוקים והיציבים שיש רק לשומרי מצוות.

כל זה היה נכון עד ליום שמחת תורה. באותו בוקר האזעקות העירו אותנו משינה טובה והריצו אותנו לממ"ד, מצב מוכר ורגיל. העלילה קיבלה תפנית כשהתחלנו לשמוע צרורות של ירי מקרוב. בהתחלה לא הבנו מה זה, אבל ככל שהיריות התקרבו הבנו שמלחמה של ממש משתוללת בחוץ.

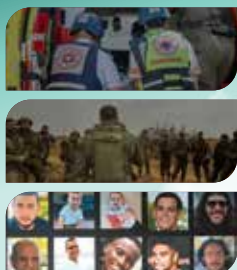
כל זה היה רק הקדמה לבאות. בבת אחת נפרצה דלת ביתנו והתחילו חיפושים אחרינו תוך שאגות נוראיות בערבית, עד שהגיעו לממ"ד. הם ניסו לפתוח את הדלת, אך בעלי החזיק בה בכל כוחו. משלא הצליחו לפתוח, התחילו לירות על הדלת. בחסדי

החסופים שעדיין בשבי, היילים שבלחימה, והפצועים **כולם עדיין זקוקים לתפילות שלכן!**

**הזמינו ערב התחזקות והפרשת חלה מרגשת ועוצמתית עם אחת מרבניות הידברות**

**מתגייסות למען הצלחת עם ישראל!**

להזמנת חוג בית ללא עלות: 073.222.1290



**נשות ישראל**

**מך עידידת**

**את השמיים!**

# הידברות לנוצר



איזה פיף זה להפעיל את המיקרוואב, ולעצור אותו בדיוק כשהוא על 00:01. זה מהגיש פאילו הצלחת לתטרל פצצת אטום.



החורף מתחיל חזק עם סופגנייה וקרמב, אבל דונוך לאתן המן, וסוגר הלש עם מצה. חבל.



\* לוקח מזרון לסט כפיפות בעין \*  
\* נשכב עליו \*  
\* נרדם \*



הגעתי לגיל שבו החלק הכי מהנה ביציאה עם חברים - הוא זה שמבטלים את היציאה



## זה האויב הכי גדול שלכם

בחוקר היפני ד"ר מסרו אמוטו הציג בכמה סוגים של ניסויים, כיצד הדיבור אל החומר, וסוג הרגשות שחשים ומקרינים כלפיו - משפיעים עליו. דיבור ותחושות חיוביים יוצרים השפעה חיובית על החומר, ולעומת זאת דיבור שלילי ורגשות הרסניים יוצרים ריקבון והרס. אם ככה זה עובד על חומר דומם, חסר רגשות, חשבו עד כמה האופן שבו אתם מדברים אל עצמכם משפיע עליכם.

ביקורת עצמית (שאינה ביקורת בונה) היא למעשה האויב הכי גדול של עצמנו. היא מורידה אותנו, הופכת אותנו לסגורים יותר, ובקיצור - גוזלת מאיתנו את מי שאנחנו יכולים להיות.

התרופה לכך היא פיתוח עין טובה על עצמנו, אכפתיות וחמלה כלפי עצמנו. כשאנחנו נדבר אל עצמנו בצורה אוהדת ומפרגנת - אנחנו נפרח, הביטחון העצמי יגדל ואנחנו נרגיש טוב עם עצמנו.

הנה כמה רעיונות שיעזרו לכם ליישם את זה:

1. הפכו כל קול פנימי שלילי לקול חיובי, הפכו
2. היו מודעים לטוב שבכם. כל יום שאלו את עצמכם לפני שאתם נרדמים במה הייתם טובים היום. זה לא חייב להיות משהו מפוץ, זה יכול להיות גם להקשיב לחבר, או להתעניין באח שלכם.
3. כל דבר שמשקיעים בו, בסופו של דבר מפתחים כלפיו אהבה. וכך זה גם עם עצמנו. ככל שתדאגו לעצמכם ותעשו טוב למענכם, האהבה והערך העצמי שלכם יגדלו. אם יש לכם הרגלים מזיקים, עבדו על זה. אם יש משהו שמפריע לכם בחיים, פעלו למען שינוי. אל תהיו אדישים כלפי עצמכם, דאגו לעצמכם, ואותה דאגה עצמית תגדיל את האהבה העצמית שלכם.

## השו"ת המקוצר

**?** השנה נהייתי בר מצווה. האם אני חייב לשתות ארבע כוסות של יין בליל הסדר? חייב בהחלט, יכול לשתות מיץ ענבים.

**?** אני אלרגית לאגוזים. איך אני יכולה לאכול חרוסת בכסה? אפשר לעשות חרוסת רק מתמרים ותפוחים ויין, ללא אגוזים.

**?** למדנו בבית הספר בשבועות האחרונים מתוך הגדה של פסח, והיא היתה בילקוט הרגיל שלי. מותר לי להשתמש בה בליל הסדר? אפשר להשתמש בה בליל הסדר, אבל צריך לעבור לפני כן על כל ההגדה, כל עמוד בפני עצמו, ולבדוק שאין שם פירורי חמץ.



**?** יש לי מחשב אישי בחדר, ולפעמים אני אוכל ליד המחשב. האם אני צריך לנקות לפסח את המקלדת מבכנים? מספיק לנקות את המקלדת מלמעלה, אין צורך לפתוח את המקלדת מבכנים.

**?** האם לפני פסח אני צריך למכור לגוי את השולחן או הלוקר שלי בבית הספר? מוכרים רק חמץ בלבד, ולא כלים.



**?** מקובל אצלנו בבית שכל ילד או ילדה שרים לבד את "מה נשתנה" בליל הסדר. השנה יהיו אצלנו אורחים. האם אני יכולה לשר "מה נשתנה" ליד האורחים? ילדה קטנה מאד יכולה לשר. ילדה שמתקרבת לבת מצווה אסורה לשר ליד גברים.



# גם אוזניות ב-650 שקלים לא יהפכו אותך למאושר

תמיד ידעתי שכסף הוא הבל הבלים, אבל בתקופת המלחמה התובנה הזו התעצמה הרבה יותר

**א**חד וכן הלאה. יש לו אותו ווטסאפ שלכם, אותו מזג אוויר שיש לכם ואפילו את ה"הותר לפרסום" שיש לכם במבזקי החדשות. גם הוא מתקרר בחורף, גם לו יכול לקפוץ החשמל בדירה, ובקיצור - תאמינו לי שהדאגות שלו לא פחות גדולות משל אדם פשוט. הרי מרבה נכסים מרבה דאגה. ועוד איזו דאגה. לא מזמן החלטתי להתפנק ולקנות אוזניות יקרות (יחסית) עם מסך מגע ב-650 שקלים. אני אוהב מוזיקה, עושה לא מעט הליכות עם אוזניות ומוזיקה משובחת, וזה באמת שווה עבורי. האם האוזניות עשו אותי מאושר?



לאחרונה נפגשתי עם שני ספקים מוכשרים שנותנים שירות להידברות בתחום הדיגיטל. הם צעירים, נמרצים ובעיקר רעבים להצלחה ולכסף. יש להם חלומות שאני כבר הגשמת, יש להם שאיפות כלכליות שכבר עברתי. במהלך השיחה הם רצו "לקחת" עבודה מספק אחר שלנו, שעושה עבודה טובה בסך הכל, ובמחיר סביר. ניסיתי להגיד להם שלא הוגן לקחת עבודה ממישהו אחר, שלא צריכים לרדוף כל כך הרבה, שכסף לא באמת מביא אושר, שכסף חשוב, אבל צריכים לשים אותו

בפרופורציה - אבל הם חייכו במבוכה ולא באמת השתכנעו. כסף מניע את העולם, הסבירו. רק ככה אפשר להגשים את החלומות, לטוס לחו"ל וכן הלאה. אמרתי שזה נכון, אבל בשלב מסוים זה מקבל פרופורציה הרבה יותר אמיתית, בלי כל הדמיונות שיש לכולנו על כוחו הבלתי מוגבל (כביכול) של הכסף. הוא מוגבל ועוד איך.

בחמשת החודשים הראשונים של המלחמה התגוררנו בדירה יוקרתית של יהודי צדיק שמתגורר רוב השנה בארה"ב, והחליט להעמיד אותה לרשותנו. בנוסף, המדינה משלמת מענקים למפונים. אפשר להבין שלא חסר לנו דבר מבחינה חומרית, אבל אם תשאלו את אשתי - היא מתגעגעת בעיקר לגינה הקטנה שלה, וחולמת על היום שבו היא תזרע שתילים של ירקות, תעודר ותטפח את הגינה. הדבר הפשוט הזה הוא מה שנותן לה אושר אמיתי, הרבה יותר מדברים שעולים כסף.

תחשבו ככה: גם לעשיר הכי מופלג בעולם, בסופו של דבר יש Limit. הרי עם כל העושר שלו, הוא יאכל מקסימום 3 ארוחות ביום. גם אם יש לו מיליארדים בבנק, הוא ישן על מיטה אחת בלילה, ינעל זוג נעליים

אז מתי אני מרגיש הכי מסופק? לא בהאזנה למוזיקה עם האוזניות האיכותיות, אלא כשאני נוסע לבקר את ההורים במלון כינר, 2.5 שעות נסיעה לכל כיוון. אני חוזר לירושלים בערב, עייף אחרי חמש שעות נסיעה במצטבר, אבל עם ציפור קטנה בלב; אני מרגיש סיפוק בזמן כתיבת ספר-אלבום על סבא וסבתא שלי ז"ל, שיחולק למשפחה בע"ה באזכרה הראשונה של סבתא; אני מרגיש סיפוק כשמצליח לסיים עוד מסכת במשנה, עוד ספר תורני, עוד כתיבת טור לעלון. דווקא אז הפשטות מגלה את כוחה, את החיוניות שבה, את הקסם שלה. את ההבנה שכסף לא באמת יענה את הכל. הוא מקסימום יעניק נוחות, אבל איך אומרים במרוקאית? The Best Things in Life are Free.

בסופו של דבר, הסיפוק הכי גדול בחיים הוא מכיבוד הורים, מלקבל חיבוק מפתיע מהבן שלך, מלתת צדקה למישהו שבאמת ראוי לכך, משיחת נפש עם חבר טוב, מארוחת צהריים ושיחה עם האישה, מהצלחות בעבודה, מתמונות ישנות באלבום, מזיכרונות ילדות ומבדיחות משפחתיות מטופשות. שיהיה ברור - לאוזניות ב-650 שקלים יש סאונד מטורף, אבל אין כמו הסאונד של משמעות החיים עצמם.

## נצפה לאחרונה

תהילה יהב כותבת: המתנדבת הצדיקה של בית החולים דואגת לנו כל שבוע לעלונים ביחידת טיפול נמרץ ובכלל המחלקות, ולמשפחות המעוניינות.

גם אתם חלק מסיירת מזכי הרבים של עלון הידברות? שלחו את הסיפוח והתמונה שלכם אל [ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL](mailto:ONEG.SHABAT@HTV.CO.IL) לזיכוי הרבים ולהפצה בעצמכם חייגו 073-2221388, והברכה בדרך אליכם!



### המדור בחסות

בר מים היברידי

### שאלה בנועם

ברצפת המטבח של דותן נשפכו מים. הוא בא לפתוח את בור הניקוז הקטן כדי להעבירם, אך בניהו אחיו הזכיר לו שהדבר אסור - אולם גילה את אזנו שאם היה לו סוג מסוים של מכסה, לא היתה בעיה. מדוע אסור, ומהו הכיסוי שאין בעיה בפתחתו וסגירתו, ומדוע?

### פתרון החידה מעלון פרשת שמיני:

אסור לאשה לקלוע את שערתיה לצמה, ולא להתיר את צמתה, כיוון שמעשים אלו דומים לבונה וסותר. וכמו שדרשו חז"ל על הפסוק "ויבן את הצלע" - מלמד שקלעה הקב"ה לחוה, והביאה לפני אדם הראשון (ברכות סא ע"א ושבת צה ע"א ועוד, שו"ע ש"ג, כ"ז).

### הגרלה!

בין הפותרים נכונה יוגרל בקבוק תרמי דיגיטלי מבית אסיקים

תשובות יש לשלוח למייל: [alon@afikim-water.co.il](mailto:alon@afikim-water.co.il) או לפקס: 02-5807576



אסיקים



להזמנות:

077-80-37-880

כשיש נועם 2, אין שאלות!

## הגדה של פסח שירת חזי

מאת הרבנית

### חגית שירה



ניסן, שבת הגדול, ערב פסח וליל הסדר תפילות, סגולות, ביאורים, חיזוקים ומילים שפותחות את הלב!



למדון  
סיון רהב מאיר

# נוצות פורחות באוויר

## הצרתה היתה עונש על דיבור לשון הרע. המילה מצורע, אומרים חכמינו, היא סוג של ראשי תיבות – מוציא שם רע

העיר. הרב חיכה כמה דקות עד שאחרונת הנוצות פרחו מתוך הכרית, ואז אמר: "ועכשיו, תאסוף את כל הנוצות ותכניס אותן בחזרה לכרית". האיש שוב התפלא. "זה הרי בלתי אפשרי, הרב!", הוא אמר. "אולי אצליח לאסוף כמה נוצות שנמצאות כאן בחדר, אבל רוב הנוצות עפו אל מחוץ לחלון והן התפזרו בכל מקום ברחבי העיר. לא אצליח להשיב אותן לעולם".



"זו התשובה שלי לשאלתך", אמר הרב בפנים רציניות. "ברגע שריכלת, הרכילות עפה בחלל האוויר ונפוצה לכל עבר. לעולם לא תדע עד לאן היא הגיעה, לעולם לא תוכל לתקן את תוצאותיה, או להחזירה שוב לתוך הפה שלך". הרב ישב איתו עוד שעה ארוכה והסביר לו מה הוא כן יכול לעשות – להתנצל בפני מי שנפגע ממנו וכעס עליו, וללמוד ברצינות את ההלכות והדינים הקשורים ללשון הרע.

לרכישת הספר "לגדול" של סיון רהב מאיר, הנכנס להידברות שופס או חייגו: 073-222-1250

בעיר אחת חי אדם שהיה מוקף תמיד בחברים שהקשיבו לו ולסיפוריו בהנאה רבה. הייתה רק בעיה אחת: בכל פעם ששמע שמועה או רכילות, מיהר לספר לכולם. לפעמים אפילו הגזים קצת בתיאור, או הוסיף פרטים משלו, רק כדי שהסיפור יהיה יותר מעניין.

יום אחד הוא שמע סיפור עסיסי ולא כל כך נעים על אחד השכנים שלו. בלי לחשוב לרגע הוא מיהר לספר אותו, ומחר מאוד כל העיר דיברה על אותו שכן. השכן ניגש אליו עם דמעות בעיניו, כועס ופגוע. זו הייתה הפעם הראשונה שבה הרכלן התמודד עם התוצאות של מעשיו. כאב לו לראות כך את השכן, וכאב לו שזה קרה בגללו.

הוא פנה לרב העיר, סיפר לו על מה שקרה, אמר שהוא רוצה להתנהג אחרת, ושאל מה עליו לעשות. הרב הביט בו ואמר: "הבא לכאן מבינתך כרית נוצות". האיש התפלא מאוד, אבל הלך לביתו וחזר אחרי כמה דקות אל הרב, עם כרית נוצות בידו. הרב נתן לו סכין חדה ואמר: "ועכשיו, תחתוך את הכרית". הרכלן חתך את הכרית. ענן ענק של נוצות פרח מתוכה. הן התפזרו בחדר – על השולחן ועל הכיסאות, על הספרים ועל הרצפה, וגם על הרב ועליו. נוצות רבות פרחו באוויר והגיעו עד לחלון הפתוח, ומשם עפו החוצה לרחבי

תשארו  
נשה

# נשמה בהליל

## איך מנגנים בהליל רועים, ולמה קוראים לו "נאי"?

צליל. כך בדייק כשנאנו מתפללים. אנחנו צריכים להכניס בתפלה שלנו את הנשמה, את הרגש והיודי, וכך התפלה שפגיעה אל הקדוש ברוך הוא נעימה וחיבה עלינו, כמו נגון מיוחד.



אמרנו שלחליל הרועים יש שם נוסף: "נאי", וזאת מלשון "נהי", בְּכִי, כְּמוֹ שִׁפְתוֹב "נהי בְּכִי תמרורים", וזאת בגלל שהחליל מפיק צלילים נוגעים ללב, שיקולים לקרב אותנו לתפלה ולאבינו שבשמים. איזה פלי יהיה כאן בשבוע הבא, והאם אתם מבינים אותו? המשיכו אתי, וגלו את קסם הנגינה של הנשמה היהודית. שבת שלום!

מעובד לפי סדרת "תשמעו מה" עם יניר קילינסקי, מתוך אתר עולם הילדים של הידברות

שבת שלום, ילדים. בשבוע שעבר הכרתי לכם את הקלי העתיק, הליל הרועים, שנקרא גם "נאי". היום אספר לכם איך אנו מנגנים בהליל העתיק. החליל עשוי מקנה סוף. בצד האחורי שלו יש חור אחד, ואלו בצד הקדמי של החליל ישנם שבעה חורים. כשאנו אוזנים בהליל, נחזיק בו בצורה זוויתית, נקרב אותו לשפתים ונשרק. תוף בדי שאנו שורקים בהליל, נוריד ונעלה את האצבעות מעל חרי החליל, וכך יוצרו לנו צלילים שונים, רגועים וקסומים.

אתם יודעים, ילדים, החליל דומה לאדם. כאשר אנו לוקחים את החליל, אָבָל לא נושפים בו, לא מכניסים בו את הנשמה שלנו, אז לא נשמע שום



טריוויה

### איזה נביא בתנ"ך היה גר אדומי?

- א. בלעם
- ב. צפניה
- ג. עובדיה
- ד. משה רבנו

### מה היה שם משפחתו של הארי הקדוש?

- א. אלפסי
- ב. לוריא
- ג. פרידמן
- ד. מזרחי

### איזה נביא ערך את המעמד בהר הכרמל?

- א. אלישע
- ב. אליהו
- ג. שמואל
- ד. עידו

### מאיזו אומה היה המן הרשע?

- א. עמלק
- ב. פרס
- ג. מואב
- ד. גרמניה

פתרון החידות מפרשת שמיי: ב. אנטונינוס, א. ג. 120, א. תשרי, ד. כלב ופינחס

פתרונות יש שלוחו אל [trivia@htv.co.il](mailto:trivia@htv.co.il) כולל כתובתכם ומספר הטל. בין הפותרים יוגרל הספר "אורו של רש" הקדוש" מתנת הידברות שופס



הזוכה מעלון פרשת כי תשא: עסרת יפה כהן

### גם אני אוהב את עולם הילדים

עילאי טיירי מראש העין: "אני אוהב לשחק במשחקים של עולם הילדים. כי יש מלא משחקים כיפיים, ולצפות בתוכנית 'שלוקים' כי היא תוכנית מצחיקה".



רוצים לזכות במנדי לשנה בעולם הילדים ולהופיע בעלון השבת כמו דוד? שלחו למייל [kids@htv.co.il](mailto:kids@htv.co.il) תמונה, כתבו לנו מה אתם אוהבים באתר עולם הילדים, ואולי תזכו!

מיועד למשפחות מסורתיות ומתחזקות בלבד



קומיקס משחקים סרטים חוגים סדרות



# היום!

לא צריך לעבוד קשה כדי להעסיק את הילדים בחופשת הפסח

עכשיו שבוע חינוך! למצטרפים חדשים

# עבדים היינו...





זוהרה שרביט

# מלטונין

איך מייצרים מלטונין באופן טבעי?



הורים רוצים שנת לילה רציפה. הם מוכנים לעשות הכל כדי שהילדים ילכו לישון מוקדם וישנו ברצף. מלטונין הוא תוסף אפקטיבי למדי, והורים נותנים אותו בקלות לילדים, לצערי, ולא מבינים שישנו סיכון משמעותי בלקיחה.

בישראל התוסף אמור להימכר רק עם מרשם רופא, אבל ישנם הרבה שמוכרים גם בלי מרשם, מה שיכול לגרום נזק לילדים ולנוער. הרגלי שינה בריאים ועצמאיים של ילדים תלויים בהרגלים שאנחנו נרגיל אותם אליהם, ולא בפתרונות קסם.

פעוטות וילדים מפרשים יותר מלטונין ממבוגרים, ולכן הם צריכים יותר שעות שינה. עם ההתבגרות, רמת המלטונין יורדת. רמת ההורמון בגוף עולה עם רדת החשיכה, ויורדת לקראת האור הראשון של הבוקר. מה שמפריע בעיקר להפרשת המלטונין הוא אור, ובעיקר אור כחול, שנמצא בחשיפה למסכים ולטלפונים חכמים.

חשוב להקפיד להשכיב ילדים לישון בשעות הערב המוקדמות, כדי שייצור המלטונין בגוף יהיה מאוזן. כך הם יוכלו להירדם בקלות. בנוסף, ייצור והפרשה של מלטונין יביאו לשיפור הזיכרון, ויכולות הלמידה והעיבוד ישתפרו.

בלוטת האצטרובל היא בלוטה שנמצאת במרכז המוח. יש לה תפקידים רבים, וביניהם ייצור הורמון המלטונין - כשהיא רואה שיש בגוף מלטונין, גם אם הוא מגיע מכדור סינטטי או טבעי היא מפסיקה לייצר מלטונין. ככל שמשתמשים יותר בתוסף מלטונין, כך מנגנון הייצור של המלטונין הולך ונחלש. כשמפסיקים לקחת את הכדור קשה מאוד לגוף לעורר את המנגנונים לייצר מחדש. הורים צריכים להבין שהם גורמים לילד נזק שקשה מאוד לתקן אותו, וחבל.

לכל פתרון קסם הגוף מפתח עמידות. לכן כאשר מתחילים לקחת מינונים קטנים, אחרי תקופה קצרה נאלצים להעלות את המינון, וזה משבש יותר את המערכת.

טריפטופן היא חומצת אמינו שממנה הגוף מייצר מלטונין. בין המזונות שעשירים בטריפטופן באופן טבעי נמצאים שעועית, אגוזי לוז, בננות, שיבולת שועל, דובדבנים, ביצים ודגנים מלאים. שילוב של המאכלים במשך היום, ובמיוחד בערב, יתרום לייצור מוגבר של מלטונין באופן טבעי ונכון.

להזמנת חוגי בית בהשתתפות הגב' זוהרה שרביט (ללא עלות), חייגי 073-2221290

ואתא חוטרא - חוטרא זה עץ יבש שנשבר בקלות - צריך האדם להכניע את עצמו כעץ יבש.

עוד עצה נותן לנו ה"אביר יעקב". הוא מסביר שחוטרא זה אותיות טורחא - צריך היהודי לטרוח במצוות ובמעשים טובים, למלא את היום ברוחניות. זה מרחיק את היצר הרע.

וכעת, מי בא?

**ואתא נורא** - נורא זה אש, היצר הרע בא כמו אש, מנסה להפיל את היהודי בכעסים ובתאוות. מה יעשה היהודי? יביא מהר מים! **ואתא מיא** - מים זורמים תמיד למקום נמוך. שוב מזכיר לנו רבי יעקב להנמיך את עצמו, להוריד את הראש. ושוב הוא בא, אפילו כשהיהודי שופך מים על האש... **ואתא תורא** - תורא זה שור. שור בא ושותה את כל המים - זה היצר הרע שנוגח ביהודי ומנסה לבלבל אותו ולהסיח את דעתו... מה יעשה היהודי? **ואתא שוחט, ושחט לתורא** - יזכיר האדם לעצמו את יום המוות, יזכור מאין הוא בא ולאן הוא הולך, ולפני מי הוא עתיד ליתן דין וחשבון. כך יזכה לנצח את היצר הרע, להתגבר על הכל ולהתחבר עם הקדוש ברוך הוא. מדהים.

וכעת סגולה עצומה נוראה לאחר ההגדה: את הסגולה הזו הביא הגאון הצדיק הרב יצחק כדורי זצוק"ל, מהרמ"ק ועוד. הוא כותב שטוב מיד אחרי ההגדה לומר את חמישים הפסוקים המופיעים בתורה, המדברים בעניין יציאת מצרים. זכותם של הפסוקים הללו גדול לפתיחת השפע לכל השנה כולה (סדר הפסוקים מופיע בהגדה החדשה שירת חי).



ניתן להזמין את הרבנית חגית שירה ורביניות נוספות לחוגי בית בכל רחבי הארץ, ללא תשלום 073-222-1290

# חד גדיא איך נלחמים ביצר הרע? הפיוט הזה מלמד אותנו



את הפיוט "חד גדיא" אנו אומרים בסיומו של ליל הסדר, אני רוצה לשתף אותך קוראת נעימה במשמעות הנפלאה שלו, כפי שהבאתי בהגדת "שירת חי" החדשה, ובסוף גם סגולה נדירה!

על הפיוט הזה, חד גדיא, הביא מרן רבי יעקב אבוחצירא זי"ע, א, בעל ה"אביר יעקב", פירוש מופלא.

**חד גדיא**, אומר רבי יעקב - זה היצר הרע. גדי לפי הקבלה מסמל את היצר הרע, ומי קנה אותו? **דזבין אבא** - אבא הוא אדם הראשון, הוא זה שקנה את היצר הרע בתרי זוזי - בשני מטבעות שהם עץ הדעת טוב ורע. מסביר רבי יעקב, שכאשר אדם הראשון חטא בשניים - הוא הביא את היצר הרע לעולם, ומאז כל חייו של היהודי זו מלחמה - לסלק את היצר ולנצח אותו... מה יעשה היהודי? **ואתא שונרא** - "שונרא" אותיות "שונא רע". כאשר יהודי רוצה לנצח את היצר הרע הוא צריך לשנוא אותו, לסלוד מהמעשים הרעים וכך להתרחק מהם.

אבל, ממשיך רבי יעקב ואומר, המלחמה הזו לא נגמרת. כי הנה, מי מגיע? **ואתא כלבא** - היצר הרע מכונה "כלב טמא". מה יעשה היהודי כשהוא רואה שהכלב בא ומנסה להפיל אותו?

## פינת המומחית



## מדיטציה

מהי מדיטציה, ומה התועלת שבה?

כדי להפחית את הסחות הדעות השונות העולות לגרום למתח ודאגה; נשימה רגועה ועמוקה, ולעיתים אף קצובה באמצעות שריר הסרעפת, להגדלת נפח הריאות; **סביבה שקטה** ודלה בהסחות דעת, הרחק מרדיו מנגן או טלפון מצלצל; **תנוחה נוחה**; ו**פתיחות מחשבתית**.

ניתן להתייחס למונח מדיטציה כ"מטרייה" הכוללת בתוכה את שלל השיטות להגיע לרוגע. השיטות הנפוצות הן: **דמיון מודרך** - שבמהלכו מדמיינים מקומות ומצבים מרגיעים; **מדיטציית מנטרה** - שבמהלכה חוזרים בשקט על מילים, מחשבות וביטויים מרגיעים כדי להימנע ממחשבות מסוחות דעת; ו**מדיטציית מיינדפולנס** - שיטה שמבוססת על שימת לב ותודעה מוגברת לקבלת ההווה וההימצאות ברגע הספציפי. **(אודי סמיה, יועצת זוגית ופסיכותרפיסטית CBT)**



**המליצו לי לתרגל מדיטציה. מה זה בדיוק, ולמה זה מועיל?**

מדיטציה היא תרגול של התבוננות פנימית המביאה לידי שליטה עצמית ושלווה נפשית. היא דרך אקטיבית המסייעת להגיע לשלווה ושליטה ועשויה להפחית את רמות החרדה, הדאגה והסטרס. למדיטציה מיוחסת תועלת בפן המנטלי, בעיקר ב"פניו" עומס האינפורמציה שמצטבר מדי יום, ומביא לעלייה ברמת הלחץ. למדיטציה מיוחסת גם היכולת לפתח כישורים להתמודדות במצבי לחץ.

תרגולה עשוי להיטיב במצבי חרדה, אסטמה, כאב כרוני, דיכאון, מחלות לב, תסמונת המעי הרגיי, בעיות שינה וכאבי ראש.

סוגי מדיטציה שונים יתנו דגש על פעולות מדיטטיביות שונות, אך לרוב אלו יכללו: **מיקוד הקשב** בדבר ספציפי כמו חפץ, תמונה, או הנשימה,



מלון גני ירושלים | פרשת אחרי מות שישי-שבת | כ"ה-כ"ו בניסן | 3-4.5



ארוחות עשירות



הרצאות מרתקות ומחזקות



שיחות אישיות



בהשתתפות המקובל הרב יצחק בצרי

הבטיחי את מקומך 073-222-1-270

שבת של מלך  
בואי לשבת קסומה ומרוממת לרווקות עם הרבנית חגית שירה



# הפסח הזדה הם חוזרים להיידו!

עם ישראל אומר די לדמעות של יתומי ואלמנות המלחמה.  
אחרי חצי שנה של עצב, נעצור להם את הדמעות!

**אתם מאמצים את יתומי המלחמה,  
והידיברות מארחת אותם לחגיגת פסח  
בלתי נשכחת במלון הכי יוקרתי בירושלים!**

עם הרב זמיר כהן שליט"א, מרצים, זמרים, הפעלות  
ואטרקציות בלי סוף - והמון אהבה שתורפא את הלב...



**הצטרפו לחיבוק הגדול בעולם:**



# 073-222-1212

לעילוי נשמה / פונגדה בן טורי / יונה חממה בת סעדה / שאול בן גרציה /  
דודי דליה בת רחל / יוסף בן גרציה / חנה בת שרה / רחל בת מסעודה /  
בשורות טובות וכל הישועות / שיר בת אסתר / בתחן בת אורלי /  
תמר בת טליה / אפרת בת טליה

**העלון  
מוקדש**

להקדשת העלון  
חייגו 073-222-1388  
שלוחה 3