

# חוט של חסד

הגליון לכל בית יהודי | בנשיאות הרב"צ שלום ארוש שליט"א פרשתו **מקץ חנוכה** | כח' כסליו תשע"ח (16/12/17) | גליון 548

## אור צדיקים ישמח

ומתפלל, גם בבית אדוניו המצרי, אפילו כאשר היה עומד לשרת את אדוניו. והחידוש הגדול של המדרש הוא, שיוסף בכל מצב שמר תמיד על השמחה שלו כי היה מחובר עם ה'. אם בשיא החושך הוא נשאר באמונה ובשמחה – זה אומר שהוא באמת מצליח. זו נקראת הצלחה.

### המצרים רואים את ה'

ולכן לא רק שתמיד הצליח, אלא שהצליח להאיר את האור גם לאנשים החשוכים והמרוחקים ביותר, כמו שכתוב: "ורא אדוניו כי ה' אתו". יש כאן חידוש גדול מאוד בפסוק הזה שכתב המדרש מציין בהתפעלות שהתורה מעידה על אדם כמו פוטיפר שזכה לראות שה' עם יוסף.

והחידוש הגדול יותר הוא שפוטיפר ראה שכל הצלחה של יוסף היא מה', כמו שכתוב באותו פסוק: "וכל אשר הוא עושה – ה' מצליח בידו", וזו השלימות. כי כמו שהצלחה שמרחיקה את האדם ה' אינה הצלחה, כך הצלחה שאינה מגדילה ומפרסמת את שם ה' אינה הצלחה. יוסף לא סתם התפלל שיצליח, אלא התפלל שכולם יראו שהצלחה שלו היא מאת ה' ויתקברו לה'!

זו האמת לאמיתה ואכן גם פוטיפר וגם שר בית הסוהר וגם שרי פרעה ראו שה' מצליח ביד יוסף, ובפרשת השבוע שלנו גם פרעה בעצמו עומד נפעם לנוכח רוח אלוקים המפעמת ביוסף הצעיר כמו שאומר: "הנמצא כזה איש אשר רוח אלוקים בו?"

### יוסף מוסיף והולך

איך זה קורה? כי ליוסף היה כוח להאיר בתוך החושך על ידי שראה את ה' וראה שהכול לטובה. בן אדם שנמצא בחושך גדול – אם הוא מאמין שהכול מאת ה', אך חסרה לו האמונה שהכול לטובה – הוא יכעס על ה' ובוודאי ייפול לתרעומת ולבכיינות ולכפירה ולא יוכל להחזיק מעמד במדרגתו. אבל יוסף לא רק שהאמין שה' אתו ושכל מה שעובר עליו הוא מאת ה', אלא שגם האמין שהכול לטובה כי ה' כולו טוב, ולא נפל כהוא זה משמחתו הגדולה.

וזה הכוח להאיר את האור בתוך החושך, ולכן תמיד קוראים את הפרשיות של יוסף הצדיק בימי החנוכה, כי האור של ימי החנוכה והאור של הצדיקים – זה דבר אחד: הכוח של ימי

היה שיא האור שהאיר בעומק החושך. הצדיקים הם האור, בבחינת "אור זרוע לצדיק". ולכן כשנולד משה האיר הבית, ולאחר מכן זכה משה להאיר את כל ארץ מצריים, וזכה להאיר לנשמות ישראל שהיו שקועות במ"ט שערי טומאה, ולהבדיל, זכה להאיר אפילו לפרעה הרשע שיכיר במציאות ה' ובכוחו.

וכן יוסף הצדיק שהוא היחיד בתורה שנקרא "מצליח". היינו חושבים שהצלחה היא להיות מנהיג של עם ישראל, ללמוד תורה עם יעקב אבינו, להיות מלך של כל העולם. אבל התורה מגלה לנו מהי הצלחה אמיתית. היכן התורה כותבת את המילה 'מצליח' שלוש פעמים? כאשר יוסף היה עבד בבית פוטיפר ולאחר מכן אסיר בכלא! מה הייתה הצלחה שלו? שידע להפוך את החושך הגדול ביותר לאור.

### אור צדיקים ישמח

יוסף נבחן והצטרף ומצא את מציאות הבורא לא רק כאשר למד עם אביו תורה בקדושה, אלא גם כאשר היה עבד בביתו הטמא של פוטיפר, במצריים שהיא ארץ השקר והחושך, וגם בשיא התחתית והשפל, בבור הכלא המצרי. דווקא שם מגלה לנו התורה: "ויהי ה' את יוסף, והיה איש מצליח, ויהי בבית אדוניו המצרי". כי המצליח היחיד שיש בעולם הוא בורא עולם, וכל אחד מצליח בחיים רק לפי מה שהוא מתחבר עם המצליח.

והמדרש אומר שיוסף הצדיק היה מחובר לבורא עולם ותמיד היה מודה לו

את האור מיום ליום, עד ליום השמיני המרמז לבחינה של 'למעלה מן הטבע' (כידוע בשם המהר"ל). כלומר, זוכים להאיר את האור של העולם הבא כאן בעולם הזה, וזוכים לניסים ולהנהגה שלמעלה מהטבע, לבחינת גאולה. וככל שעוד ועוד יהודים יחיו את העבודה הזו כך תתקרב הגאולה השלימה בצעדי ענק.

### גם כי אשב בחושך

הצרה הגדולה של כל אחד בעולם הזה אינה עצם הצרה אלא הסתרת האמונה שכל מה שעובר עליו הוא לטובה, ולכן עיקר עבודתו של כל אדם היא להמשיך עליו את האור ואת האמת שהכול לטובה ועל ידי זה לגרש את החושך ולהיוושע. וככל שאדם נמצא בחושך עמוק יותר כך הוא צריך אור גבוה יותר ואמת מזוככת יותר שיאירו לו לתוך עמקי החושך שלו.

בכל מצווה ישנו כוח להאיר את החושך בבחינות מסוימות, אבל מה שמיוחד באור החנוכה הוא שלאורם של ימי החנוכה ישנו כוח להאיר אפילו במקומות האפלים והחשוכים ביותר, לגלות את טובו של הבורא, את מציאותו, ואת השגחתו גם בעומק השקר, כמובא בכל הספרים הקדושים; כי להאיר את אור ה' בבית המדרש ולאנשים שזכו לטעום את טעם הקדושה – זו לא חכמה גדולה. החכמה הגדולה היא להאיר את אור ה' במקומות ולאנשים הרחוקים והטמאים ביותר, שמהם נסתר אור ה' ביותר.

### מהי הצלחה?

וזה היה כל עניינו של יוסף הצדיק שהוא



העולם הזה נקרא עולם השקר, עלמא דשקרא, עולם שבו שולטים השקר והחושך. מהו השקר העיקרי של העולם הזה? עיקר השקר והחושך שיש בעולם הזה הוא שלא רואים את האמת שכל מה שעושה בורא עולם – הכול טוב והכול לטובה, ואין שום רע שיוצא מאתו יתברך, כמו שכתוב: "מפי עליון לא תצא הרעות", וכן מובא בדברי רבותינו: "אין רע יורד מלמעלה".

האמת היא שגם מה שנראה בעינינו כרע – זה בוודאי לטובה, והבחירה שלנו היא או לחיות את האמת הזו או לחיות בשקר. כל הסבל וכל הצרות וכן הרגשות הצער והעצבות נובעים מהסתרת האמת הזו, וזה כל השקר והחושך של העולם הזה; ואילו כשרואים את מציאות הבורא שכולו טוב, כולו אור – חיים בעולם של אור, חיים בעולם האמת כבר בעולם הזה, כי אמת ואור הם דבר אחד כמו שכתוב: "שלא אורך ואמת", וכשחיים את האמת – החיים בעולם טובים ומתוקים; וכמו שלמדנו פעמים רבות, על ידי שמאמינים שאין שום רע ומודים גם על הצרות – מתבטלות בפועל כל הצרות.

### מעט מן האור

וזהו כל עניינם של ימי החנוכה. מלכות יוון נקראת חושך כמובא במדרש: "וחושך – זו גלות יוון", מלכות יוון רצו להגביר את החושך בעולם, להסתיר את האמת שהכול טוב ואין רע בעולם, ועיקר הסס של חנוכה הוא התגברות האור והאמת על החושך והשקר.

ועיקר עבודתנו בימים אלה היא להתחבר אל מקור האור שהוא האמונה שהכול לטובה. ולכן קבעו לנו חכמים שמונת ימי חנוכה להודות ולהלל! כי בימי החנוכה אנו לומדים להאיר את האור ולסלק את החושך, על ידי שאנו מודים לה' שמונה ימים.

ועל ידי ההודיה לה' על הכול, על כל הטוב ועל כל הרע – בזה אנו מגדילים

מוסדות "חוט של חסד" בנשיאות מו"ד הרב שלום ארוש שליט"א

מזמינים אתכם להשתתף בפעילות במתחם "בית רבינו"

המקום פתוח כל יום משעה 14:00 ומתקיים בו שיעורי תורה בכל יום

תפילות מנחה בשעה 16:00, לאחר מכן שיעור קצר תפילת ערבית בשעה 17:00

כתובת: בית הכנסת "נחל נובע מקור חכמה" רח' חיל השריון 4 שכונת נווה נוף ראשון לציון







# גן הדעת

## פנינים, פתגמים, רעיונות, פנינים לפרשת השבוע



# פנינים חסידות ברוסל

ביום האחרון של חג החנוכה הקרא "זאת חנוכה" היא צני"ש מתאספים יחד לאחר הדלקת נר החנוכה, והיו שרים זמירות חגיגה וכן מורים וסחוקות של תפלת יום-כבוד, לפי האמור בליקו"מ (תורה ז' חלק ב') שפני השלח נא שיוזקה לפעול ביום-כבוד כן זוכה לבחינת חנוכה עין שם, אולם לא האריכו בה הרבה, וכדי שיוכלו להתעורר בחצות לילה. (שיש"ק ד-רנו)

אמר אנוש ציוי התורה שצנאות שלמו וְעַסְק הַתּוֹרָה יִהְיֶה בְּחַיִּינָה "בכל יום יהיו בעיניך פחדים" טוב והולך גם על ענין רבנו זקרונו- לבדך וההתקוות אליו, שאי אפשר כלל וכלל לקבל ולהתעלות בדרכי צוותיו של רבנו זקרונו- לבדך ללא ההתחדשות בדרכיו זקרונו- לבדך מדי יום ביאורו משהו כל ימי חייו פחדים ממנו. (שם ד-קכ)

### א ב ש ה חיים

- ★ הרצון לישן מאבד מהאדם את כל הרצון לדקדקו.
- ★ תקון הברית משפיע על השנה, ועבודת השנה משפיעה על תקון הברית.
- ★ כל דקה מתקרת בשנה היא בבחינת התאבדות.
- ★ על ידי שנה בקדושה יכול להמשיך על עצמו הארת הדעת מהעולם הבא.

**צפנת פענח** (בראשית מ"א) נחלקו החכמים במדרש (ב"ר ז' כוונת השם "צפנת פענח". לדעת ר' יוחנן קרא פרעה ליוסף כן, על שם שהצננות, הסודות, היו מתגלים לו ומופיעים אצלו בקלות, והמילה פענח נחלקת לשתי מילים פ"ע נ"ח, היינו שהפועל הנוכח הצננות נוחות להתגלות אצלו, וגם הוא נוח לגלותם לזולתו, כי יש חכמים שעל אף השגתם הגדולה, קצרה ידם מלהורות ולהבין את זולתם בגבול הנוכח, אבל יוסף היה קל להשיג, ונוח להורות, וזהו צפנת פענח.

רבי זוסקה אומר, שיוסף נקרא כך על שם שלברית היה נוח לשמוע את הופעת הנבואה שלו, היינו שהיה מגלה את הצפונות באופן המתאיב על הלב, בלא משלים וחסידות, ובדרך קצרה.

ולדעת חכמים שם זה הוא ראשי תיבות לכל עניניו של יוסף שהיה צופה, פודה, נביא, תומך, פותר, ערום, נבון, חזה. וכך פירושם על דברים: צופה היה יוסף, היינו שהיה רואה שאם לא יפקיד פרעה פקידים על הארץ יתגבר הרעב. פודה שהציל מן הרעב, נביא שידע אמיתת החלומות בנבואה. תומך שהעמיד בייסוס המלכות.

וכן אברהם אבינו קודם שנימול היה במדרגה זו כמ"ש (בראשית ט"ו) "ותדמה נקלה על אברהם" וכמ"ש (שם י"ז) "ויפל אברהם על פניו", לפי שענינו אז היה קרוב לרוח הקדש. ועל מדרגה זו אמר אליהו (איו"ב ל"ג) "בפנת תדמה על אנשים". וישי אלו המדרגות נתיחדו לאומה הנבחרת, לעם ישראל, ולא נמצאו לזולתה, כמו שביקש משה רבנו (שמות ל"ג) "וְנִפְלֵנוּ אֲנִי וְעַמִּךָ בַעֲיֵינֵינוּ הַנְּבוֹאָה מִכָּל הָעָם אֲשֶׁר עָלֵינוּ וְאֵלֵינוּ הַיְדֻדָה". אמנם יש מדרגה שלישית נמוכה, משותפת לכלל האומות, והיא, כי בעת השנה בשכבם על משכבם יחלמו האנשים חלומות, שקצתם יש בהם ממש כמו שאמרו חז"ל שהחלום הוא אחד מששים מנבואה, והוא ניצוץ מניצוצי הנבואה, אלא שהוא היותר קטן שבמדרגות. ועל זה אמר אליהו לאיו"ב "בְּתַנּוּמֹתַי אֶלַי מִשְׁכָּב".

וענינו של יוסף היה מן המדרגה הראשונה, כי היה האור האלוקי והשפע הנבואי שופע בשלו באור עצום, וממנו נשלמה נבואתו, וכך היה פותר החלום כפי אשר יגזרו השכל האלוקי העליון אשר בקרבו, ולא שלמד הפתרון בחכמתו מתוך החלום וחילוקי פרטים. וזהו גילוי הצפונות במעלה הגדולה, ועל כן נקרא "צפנת פענח".

פותר החלומות של שר המשקים והאופים נכונה. ערום שהיה פקח להטות את פרעה בעצתו באומרו "ועתה ירא פרעה איש נבון וחקם, וישיתנה על ארך מַצְרַיִם" ומחשבותיו של יוסף היו, כי ייתן פרעה את עיניו בו וזהו רעמתו. נבון, שהיה מבין דבר מתוך דבר, בהבין שחלומות פרעה אחד הם, ולא עניינים מתחלפים. חזה שהיה בקי בענייני באסטרונומי, כי בלי חכמה זו, לא היה נחשב בעיני שרי פרעה לחכם, שמוש שהיו גדולים באסטרונומי, ולא החשיבו מי שלא בקי בה.

ובספר 'עקידת יצחק' מבאר, שנקרא יוסף "צפנת פענח" על שם שעלה למעלה גבוהה בנבואה, מדרגה אשר אליה הלכות רק נביאי האמת, איש כפי מעלתו, ועל מדרגה נבואית זו אמר אליהו (איו"ב ל"ג) "בְּחִלּוֹם חִזְיוֹנוֹ לִילָה", על דרך שאמר הקב"ה בעצמו על נביאי האמת, חוץ ממשלה רבנו שהיה למעלה מכולם (במדבר י"ב) "בִּמְרֶאָה אֵלַי אֲתַנְדֵּעַ, בְּחִלּוֹם אֲדַבֵּר בוֹ". כי שנה מדרגת רוח הקדש, שהיא למה שמדרגת הנבואה, שענינה הוא השגה בלטה בזכות בטול הכוחות הגופניים ותדמנתם, כמו שנתפרסם אצל דניאל הנודע מאנשי רוח הקדש, כי לא נביא היה, ולכן אמר "וְאֲשַׁמְעֵם אֶת קוֹל דְּבָרֵינוּ... וְאֵינִי יִיטֵי נָדָם עַל פְּנֵי, וּפְנֵי אֶרְצָה" (דניאל י').

### לקט דינים מהלכות חנוכה

דיון המוגש ע"י בית הוראה "חוט של חסד" מאת הרה"ג ר' אלחנן שלום אלגרוד שליט"א ר"כ ההוראה ודומ"צ דק"ק "חוט של חסד" ודין בביה"ד "משפט וחסד"

לנוהגים להדליק בצאת הכוכבים, וגם מתפללים ערבית כל השנה כולה לאחר צאת הכוכבים (וכן נוהגים רוב בני עדות אשכנז), נחלקו הפוסקים: (א) דעת כף החיים [אורח סי' תרע"ב סק"ה], השערי תשובה [שם סק"א] בשם המחזיק ברכה, הרב"צ אבא שאול זצ"ל [שם פמ"ג שאלה ה], הר"מ אליהו זצ"ל [הנ"ל] והג"ר יעקב יוסף זצ"ל [בשנינו הנ"ל], היא שקודם ש להדליק נרות חנוכה מיד בצאת הכוכבים, ורק לאחר מכן להתפלל תפילת ערבית; (ב) המשנה ברורה [אורח סי' תרע"ב סק"א], הקיצור שולחן ערוך [סי' קל"ט ס"ן], שו"ת שבות יעקב [ח"ב סי' מ], הגר"ש אויערבאך זצ"ל [שם עמוד שי"ז], הגר"ש ואזנר זצ"ל [ספר שבט הלוי חנוכה פסקי הלכה פ"ו ס"ו], הגר"ע יוסף זצ"ל [חו"ע חנוכה עמודים ע"א-ע"ג], הג"ר יצחק יוסף שליט"א [ליקוט יוסף הנ"ל], ועוד, חולקים וסוברים שקודם ש להתפלל ערבית מיד בצאת הכוכבים ורק לאחר מכן ש להדליק נרות חנוכה, משום ש"תדיר ואינו תדיר - תדיר קודם" [שבת כ"ג ע"ב] ואמרנו זאת גם במצוה דאורייתא כנגד מצוה דרבנן [ולא כהשגחת אה"ב כ"ב הסובר שאין דין תדיר למצוה דאורייתא כנגד מצוה דרבנן, עיי"ש].

שישאי את השיש הכחול שבו בנה את הכתלים משום שנראה כגלי הים ויפה יותר על אף ששווה פחות מהזהב.

**ג. האם כוסיית הזכוכית בטלות לחנוכיה**  
נחלקו האחרונים האם כוסיית הזכוכית/פלסטיק שבהם השמן מונח, בטלות לגוף החנוכיה ולכן אין זה משנה ממה הן עשויות (בגון זכוכית וכד') ואין זה מוריד את רמת ההידור של החנוכיה עצמה; והוא ממיין המתכות שהובאו לעיל, ואם מדליקת כוסיית זכוכית הרי שהדליקת ברמקת ההידור השמינית בלבד: (א) דעת החסד לאברהם והאבני נור [ע"פ הבנת שו"ת שבט הלוי ח"ח סי' קנ"ז], ספר סדר היום [סדר הדלקת נח], והג"ר יעקב יוסף זצ"ל [בשיעור הנ"ל], היא שאין הכוסיית בטלות לגוף החנוכיה ולכן הרוצה להרד במצוה צריך שגם הכוסיית יהיו ממיין המתכות שהובאו לעיל, ואם מדליקת כוסיית זכוכית הרי שהדליקת ברמקת ההידור השמינית בלבד: (א) דעת החסד לאברהם והאבני נור [ע"פ הבנת שו"ת שבט הלוי ח"ח סי' קנ"ז], ספר סדר היום [סדר הדלקת נח], והג"ר יעקב יוסף זצ"ל [בשיעור הנ"ל], היא שאין הכוסיית בטלות לגוף החנוכיה ולכן הרוצה להרד במצוה צריך שגם הכוסיית יהיו ממיין המתכות שהובאו לעיל. (ב) שו"ת שבט הקהתי [ח"ג סי' ר"א], הרב"צ אבא שאול זצ"ל [שם פמ"ג שאלה ז'], הגר"ש וואזנר זצ"ל [שם שבט הלוי הנ"ל] וספר יומי דחנוכה [ח"א פ"ז ס"ב], חולקים וסוברים שהכוסיית כן בטלות לגוף החנוכיה ולכן אין זה משנה ממה הן עשויות, ואין הן מורידות את רמת ההידור של החנוכיה עצמה. (ג) הגר"ש אויערבאך זצ"ל [שם פט"ו ארחות הלכה הערה 17] סובר שאם הכוסיית יכולות לעמוד בעצמן - הן בטלות לגוף החנוכיה ואינן מורידות את דרגת ההידור של החנוכיה עצמה, ואם הכוסיית אינן יכולות לעמוד בעצמן - הן אינן בטלות לגוף החנוכיה ומורידות את דרגת ההידור של החנוכיה עצמה.

בכל מצוה שאדם עושה, עליו לכתחילה לעשותה בצורה מהודרת יותר, כמו שאומרת הגמ' [שבת קל"ג ע"ב] "דנתנה זה אלי, ואנחנו - התנאה לפניו במצות".

(א) האחרונים [שדי חמד מערכת חנוכה אות ז', כף החיים אורח סי' תרע"ג סק"ס, הגר"ש ואזנר זצ"ל בשו"ת שבט הלוי ח"ח סי' קנ"ז ובשבת הלוי חנוכה פסקי הלכה פ"ה ס"א ובהערה א' שם] מביאים בשם החסד לאברהם [קטנו של החיד"א, כמעין שני נהר נח"ח חנוכה: א. זהב. ב. כסף. ג. נחושת קל לדומה להב. ד. נחושת אדומה. ה. ברזל. ו. דביל. ז. עופרת. ח. זכוכית. ט. עץ. י. עצם. יא. חרס מצופה בעופרת. יב. חרס שאינו מצופה. יג. קליפת רימון שיש עליה תורת כלי. יד. קליפת אגוז שיש עליה תורת כלי. טו. קליפת אלון שיש עליה תורת כלי. טז. סובר גם הג"ר יעקב יוסף זצ"ל [בשיעור שנתן בבית הוראה שע"י ישיבת "חוט של חסד" ביום כ' כסלו ה'תשע"ט], ולדעתו בגרד "זהב" ו"כסף" ככללים גם כלים שרק מצופים זהב וכסף. (ב) אולם יש מהאחרונים החולקים וסוברים שהם המהודר ביותר הינו כסף ולא זהב, ובהם המטה משה [סי' תקפ"ט] בשם המהר"ש"ל האליה רבה [אורח סי' תרע"ג סק"ט], החיד"א [ברכי יוסף אורח סי' תרע"ג סק"א], ספר סדר היום [סדר הדלקת נח] והקיצור שולחן ערוך [סי' קל"ט ס"ה].

מחלוקת נוספת שמצינו בין האחרונים בדין זה היא האם בהידור מצות עדיף ערך או יופי, כגון: האם עדיפה חנוכיה מכסף ששוויה רב אולם אינה יפה כל", מחנוכיה דמיות כסף ששוויה פחות אולם יפה יותר, או איפכא. (א) הגר"ש אלישיב זצ"ל [דעתו הובאה בספר שבות יצחק חנוכה עמ' צ"ח] והגר"ח קנייבסקי שליט"א [דעתו הובאה בקבו" דני הדלקת נר חנוכה לגר"א דינו שליט"א בעמ' כ"ח] סוברים שערך עדיף מיופי, וראייתם מהירושלמי [יומא פ"ו ה"א] שעדיף ששמן בגופו שאין מראהו טוב מאשר שעיר שמראהו טוב ואינו שמן בגופו. (ב) אולם הגר"א דינו שליט"א [קוב" דני הדלקת נר חנוכה הנ"ל] והגר"א דני שטיינמן זצ"ל [דעתו הובאה בקבו" דני הדלקת נר חנוכה לבה"א יעקב הרב נ"י בסי' כ"ג שמעיד ששמעון כהנא מירושלם אומר שליט"א שימשנו זאת מפי] סוברים שיופי עדיף מערך, וראייתם מהבבלי [ב"ב ד' ע"א] שרצה הורדוס לכסות את כותלי ביהמ"ק השני בזבז, ואמרו לו רבנן שעדיף

(3) לנוהגים להדליק בצאת הכוכבים, אולם מתפללים ערבית כל השנה כולה כבר לאחר השקיעה (וכן נוהגים רוב בני עדות המזרח), יש להם להתפלל ערבית לאחר השקיעה ולהדליק מיד בצאת הכוכבים (הגר"מ אליהו זצ"ל הנ"ל סי' ט"ז, ליקוט יוסף מעדים עמודים ר"ח-ר"ט). אמנם מאחר והם צריכים לחזור ולקרוא קריאת שמע בזמנה, עליהם לקרוא קריאת שמע קודם ההדלקה, מאחר וקריאת שמע שהיא תדירה וגם יפה קריאת שמע שהיא מצוה מדאורייתא, וקודמת להדלקת נרות חנוכה שאינה תדירה וגם היא מצוה מדרבנן [הגר"ע יוסף זצ"ל חו"ע חנוכה עמוד ע"ז]. וגם אדם שהגיע לביתו בשעת לילה מאוחרת ועדיין לא התפלל ערבית, ליקדים להתפלל ערבית מאחר והיא תדירה וגם יש בה קריאת שמע שהיא מצוה מדאורייתא, וקודמת להדלקת נרות חנוכה שאינה תדירה וגם היא מצוה מדרבנן [הגר"ע יוסף זצ"ל הנ"ל עמוד ע"א].

### שו"ת של חסד

**א. מקום ההדלקה בבית דירות**  
אדם שחזר בבניין דירות, נחלקו הפוסקים היכן המוקם העדיף ביותר להדליק את הדליק בן את החנוכיה: (א) יש מי שאומר שידליק בכניסה לחדר המדרגות, משום שחדר המדרגות נחשב כחצירו, ואין הבדל בזה בין הייריס בדירות התחתונות לדיירים בדירות העליונות, אלא כולם צריכים להדליק למטה בכניסה לחדר המדרגות [הגר"י סולובייצ'יק זצ"ל שהובא במקראי קודש הרי"ל חנוכה פ"ג הערה ב' והערה ג' ובספר נר חנוכה פ"ד ס"ב]. (ב) יש אומרים שידליק בכניסה לבניין הפונה לרה"ח, ואם יש שביל מרה"ח עד הבניין - ידליק בראש השביל למרות שאין לו צורת הפתח, משום שאף זה נחשב כחצירו, ואין הבדל בזה בין הייריס בדירות התחתונות לדיירים בדירות העליונות, אלא כולם צריכים להדליק למטה בכניסה לבניין [הגר"ש אויערבאך זצ"ל בהלכות שלמה חנוכה עמודים ר"ע-ר"ג, הגר"ש אלישיב זצ"ל שהובא באשירי איש עמודים רמ"ב-רמ"ג] ודעת שו"ת הובאה גם במקראי קודש הרי"ל הנ"ל; (ג) אם הדליק בפתח ביתו היוצא לחדר המדרגות - יצא ידי חובתו [הגר"ש אויערבאך זצ"ל הנ"ל]. (ג) יש אומרים שידליק בחלון ביתו הפונה לרה"ח [חזו"א שהובא בשו"ת או דנבור ח"ה סי' ל"ט, הגר"ע יוסף זצ"ל בחזו"ע חנוכה עמוד ל"ו-ל"ט, הרב"צ אבא שאול זצ"ל בשו"ת אור ליוון ח"א פמ"ב שאלה ה' ושא"א ז' ובהערות שם], אלא כ"כ יש יותר פרסומי ניטא כשמדליק בפתח הדירה - דעדיף טפי מלהדליק בחלון משום שהכל הולך אחר היכן שיש יותר פרסומי ניטא [מקראי קודש הרי"ל]. (ד) יש מי שאומר שבלכתחילה עדיף להדליק את החנוכיה בפתח הדירה פנימה בטלפת או הסמוך לדלת [הגר"מ אליהו זצ"ל שהובא במקראי קודש הרי"ל הערה ג].

### ב. החנוכיה המהודרת ביותר





המשך דבר ראש הישיבה

החנוכה להאיר את אור האמת שהכול לטובה גם למקומות הנמוכים ביותר, הוא אותו הכוח של הצדיקים להאיר את אור ה' אפילו לרחוקים ביותר.

ולכן עיקר הישועה בימי החנוכה הייתה על ידי כוהני הקדושים, "דשעים ביד צדיקים", כמו שכבר כתבנו, שהצדיק נקרא 'צדיק' כי הוא מצדיק את ה' ואומר תודה רבה על הכול.

וזו עיקר עבודתנו בימי החנוכה גם בשעת הדלקת הנרות וגם בכל היום כולו - להאיר את אור ה', את אור האמונה, את אור הצדיקים - בתוך החושך, לגלות את אור האמת שאין רע בעולם כלל, ולהפוך את כל עולם השקר לעולם של אמת ואור.

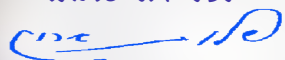
פרסומי ניסא

והכול חוזר ומסתכם בדבריו הקדושים של ר' נתן מברסלב שכבר חזרנו עליהם פעמים רבות, אבל כל עוד לא הגיעה הגאולה השלימה, וכל עוד ישנו חושך בעולם הזה וישנן נשמות חשוכות ורחוקות בעולם הזה - כנראה שלא מספיק מכירים ומפנימים את הדיבורים הקדושים הללו.

ר' נתן כותב בצורה שאינה משתמעת לשתי פנים: "אם היו כולם נותנים שבח והודיה תמיד לה' יתברך בין על הטוב ובין על הרע - בוודאי היו מתבטלים כל הצרות וכל הגלויות לגמרי והייתה באה הגאולה השלימה!" ואת המילים האלה צריכים לחקוק בלב ולשים לנגד העיניים ולפרסם אותן בכל מקום אפשרי. הן לתלות שלטים בבית, הן על גבי רכבים, הן בשלטי חוצות, והן בבתי כנסיות ובבתי ספר, כדי שכל יהודי יכיר את האמת הזו.

וכאשר מפרסמים את הדיבורים האלה - אין לך "פרסומי ניסא" גדול מזה, וזאת כל כוונתנו בהדלקת נרות החנוכה. יהי רצון שזנכה כולנו לאור הגדול ונאיר את האור הזה בעולם כולו, ויתבער כל החושך ונסו הצללים, וכבוד ה' יאיר ויזרח בעולם הזה ובכל העולמות.

מת לפנה איפה מלא אור כלל בית ישראל



והבהיר כמה חשובה בכינוס זה בכלל, ובעבודתם בתחום זה בפרט, עין טובה כלפי רופא אחד למשנהו.

על-פי השקט והמבטים, ניכר היה כי דבריו עושים רושם רב על השומעים. ההכחה חותכת לכך, לא איחרה להגיע.

מיד אחריו הוזמן לשאת דברים פרופסור יוגוסלבי נודע לרפואת עיניים. בצעדים מדודים ניגש הלה אל הדוכן. "חברים", אמר, "בראשית דבריי אבקש להתוודות לפניכם. יש באמתחתי תגלית רפואית חדשה, שייעילותה נבדקה והוכחה מעל כל ספק, בבדיקות שקיימתי במרפאתי. למען האמת, לא התכוונתי לדבר עליה כאן ולחשוף אותה לפניכם. איני צריך להסביר לכם מדוע... אך בעקבות דבריו של קודמי מיישראל, שיניתי את החלטתי. דבריו החכמים של הרב הזקן מירושלים עוררו בליבי תחושה של הזדהות עם הרעיון העמוק שמאחוריהם, ולפיו ריפוי עיני המטופל חייב להתחיל מריפוי עצמי של עיני המטפל.

משום כך אספר לכם כעת, בקווים כלליים, על תגליתי. מי שיבקש לשמוע פרטים נוספים, מזומן לפנות אליי אחרי-כך, באופן אישי".

הופעתו המרשימה של הרופא היוגוסלבי, שבאה בעקבות נאומו המקורי של הד"ר מירושלים, השפיעה על האווירה בכינוס. הדבר עורר כבוד עמוק ל"רב הזקן והחשוב מירושלים" וגרם קידוש שם שמים. מה גם שבכינוס זה התגלות תגליות רבות אשר לא התגלו מעולם. והעיקר העיקר העבודה על עין טובה תחילה אצל המטפל, ואח"כ אצל המטופל.

טובה כלפי כל מכרינו למקצוע. ולגלות גם סודות ותגליות נסתרות".

הרופא הקשיב לבקשת האדמו"ר, הפנימם, ולאחר ששמע מפיו דברי פרידה וברכה, הודה לו ויצא מחדרו. \*\*\*

מאות רופאי עיניים מכל העולם גדשו את אולם הוועידות המרכזי של הכינוס. הד"ר מירושלים הקשיב לדוברים, רשם לעצמו אמירות חשובות לצד הערות משלו, אך

איתם ספר המידות! זכור



הקדוש-גורן-האז משרה נבואתו על נביא של שליחות בהפסק. אפילו אינו חכם. [דעת יא']

לרגע אחד לא שכח את בקשת האדמו"ר. בצהרי היום הוכרזה הפסקה קצרה, ואחריה עתיד היה הד"ר מירושלים לשאת את נאומו. הוא חש דריכות והתרגשות בגמר ההפסקה הזמין המנחה את הרופא מיישראל, והד"ר ניגש אל דוכן הנואמים. "עמיתיי הרופאים", פתח ואמר. "הקשבתו בעיני רב לדוברים המכובדים, ואף רשמתי לעצמי אי-אלה הערות על כמה מדבריהם. ואולם הפעם אבקש לנצל את הופעתי לפניכם, להעברת מסר חשוב שנתבקשתי למסור לכם על-ידי רבי, רב חשוב וזקן מירושלים".

למשמע הצהרתו זו, השתררה באולם דממה מוחלטת. הכל היו מסוקרנים לשמוע מה לרב זקן מירושלים ולכינוס העולמי לרפואת עיניים.

"עין טובה, רוח נמוכה, ונפש שפלה, מתלמידיו של אברהם אבינו." ותחילת המשנה היא העין טובה, הייתה שגורה ממרא זו בפיו של האדמו"ר רבי פינחס-מנחם אלטר (בעל ה'פני מנחם') מגור. הוא היה מרבה לעורר על החשיבות המיוחדת של מידת ה'עין טובה' כלפי הזולת, ואהבת ישראל.

בבית-מדרשו, בחגים ובמועדים, הייתה שגורה ההכרזה "לנהוג זה עם זה בעין טובה". מוטיב זה חזר ונשנה בכל הליכותיו, ואף קיבל ביטוי מודגש במאמריו לחסידי.

גם במכתבו האחרון לחסידי כתב ברוח דומה - "נעקור את שנאת ישראל אשר בתוכנו, נרבה במידת חסד וטוב, נתחזק בתורה, בדרכי נועם ויראת-שמים".

היה זה מוצש"ק, שעה קלה לפני אמירת הסליחות ברוב עם, בבית-מדרשו של האדמו"ר בירושלים. תור ארוך של חסידים ו'עמך בית ישראל' השתרך מפתח חדרו, לזכות בברכתו. בין העומדים בתור היה גם הד"ר, מומחה לרפואת עיניים, ומי שטיפל בקביעות בעיני האדמו"ר. בהגיע תורו, נכנס הד"ר פנימה. "מבקש אני ברכה, ערב צאתי לכינוס עולמי של רופאי עיניים, המתכנס פעם בשנה באירופה", אמר.

"ומה מטרת הכינוס?", התעניין הרבי. "בכינוס זה מחליפים הרופאים דעות, מספרים על חידושים ותגליות, ומעשירים זה את זה בתחום רפואת העיניים". ענה הרופא.

"אמור נא-לי", פנה אליו האדמו"ר, "האם אין חשש שרופא שהגיע לפריצת-דרך כלשהי בתחום הרפואי, ומצא חידושים וסודות בתורת הרפואה, יימנע מלחשוף אותה לפני עמיתיו הרופאים, כדי לשמור את כל התהילה לעצמו ולהעשיר את קופתו?".

הרופא התפעל מהשאלה וברר את מילותיו קודם שיגנה. אך האדמו"ר לא המתין לתשובה. "כאשר תגיע לאותו כינוס", הוסיף מיד ואמר, "בקש את רשות הדיבור ואמור לחברין הרופאים כך: מורי ורבי מירושלים ביקשני לומר לכולכם, כי כשם שאנו, כל המתכנסים כאן, חותרים לשיפור הראייה הפיזית של מטופלינו, ודואגים כי תהיה להם עין טובה לראות טוב. כך חובה עלינו לאמץ בקרבנו גישה של 'עין טובה' מהבחינה המוסרית ומתחום עבודתינו. עלינו להתעלות מעל שיקולים אישיים צרים, רווחיים, ולכללים, ולעשות ככל שביכולתנו כדי לקדם את רפואת העיניים בעולם, לטובת כל בני-האדם, ולגלות עין

**אוי לספינה שאבד קברניטה עם סגירת הגיליון שמועה שמענו על הסתלקותו של האי גברא רבא זקן ראשי הישיבות ממקומי עולה של תרה בדורינו, מזכה הרבים, מרביץ תורה לעדרים הרב רבי אהרון יהודה לייב שטיינמן זצ"ל הקב"ה יאמר די לצרותינו ויגאלנו במהרה ללא שום צער ויסורים ולא ישמע עוד שוד ושבר בגבולינו אמן.**

**נא להתפלל לרפואת משה בן אידה, גילה בת ציפורה, תמו בת מרים**

**חדש בחנויות**

**ספר מוסר**

**עירובין**

הרב משה בן אידה זצ"ל

הרב משה בן אידה זצ"ל

הרב משה בן אידה זצ"ל

מי שהכיר את 'פני שבת' לא יוותר





# חינוך באהבה

**במסגרת מכלול הגורמים להפרעת הקשב, מלבד הבעיה האורגנית, ישנם גורמים סביבתיים נוספים שתורמים להחזרת הפרעת הקשב.**  
**התבוננות ובידיקת גורמים אלו, יכולה בע"ה לסייע רבות בתהליך הטיפול, וחשוב שנהיה מודעים להם.**

### 1. רמת גירויים טכנולוגית גבוהה:

העולם שבו אנו חיים נמצא ב"התפתחות" מתמדת. משנה לשנה "הקצב" נעשה מהיר יותר.

ואז... אם נשים לב מה קורה סביבנו אפילו רק בשלושים השנים האחרונות נבחין כי אנו מתקשים "לעמוד בקצב החיים" נשמע לכם קשה להיפראקטיביות או אימפולסיביות?!

עוד שקורה בשנים האחרונות הוא: שאנו מודעים לא מספיקים להתרגל לדבר מסוים וכבר יש משהו אחר, שהוא יותר מהיר וחדש. הקצב המהיר הזה חודר לתודעה שלנו באמצעות הטכנולוגיה והמדיה. ואצל הילדים, בעיקר ע"י היחשפות לסרטים או משחקי מחשב, שמשודרים בקצב מטורף עם אינסוף ריצודים על המסך.

אך לא רק מדיית הצפייה, אלא גם מדיית השמיעה: המוסיקה נעשתה יותר קצבית ומהירה עד כדי "טירוף הדעת".

לכן, ככל שאנו נסחפים לקצב המהיר של העולם, כך המוח שלנו, לומד להתאים את עצמו ולהתרגל לאותו קצב.

ביעדרן של היום, כבר מגיל הניקות, התינוקות חשופים לצעצועים עם אורות מהבהבים וצבעים זועקים, מוביילים מנגנים וזוהרים, דיסקי צפיה לפעוטות שהתמננות בהן מאוד מהירות, ומלאות באורות וצבעים.

כל האמור כ"יחידה אחת" וכתוספת לבעיה אורגנית ראשונית של הפרעת קשב מולדת, הופך את הילד להיות טיפוס אישיות עם צורך חזק מאוד לגירויים חדים, בולטים, קצבים ומהירים.

### התרגלות לרעש

וכן, הילד שגדל "בסחרחרה" של קולות, רעשים, לחץ ומתח, ומוחו כבר התרגל לעבוד תחת השפעה דומה, נכנס לגן חובה, למכינה או לבית הספר, ופתאום עיניו נתקלות במורה רגיל שאינו זוהר, מנצנץ או דרמטי במיוחד, המורה מעביר שיעור רגוע ושקט ומשהו ב"קצב" של העברת השיעור ושל תזוזות המורה בכיתה, מאוד איטי ומשעמם את הילד, מוחו הרי רגיל לקצב הרבה יותר מהיר, עם כמות גירוי פי כמה וכמה.

לכן לעיתים, בכדי להחזיר לעצמו את הקצב "הטבעי" שהוא מכיר, הילד מתחיל לייצר "גירויים צינוניים" בכדי שיהיה לו את אותו "רעש" שמוחו רגיל אליו.

זה יכול להתבטא בהתנדנד על הכסא, לקום מהמקום, להציק לילדים אחרים, לעשות מספר פעולות ביחד, לפטפט ולהרעיש, או בנוסף, ערבי לימוד מיוחדים 'פורסמו בהמשך...'



## בוקר לימוד שבועי

בוקר שכולו חיבור לדברים החשובים באמת  
ימי שלישי בין השעות 9:00-12:30  
(הפתחה מיד אחרי חנוכה בח' שבת בעד"ה)  
בבית הכנסת "תהילה"  
רח' שמעון הצדיק 23 פינת ארזי הביהר

הרשמה בטלפון:  
052-7173407

לאבד קשר עין עם המורה מעבר ל-2 דקות, לאבד ריכוז או לפעמים פשוט להתנתק ולרחרך.

אם התמוז מולו של התלמיד המורה שלו קופצני, דרמטי וקצבני, יכול מאוד להיות שהוא יצליח בכיתה, יהיה לו קל יותר לקלוט את החומר שמועבר בצורה היפראקטיבית ויכול להיות שלא תהיה עליו כל תלונה במהלך השנה, להיפך הוא אפילו יוכל להיות "התלמיד המצטיין" זה שכל הזמן עונה תשובות לפני כולם ויודע את החומר בצורה שוטפת עד שממש "אי אפשר להפסיק אותו במהלך השיעור".

בכיתה כזו, יקרה דבר מעניין שדווקא התלמיד השקט, הרגוע, העדין והמנומס יהיה התלמיד "החריג" או ה"מופנם" שהי אין לו סיכוי לדבר עם כל כך הרבה רעש וצעקות שמלוות את השיעור.

### קשר בין מדיה להיפראקטיביות

מחקר ממושך שנערך בארה"ב מראה בבירור, כי אכן יש קשר ברור בין צפייה מרובה בסרטים, משחקי וידאו ומחשב ל-ADHD.

הפרעות קשב, הן אמנם הפרעה גנטית מולדת. אולם במחקר, נמצא קשר ודאי בין משחקי הוידאו והמחשב לסיכוי לפתח היפראקטיביות או להחמיר אותה.

במחקר השתתפו מאות ילדים והוברר כי: ילדים אשר צפו בסרטים או שיחקו במשחקי וידאו יותר משעתיים ביום, היו בקבוצת הסיכון לסבול מ-ADHD עד פי 1.5 עד פי 2, מאלו שזמן הצפייה שלהם הוגבל לשעה ביום.

מבצע המחקר מסבירים כי המוח האנושי מסתגל למצבים שונים, ולכן, ככל הנראה, יש השפעה לגורם החיצוני במקרה זה. לגירויים האינסופיים בנוסף לריצוד ולהבוהים מצפייה בסרט או ממשחק במחשב יש השפעה על פעילות המוח.

מבצע המחקר מדגישים כי אינם יכולים לקבוע בוודאות את הזמן המדויק לאחרי יש השפעה על המוח, אך הם נוטים לקבל את ההמלצה של הגבלת הצפייה לשעה ביום עבור ילדים רגילים ולהימנעות ככל האפשר אצל ילדים בעלי סיכון להיפראקטיביות.

במאמר מוסגר, נוכל עכשיו להבין את הטובה הגדולה שעשו איתנו גדולי ישראל, באוסרם להכניס לביתנו מכשירים מעין אלו, שתועלתם מועטת וזקם בכל המישורים רבה מאוד.

### התמודדות:

הפתרון הנקודת בעיה זו הוא: "להירגע ולהרגיע" דהיינו, להוריד את רמת הגירויים והרעש בבית. מה שפחות רעש, דיבור קולני, צעקות, אימונים, מתח, טיפ ורדיו דולקים במנגינות רועשות (דאנס, טראנס

## לא בבית ספרנו פרק טו

מאת הרב יצחק אבוחצירא. יועץ חינוכי, מאבחן ומטפל.

(וכדו'), כמה שפחות צפיה במחשב כמה שפחות משחקים עם אורות מרצדים.

זה יהיה קשה, כי עלינו להתרגל לדבר יותר לאט ובשקט. אבל הרגלים מעיין אלו הם הכרחיים בכדי לעזור לעצמנו למנוע את החרפת בעיית הקשב אצל הילדים.

מאחר ובעיות קשב וריכוז הם ברובם גנטיות, סביר להניח שאחד ההורים (בין אם הוא מודע לכך או לא) גם הוא נמצא באותו המצב ולכן זוהי עבודה משפחתית משותפת.

ואם ההורים בעצמם לא יחליטו לעשות את השינוי בעצמם, פשוט חבל על העבודה עם הילד, כי ההצלחה תהיה מועטת ביותר. ולכן כמו כל תהליך חינוכי השינוי מתחיל בנו ההורים.

### השפעת התזונה על בעיית הקשב:

ישנו "מינוס" כי תזונה שגויה גורמת לבעיית קשב, אך לא לא מדויק.

עלינו לדעת כי: תזונה כשלעצמה, לא תוכל לגרום לבעיית קשב וריכוז. בעיית קשב מוגדרת כבעיה רפואית (כפי שהזכרנו רבות במאמרים הקודמים) מחקרים גם הראו שאין כל קשר בין רמת האינטליגנציה להפרעת קשב, להיפך, ישנם מחקרים הטוענים כי בקרב מחוננים יש אחוז גבוה יותר של ילדים, שאובחנו כסובלים מהיפראקטיביות.

אולם בפירוש נוכל לומר, כי תזונה לקויה עם חסכים רגשיים משמעותיים נוספים, יכולה לגרום להפרעות קשב מסיימות אצל ילדים. תופעות אלו ייעלמו בע"ה עם השלמת החוסרים בתזונה והחסכים הרגשיים.

לכן חשוב מאוד לבצע בדיקות דם ולגלות האם חסר מרכיבים תזונתיים מסוימים, עוד לפני שמבצעים בדיקות נוירולוגיות/פסיכולוגיות או לפחות במקביל.

בעבר נטען כי מחסור באבץ או באומגה 3 גורם להפרעת קשב, אך המחקר בנושא עוד לא הוכיח את הקשר באופן ודאי, אם כי ישנם ילדים שאובחנו עם בעיית קשב וכשלקחו אומגה 3 באופן קבוע, ניכר שיפור לטובה בתחום הקשב. מה שכן ידוע כבר היום הוא: כי מחסור במספר מרכיבים תזונתיים מרכזיים, כמו ברזל, ויטמין B12, ויטמין A, תיאמין, יוד ועוד, יכולים לגרום לפגיעה בהתפתחות הילד ובתפקודו הקוגניטיבי.

ככל שהחקר מתהווה בגיל צעיר יותר, כך עלולה הפגיעה להיות משמעותית יותר.

זו הסיבה לדגש הרב שיש לתת למתן תזונה מאוזנת ומגוונת כבר בגיל הרך, ולאימוץ הרגלים אלה כחלק מאורח חיים בריא.

### תזונה עתירת סוכרים ופחמימות

עלינו לדעת, כי תזונה עתירת סוכרים ופחמימות פשוטות, מלבד הנוקים הגופניים שהם גורמים, הם מחמירים כמעט בוודאות את בעיית הקשב לסוגיה השונים.

כאשר סוכר מגיע אל הדם, ישנה הפרשה מוגברת של אינסולין. רמת הסוכר בדם יורדת מיידית לרמות נמוכות מדי ונוצר מצב של

היפוגליקמיה- תת סוכר בדם המאופיין בחולשה ועייפות. כתוצאה מכך הגוף מגביר את שחרור הרומוני הסטרס ובעיקר אדרנלין, הגורמים להתכווצות כלי דם, האצת קצב הלב ודריכות יתר במערכת העצבים האוטונומית. מצב זה מלווה בעצבנות, חרדה ותגובות קיצוניות של זעם.

המחקרים גם מצאו, אלו ויטמינים ומינרלים מסוגלים לסייע בבעיה. חשוב לספק לילדים בעלי הפרעות קשב וריכוז ויטמינים מקבוצת B, מנגניום, ברזל, אבץ וחומצות אמינו.

לעומת זאת נמצא, כי בניגוד לויטמינים אלו (היכולים לעזור), תזונה עשירה בפחמימות וסוכרים גורמת נזק לסובלים מבעיות קשב וריכוז.

### המוח לא רגוע

פחמימה ברמת הגוף זה סוכר, והתפקיד של הסוכר בגוף הוא לספק אנרגיה, זה נותן הרבה כוח ואנרגיה זמנית, ואז בגלל שיש המון אנרגיה בגוף, הגוף צריך לפרק את האנרגיה איכשהו.

לגוף יש כמה אופציות לפירוק:  
1. השמנה (שבוודאי גם יגרום לבעיות רגשיות).

2. הנעה- מוכרחים להתנועע בכדי לשחרר את האנרגיה (היפראקטיביות).

דבר נוסף, מניון שהפחמימה המתורגמת לסוכר נמצאת בדם ו- 20% מהדם מגיע למוח, אז אדם שיש לו המון סוכר בגוף, יכול להיות שהוא יוכל לשבת בשקט, אבל המוח לא בשקט, כי המתח מרצד בתוך המוח והוא לא יכול להיות רגוע (בעיות קשב וריכוז בלי היפראקטיביות).

חשוב לציין, שכל אחד הוא יחיד ומיוחד, ולכן יכולים להיות שני ילדים שאובלים את אותן כמויות של פחמימות ועל האחד זה ישפיע יותר מאשר על האחר.

בכל אופן, בוודאי שהורדה משמעותית ברמת הפחמימות והסוכרים יעזרו בע"ה לאזן את הפרעת הקשב ובוודאי את ההיפראקטיביות. חנוכה שמח ובריא, המשך בע"ה בשבוע הבא.

לייעוץ טלפוני ללא תשלום/או לתיאום פגישה צור קשר בימים ג' - ד' משעה 8-10 בערב  
נייד: 0548-434-435  
מייל: a0548434435@gmail.com

## בדיחות הדעת

בעקבת הכרות נשיא ארה"ב בעניין ירושלים, הכריזו בתנועה הרפורמית בתגובה, "אם השגרירות תעבור לירושלים אנו נעביר את הכותל לתל אביב."

## זמנים מקף חנוכה תשע"ח

ירושלים	תל אביב	חיפה	באר שבע
16:01	16:17	16:08	16:20
17:16	17:18	17:15	17:19
17:54	17:50	17:50	17:55

מוציאין ב' ספרי תורה בראשון קוראים פ' מקץ בשני מפטיר וביום הרביעי ומפטיר זכריה פרק ג-ג-ד - רני ושמיחי בת ציון יו"ל ע"י מוסדות "הוט של חסד" רה' שמואל הנביא 13 ת.ד. 57669 י-ם טל' 02-5812210 פקס 02-5812252 לקבלה בדוא"ל ולתגובות כתבו לנו: 5812210@gmail.com



**דרושות טלפניות צהריים וערב לעבודה במשרדי הישיבה**

בס"ד

מאת הרב יצחק אבוחצירא

מקום עבודה  
מאתגרת

כונסים ותמריצים  
הארגון כ"ס-העבודה במשרדי

סביבה חרדית  
הכשרה מקצועית

לפרטים: 02-5308000/2

**שיעורים מאוונים ומחזקים**

ובניהם שיעור מיוחד לנשים י"סמר ע"י הרב שלום ארוש שליט"א וכן ע"י הרבנית תליט"א

בוקר לימוד שבועי

בבית הכנסת "תהילה"

הרשמה בטלפון: 052-7173407