

ערוץ 20

לאירים את השבת

”וַיִּמְדּוּ אֶת חַיֵּיהֶם בַּעֲבֹדָה קָשָׁה“

המצרים מרדו את חיי היהודים בעבודת פרך - בניה מפרכת, כאשר לאחר שסימו לבנות, היו המצרים חורסים את הכל ומחזיקים אותם לבנות מחדר.

זמני השבת

ערים	כניסה	יציאה	ר"ת
ירושלים	16:25	17:39	18:18
תל אביב	16:39	17:41	18:14
חיפה	16:28	17:39	18:11
באר שבע	16:43	17:42	18:15

החגים היום עד פי חצי ערך

השבת חל יום ספירתו של מרן הגאון הנדבך והנשיא רבי יצחק עזריה זצוק"ל ראש כולל ישיבת ווייס, ראש ישיבת "פורת ספי" ונשיא חברי פועלי חכמי התורה, אשר כל חייו היה שקוע בהתמדה מופלאה בתורה הקדושה. הרבני חנניה לובין והעמיד תלמידים הרבה.



14 יום
"אני לא מאמין":
100,000 דולר!!!
מאיר גוטליב



8 יום
האב על קבר
בני: "טעיתי..."
הרב דניאל אוחיון



6 יום
נכד יהודי, סבא גוי -
מה עושים?
הרב שמשון פוקס



5 יום
חלומות עם
מסר מסוכן
הרב בועז שילוח



2 יום
סוד ימי
השובבים"
המקובל הרב יוסף ביטון

המגזין מוקדש לזיכוי הרבים | לפרסום השלמה: עשרה ימים בת שמונה חזקה בת געמיה, יוחאי בן אורי | לזכרה והצלתה: מרדכי אליהו בן אביב, אליהו בן מנחם מאיר ונשיא געמיה תמיך למספחת אוחיון. יפה שילד בן צמורה פיקס, עולמי בן מנחם משפחת רבקה בת ברוך | לזיכוי הגאון אריאל אסף בן למנוי סיסמה ובאנו והקדשנו מגזינים למען זיכוי הרבים עבור היקר לכם - חיינו 073-2866527

על תיקון שובבי"ם, שמירה וצדקה – בראי הקבלה!

השבוע התחילה תקופת השובבי"ם. מה
עניינה על פי הקבלה?

"תקופת השובבי"ם היא תקופה חשובה מאוד
לעם ישראל. הארי" ז"ל האריך על כך, ואנסה
לקצר. שובבי"ם אלו ראשי תיבות של הפרטיות:
שמות, זמנים, זמרים, באג, בשלה, יתרו ומשפטים.
רצועת הזמן רומזת לפסוק: "שובב בנים שובבים"
אברהם משולבתיכם, והשובבות" מתייחסת לפנים
שהאדם פוגם על ידי עבירות שעשה".

איזה דבר מיוחד אפשר לעשות
בתקופה?

בשביל שמירה עובדו ועבדו משפחותיכם?
"אם יכול להתענות אפילו יום אחד, מעלות השר עד צאת
הכוכבים, יתענה, ואת שאר הימים יפדה בכסף לצדקה לעניים,
הדלמדי חכמים, או לרגונים שעושים פעילות של תשובה
וכדומה. אבל עולה על כולן ההתחזקות עצמה בענייני
שמירת הקדושה, שמירת העניים וקדושת המחשבה. ועל
ידי אדם עושה תשובה המשקל בתקופה הזו, מספק את
עצמו ומונע מכל מיני דברים שהיה רגיל בהם לפני כן,
בחרטה, בוידוי ובקבלה לעתיד – דבר זה עצמו יכול
ליצור מצב של הננה על בני ביתו וכפרה על עוונותיו".

ידוע שלפי הארי" ז"ל נותנים מעות לצדקה בזמן
אמירת "וברוך דוד" שבפסוקי דמזמרה. מהו הסעם
לנתינת הצדקה דווקא בחלק זה בתפילה?

"באופן כללי כדאי לדעת שבכל מקום שאנו עומדים
בתפילה, בין אם ב"וברוך דוד", או ב"ברוך שאמר", זה
לא סתם. לפי הקבלה, החלקים האלה נקראים "אריך
אפנין", שזו ספירה שמבטאת רחמים גדולים. וכשאנו
מגיעים לחלק בתפילה שהוא בחינת "אריך אפנין", אנחנו
עומדים לכבוד האין סוף ברוך הוא שמלווה ב"אריך".
כשאנו נותנים צדקה, אנו מכוונים כנגד התפארת.
המילה "כל" רומזת תמיד ליוסף, והיוסוד משפיע בעולמות
העליונים ומקום אותה, כשינוי צדקה בזמן שאנו אומרים
י"ברוך דוד" – זאתו מושל ב"כל" אנו עושים מעשה השפעה
ממש כפי שהיוסוד משפיע, כביכול, על השכינה בעולמות
העליונים ומקום אותה, כשינוי מעשר. א"י ב"צדק
אחזה פניך", ישנם סודות עליונים שרק הצדקה מסוגלת
לפתוח את השערים אליהם. לכן, לפי שאנו נכנסים לתפילת
העמידה מול מלכו של עולם – אנו עושים מעשה שגורם שלום
בעולמות, ואז הם אנו זוכים להשפעות של אותו שלום".

לידוריים הקבועים במנזר שבת יבואו שני בשעה 21:00, חפשו ערוץ
2000, ליעץ אישי וברכה מהרב חיינו 073-3212998



בתיבת פתח מנצח את
משה בתיבת כשירה להרחין
ביאור. הוא משהו אותו מן
המים וקראו לו "משה", לומר
משמיות מן המים, ויודלה
איתו כמן בכית אביד. זאת,
על אף גזרת אביה על חרג כל
התנוקות הזמרים העכרים.



צעד קטן לאדם

בתיבת
פרט, בחנוכה
קטנה של הושענא,
שינה את פני ההיסטוריה.

נעצור לרגע ונחשוב: מה היה קורה אילו בתיבת
הייתה מהססת?

מה היה אילו הייתה אומרת לעצמה, "החיבה רחוקה,
מתחיל לא אצלי"?

הרי על פי דרך הסגנון, ידה לא יכלה להגיע לחיבה. חז"ל מספרים לנו
שנעשה לה נס וידה התארכה.

אבל – והנה העיקר – הנס המרדש נקן אחרי שהושיעה את ידה.

לעיתים אנו עומדים מול משימות "בלתי אפשריות": להתגבר על היצר הרע,
לקום למפילה בזמן, לקבוע עיתים לתורה, לשמור על סדרת הלשון.

המסרה נראית לנו רחוקה, ואנו נעלמים לומר לעצמנו – "זה גדול עליי", "אני
לא מסוגל", "זה בלתי אפשרי".

אבל בתיבת מלמדת אותנו – חובתנו היא להושיע יד. לעשות את הצעד הראשון.
למתחיל. וה' עוזר.



בחנוכה המשפיקים "200" בני גורן – על ידי
ידיד המגזין ר' מוסי אדואלד ה"ר

יש לכם תמונה אהובה של המשפחה?
לחץ תמונה עלול לזלזול
MAG@TV2000.CO.IL

ערוץ
2000

מילד ערוץ 2000 להפצת ידיות
שורה : נפתלי
ביקורת חרי ונעדת הביקורת
נרפיקה ותיכונת: מיתחת הביקורת
© כל הזכויות שמורות
מרכזה 2610
058-450-2000

נקבלת המגזין בפייל והערות ניתן לסנות
לכתובת המייל MAG@TV2000.CO.IL

חזון יצחק

מרת הראשון לציון
הגאון הרב יצחק יוסף

יש שכתבו בשם החזון איש, שאם שפר מהם
מעט אחר הרחיצה, אין לחוש.

ובספר "חסד לאלפים" כתב, שצריך להזהר
להיזהר מהסו (של ברכת המזון) קודם
לחיתוך ידיים (למים אחרונים), ואם אירע
שהדיו הכוס אחרי כן, "יזהר לנבב
הכוס היטב, כי לא טוב להיות
משוירי מים של מים אחרונים.
וכיצא בהז צריך להזהר
שלא לשתות משוירי מים של
שום רחיצה".

ובשב הורב הקדוש רבי
משה מפשעוורסק כתב:
"צריך להזהר לייחד כלי למים
אחרונים, כי רוב החולשות באים
ממה שאין נזהרים ונוטלים מים
אחרונים או נטילת ידיים שחרית בכלי
שמשתמשים בו אחר כך לאכילה ושתייה. ואפילו
רוחצין אותם בניתים לא מהני [מועיל]". אך לאכזרה
קאי [התכוון בדבריו] רק על הכלי, התחתון המקבל
את המים האחרונים.



לשיעור הקבוע במצאי שבת קודש,
חפשו ערוץ 2000

מה המשר?

משה בורח בפרשה, באיזן עוד
כפרה משה בורח?

דפיס את המגזין *אור לנפש*

תשובה מהבית הקודש:
חפשו ערוץ 2000

כרית

מחזור

124

פסוקים בעשרה]

לשואים בביבא-שיר-

הפסוקים השבוע:

"דברי יצחק" ויש להגשים

"הבאים ישרו עיניך"

משה מקבל על עצמו

את העולמות שחילל

עליו הקב"ה, בסעיף

אורחא, אגודל.

הפרשה ה'1

של החומש

ה'2 שנת.

ה'3 שנת.

ה'4 שנת.

ה'5 שנת.

ה'6 שנת.

ה'7 שנת.

ה'8 שנת.

ה'9 שנת.

ה'10 שנת.

ה'11 שנת.

ה'12 שנת.

הסכנה בשתיית שיירי מים אחרונים על פי ההלכה והסוד

לכבוד הרב הודו והעלה, שלום רב

לשאלתו [על] אודות המנהג שלא

לשתות מים משוירי מים אחרונים. אם עשו

מים אחרונים מבקבוק, ונשארו מים בבקבוק, האם

מותר לשתות מהמים שנשארו?

הנה איתא [מציון] במסכת הוריות, שאחד
מחמשיה דברים שמשכחים את הלימוד הוא
השותה מים של שיורי רחיצה. וכתב הגאון יעב"ץ
[רבנו יעקב בן צבי עמדין זצ"ל] בהגותו: שם: "מים
אחרונים פשיטא [פשוט] יי דדמו [שדומים בדינם]
לשל רחיצה". נמצא דיש מקור למנהג העולם
שמקפידים שלא לשתות
משוירי המים האחרונים.

וכן כתב בשו"ת "אור

לציון", שהגטל ידיו מותר

חבית מים, יש לו לחוש

בשתיית המים הנשארים

[משום]

שקשים

[מסוגלים לגרום]

הם לשכחה,



נקודת האור - הרב עידו סממה - מרצה בכיר בערוץ 2000

הסיפור המרתק מאחורי "הסופר של החזון איש"



"הנה הסופר של החזון איש" היו הילדים

קוראים בהתלהבות כשדמותו הקטנה של

רבי ברוך הייתה צועדת ברחובות בני ברק,

מקל הכסף המהודר בידו, לבוש בחליפה מכובדת

ומנעבת רבנית.

אבל לא תמיד זכר רבי ברוך לאלהה

קריאת של כבוד...

שנים רבות קודם לכן, היה רבי

ברוך ממכר ברחובות העיר

בעיקר בגלל עובדת היותו נמוך

קומה.

רבי ברוך היה ממכר

ברחובות העיר, נבו היה שחור

וראשו מורכן. הילדים, כדרכם

של ילדים, היו מציפים לו על

מראיה השונה. אך כל זה השתנה

ביכות עיני החדה וליבו הרגיש של

מרת החזון איש.

החזון איש, שהיה גאון לא רק בתורה אלא גם

בהבנת נפש האדם, ראה מעבר למראה החיצוני.

בתחילה דאג החזון איש שרבי ברוך ילמד מארכת

כתבת סת"ם. עד מהרה התנהג כבעל כשרון נדיר.

אך מרוקן איש לא התספק בכך. הוא הבין שבשביל

שינוי אמיתי נדרשת "מהפכה של כבוד".

בבית החזון איש הוצב סטנדר מיוחד, מותאם

לגובהו של רבי ברוך. מקומה נקבע סמוך למקום

מושב של החזון איש עצמו. חליפה מכובדת, מנעבת

רבנית ומקל כסף מהודר השלימו את המהפך



דאימת משה העוד?
ומהפכת לחזון מסיני?

לחיסיון

לא נותנים ניסיון!

פנו אלינו ואנו נעפלי!

מחייבים
למחלקת למאבק
בהתבוללות ובמסיון
של ערוץ 2000

יוחד נציר
עוד יהודים
מהמסיון

073-2866514



לישור הכבוד ביום שלישי
שעה 21:00, חפשו ערוץ
2000. נתן יצחקי את
הדבר הזה בידו לא
עליו ולדבר התורה -
חינו 073-3212992

רגע טוב לנשמה

הרב יוחנן ענבה - מפקח רוחני
ומרצה בכיר בערוץ 2000



העשיר שנחמד: "הניתי את גדול הדור"

תלמידי
הרב
2000

אתר שמירת המצוות מחולק לשני חלקים: הראשון הוא מצוות שבין אדם לבורא, אלו מצוות שבני אדם מקפידים בהן ביותר, שכן כל יהודי חפץ לעשות את צונו בורא. ברנע שאנו מבנים שאלו ציוויים ישירים עבור האדם הפשוט מהקדוש ברוך הוא, העשייה מקבלת תוספת חשיבות ורצונות.

הסוג השני של שמירת המצוות מוגדר כבין אדם לחברו, גם את המצוות הדלו ציווה אותנו בראשית, והן חלק מעבודת ה' ושלמות האדם, אך כגון כנסים "נעלמים" נוספים: מעמדות בין אנשים, מידות, רצונות ופערים רוחניים. כלומר, במצוות של בין אדם לחברו יש לאדם קושי גדול יותר. הסיבה היא פשוטה – קל יותר להתבטל, לוותר ולעשות לכבוד בורא עולם – מאשר לבני אדם, העשויים מחומר.

למרות כל זאת, לא מצאנו בתורה הגדרה לרשע ולבד המפגש בין משה רבנו, נסר מצרים דאז, לבין שני יהודים שהתקוטטו. ברנע שראה משה רבנו את האחד שהרים יד על חברו, קרא לו "רשע". פלא הדבר: ישנם איסורים וטעמים חמורים יותר שהולכת תהיה לצמצם, ובכל זאת התורה לא בחרה לשים את שם "רשע" אלא דווקא על מי שעבר על מצוות של בין אדם לחברו.

סימן זה הוא אות אזהרה לכולנו, לבד ניכשל בכבודם של בני ישראל.

חלל החזל - הרב מנחם וייס - מרצה בכיר בערוץ 2000



בני מזל גדי? תשאפו יותר גבוה!

תלמידי
הרב
2000

לבני ובנות מזל גדי ישנם כל הכישורים כדי להצליח. אם כן, מה בכל זאת חסר להם? ההשקפה היא פשוטה:

הם צריכים לשאוף.

מעל לכל ספק, בני ובנות מזל גדי הם חדורי מטרה. אם הם החליטו – הם יעשו. אבל עצתי להם היא להגביה מעט את השאיפות והרצונות שלהם.

סוד ההצלחה של אנשי מזל גדי טמון בהבנה שאסור להם לפחד ולחלום. עליהם לחזק את האמונה בעצמם ולתת לעצמם דרוש לפעול.

כפי שאמרנו בשבועות הקודמים, בני ובנות



מזל גדי נרלים להולחם כדי להצליח – שכן שום דבר לא "אב להם בקלות". אך הפעם הזו תהיה שונה וקשה כפליים: הפעם המלחמה שלהם תהיה מול עצמם.

היושר הפנימי שלהם לא מאפשר להם לגלות קצת יותר נמישות גם איפה שצריך. במיוחד כלפי בני אדם.

בפרשת השבוע שלנו, הרעה הנאמן משה רבנו בחר להנהיג את עם ישראל: רש"י מבאר את דברי הפסוק "וְיָאֵר בְּסִבְלָתָם" – "נתן עינו וזיכו על ישראל להיות מצר עליהם". בהמשך הפרשה אומר הקב"ה למשה: "כי ידעת את מכאובי" – שמת לב לדעת



תלמידי
הרב
2000

ההכנות לשבת של "החפץ חיים"

חשובים להתחמק ממטלות הבית לפני שבת קודש? כדאי שתדעו שזו מצווה גדולה! יקרה לנפשות את הבית לבנות שבת. עד כדי כך, שרובנו ישראל מאיר הכהן מראדן זצ"ל כתב ב"משנה ברורה" שזו מצווה שאי אפשר לעשותה על ידי אחרים, והיא מוטלת על גופו של האדם.

את מכאובי בני ישראל – לא העלמתי עיני מהם, ולא אטמתי אוזני מעקבותיהם. התקונו הרוחני לבני ובנות מזל גדי, וכמובן לכולנו, הוא ללמוד את הקצת משה רבנו, להרבות באהבת ישראל, להיות סלחנים לסביבה ולהשתדל מאוד להעביר על מידותינו.

ניתן להזמין את הרב לחוג בני ללא עלות
וללא התרמה - חיינו 073-3212992

כשעמד

מול הרב,
העשיר התמוטט,
העשיר הדועז,
פרץ בבכי עד רגלי הקדוש,
והתחנן על נפשו: "אעשה הכול,
אתן הכול, רק שיהיה ימחל לי מחילה
נמורה!" הרב פנה אל העשיר ושאל: "אתה
יודע מדוע הנעת למצב של הכאת גדול הדור?
משום שעבורך אסור להכות גדול בתורה, אבל
מותר להכות יהודי פשוט, והיות שהרתית לעצמך
את האיסור וקבעת בו את המותר והאסור לפי ראות
עיןך – נכשלת בהכאת גדול הדור".

"אני מוכן למחול לך כתבתי אחד: שתקפיד תמיד
שלא להרים יד על אף יהודי, ובכך תקיים את מצוות
הבורא בצורה שלמה".

חברים יקרים, בואו נזכור תמיד שכל מעשינו הם
רצון הבורא ואל לנו לתת פירוש מדענינו. כך בצורה
הזו תמיד נלך בדרך הישר, לא נכשל בעולם הזה
ולא נכשול לעולם הבא. אמן.

לשידור הקבוצה ביום רביעי בשעה 21:00, חששו ערוץ 2000.
ניתן להזמין את הרב לחוג בני ללא עלות וללא התרמה -
חיינו 073-3212992

מחתה לשבת - הרב נתן מוקמבר ומר חתני ר"ת בוסמן



דברי ציון - על מי תשובות האנו הרב בן ציון מוצבי

סיפור לשבת

עידן שושלם - מנהל תחנת הדיגיטל בערוץ 2000

אברהמי בעט בדלי והדגים עפו

עד שהוא של רבי חיים אבולעפיה הראשון לטבריה, ידעו יחסי היהודים והמוסלמים בעיקר מורדות. אולם מאז קבע הרב את משכנו על שפת הכנרת, המוסלמים החרישו ולא העזו להרים את ראשם. **למעט פעם אחת:** אברהמי היה מוסלמי זקן שמלך על רשת הדגים בכנרת. בקולו הרועם חילק את שטחי הדג, ואת מקום דוכני השוק. כל הדגים - מוסלמים ויהודים כאחד - צייתו. באחד הימים הגיע אברהמי ערבי צעיר ונמרץ שאברהמי הציג כאחינו. כמובן שהוא קיבל מקום מיוחד לדוכן בו. אבל המקום אותו הקצה אברהמי לאחינו היה מקומו הקבוע של יהודי העמל לפרנס את משפחתו. החל דין ודברים קולני. היהודי נער באחינו של מלך הדגים, והלה הזעיק את דודו שיבוא להעמיד את היהודי החצוף על מקומו. אברהמי הגיע אל המקום ונער ביהדי שיתלקן מיד. "אם רצונך", אמר לו, "תוכל לבוא לפנות בוקר עד זריחת החמה לדוכן פה. אולם לאחר הזריחה זה המקום של אחיני". היהודי משך בתכפס: "ומי מניח אותך לאחראי על הכנרת? אולי אני אקבע עבורך היכן ומתי תדג?" אברהמי נדהם.

לראשונה העז משהו להתנגד לסמכותו. במעשה של "למען יראו וייראו", **בעט הערבי הזועם בדלי הדגים שנעל עליו היהודי מן הבוקר היישר למימי הכנרת...** היהודי קם ועזב את המקום כשדמעות חנקות את גרונו. הוא נכנס היישר לבית מדרשו של רבי חיים אבולעפיה וסיפר על דלתו של הערבי. רבי חיים אבולעפיה נחמו: "בתוך יומיים הכול יסתדר".

עבור יומיים, היה ניתן להבחין בשינוי בפניו של אברהמי. מצב רוחו לא כתמול-ששלוש: הדגים מתקלקלים בזה אחר זה, צבעם מצהיב וריח רע נודף מהם. באי השוק מתרחקים מן דוכנו, ופונים אל דוכנים אחרים לרכוש סחורה משובחת. אברהמי, שהיה סוחר ממוחלל שלא רצה להפסיד את אמונו לקדוחו, ציווה להשמיד מיד את כל הסחורה.

אבל בימים הבאים הדבר חזר על עצמו בדיוק מושלם. אברהמי לא היה טיפס. הוא עשה עם עצמו חשבון נפש מהיר ורבין שיש כאן עניין מעל לדבר הטבע. "רק היהודים יכולים להיות אחראים לזה", הררה בלב. הוא שיגר כמה מבניו לדיש את היהודי העשוק ולהביט לו שיותר לא יציק לו. מאז, זכות הדג נתונה לו מעתה ועד עולם...

לעד סיפורים מרתקים ומתחמים חטטו ערוץ 2000

"תיקון המעשים שווה" מיליוני תעניות"

שלום כבוד הרב! חשבתי לעשות תענית כפרה בימים שני וחמישי בתקופת ימי שובבי"ם. מה הרב אומר?

תלמד תורה, היא מכפרת.

בוודאי הרב! לא במקום לימוד תורה חס וחלילה. רק רציתי לדעת אם אפשר גם לזכות במעלה התענית בתקופה הזו...

בתנאי שתשנה דרכך ותעסק בתורה כל יום.

מה זאת אומרת כבוד הרב?

תיקון המעשים והמידות שווה מיליוני תעניות.

אז מדוע תיקנו לנו תעניות בימי שובבי"ם?

תיקון לאנשים בעל לב זך, לב נקי, לב מתחרט. אדם המנשא את דרכיו מהקצה אל הקצה, הבוכה על עוונותיו, אדם שכל יום אצלו הוא יום הכיפורים. מתבייש במעשיו שעשה, חוד להביט לשמיים ומתבייש לבקש מאבי למעלה בקשה לאחר שמד בו ופשע במעשיו.

ביאור הלכה

עם הרב עזרא שקלים



התוכנית משודרת בימי חמישי לטעם המומחים

תוכנית הלכתית מקיפה במגוון עצום של נושאים חגים • שכנים • ממונות • שבת • כשרות ועוד...



LIVE רביעי 22 בשעה 19:00 בבוקר מעבר בשידור חי

משנת החלומות - הרב בועז שלום

חלומות עם מסר מסוכן



כחמישי ז"ל מנו מספר סוגי חלומות שאי אפשר לומר עליהם "חלומות שווא ידברים". בספר "פתרון חלומות" הרחיב על אותם חלומות המבשרים רע, שמצריכים "פעולות מנע" כדי שלא יתגשם החלום. **הלכן מספר דוגמאות:**
א. אם אדם ראה **שינוי אותו בחלום** או שהוא **נזר או נשבע בחלום**, צריך להתיר נידויו או לעשות התרת נדרים.
ב. אם **אדם שנפטר בא אליו בחלום** וביקש ענישנו לו דבר מה לכבודו.
ג. אם אמרו לו בחלום על דבר מסוים שהוא **אסור באכילה** - אין לאוכלו.
ד. אם **ראה שמזהירים אותו בחלום** שלא יעשה דבר מה שמא ייזקק או ימות, "זהר בזה ולא יזלזל בחלום. **"בשולחן ערוך"** מנה מרן מספר חלומות קשים שיש להתענות עליהם: ספר תורה או ספיקן שנשרפו, מי ישתדל על יום הכיפורים בשעת הגעילה (ויש אומרים אפילו שלא בשעת געילה), מי יראה את קורות ביתו שנפל, או מי שחדם ששיניו נופלות חס ושלום. ויש אומרים שגם הראיה את עצמו בחלום קורא בתורה או שראה ששטא אשה. **חשוב לציון כל הדברים הללו ואמרנו בתנאי שלא הררה ביום בעניינים אלה כלל.**

מחבר הספרים "משנת החלומות" ו"משנת הגלגלים"

בריאות ע"פ הרמב"ם

ה"ר גיל שחר M.D מומחה לרפואה תזונתית וראש המרכז לרפואת הרמב"ם

תזונה

צמחונית טובה?!



15 דקות

האם תזונה צמחונית מקטינה סיכון לחלות במחלה הקשה בלבד?

במדול, התשובה היא "כן! אבל..."
מיתוסים רבים של מחקרים מגלים דבר מאוד מעניין: תזונה בריאה מהצומח, כלומר מדד בריאותי של התזונה עצמה, מקטינה סיכון הרבה יותר מאשר תזונה לא בריאה מהצומח.

למעשה, התברר שתזונה לא בריאה מהצומח הגדילה את הסיכון לסרטן הלב.

כאשר אומרים "תזונה לא בריאה מהצומח", מתכוונים למזונות מעובדים, שגם אם הם צמחוניים, מסתבר שהם מזיקים לבריאות. אפשר להיות צמחוני ולצרוך רוג'ל, שניצל, תירס תעשייתי ומועד, וחומוס שקונים בסופר עם פיתה מקומה לבן.

אמנם תזונה צמחונית, אבל כזו שרוחקה מאוד מלהיות בריאה.

ואפילו אם הצמחוני אוכל מזון ביתי, אבל כזה שרבו מורכב ממלח לבן, סכסה מקומה לבן, אורז לבן ותפוחי אדמה – כל אלה הם מזון ביתי, אבל דל בערכים תזונתיים, ועם מעט מלח, סוכר, מינרלים, ויטמינים וסובינים תזונתיים.

אז אתם חיים לצמחוניים או מדפיסים בעיקר תזונה צמחית, זה כנראה חזק מאוד, אבל אם זו תזונה צמחית לא בריאה, סכרם בהפסדם.

ההוכחה שבדקו את העניין, נלוו כי הפרמטר שהשיעור משמעותית על הסיכון לחלות בסרטן הלב הוא עודף משקל. משקל תקין ואכילת תזונה צמחית בריאה הם אפוא הכתוב שיעזרו לכם להקטין את הסיכון לסרטן הלב, על פי מה שמצאו המחקרים.

ליסיום, אל כל תזונה צמחית היא בריאה במת, אלא רק תזונה צמחית המורכבת ממזונות בריאותיים וטבעיים.



בריאות, בריאה ובוטא

כוכבת חז"י"

האמת והשקר מחוברים?!

צ"ר האדם להחזיר זהירות גדולה בסיפור הדברים, כי לפעמים תוספת מילה אחת, או גרעית מילה אחת, יכולה להפוך את הסיפור מאמת לשקר. לדברי המהר"ל מפראג: "האמת והשקר מחוברים יחד. שהרי אות ש' היא מן השקר, והאות ה' היא אמת, כי כאשר יתקן מן האמת – אף אות אחת – תהיך השקר. ולכן השקר הוא אצל האמת".



חושנים ביהדות

חסד של אמת:

חסד שאין תמורה בעבור. החושב מתמיד בדרך כלל לחסד שעושים עם המת, שאין לאמת ממנו לתמורה כל שהיא.

חור דרבנו גרשום:

שם כלל למספר תקנות שותקו לפני יותר מ-1000 שנים על ידי רבנו גרשום מאור הגולה, מגדולי חכמי לותרינגה שבגרמניה וראש ישיבת מנצבא, בהסכמת קהילות אשכנז, והוא בורר את הפרתן עונש של חורס. בין התקנות שהוציאת שותק: שלא ישיא אדם שתי נשים, שלא יגרש אדם את אשתו בעל כורחה ושלא יקרא אדם מכתב לא רשות בעליו. החרס מוכר גם בראשי התיבות: חדר."

שם האדם

הרב שמשון פוסק - מומחה עולמי לשם האדם ומצאה בכיר בערוץ 2000

נכד יהודי, הסבא גוי – מה עושים?



15 דקות

אד קבלת קהל הסלפנות של ערוץ 2000 התקשרו זוג שנולד להם בן. עם שאלה מעניינת: **לאימו של הרך הנולד יש סבא גוי.** האם אפשר לברך לרחוץ בתשעה סלמה, אבל היא מאוד אוהבת ומוקירה את סבה. כעת הם שואלים:

א. איזה כיבוד אפשר ומותר לתת לו?

ב. האם אפשר לקרוא לילד בשמו של הסבא או לפחות בתור שם?

לאחר עיון בספרים, מצאתי שהנאון רבי יצחק זילברשטיין נשאל שאלה דומה והביא משו"ת "יהודה יעלה" של הנאון הקדוש רבי יהודה אסאד זצ"ל, שאם יש צדיק באותו שם, מותר לקרוא בשם הזה, ולא אכפת לנו שגם רשע נקרא כך.

אם על רשע כתב רבי יהודה אסאד שאפשר, אז ודאי שגוי מחסדי אמות העולם מותר.

אמנם, בשו"ת מהר"ם שיק כתב שלקרא ליהודי על שם גוי יש בהז אסור דאורייתא של "לחכותקיה" על תלכו. אבל כל זה רק ביהודה שמסרתם בקריאת השם היא להיות דומים לנו, וכאן אין חשש לכך. ועוד, ידוע שכאשר אלכסנדר מוקדון ביקש להעמיד צלם שלו במבצע, הציעו לו הכהנים שבמקום לה יקראו לילדים היהודים שיוולדו על שמו. והסביר הנאון מוולנה שכאשר יש חשש אבה, מותר לקרוא בשמו של גוי.

וכן בשו"ת "בשמים ראש" כתב שמותר לתת שם מוכר לאדם מישראל, והעיקר תלוי במחזה השם, ולכן, בבדון שלנו, מכיוון שאפשר למצוא יהודים וצדיקים עם שם כזה – יכולים לתת את השם, לכוון על הצדיק, ומה אכפת לנו שהסבא יחשוב שזה על שמו?

לגבי שאלת הכיבוד: חשוב לדעת שכל כיבוד שיהיה קשור לברית המילה עצמה יש בו פגם. זכינו ה' יתברך ברעיון מקורי: כיבוד שאינו בכלל מעניין הברית. ההורים יקדישו שיר מיוחד לרך הנולד ולסבא, ובשעת השיר תזכיר את הילד.

הרעיון התקבל בשמחה, והכול בא על מקומו בשלום.

לישור הקבוע ביום ראשון בשעה 21:00, חשון ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב חנוך ביל לרא עולת ולרא התרמה - חיינו 073-3212992
לייעוץ אישי וברכה מהרב חיינו 073-3212996

המסר מהרוצח אחמד יאסין



15 דקות

סיפור לי יהודי יקר, שאבטח בעבר את כליאת בן הבעלעל מייסד חמאס אחמד יאסין ימנו זכרו, כי באחד הימים, קרא הרשע לסוהרים היהודים ושאלי אותם: "כתוב בחרותכם 'קפל קול' יקבלו ויגלו: ידי עשוי. הצורך הערבי התחייב: 'מי שידע מה הפירוש האמיתי של הפסוק יקבל 100,000 שקלים', הסוהרים, שקיבלו הוראה שלא לתקשר עמו, שתקו. המשיך הרשע: 'קול יקבל' את קול התורה! אם תגידו לי עשיתי אלה הנצורים, עותב בידכם, ואם תבטחו! אתם אגונת, שהעמאלים – גם הם אינו נכון." **עשוי אלו אנשי המחלוקת בשבותכם וזה יתנו לנו אמתם על מנש של כספים!** כך חשבו נעצמו שונו ישראל, שביטא בעצם את תקוותה המנוסה של אויבי ישראל. כוחם בתורתם ובאחדותם!

לישור הקבוע ביום חמישי בשעה 18:00, חשון ערוץ 2000, ניתן להזמין את הרב חנוך ביל לרא עולת ולרא התרמה - חיינו 073-3212992



הריאיון - יהונתן דדון - מנהל הפקה ושידורים בערוץ 2000

ניצחון הנשמה של חיים חג'ג': "בורא עולם אמר לי - 'עד כאן'"

הוא היה אחד מכותבי הכדורגל הגדולים במדינה, אבל היום נשהוא מביט על התמונות שלו במדים הצהובים - אין לו ספק שהוא בחר בדרך הנכונה

נדולה לבורא עולם. ולדעתי תהיה התקרבות יותר חזקה ממה שיש לנו היום, בכל הארץ תהיה התקרבות מאוד מאוד גדולה."

מה המקום של היהדות בחייך היום?

"היהדות מבחינתי היא לפני הכול. אנחנו קודם כול 'יהודים' שצריכים לשמור על דרכי התורה, על השבת, להתפלל שלוש תפילות ביום. המטריה שהקב"ה נתן לנו, ולי במיוחד, היא מאוד מאוד משמעותית בחיים שלי. אין משוה אחר, זו האמת. אני חושב שבורא עולם שם אותי בהצגה הזאת בשביל שאני אבין שאני צריך להיות קרוב אליו. כמובן שאני מצטער על זה שחיללתי שבתות, אבל אני מאמין שזה התיקון שלי בעצם - להיות שחקן כדורגל ולחיות את מה שחוויתי."

כשחג'ג' מסים את הריאיון, עיניו נוצצות באור מיוחד. אותו ברק שפעם הופיע כשכבש שער מכריע, היום מאיר כשהוא מדבר על שיעור תורה טוב או על שבת מרוממת. "אני מרגיש שבשלב מסוים בורא עולם כאילו אמר לי: 'עכשיו אני רוצה אותך לידי, קרוב אליי' - הוא מסכם בחיוך של מי שמצא את האוצר האמיתי בחייו."

טלית על הראש. נפיתי להתחבא והורדתי את הראש בתוך הרכב שהייתי בו עם חברים שלי, וכשחזרתי הביתה הרגשתי... לא יודע, מין כזו ריקנות. בשבת הבאה אמרתי לחברים שלי: 'אני לא יוצא איתכם לבלות'"

וואו. אין הם הניבו?

"אמרתי להם: 'אני רוצה לשמור את השבת'. אז הם שאלו, 'למה? ופה ושה, אבל אמרתי להם: 'תשמעו, זה מה שאני רוצה, הגשמה שלי רוצה את זה. אז תותרו עלי' בבילוי קבוע שלי. שמרתי את אותה השבת ובאותו רגע נגמר הסיפור. החלטתי שזה - אני רוצה לשמור שבת. לא כדורגל בשבתות ולא משוה שדומה לזה אפילו."

היו הצעות עבודה שוויתרת עליהן בגלל ההחלטה שלך?

"הפסדתי הרבה כסף בגלל שהתחזקתי ולא הסכמתי לאמן בשבתות. ואני שלם עם כל רגע. זה לא משנה גם מה יציעו, אני לא עוזב את התורה, את השבת, זה הכי חשוב לי היום."

מה אתה אומר על שחקני כדורגל שחוזרים בתשובה?

"כף לראות שחקנים שחוזרים בתשובה כי אין שלא נסובב את זה, בסוף מעל הכול יש לנו את עוזב עולם, וזה הכוח שלנו, אלה האמונות שלנו. בכלל אנחנו רואים היום התקרבות

קולו של השדרן עוד מהדהד באוזני אוהדי הכדורגל: 'הנה שוב חג'ג', והוא בעט - שער!' אבל היום, כשהיום חג'ג' מביט לאחור על הקריירה המפוארת שלו, הוא רואה בה 'עוד שלב' בדרך אל היעד האמיתי. בראיון מיוחד לערוץ 2000 הוא מספר על המסע המופלא מכר הדשא אל בית המדרש, על הרגע המכונן שגרם לו לעזוב הכול, ועל האושר האמיתי שמצא בחיי תורה.

באמת אין שייא שלא שברת, נכון?
"התשובה הזאת - להצליח בכדורגל - הייתה לי מאז שאני מכיר את עצמי. מאז שנדלתי ב'שיכון המזרח', ממחלקת הנוער של 'הפועל ראשון לציון'. אחר כך עברתי למכבי תל אביב. הנהיית לשיאים במועדון הזה של אליפות, גביע, שחקן תגלית העונה."

ובכל זאת, משוה היה חסר?

"באיטשהו שלב כבר הנשמה הרגישו שהיא רוצה מזון, וזה לא היה לה בשנים ששיחקתי כדורגל. כשהנשמה דרשה מזון, את האור שלה, אז הנשמי מבחינתי לא דבר אליי כבר. פתאום קלטתי שבורא עולם היה מעלי כל הזמן הזה. כאילו הוא אמר לי: 'חיים, עד כאן. אז מבחינתי לא ישתה שאלה, באופי שלי ברגע שיהיה מחליט משוה - ההחלטה בבורא לי לחלוטין'."

מה היה הרגע שבו הכל השתנה?

"באחד הביקורים שלי חזרתי מאוחר בלילה, זה היה יום שבת לפנות בוקר. וראיתי אחד מהשכנים שלנו יוצא עם

חיים חג'ג' <<



ריאיון המלא ולעד עשרות כתבות מניין מרתקות ובלעדיות - חפשו ערוץ 2000

כוא לקבל
ענות ואנרגיות חיוביות
לשבוע החדש

השידור השבועי
המימד
הנוסף

בכל מוצאי שבת שיהיה מקיפה ומרתקת עם
המקובל הרב יוסף ביטון שליט"א
על מאורות השעה חזונית
קבלית רוחנית ואקסולאית

LIVE 22:30
ערוץ 2000

השידור יבוצע בשידור חי
על שידור החדש 2000
בשידור חי ביום שישי בלילה 22:30

www.tv2000.co.il

מארח
יהונתן דדון

בגן האמונה

המשפיע הרב שלום ארוש



הנסיך שבחר לסבול

משה גדל בבית המלוכה המצרי, והיה נרדף כל חייו למשרתים ופונקים. הינו מצפים שמשה רבנו ישבח את עם ישראל. אבל הוא לא שכח את עם ישראל. הוא הרגיש היטב את הסבל שלהם, ותמיד רק הצטער והתפלל עליהם. על האחים שלו. זה משה רבנו – שחשב על כלל ישראל, שעבד על המידות שלו ועם ישראל היה חשוב לו יותר מכל דבר אחר בבריאה; ישראל לחשוב על אחים שעלו תמיד, ולהתפלל על אפילו יותר מעצמו!

אלה המידות הקדושות שאנו צריכים בראש ובראשונה לקחת ממשה רבנו. להרגיש את עם ישראל, לחשוב על אחים שעלו תמיד, ולהתפלל על כל יהודי ויהודיה!

שידור הקבוע בימים חמישי בשעה 20:00
חפשו ערוץ 2000

מי היה משה רבנו?

בפרשת השבוע שלנו התורה הקדושה מספרת לנו שלושה סיפורים ששופכים מעט אור על דמותו של משה רבנו. בסיפור הראשון משה רבנו ראה איש מצרי שמכה איש עברי, ומציל אותו. בסיפור השני משה פוגש בנשי עבריים שריבים זה עם זה – ומשה רבנו מתערב. אצל בסיפור השלישי – הצלת בנות יתרו – כולם נזיזים למרות זאת, משה רבנו מתערב ומציל אותן. היינו אומרים לעצמנו, "מן הסתם משה רבנו יתן יד לעברי שמצרי מכה אותו", ואם אלה שני עבריים – גם די "מובן מאליה". אבל מצרים? האמת היא, שלמשה רבנו זה לא משנה. הוא רואה מישהו חלש ומצא בצרה, והוא רץ לעזרו. למארה, הוא למשה רבנו את כל הסיבות שבעולם לא להכניס את הראש הבראי שלו למיטה חולה.

תחילת
הקדשה
101

דברים שחייבים לדעת על מעמד הסנה הכוער

1. את תשומת ליבו של משה רבנו, שהיה עסוק בלרעות את צאן יתרו חותנו במדבר, תפסה תופעה משונה.
2. שיח אחד, נמוך וקוצני, שבוער – אך אינו נלל.
3. משה רבנו נאש לא השיח, לא ידע שהוא צועד לקראת אחד האירועים המכוננים בחיינו ובתולדות האומה.
4. המקום שבו התרחש מעמד הסנה הגדור בתורה לא צאדת קודש, ולכן משה רבנו מתבקש להשיל את נעליו.
5. במעמד הסנה התגלה לראשונה השם המפורש של הקב"ה – "איהו אשר איהו".
6. בשיחה עם ה' בסנה, משה רבנו מביע את חששותיו ומסקנותיו לגבי יכולתו להתגבר.
7. אך תגובת ה' למלדת על מהות המנהיג היהודי: לא הכישורים האישיים הם העיקר, אלא הליוו האלוהי.
8. מבחינתו של בורא העולם להתגלות דווקא בסנה, שיח קטן באמצע המדבר, לומדים חכמים כי השכינה יכולה לשרות בכל מקום.

כך תתגברו על היצר

סגולה גדולה לאדם שרוצה להתגבר על יצרו ולשלוט פיו מלדבר לשון הרע – יאמר, או שיאמר עברו, את מזמור ר"ב בתהלים במשך 72 ימים רצופים.

לשיעור הקבוע בשני בשעה 19:00 – חפשו ערוץ 2000. ידעו אישי וברכה מרבור, חייו: 073-3212995. ניתן גם להזמין את הרב חיות בן דוד עלות וללא תשלום – חייו: 073-3212992



חנוך לינער - הרב דניאל אוהיון - מרצה בכיר בערוץ 2000

האב על קברי בניו: "טעיתי"



שקט מוחלט שלר באולם ההספדים. מאות אנשים עמדו דוממים, עיניהם דומעות, לבים שוחרים דם. שמונה ארונות מונחים זה לצד זה, ובתוכם שוכנים בני משפחת נחמד הר"ד, ונסו פנינו המהר"ד בשכונת "בית ישראל" בירושלים. רק לפני שעות ספורות רקדו וזימרו במשמחת בר המצוה, ועתה... קולה הרועד של הסבתא בקע מבין הבכיות: "הודים, חזרו בתשובה!" זעקתה הדהדה בחלל, חדרת ללבבות. בדיו של האב הסבול, רבי עזרא נחמד, שאיבד את שני בניו הקדושים, הרעיון את אמות הסיפים של המלוכה.

רבי עזרא עמד שם, כואב אך יאיתן באמונתו, ושיחף את הקהל במחשבות ליב: "בניי היו הקדושים", פתח את ההספד שקולו רועד, "בניי היו מופת של מידות טובות והתמדה בתורה. כל מי

תחילת
הקדשה
101



שידור הקבוע בימים ראשון בשעה 14:00, חפשו ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב חיות בן דוד עלות וללא תשלום – חייו: 073-3212992

**שביל את
הלשת**

ההשקפה

ראש הישיבה הרב ראובן אלבז



חפשו
**מדוע הפייסן יחיאל נהרי פרץ
בבני במהלך הריאיון?**

123,39,
צפיות

▶ 07:15 / 13:45

השבוע - המיטון העולמי ר' יחיאל נהרי בשיחה מרגשת עם נרוץ
2000, על החלום של אביו והמסע שעשה כדי להגשים אותו.
"פרשתי כנפיים וטסתי לארצות הברית", הוא מספר. "אבא תמיד
אמר לי דבר אחד: הייעוד שלך הוא להיות מזון".



הסוד שמסתתור בחבית הבירה

מוכן, מוסיפים אליו את צמח הכשות – צמח ממשפחת הקנאביים (שאינו קשור כלל לכשות המוכר לנו מצדי הדרכים). הכשות מעניק לבירה את הארומה המיוחדת שלה ואת המריצות האופיינית, זו שגורמת לנו להרגיש צמאים ולרצות עוד לינה...

השלב הבא הוא הוספת השמרים שהם אלה שהופכים את התערובת למשקה האלכוהולי המוכר לנו. כאן נכנסת לתמונה אמנות הבירה - יש המשתמשים בשמרי לאג, המתסיסים את הבירה מחלדקה התחתון, ויש המעדיפים שמרי אייל, היוצרים תסיסה עליונה עם קצף עשיר יותר ורסמת אלוכלוה נבואה יותר. האתגר ההלכתי המרכזי הוא איסור

חדש - איסור החל על תבואה שהושרשה
אחר ט"ז בניסן. בעוד שבארץ ישראל,
זכות אקלימה, אין זו בעיה משמעותית, הרי
באמריקה ובחלקים מאירופה, שם מועדי
זריעה שונים, הבעיה מורכבת יותר.
בינעם לדעה הרווחת אז, מרן הרב עובדיה
זאקסן"ל פסק על פי דעת מרן "השולחן
אר"ן, כי איסור "חדש" חל גם על תבואת חוץ
לר"ץ ותבואת נזים.

למעשה, בירה המיוצרת מארבעת המרכיבים הבסיסיים בלבד יכולה להיות כשרה גם ללא תעודת כשרות, בתנאי שאין בעיית איסור חדש. זאת משום שאין בשכר הגני משום בישולי גוים, וכל המרכיבים טבעיים. עם זאת, בירות בטעמים מיוחדים (טבעיים) כגון בירות גו' ופוס

כאשר אנחנו נגישים לבר
משקאות או לחנוט המשקאות
בסופרמרקט, יענינו נתקלות
במגוון עצום של בקבוקי בירה
מרחבי העולם. הצבעים החזבים
והחומים, התיאורים המרהיבים והשמות
האקזוטיים מזמינים אותנו לטעום
והלחננננן אך מאחורי הנדל
הזה מסתתר עולם שלם של
הלכות ושאלות כשרותיות
מרתקות.

אברעא מרביבים לבד
נדרשים לתייצר בירה
שמותית: לית (מאדס),
כחות, שירים ומים.

הבה נתחיל במסע
שלנו אל "מטבח" הבירה:

תהליך הכנתו מתחיל בהשריית גרעיני השעורה במים, עד שרומם מתחילים להנבט. בשלב זה מורחשת תהליך ביוכימי מרתק – האנזימים שבדקן מתעוררים לחיים ומתחילים לפרק את העמילן לסוכרים. לאחר זאת מייבשים את הגרעינים המונבטים וקולים אותם בדרדת שונות, תהליך שקובע את צבעה וטעמה הסופי של הבריר. בימינו, רוב מבשלות הבריר כבר אינן מכינות את הלהת בצמצמז אלד מוכנות אדו מופעלים שונים – עובדה המפשטת את חייה של עוללל הכוורס

מרבני ועד הכשרות - בד"ץ בית יוסף

בטל לנצח? - הרב ישי מנחם

בפרשת השבוע כתוב, "תָּבֵן אֵין נָתַן לַעֲבָדֶיךָ וּלְבָנִים אֲמָרִים לָנוּ עֲשׂוּ".

בעל ה"ישמח משה" מבאר פסוק זה באופן נפלא: "תבן" הוא מלשון תבונה.

אומרים בני ישראל לקדוש ברוך הוא: ריבונו של עולם, תבונה – לא נתת לנו! אין בנו תבונה מספקת להכיר ולדעת את חובתנו בעולמנו, ולהכין את עצמנו כראוי וכנכון לקראת העולם הבא, עולם הנצח.

מכל מקום, "זלבינים אמרים לנו עשו": אל תקרא "לבינים" אלא "לבינים" – השערות הלבנות, שצומחות לנו באופן אוטומטי, בראש ובזקן, מזכירות לנו ואומרות לנו: "עשו!" הכינו את עצמכם לקראת העולם הבא!

אדם מגיע לגיל 60, 70 והשערות הלבנות מתחילות לאותת לו:
"שים לב חביבי! לא נשאר לך עוד הרבה זמן, אתה לא כאן לנצח...
עליך להשתדל ולהוסיף תורה, מצוות ומעשים טובים..."

השערות הלבנות צומחות מאליהן. גם בהעדר תבונה מספקת הן מזכירות לאדם: "והנָשִׁים אָצִים לְאִמּוֹר כָּלֹּי מַעֲשִׂיכֶם דָּבָר יוֹם כְּיוֹמוֹ".

אולם, בתקופה האחרונה היצר הרע דאג לטשטש את התזכורת הזאת. הוא המציא פטנט: אפשר לצבוע את השערות [דבר האסור על פי ההלכה, משום "לא ילבש"].

וכך מסתובבים להם אנשים בני 60 ו־70 עם שערות שחורות, בלי שיערה לבנה אחת, וחושבים את עצמם לצעירים – כאילו יש להם עוד הרבה זמן לחיות וכאילו עוד לא הגיע הזמן לחזור בתשובה.

אם בעבר השערות הלבנות נרמו לאדם לתפוס את עצמו, וגם אם בצעירותו הוא היה אדם פעיל ותוסס, שלא הרבה לפקוד את בית הכנסת בתפילות, וגם לא הרבה להשתתף בשיעורי תורה, אזי לכל הפחות לעת זקנה השתדל להיכן לעצמו "צידה לדרך".

אלא שדבר זה היה לצנינים בעיני היצר והוא מצא לכך "פתרון": צביעת השערות הלבנות בצבע שחור.

עלינו להזהר מן ה"צבועים" ולהישמר מהפנטט החדש מבית היוצר של יצר הרע, שנועד "להרדים" את האדם ולא לתת לו לשוֹב אל בוראָן גם בימי זקנותו.

לשידור הקבוע ביזם שני בשעה 21:00. חפשו ערוץ 2000

הרב משה טייטלבוים –
ה"ישמח מעשה"

רבי משה טייטלבוים נולד בשנת ה'תקנ"ט (1758) למנינים) בפרעמישלא בפוליצה דרבי בני הירש ולמרת רבקה. בעצירתו למד תורה אצל דודו, אחי אביו, רבי יוסף רבה של קולבסוב ואצל דודו, אחי אמו, רבי יהודה יהודה, בעל ד"ק התנהגה לרד העיירה שנינו. ומאחר ורבי מנחם הולות את אבן ביתו באשטוראדאליה, משכנו הרבנים בקהילות ומראשי מפיצי החסידות בהונגריה. מכונה "ישמע משה" על שם פסוקו. רבי משה טייטלבוים דוד ועלמנו ב"ח בתמוז ה'תרל"א ונטן פסוקו. רבי העלמנו הירוש' באשטוראדאליה.

דף

תורת
המדינה

מחיר



מאירים את הבית

ארק פטריות עם גריסים

אזכרים:

- גזרים
- בצל גדול
- 2 שני שום
- כפות שמן זית
- קי-דגושה קמח
- סלסלה וחצי פטריות
- כוס גריסים פנינה, סטופים
- כוסות מים רותחים

איתנו:

- קי וחצי אבקת מרק
- מלח
- כורכום
- פלפל לבן

אופן ההכנה:

חותכים את הגזר.

בסיר מטגנים על אש נמוכה, עם שמן זית, את הבצל, הגזר והשום רק עד שהם מתרככים מעט, שתיים עד שלוש דקות. מוסיפים את הקמח ומערבבים בעדינות עד שהוא נעלם.

חותכים את הפטריות לפרסות.

מוסיפים את הפטריות לסיר ומערבבים בעדינות.

מוסיפים את כוסות המים הרותחים ואת אבקת המרק.

מוסיפים את הגריסים ומתבלים במלח, מרכוכים ופלפל.

מבשלים 30 דקות, או עד שהגריסים מתרככים.

בצלחנה ובתיאבון!

אזור אקונומיה לטחמים ואונוניה חפשי ערצ' 2000

גלעד שמאק

זרפולווה



חתימה ארוחת - קונפליקט פנימי

ד"ר דוד יוסף

הדבר הבולט ביותר בחתימה שלפנינו, הרווח שמופיע בין קבוצות האותיות.

רווחים בחתימה, עשויים להצביע על פערים שחש החותם בין חלקים שונים של חיו או זהות; בין חיו הציבוריים לפרטיים, בין המקצועיים והאישיים, או בין העבר להווה.

הרווח עשוי לגלם קונפליקט פנימי, שינוי דרסטי בחיים ואף תחושת ניכור מסוימת מה'עצמי' שלה.



אבד הרווחים מספרים דבר נוסף: הרווחים מעידים על מצב שבו החותם נמצא את הדרך להתקיים בשני עולמות, שהם לכאורה מנוגדים, ולהפוך את הפערים האישיים למקור כוח.

דבר שמואד בולט בחתימה שלפנינו, הוא ה'תנועתיות' שלה.

הרווחים מדגישים את הזרימה, ומצביעים על פתיחות לחדושים. הם מוסיפים מימד של נמישות והתאמה למציאות המשתנה ומרמזים על אדם



"כור ההיתוך" החזרי שהפק אותנו ל"עם ישראל"

ד"ר דוד יוסף

בשבת נפתח בעזרת ה' בקריאת המושב השני בתורה, חומש 'שמות', המלמד אותנו כיצד "כור ההיתוך" המצרי הפך את משפחת "בני יעקב" ל"עם ישראל". התהליך המרתק הזה מתחיל במהפך שחל בחברת המצרית, עת הפכו את עולמם של בני ישראל מן עדן משועשע ומבטני לנהיגים מדכא ומייאש. הפרשה מתארת את תחילת העבודות ומלמדת על בשורת "החירות והגאולה".

היא ממקמה לנו את הכלים הבסיסיים כיצד נוכל, ברמת הפרט, להתמודד עם קשיים ואתגרים. או בהשאלה, כיצד לצאת למצרכים האישיים שלנו.

כמו כן, לראשונה עולה על במת ההסטוריה דמותו של משה רבנו. בשונה ממיטות הניבורים המיתולוגיים של אבות העולם, משה רבנו אינו "נבון" על כול יכול. משה רבנו הוא אדם מן השורה, שמתמודד עם קושי אישי. כפי שהוא מעיד על עצמו, כשהוא מנסה בכל כוחו להתמקם מהשיחות להיות מושיעם של ישראל: "כבד פה וכבד לשון אָנֹכִי".



הצעד הראשון בכיוון מופיע בפסוק הפותח את הפרשה וההומש, דמותו חזרה על 12 שמות השבטים. התורה כמו מבקשת להזכיר לנו: לכל איש יש שם, ולכל אדם אישיות וייעוד. ואין ייעודו של האחד זהה לזה של חברו.

לכן עלינו לא רק להתחבר למהות שמנו וייעודנו, אלא לכבד ולשמור על של זולתנו. כי שם זו מהות, ושם זו זהות. והויפוי הוא, שרק בידוד ניתן להשיג את הספיספס המקסימל של החברה כולה. הצעד השני מניע מתאור סיפורו של שתי המיידלות,

הנאלצות לעשות את עבודתן באחת התקופות האפולות ביותר בתולדות האנושות, ולהתמודד עם כוזה מזויעה מבית היוצר של האימפריה המצרית: "לדבֹב הילוד הַיִּשְׂרָאֵלִי תְשַׁלְּכִיכוּהוּ". אף פעול זכויות אדם לא צייץ.

מחוזק מההסכמה שבששתה, מכוזה פרעה את המיידלות להמית את העווליים הריכים. אבל הן לא מסתפקות רק בהנגדנות פסיבית לציון, אלא בפעולה אקטיבית: "ותתִּין וְתִלְדִּים".

זו לא סתם התנגדות מילולית כנגד "פקודה" בלתי ראויה בעינינו, אלא נקטיה בפעולה אימפריה.

שתי המיידלות הכוחס שאסור להיכניע לחשיבה תבוסתנית לפיה אין בכוחנו לשנות. תפיסה זו רק תוביל לטיפוח ולהתצנצת השקר והחושך. במעשיהן, הותירו לנו אנוזה רוחנית להוציא מן הכוח אל הפועל את האור שבפנימיותנו, את יכולותינו וכישרונותנו. כדי להאיר לעושות. רבנו האיר: "זל דומה את סיפור 'הנהגות והגאולה' להיריון המסתתים בלידה משמחת, הבאה לידי ביטוי ביציאה מהמצר האיש ששנו. בכך ביקש ללמדנו שאסור לאבד תקווה אף פעם, ובטח שלא להתייאש.

כי יכול האדם, הבורח בכך, לפעול ולעשות כדי לצאת מאפלה לאור גדול!

בחרו כעת הדועה, חיינו, שלחו הדועה, או סרקו את הקוד:



שבחונו קר

בכנס חתן

בחרו כעת הדועה, חיינו, שלחו הדועה, או סרקו את הקוד:

חורף חם

אצלכם בסלון

הזמינו כעת רב מנבחרת רבני חוגי הבית לערב מוסקס ואסוף אצלכם בסלון



058-450-2000

073-3212992

”נו נו, לפחות מישהו אחד צנה אמן...”

היצור הצנק שרואה את סבלו של חיות הים



פעם שאלתם עצמכם האם המושג "טורה לזולת" קיים גם בסבל האדם? בעולם הים, יש מישהו שרואה את החלש?

תפועה מדדמה שנתעדה רבות בחקר הים היא תופעת ה"הגנה" של לווייתן גדול סופר.

גדול הסנפיר הוא ממשפחת היונקים, נמצא לאורך של עד 16 מטרים ומשקלו הממוצע הוא כ-27 טון. ידוע במסעות דגודים באוקיינוסים ובמהלך חייו יעבור בממוצע כ-25,000 קילומטר!

אבל הדבר המופלא באמת בלווייתן גדול-סנפיר – הוא רגישותו המופלאה לסביבה.

הלווייתן נחשב בעדשת המצלמה כשהוא מוצא את יתרונותו הפיזיים ו"מגרש" את אויבו המושבע – הקטלן, זן טורף ענק ממשפחת הדולפיניים, בניסיונותיו לצוד בעלי חיים אחרים.

המקרה החריג ביותר שתועד, הוא ניסיון של להקת קטלנים לצוד לווייתן אפור ואת הורו שלו. שני לווייתנים אחרים ששחו במקום במקרה ניסו לעזור, אך לאחר מאבק, הורו נהרג.

במקרה נוסף, לאחר התקפה, הגיעו לזירה עוד 14 לווייתנים נוספים (!) שמנעו מהקטלנים לאכול את הורו המת. **שש שעות וחצי נלחמו מול ההלהקה הקטלנית, הודפים אותו שוב ושוב.**

אז למה הוא עושה את זה? ובכן, לא משכבר. המדענים משערים כי ללווייתנים אינטינציה מפותחת מאוד; הם יתנו בחשיבה מתחכמת, יכולת קבלת החלטות, פתרון בעיות ותקשורת. למעשה, המדענים, אם זהו הלווייתנים ציד של קטלנים בסביבתם, הם פשוט יחילטו להחליץ לעזרה במחשבה שמדובר בלווייתן גדול-סנפיר אחר, ועד שיגיעו לאזור התקיפה ויגלו שמדובר בזמן אחר – יחילטו להתערב בכל זאת, מתוך היכולת לחוש אמפתיה.

חלפו להם שלושה ימים, והוריה של הבת הצעירה לא חדלו מלשפוף שיח ותפילה. בכל יום היו פותחים את ספר התהילים, מתחננים לפני בורא עולם שיזכו לראות את בתם ועומדת תחת החופה עוד באותה שנה.

והנה, בדרכי ההשגחה המופלאות, הזוג הצעיר שהיה עתה נישא, עבר לדירתם החדשה. בעת תנוחת הבית המשפחתית, זכר החתן בחברו הטוב מימי ילדותו כמו בהארה משמשים, עלה רעיון במוחו: "אולי..." הררה בקול, "אולי חברי היקר יתאים לדסטיני?"

ההצעה התגלגלה במהירות, והפגישה הראשונה נקבעה. הבת חזרה מהפגישה וכולה קורנת: "אבא, אמא", אמרה בהתרשנות, "זה בדיוק מה שחיפשתי! בחור שמשלב תורה עם דרך ארץ, מידות טובות עם חריצות..."

לאחר שלוש פגישות מוצלחות, כאשר המשפחות נפגשו בבית הזוג הצעיר, לפתע פגשו הורי הכלה את החתן המיועד ולא האמינו – היה זה אותו בחור שנעה "אמן" בקול רם באותה שבת חתן! הדמעות זלגו מעיניהם כשהבינו את עומק ההשגחה הפרטית.

"אכן", אמרו כולם פה אחד, "זהו זיווג משמשים" וכך למדו מולם את כוחה העצום של מילה אחת כשנה – "אמן", שבכוחה לפתור עשירי שמים ולהביא ישועות.

ייעוץ נכון ומצוי, לסירוסים נוספים ומרתקים תפשו ערוץ 2000



סיפורים
על
החיים
הישראליים

בליל שבת קודש אחד, התכנסו המוני מתפללים בבית הכנסת השכונתי לרגל "שבת חתן" מיוחדת. האווירה הייתה ספונה בקדושה ושמחה, כאשר קהילה שלמה התאספה לכבד את החתן והכלה הטריים. הגרות הרכיב האירו את פני המתפללים, וזמירות השבת התנוגו ברקע בעימות קדושה.

בעיצומה של השמחה, כאשר הלבבות היו פתוחים והנשמות התרוממו, קמו הורי הכלה המאושרים, בקול רוטט מהתרשנות, ונשאו תפילה מעומק ליבם: "ירבנו של עולם, כשם שכזה להוביל את בתנו הבכורה לחופה נא את בתנו הצעירה".

באותו רגע קדוש, כאשר רוב הנכחים היו עסוקים בבירכות "מזל טוב" ובישיות נלהבות, נשמע לפתע קול בודד וצלול שדהד בחללי בית הכנסת – "אמן!"

הזה הוא קול של בחור צעיר, שישב עשרות המתפללים. הוריה של הכלה היינו לבביות ואומרי: "נו נו, לפחות מישהו אחד ענה אמן..."



הרב יצחק רבי
לאהוד

חול דק שצובר 5,000 ק"ז



שהפיל לא בורח? אבא הסביר לי בחוכמה: 'הפיל לא בורח משום שהוא פיל מאולץ, אבל הקשיית, אם הוא מאולץ – אז למה בכלל צריך לקשור אותו?'

ובאבא השיב: 'הפיל לא בורח כי הוא קשור לידת הזו משל שהיה צעיר מאוד. **אז הוא היה חלש, והיום הוא לא יודע שהוא מספיק חזק...**'

עצמתי עיניים ודמיינתי את הורו הקטן, רוע אחריו שגולד. ראיתי בדמיוני את הפילון דוחק מושק, מזיע ועושה הכול כדי להשתחרר – אבל לשווא! היתר הייתה חזקה ממנו. הפילון היה נרדם מותש מהמאמץ כדי לקום למחרת היום ולנסות להשתחרר, וכך גם ביום שאחרי ובהו שאחרי.

עד שהגיע היום, שם איום ונורא בחייו של הפילון, שבו מלשלים עם חוסר האונים שלו ונכנע לנורו. 'אובוי', לעיתים קרובות, אנו נמצאים במקום שהוא בעצם לא המקום המיטתי שלנו. אנחנו יכולים להגיע למקום אחר, הרבה יותר טוב. בין אם בלמידה, בעבודה או בכל תחום אחר בחיים. תאמינו בעצמכם

"במהלך ילדותי, התעניינתי מאוד בקברקס. מהתרגילים המיוחדים, מההתכונות המהירות, ובפרט, התרשמותי מהחיזות על כנף התנשא, רב רושם ואציל, הפיל! היצור העצום הזה הציג בפני הקהל הרב שפקד את ההופעה את יכולותיו המשימות. בהפסקה, נברה עלי סקרנות. הייתי חייב לראות את הפיל עוד פעם אחת. התנגננתי מאחורי הקלעים וראיתי את הפיל קשור בששרת לידת קטנה שהייתה נטושה באדמה. היתר לא הייתה אלא חתיכת עץ לא גדולה, ורק כמה סנטימטרים ממנה היו תקועים באדמה.

למרות השרשרת הכבדה והחזקה, היה ברור לי לחלוטין שהחיה העצומה הזאת, המסוגלת לעקור שלם מהשרשרת ללא קושי, יכולה גם בקלות רבה לשמש את חתיכת העץ מהאדמה ודברתו.

התעלומה הייתה ברורה וגדולה לעין: מה מחזיק אותו שם?

השאלה הייתה לא נהנה לי מנות. כאשר חזרתי לשבת ליד אבא שלי, שאלתי מיד: איך זה יתכן

ותגידו לעצמכם בכל יום: "אנחנו מסוגלים, אנחנו יכולים". אם תעשו את זה, תגיעו רחוק.

מפקח חינוכי, יעקב, מנחה מורים ומחבר רב המכר "לאהוד", של סרט שאלתם איך כיוונו לנו למייד MAG@TV2000.CO.IL יעזור שאלתם יחד עם השמחה תופסים במדיון את תרנו, אפשר בעולם שם נבנו



ברית כרותה לשפתיים: "שיילך" הרדאס ודאס לילד

תקציר משבוע שעבר: לפני שנולדה בתנו הרביעית, זכינו בשיעור דשמיא לקנות רכב שבעה מקומות. ברכב הייתה מערכת רדאר מתקדמת ששדרנה מאוד את חוויית הנסיעה. יום אחד, המערכת התקלקלה. באותה התקופה, הייתי מסיע לעיתים קרובות חבר שעדיין לא זכה לפרי בטן; הוא נחם אותי שבזאת עולם עושה רק טוב, ובטוח שזה הכי טוב.

רבע אחד אחר כך, אין לי מושג מאיפה זה בא לי, אבל אמרתי לו כי: "שיילך הרדאר, ותזכר לילד בקבר". הוא חייך, וענה לי: "הרדאר יחזור לעבוד ואזכה לפרי בטן בקבר". הרשתי שהברכה שלו אמיתית, ולקמנו ללון ביתי. הורדתי אותו בביתו והמשכתי בסניעה ללון ביתי.

הייתי אפוא מחשבות. נסעה ברכב לזכר בשעות החשכה היא מקום מדהים למחשבות, לחשבון נפש ולשיח כן עם בורא עולם. לא הבנתי את הנהגת בורא העולם, אך האמנתי בלב שלם שזה הטוב ביותר עבורי.

בהתחלה, כפי שקורה כמעט לכל אחד, נחמתי את עצמי שזה הגיע לי במקום משהו אחר, הרבה יותר גרוע, ועוד כלי מיני מחשבות מהסוג הזה.

כיום אני יודע שאלו נכונ לחשוב כך. צריך לקבל באבהא את רצונו - ופשוט להגיד תודה.

מיותר לחלוטין לנסות לנתח ולהבין את המהלכים השונים שקורים לנו. עצם הניסיון לעשות את זה רק מפרעית לתכנית המשמלת שבזאת עולם יוצר עבורנו בכל רגע נתון.

וכן, בעודי משטיב בכביש ונותן למחשבות לחנוף אדפי קילומטרים ברחבי המוח, משום מקום צצה לי מחשבה: "חברי הרי בירך אותי שהרדאר יעבוד. לא מפסידיים מלנסות. אולי אנסה להדליק אותו".

כבר הבנתי את עצמי נפשית לאפשרות שהמערכת לא תעבוד, והתכוונתי לשמור כמה שאפשר על השמחה. לרגע אפילו פחדתי לנסות ולהדליק את המערכת, שמא אהבאם. אבל לא עמדתי בפיתי. הדלקתי את הרדאר... לא תאמינו, הוא עבד!!!! כזה "ממורר לחדש" לא זכור לי שנים פשוט שאנתי באוטו משמחה, זה היה רגע מדהים ביותר.

מפה לשם, חברי הסתדר והפסקתי להסיע אותו. אל ידע מה איתו, אולי גם הוא זכה לילד? להוא!



תנועות אינניים ושחרור רגשי

הפרק הקודם: הדס מגלה את המוטיבציה מקדמת אותה לעבר השני.

בחדר השקט, כשהוא חוזר מבעד לוויזון, הדס מוכנה לתהליך שניו עמוק, באמצעות שחרור האמונה. אנוני מתחילות בטכניקה - "שחרור תחושה באמצעות תנועות עיניים", שמסייעת להתרוממות לעשתחרר מהאמונה החוסמת אותה, דרך הזאת העיניים.

עם סיום התהליך, זורחת הדס ואומרת: "אני מרגישה קדילה יותר, כאילו הסרתי משקל כבד מלבי". **זהו כוחו של השחרור - צעד משמעותי לעבר שניו חיובי.** החיך שלה מספר הכול.

"התחושה שאת חווה עכשיו היא תוצאה של שחרור משא רגשי שילווה אותך שנים", אני אומרת.

כדי להעמיק את התהליך, הדס מקבלת משימה פשוטה אך יעילה: כתבי בכל יום שלושה דברים המתרחשים בעקבות השחרור. פעולה זו מודדת לשני ומחזקת תחושת ההצלחה. וכן הדס תהיה בעצמה אף התהליך מחולל שינוי.

בנוסף, אנו ממעטים שוב, הפעם בטכניקת תנועות עיניים אחרת, אמונה חדשה ומעצימה: במקום "החיים קשים", בחרה הדס: "החיים מלאים בהזדמנויות, ואני ראויה להצלחה".

מהו הקסם של תנועות העיניים וכיצד הן משפיעות על תחושת התשובה נעוצה בקשר שבין תנועת העיניים למערכת העצבים, המאפשרת עיבוד רגשות ואירועים בצורה עמוקה ומהירה.

הדס סימנה את המפגש בתחושת התחדשות והבהרה. **היא ניתלה שניתן לשחרר חסמים, לפנות מקום לאמונות חדשות ולהתקדם לעבר שניו חיוביים.**

כעת, יקרה, הנה טכניקה עיניים שתוכלי ליישם בעצמך: כאשר עולה בך תחושה לא נעימה, דרי אותה **מאפס עד עשר**. הרגישי את מיקומה בגוף והזיגי את עיניך מימין לשמאל עשר פעמים בסביט של שש.

בין הסטים, הנשימה המשיכי עד שהתחושה תפתח. אני בטוחה שתופתעי!



התובת הנה מספרת רשימת מוסכמת, בעלת התמונות ברשתות מדיה. מרתה מרתה מרתה מרתה מרתה מרתה.

מרתה מרתה מרתה מרתה מרתה מרתה. y.r.clinic@gmail.com, טלפון: 052-7690952



צב יבשה מצוי

שואלים אותי הרבה לאחרונה, "לאן ברח הצב שהיה לי בבניה ואיך?". אז קודם כול, כדאי שתדעו שלנצד צב בניה - זה ממש לא חוקי. צב היבשה המצוי הוא בעל חיים מוגן. דבר שני, הצב שלכם לא ברח, הוא פשוט הלך לישון שנת חורף. הצבים חופרים באדמה בור שבו הם שונים בערך עד פסח. פרט מעניין נוסף על הצב המצוי: אמנם הוא לא מאריך ימים כמו הצבים הענקיים שמגיעים ל-300 שנה ויותר, אך אם לא יהיו התפתחות באמצע, הוא עשוי להגיע לנבחרות, שכן תוחלת חייו היא 80 שנה! האויבים החרידי של הצב הם הצבוע, שמצלצלי לרסק את שריונו בעוצמת הלסת שלו; העיט הזהוב, שמרים את הצב ומשליך אותו מהמבנה, וכך מרסק אותו ויורד ליהנות מהאחרונה; וגם האדם...

נצחיה מה מסתתר בתחנה?

נראה אתכם מחזיקים מה מסתתר בתחנה השמאלית?



כתבו לנו למייל, ואולי תזכו בפרס!
MAG@TV2000.CO.IL

התשובה לחידה של מגזין וחי: שביל החלב

הבית היהודי

כל מה שרצית לדעת

- לימוד חיותי • ליווי פרטי •
- תמיכה אישית •
- יעוץ והכוונה •
- ללא עלות •



חייני או כתבו לנו 03-9003757 סריקה

מאיר הייל

"אני לא מאמין: 100,000 דולר!!!"

שלום לכם ילדים צדיקים

נכון שאומרים תמיד שצריך "להתעניין", עם ההורים והמחנכים? אבל אם אני יודע לבד - צדון צריך להתעניין?

בואו נראה מה קרה ליחודי שחשב שלא צריך להתעניין: היחודי הזה עמד לחתן את בתו הבכורה. אבל לצערי, לא היה לו מספיק כסף לכל

ההוצאות. הוא הלך לרב ובקש ממנו ברכה ונצח. הרב הציע לו לטוס לחוץ לארץ.

היחודי הקשיב בקול הרב שלו, ויצא לדרך.

שלושה ימים של אסוף צדקה - וכולם בקשי אספו 100 דולר. אפילו את הכרטיס הלוך הוא לא סקח! לפני שהמריא חזרה, הוא החליט לנסות עוד בית אחד. הוא דפק על הדלת ביאוש, כבר לא צפה לקבל כלום.

אדם שצריך פתח את הדלת, 'שלום עליך יחודי יקר' אמר ליחודי, שהחל לספר לו את סבת בבור. 'בדואי שאתרם' אמר העשיר. 'ממש באת לי משמיים'.

"אני באתי לו משמיים" חשב לעצמו היחודי בזמן שהעשיר נכנס להביא את פנסק הצ'קים. אבל המחשבות האלה התפנו לטובת מראה הבחילי יאמן: אחרי הספרה 1, העשיר



החל להוסיף הרבה אפססים "1,000" תחת היחודי. "לא, זה 10,000" קבע בלבו, שהתחיל להתמלא בשמחה. "אני לא מאמין: 100,000 דולר!!!". הוא הודה לעשיר מקרב לב וחזר לארץ. כעבר שנים, כששמד לחתן את בתו השניה, היחודי המריא לחוץ לארץ ונסע לבית העשיר, דפק לו בדלת עם חיוך רחב. העשיר פתח את הדלת: 'שלום עליך יחודי יקר!'

"18 דולר זה בסדר?" "18 דולר???" התפלא היחודי. "בפעם הקודמת הבאת לי 100 אלף דולר!" "כן", השיב העשיר. "לפני שנים - הבן שלתי היה חולה והיינו צריכים יטועה, ואשתי ואני עשינו הסכם: 'העני הראשון שיכנס - נתן לו 100 אלף דולר', ובדיוק אתה נכנסת!

את היחודי שלנו, הספור הזה לא נחם. הוא חזר במפת נפש, ולמד ששור חשוב על התעצות וכמה ברכה היא משרה בכל מעשה ידינו!

נתן להשיג את ספרי הבדיחות "כל זום פורים" עם שטחיה עד הבית 291 052-707027, מאוחר דמאות שירותים ילדים, מרשת שבוע וסופי צדיקים שטח: "מאיר וטאה - מותקנים מדגש"

בכירות



שני בחורים, לא חכמים במיוחד, נתקעו במעלה האחד הציע תחרות: "בא נצא נצא בחדר חשני" "עיון מעלה נצא בחדר" - אז הם עמדו ונעצו: "בחדר" בחדר בחדר" - אז הם עמדו ונעצו: "בחדר" בחדר בחדר"

האברהם שלפון שבת

"כדי קלפה"

שעור הבשול שנגרם כתוצאה מריון מכלי ראשון, ומשעמו, בשול המעטת החיכוך של התבשיל. כח הבשול שנגרם כתוצאה מריון מכלי ראשון, אינו חודר יותר מעב' דק, כדי קלפה. ולכן בשר עם שנקל לומר חלב קר, צריך ללוקק ממנו עבי קלפה ומסאך מתר.



סיפור שבתאי הבהמשים

הזוהר צדיק

"אני מתחנן: תעשו הכל..."

בפרק הקודם: תיעוק קורונה מגלה לחבורה איך משפחתו הקורשת מתרבה, וחושף בפניהם את הסוד שמונע את התפשטותה: להיות בשמחה. אבל יש לו עוד בקשה...

"אני מתחנן שתעשו הכל עד מנת שלא נצליח לעבר מאחד לשני, התיעוק הלך ונעשה שקוף. נראה היה שהיה חולך ונעלם. קולו נעשה חלוש יותר ויותר והילדים הקשיבו לו בריאת קבד וברכמים. הם נסו לא לפסס אף מילה שאמר."

"אני לא יודע כמה אנשים עוד אפגש, אני מוטר לבס את הסוד: ככל שאנשים יפחדו וישארו אחד את השני - המשפחה שלי תהיה, תתרחב ותשטח. תזכרו שהי חשוב האמוני, להיות בשמחה, לא לריב אחד עם השני ולעורר לשי שלבד. אחרי זאת אתם עם אחד ומאחד נד הקורונה, ואפילו שאנכם לא יכולים להתקרב פיזית - תהיו תמיד קרובים בלב."

האירי בגנה היה הם ונראה היה שהתיעוק סובל מהחם. הוא החל להתנשף בכבדות. "להתרחק", אמר ונעף בידו כשהוא חופר במהירות לשקוף, עד שצנעלם והתפוגג באויר החם.



חבורת הקתר מנצחים את הקורונה

ילדים אתם בסתח... ונפש שבועה ברא...



המאבקו של חני / חני פרי

עוגה עם צפוי קראנץ'

מתכונים שילדים יכולים להכין לבד

- מצרכים:**
- 2 ביצים
 - חצי כוס סקר
 - שליש כוס שמן
 - רבע כוס חלב
 - רבע כוס מיץ תפוזים
 - חצי כפית תמצית נזיל
 - כוס קמח - כפית
 - אבקת אפיה
- לצפוי:**
- חצי כוס אגוזים טחונים
 - 100 גרם שוקולד חלב
 - 2 כפות שמן

אפן ההכנה:

1. מתחמים תנור מראש ל-180 מעלות ומשומנים תבנית אינגליש קיק.
2. בעזרת מיקסר ידני מקציפים את הביצים עם הסקר. מוסיפים שמן, חלב, מיץ, תמצית נזיל ומערבבים.
3. מוסיפים קמח - שקית אבקת אפיה ומערבבים עד לאחד המקרים.
4. יוצקים לתבנית משומנת ומכניסים לתנור החם.
5. אופים במשך 30-35 דקות עד שקיסם יוצא נקי.

מכינים את הצפוי:

קוצצים את האגוזים דק, אבל לא מאוד, מוסיים את השוקולד עם 2 כפות שמן במיקרוגל (ובהשגת מבגרו), מערבבים לתערובת חלקה ומוסיפים את האגוזים הקצוצים. יוצקים את הצפוי על העוגה כשהיא יוצאת מהתנור ומורחים באופן אחיד בהלק העליון ובצדדים.

בתאבון



הובטחה תה ילדה בת 12

אַנְחֵנוּ: מִדְּפִיסִים אֲתֶם: מְפִיצִים כָּלֵנוּ: מְאִירִים אֶת הַשָּׁבֶת



לקבלת המגזין חייגו או סרקו עכשיו:



073-2866527 ☎
"אין זכות כמזכה הרבים"



משלמים רק עבור המשלוח,
ומקבלים את המגזין לבית בחינם!
ומזכים את הרבים בתוכן
שיאיר להם את השבת והנשמה

ניתן להקדיש את זכויות הדפסת המגזין

לעילוי נשמה, לרפואה, להצלה, לפרנסה, לבריאות, לחינוך ילדים, לשמירה, וכל דבר שחשוב ויקר לכם!