

ערוץ

לאירוע את השבת

2000

”השב את
חמתי מעל
בני ישראל”

זמני השבת

ר"ת	ערים	כניסה	יציאה
20:57	ירושלים	19:04	20:20
20:54	תל אביב	19:21	20:22
20:57	חיפה	19:12	20:23
20:55	באר שבע	19:21	20:21



9

מנשי בכיר
הונתן דדון

ראיון עם הרב נרוסמן:
”מעולם לא פגשתי חילוני”



8

הרב
דניאל אוחיון

הרב שהמתין
בתור לפסיכיאטר



6

הדר
גיל יוסף שחר

למה כדאי לכם
להמשיך להתעמק?



3

מרת הראשון לציון
הרב יצחק יוסף

האם מותר להכין
סחינה בשבת?



2

דברים שחייבים לדעת
פרשת השבוע

כמה נסים
נעשו לפנחס?

העלו מוקדם לעלי חנה בת מליקה, דורין בת זיה | **ההצלות** ברוחה בת יודית, בצלאל חיים בן רבקה | **לפנחס** שלמה אוריאל דויאל בן שירה
באוו ובקדשו נענים לעמון וזכי הרבים עביר הקרב לכם - חיים 2610* שולחנה 3

ההצרות ולקבלת העלוני במייל, שלחו את המילה 'עלוני' לכתובת ALON@TV2000.CO.IL

הזמנים היום עד פי חל ערוץ 2000

מחשבה יוצרת מציאות - איך כוח המחשבה משפיע?

בפרק זה אנו רוצים ללמוד
ולעסוק במימד החשוב ביותר

המשפיעה על כל המציאות, הכללית והפרטית, לטוב ולרע. נלמד כיצד להשתמש עם המוח, שהוא הכלי הנפלא ביותר בבריאה כולה. עם שימוש נכון בו, בחשיבה מבוקרת וחיובית, נוכל להגיע לתוצאות מוחשיות, אשר יביאו את השינוי האמיתי לחיינו ולפנינו.

רבותינו הקדושים אמרו: "דעת קנית מה חסרת, דעת חסרת, מה קנית". כאן כבר רמזו לנו שיעקר שלמות האדם תלויה בדעת. זאת אומרת, אם האדם יצליח להגיע לדעת שלמה ונכונה - לא יחסר לו דבר בעולם. מאידך, אם תחסר לו הדעת, אזי גם אם יהיו לו כל בנייני העולם, לא יגיע לסיופו, לרגיעה ולשלמות נפשית ושל כל.

נתחיל: המחשבה משולה בפי המקובלים לזרע שנזרע באדמה וברבות הזמן מצמיח ונותן את פירותיו, כמו שנאמר: "סוף מעשה במחשבה תחילה". כלומר, כל תוצאה שאנו רואים במציאות, קדמה לה מחשבה. האדם בכוח מחשבתו פועל על המציאות כולה, הוא יכול למשוך אליו ועליו דברים. הוא משפיע על רגשותיו ורגשותיו.

החשיבה היא המראה שלנו אל העולם. וכפי שאנו רואים את העולם ואת המציאות, כך העולם מתייחס אלינו. המציאות סביבנו היא השתקפות ישירה של צורת החשיבה שלנו. לכן, ככל שמחשבה שלנו מובילה אותנו לצמיחה או להפוך ח"ו, כמאמר הידוע של הרבי מליובאוויטש – "תחשבו ויהי כוח".

שנים רבות הורגלו בחשיבה שלילית, אנו מוקפים מכל עבר בתקשורת ובמסרים שליליים, חשופים לאנשים, לדיבורים ולמחשבות העוסקים תמיד בכן השלילי של המציאות. עם ישראל רווי רדיפות מבית ומחוץ, פיגועים, מחלומות וכו', נקלענו למצב שבו רוב החשיבה שלנו עוסקת בתחום השלילי.

לצערנו, מוחנו הורגל לנווט דווקא אל התחום השלילי, עד כן, הורגל לדעת שכאשר נתחיל בפועל איומים בחשיבה חיובית, רחי תיווצר התנגדות טבעית של המוח, שהורגל במשך שנים רבות לאורז בחשיבה שלילית. קל אל לנו להיבל מהמאבק התחתון, כי זהו כוח המציאות. כשם שהמוח הורגל בחשיבה שלילית, כך ביומנו נעבדה עצמית - נרגל אותו בחשיבה חיובית. עלינו להתאד בסבלנות, כמאמר החכם: "סבלנות משהלך אליו, ששורשיו מרים, אל פירותיו מתוקים".

לשיעורים הקבועים במוצאי
שבת וביום שני בשעה 21:00,
חפשו ערוץ 2000, ליעוץ
וברכה מהרב חיינו 2610*
שלוחה 4



כמה נסים נעשו לפנחס?

שנסתם פיהם של זמרי בן סלוא והמדינית ולא צעקו לעזרה.
שאילו היו צועקים - היו ניצלים.

שהצליח לכוון את הרומח במדויק.

שעמד הרומח - ולא יצא.

כשהוביל אותם החוצה על החרב, המשקוף גבה מטעמו.

נשא אותם בכל מחנה ישראל - ולא התעייף.

הרימס בזרוע ימינו - ואף אדם לא יכול היה להזימו.

ידיעת הרומח התחזקה ולא נשכחה - למרות המשא הכבד.

להג החורג התאור.

מלאו דאג לכו שכל בית ישראל יראו את חרפתם.

כל זמן שנשאל אותם על החרב היו בחיים - כדי שפנחס הכהן לא יטמא בטומאת מת.

שונקיש דמם - ולא נפל.



הרב ליאור גלזר שליט"א
ראש מוסדות פתח הדביר מעיין בעלון

יש לכם תמונה מעניינת של הצלון
לשתף אותנו? שלחו לנו למייל!

ערוץ
2000

מז"ל: ערוץ 2000 להפצת יחדות

ישראל

TO TRY :

עיצוב: מחלקת גרפיקה
צילום: Shutterstock | המערכת | Shutterstock

ש. | י. אור החיים | פוסט ציון

ALON@TV2000.CO.IL

© כל הזכויות שמורות

2610 * שלוחה 3

058-450-2000 

האם מותר להכין טחינה או סלט ביצים בשבת?

לכבוד היקר והנעלה שלום רב,
בדבר שאלתך, האם מותר בשבת

לרסק ולערב ביצים עם מיונז לעיסה אחת?

כבר לפני כ-30 שנה כתבו בספרנו "לקוט סוף - שבת" שמותר לעשות [סלט] מיזם בשבת. דהיינו, שמעריבים ביצים, שמן, חרדל, סוכר ומלח - אם עושים כן על דעת לאכול אחרת באותה סעודה. ואין לחשוש [למאכל] לשה, באופן שזמנר שלא לטרוף ולערבם בכוח.

ובחזרה הבאנו דאגן בדידן קטסיין [אנ]
 תפיסם בדתה [ה]תסמן מרם שומתור אף בדיה
 עבה, כל קנישול מערבר עבות. וכתב שכתב שכתב
 "איש מצליח", וכמבואר בספר "ליות חן". שם דר
 מה שכתב בשבועות "איש עבד" והחזיר בזה על
 דבר רבן גאון [א] שסאול לר' אהרן חתן חסדק
 בשבת, כי צריך להזהר שלא יעשה אותם בלידי
 תורה, וכתב על דהו [בספר] "עויות חן" במחילת כב
 שבת, וכן ארז [דיקן] בזה. כי מה ענין עירוב
 ביצים וקצת חרד - שהם כלי חרד - רכז - ארז
 עירוב. חסדק לחרסו או לדשש ששועים [אותם] בלידי
 שבת, ומכאן שכן, שהעקר [לידין] [לענין הכנת סעודה]
 מינוח שבתות) שם בליה עבר מות, כל ששועים
 ששועים



כן לצורך הסעודה - אין בזה משום לישה וניבול. וכן פסק הגאון רבי שלמה זלמן אויערבך. וכן עיקר.

והאם מותר להכין סחינה בשבת, מארי ב"קוקס
יוסף - שבת' [גנ"ב] סחינת שושמונים שכבר
הכינוהו מערב שבת ונעשית בלילה רכה,
ורוצים להקפיא בה מים בשבת כדי לדללה
אזורים, מותר להקפיא לה מים ודבוחים י
אזורים, שאף מותר להכין סחינה בשבת
עד לזי הספת מים, לימון ומלח עד גבי
סחינה נגמית, ונעשית בלילה עבר.
מקט פד פירי העולם להקפיא לה
בתחילה וטעם מים ולעכבר אז היא נעשית קשה
כמו יספה, מכל מקום כיון שאנו ששים כן כדי שתהיה
טעימה יותר אלא כדי להקט דלריה את הכנתה, וגם
לכאור מופסים לה מים וחזרת היות רכה - אין
לחוש לאיסור לש. ובדבד שיהיה סמוך לסעודה.
ועם מחמרים, שמאחר שגשבלד היתה נעשית כמו
יפה קשה, יש לחוש לאיסור שיהיה רכה"ש.

אולם העיקר לדינא להקל. ואחר שנים יצא "חזון
עובדיה" על [הלכות] שבת, וברוך ה' שזכינו לכון
לדעתו, וגם כתב כדברינו להקל בדבר.



לשיעור הקבוע במוצאי שבת קודש, חפשו ערוץ 2000



נקודת האור

הרב עידו סממה - מרצה בכיר
בערוץ 2000



מה אפשר?

מיהן שתי נכדותיו של יעקב

יוצאים את התשובה?
גלו לנו למי של הצלח

פתרון החידה מהשבוע שעבר:
אתם של בלעם ראתה את חלאן ה'

מדוע סיור האר"י הקדוש לאליהו הנביא?

שלא לצער את המתים על אחת כמה וכמה עלינו להיזהר בכבודם של החיים סביבנו, הרגישים לכל מילה ומעשה שלנו.

מהברית הראשונה ועד לגאולה
העתידה, התורה מלמדת אותנו
שיעור ברמישות אנושית. גם
ברגעים המדולים ביותר - ברית
מילה, ביאת המשיח - אנו
נדרשים לשים לב לצער הקטן
ביותר של הזולת.

בעולם שלנו, מאז באתגרים ומורכבויות, הבה נזכור תמיד: אין שמחה אמיתית, אין גאולה שלמה, אם היא באה על חשבון צער של אחר. כל מעשה טוב, כל צעד לקראת תיקון עולם, חייב להעשות מתוך התחשבות עמוקה ברגשותיו של כל אדם.

לשיעור הקבוע ביום שלישי בשעה 21:00,
חפשו ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב לחוג בית
ללא עלות וללא התרמה - חייגו *2610 שלוחה 2

זוהי תזכורת עוצמתית לערך העליון שהתורה מייחסת לרגשותיו של כל אדם, אפילו הקטן ביותר.

את אליהו הנביא ברחובות צפון
אליהו הזמין אותו להצטרף אליו
כדי לבשר על הגאולה - הרגע לו
מחכה עם ישראל דורות! האר"י
הסכים, אך ביקש להודיע קודם
לאשתו שהוא יעדר בשעות
הקרובות. כשחזר, אליהו כבר
נעלם, והשעה הוחמצה. הסביר
לתלמידיו המופתעים הסביר
האר"י: "מישהו צדקנו לא יכול לבוא
על חשבון צער של השני. אתה והיית
הוא מבלי להודיע, אשתי הייתה דואגת

וכל נאולת ישראל לא שווה צער של יהודי אחד!"
הסבא מסלבודקה הרכיב אף יותר: אדם ההולך
בתוך ארבע אמות של קבר צריך להצמע את ציציתיו.
מדוע? כי המת כבר אינו יכול לקיים מצוות, ובמילוי
הציצית יש משום "לענן לרש". אם כך אנו נזהרים



אמרו חז"ל: "גדולה ברית

המילה שאדמלא היא לא
ברא הקב"ה את עולמו, שנאמר
'... אם לא בריתי יומם ולילה חוקות
שמיים וארץ לא שמתי'.

לאור זאת, היינו מצפים שיום הברית יהיה רגע של חגיגה של ברית בין אדם לבוראו. אך ההלכה מפתיעה אותנו: אין ממכרים "שהשמחה במעונו" בסעודת ברית מילה. הסיבה? צערו של התינוק הרך.

תארו לעצמכם: כל מלאכי מרום שמחים באותה שעה נשגבה, אבל צערו של תינוק בן שמונה ימים מונע מאיתנו לברר על השמחה במעונו של הקב"ה!

השיעור השבועי בכל נוצא שבת

מפי מרן הראשון לציון
הרב יצחק יוסף שליט"א

עם מטען רוחני לנשמה

להאזנה חייגו: 03-378-2000

השיעור השבועי הוותיק בעולם  **כ- 40 שנה ברציפות**



אל תוך הפרשה

הרב יהונתן ענבה - מפקח חרדי
המרצה בכיר בערוץ 2000

הגנה מבורא עולם - מנגיעים ההפסד והצרה.
לפני המון שנים הגיע לבית הדין בתל אביב זוג.
האשה הגיעה בפני הדיינים את החשד שבעלה
לא הולך בדרך התורה ולכן ברצונה להתגרש.
היא מאזהר בפני הרב בן הדין עדויות וראיות
שתומכות בגרסתה, וכך החל תהליך המירוש של
השניים. במשך כל הדרך בית הדין נבה את אותה
אשה.

בסופו של דבר, באמת האשה התבררה כצודקת
בדין. בעלה הסכים בלב כבד לכל בקשותיה, ונתן
לה נט.

בסיום התהליך הארוך והמתש, ביקשה האשה
להודות להרכב הדיינים על עמידתם האיתנה לצדה
ועל התהליך הישר לבירור האמת, בלי קיצורי דרך
ובלי נסיגות לייפאת את האמת.
רגע לפני צאתה מאחד בית הדין, ביקשה האשה
ללחוץ את ידו של הדיין היושב בראש ההרכב
ולהודות לו. הרב, נבוך, הבהיר לה בנימוס כי הדבר
אסור ולכן ייאלץ להשיב את ידה יריקה. אבל הוא
הסכים בחפץ לב לברך את האשה.

האשה הייתה בהלם: "כבוד הרב, אל תניד לי
שאם מכם, חכם ואינטליגנטי, מאמין במנהגים
מושגים ופרימיטיביים כל כך?"
הרב, עם חיוך קל עד פניו השיב לה: "בהחלט
ייתכן בהנחת שאני מעט 'פרימיטיבי'. אבל גם את
יודעת היטב שכדאי להיות 'פרימיטיבי' כמותו..."

הברים יקרים ואהובים, עלינו ללמוד מלקחי
העבר, מוועדת החקירה המקיפה ביותר שנעשתה
בהיסטוריה כולה: מי שהולך ודבק בדרךיו של
הקב"ה זוכה לכל הטוב שבעולם. הצניעות, הקדושה
והטוהר - הם מקור השמחה, השפע והברכה של
העם היהודי!

שלישון הקבוע ביום רביעי בשעה 21:00, חששו ערוץ 2000.
ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות וללא התחמה -
התחמה - חיינו 2610 שולחה 2

חשוב נפש הוא
הדבר הכי טבעי, הכי
מתבקש והכי נכון.
אנחנו חייבים להתאמץ
ולנסות להבין מדוע
הקב"ה, שכיזעו הוא אל רחום וחונן, הסתיר את פניו
מאיתנו? מה נרם להעדר האור האלוהי שבגללו
הגיע החושך על עם ישראל?

בתום ועדת חקירה מקיפה, שכללה עדויות
מעצתו של בלעם הרשע שנילה כי "אלוהים של
אלה שנוא זימה", ואיסוף עדויות מהטחנות של מעשינו
של זמרי בן סלוא, ואחרי ניתוח מעמיק של המעשה
האדיר פנחס - הגיעה המסקנה:
אחד הדברים היקרים ביותר לבורא עולם הוא
ענין הצניעות, הקדושה והטהרה.

חשוב הנפש שעשו בני ישראל לימד אותם כי
זלזול באותו ערך עליון, מתוך מחשבה שאנחנו
"מבינים יותר טוב" מבורא עולם - גורם לכך שיתקיים
בנו הפסוק: "ראה בך ערוך דרך ונשך מאמריך".
שב מאמריך, אלה שתי מילים שטומנות בחובן
את המתכון הבטוח לכל האסונות שפקדו את העם
היהודי במשך הדורות. הסתר פנים שמוכיל
לכך שאין שמירה אלוהית. ואם אין



מתי בורא עולם מפנה לנו את הגב?

הלם במחנה ישראל: מידת הדין
משתלשלת ומכלה כל חלקה טובה.
מגיפה קשה פוקדת את כל מי שעומד בדרך,ה
24 אלק איש כבר נפלו באותו האסון. העם בוכים
וזועקים על העונש האיום והנורא.
ואז, משום מקום, מגיע פנחס בן אלעזר. בפעולה
הירואית אחת, הריגתם של נשיא שבט שמעון, זמרי
בן סלוא, והמדינית, כזבי צור, הוא מצליח לעצור
את מסע ההרס שהכה במחנה ללא רחמים.
המעשה של פנחס מזכה אותו בהכרה אלוהית
לדורות, הוא מתמנה לכהן וזוכה לחי' נצח.
ועכשיו, אחרי הסרגיה הכל כך קשה, עם ישראל
יושב חבול ושוואל את עצמו שאלות: בעוון מה קרה
הדבר הנורא הזה?

חבל החזל

הרב מנחם וייס - מרצה בכיר
בערוץ 2000

בני ובנות מזל סרטן? היזהרו "לא לחנוק"

את קורבן ראש חודש: "יבאשך תדשים,
תקריבו עזה לה'".

אבל למעשה, התקריבו החודש העברי מתחדש
על פי הלבנה, נתן עוד הרבה קודם. ויותר מכך
- מצוות קידוש החודש הייתה המצווה
הראשונה שניתנה לעם ישראל! ככתוב:
"החֲדֹשׁ הַזֶּה לָכֶם רֹאשׁ תְּדַשִּׁימ... וידרשו
חכמים ז"ל: ידכם, ולא לאומות העולם".
ויש לשאול, מה מיוחד בירח שדווקא
לפי ישראל מונים את חודשי השנה?

התשובה היא שהירח מאיר בחשיכה,
בסוף כל חודש הוא מתכסה - ושוב פורץ מחדש.
החמה, לעומת זאת, מאירה ביום. היא איננה
נעלמת או מתפרצת, היא קבועה וסטטית.
לכן, עם ישראל הוא מעל המזל, כי בטווח
כוח ההתחדשות, היכולת לפרוץ כל פעם מחדש,

בני ובנות מזל סרטן, כפי
שאמרנו בשבועות הקודמים,
הם אנשים משפחתיים מאוד. אבל עליהם
ליזהר להגיע לנקודת קיצון של עודף קנאה לבני
משפחתם. לזהיר ש"לא לחנוק".
בית המזל שלהם הוא לא פחות ולא
יותר, הלבנה! כמוה, גם הם, מתכסים
ופורצים, בונים וסותרים, יעילים מאוד
אבל עצלנים גם כן. יש בהם המון
נדיבות, לצד קמצנות. לכן, עליהם
לעסוק בחסד, להימנע מדלדר רכילות
ולשון הרע ולעסוק במה שנקרא "ההכה למעשה",
דברים וימומים ורלוסיים.

כידוע, עם ישראל מונים את מניין החודשים לפי
הלבנה, ואילו מניין אומות העולם הוא לפי מחזור
החמה. בפרשת השבוע נקרא על הציווי להקריב

סיפור מהפסדה



תנו תבונה: "לכם רצון
הוא תבונה תבונה
שאלו לנו ואינו"

להאיר בחושך - גם
מתוך הקשיש וגם מתוך הגלות.
לעומתנו, אומות העולם דומים
לחמה. חיינם נקבעים רק על פי
השבע והמזל, בהרשים וצפויים מראש. אין
להם את היכולת "לשנות" את גורלם.
זכרו - ישראל מעל המזל!

ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות וללא
התחמה - חיינו 2610 שולחה 2



"הרבה ימים יגלוף אילן
ברכות ונחל' שאין"



ימי בין המצרים: מה מותר ומה אסור? מידע חשוב ביותר

יום שישי

שלום הרב, נכנסנו לימי בין המצרים. רצינו לדעת אם יש היתר לשמוע מוזיקה עם כלי נגינה? מאוד קשה לי בלי!

10:22

בית המקדש נשרף, והקדוש ברוך הוא בוכה ומתגעגע אלינו.

10:30

שמעתי שיש הרבה מנהגים בעניין. זה לא משנה אם אני מורחץ?

11:08

אין הבדל עדות בנושא, רק שירים ללא כלים.

11:55

גם את שיר הצלצול צריך להחליף?

16:06

יבטל אותו כל השנה כי אין לשמוע מוזיקה מפני החורבן.

10:30

וואו לא ידעתי. הרב, עכשיו חופש גדול והילדים מטפסים על הקירות. גם להם אסור? אפילו אם זה בדיסקים של סיפורים וברקע יש שירים?

18:05

לקטנים עד ראש חודש מותר.

17:04

ומה לגבי לקנות בדים הרב? מותר? יש עכשיו הרבה מבצעים בחנויות...

17:00

רק עד ראש חודש ומבלי להשתמש עכשיו.

17:04

ומה עם נופש הרב? אפשר?

16:06

זה בהחלט בלתי מוסרי כלל לנפוש בימי האבל, מה גם שחלילה הם ימי סכנה לא עלינו. ובחצי היום יש לבכות ולהתאבל.

15:03

חסר לחיים

עידן משולם - מנהל מחלקת הדיגיטל

מדוע זכה הבטלים של רשת מלונות "דן" לעושר?

3.5 יולי 2020

לאנשים יש טייה כשהם מניעים למעלה לשכוח מאיפה באו. "עלה לך", נהגים המון העם לומר. אבל זה לא המקרה של מיקי פדרמן. כבר עשרות שנים הוא חלק בלתי נפרד מהעולם העסקים הישראלי, סולל בזהירות ובטחחה את דרכו לצמרת עשירי ישראל. רשת מלונות "דן", ו"אלביט מערכות" הן רק חלק מהחברות בבעלותו. מה שמיקים אותו על פי דירוג של אחד העיתונים הכלכליים במקום ה-13 ברשימת העשירים המוקדמים עם הון מוערך של קרוב לשישה מיליארד שקלים. אבל מה שפחות ידוע לציבור הרחב, היא שההצלחה של פדרמן קשורה קשר הדוק למצווה יקרה שעליה הוא לא מוותר: היחס המיוחד שהוא נותן להוריו במשך כל חייו, וביתר שאת מאז שאביו התעורר.

וכך נחשף הסיפור:

במהלך פגישת "ביזנס" עם איש עסקים אחר, לפתע צלצל הטלפון היידי של מיקי פדרמן. הוא הביט בצד, וללא היסוס נעמד על רגליו, שוחח בקצרה עם האדם שבצד השני של הקו - והתיישב. איש העסקים השני הביט במשך כל אותו זמן בשותפו, מתייחס לבן שיחו בטלפון כאילו הוא האדם החשוב בעולם. "זמה קמת?", הוא שאל את פדרמן כשהחזר לשבת. "מה זאת אומרת?" ענה כלא מבין, "אבא שלי התקשר". התגובה הזאת, שציאה מפיו של פדרמן כמעט בדרך אגב, חשפה בפני איש העסקים את סוד ההצלחה האמיתי. הוא לא רק חכם או מוכשר, הוא לא רק יודע להיות חזק וממוניטין ולהתקיים בזמן הנכון, אלא הוא גם אדם בעל ערכים חזקים שמעצבים חשיבות עליונה לכיבוד הורים.

הקשר בין כיבוד הורים להצלחה:

הסיפור של מיקי פדרמן יכול להיות הסיפור של כל אחד מאיתנו. אנשים מחפשים סגולות או פתרונות קסם: איך להצליח? איך להתעשר? איך להנשים את עצמם? אבל לפעמים החשובה ומצאת ממש מתחת לדף. ואולי יש עוד סיבה: אדם שנותר כבוד להוריו, גם כאשר אינו מרגיש "חובה" לעשות זאת, הוא כנראה גם אדם בעל מוסר עבודה נבון, שיקול דעת נבון ויכולת לקבל החלטות נכונות. תכונות אלו הן אבני יסוד להצלחה בכל תחום בחיים, ובוודאי גם בתחום העסקים.

ושלא לחשוב שמדובר במשימה בלתי אפשרית. כיבוד ההורים של פדרמן, כפי שעלה מהסיפור, לא התבטא באיזו מחווה חריגה וגרנדיוזית. אלא דווקא במקרה, לכאורה קטן ויומיומי, שמעיד על יחס של כבוד אמיתי להוריו.

במקרה של פדרמן, עצם הנוכחות לקום מיד ולענות לטלפון של אביו, גם במהלך פגישה עסקית חשובה, מבלי לחשוב האם זה יחבל לו בסיסיות העסקה - מעידה על יחס של הערכה עמוקה וכבוד יוצא דופן.

סיפור של מיקי פדרמן מהווה השראה עבור כולנו. הוא מראה לנו שגם אדם מצליח כמוהו, המנהל עסקים גדולים ומשפיעים, לא שוכח את שורשיו ואת חשיבותם של ערכים משפחתיים. כיבוד הורים הוא לא רק ערך חשוב בפני עצמו ומצווה גדולה, אלא גם מפתח להצלחה בכל תחומי החיים.

לעוד סיפורים מרתקים ומחזקים חפשו עידן 2000



בריאות ע"פ הרמב"ם

הד"ר גיל שחר M.D מומחה לרפואה זונזנית וראש המרכז לרפואת הרמב"ם

למה כדאי לכם להמשיך להתעמל?

מחקר קליני שנערך בשנה שעברה בחן את השאלה מה יקרה לאדם שנהג להתעמל באופן קבוע, ופתאום הפסיק לחודשים. התוצאות הדגישו גם את החוקרים.

מהמחקר הזה ניתן ללמוד המון על המשמעות של פעילות ספורטיבית, על האפקטיביות שלה ועל ההמרות בה דברים משתנים בגופם.

הניסוי העלה כי אחרי 60 יום ללא פעילות גופנית, אפילו לאדם שאכל פחות באופן משמעותי והפחית את הצריכה הקלורית שלו, הייתה עלייה של 40% ברמת האינסולין בצום! אינסולין הוא ההורמון שאחראי לפתוח את תעלות הגלוקוז (סוכר) שמחברות את העורקים עם תאי הגוף. תעלות אלו חוצות את המעטפת של התא וזרקן חודר הגלוקוז אל ממחזור הדם אל תאי הגוף, על מנת לספק לתאיהם אנרגיה. המשמעות של עלייה ברמת האינסולין בצום היא שהתעלות הפכו להיות עמידות לאינסולין, כלומר, הן לא נפתחו בתגובה לאינסולין ולכן הגלובל שמייצר את האינסולין, נאלץ לייצר 40% יותר אינסולין על מנת להצליח לפתוח את תעלות הגלוקוז. זה אומר שתרן 60 יום בלבד הייתה החמרה משמעותית ברמת העמידות לאינסולין!

עמידות לאינסולין זה המנגנון שמביא להתפתחות סוכרת. כלומר, תוך 60 יום, האנשים שלא התעמלו, התקרבו בצעדיו ענק לכיוון של מצב סוכרת ואחר מכן חזרה לסוכרת ממש.

אז אם תוך 60 יום חלה החמרה כל כך משמעותית בעמידות לאינסולין, יש גם בשורות טובות ואפילו טובות מאוד. התקנון יהיה מהיר ואפילו יותר מהיר מ-60 יום. אדם שישחזר להתעמל בצורה סדירה וקבועה, מהר מאוד רמת האינסולין שלו תרד, מה שיעיד על שיפור בעמידות לאינסולין ולמעשה מניעת מחלת הסוכרת. איזון רמות אינסולין וסוכר בדם הוא אחד המפתחות החשובים לאריכות חיים! אתם עדיין פה? לכו להתעמל!



בריאות בריאה וברא

שם האדם

הרב שמשון מוקס - מרצה בכיר בערוץ 2000

"התכשיט" שענד בורא עולם על צווארו

שלוש פעמים ציווה בורא עולם את משה רבינו למנות את עם ישראל. הפעם הראשונה הייתה מיד אחרי חטא העגל, השינה - לאחר הקמת המשכן, והפעם השלישית בפרשת השבוע שלנו, אחרי המניפה. התורה מפרטת את שמות השבטים ואת המשפחות השייכות לכל שבט. אולם, באופן מפתיע, התורה "מתעברת" בכיכול בשמות השבטים ומוסיפה לכל משפחה את האותיות "י" ו"ה".

וכך כותבת התורה: "ראובן בכור יִשְׂרָאֵל: בני ראובן - חֲנֹךְ משפחת החכיל, לפלוא משפחת הפלֵאָאִי. וכן הלאה. חוץ ממשפחה אחת - כולוס נוספו האות ה"א בהתחלה, והאות י"ד בסוף.

מה פשר העניין?

רש"י מסביר ע"פ דברי המדרש, כי אומות העולם היו מקניטים את ישראל והיו טוענים שילדיהם הם בכלל מצריים! שרה, אמר, כל כך הרבה שנים בין הגויים - בוודאי בני ישראל התערבבו איתם. לכן, הטיל הקב"ה שמו עליהם, י-ה. להעיד שהם בני אברהם, יצחק ויעקב ולא התערבבו!" ולזה רמז דוד המלך ע"ה: "שבטי י-ה - עדות לישראל".

חכמינו ז"ל מביאים בתלמוד הירושלמי הסבר נוסף, אקסוטאי! מאוד לימי בני המצרים: משל למלך שהיה לו מפתח לבית האוצר, והוא חשש שהמפתח יאבד לו. מה עשה? קשר שרשרת ותלה אותה על צווארו. כך, לכל מקום שהלך, המפתח עמו והוא בטוח לא יאבד לעולם!

צירוף האותיות י-ה לשמות בני ישראל היה התכשיט שענד בורא עולם על צווארו, וכך, בכיכול קשר את בני ישראל אליו - כדי שלא יילכו לאבוד!

אם נתבונן, נוכל לשאוב מכאן נחמה בבלות האירכה והקשה. כעת אנו בטוחים שיהי' לעולם לא עשנו, ששרי הוא יתברך "קשר" את עצמו בנו. ואם עם ישראל מבצב מחולל, ממילא גם שמו הגדול מחולל. לכן, אנו אומרים בתפילה "מביא גואל לבני בניהם למען שמו באבהם", שאם תמה לה זכות אבות אז המאולה תבוא בזכות שמו הגדול שנקרא עלינו. מצד אחד, זו נחמה גדולה, אבל מהצד השני זה מוסיף לנו אחריות רבה: אם אנו מקיימים את צונו הבורא - אנתנו מקדישים את שמו, ואם חזרה אנתנו לא מתנהגים כראוי - אנתנו מחללים את שמו!

לשיר הקבוצה ביום ראשון בשעה 20:00, חששו ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב לחוג בתי ללא תשלום. חזרת הרמה - חזית 2610 שולח 4 ליישור בזכרה המרב חזית 2610 שולח 4

חושנים ביהדות

זכות אבות:

חז"ל למדו כי הקב"ה מייטיב לעם ישראל מתחת זכות האבות הקדושים אברהם, יצחק ויעקב, אך כאשר "הבנים", עם ישראל, אינם זכאים לזכות אבות, למרות שבמקור הכונה לזכות שלושת האבות, בדורות האחרונים רוח השימוש במשפט ביחס לאבותיו של אדם שבזכות מעשיהם זכה למה שזכו.

נשיאי שבטי ישראל:

נשיאי שבטי ישראל היו נשיאי השבטים במהלך נדודי בני ישראל במדבר, בתורה מוזכרים כמה פעמים נשיאי ישראל, בכל פעם בשמות ובהקשרים אחרים. הם היו האנשים המובילים ביותר בשבטים.



ניתן להאזין ולצפות בערוץ 2000 בשידורים חיים 24/6

שיעורי תורה > מוזיקה > סיפורי ילדים > סובי המצרים > עצות לחיים > חינוך > בריאות סגולות > פרשת השבוע > הלכה > ועוד...

נקי ללא פוליטיקה > ללא חדשות > ללא פרסומות

ערוץ 2000

הנחש והחזק

ערוץ 2000

03-3788-2000



"הם היו בהלם לראות אותי במסיבה": הרב גרוסמן בריאיון מלא באהבת ישראל

ראיון מרגש עם נשיא "מגדל אור", חתן פרס ישראל ורבה הראשי של העיר מגדל העמק



"הטיפ המרכזי - אהבה. אם היילד יאהב אותך, הוא יהיה מוכן לעשות בשבילך הכל. ברור שלא כל ילד הוא אותו הדבר ויש מאמץ אישי שנוסתר לעשות עם כל ילד וילד בהתאם לאופי ולנשמה שלו, ככתוב: 'חונן לער על פי דרכו' - לכל ילד יש את הכישורים שלו ואת הרצונות שלו".

הרב דונל בשיטה של "ימין מקרבתי". יש ילדים שקשה לפעול איתם כן. איך בכל זאת לחבק ולקרר גם אותם?

"ישראל, אף על פי ששטא, ישראל הוא. זה לא אני אומר. ישראל זה חלק אלוהי ממעל. אני אניד כך את האמת! עד היום לא פגשתי אף חילוני. ביקרתי בקיבוצים ומושבנים ובכל מיני מקומות בארץ, יש לאנשים שם נשמה והם מוכנים לעזור ולעשות עבור האחר. לכל יהודי יש את הפנימיות שלו".

"ממלחמת לבנון השנייה הבאתי לכאן 700 לוחמים. אמרתי להם שאם הם רוצים, הם יכולים להשתתף בכתובת אות בספר תורה. כולם נרתמו. לא היה אחד, דתי או חילוני, שוויתר על המצווה".

"בשאהר נפגש עם אנשים ומראה להם שאתה מאמין שיש בהם אהבה ואת החלק אלוהי ממעל, הם מחזירים לך בחזרה. אתה רואה שאין באמת חילוני. כולם יהודים".

ריאיון המלא ועוד עשרות כתבות מניח מנחם
ובעדיית - חסוט ערוץ 2000

"בזמנו, נזכר הרב בסיפור, 'ביקר אצלנו [במגדל העמק] נשיא המדינה עזר ויצמן ז"ל. לקחנו אותו לאחד המפעלים בסביבה, בהם מייצרים 'ציפים' למחשבים. מנהל המפעל סיפר לנושא שבקומות הראשונות מייצרים

ציפים גרילים לעסקים ולמוסדות חינוך, ובקומה התחתונה מייצרים את הציפים למחשבי חיל הוויר. כאחד ממקומי החיל, ויצמן התרשם ורצה לבקר באותה קומה מחדרת" "שנסכנסו, הלבשו אותנו בסרבל ומשקפיים מיוחדים. אחרי הביקור שאלתי מדוע דווקא בקומה הזו צריך סרבל וציוד מיוחד, ובקומות העליונות לא צריך? והסבירו לנו שבשל הטכנולוגיה הרגישה, עלינו להיכנס בצורה סטרילית לחלוטין, על מנת שחלילה לא יחדור אבק או לכלוך למערכות הרגישות".

"אותו הדבר תקף גם לעם ישראל ביחס לשאר העמים. הבורא הוא אותו בורא שאחראי ליצירה המופלאה של כל העולם, אם כן, מדוע עלינו כל כך מקפידים? מה שונה בעם ישראל?" "התשובה היא שלעם ישראל הכניסו צ"פ מיוחד, כאשר המטרה העיקרית היא לעשות נחת רוח ליצורנו. אנו צריכים סרבל מיוחד על העיניים, על האוזניים, על הפה - ולהיות בשליטה ומודעות כל העת על הגוף ועל הראש שלנו, על מנת שלא יחדור אבק ונשמה שלנו ושונדל לעמוד במשימה שלנו ולייצא את הקביה יתברך בכבוד, באמצעות הנשמה המיוחדת שהעניק לנו. לכן יהודי חייב לדעת שהוא ממש חזק אלוהק ממעל".

אפרופו נשמה. הרב מכיר לא מעט את נשמות ילדי ישראל. החינוך כיום הפך לאתגר של ממש. כבוד הרב יכול לתת לנו טיפ בחינוך?

על דבר אחד אין ויכוח: הרב יצחק דוד גרוסמן שליט"א הוא גדול מאירי הפנים של הדור. אין אחד שיצליח להתכחש לאור הגדול שנשפר מזיו פניו של הרב.

כבר מעל 40- שנה הרב עוסק בחינוך ילדי ישראל ומקרב יהודים אל אביהם שבשמיים. שמותיהם של המפעלים האדירים שהקים, "מגדל אור" ו"אור ישראל", כמו מתמצנים עם אשיותיו המופלאה.

באחד הריאיונות שלנו, כבוד הרב אמר לי משפט שחוקק לי בראש: "כל יהודי הוא חלק אלוהק ממעל"

"זו המציאות. המקור לזה הוא בזוהר הקדוש, ובעל התניא מניש את זה יותר. אנשים חושבים שיש 'דומם', 'צומח', 'חי' ו'מדבר', ויהודי הוא חלק מה'מדבר'. אלא שזו לא המציאות. יהודי הוא מעבר ל'מדבר'. ביהודי יש חלק מיוחד לו הוא זכה מאת הקב"ה בזכות אבותיו הקדושים".

הרב יצחק דוד גרוסמן שליט"א <



בואו לקבל תשובות על כל מה שתמיד רציתם לשאול על השם שלכם!

הרב מנחם פוקס שליט"א - מומחה בנושא שם האדם על פי סוד האותיות ותורתם של חז"ל

חיינו: *2610 שלוחה 2



הביאו את הברכה אל ביתכם



דברים שאתם חייבים לדעת על בנות צלפחד ודיני ירושה

1 לצלפחד היו חמש בנות: מחלה, נעה, חגלה, מלכה ותרחא.

2 פניתי וירשתי לנחלה "עוררה" את הקב"ה לצוות את דיני הירושה.

3 על פי התורה כאשר אדם נפטר, רק בני יורשים אותה, אפילו אם הניח אחריו גם בנות.

4 אמנם, אם האב הורה במפורש לתת חלק מהירושה גם לבנותיו (הן זכאיות לחלק).

5 שאלת אי השייכות של בנות בירושה עוררה דיון רבני מייז התנאים ועד ימינו.

6 בימי התלמוד עודדו החכמים את האבות לתת לבנות את חלקן בבכני האב בזמן נישואיהן.

7 אם לנפטר אין צאצאים, יורשים אותו שאר קרוביו, כגון אביו או אחיו. אך אשתו, אינה יורשת אותו.

בגן האמונה

המשפיע - הרב שלום ארז

5 דקות ורואים ניסים ונפלאות ממש!

שלושה צעדים פשוטים להצליח בחינוך ילדים

אותרן

אחרי שסיילתם, שב אותו ותגיד לו כך: "תשמע בן, אני יודע שאתה מאוד חכם. ויש לי איזה בעיה שרציתי להתייעץ איתך לגביה. בוא נדמיין שאני חבר שלך ואני בא אליך עם השאלה שלי ויתרון לי עצה", ותצור לו את הצור של האתגרים שאתה מתמודד איתם, תשאל אותו: "אם החבר היה מתנהג ככה, זה היה כואב לך?" ממש תעשה לו הצגה! אבל לכל זה חשוב להקדים הרבה הרבה אהבה.

אחרי חמש הדקות הראשונות של אמירת ה"הנחה" ועוד חמש דקות תפילה, פלוס הטיול המשותף שבו תונים לילד את החשיבות הזו - רואים ניסים ונפלאות ממש!

לשיעור הקבוע ביום חמישי בשעה 20:00, חפשו ערוץ 2000

חנוך לנער

הרב דינאל אוחיון - מרצה בכיר בערוץ 2000

הרב בתור לפסיכיאטר: "אל תספר לאף אחד שראית אותי כאן"

"אגא ממך", חתם הרב את הבקשה, "אל תספר לאף אחד שראית אותי כאן". אתם מבינים? הרב החליט לקחת על עצמו את אותה "בטחה" רק כדי למנוע מתלמידיו להרביש!

מטבע הדברים הבחור לא שאל מה הרב עושה אצל פסיכיאטר, וגם הרב לא שש לחלוק מידע שלא צריך. וכך דבר הפניה ביניהם בחדר ההמתנה לפסיכיאטר - נשאר סוד כמון!

הרב צ'צ'ל לימד אותנו שיעור חשוב במידות האדם!

לשיעור הקבוע ביום ראשון בשעה 15:00, חפשו ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות וללא התחמה - חינם 2610* שלוחה 2

את החשש על פני תלמידו היקר, החליט לבוא אותו לכל סדרת הטיפולים אצל הפסיכיאטר. "אין ממה להיבהש", קבע הרב.

כשהגיעו לחדר ההמתנה, פנו לתדמיתם בחור נוסף מהישיבה. הרב, שדאג לזקק שיעול להיגס לתלמידיו, הגה רעיון מבריק כדי להחליף מהמצב המורכב.

"מה שלומך?" גיש אליו הרב ושאל בחביבות. "תשמע, האמת היא שלא תכננתי לפגוש כאן אף אדם שאני מכיר. ואני אשמח שהעובדה שראית אותי כאן תישאר בינינו".

הרב עתנאל מזרחי - מרצה בכיר בערוץ 2000

יש לכם מבחן בקרוב? נסו את זה! תתחייבו לתת 72 ש"ח לצדקה כמנין "חסד" בגימטריה, ותקבלו על עצמכם להור "נשמת כל חי" אחרי שתעברו.

לשיעור הקבוע ביום שישי בשעה 19:00, חפשו ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות וללא התחמה - חינם 2610* שלוחה 2

כידוע, רבים נמנעים מביקור אצל פסיכיאטר - בעיקר בגלל הבושה. אנשים שחששו שהעובדה שהם נזקקים למצוא מזור נפשם, עלולה לגרום פגיעה בכבודם ובשם הטוב. היום אמנם ישנה יותר מודעות, אבל המצב עדיין רחוק משלמות.

קר הים גם בתקופתו של הרב אברהם גניחובסקי צ'צ'ל. אחד מתלמידיו הקרובים נזקק לבקרת טיפול נפשי, והוא חשש מאוד מהשאלה "מה יצדך?". הרב, שראה

נולד בירושלים, לרבי אליהו ולרבינת בניה, בן בכור ל-15 אחים ואחיות. משפחתו נחלתה מפרס הישר לירושלים.

בילדותו, התחנך בתלמוד התורה "בני ציון" ובכר בייל 11 עבר ללמוד בישיבת "פרת יוסף".

במשך שנותיו בישיבה, למד בחברותא עם מרן הרב עובדיה יוסף זצ"ל, שהיה גם בחור באותה ישיבה.

נשא את הדסה לאשתו, בתו של חכם יוסף שרנאי, ראש ישיבת המקובלים "אמת ושלום". לשניים נולדו בן ובת.

חכם בן ציון היה מוסר שיעורים מדי יום ומזהה את הרבים, חיבר בחייו ספרים רבים, המפורסם שבהם הוא שו"ת "אור לציון" בו הוא משיב על שאלות הלכתיות יומיומיות.



זכר צדיק לברכה - הרב בן ציון אבא שאול

ההשקפה



ראש הישיבה - הרב ראובן אלבז



מתקשים לגמור את החודש? קבלו עצה נפלאה



רבותינו שואלים מדוע הקב"ה לא הוריד לבני ישראל את המן בבת אחת? דמיינו לעצמכם כמה זה היה מקל על חי הנדודים במדבר, הקשים במילא. מדוע בורא עולם בחר להוריד את המן בקצבה הראויה רק לאותו יום?

חכמינו תירצו במשל נפלא: עשיר אחד היה נותן לבנו סכום כסף גדול למשך שנה שלמה. אותו הבן, היה מטייל שנה שלמה בעולם עם כיסים תפוחים, וחוזר לאביו רק בסוף שנה - כדי לחדש את מלאי המזומנים. חשב לעצמו אותו עשיר: "הרי אני אורב את הבן שלי ומשתוקק לראותו בכל יום יום. אבל הוא מניע רק פעם אחת בשנה, לזוכר ססף והוקף". מה עשה אותו עשיר? החליט לא לתת לו קצבה לשנה שלמה - אלא קצבה יומית. כך חזקה לראות אותו בכל יום!

רבותי, הקב"ה מתאוה לתפילות של ישראל. הוא רוצה לשמוע את תפילות בכל יום יום, את עזרתם ואת שוועתם. לכן הוריד להם את המן בקצבה מדודה, כדי שבכך יום תפלתו יובקש על המחר. שלא יחשבו שהדבר מובן מאליה והמן יירד גם בלי תפילה. רבנו "אור החיים" הקדוש, תרה מדוע הקב"ה הביא את בני ישראל לניסיון גדול של צמא בלב המדבר! כפי שאומר הפסוק: "ויצאם שם העם למים". והרב זי"א הסביר כי "ה' ניסה אותם להדריכם לשאת עיניהם ולהתחלל לפניו. כי זה עיקר גדול באמונה ובהשלמת הנפש".

אבל ישנה מחשבה מוטעית בקרב בני האדם כי צריך לבקש רק הצרכים הנשמיים שלנו. אם חסר קצת כסף לנמור את החודש, רוב בני האדם מזכרים להתפלל רק אם הם רוצים לחדש את האוטו או אולי לעבור לדירה גדולה יותר, אבל חשוב לזכור שבזריא עולם רוצה שנבקש גם על הצרכים הרוחניים שלנו! ולכן רק על שלנו, באלג גם של אלה שני: ישראל! להרבות בתפילה עד כבוד שמיים, שיתגלה כבודו ויתברך בעולם ויחיש ביאת משיח צדקנו במהרה.

ורמזו זאת רבותינו בדברי הנביא: "ואמר שאול אל יהונתן בנו מדוע לא בא בני ישע נחמול גם היום אל הקהים". "מדוע לא בא בני ישע" - מדוע משיח בני ישע מתעכב ואינו בא? התשובה היא: "אל הקהים" - כיון שכל הבקשות שלנו רק על מאכל ומותרות, פרנסה ובריאות, ואינו מבקשים על צרי שמים, שתתרבה הקדושה והטהרה בעולם ותגדל מלכותו ויתברך.

שש באחרת



ראש הישיבה - הרב גואל אלפרין

האבן הזדעזע: "אקח את האוטו למוסר בשבת"

יהודי עשיר עלה ארצה מניאורגה. אמנם הוא לא זכה לשמור תורה ומצוות, אבל היה לו לב טוב ורחב במיוחד.

היה לו שכן, אברך, שתמיד האיר לו פנים והתעניין בשולמו. יום אחד, החליט לנשט אליו: "תשמע, יש לי שניעון מסוס: אני אוסף רכבים - הרבה יותר ממה שאני צריך. אחד מהם, עומד פה בחניה ואני לא נוסע בו אף פעם. קח את המפתח, האוטו לשירוךך מתי שתצטרך". בשביל האברך השכן, זו הייתה ישועה גדולה: כמה קשיי התיידות באוטובוסים יחסכו לו ברגע אחד - להקפיץ את אשתו, לאסוף את הילדים מהמסגרות, לבקר את ההורים. ישועה של ממש!

מטבע הדברים, רכב שנמצא בשימוש, נחקק גם לטיפולים שוטפים. "הסר דגנה מליכך", אמר היהודי העשיר לאברך. "בשבת הקרובה אקח את הרכב למוסר - ושם יסדרו הכל". האברך שמע את הדברים, ואכזלו נחתה עליו בשורה מרה: "בשבת?! לקחת את האוטו למוסר?!!". בלי להיזכר כלום ליהודי המרוחק, הוא פטוט החליט להפסיק להשתמש באוטו. לאחר זמן מה, השניים נפגשו והיהודי העשיר שאל לפשר העניין: "אני רואה שהפסקת לנסוע באוטו, קרה משהו?"

"האמת", שעשית איתי חסד גדול שנתת לי להשתמש ברכב שלך. ובגלל הכרת הטוב שיש לי כדפך - אני לא מוכן לגרום לך לחלל שבת בגללי!"

העשיר שמעו, והדברים נכנסו אל ליבו. "תראה מה זה, אדם יכול לקבל רכב בחינם, והרכב הזה חשוב לו מאוד, אך הוא מוכן לוותר עליו - כדי שלא יהיה לו עוד קצת חילול שבת!"

"אני מבטיח לך", אמר היהודי העשיר לאברך, "לא אקח את הרכב למוסר בשבת. אתה יכול להשתמש בו בלב שקט".

היהודי היקר הפסיק לקחת את הרכב הזה וגם את צי הרכבים המפואר לטיפולים בשבת. לאט לאט, הוא התחיל להימנע מחילולי שבת נוספים ולבסוף התחיל לשמור שבת! תראה איך מצוה גוררת מצוה: החסד שעשה עם האברך, הפך אותו בסופו של דבר לשומר שבת.



מאיר המגיש

שומרים על הפה - מתקרבם לבוא עולם! שני שעורים חשובים שאסור לפספס!

שלום לכם ילדים צדיקים,

היום אני רוצה שנלמד ונד שי דברים מאוד חשובים: שניהם קשורים לפה שלנו ושניהם מקרבים אותנו עוד קצת לקדוש ברוך הוא. אתם רוצים להיות קרובים לה' בכן, גם אני רוצה. הדבר הראשון, הוא להתרגל לומר כל הזמן כמה אנו אוהבים את ה', שאנו יודעים שהכל קורה לטוב... אתם מכירים את זה שלפעמים אנו מועדים במדרגות, או שחבר אומר לנו משהו לא נעים? מכירים, נכון אז צריך לזכר שגם הדבר הזה הוא מו' יתברך וצריך להגיד תודה לקדוש ברוך הוא, על כל דבר!

אם שחקתם בכדור בבית ספר, והכדור עץ רחוק מדי, ואתם נבחרתם להביא אותו - גם זה מו' ואם, נגיד, קבלתם ציון לא כל כך טוב במבחן, למרות שלמדתם מאוד מאוד קשה, נאמר לעצמנו: גם זה מו', ובפעם הבאה



נשמדל קצת יותר

הדבר השני שהייתי רוצה שנלמד, הוא להיות הוגנים ולא לשקר אף פעם. האמת שזה ממש קשה להגיד רק את האמת כל הזמן, נכון? לפעמים אנו עושים דברים שאנו לא רוצים שאבא ואמא ידעו, או שהמורה ידע, אז אנו קצת משנים מהאמת. אבל תדעו לכם ילדים יקרים, שהקדוש ברוך הוא אומר לנו להתרחק מהשקר. גם לשנות קצת מהאמת, זה נקרא לשקר... אז בואו נקבל על עצמנו את שני הדברים החשובים האלה, וכך גם נשמר על הפה שלנו וקדוש וגם נתקרב עוד קצת לבוא עולם. ונצליחו לעמוד בקושי אנא בטוח שכן!

נתן להשיג את ספרי הבדיחות
"כל יום מורים" עם משולח עד הבית - 052-
4770297, להזמנה ולמאות שיעורים
ילדים, פרשת שבוע וסיפורי
צדיקים חשובים: "מאיר גואטה"
- מתוקים מדבש

בדיחות

אשה לבעלה:
"אני קופצת לשכנה
לכמה דקות.
בבקשה תעריב
את המרק
כל חצי שעה"



אומרים שבעלים
ירוקים כמו חסה ודשא
אין כמעט כלוריות.
אז למה הפרות
נראות ככה?



שקלתי הרבה
לפני שתחתלתי
לעשות דיאטה...

הילד שענה נכון על
החידות של השבוע
שנבר זוכה בפרס הוא



חידות

מה זה חידה?
שאלה בעלת תשובה



יש לרשום תשובה
בטעות
בית שמש.

היכן מסתתר?

עידו והנחמה
מתחשבים
את הסתתור

ילדים יקרים, נראה אתכם
מגלים היכן מסתתרים
בעלון 3 חובות
2-1 סדורי תפלה.

פתרון החידה
המשובש שעבר:
מוריס: בין שני העגולים
מבדור "משנים בידות",
משמאל למדור "אני צדיק
לנבקה ולדי הכתר של הילד
המגלה מבדור "משנים את
המשפחה" שמשמאל. בחור
המונח "ספור מההפסקה", וילד
הספר העמוד בראש עמוד 10.

מה מוצא?

ילדים יקרים!
מוזמנים מה מוזר בתמונה
שילוח לנו ותקנום להגילתי
פתרון החידה שבטוב הבא.



חכמת הילדים

- 1 יור משקטים ימים יבולים! צאת מהפה שלנו עוד בלי שחשבת עלילה!
- 2 על איזה משקטים באי לזוד הכי טובה פעמים ביום? תנו דגשות
- 3 למה זה עשה להגיד רק את השמט כל חומר?
- 4 על מה אסורים לאורחיה חזקה למדא עולמ?

כתבו לנו

ילדים יקרים! יש לכם מה לספר לנו?

איזה כיף
נשמח שתשלחו לנו



שלחו לנו תמונה שלכם עם העלון,
אולי נפרסם אותה.
יש לכם סיפור אישי? שלחו לנו.

ותיכנסו להגרלה על פרסים
יקרי ערך!

שלחו למייל: ALON@TV2000.CO.IL



המחמכה מירב מלכה

נקודת חבט

א. יצחק

האושר או העושר?

כלום. אין לו דעת עדיין, אבל כל דבר קטן שקורה סביבו - מרגש אותו. המציאות של התינוק נבעת מההרשעה הטבעית שבו עיכך העולם לא נברא אלא בשבילי... "אולי זה מה שצריך להזכיר לעצמנו? את אותה הרשעה שהייתה טבועה בנו אז?



אחד הרגעים הקטנים ביותר בחיים, הוא

הרגע בו את מבינה שמשהו בחיך צריך להשתנות.

אולי אלה האגשים שסביבך, ואולי, יכול להיות, אלה המחשבות שלך. אולי אפילו שינוי קטן בשגרת היום יום. פעם בשבוע ללכת לים, להתבונן בשקיעה, לעשות טיול ולהרגיש את הרוח מלטפת את הפנים.

דבר אחד בטוח: את מרגישה שמשהו חסר לך.

ואת יודעת שאם תחפשי, אז תמצאי. ותאומים תרגשי את השינוי מבפנים. משהו טוב מתחיל. המתכון לאושר האמיתי מתחיל דווקא מהדברים הקטנים. ניסית פעם להביט בתינוק? בפנים התמימות שלו? מה הוא כבר יודע על החיים עצמם?



לראות את מציאות חיינו דרך עיני התינוק, בהתלהבות, בהתרגשות, בשמחה. ממש כמו בפעם הראשונה. כדי להיות אדם מאושר לא צריך כסף, עצמאות, שכל ואפילו בחירה. אלא השלמה עם הפימיות שלנו. כמו שאומר הרמב"ם: ומה עם בכל זאת נמצא דברים טובים גם בחוץ? הרי השמש מחייכת, הציפורים מציצות והעולם מאיר לנו פנים בכל יום מחדש. הקב"ה נתן לנו המון טוב!

אלא שהרמב"ם נילה לנו שכל דבר טוב שיש בחוץ יש גם בפנים. בהתבוננות עמוקה פימיה אל נפש האדם, נוכל למצוא את הטוב שבחוץ - גם בפנים! הכל נמצא בנו.

יש לכם מה לומר לנו? יש לך סיפור מעניין לשלח אותנו? שלח לנו ואולי נפרסם אותו באלון. כתוב לנו: ALON@TV2000.CO.IL



הילד הסתובב אליה בז'אקט ביי עם הקלון 'מאירים את השבת'

נפל-אזה

נראה לכם שאתם יודעים לזהות? שלחו לנו למייל סם משתתף בתמונה, ואם מדעו אנחנו יסבכם 'פרסם בעילון' ונחמנו לנאך זה



החידה מהשבע שעבר: התשובה היא קמח מלא נראה אתכם מדמים מה מסתתר בתמונה השמאלית



פיצה טעימה

עידן מכין פיצה טעימה במיוחד ליהנותן שלמד קשה למבחן

לבקב:

- קילו קמח
- 2 כפות שמרים
- 3 כפות סוכר
- 3 כוסות מים חמימים
- כף חצי מלח
- חצי כוס שמן
- להתפח ¼ שעה.

לרכל:

- 4 עגביות קלופות וקצוצות
- 4 שיני שום כתושות
- כף גדושה מיון
- 1/2 כפית סוכר
- 1 כפית מלח
- פלפל צילי
- פלפל שחור
- מעט שמן זית
- 4 כפות רסק עגביות
- 1 כפית אורגנו
- חצי כוס מים

- לפור גבינה קשה מגוררת מכל סוג
- שאוהבים לפיזור על הפיצה
- תוספות שאוהבים (פטריזות, זיתים, גבינה מלוחה וכו')
- לאפות בתנור שחומם מראש ע
- ל- 2000 מעלות עד להשחמה.
- בתאיבון

אלון חתונות טעימות 2000 ואונונים חפשי ערוץ 2000

האם זיכוי הרבים בוער בך?

בואו ליהנות שמינית האלון

ניתן לתרום לכתחילה מכספי מעשרות



אמא, מורה, היסטוריסטית, מנהלת, שכירה, עצמאית! מוקדם איתנו בואו להיות שגירה ופתחי נקודת חלוקה באזור מעריץ

צרי קשר -

או חייג: 2610 3 שלוחה - ALON@tv2000.co.il 058-450-2000

נהנים מהעלון השבועי של ערוץ 2000?



רוצים שגם הסביבה שלכם תהנה מעונג שבת אמיתי?



**הצטרפו כשגרירים לעלון 'מאירים את השבת'
שכולם מחכים לו והפיצו אותו בין יקיריכם**

"וכל המזכה לאחרים - אותה הזכות
עומדת לו ואינה סרה ממנו"

"אין זכות
כאמכה
הרבים"



חייגו *2610 שלוחה 3

ניתן להשתתף בעלויות הרפסה מכספי מעשר

ניתן להקדיש את זכות זיכוי הרבים
של הפצת העלון לעילוי נשמה, לרפואה, להצלחה, לפרנסה,
לבריאות, לחינוך ילדים, לשמירה, וכל דבר שחשוב ויקר לכם!