

# ערוץ 2000

נאיריק את השבת

” וַיִּשְׁמַע אַבְרָהָם אֵל עֶפְרוֹן וַיִּשְׁקַל אַבְרָהָם לְעֶפְרוֹן אֶת הַכֶּסֶף

אַבְרָהָם אָבִינוּ קָנָה מֵעֶפְרוֹן אֶת מַעֲרַת הַמְּכַפֶּלֶה הַמְּמַקְמֶת בְּעִיר הַכְּרוֹז. בְּמָקוֹם קְבוּרִים אָדָם וְחָוָה, אַבְרָהָם וְשָׂרָה, יִצְחָק וְרִבְקָה, יַעֲקֹב וְלֵאָה. מִזְבֵּחַ בּוֹחֵר בִּי אָדָם הָרָאשׁוֹן חֲצֵב אֶת הַמַּעֲרָה וְשִׁמּוֹן בָּהּ אֶת עֲצָמוֹ וְאֶת אִשְׁתּוֹ.

## זמני השבת

| ערים    | כניסה | יציאה | ר"ת   |
|---------|-------|-------|-------|
| ירושלים | 16:02 | 17:15 | 17:53 |
| תל אביב | 16:16 | 17:16 | 17:50 |
| חיפה    | 16:05 | 17:14 | 17:47 |
| באר שבע | 16:19 | 17:18 | 17:51 |



ע"ה 11

**מה החתימה שלך אומרת עליך?**  
גלעד שמאע



ע"ה 10

**מסירות נפש של דור אחרי דור**  
שי גראוכר



ע"ה 6

**סגולת הספוגיה**  
הרב יהודה סעדיה



ע"ה 3

**האם מברכים על נר ריחני?**  
מרת רב יצחק יוסף



ע"ה 2

**הכוח הטמון באימהות הקדושות**  
הרב יוסף ביטון



הזמנים הינם על פי לוח ערוץ 2000

מרת ראש הישיבה הרב אהרן יהודה ליב  
שטינמן זצ"ל: ינער הייתי גם זקנתי,  
ולא ראיתי מוותר מפסידו!

העלון מוקדש לע"נ: נועה בת רחל, רחמה בתיה בראנצא בת רבקה, תקוה בת פיבי, רחל בת צדוק | **לרפואה שלמה:** רפאל בן לייך, שלא יפגע מאור עיניו ושיראה חלק, דבורה בת דינה | **לברכה והצלחה:** עדינה בת שבע, רועי ראובן בן חנה, שלומי בן ימנה ומשפחתו | **לזיווג הגון:** דוד בן דבורה, אוריאל יוסף בן לימור סימה | **לזרע בר קיימא:** יעל בת רבקה

בואו והקדישו מגזינים למען זיכוי הרבים עבור היקר לכם - חייגו 073-2866527



## בסוד שיח

אלעד כהן בשיח אקטואלי עם  
המקובל הרב יוסף ביטון

# ברכת "ברך עלינו" בראי הקבלה

רצינו להבין מהו הכוח של עם ישראל, כשאנו  
מזכירים בתפילה את ענין עקדת יצחק?

זמן  
קריאה  
דק' 2

"חוכמת הקבלה מגלה שכאשר אנו מתעסקים  
בפרשיות התורה – אנחנו מעוררים את הכוחות  
שהיו באותו זמן שבו קרה המאורע. לכן, החגים שלנו  
הם לא סתם היסטוריה; אלא, אומרים המקובלים,  
שבכל חג וחג האורות שהתפשטו בעולמות וירדו  
לעולם אף, לדוגמה ביציאת מצרים, אלה אותם  
אורות בדיוק שיוצרים גם היום מהשמיים. ומה שאנו  
עוסקים בעניינים אלה בלימוד התורה הקדושה  
כאן למטה – אלה למעשה כלים לקבלת האורות  
האלה. על אותו משקל בדיוק יתבאר ענין עקדת יצחק;  
המקובלים, שכשאנחנו מתעסקים בפרשה של עקדת יצחק  
ומזכירים זאת, אנו מעוררים את אותה השפעה עצומה שנגרמה  
על ידי מסירות הנפש של יצחק אבינו בעקדה. ואז אנו קשורים  
במעשה זה בשלשלאות של זהב. זו ממש סירקולציה של  
אותו אור שמושפע עלינו, ממסירות הנפש העצומה של  
אברהם אבינו שעקד את בנו יחידו יצחק אבינו".

שרה אימנו היא "אימא של מלכות". על פי הקבלה,  
מהו הכוח הטמון באימהות הקדושות?

"הגמרא אומרת במסכת 'ברכות': 'אין קוראים אבות  
אלא לשלושה ואימהות לארבעה. המושג של 'אב' ו'אם',  
הפשט הוא שכל הדורות אחריהם מתייחסים אליהם.  
הרמח"ל בספרו 'דרך ה' מגלה שלפני אברהם אבינו  
הייתה מציאות 'פתוחה' בעולם. כל מי שרצה להכשיר  
את מעשיו ולהתקרב לה' – היה בבחינת 'אילן'. והיו גם  
צדיקים; כמו שם ועבר, שת וכדומה. אבל כל זה היה עד  
אברהם אבינו. אחרי שהגיע אברהם אבינו לעולם, הוא  
הפך להיות השורש והאילן היחיד של הקדושה. מחטא  
אדם הראשון התערבבו הטוב והרע, ובכל שאר האילנות  
נשאר טוב ורע. אבל אברהם אבינו פתח 'שורש' חדש –  
עד עצם היום הזה. זהו העם היהודי. שרה אימנו זכתה  
להוציא לפועל את כל המציאות הזאת של האילן הקדוש,  
של מה שהפך ברבות הימים לעם ישראל. וכל המציאות  
העליונה הזאת של עם ישראל על שאר אומות העולם, שזו  
ממש בחינה של שמיים מול ארץ, קודש מול חול – הכל בזכות  
שרה אימנו. כוח נוסף שאנו רואים באימהות הקדושות, נובע  
מהעובדה שכולן היו עקרות – וכולן נפקדו באורח נס. כך הן  
הנחילו לדורות שאנחנו, עם ישראל, מעל הטבע. המין האנושי כולו  
כפוף למזלות, אבל ישראל מעל המזל".

עם ישראל מבקש "ברך עלינו". מה צריך לכוון בברכה זו?

"בברכת 'ברך עלינו' אנו עוסקים בנושא הגשמים, שזהו נושא של  
ברכה שיוצרת מן השמיים. הגמרא אומרת שביום של גשמים – אפילו  
פרוטה שבכיס מתברכת. זאת אומרת, לא משנה מה הסכום שיש בכיס,  
שורה עליו ברכה. לכן, זה המקום שבו אנחנו מכוונים על פרנסה. מבחינת  
הקבלה, את עיקר המאמץ בבקשת הפרנסה יש  
לרכז בברכת 'שמע קולנו', אבל בכל אופן  
חשוב מאוד להתפלל על הפרנסה גם ב'ברך  
עלינו'. אומר הזוהר הקדוש כי לא דומה מי  
שמתפלל על הפרנסה למי שאינו. ואנשים  
טועים בזה! ומי שמקפיד בכל יום ויום  
לבקש על פרנסתו, בעזרת ה', תהיה  
פרנסתו מצויה ברווח".

לישידורים הקבועים במוצאי שבת וביום שני  
בשעה 21:00, חפשו ערוץ 2000, לייצוץ וברכה  
מהרב חיינו 04-3729126

# איך הופכים מ"אור" ל"ברוך"?

כשאלעזר מבקש להשיא את בתו ליצחק, אברהם אבינו דוחה  
אותו בתשובה: "אתה אורו ובני ברוך ואין אורו מחדק בברוך".

כצאצא של חם, אליעזר נושא בקללה שדבקה בו מלידתו, והפכה אותו  
ל"אורו"; זהו פגם מזל, גנטי ותורשתי.

עבדות זו שדבקה בחם וממילא גם באליעזר, עומדת כחיץ בין אליעזר העבד  
ובין כניסה למחוזות בניית אדונו, אברהם אבינו.

המדרש מדגיש את היותו של אליעזר "עבד משכיל", שהבין את מעמדו והשכיל  
להפוך אותו לדרך לעבודת ה'.

במילים אחרות, במקום להיאבק ולנסות "להיחלץ מהמצב", אליעזר בחר להפוך  
את העבדות ליישוע.

ואכן, המדרש מלמד כי על ידי שאלעזר שירת את אברהם אבינו באמונה, יצא מכלל  
נ"אור" לכלל "ברוך".

ה"שפת אמת" מלמד כי האדם צריך להיות "עבד משכיל", המבין את מעמדו ותפקידו  
ועובד את ה' מתוכו.

## הצצה לפרשה

וְתָבֵל לְהַשְׁקֵתוֹ  
וְתֹאמַר גַּם לְגַמְלִיךָ  
אֲשֶׁר עַד אִם  
כָּלֹו לְשִׁתָּהּ

לְאֶחָד שְׁאֵלֵינוּר מִבְּקֵשׁ  
מִהֵשֵׁם שְׁפִסֵּשׁ לוֹ בְּמִצִּיאוֹת  
אִשָּׁה לִיצְחָק, הִתְנַה שְׁזוֹ  
תְהִיָּה מִי שְׁהוּא יִבְקֵשׁ מִמֶּנָּה  
לְהַשְׁקֵתוֹ וְהִיא תִצְעֵק  
גַּם לְהַשְׁקֵת אֶת הַגְּמָלִים.



המצגין  
נצפה

כיתה שלמה בתלמוד תורה "חניכי הישיבות"  
בביתו עילית - שמקבלים את המגזין לשבת

יש לכם תמונה מאנייט של המצגין  
לשבת אותנו שלחו לנו למייל

ערוץ  
2000

מו"ל: ערוץ 2000 להפצת יהדות  
עורכי: י. נפתלי  
ביקורת: חברי ועדת הביקורת  
גרפיקה ועיצובים: מחלקת הסטודיו  
© כל הזכויות שמורות  
מרכזיה 2610\*  
058-450-2000

לקבלת המגזין במייל ולהערת ניתן לפנות  
לתכתובת המייל MAG@TV2000.CO.IL





## אל תוך הפרשה

הרב יהונתן ענבה - מפקח רוחני  
ומרצה בכיר בערוץ 2000

## זהו הדן"א של העם היהודי



### ארבע תכונות של אימא!

זמן  
קריאה  
דק' 2.5

ישנם מצבים בחיים שבהם על האדם לקבל החלטות גורליות בעלות השפעה על המשך חייו. בזמנים שכאלה, אפילו אלה שפחות מחוברים נזקקים לתפילה ולבקשת סייעתא דשמיא כדי לחצות את אותו גשר צר.

כך הייתה האווירה אצל אליעזר, עבד אברהם אבינו. הוא מקבל משימה של פעם בחיים – למצוא את האימא הבאה של העם היהודי, את זיווגו של יצחק אבינו. אליעזר מבין שזו משימה ש"גדולה" עליו, ומיד פונה למי שאמר והיה העולם ומבקש ממנו סיוע וסימן: "וְהָיָה הַנֶּעֱרָ[ה] אֲשֶׁר אֶמַר אֵלַי הִטִּי נָא כֶּדֶר וְאֶשְׁתָּה וְאֶמְרָה שְׁתֵּה וְגַם גִּמְלִיךָ אֶשְׁקָה אֶתְּהָה הַכֹּחֶת לַעֲבֹדךָ".

אבל רגע, מה אם חלילה תגיע בחורה שלא מתאימה ליצחק אבינו?

חכמינו ז"ל מכנים את הבקשה של אליעזר כ"שאלה שלא כהוגן". זאת אומרת, שנוכן שבסופו של דבר ה' ריחם על אליעזר וזימן לו את רבקה אימנו – אך צורת הבקשה שלו וחוסר הפירוט יכלו גם לזמן באותה מידה אישה אחרת לגמרי...

בבקשתו פירט אליעזר את הדברים הנצרכים כדי לזכות להיות האמא העתידית של עם ישראל – מידות טובות!

בבקשתו, אליעזר מעמיד למבחן את מידותיה

הטובות:

אם היא לא "תתחצץ" ותדחה את בקשתו בטענה: "אולי אתה תשקה אותי?" יוכיח הדבר שהיא בעלת מידות טובות. ואם היא תהיה מוכנה גם להשקותו, הרי שהיא גם בעלת חסד. ובבקשתו טמן אליעזר גם מבחן לחוכמתה של המשודכת העתידית –

אחרי שהשקתה את אליעזר, מה תעשה עם המים הנותרים? תשתה? ואולי אליעזר חולה. תשפוך? זה עלול להעליב את האדם שאיתו עשתה את החסד. אז מה עושים?

לכן, אומר אליעזר, אם היא תבקש להשקות את הגמלים – היא תהיה המיועדת! נכון, זה קשה להשקות את הגמלים, אבל זה עדיף כדי שהמעשה יהיה מושלם, שכן אנחנו עושים חסד בשביל אחרים ולא להנאת עצמנו.

אליעזר עבד אברהם ידע שהדן"א של היהודי מורכב ממידות טובות. זה ורק זה המודד היחיד

בשאלה מי  
ראויה להיות  
האימא של  
העם היהודי.

לפני למעלה  
מ-50 שנה, ערכו  
בעיתון החרדי בניו יורק  
סקר ובו נשאלו הקוראים: "את

מי הייתם רוצים לארח לשבת?"

בפני הקוראים הוצגו כל האפשרויות:

"האבות, השבטים, המלכים, הנביאים – רק

תבחרו!" כאשר סיפרו לגדול הדור דאז הגאון רבי

משה פיינשטיין זצ"ל על השאלה הנחמדה בעיתון,

הוא השיב בפשיטות: "מבחינתי אין שאלה: הייתי

רוצה לארח את שלושת האנשים הכי רעבים בעם

ישראל – כדי שאוכל לתת להם סעודת שבת הגונה!"

חברים יקרים, מידות טובות הן הבסיס להיותנו

יהודים שומרי מצוות. בואו נזכור אותן ונשתדל

לעשות את מעשינו בצורה טובה, לטובת הכלל ולא

להנאתנו. אז... את מי אתם הייתם מזמינים לשבת?

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

חוכמת חז"ל

### מה רבי נחמן חשב על השקרנים?

רבנו נחמן מברסלב זיע"א התבטא בחריפות  
נגד השקרן וכתב: "השקרן אין לו רפואה.  
אפילו אם יתעסק בהרבה תרופות ורופאים".  
ועוד כתב כי "השקר גורם שיהיו חס ושלום  
אלמנות בישראל".

האמונה

והביטחון, יוכל

האדם למצוא את בן או בת

הזוג המתאים לו.

ואם אתם נפגשים או נשואים לבני

מזל עקרב, קחו טיפ: הם אוהבים

מחמאות! הבעת רגש היא חלק בלתי

נפרד מבחינתם, כמו גם ההקשבה והיכולת

להכיל את דעתם.

ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות  
וללא התרמה - חייגו \*2610 שלוחה 2

## מעל החזל - הרב מנחם וייס - מרצה בכיר בערוץ 2000

### הדרך לליבים של בני ובנות מזל עקרב



זמן  
קריאה  
דק' 1

בפרשת השבוע שלנו אנו רואים התייחסות גדולה לנושא הזיווג והנישואין. לכאורה,

תמונת הפתיחה המתוארת מורכבת

למדי - החתן נמצא בארץ והכלה

בחו"ל, והשדכן נדרש לשכנע את

משפחת הכלה לשלוח אותה

עימו; השדכן יוצא לדרך עם

המון סימני שאלה, ועם הגדרת

תפקיד לא פשוטה בכלל.

ואחרי כל זה, הכול נסגר

באותו יום! איך זה ייתכן?!

התורה מלמדת אותנו שהסוד

טמון באמונות התפילה. אברהם

אבינו, שולח את אליעזר למסע

החיפוש לא לפני שהוא מתפלל: "ה'

אֶלְקִי הַשָּׁמַיִם... הוּא יִשְׁלַח מַלְאָכֹוּ לְפָנַי וְלִקְחָתִי

אֲשֶׁה לְבָנִי מִשָּׁם". גם אליעזר, "השדכן", בעצמו, לא

מתחיל את החיפוש לפני שהוא מרים את הראש לבורא עולם: "וַיֹּאמֶר ה'

אֶלְקִי אֶדְנִי אֲבָרְהָם הִקְרָה נָא

לְפָנַי הַיּוֹם וְעֲשֵׂה חֶסֶד עִם אֶדְנִי

אֲבָרְהָם". אפילו במשפחת

הכלה זוכרים מי משניח על

הכול, כל הזמן: "מה' יִצָּא

הַדָּבָר לֹא נוֹכַל דָּבָר אֵלַיךְ

רַע אוֹ טוֹב".

חשוב להשתדל ולחפש

התאמה בין החתן והכלה,

כפי שעשה אברהם אבינו

בחיפושיו ליצחק, אך בסופו

של דבר, האמונה והביטחון

בה' הם המפתח להשגת הזיווג

הראוי. על האדם להשתדל, אך להאמין

בכך שבשמים מכריזים "בת פלוני לפלוני". בזכות







## מי היה אליעזר עבד אברהם?

יום שני

שלום כבוד הרב! הרב שלנו בשיעור אמר פעם שכאשר מחפשים אישה, להסתכל על האחים שלה ולראות אם הם אנשים הגונים. אז איך אליעזר בחר את רבקה ליצחק, שהייתה אחות לבן הרמאי?

09:23

לכן אליעזר בדק אותה. ותירוץ נוסף [הוא ש] כל החשש שהם גרים באותה עיר ותהיה להם השפעה, אבל [את] רבקה, אליעזר לקח לארץ ישראל ו[בזה] אין כל חשש.

09:30

ומה הייתה הזכות של אליעזר שהוא נכנס בחיים לגן עדן?

09:45

שהוא שימש את אברהם אבינו עליו השלום בנאמנות ולמד מפיו תורה כל ימיו.

09:51

רגע הרב, וזה נכון שאליעזר עבד אברהם היה גם עוג מלך הבשן?

10:28

כן מובא בפרקי דרבי אליעזר ועוד.

10:34

מה? אבל איך זה יכול להיות? הרי הוא נכנס לגן עדן בחייו ובגופו!

10:58

התוספות ב"דעת זקנים" [על פרשת] בראשית כתבו ששני עוג היו: אחד הוא אליעזר עבד אברהם, שהיה צדיק ונכנס חי לגן עדן. והשני הוא הרשע שהרגו משה רבנו ובקרוב יעשה כן עם כל שונאיו.

11:16

אמן!

11:39

בסיעתא דשמיא  
**אנחנו גדלים  
בענק**

אם גם בוער בכם זיכוי הרבים  
מקומכם איתנו!

עורך ראשי לאתר עורך וידאו

מנהל קמפיינים

PPC סושיאל נטפס! פרילנסר



ערוץ  
2000

שלחו קו"ח ל: IDAN@TV2000.CO.IL

## חסר לחיים

עידן משולם - מנהל מחלקת  
הדיוטל בערוץ 2000

## "יש לי בנק, מכולת ומונית!"

זמן  
קריאה:  
דק' 2

בשכונת גאולה הירושלמית, בין סמטאותיה העתיקות והסואנות, היה מהלך לו יהודי מיוחד במינו - רבי שלמה זלמן בריזל זצ"ל. דמותו הקורנת והמאירה הייתה לשם דבר בירושלים, כשחייו רחב מעטר את פניו תדיר, גם בשעות הקשות ביותר.

"על מה יש לי להצטער?", הייתה שאלתו הרטורית המפורסמת של הרב בריזל. גישתו הייחודית לחיים באה לידי ביטוי במעשה מופלא שהתרחש לאחר ליל שימורים ארוך במיוחד.

פעם אחת, כשנשאל הרב על ידי חברו כיצד הוא מצליח לשמור על שמחת חיים למרות לילה שלם ללא שינה בטיפול בילדו החולה, השיב תשובה שהפכה לסמל של הסתכלות חיובית על החיים: "יש אנשים שהולכים לישון בלילה ובבוקר לא קמים. יש כאלה שמתעוררים בבית חולים. ואני? ברוך ה' זכיתי לילד שאני יכול לטפל בו. יש כאלה שאין להם ילדים כלל. אז על מה בדיוק עלי להצטער?" מפורסם במיוחד היה הסיפור שהתרחש בשכונת גאולה, כאשר אחד העוברים ושבים העיר לו על הליכתו הזרוחת ברחוב, "אתה מטייל כאן כאילו כל החנויות והבנקים שייכים לך". תשובתו המפתיעה של הרב בריזל הפכה לשיעור מאلف:

"בוודאי שהכול שלי! רק כדי להקל עליי, הקב"ה מינה אנשים שיטפלו בכל עסק, רוצה הוכחה? אני נכנס למכולת - מקבל לחם. נכנס לבנק - מקבל כסף. מרים יד - עוצרת מונית. כל העולם שלי, רק יש מישהו שמטפל בדברים". הרב בריזל ראה את הטוב שבחיים. גם בשעות הקשות ביותר, כשעיפות ותשישות אופפות את הגוף, אפשר למצוא את נקודות האור והברכה. גישתו הייחודית לא הייתה תוצאה של חיים קלים - ההפך הוא הנכון. דווקא מתוך התמודדות עם אתגרי החיים, פיתח הרב את היכולת לראות את הטוב שבכל מצב.

גם שנים לאחר פטירתו, ממשיכה דמותו של הרב בריזל להאיר את רחובות ירושלים. סיפוריו ואמרתיו הפכו לנכסי צאן ברזל בקרב רבים המבקשים לאמץ את גישתו המאירה לחיים. משנתו הייחודית מלמדת כי האושר אינו תלוי בנסיבות החיצוניות, אלא בהסתכלות הפנימית על המציאות.

לעוד סיפורים מרתקים ומחזקים חפשו ערוץ 2000

## חשנת החלומות - הרב בועז שלום

### מתי ה' רומז לנו בחלום?



זמן  
קריאה:  
דק' 1

בטור הקודם דיברנו על זמנים שבהם החלומות יותר אמיתיים, ובעזרת ה' נוסף עוד: **חלום של מוצאי יום הכיפורים** - ייתכן מאד שמדובר בחלום אמיתי, היות וכבר נתכפרו כל עוונותיו, ראוי הוא כעת לחלום שעל ידי מלאך [עיון יעקב]. **חלום הנחלם בארץ ישראל** - כתב ב"פתרון חלומות" שחלום שנחלם בארץ ישראל נוטה יחסית לאמת, יותר מחלום שנחלם בחו"ל, היות ובארץ ישראל ההשפעה הרוחנית גדולה יותר. **כתב הראב"ד**: אם החלום עוסק ב"דברים הגדולים, ומה שיכול האומות [ולא רק מה שנוגע לאדם פרטי], ויתחדש [קיומו] בזמנים הארוכים, הוא חלום של נבואה".

**חלום כאשר האדם חולה** - כתב בספר "מעבר יבק" שיש לחולה לשים לבו לחלומותיו ובפרט אם הוא תלמיד חכם, כי לפעמים יודיעו לו בחלום את אשר נגזר עליו, או יורוהו במה לתקן דרכיו. והרב מביא מעשה במקובל רבי יוסף ג'יקטיליה שחלה והיה קרוב למותו, ובחלומו ראה שני אנשים שוקלים עוונותיו וזכויותיו, והיו המאזניים שקולות, ותיכף התעורר וביקש שיביאו לו את התפילין להניח, ומיד התחיל להירפא ועלה ממוות לחיים כי הכריע את הכף לזכות.

מחבר הספרים 'משנת החלומות' ו'משנת הגלגולים'

## בריאות ע"פ הרמב"ם

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



# פסטה חמה או פסטה קרה – מה עדיף?



זמן קריאה: 1.5 דק'

האם עדיף לאכול פסטה קרה או חמה? ובכן, התשובה היא: תלוי מי שואל.

אם יש לך מערכת עיכול חלשה, אם אתה

מתמודד עם מחלה כלשהי או אם אתה אדם מבוגר שמערכת העיכול שלך עובדת פחות טוב ממערכת העיכול של אדם צעיר – עדיף לך לאכול פסטה חמה. זאת, משום שהעיכול שלה "קל" יותר – כיוון שהבישול גורם לריכוך של חלק מסוגי הסיבים בפסטה, ולכן מקל על תהליך העיכול.

אבל כדאי גם לדעת שיש יתרון באכילת פסטה קרה. הקירור של הפסטה גורם לחלק מהעמילן שבה להפוך להיות עמילן עמיד. "ההתנהגות" של עמילן עמיד דומה יותר למאפיינים של סיבים תזונתיים.

כלומר, למרות שמדובר עדיין במבנה של עמילן שאמור להתפרק לגלוקוז (סוכר), עמילן עמיד מתנהג כמו סיב תזונתי, כלומר הוא לא מתפרק!

כך נקבל בארוחה קצת פחות קלוריות

ומעט פחות סוכר. ולמעשה, נקבל כמות סיבים גדולה יותר, שמהווה מצע גידול לחיידקים הטובים שלנו במעי.

בזכות העובדה שחלק

מהעמילן לא יתפרק ולא יהפוך

להיות סוכר בזרם הדם שלנו, אחרי

ארוחה של פסטה קרה רמת הסוכר

תעלה מעט פחות, בהשוואה לרמת

הסוכר לאחר ארוחה של פסטה חמה.

אז אם אתם באתגר של משקל או איזון סוכר,

עדיף לאכול את הפסטה הקרה.

אם אתם בעניין של עיכול מהיר יותר וקל יותר,

במיוחד בגיל מבוגר, העדיפו את הפסטה החמה.

העיקר שתהיו בריאים!



בריאות בריאה ובורא

## מושגים ביהדות

### שיר של יום:

פרק תהילים קבוע לכל יום מימות השבוע, שאותו היו הלויים אומרים בבית המקדש בזמן הקרבת קרבן התמיד של שחר ובזמן הקרבת קרבן התמיד של בין הערביים. הלויים היו אומרים מזמור מספר תהילים הנקרא "שיר של יום", ולכל אחד משבעת ימי השבוע נקבע מזמור אחר. בימינו, אומרים את "שיר של יום" בסוף תפילת שחרית.

### שיר השירים:

מגילת שיר השירים היא הראשונה בקובץ חמש מגילות שבחטיבת ה"כתובים" בתנ"ך. חכמינו ז"ל מייחסים את כתיבתה לשלמה המלך. המגילה מתארת את אהבת הקב"ה לעם ישראל וצופנים בה סודות עמוקים. בקהילות ישראל נהגו לומר את שיר השירים בכל ליל שבת, וכן נהגו לאמרה בסוף עריכת ליל הסדר. עוד יש נוהגים לקרואה בברכה ומקלף בשבת שחל בחג הפסח קודם קריאת התורה.

## שם האדם

הרב שמשון פוקס - מומחה עולמי לשם האדם ומרצה בכיר בערוץ 2000



# ההורים חשפו: "זה שמן האמיתי"

שאלה מעניינת במיוחד הגיעה בעקבות השידור השבועי בערוץ 2000:

בחורה מאומצת בת כמעט 20 עומדת בשעה טובה ומוצלחת להקים את ביתה. חתנה המיועד עודד אותה מאוד, ובעקבות כך היא הלכה ופתחה את תיק האימוץ, שם נודע לה מי הם הורים האמיתיים. לאחר בירור וסידור כל ענייני הבירוקרטיה, הלכה הכלה בעידוד הורים המאמצים לפגוש את אמה הביולוגית. במפגש נודע לה על השם שנתנו לה הורים הביולוגיים בעת לידתה. והשאלה היא: האם היא צריכה להתייחס לשם זה, ברמה כזו או אחרת?

לאחר עיון, מצאתי מעשה שהיה בשואה הנוראה, שהנאצים ימח שמם חטפו תינוק יהודי ועמדו להרגו. בא יהודי אחד, שהצליח לחלץ את התינוק מידיהם ולהבריחו, וגידלו בביתו כבנו ממש. מכיוון שלא ידע את שמו האמיתי, קראו לו בשם "אליעזר", על שם הפסוק "אלֹהֵי אֲבִי בְעֶזְרִי וְיִצְלֵנִי מִכָּרְבָּם..."

והנה, לאחר שנים, נמצאו הורי הילד האמיתיים, ששמחו שמחה גדולה על השבת בנם; באותו מעמד נתגלה גם השם האמיתי, זה שניתן לו בברית: "אברהם". כעת נסתפקו באיזה שם לקרוא לילד: האם "אברהם", השם שקראו הוריו בברית, או שמא מאחר וגדל זמן ממושך אצל היהודי שהציל אותו, שקרא לו בשם "אליעזר", יש להמשיך לקרוא לו כך?

בשאלה דומה עסק הגאון רבי יצחק זילברשטיין שהביא ראיה ממשנה רבנו: בתיה בת פרעה שמצאה אותו במי היאור, הצילה אותו, והעניקה לו את השם "משה". הרב הביא את דברי הנצי"ב מוולוז'ין זצ"ל בספרו "העמק דבר" על הפסוק "וַתִּקְרָא שְׁמוֹ מֹשֶׁה וַתֹּאמֶר כִּי מִן הַמִּים מָשִׁיתִהוּ", שאומר כי "הרי הוא כאילו נטבע במים, ואין לאביו ואמו חלק בו". ועוד, רואים שבמצאות נקבע שמו "משה", ולא בשם שהוריו, עמרם ויוכבד, נתנו לו. אם כן, יש מכאן ראיה לכאורה שיש לקרוא לילד בשם שנתן לו האדם שהציל אותו. הרב זילברשטיין הפנה את השאלה לגיסו מרן הרב חיים קניבסקי זצ"ל, שהשיב שכדאי לקרוא לילד בשני השמות: גם בשם שנתנו לו הוריו וגם בשם שנתן לו המציל. וכך הוריתי לשואלים.

לשידור הקבוע ביום ראשון בשעה 21:00, חפשו ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות וללא התרמה - חייגו \*2610 שלוחה 2 ליינען וברכה מהרב חייגו 04-3727044

## סגולת הספונג'ה



אישה מהודו השרון נכנסה לבית הכנסת כשבזידה דלי, מגב וחומרי ניקוי. בעודה פורצת בבכי קורע לב, היא התחננה שהנוכחים יצאו לזמן מה: "סבתא שלי אמרה לי שאם יש לי צרה, יש לנקות את בית הכנסת ללא שכר, לשם שמיים, והקב"ה ישלח ישועה. וכעת יש לי צרה: הבת שלי חולה ואני צריכה ישועה!".

למחרת, האברכים נדהמו לראות את בית הכנסת מצוחצח. לאחר מספר שבועות האישה שבה לבית הכנסת, פניה מאירות בחיוך. היא סיפרה שהמחלה נעלמה בהפתעה. "נס גלוי של ממש!" הכריזה, "תודה לבורא עולם!"

לשיעור הקבוע ביום חמישי בשעה 18:00, חפשו ערוץ 2000, ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות וללא התרמה חייגו \*2610 שלוחה 2





## קובי אביטן: "לא יכול ללכת

## לישון כשאני יודע שיש ילד רעב"

מקרר ריק אחד שינה את חייו של קובי אביטן מראשון לציון. מה שהחל כיוזמה משפחתית צנועה הפך לאימפריית חסד אדירה

זמן קריאה: 3.5 דק'

**נשמע שמרגישים את הסייעתא דשמיא...**  
 "הנה, ברוך ה' קנו לנו רכב חדש להובלות. הבנת איך זה עובד? אנחנו לא מתייאשים. מי שהולך עם הקב"ה מצליח בכל מעשיו".

בין הארגזים מסתובבים מתנדבים, ממיינים ירקות ופירות. "אין פה אף אחד שמקבל שכר. כולם פה בהתנדבות מלאה" מדגיש קובי. "אם לא היה לנו את קובי, היה מאוד קשה" מעידים המתנדבים והנתמכים כאחד. "הוא עוזר גם לחיילים, גם למשפחות, לכולם". חטיבת כפיר אף העניקה לו לאחרונה תעודת הוקרה על תרומתו ללוחמים.

השעה כבר מאוחרת, אבל קובי עדיין מסתובב בין הארגזים. "מי עוד לא קיבל חציל לשבת?" הוא קורא. משפחה מתקרבת בהיסוס, והוא ממחר להעמיס את סל המזון שלהם. "אצלנו אף אחד לא נשאר רעב".

גם בימים קשים כאלה, כמו שעם ישראל כולו עובר בשנה האחרונה; גם כשאנו נחשפים למעשים מזעזעים ולהתנהגויות מדאיבות לב, תמיד חשוב לזכור: יש אנשים טובים! יש אנשים שנותנים תחושת גאווה – כן, גם אני מעם ישראל שיש בו אנשים כאלה!

אלה דמויות מאירות, יהודים יקרים ששופכים קרני אור על כל הסביבה ומבקשים רק לעשות חסד ולהיטיב עם הזולת.

לריאיון המלא ולעוד עשרות כתבות מגזין מרתקות ובלעדיות - חפשו ערוץ 2000

המקום הזה. יש פה משפחות שאם הסל שלנו לא היה מגיע אליהם ביום שישי, לא היה להן מה לאכול בסעודת שבת".

מה שהתחיל כיוזמה צנועה מהבית, הפך תוך עשור למפעל חסד מרשים. היום מסייעת עמותת "בית החסד" ל-370 משפחות קבועות, ועוד כ-100 קרטוני מזון נוספים מחולקים לנזקקים מדי שבוע. "תראה" הוא מצביע על המקררים העמוסים, "במקום שאני אטוס לחו"ל, בכסף הזה קניתי מקפיא, קניתי מקרר, קניתי עוד משטח עגבניות. זה נותן סיפוק הרבה יותר גדול מכל חופשה".

**והשאלה המתבקשת... מאיפה הכסף?**

"שמע, היה לנו בחור מאוד אמיד, ברוך ה'. אני מדבר איתך ברמה שהוא היה מעביר לי בין 20 ל-30 אלף ש"ח מעשרות כל חודש. היום הוא ירד מנכסיו ונעזר בי. זה לא מובן מאליו שאנחנו מצליחים לעשות את זה כל שבוע. אני חושב שמה שמחזיק אותנו זה שאנחנו באמת עושים את המצווה בשביל המצווה. לא מחפשים כותרות, לא מחפשים להתפרסם, רק לשם שמייים. גם אם 'נופל' תורם – אני יודע שיש מי שמנהל את העולם. התורם הזה היה שליח של הקב"ה, ועכשיו הקב"ה ישלח לי שליח אחר. ככה פשוט".

"תראה את החצילים האלה, איזה יופי!" קובי אביטן מרים בגאווה חציל מבריק ומניח אותו בעדינות בסל הקניות. "זה הולך למשפחה של שבעה ילדים" הוא מסביר לנו. בכל יום חמישי, המחסן הצנוע ברמת אליהו הופך למרכז לוגיסטי שוקק חיים, כשמאות סלי מזון יוצאים לדרך אל בתים שהמקרר שלהם ריק. אביטן, איש עסקים במקור, לא תכנן להפוך למנהל מפעל חסד.

**איך באמת הכול התחיל?**

"הכול התחיל לפני עשר שנים. בדיוק פתחתי את העמותה שלי והייתי מחלק מזון מהבית. דפקה לי בדלת אישה אחת וביקשה עזרה. הבאתי לה סל של אוכל, הלכתי איתה הביתה והייתי בהלם: המקרר שלה היה ריק לגמרי. התחלנו לטפל במשפחה הזאת ולאט לאט הצטרפו עוד ועוד משפחות".

אבל הרגע שבאמת טלטל את עולמו הגיע דווקא בביקור שגרתי בבית ספר מקומי. "המנהלת קראה לי הצידה", הוא מספר, וקולו עדיין רועד כשהוא נזכר. "היא פתחה תיק של ילד – ריק לגמרי. שלושה שבועות הוא הגיע ככה לבית הספר. בשנת 2023, ילד יושב רעב בכיתה. את זה אני לא מוכן לקבל".

**מה הרגשת באותו רגע?**

"כשראיתי שלילד הזה לא היה אוכל, המחשבות לא עזבו אותי כל היום: איך זה שילד לא יוצא עם אוכל מהבית? מה הוא יאכל? אני לא מדבר איתך על פינוקים, אלא על דבר בסיסי כמו לחם עם חומוס. זה כל היום הציק לי, וזה מה שגרם לנו להקים את

קובי אביטן <<

**זקוקים להכוונה?!  
 רבני ערוץ 2000 תמיד אתכם**

לברכה, להצלחה, לרפואה, לשלום בית, ללידה קלה, ולכל נושא שחשוב לכם.

למסירת שמות בכל עת לרבני ערוץ 2000 שיעתירו בעדכם לישועה ולרחמים:

חינו עכשיו: 04-3760936

**תמיד  
 איתכם!**  
 בשעת שמחה  
 ובשעת צרה  
 ל"ע

## בגן האמונה

המשפיע הרב שלום ארוש



## איך לברוא מלאכים?

בדרכו. זה בפני עצמו כוח עצום הניתן לאדם – היכולת ליצור מלאכים מרצונותיו הטובים.

איכות התפילה של האדם תלויה ברצון המלווה אותה. תפילה ללא רצון היא חלשה, כדברי חז"ל "אלמלא הקב"ה עוזרו אין יכול לו". הקב"ה עוזר למי שמבקש ממנו בכנות ומעומק הלב. שלמות הרצון מתבטאת בשילוב של רצון פנימי עמוק יחד עם ביטוי בתפילה כנה. כאשר אדם משלב את שניהם, הוא זוכה לסיוע משמיים ולהגשמת רצונותיו הטובים.

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

הבחירה נתונה בידי האדם, וכפי שחז"ל אמרו: "בדרך שאדם רוצה לילך מוליכין אותו". משפט זה מלמד אותנו עיקרון יסודי בעבודת ה' – הכל מתחיל מהרצון האישי.

אך רצון לבדו אינו מספיק. לדוגמה, אדם המבקש לשמור את עינו – אין די בכך שירצה בליבו. עליו לבטא את רצונו בתפילה: "ריבונו של עולם, זכה אותי לשמור את עיני ותן לי את הכוח לכך!". המהרש"א מדייק כי לא בכדי נקטו חכמינו ז"ל בלשון רבים במילה "מוליכין". המהרש"א מסביר שמכל רצון של האדם נברא מלאך, והמלאכים הללו הם שמוליכים את האדם

זמן קריאה דקי 1

## דברים שאתם חייבים לדעת על מערת המכפלה

מערת המכפלה היא מקום קבורת האבות והאמהות – אדם וחווה, אברהם ושרה, יצחק ורבקה ויעקב ולאה.

המערה נרכשה על-ידי אברהם אבינו כאחוזת קבר עבור שרה אימנו.

המערה היא אחד המקומות היהודיים העתיקים ביותר בארץ ישראל.

במרצת ההיסטוריה התנהלו מאבקים עזים סביב המקום הקדוש.

בתקופות שונות, עברה המערה הרס, חילול והשחתה בידי כובשים שונים.

אחרי שחרור הר חברון במלחמת ששת הימים, חודשה הפעילות היהודית במקום.

1

2

3

4

5

6

## חנוך לנער - הרב דניאל אוהיון - מרצה בכיר בערוץ 2000



## הדמעות שהולידו את הדף היומי

זמן קריאה דקי 1.5

למשפחה של מאיר הקטן לא היה מספיק כסף לשלם למורה הטוב ביותר שילמד את בנם תורה. האם, שהבינה כמה חשוב החינוך התורני לעתידו של בנה, החליטה למכור את כל התכשיטים שלה כדי לממן את לימודיו. כל יום היא הייתה יושבת בשמחה ומקשיבה לקולו המתוק של בנה הקטן מאיר, כשהוא לומד גמרא עם המורה המצויין; נהנית מפירות ההקברה שלה.

בוקר אחד, כשהגיע זמן השיעור, המורה לא הופיע. האם ישבה ובכתה בצער. בנה הקטן מאיר שאל אותה בתמימות: "אמא, למה את בוכה? בגלל שהמורה לא הגיע היום? זה רק יום אחד..." "לא, בני היקר" ענתה לו האם בעיניים דומעות, "כל יום שעובר לא יחזור יותר. חבל על כל רגע שאפשר היה ללמוד בו תורה..." התייפחה האם.



הדמעות האלה של אמו נחקקו עמוק בליבו של מאיר הקטן. הן סיפרו סיפור של אהבה – סיפור על אמה שוויתרה על כל מה שהיה לה כדי שבנה האהוב יוכל ללמוד תורה; מעולם לא קנתה דבר לעצמה, הכל היה בשביל מאיר שלה. דמעותיה לימדו אותו כמה יקר כל רגע של לימוד תורה.

מאיר הקטן גדל והפך להיות הרב מאיר שפירא – מגדולי התורה בדור שלפני השואה שהקים את ישיבת "חכמי לובלין" המפורסמת. הוא גם יזם את רעיון "הדף היומי" – תוכנית שבה יהודים בכל העולם לומדים את אותו דף גמרא בכל יום ובכך כמו קיים את צוואת אימו שאמרה לו בילדותו: "יום שעובר לא יחזור יותר". בזכות רבי מאיר שפירא זצ"ל יהודים מכל העולם מתחברים דרך הלימוד המשותף, וכל שבע שנים וחצי חוגגים

## לא נרדמים בלילה? זה מה שאתם צריכים

לפני שאדם עולה על יצועו, טוב לשתות כוס חלב קר. אומר הגר"מ מאזוז שדבר זה נלמד ממעשה סיסרא. לשכב על צידו השמאלי ולומר את הפסוק: "תורה ציווה לנו משה מורשה קהילת יעקב", עד שיירדם.

לשיעור הקבוע ביום שני בשעה 19:00, חפשו ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות וללא התרמה – חייגו \*2610 שלוחה 2



יחד את סיום לימוד כל הש"ס (התלמוד הבבלי).

שנים אחרי שאימו נפטרה, היא הופיעה בחלום לחברתה. היא נראתה מוארת ועל ראשה כתר משובץ יהלומים. "את יודעת?" לחשה בחלום, "בכל פעם שיהודים בעולם לומדים דף גמרא חדש, מוסיפים יהלום לכתר שלי בשמיים. כל זה בזכות בני מאיר, ובזכות הדמעות והתכשיטים שמכרתי כדי שיוכל ללמוד תורה..."

לשידור הקבוע ביום ראשון בשעה 11:00, חפשו ערוץ 2000. ניתן להזמין את הרב לחוג בית ללא עלות וללא התרמה – חייגו \*2610 שלוחה 2



בפינה זו, בכל שבוע, נציג אחד מהסרטונים שהופקו על ידי ערוץ 2000 למטרת קירוב הציבור הכללי

## שבר את הרשת



חפשו >>>  
הילד שהגביח את מחבלי החמאס:  
"יצאתי עם 3 סנינים להילחם!"

468,326  
צפיות

01:05 / 02:12

והשבוע - קרוב לחצי מיליון בני אדם נדהמו מגבורתו ואורך רוחו של הילד אברהם פיזם שבבוקר שמחת תורה התעורר לקול המחבילים על סף דלת ביתו. כמו לוחם לחוד קרבות, יצא אברהם הקטן להגן על משפחתו. "לא יודע מה עבר לי בראש", הוא אומר בשיחה עם ערוץ 2000.

## ההשקפה



ראש הישיבה הרב ראובן אלבז

## בעולם הזה

## אין קיצורי דרך!

תלמידיו של רבי אלעזר בן שמוע, מחכמי המשנה, שאלו אותו: "במה הארכת ימים?" והרב השיב להם: "מימי לא עשיתי את בית הכנסת, קפנדריא [קיצור דרך]."

מעניין במיוחד שדווקא לזה ייחס רבי אלעזר בן שמוע את אריכות ימיו.

הגאון רבי יוסף שלום אלישיב צחק: "אמר על כך ביאור נפלא, על פי דברי הגמרא במסכת 'שבת': 'אמר הקב"ה לאברהם: 'בניך חטאו'. אמר: 'ימחו על קדושת שמך'. בא ליעקב ואמר לו: 'בניך חטאו'. אמר לו גם יעקב: 'ימחו על קדושת שמך'. בא ליצחק ואמר לו: 'בניך חטאו'. אמר לו יצחק: רבונו של עולם, כמה ימי שנתינו? 'שבעים שנה? תוציא מהם 20 שנה שבהם אינך מעניש, שהרי עד גיל עשרים האדם עדיין נחשב לילד, ומן השמים לא מענישים אדם עד שלא יתישב קצת בדעתו'."

"נשארו 50? מתוכם - מחצית לילה ומחצית יום". בלילה אנשים הולכים לישון ואי אפשר להענישם על שעות השינה, שהרי הקב"ה ברא בטבע העולם שהאדם יהיה עייף וישן. "אם כן, נותרו 25 שנה". מתוכם, חצי מן הזמן נאלץ האדם להקדיש כדי לאכול ולהתפנות. "אז נשארו סך הכול 12.5 שנים! ואם כן, רבונו של עולם" - סיים יצחק אבינו "אם אתה מוכן לסבול את כולם מה טוב, ואם לאו - חצי עלי' ונחצי עלי'..."

הרי לנו מוסר השכל גדול: יכול אדם להגיע לגיל 70 שנה, ובאמת הוא עדיין לא עשה בר מצוה... 20 שנה ראשונות אינן נחשבות כלום, 25 שנה הם רק לילות, 12.5 שנה - אכילה ושתייה, נמצא שהוא רק בן 12 וחצי..."

אומר הרב אלישיב: כששאלו את רבי אלעזר בן שמוע, "במה הארכת ימים?" זאת אומרת, איך זכית להגיע לגיל 70 עם 70 שנה שלמות, ולא עם 12.5 כמו שאר בני האדם!

- ענה להם: "מעולם לא עשיתי קפנדריא לבית הכנסת" - לא עשיתי את העולם רק כמעבר מהפתח הזה לפתח הזה... במשך כל חיי רכשתי תורה! מסכתות שלמות צברתי לי, והוספתי עליהן תפילות, צדקות ומעשים טובים. לא בזבזתי את חיי עבור מסחר, אכילה ושתייה, שהם 'הַבֵּל וְרָעוּת רוּחַ', כפי שאמר קהלת. לא עשיתי קפנדריא לעולם הזה. לעבור אותו בלי לצבור מצוות ומעשים טובים! אברהם אבינו היה 'זקן בא בימים' - לא רק זקן במניין שנותיו, אלא כל ימיו היו שלמים ומלאים!

לישדור הקבוע ביום שני בשעה 21:00, חפשו ערוץ 2000

## רבי אלעזר בן שמוע



רבי אלעזר בן שמוע, המוכר כ"רבי אלעזר" במשנה, היה תנא בדור הרביעי.

האחרון מבין חמשת תלמידיו הצעירים של רבי עקיבא, אחרי פטירת 24 אלף התלמידים במגפה; מה שהפך אותו לדמות מרכזית בהמשכויות התורה שבעל פה. רבי אלעזר נסמך על ידי רבי יהודה בן בבא, גם הוא מחכמי המשנה, אך למד גם אצל רבי יהושע ורבי טרפון. על פי מדרש "אלה אזכרה", רבי אלעזר בן שמוע הוא אחד מעשרת הרוגי מלכות.

## כשר לכם?! - הרב ישי מלכה

## מה הבעיה בוופל תמים?



המדויקת של "דק מדי", אבל כמעט כולם מסכימים שדפי הוופל נכנסים לקטגוריה של "תבשיל" ולא תחת ההגדרה של "פת".

המשמעות המעשית? כפי שהארכנו בשבועות הקודמים - גם כאן צריכים מאוד להקפיד שכל תהליך ההכנה -

במיוחד בייצור תעשייתי - יעשה על ידי יהודי.

כפי שהארכנו להסביר בשבועות הקודמים, סוגיית ההבחנה בין "פת" ל"תבשיל" בתהליך ייצור עוגות היא קריטית מבחינה הלכתית: בעוד שב"פת" מספיקה מעורבות מינימלית של יהודי בתהליך ההכנה, "תבשיל" מחייב לבני עדות המזרח בעיה כשרותית במפעלי עוגות גדולים, שם העובדים המכניסים את העוגות לתנור לרוב אינם יהודים.

אז בואו נדבר על שני מאפים אהובים במיוחד: ופל וקרפ צרפתי. מתברר שגם כאן יש לנו סוגיה כשרותית מעניינת!

### למה בעצם?

כי כשהבצק נוזל וזק במיוחד (כמו בקרפ), או כשהוא מתפשט ונאפה מיד על משטח חם (כמו בוופל), הוא נכנס לקטגוריה אחרת לגמרי. במקרים כאלה, בוודאי שאי אפשר לקבוע על הוופל והקרפ הצרפתי סעודה או להתחייב בברכת המזון - שהרי הם נחשבים כמו קמח מבושל. אמנם יש דיונים בין הפוסקים לגבי ההגדרה

בימינו, כשרוב התהליך אוטומטי, העיקר הוא שיהודי ימלא את מכונות הייצור בבצק ויפעיל את המסועים. אבל... כן, נחשתם נכון - זה לא תמיד המצב בפועל.

טיפ חשוב לסיום: דיני בישולי גויים הם נושא מורכב ועמוק. לכן, במיוחד לבני עדות המזרח, מומלץ להיצמד לכשרות מהודרת שמקפידה על כל החומרות הנדרשות על פי פסקי מרן ה"שולחן ערוך", רבנו יוסף קארו זי"ע.א.

מרבני ועד הכשרות - בד"ץ בית יוסף



## עם ישראל חי

שי גראזכר



## מסירות נפש של דור אחרי דור

פרשת חיי שרה פותחת בסיפור פטירתה וקבורתה של שרה אימנו, וממשיכה במסע חייו של אברהם אבינו, שחותם את חייו "זקן ושבע". אברהם אבינו, שהתגבר על עשרה ניסיונות, מהווה עבורנו סמל למסירות נפש ואמונה יציבה – שנשארת עמו לכל אורך הדרך. בכל ניסיון שעבר אברהם אבינו הייתה קריאה להתעלות, לויתור על נוחות ולהקדשת חייו לשליחות גדולה יותר.

לאחרונה יצאתי לנחם את משפחתו של הרב אברהם גולדברג ז"ל, ששירת כרב נדוד בחטיבת הנח"ל הצפוני. הרב גולדברג נפל בשבת חול המועד סוכות, לאחר שחזר לביתו אחרי ימים ארוכים בשדה הקרב, ושוב נקרא להילחם. בביקור שם, חשתי כאילו סיפורו של אברהם אבינו חוזר ונשמע שוב בדמותו של הרב אברהם גולדברג. המשפחה שמעריצה אותו כל כך סיפרה כיצד יצא מביתו לחזית בפעם השנייה בתוך יום, מתוך תחושת שליחות עמוקה, אחריות אישית ואמונה ללא פשרות.



(צילום: דובר צה"ל)

אי אפשר שלא להסתכל על עקדת יצחק, על אותו רגע שבו עמד אברהם אבינו מול היקר לו מכול, מול בנו – ובחר להקריבו למען ציוויו ה', ועל סיפורו של הרב אברהם גולדברג; שבשובו לחזית, הפגין עוצמה דומה של מסירות, כשהוא בוחר לתת את נשמתו האחרונה למען עמו וארצו. במשך השנים, זכיתי לראות ולהוביל פרויקטים שמטרתם להוקיר ולהעניק כבוד לאנשים שהקריבו את עצמם למען כלל ישראל. אך במפגשים כמו זה עם משפחת גולדברג, אני נזכר בדברי חז"ל על הניסיונות שעבר אברהם אבינו.

אברהם אבינו לא נבחן בתוצאה בלבד, אלא גם ובעיקר בנכונות שלו לעמוד בניסיון. במדרש נאמר שאברהם אבינו צמח מניסיונותיו לא רק משום התגברותו, אלא משום שהיה "מוכן" למסור נפשו עליהם – בכוח האמונה הפשוטה והעמוקה שהדריכה אותו. כך גם כאן, הניסיון של אברהם גולדברג ז"ל מראה את עוצמת הלב היהודי, שעומד במסירות למען האחר, בכל מחיר.

מעשהו הוא עקדת הדור הזה, נכונות לתת את כל היקר לו למען עם ישראל. בפעילות היומיומית ובמפגשים המטלטלים עם משפחות הגיבורים, אני זוכה לראות את המסירות הזו, את גבורת הנפש ואת אותו חיבור עמוק שממשיך להתקיים מדור לדור, מאז ימי אברהם אבינו ועד ימינו אנו. המורשת של הגיבורים הללו היא השראה לכולנו, ותזכורת עוצמתית מהו כוח האמונה ומסירות הנפש. זכותם תגן עלינו, אמן.

הרב נתן פוקסברומר מנהל ת"ת בוסטון



## למה לחם של שבת נקרא חלה?

בספר "אשל אברהם" כתב הרב המחבר נ"י הלחם של שבת נקרא "חלה" משום שבנך זוכר האדם להפריש חלה תרומה. שהרי בימות החול, אם שכח להפריש - יכול להפריש מיד כשנזכר, אך בשבת לא. כמו שנאמר במסכת "שבת": "שלושה דברים צריך אדם לומר בתוך ביתו ערב שבת עם חשכה: 'עשרתם? ערבתם? הדליקו את הנר!'", והפרשת חלה הרי היא בכלל מעשר.



זמן קריאה: דק 0.5

מחנה ליל שבת - הרב נתן פוקסברומר מנהל ת"ת בוסטון

## שש באחרתך

ראש הישיבה הרב גואל אלקריף



## היהודי שחי וישן את בורא עולם

התורה אומרת: "וַיְהִי חַיִּי שָׂרָה מֵאָה שָׁנָה וְעֶשְׂרִים שָׁנָה וְשִׁבְעָה שָׁנִים שָׁנֵי שָׂרָה". ורש"י מפרש: "שני חיי שרה – כולן שווין לטובה". שואלים המפרשים: איך ייתכן לומר כדבר הזה, שכל שנותיה של שרה היו שווים, וכולם לטובה? אדם שמחפש הצלחות, כשעוברים עליו ימים שבהם לא הצליח – ימים אלו "לא שווים" אצלו לטובה. אבל אדם שמחפש לעשות את רצון ה', מבין שלעיתים הקב"ה מעמיד אותו בניסיון ורוצה לראות אותו צולח את הניסיון.

כל יום שהוא מצליח לעשות את רצון ה' – שווה אצלו לטובה. לרב יצחק חיים קרסניצקי הביאו לעת זקנותו מישהו שילמד איתו בחברותא. אבל הרב, בהיותו זקן מופלג, לפעמים היה נרדם. פעם אחת, פנה אליו החברותא בעדינות: "באתי ללמוד עם הרב, והרב נרדם".

השיב לו הרב: "יש אנשים שחושבים שלימוד התורה הוא בשביל מטרה מסוימת: לדעת, להיבחן, להיות רב. ממילא אם לא הגעתי למטרה – לא עשיתי כלום. וזו טעות! אבל אני לומד כדי לעשות את רצון ה'! ואני גם אוכל, ישן, כי זה מה שבורא עולם רוצה שאעשה. לכן, גם אם מחמת חולשתי נרדמתי בזמן הלימוד – כעת זהו רצון ה'!" יהודי שחי עם בורא עולם בכל תזוזה שלו – כל חייו נראים אחרת.

לשידור הקבוע ביום שני בשעה 18:00, חפשו ערוץ 2000

## אחת ושקר

הרב יניב עזיז - ראש כולל נזר משה



## לא להפוך שידוך לרכילות!

בגלל שגילה בה דבר רע, כגון ששמע עליה שהיא עושה דברים רעים, יש לו לשאול שאלת רב וכל מקרה לגופו. משום שיתכן שהוא חייב לגלות את האמת לחברו על מה שגילה, שכמו שאמרנו בשבועות הקודמים – שמא כעת חברו לא יגלה, אך בסוף הוא עלול לסבול מכך, ונמצא שיכול היה את חברו מנזק ולא הצילו; ועל זה כבר אמרנו שעובר על איסור "לא תעמוד על דם רעך". ופשוט הדבר שאסור לו לשבח את אותה בחורה כאשר ברור לו שיש בה דבר רע. וכן חל איסור לומר על בחורה או בחור "פלוגי פעם כמעט סגר וורט", או "פלוגי פעם כבר התארס והתבטל", כי אפשר שזה יגרום לבני אדם להתרחק מהשידוך הזה לחינם. וכך העלינו בספרנו "אמת קנה", וכן מבואר בקובץ "מבקשי תורה".



**שאלה:** בחור שנפגש עם בחורה ולאחר כמה פגישות החליט להוריד את השידוך, האם יכול לומר לחברו ששואל אותו על הבחורה את הסיבה האמיתית לביטול את השידוך?

תשובה: אם הבחור שנפגש עם הבחורה לא היה מרוצה מהשידוך, ולאחר זמן נשאל על ידי בחור אחר שמעוניין להיפגש עימה מדוע ביטל את השידוך עם פלוגית, הדבר תלוי בסיבת הביטול: אם ביטל משום שהבחורה לא מצאה חן בעיניו מבחינה חיצונית, לא רק שמותר לו לשקר – אלא עליו לשקר, כגון שיאמר "היא לא התאימה לאופי שלי" וכדומה, כדי שלא יצא שם רע על אותה בחורה. אך אם לא חפץ בה



## החטבח מירב חלכה

### אתכון לאפה שווארה להכנת האפה:

#### מרכיבים:

- 1 ק"ג קמח
- 1.5 כפות שמרים
- 2 כפות דבש
- 1/2 כוס שמן
- 2.5 כוסות מים חמימים
- 1 כף מלח גדושה
- (להוסיף לקראת סוף הלישה).
- אופן ההכנה:**
- לשים את כל המרכיבים עד לקבלת בצק אחיד.
- להתפיח במשך חצי שעה.
- ליצור כדורים מהבצק ולהניח להם לנוח במשך רבע שעה.
- לרדד כל כדור לעיגול ולטגן במחבת ללא שמן משני הצדדים.

### להכנת השווארה חזה עוף:

#### מרכיבים:

- 2 בצלים גדולים, קצוצים
- רצועות חזה עוף
- תיבול: מלח, פלפל שחור, תבלין שווארה
- אופן ההכנה:**
- לטגן את הבצלים הגדולים עד להזהבה.
- להוסיף את רצועות חזה העוף ולטגן יחד עם הבצלים.
- לתבל במלח, פלפל שחור ותבלין שווארה לפי הטעם.
- ניתן להוסיף ציפס וסלטים לפי הטעם האישי.
- הצלחה ובתיאבון!**

לשד אתכונים טעימים  
ואוונים חפשי ערוץ 2000

# מאירים את הבית



## ההכרה הארצית של רבקה אימנו

זמן קריאה: 2 דק'

השבת נקרא בעזרת ה' את פרשת "חיי שרה" אשר למרות שמה מספרת לנו דווקא על מותה של שרה אימנו ועל ההתרחשויות שאירעו לאחר מכן, שילמדנו שלמרות מות הגוף הגשמי מורשתו של האדם נותרת נצחית.

אך הסיפור המרכזי בפרשתנו הוא דווקא השידוך שהוביל לבית הנישואין בין יצחק אבינו לרבקה אימנו. אם נתעמק נוכל לגלות בסיפורם אבני דרך חשובות שיסייעו לנו להתנהלות נכונה בחיים ולהתקרבות לה' יתברך מתוך אהבה ויראת הרוממות.

בהוראת אברהם אבינו, יוצא אליעזר מלא בחששות למצוא אישה ליצחק: איך ידע לבחור את האחת המיועדת, וגם אם יצליח, מי אמר שהיא תסכים להצטרף אליו?

אליעזר מחליט לבקש מהקב"ה אותות וסימנים. כשאלה מתממשים לנגד עיניו, הוא מבקש מהנערה המיועדת, לפגוש את אביה ומשפחתה כדי לספר על מטרת שליחותו ולבקש את ידה עבור יצחק אבינו.

לאחר שנרגעה ההתלהבות מבקש אליעזר מאבי הנערה את יד בתו עבור בן אדונו. חשבו כמה תעוזה דרושה לשם כך: הרי איש מבני הבית איננו מכיר את משפחת החתן וגם לא את טיב החתן המיועד. במקום "שינפנפו" את הזר לדרכנו, הם שואלים את רבקה: "התלכי עם האיש הזה?"

רבקה הצעירה נקלעת למעמד משונה ומרגש. היא עומדת מול אביה, ולמרות חוסר הוודאות מפני העתיד

משיבה באופן ברור ונחרץ: "אלך!" בתשובתה הנחרצת, רבקה אימנו מלמדת אותנו שיעור חשוב: לא אחת מזמנים לנו החיים קשיים המעוררים בנו ספקות ותהיות אם להמשיך בדרכנו, למרות שהשכל וההיגיון ממליצים דווקא לשוב לאחור.

רבקה אימנו מלמדת אותנו להבין שיש לא מעט מצבים בחיים שבהם טוב ונכון להניח בצד את "השכל והידע" ו"ללכת" על פי ההשגחה והסדר האלוהי.

זכרים כמה פעמים הפסדנו בחיים כשצעדנו בתוך התבניות המוכרות וסירבנו לגלות יצירתיות ולפרוץ דרך אחרת? במילה קטנה לימדה אותנו רבקה אימנו כי כאשר הכול נראה "סוגר" עלינו – רצוי להניח בצד את הקיבעון המחשבתי, הדעות והתבניות המוכרות, ולהכריז בקול גדול: "אלך!" כך, ורק כך, נוכל להוציא מהכוח אל הפועל את היצירתיות שבתוכנו. כאשר נעשה זאת, בוודאי נופתה לגלות שגם ההצלחה חיוכה לנו מעבר לפינה כל הזמן.

הפרשה מסתיימת בתיאור נישואי יצחק ורבקה: "ויבא יצחק יצחק האלה שרה אמו ויקח את רבקה ויהי לו לאשה ויאהבה... שימו לב לסדר הפעולות בפסוק, שמלמדת אותנו כי האהבה היא תוצר ותולדה של השקעה ועשייה למען בן או בת הזוג.

יצחק אבינו מלמד את כל מי ששואף לאהבה כנה ואמיתית – "שנו את סדר הפעולות! השקיעו תשומת לב בבן זוגכם, חזקו את הקשר עם הילדים – רק כך תוכלו לקנות אהבה!"



המשפחתית. השם הפרטי מוביל, מה שמראה על זהות עצמית ברורה, אך הוא גם משולב במשפחה, מה שמדגיש גם שייכות וקשרים משמעותיים לשורשים ולמורשת.

**שם משפחה קודם לשם פרטי:** כאשר שם המשפחה נכתב לפני השם הפרטי, זה יכול להעיד על מקום מרכזי מאוד שהמשפחה תופסת בחייו של האדם. זה יכול להרמז על חשיבות רבה למורשת או להיסטוריה המשפחתית. לעיתים, זה גם יכול להראות שהאדם מרגיש חובה או ציפיה לייצג את המשפחה בפומבי.

יש לכן שאלה? איזה כיף! שלחו לנו למייל MAG@TV2000.CO.IL ואלו שאלתכן והתשובה תפורסם במגזין! ואם תרצו, אז בעילום שם כמובן!

## מה החתימה שלך אומרת עליך?

זמן קריאה: 1.5 דק'

שמותינו, הן הפרטיים והן שמות המשפחה, משחקים תפקיד מרכזי ביצירת הדימוי העצמי וכיצד אנו מתקשרים עם העולם. בחינת דרך כתיבתם ומיקומם בחתימה יכולה לגלות הרבה על האופי והמוטיבציות שלנו.

**שם פרטי לבד:** כאשר אדם חותם בשמו הפרטי בלבד, זה עשוי להעיד על רצון להדגיש את האינדיבידואליות והייחוד שלו. שימוש בשם פרטי מרמז על עצמאות ועל כך שהאדם מרגיש בנוח עם הזהות האישית שלו, מעבר למשפחתו או למוצאו. זה יכול גם להרמז על דימוי עצמי חזק ועל כך שהוא מתקיים בתחומים שבהם המשפחה אינה נחשבת לגורם משמעותי.

**שם משפחה לבד:** לעומת זאת, חתימה שמכילה רק שם משפחה יכולה להעיד על חשיבות הקשר המשפחתי והמסורתי. אדם שחותם כך עשוי לתת דגש על המורשת ועל ההקשר הקהילתי שלו. זה יכול לרמז על גאווה משפחתית ועל אחריות לשמור על שם המשפחה.

**שם פרטי קודם לשם משפחה:** הסדר המקובל והרווח ביותר הוא שם פרטי לפני שם המשפחה. זה מרמז על קיומה של איזון בין האישיות הפרטית לבין

## חורף חם בערוץ 2000

אלפי תכנים שיאירו לכם את הנשמה ויחממו את הלב בלחיצת כפתור!

מיטב הרבנים והכותבים מחכים לכם בבית של יזיכי הרבים

www.tv2000.co.il

03-378-2000





## סיפור לחיים מהפינצ'ונים

בפרשת השבוע נגלה לעינינו סיפור מופלא – שליחותו הגורלית של אליעזר עבד אברהם למצוא את הזיווג הקדוש ליצחק אבינו. המסע הזה, שהוביל לנישואיהם של יצחק אבינו ורבקה אימנו, טומן בחובו לקחים נצחיים על מהותו של הקשר הזוגי המושלם.

אבותינו הקדושים, שכל הליכותיהם היו מופת ודוגמה, השקיעו מאמצים כבירים בטיפוח שלום הבית.

גם בעולם הטבע המופלא מתגלה לעינינו שיעור מרתק בעניין "שלום בית", ותתפלאו – מכיוון בלתי צפוי לחלוטין.

הכירו את הפינגווינים – בניגוד מוחלט לרוב בעלי החיים בממלכת החי, הפינגווינים הם סמל ומופת לנאמנות זוגית. הם חיים עם בן זוג אחד לכל החיים, בנאמנות מעוררת השתאות שאין דומה לה.

אך הפלא הגדול ביותר טמון בטקס מרגש: בכל שנה מחדש, כמו במחול אהבה קסום, הזכר אוסף בשקדנות אבנים מיוחדות – לא סתם אבנים, אלא כאלו שנבחרו בקפידה רבה – ומניש אותן כמתנה לבת זוגו. כאילו לא די בכך, הוא אף פוצח ב"שירה" מיוחדת, מנגינה ייחודית שנועדה רק לה. המדהים מכול הוא שטקס זה אינו מסתיים לאחר מציאת בת הזוג. אלא מדי שנה הזכר חוזר על אותו מנהג, כאילו אומר לזוגתו: "אני בוחר בך מחדש, כל שנה, כאילו זו הפעם הראשונה".

מי אם לא הקדוש ברוך הוא, בחוכמתו האינסופית, יכול היה לטמון שיעור כה עמוק בהתנהגותה של בריה קטנה זו? שיעור אמיתי לחיים, ארוז בחליפת שחור – לבן מהודרת.



## לנצח את האויה הכי גדול

העניין שהכעס מפריע לך מראה שאתה בחור רציני שרוצה לעזור לעצמו.

לגבי הכעסים שלך, זהו אתגר שכיח, ויש כמה דרכים שיכולות לעזור לך להתמודד עם זה:

זיהוי: חשוב לנסות להבין מה בדיוק מעורר את הכעס שלך. האם יש מצבים מסוימים או אנשים שגורמים לך להרגיש כך? הכרה בגורמים יכולה לעזור לך להיות מוכן יותר. נשימה עמוקה: כאשר אתה מרגיש שהכעס מתחיל לעלות, עצור לרגע ונשום נשימות עמוקות. זה יכול לעזור להרגיע את הגוף והנפש.

הפסקה: אם אתה מרגיש שאתה מתעצבן, קח הפסקה מהמצב. צא להסתובב, שתה כוס מים, או פשוט שים לב למחשבות שלך.

שיחה עם מישהו: דבר

## הזוי שהחזיר התשובה



יהונתן הגיע לירושלים כדי להגשים חלום – לרכוש רכב מפואר ונוצץ.

הרכב שהיה לפניו היה "רכב מהסרטים": לבן, עם גלגלי מגנזיום, נג נפתח ותיק טיפולים מרשים. נדמה היה ליהונתן שזו בדיוק ההזדמנות שחיפש. הבעלים הבטיח: "זה 'בובה' של רכב, בקושי נסעתי בו. גם משום שאני שומר שבת, וגם כי המשרד שלי קרוב לבית שלי". יהונתן חיך, ומיהר ללחוץ יד: "חסכתי שלוש שנים והנה החלום שלי מתגשם", אמר בהתרגשות. השניים ביצעו העברת בעלות, ויהונתן יצא לדרכו חזרה הביתה – שמח עד הגג. הוא היה מרוצה מהביצועים ומהנראות המרשימה של הרכב. "סוף סוף אני פה, עם הרכב שחלמתי עליו כל כך הרבה זמן!" חשב לעצמו. הוא החליט לצאת בעיצומו של יום שבת קודש לטיול ארוך בכיוון הצפון, כדי להתנסות בנהיגה בין-עירונית. אך פתאום באמצע הדרך שמע יהונתן חבטה עוצמתית, ובשלב הבא כל מה שראה דרך השמשה הקדמית זה בופ; כל החזית של הרכב החדש והנוצץ התלכלכה. יהונתן היה מיואש.

הוא נכנס לתחנת דלק סמוכה כדי לשטוף את הרכב, לפני שימשיך בנסיעה. לפתע, פנה אליו הגוי ששטף את הרכב ושאל: "תגיד, אתה יהודי. נכון? אם כן, איך אתה נוסע בשבת ברכב שעליו מדבקה 'רכב זה שומר שבת'?"

יהונתן הציץ לחלקו האחורי של הרכב, וראה שהגוי צודק: "רכב זה שומר שבת", הכריזה המדבקה. יהונתן היה נבוך.

בו במקום יהונתן החליט לעצור את הטיול, לעשות אחורה-פנה ולשוב לביתו.

בדרך, הוא חש צורך עז לדבר עם בורא עולם. "אבא שבשמיים, האמת היא שתמיד רציתי לשמור שבת. תמיד רציתי, אבל אף פעם לא היה לי האומץ להתחיל. היום הבנתי את המסע שהעברת אותי: קניית הרכב מיהודי שומר שבת, הנסיעה לצפון, הבופ שנספך על השמשה והמסר דרך הגוי. תודה רבה על השיעור החשוב, בורא עולם!"

מאותו יום, יהונתן התחיל לשמור שבת. עם הזמן, הוא הוסיף לראשו כיפה, שהיא תזכורת נוספת – "מדבקה", אם תרצו – להיותו יהודי בן של מלך. מיותר לציין, שאת המדבקה שעל הרכב הוא לא הוריד. אדרבה, הוא נסע לחנות מדבקות וקנה מדבקה נוספת, שתקשט גם את חזית הרכב!

יועץ תוכן ומרצה, לסיפורים נוספים מחזקים ומרתקים חפשו ערוץ 2000



שלום הרב רבי, ראשית, רציתי להודות על הפינה

המקסימה במגזין ערוץ 2000. הפינה מעצימה ונותנת רעיונות. רציתי את עזרתו של הרב: אני בחור שלומד בישיבה גדולה, משתדל מאוד ללמוד טוב ולהיות בכל הסדרים בישיבה. יש לי בעיה ואני מודע לה: הרבה פעמים אני כועס על כל דבר קטן. אני פשוט לא שולט בעצמי, ואני רוצה לקבל עצה איך להתמודד עם הכעסים שלי.

...

שלום וברכה, יקירי ואהובי! אני שמח לשמוע שהפינה מועילה לך ומספקת לך רעיונות. אני מתפעל ממך מאוד; אשרך שאתה משקיע ומתאמץ בלימודים. עצם



עם חבר או מדריך שאתה סומך עליו על הרגשות שלך. לפעמים שיתוף יכול לעזור להפחית את העומס או הכעס.

תרגול סבלנות: תנסה להרגיל את עצמך לפתח סבלנות במצבים מעצבנים. תזכור שכולנו בני אדם וכולנו טועים לפעמים.

יקירי, חשוב שתזכור תמיד שכעס עלול לפגוע בבריאות הרגשית והפיזית שלנו. כפי שנאמר בקהלת, "הסר כעס מליבך".

מדובר בתהליך, וחשוב להיות סבלני עם עצמך. בהצלחה רבה!



# לקבל "אישור" אהבה מהבורא



בעולמנו המודרני, אנו נדרשים תדיר להוכיח את עצמנו. חולים? זקוקים לאישור מחלה. נפצעתם? תצטרכו להראות מסמך רשמי. החברה שלנו מבוססת על מערכת של תנאים ואישורים, המגדירים את מקומנו ואת זכויותינו.

"נברת" מן המניין (כפי שמכנה אותי המוכר בקיוסק), מצאתי את עצמי במרוץ מתמיד להשגת "אישורים": המרדף אחרי אישור מהחברות שאוהבות אותי, דרך אישור מהעבודה שאני רצויה, ועד אישור מהמשפחה שאני הילדה הטובה. סימן השאלה התמידי הזה, המודבק על מצחוני, הוא אולי המקום המסוכן ביותר.

חשוב להבהיר – אין כאן קריאה לביטול מוחלט של "אישורים" ומה שהם מייצגים, אלא רצון להזכיר דבר נורא פשוט שאולי שכחנו: הבורא יודע בדיוק כיצד ברא אותנו, והוא אוהב אותנו כמו שאנחנו.

"מפגשו התדיר של האדם עם אנשים האוהבים אותו רק בהתקיים איזה תנאי, פוגע ביכולתו להבין את האהבה הלא מותנית שאותה חש כלפיו הבורא", כותב רבי נחמן מברסלב זצ"ל. בפעם הראשונה שקראתי את הציטוט לא הבנתי מה רוצים ממני (אז כל מי שצריך פעם שנייה, לכו על זה).

סימן השאלה המודבק על ראשי הוא כאן וכאפס מבחינתי. אינני חייבת להוכיח את עצמי או לשלוק משפטים כדי להיות נאהבת ורצויה. ה' יתברך אוהב אותנו כפי שאנחנו, ללא תנאים וללא צורך באישורים.

תודה לה' על היותי בת של מלך, על אהבתו הבלתי מותנית, ועל התזכורת שאיננו זקוקים לאישור חיצוני כדי להיות ראויים לאהבה זו.



להיות אמא זו זכות גדולה, ורק לפני חודשיים, כשהפכתי לאם לראשונה בחיי – התחלתי להבין כמה הקב"ה אוהב אותי. תינוק מלמד אותנו הרבה דברים על היחס שבינינו לבין בוראנו, ואחת הדוגמאות הטובות לכך היא הרגע שבו תינוק בוכה בכי תמרורים, ללא סיבה נראית לעין. איך ההורים מגיבים אז? ראשית הם ינסו לעזור לו בכל דרך אפשרית, אולם כשכלום לא עוזר, ההורים מרגישים אוזלת יד.

זה בדיוק מה שהרגשתי לפני כמה לילות, כשהתינוק שלי בכה בלי שהצלחתי להבין מדוע – וכל שנותר לי הוא להרים עיניים ואמללות למעלה, לתת לגוש המחנק בגרון לצאת ולהשחיל תפילה לקב"ה. אמרתי לו: "אבא, עכשיו אני מבינה כמה אתה אוהב את הילדים שלך וכמה צער יש לך כשהילד שלך בוכה. ההבדל בינינו, אבא יקר, זה שלי אין דרך אמיתית לעזור לילד שלי שבוכה עכשיו, מלבד להתפלל עליו ולבקש שאתה תיכנס לתמונה ותרגיע אותו. אבל אתה אבא שהוא כל יכול. כשהילד שלך בוכה אתה יודע בדיוק למה הוא בוכה".

"בבקשה אבא", ביקשתי. עם ישראל הוא תינוק 'בכיון', אבל זה לא אומר שהוא לא ילד טוב. זה רק אומר שיש לו הרבה חוסר שרק אתה יכול להשלים. המשכתי: "אנא, הושיע את עמך, וברך את נחלתך, וראם – תראה אותם, ותרעה אותם בין כל הזאבים שמסביב, תוביל את העם הזה שלך לגאולה שלמה".

תינוק בוכה כדי לבטא צורך או מצוקה שהוא לא יכול לבטא במילים, וגם לנו, אבא, בגלות הארוכה והכואבת הזו, כבר אין מילים.

שירה דאבוש (כהן), כתבת וקאוצ'רית להעצמת רווקות בשידוכים.  
shiraco1978@gmail.com



## רפרף ההרדוף

הרפרף הוא בעצם עש גדול שנקרא על שם רפרוף הכנפיים המהיר שלו. הוא מטיל את ביציו על שיח הרדוף הנחלים הרעיל. הזחלים שבוקעים אוכלים את עלי הרדוף למרות רעילותם, וגופם פיתח חסינות מיוחדת לרעל הרדופני של הרדוף. הזחל שבוקע מגיע לגדלים מדהימים ומחליף לפחות שלושה צבעים במהלך גידולו. הוא בוקע כזחל ירוק קטן, הופך לכתום ולאחר מכן לשחור. הוא מתגלם כשחור וכתום, וזחלו מצויד בזוג עיניים מדומות גדולות מקדימה, שנועדו להרתיע טורפים, וכמין זנב קטן.



נפ-אות



## מזהים מה מסתתר בתמונה?

נראה אתכם מזהים מה מסתתר בתמונה השמאלית



התשובה לחידה של מגזין וירא: מקל אוזניים

כתבו לנו למייל, ואולי תזכו בפרס!

## הפרשת חלה אצלך בסלון



### הביאי את הברכה לבית

חייגי עכשיו למחלקת חוגי הבית וקבצי תאריך לערב רוחני בלתי נשכח

2610 \*שלוחה 2



מצוה זו כוחה גדול לשנות את החזון לטובה, לברכה, לשפע ולהצלחה



# מאיר הדיל

התחילו להגיע לבית הכנסת, הם ראו את  
הבחור יושן על הרצפה והתחילו ללחש  
ולצחק. אכל רבי ישראל סלנטר  
למד אותם שעות חשוב. הוא  
אמר: "אתם צוחקים עליו?  
בזמן שכלנו ישנו בנח  
במטות שלנו, הוא היה  
כל כך שקוע בלמוד  
התורה שאפילו לא שם  
לב איפה הוא נרדם.  
הוא כל כך אוהב  
ללמוד, שזה מה שהכי  
חשוב לו בעולם!"  
לפעמים אנחנו  
רואים משהו שנראה  
לנו מוזר או מצחיק. אבל  
במקום לצחק, כדאי קדם  
לחשב - אולי יש סבה טובה?  
אולי האדם הזה עושה משהו  
מיוחד ומעורר השראה? ובכלל, קרה לכם  
פעם שהייתם כל כך שקועים במשהו  
שאהבתם, ששכחתם מכל דבר אחר?

## אהבת התורה של הבחור הישנוני

שלום לכם ילדים צדיקים!

תארו לעצמכם שאתם נכנסים לבית הכנסת  
מקדם בבקר. השמש רק מתחילה  
לזרוח, והכל עוד שקט ורגוע.  
ופתאום - מה אתם רואים?  
בחור צעיר יושן על...



הרצפה!  
"מה?" אתם בטח  
חושבים לעצמכם,  
"למה הוא יושן על  
הרצפה? הרי יש  
מטות נוחות בבית!"  
זה מה שקרה לרבי  
ישראל סלנטר, שהיה  
רב חכם וצדיק גדול:  
בקר אחר, כשהוא נכנס  
לבית הכנסת, הוא ראה בחור  
יושן על הרצפה.

במקום להתפלא, הרב חיר חיר

רחב. הרב הכיר את הבחור וידע שהבחור הזה  
מאוד אוהב ללמוד תורה. הרב  
הבין שכנראה היה כל כך להוט ללמוד,  
שבמקום ללכת לישן בלילה כמו כלם,  
הוא נשאר בבית הכנסת ולמד עוד  
ועוד. רק לפנות בקר, כשהיה  
מקום ציף, התכונן לנחל קצת  
על הספסל עד התפלה.  
כשאנשים



ניתן להשיג את ספרי הבדיחות  
"כל יום פורים" עם משלוח עד הבית  
052-4770297, להזמנה למאות  
שיעורים ילדים, פרשת שבוע  
וסיפורי צדיקים חפשו:  
מאיר גואטה - מתוקים  
מדבש"

נשיא איראן התקשר  
לג'ו בידן: "לא תאמין -  
חלמתי שהבית הלבן צבוע בירק ועליו  
שלט ענקי: 'ברוכים הבאים לאיראן'.  
ג'ו בידן: "אתה לא תאמין! גם אני חלמתי  
אתמול חלום דומה. בחלום, ראיתי את כל  
טהרן מלמעלה ועל כל בית היה שלט".  
- "ומה היה כתוב על השלטים?"  
ג'ו בידן: "לא יודע, אני לא קורא  
בעברית"

## האברהם שליח עבת

"כבולעו - כך פולטו"

אם השתמשנו בכלי מתכת לבשל בו אכל שאסור  
לאכל, או שבשלנו בו בשר וחלב ביחד או אחד  
אחרי השני, הכלי נהיה לא כשר. כדי להפך אותו  
שוב לכשר, צריך או להכניס אותו למים רותחים או  
לשרף אותו באש חזקה, תלוי איך השתמשנו בו קדם.  
חכמינו קבעו כלל: "כבולעו - כך פולטו", ופרשו  
שבאותה דרך שהכלי ספג את האסור -  
כך הוא יפלט אותו החוצה.

## סיפור שבועי בהמשכים



יהודה צ'יק

אמונה ובטחון

## הפגישה המפתיעה (המשך)

בפרק הקודם: דודי מקשיב להסברים של אביו ומתפלל  
שהקורונה תעלם, שכלם יחזרו להיות בריאים ושישובו ללמד  
ולשחק עם חברים. אביו של דודי מכרר אותו בלילה טוב לפני  
עזיבתו מהחדר.

חלפו ימים ארוכים בהם התקיימו הלמודים מרחוק. דודי למד  
לחגיג בטלפון לקו המיוחד שהפעל במסגרת התלמוד תורה, שם האזין  
לשיעורים שמסר הרב בהקלטות מיוחדות.  
התלמידים עשו כמיטב יכולתם, והשתתפו בשיעורים בקו הטלפון,  
אבל דודי התגעגע לתלמוד תורה; הוא רצה ללמד עם הרב בפניה,  
לפגש את החברים ולשחק.

דודי היה ילד חברותי והרבה להתקשר לחבריו בטלפון. הוא  
ידע מה מעניין את כל אחד מהחברים. לצביקה היה מספר דברים  
מעניינים שקרא בעתון במדור 'מסיבי לעולם'. עם אורי היו  
מחליפים בדיחות וספורים מצחיקים.

עם אבי היה מנהל דיונים עמוקים על כל מיני נושאים, ולכלם  
נהג לספר את החדשות האחרונות, לפעמים עוד לפני שהודיעו  
עליהן באפן רשמי. את החדשות שמע כמובן מאביו שכזכור, היה  
עתונאי בכיר. כך תמיד היו לדודי ספורים מעניינים ולא מפרסמים,  
ובכל זאת כלם ידעו שלדודי יש את 'המקורות שלו'.

ואז, יום אחד התרחש הארע ששנה לו את החיים...

ילדים אתם במתח... נפוש בשבוע הבא...



חבורת הכתר מנצחים את הקורונה

© כל הזכויות שמורות

## המאבחה של חני / חני פרי

## עוגיות שוקולד צ'יפס

מתכונים שילדים יכולים להכין לבד

אפן ההכנה:

- מחממים את התנור על 180.
- לערבב את כל המצרכים בעקרה.
- להוסיף את השוקולד צ'יפס.
- לעשות עוגיות קטנות.
- אופים בתנור כ-13 דקות עד שנגררה אפוי.

בתאבון!

מצרכים:

- 1 כוס שמן
- 1 כוס סוכר
- 2 סוכר וניל / 1/2 כוס
- סוכר חום
- 2 ביצים
- 2 כפיות תמצית וניל
- 2 ורבע כוסות קמח
- כפית סודה לשתייה
- 1/2 כפית מלח
- שקית שוקולד צ'יפס





# ה' אוהב את תפלות הילדים!



## שלום לכם ילדים מתוקים!

הספור שלנו קרה לפני הרבה מאוד שנים בארץ ישראל. הגיעו ימי החורף, ועם ישראל מבקשים מה' יתברך שויריד גשמים, אבל הם לא יורדים. החודשים חולפים, ועדיין לא יורדו גשמים. הגיע חודש אדר ועדיין אין גשמים מה עושים? רבני ארץ ישראל החליטו ללכת לאחד הצדיקים הגדולים ביותר שהיו באותה תקופה ולבקש ממנו שיתפלל לה' יתברך שויריד גשמים. אתם יודעים איך קראו לצדיק הזה? קראו לו "חוני המעגל".

חוני המעגל ראה את הצער שיש לעם ישראל והחליט לעשות מעשה: הוא לקח מעדר וציר עגול. הוא עמד בתוך העגול, הסתכל לשמים ואמר: "רבנו של עולם, אני נשבע שלא אצא מהעגול עד שתרחם על הילדים שלך ותוריד להם גשם!" מצד אחד היתה גזרה שלא ירדו גשמים, ומצד שני חוני המעגל, שהוא צדיק גדול, נשבע שהוא לא יצא עד שירדו גשמים, וה' יתברך אוהב מאוד את הצדיקים. מה קרה? התחילו לטפטף טפות קטנטנות של מים. חוני המעגל הסתכל לשמים ואמר: "רבנו של עולם, לא בקשתי טפות קטנטנות, אני מבקש הרבה גשם!" מיד התחיל לרדת גשם חזק מאוד, עם טפות ענקיות שכל אחת בגדל שתי כוסות מים! אבל אז...

ענפי העצים התחילו להתעקם וגגות הבתים החלו להשבר; האנשים פחדו נורא. הם רצו לחוני המעגל ואמרו לו: "הגשם הזה יכול להחריב את כל העולם! מה נעשה?"

הצדיק שוב הסתכל לשמים ואמר: "רבנו של עולם, לא בקשתי טפות כאלה ע-נ-ק-י-ת... אלא גשמי ברכה..." והנה ה' יתברך שמע את תפלתו והתחילו לרדת גשמים רבים בנחת ובשלווה, עד שהתמלאו כל הבורות והמעינות.

הגשם לא הפסיק... הוא ירד, וירד, עד שכל ירושלים התמלאה במים! כל התושבים רצו למקום הכי גבוה בירושלים, ליד "הר הבית". ואז הלכו שוב לבקש מחוני המעגל שיתפלל לה' יתברך שהגשמים יפסיקו. חוני המעגל הצדיק התפלל לה' יתברך וכמוכן הגשמים הפסיקו.

ילדים יקרים, אם אנחנו רוצים שה' יתברך יוריד לנו גשמי ברכה ובשפע, אנחנו צריכים להתנהג יפה ולהיות צדיקים, וכמוכן להתפלל לה' יתברך מכל הלב, כי כמו שה' יתברך אוהב את התפלות של הצדיקים, הוא לא פחות, ואפילו יותר, אוהב את התפלות של הילדים!

**ילדים מתוקים, הנהיגם מהספור? בואו לשמע עוד ספורים יפים בכל יום בשעה 18:50. זיכוי חמישי - בשעה 17:00. ספורים, גדיחות ושמונה לכבוד שבת קדש שמשדרים בערוץ 2000 ובפורטל הטלפוני הענק שלנו. חינו ותקנו: 03-378-2000**

בואו והאזינו לתכנית "שעת ספור" אורות קטנים

לידנו עזר - מניש בכיר בערוץ 2000

## כסוק מההפסדה



תנו פסוק: יש לכם רציון מה הציור מהאזן עלו לנו לחייל



"ותלך מאותו ותסגר הדלת בצדה והצד היתה הם מזגים אליה והיא (מנצקת)"

## היכן מסתתרת?

**עידן ויהונתן מחפשים את המסמון**  
ילדים יקרים, נראה אתכם מגלים היכן מסתתרים 3 שקי כסף 2-1 גמלים.

**תשובה לחידה מהמגזין הקודם:**  
**אהלים:** בעמוד 4, משמאל לעגול מדור "חכמת חז"ל", בעמוד 6, בסוף מדור "שם האדם" ובעמוד 11, מתחת למדור "המטבח".  
**באורות:** בעמוד 9, בתחתית מדור "ההשקפה" ובעמוד 12 מתחת לתמונת הפילים במדור "נפלאות הבורא".

## חידת מחזאי

**איזה משג מהפרשה מסתתרת בסמלים?**  
400  
**יש לקרא מימין לשמאל!**

**תשובה לחידה מהמגזין הקודם:**  
שלשה מלאכים.

# יום דים

לבני ובנות 12 עד 5

## בדיחות

שני שקרנים נפגשים: האחד: "אתמול שחיתי מחיפה עד קפריסין!" השני: "אני יודע, ראיתי אותך ליד!"



הילד שענה נכון על החידות זוכה בפרס: **יוחאי נואי** ממושב חמד

## ילדים עם האזנין

הילד נרזה כהן ממעלות מחזיק בהנאה מרבה את המגזין! ילדים אתם גם נהנים? יפי שלחו לנו את תמונתכם, עם כמה מלים על המגזין ואולי תמונתכם תפרסם...



## חידה?

**מי היה אביה של רבקה אמנו?**  
**תשובה לחידה מהמגזין הקודם:**  
במקום את יצחק, אברהם העלה לעלה את האיל.

## מצא 10 ההדלים



**ילדים יקרים, יודעים את התשובה לחידות שלנו?**  
יפוי! כתבו לנו ואולי תיכנסו להגרלה. ומי יודע, אולי גם שמכם יתפרסם במגזין שלנו - מילי MAG@TV2000.CO.IL

## רוצים אתכון אותנאי?

מחפשים משהו יוקרתי אבל קל להכנה? או אולי מתכון חדש לכבוד שבת המלכה?

**כנסו וגלו את מאגר המתכונים העצום שלנו עם מגוון רחב של מתכונים לבחירה:**



**לא משנה מה אתה חובש,  
כשאתה מפיץ את מגזין מאירים את השבת  
אתה מזכה הרבים!**



**הצטרפו עכשיו לנבחרת  
שגרירי המגזין 'מאירים את השבת'  
ובזכותכם השבת שלהם תהפוך  
למאירה יותר**

להצטרפות חייגו עכשיו:

 **073-2866527**

מזכה הרבים  
זיו דכונ