



עלון מס' 45 חשון התשע"ז

# מסן

## "אלתק מסן סוויפה.."

דבר תורה מיכאל עבו

לאחר תקופת חגי תשרי ואחרון שבהם שמחת תורה, אנו חוזרים לימי המעשה ומתחילים שוב את התורה מבראשית. בחומש בראשית התורה מספרת בהרחבה על מעשי האבות, וכמעט שאין בו ציווי על מצוות. יש להתבונן מדוע התורה מקדישה אריכות כה רבה בסיפור מעשיהם, ולמה הובאו הדברים לפני פירוט המצוות?

כשהאדם ניגש ללמוד את התורה והמצוות על מנת לקיים, עלול הוא להירתע מגדלות התורה, ומריבוי המצוות והדינים הפרטניים. איך יקיים במציאות את התורה הכתובה? לכן הקב"ה בסוף חומש דברים מחזק את עמ"י: "לא בשמיים היא" אלא "קרוב אליך הדבר מאד בפין ובלבבך לעשותו". אפשר לומר שכך גם בחומש בראשית. אנו לומדים בו על האבות והאמהות של עם ישראל, על הייעוד הגדול שקיבלו, ומתוך כך את ההתפרטות למעשים השונים. אנו פוגשים את חיי התורה שהם ניהלו בפועל, את עבודת ד' בחיים המעשיים למרות כל הניסיונות שפגשו בדרכם. חז"ל מביאים במספר דוגמאות שהאבות קיימו את כל התורה כולה אפילו בפרטיה. מתוך כך כצאצאי האבות אנו ניגשים ללימוד המצוות באמונה שאנו מסוגלים ומיועדים להמשיך את דרכם.

בנוסף, אפשר לשים לב שחומש בראשית הוא היחיד מחמשת חומשי התורה שמספר מעשים רבים שקורים בארץ ישראל, ודרכי האבות עוברות לאורכה ולרוחבה במקומות המוכרים לנו עד היום, כבאר שבע, חברון, בית א-ל, וכמובן הר המוריה בירושלים. בכך הדברים מוחשיים עוד יותר ומתחברים לחיים שלנו כיום בארץ.

גם הנביא ישעיהו מזכיר את האבות ומצווה את העם "הביטו אל צור חוצבתם ואל מקבת בור נוקרתם. הביטו אל אברהם אביכם ואל שרה תחוללכם", ומתוך התבוננות בשורש עמנו באה ההבטחה הידועה "כי נחם ד' ציון". המפרשים מסבירים שכוונת הנביא היא שכמו שהקב"ה בירך וגידל את האבות והושיע אותם, גם אנו הבנים מובטחים ומאמינים שנזכה לברכתו וישועתו השלמה בנחמת ציון, במהרה בימינו, אמן.



### "שומר פיו ולשונו, שומר מצרות נפשו"

#### בונים תקשורת אחרת

החדשות הטובות. כך קראו לפינה המיוחדת ששודרה בערוץ 7. כל הזמן אנו שומעים בחדשות דברים רעים: שני צעירים שדדו זקנה והכו אותה; חמש רקטות נורו על שדרות; חמישה עשר בני אדם נפגעו היום בתאונת דרכים. אם את/ה שומע חדשות באופן קבוע אתה יכול להיכנס לדיכאון. הכול רע, הכול הולך ומתדרדר, השלילי הופך לחזות הכול. זה משפיע עליך, על המצב רוח הלאומי, על שימחת החיים, על האופטימיות והתקווה של הציבור בישראל. בערוץ 7 הגו רעיון גאוני: יש כל כך הרבה טוב במדינה, כל כך הרבה אור בעם שלנו, למה לא להראות זאת? לכן, בנוסף לחדשות הרגילות שבהן דיווחו גם על אירועים לא כל כך משמחים, שידרו פינה נוספת: החדשות הטובות. רק על מה שטוב.

לתקשורת יש אחריות. היא לא רק משקפת את המציאות, אלא אף יוצרת ומעודדת אותה. אם העיתונאים יצבעו אירוע מסוים בצבעי שחור קודרים - הציבור יחשוב שבאמת זה כך. יש להם הכוח לשנות את מצב הרוח הלאומי. וכמו האווירה ברחוב כך האווירה בבית. יש לך הכוח לשנות את מצב הרוח המשפחתי. אם לא תדבר רק על חסרונות ומגרעות בבית, אם תאיר פנים, תחייך ותדבר רק טוב על הורייך ואחיך - תראה שינוי מדהים. האווירה בבית תשתנה. אור ושמחה ישררו באוויר. שום רוגז או עצבנות, כעס ומריבה לא יישמעו. כי בחרת ליצור תקשורת אחרת לחבר ולאהוב. הכול תלוי בך.

## הגיגים

ניסוי חברתי

יום אחד החלטתי לעשות ניסוי. הצמדתי למצחי קרן דישון בעלת שפיץ מחודד, צבועה בירוק זוהר עם קשקשים נוצצים. וכך יצאתי לרחוב, לבחון את תגובות הסביבה. להלן מקבץ קצר ולא ממצה משלל התגובות שקיבלתי:

תגובות התגלית

- "גיברת, יש לך קרן על הראש" וואו, מה את אומרת, לא ידעתי. מזל שיש אנשים טובים שמידעים אותך בדברים נסתרים כאלה.

- "אני לא מאמינה! יש לך קרן על הראש! בחיים לא ראיתי דבר כזה! אפשר לעשות סלפי?" סליחה, אבל את התגלית המרעישות שלך תשמרי לעצמך. גם אם זו פעם ראשונה - לא כולם צריכים לדעת.

תגובות הרגש המשתפך

- "אוי, מסכנה, יש לך קרן על הראש! זה בטח מאוד כבד, זה בטח קשה להסתובב ככה, אני לא הייתי מסוגלת להסתובב עם זה" ממש עוזר לי, שאת מרחמת עלי. עכשיו אני מרגישה עוד יותר מסכנה. כל הכבוד, הצלחת למסכן אותי במומחיות.

- (חיבוק עקום) "מתוקה שלי, איזה קרן מכוערת יש לך! אני אוהבת אותך שיש לך כזה דבר! אני מתה עליך!" (שתי נשיקות). יופי. עכשיו יש לי גם קרן וגם חותמת אדומה על הלחי. באמת תודה.

מכונת היריה

- "מה זה? איך זה קרה לך? מתי קיבלת את זה? ניסית להוריד? זה בכוונה?" וכו' וכו', לא זוכרת את ההמשך. רק נראה לי שלא היתה אפילו שניה אחת לענות...

תגובות הפתרון האולטימטיבי

- "יש צמח שנקרא קרנונית מצויה, הוא גדל בהרי ההימלאיה, והוא ממש עוזר להוריד קרניים. חמותי משתמשת בזה כל פעם שגדלה לה קרן." לא ביקשתי עזרה, תודה.

- "תשמעי, את חייבת ללכת לדוקטור מקסטוק. הוא מומחה מספר אחת בעולם להסרת קרניים. הוא אמנם לא זול, אבל לא משחקים עם הבריאות. אז תתקשרי. אני כבר שולחת לך את המספר". מי אמר לך שאני רוצה רופא? שאלת אותי?

תגובות האסוציאציה

- "גם לדודה של בעלי היתה קרן, היא ממש סבלה מזה! בסוף גדלו לה עוד שתיים עשרה קרניים, וכשהיא נפטרה אז היו צריכים לעשות חורים בתכריכים". תודה רבה, באמת. ממש מעודד.

- "גם לאחי היה כזה קרנף, והוא מסר אותו בסוף לגן החיות". מו...

תגובות העידוד המאוץ

- "ממש יפה לך! זה ממש משתלב לך בירוק של העיניים. את נראית ממש מדהים עם זה!" למה נראה לי שאת סתם אומרת? תחושת בטן...



- "קראתי בזהר שמי שיש לו קרן, הוא מוזמן לחיי העולם הבא ביחד עם ושת, שגדלה לה קרן. ושמעתי בשיעור של הרב פלפל ברדיו, שאם האדם מוציא קרניים, אז יחד עם זה יוצאים לו כל הרהורי העבירה. אז ממש יצא לך טוב". האמת, יש בזה משהו מעודד. אבל ושת, לא ממש מושכת אותי כשכנה.

כולי סמוקה מבושה, חזרתי הביתה. גרדתי במאמץ את האובייקט המדובר ביותר בשכונה, וחשבתי לעצמי: כולם לא בסדר. כולם חסרי טקט. אבל, בעצם, איך הייתי רוצה שגיבוב? שום תגובה לא מצאה חן בעיני! מה אני רוצה? אני יודעת מה אני רוצה. פשוט אל תגיבו! מי אמר שחייבים לדבר? האם ציפיתי ממישהו לתגובה? חיוך, מבט נעים, ודי! טוב, זה בצחוק. עכשיו ברצינות:

אנחנו מוקפים במצבים חריגים. חברתיים, משפחתיים, רפואיים, כלכליים. כל אחת יכולה להיזכר במי מסביבתה הקרובה והרחוקה שנמצא במצב חריג. ומה מצפים ממנו, החברה? איזו תגובה תהיה המתאימה ביותר? תגובה ראשונה: שתיקה. לא חייבים להגיב! ואם נראה שיש צורך, אז בטוח לא התגובה הראשונה שעולה מהבטן. היא בטוח טעות. קצת מחשבה, מה היה יכול לשמח את האדם המסוים העומד מולי, מה נכון להגיד עבורו, ורק אז לפתוח את הפה. ומומלץ, אחרי הדיבור, לבחון את התגובה. האם דברי היו במקום? האם הועילו, הזיקו? ויהי רצון שנתברך כולנו בשנת תגובה לעדינה וזהירה.

הצילומים בחסות גרעין שלהבת אורות התורה



טל ישראל

## ושיהיה לבריאות!

חודש חשון כבר כאן... היורה כבר ירד, וללאט לאט מתחיל החורף! ומה מביא איתו החורף? נזלת! אז מה עושים אם מנוזלים ורוצים להיפטר מהנזלת? לפניכם מספר טיפים שיעזרו להקל ואפילו להיפטר מהתופעה הלא נעימה הזו-

1. שטיפת מי מלח- ערבבו חצי כפית מלח ב2 כוסות מים רתוחים פושרים- קררו וטפטפו לתוך הנחיריים 2-3 פעמים ביום.

2. שום- השום הוא תרופה ידועה לשלל מחלות שקשורות לדרכי הנשימה. אפשר ללעוס 2 שיני שום טריות ביום או לחילופין לבשל ראש שום שלם ולאכול בכל ארוחה מספר שיני שום.

3. לעיסת ג'ינג'ר- ג'ינג'ר (זנגביל) הוא אחד מנוגדי הדלקת היעילים ביותר בטבע. הוא עוזר לשחרר ליחה ומקל על הנשימה. קלפו את קליפת הג'ינג'ר חיתכו לחתיכות קטנות ופזרו מעליהם מלח, לעסו את החתיכות. מספר פעמים ביום. (לאחר מספר לעיסות ניתן לירוק את הג'ינג'ר)

בברכת חורף בריא ונשימה רעננה! :

## קורות באורות

נשים יקרות,

בר"ח חשוון נהננו מהרצאתה המאלפת של הרבנית אהובה צוקרמן, בנושא ביסוס סמכות הורית.

כמו כן, נפתחות 2 סדנאות חינוך ילדים:

סדנת בוקר: בימי שלישי בשעה 10:00 בבית הכנסת אורות התורה, מתחילים יום שלישי הקרוב ז' חשון, נותרו מקומות אחרונים חביבים. נשים המעוניינות להיצטרף מוזמנות לפנות אליי בהקדם.

סדנת ערב: בימי רביעי בשעה 20:15 בבית הכנסת אורות התורה, מתחילים בכ"ב חשוון.

\*נא להסדיר את התשלום עבור הסדנא בהקדם\*

חודש טוב ומבורך!  
ברוריה 0506387223



מזל טוב  
ליהודה ושרה חיה  
איתן  
להולדת הבן

מזל טוב  
ליהודה ויהודית  
פרידמן  
להולדת הבת

מזל טוב  
למיכאל ומירי לוי  
להולדת הבת,  
נכדה למשפחת לוי  
וכלפון

מזל טוב  
למשפחת ברבי  
מיכאל וגילה  
להולדת הבת

מזל טוב  
למשפחת מאירי  
(מאירוב)  
משה ואורה  
להולדת הנכדה

מזל טוב  
למשפחת כהן  
רועי ועמית שירה  
להולדת הבן

מזל טוב  
למשפחת ענתבי  
יוסי ורותי  
לנשואי הבן  
דוד עם בתיה

מזל טוב  
למשפחת שיבר  
רפאל וסלי  
לנשואי הבן  
ציון עם הדס



חן צרפתי

## טעמו וראו כי טוב

"עונת המלפפונים" הוא ביטוי ציני הקשור לעולם התקשורת, והוא מתאר עונה בה אין אירועים חדשתיים מרעשים, ואנשי התקשורת נאלצים לשוחח על עניינים שוליים וחסרי ערך סנסציוני (מתוך ויקיפדיה).

\*\*\*\*\*

החודש האחרון היה מאוד מאתגר עבורי. שבת - חג - שבת - חג - שבת - חג . אולי פספסתי כמה חגים ושבתות אבל זו בהחלט היתה המגמה העיקרית.

החל מהשבת שלפני ראש השנה הייתי עסוקה בלי הפסק בלפנות את הארוחה הקודמת ולהכין את הארוחה הבאה. תוסיפו לזה שיעורי בית לחופש שקיבלו הילדים ודרשו את עזרתי, תוסיפו לזה כביסות בין חג למשנהו כדי שיהיו חולצות לבנות לכולם, תוסיפו לזה ניקיונות, תוסיפו לזה קניות. ועוד קניות. ועוד קניות..

נהנתי מהימים הללו. לא צריך להעיר את הילדים בבוקר ולפתוח במרוץ הסנדוויצ'ים וההגעה בזמן, אפשר לטייל קצת, אפשר להיפגש בנחת עם כל בני המשפחה המורחבת ועם חברים שלא רואים בימי חול. ומלבד כל זה, כל חג ואופיו המיוחד משרה הרגשה מרוממת שלא חשים בשום תקופה אחרת בשנה. ויחד עם זאת אני מרגישה שזו היתה תקופה ארוכה ומעייפת, כן כן מעייפת. אני לא מתביישת להודות בכך. התעייפתי.

איזה כיף שמגיעה עכשיו תקופה רגועה. ימים שבהם כל אחד מבני הבית ימצא בע"ה במקום שלו, עבודה, גן, בית ספר. שום אירוע מסעיר לא עומד בפנינו עד הודעה חדשה. תקופת מלפפונים משמחת שכזו..

לתקופת מלפפונים נשדך מתכונים המבוססים על מלפפונים.

רוצות לשמוע את האמת? המלפפון הוא באמת ירק משעמם. חוץ מלחתוך אותו חי בסלט ירקות אין הרבה מה לעשות איתו. כשביקשתי מכן, נשים יקרות, מתכונים עם מלפפונים קיבלתי כמה מתכונים דומים להפליא עם שינויים קלים בין מתכון אחד לשני. אני מפרסמת את כל מה שקיבלתי. אם אף על פי כן ולמרות הכל יש בידיכן מתכון מיוחד עם מלפפונים אשמח לשמוע ובלי נדר אחזור בי ממה שכתבתי פה.

### סלט מלפפונים לימור כהן

יוגורט (לא מתוק)  
עלי נענע יבשים  
פרוסות מלפפונים דקות  
כמה קוביות קרח

מערבבים את כל המרכיבים ומגישים מייד לשולחן.

בתאבון!



### סלט מלפפונים מיכל שדות

2-3 מלפפונים בהתאם למספר  
הסועדים פרוסים לעיגולים דקיקים  
1-2 בצל סגול חתוך לחצי ואז  
לפרוסות דקיקות  
עלי נענע פרוסים או חופן נענע יבשה

מערבבים הכל ומתבלים בחומץ, מלח ושמן רגיל.  
להגיש בקעריות שקופות ועמוקות יחסית עם הרוטב שנוצר.

### סלט מלפפונים רבקה שאוליאן

מלפפונים פרוסים לעיגולים  
בצל פרוס לעיגולים  
(עדיף סגול בשביל הצבע אבל גם לבן הולך טוב)  
חופן שמיר קצוץ

מערבבים הכל יחד ומתבלים במלח, מעט סוכר, מעט שמן וחומץ.  
הסלט משתבח עם השעות אבל לא מחזיק ימים.