

השקפה צעירה

מבית קהילת "חזון הדור הצעיר" (ע"ד)

יום שישי
 יג' אלול ה'תשע"ו (16.9.16)

מסיני בא... הרב פרופ' חביב יצחק

"והיה אם בן הכות הרשע, והפילו השופט והכהו לפניו כדי רשעתו במספר. ארבעים יכנו לא יוסיף, פן יוסיף להכתו על אלה מכה רבה, ונקלה אחיך לעיניך".
 ידועים דברי הזהר, שארבעים יום שמתחילים בראש חודש אלול הם ימים שבהם מכים על חטא ומתודים, כדי לעודד את ישראל להשתפר במעשיהם וכך לעורר עלינו רחמים מן השמים. וידועים דברי הזהר שפרשת כי תצא למלחמה עוסקת במלחמתו של אדם נגד יצר הרע, וכך פרשה עמוסה מצוות זו, דנה באופן כולל בנושא של קדושה, מלשון הבדלה. שפעם אחר פעם, מצבים של ערבוב ההפקים והאסורים, כגון כלאים, משתמשת התורה בלשון קדוש, במשמעות שלילית, "פן תקדש הסאה". ויש להבין מה המשמעות של קדושה ששלילית, ולהיפך, איך מכות משמעותן חיובית.

מה שעליו לדעת בתורת משה רבנו, וכחו בדורו ככחו של משה בדורו. כיון שרבותינו בדורנו, אינם סמוכים, מאז דור תחילת התלמוד הבבלי, כל הקנסות המנויים בתורה בעצם אינם יכולים להגזר, אלא ע"י רבנים סמוכים, והסמיכה מאצילה סמכויות של בית דין לענוש במכות, קנסות, והוצאה להורג. והדברים קרובים למקומותנו. בדור הזהב של חכמי צפת לפני כחמש מאות שנה, החלו החכמים לסמוך רבנים כפי שנעשה מאז דורו של משה רבנו. מעשה הסמיכה נשען על פסיקה של הרמב"ם שאומרת שמתר לרבני כל דור להחזיר עטרה ליושנה, ולחזור ולסמוך, אם כל הרבנים הגדולים של אותו דור מסכימים על כך. וכך, בירב סמך את רב יוסף קארו, מיטרני, וכו', עד שרב אחד, מהרלב"ח מירושלים התנגד. לשוא ניסו אנשי צפת לשכנעו שגם הוא יהיה בין הנסמכים, אבל מהרלב"ח זצ"ל התעקש, וחכמי צפת נאלצו לוותר ולהפסיק את הליך הסמיכה.

המשך חכמה מסביר את הרמב"ם ואומר שלפי הרמב"ם, קשור הליך הסמיכה מחדש עם ביאת המשיח. אם בית דין סמוך יחדש את החודש לפי עדים, קדושת החגים תשתנה, ועם ישראל יעורר כוחות בשמים, שיורזו את ביאת המשיח. לכן יתכן החלטה לא לאפשר את חידוש הסמיכה עקבה את המשיח, וזה פרוש אפשרי של הדור הזה שנקרא עקבתא דמשיחא, מהבחינה שזה הדור בו המשיח התעקב מלבווא. בכל זאת, אתם שואלים עצמכם, מה הקשר בין ספור זה על הסמיכה 40 מלקות. התשובה היא שבירב רצה לחדש את הסמיכה כדי שרבני דורו יוכלו לגזור מלקות על יהודי ספרד. באותה תקופה, תקופת האינקיזיציה, יהודים רבים הודו בכחו לכאורה של אותו האיש, ימח שמו וזכרו, ראשי תיבות יש"ו. עקב כך, נגזר עליהם בשמים חיוב כרת. רצה הרב בירב לגזור עליהם מלקות, ואז ע"י עקרון הסכון הכפול, יזוכו בבית דין של מעלה מדין כרת.

ושוב כדרכנו בקודש, עלינו לשאול, מה המסר לנו הקטנים. הרי לא נסמוך אחד את השני, ולא נזכה, קרוב לודאי, לחטוף מלקות מבית דין סמוך. והתשובה היא חודש אלול, שבו עלינו לחשוב על כל העילה והעלול, להבין את כל מה שנעשה על ידינו, ואיך גרמנו בעצמנו קלקול לעולם. וכך, אם נכה על חטא, ונשוב בתשובה, וכאן החדוש, ולא נגזים בהליך זה, אלא נאמין שביכולתנו להשתפר (כמו לעצור במכה ה-39), או אז נזכה בחדש אלול לעורר רחמים עלינו מהשמים, ושם יאמרו, שאם אדם זה מכה על חטא פה למטה, אז בכח עקרון הסכון הכפול, לא ידון אותו מעשה למעלה, וממילא נצא זכאים. וכך גם אם מי ממכרנו מבקר אותנו ואת מעשינו, נחשוב מיד לשוב בתשובה כמי שמקבל מלקות מבית דין, ובכח זה, כמו שאומר רשב"י, נזכה לעורר נשמה חדשה וטהורה עלינו מהשמים, כמו יש מאין, וממילא נאיץ את ביאת המשיח בב"א.

בסיום מסכת מכות מספרת לנו הגמרא על עקרון משפטי ידוע שנקרא בלשון מודרנית "סכון כפול". לפי עקרון זה, אין האדם נדון פעמים על אותו פשע, ולכן, אם נדון ע"י בית דין נמוך סמכות, וקבל עליו את גזר הדין, גם אם העונש שמיגע לאותו אדם חמור בהרבה, יצא איש זה מכלל שפוט, ונסלח לו. כך טוענת המשנה במכות: "כל חייבי כריתות שלקו נפטרו ידי כריתתם שנאמר (דברים כה, ג) ונקלה אחיך לעיניך כשלקה הרי הוא כאחייך דברי רבי חנניה בן גמליאל. ר"ש אומר ממקומו הוא למד שנאמר (ויקרא יח, כט) ונכרתו הנפשות העושות וגו' ואומר אשר יעשה אותם האדם וחי בהם". רשב"י לומד מסכנה זו מהעקרון של 'היקש', ז"א הקרבה המלולית בתורה, בין האמירה "וחי בהם" שהוא מתרגם שקונה לו אותו אדם חיים במעשה התשובה, לבין רשימת הכריתויות בתורה של העריות. זאת אומרת שרשב"י לא חולק על רבי חנניה בן גמליאל במסקנתו, רק מביא מקור אחר לאותה מסכנה. ואומרים רבותינו שהמחלוקת היא אם צריך האדם הלוקה לעשות תשובה כדי שיסלח לו, שזה ה"אשר יעשה" אליו פונה רשב"י, מעשה התשובה. ופוסקים חז"ל שכן, על הלוקה לחזור בתשובה כדי שיסלח לו. וכך מלמדת המשנה את עקרון הסכון הכפול. במקרה זה, אדם חייב כרת בדין שמים, ואם יגיע ליום הדין, יחויב, אבל אם יקדים בית דין ארצי ויחייב אותו במכות, אז ע"י המכות משנה התורה את לשונה על אותו איש, מ'רשע' ל'אחייך', ז"א שאם הוא אחייך, הרי אינו חייב כרת, שמשמע "ונכרתה הנפש ההיא מישראל". רעיון זה מופיע בסיומן הראשון של השלחן ערוך, חלק חושן המשפט. מאז דורו של משה רבנו ועד דורם של רב ושמואל בכלל, היו המורים סומכים ידיהם על תלמידיהם, ובכך מעידים שהתלמיד למד כל

הצטרפו אלינו!

תוכניות חינוכיות לילדים ונוער • גמ"ח "רק בשמחות" - השאלת ציוד לשמחות ולבית האבל • גמ"ח "לבְּריאות" השאלת ציוד רפואי וסיעודי • מרכז להפצת ערכי היהדות • חלוקת מצרכי מזון • ערבי תרבות • בית מדרש יוצר לדתיים ולחילוניים • מרכז התנדבות קהילתי • מרכז הדרכה • חוגי ילדים

- מה בפנים?**
- חינוך באהבה**
מנהל קשוח
- מושג השבוע**
גט
- מבט לעומק**
כח השתיקה
- הלכה בהרחבה**
מלאכת זורה
- ממטעמי המטבח**
סלט גזר חי ואגוזים מסוכרים

שבת פרשת "שופטים"

| יציאת שבת | כניסת שבת | חצור הגלילית |
|-----------|-----------|--------------|
| 19:14 | 18:33 | חצור הגלילית |
| 19:20 | 18:23 | בית שאן |

"איש את רעהו יעזרו ולאחיו יאמר חזק..."



חינוך בחיך ובאהבה ישראלה אלגלי

שלח לחמך

פעם הגיע יהודי למאפייה וביקש לקנות 6 כיכרות לחם. המוכר התפלא מאוד, למה הוא צריך 6 כיכרות לחם? אבל הוא לא שאל שאלות. למחרת הגיע שוב אותו יהודי לאותה מאפייה ושוב ביקש לקנות 6 כיכרות לחם. כך במשך כמה ימים, כל יום קנה אותו יהודי 6 כיכרות לחם. מוכר החנות רצה לדעת מדוע צריך אותו יהודי, כל יום, כזו כמות גדולה של כיכרות לחם, הוא החליט שבפעם הבאה שיגיע אותו יהודי לקנות לחם הוא ישאל אותו על כך. אכן למחרת שוב הגיע היהודי ושוב ביקש לקנות 6 כיכרות לחם ואז פנה אליו המוכר ושאל אותו מדוע הוא קונה כל יום 6 כיכרות לחם? ענה אותו היהודי למוכר ואמר: "2 כיכרות לחם אני ואשתי אוכלים, 2 כיכרות לחם אני מחזיר חוב ו-2 כיכרות לחם אני נותן הלואאה...". המוכר התבלבל, אך עוד לפני שהספיק לבקש ביאור לדברים, היהודי הלך. כעבור שעה הגיע הרב המקומי למאפייה לקנות חלות ועוגות, פנה אליו המוכר וסיפר לו את דברי היהודי וביקש הסבר לדברים. חייך הרב ואמר: "2 כיכרות לחם הוא ואשתו אוכלים, 2 כיכרות לחם הוא מחזיר חוב – כלומר הוא נותן להוריו הזקנים שכל ימיו נתנו לו לאכול לחם ו-2 כיכרות לחם הוא נותן בהלוואה לילדים שלו שכאשר הוא יזדקן הם יחזירו לו חוב ויאכילו אותו כיכרות לחם...".

נקודות לחשיבה

- ***כיבוד הורים** – אחת המצוות החשובות ביותר, לפעמים אנו מקבלים את ההורים כמובן מאליו, אך יש לחנך לכיבוד הורים, הורים הם לא חברים של ילדיהם הם אמורים להיות הורים ולשמור על כבודם כדי שילדיהם ישמרו גם כל על כבודם.
- ***ערך המשפחה** – המשפחה היא עמוד התווך של כל אדם ועלינו הורים ומורים להדגיש ערך חשוב זה.

"החובה גורמת לנו לעשות דברים טוב, אבל האהבה גורמת לנו לעשות אותם יפה".

חידה שבועית

אמיר צ'פניק

כיצד ניתן להגיע למספר 5 ע"י שימוש בספרה 1 ארבע פעמים ובכל פעולות החשבון?

שאלה מהשבוע שעבר:

מהו המספר הבא בסדרת המספרים הבאה:

61, 52, 63, 94, 46, ... ?

תשובה לחידת מהשבוע שעבר

המספרים בסדרה הם ריבועי המס' (החל מ-4) בהיפוך ספרות, ולכן המס' הבא הוא: 9^2 , ובהיפוך ספרות = 18.



תפילות השבת בבית המדרש

"חזון הדור הצעיר"

(סניף חצור)

שבת פרשת "כי תצא"

ערב שבת - 18:30

שבת בבוקר: 08:00 (קורבנות)

קידוש וכיבוד: 10:09

תהילים לילדים: 17:00

שיעור עם הרב אהרון: 18:10

תפילת ערבית של מוצ"ש: 19:10

לפרטים מיכאל דאודי: 0525241675

נר ה' נשמת אדם

יזכור

- | | |
|-----------------------|-------------------------|
| ◇ מרים בת מורוורי ז"ל | ◇ מרדכי בן מרים ז"ל |
| ◇ רבקה בת פרי ז"ל | ◇ מרים בת וואסי ז"ל |
| ◇ דוד בן יהודה ז"ל | ◇ עיוש בר איטו ז"ל |
| ◇ רחמים בן יהודה ז"ל | ◇ ליזי בת מרים ז"ל |
| ◇ מרדכי בן ציפורה ז"ל | ◇ עזיזה איבגי בת סולטנה |



מושב השבוע

גרשון האריס

גט

אחד המושגים מתוך הרבים המופיעים בפרשת "כי תצא" למעשה אינו מוזכר מפורשות בכלל.

מדובר ב"גט", הלכתי כתוב בדיו על קלף, שבאמצעות מגרש בעל את אשתו ומסיים את נישואיהם. אולם, המילה "גט" לא מופיעה בתורה, אלא "ספר כריתות": "כי יקח איש אשה ובעלה, והיה אם לא תמצא חן בעיניו - כי מצא בה ערות דבר, וכתב לה ספר כריתות ונתן בידה ושלחה מביתו" (פרק כ"ד, פסוק א). למעשה מושג "גט" בא מהמשנה והתלמוד, כאשר משמעותו סוג של שטר, אם כי במהלך הדורות השם "גט" משמש אך ורק למסמך גירושין ולא לכל סוג שטר אחר.

מתן גט נמנה עם אחת מתרי"ג מצוות התורה, ועל פי המסורת, המצווה הייתה נהוגה עוד בימי אברהם אבינו אולם, נוסח הגט וכל הכללים הקשורים בו נקבעו בבבל בתקופת התלמוד. כי בתורה עצמה, רק מופיע החיוב שהמגרש אישה יגרשה באמצעות 'ספר כריתות', ואיסור לאדם לשאת שוב גרושתו לאחר שנישאה לאדם אחר. כל היתר נלמד בתורה של בעל פה.

למרות משמעותו כ"שטר", הגט אינו חוזה שנערך בין שני צדדים, אלא מעשה חד-צדדי של הגבר. מיד אחרי מסירת הגט מהבעל לאשתו בנוכחות שני עדים, בית-הדין הרבני פוסק באופן פורמאלי שבני הזוג גרושים. נהוג שלנוכחים במקום מוצע לעיין בגט ולוודא את תקינותו, ולאחר מכן הם מתחייבים שלא לערער עליה בעתיד. מיד לאחר מכן, משמידים את הגט עצמו ונותנים לגרוש וגרושה מסמך רשמי (תעודת גירושין + "מעשה בית דין" של מהלך הדיון ופסק הדין) כאישור שהזוג התגרשו ושכל אחד ואחד כבר יכול להינשא שוב. עוסק במושג זה וכל דיניו בהרחבה.

סיפור ממשקפיים טובות

אוהד דהן

קהילת "חזון הדור הצעיר"

מחפשת כותב/עורך

דרוש/ה מתנדב/ת

לכתיבת סיפור

בעלון השקפה צעירה

לפרטים

מיכאל: 0525241675

הלכה בהרחבה

הרב אהרון חדר

ל"ט מלאכות - מלאכת זורה

מסקנות ודינים הלכה למעשה שעלו בשיעור בבית המדרש חזון הדור הצעיר בכל יום שבת בשעה 18:15

מלאכת זורה האסורה מהתורה היא זריקת החטים או הקטניות למעלה כדי שהרוח תברור את הקליפות שהם קלות יותר והגרעינים שהם כבדים יפלו מטה, באופן זה התבואה תתברר מהקליפות שבה.

אינו מתחייב במלאכת זורה רק עם על ידי הזריה מתברר המאכל אבל אם זורה סתם דבר ברוח אינו חייב כגון אדם שיורק ברוח או מפזר ספריי מטהר אוויר וכדומה והרוח מפזרו הדבר מותר, כי מלאכת זורה שייכת רק כשבורר על ידי הזריה אבל פיזור ברוח בלבד אינו אסור.

אינו חייב בזורה רק בדבר שהוא בגידולי קרקע אבל בדבר שאינו גידולי קרקע מותר.

ניפוח בפה להפרדת הקליפות כגון בוטנים מקליפתן האדומה אסורה בשבת מדאורייתא משום תולדת זורה כך כתב האגלי טל וכן בשביתת שבת אסר זאת.

האם מותר להשתמש בבושם בשבת?

דעת הגר"ע יוסף זצק"ל להתיר להשתמש בשבת בבושם על בשרו או שערו בלבד אולם הבן איש חי כתב להחמיר ואסר זאת

נס"ד

קהילת חזון הדור הצעיר

ושמח לעמוד לשירותכם!

| | |
|--|--|
| גמ"ח "לבריאות" השאלת ציוד רפואי / סיעודי | גמ"ח "רק בשמחות" השאלת ציוד לשמחות ובתי אבול |
| כסאות גלגלים, קביים, הליטנים, רולטורים, מקלות הליכה, מיטה סיעודית ועוד... | כסאות, שולחנות, גרילנדות, מקררים, סידורים, תהילים, מיזמים, סטנדים, אהל אבלים ועוד... |
| פעילות קהילתית מגוונת תוכניות לילדים וטעור, מרכז להפצת ערכי היהדות והמסורת, הפעלת סטודנטים ומתנדבים למען הקהילה, חלוקת מצרכי מזון למעוטי יכולת, ערבי תרבות לצעירים ולמבוגרים, הקמת מיזמים קהילתיים, בית מדרש יוצר לדתיים וחילוניים, עזרה לקשישים וגלמודים, מרכז התנדבות קהילתי, מרכז הוראה, חוגי ילדים ועוד... | |

ברכה והצלחה לכל בית ישראל ובכללם ל...

- | | |
|----------------------|-----------------|
| ☪ אל נא רפא נא לה ☪ | ☪ ברכה והצלחה ☪ |
| ◇ אוסנת יסכה בת רבקה | ◇ עדה עטייה |
| ◇ בירקן בת רותי | ◇ נתנאל טלקר |
| ◇ חנה בת מרים | ◇ עוזי שלי |
| ◇ רונן בר עדנה | ◇ יצחק ראש |
| ◇ אליה בת סיגל | ◇ אילן מכלוף |
| ◇ אביגדור בן שרה | |

מבט לעומק

הרב מנחם סוכות

כוח השתיקה

רְנִי עֵקְרָה לֹא יִלְדָה, פְּצָחִי רְנָה וְצִהְלִי לֹא חָלָה, כִּי רַבִּים בְּנֵי שׁוֹמְמָה מִבְּנֵי בְעוּלָה - אָמַר ה'.

הגמרא במסכת ברכות מספרת על צדוקי אחד ששואל את ברוריה למשמעות הפסוק, על מה שמחה העקרה שלא ילדה? ברוריה עונה לו - "רני כנסת ישראל, שדומה לאשה עקרה, שלא ילדה בנים לגיהנם כותיכּו [-כמוכם]."

האם זה באמת ההסבר לפסוק? האם די בכך שאיני מרבה רע בעולם? האם זו באמת סיבה לשמחה?

בפרשה שלנו נאמר: "השֹׁמֵר בְּנֶגְעַ הַצָּרַעַת, לְשׁוֹמֵר מֵאֵד, וְלַעֲשׂוֹת כְּכָל אֲשֶׁר יֹרֶוּ אֶתְכֶם הַכֹּהֲנִים הַלְוִיִּם...". חכמנו מלמדים אותנו שזהירות מצרעת היא שמירת הלשון, הזהירות מאמירת דברים לא טובים, מלשון הרע.

התפיסה הפשוטה היא שזו מצווה פסיבית, ההימנעות מהפצת הרע אינה ערך חיובי, היא טובה רק על דרך השלילה. בתפיסה זו, מוטב לו לא היה הרע קיים כלל. אך האמת הפנימית היא אחרת, ההימנעות, היכולת לא לדבר, הכוח לשתוק, הוא ערך עצום וחיובי.

על עם ישראל נאמר ש"אין כוחם אלא בפה", באופן אינטואיטיבי אנחנו מקשרים את הכוח הזה לכוח הדיבור, ל"הקל קול יעקב". אך באמת ישנו כוח נוסף בפה, "גן נעול אֶחָתִי כְּלָה, גֵּל נְעוּל מִעֵן חֲתוּם", היכולת לשתוק. על שני כוחות אלו שבפה, כוח השתיקה וכוח הדיבור, מפאר שלמה המלך את ישראל, כְּחוּט הַשְּׁנִי שֶׁפִּתְתִּיךָ וּמִדְבָרֶיךָ נֶאֱוָה. וההישמרות הזאת היא עצמה עשייה, וְלַעֲשׂוֹת כְּכָל אֲשֶׁר יֹרֶוּ אֶתְכֶם.

כאן בפרשה, בהמשך לציווי השמירה מנגע הצרעת נאמר, זְכוֹר אֵת אֲשֶׁר עָשָׂה ה' אֱלֹהֶיךָ לְמַרְיָם, בְּדֶרֶךְ בְּצִאתְכֶם מִמִּצְרָיִם. במעשה מרים, כשמשה רבנו מבקש את רפואתה, מורה לו ה', תִּסְגֵּר שִׁבְעַת יָמִים מִחוּץ לַמַּחֲנֶה וְאַחַר תֵּאֲסֹף. הסגירה, השקט, ההתכנסות, הם עצמם הריפוי. וכדברי ישעיהו הנביא, בּוֹרָא נִיב שִׁפְתַּיִם, שְׁלוֹם שְׁלוֹם לְרַחוּק וְלִקְרוֹב אָמַר ה', וּרְפֹאֲתַיִו. הרפואה מגיעה מ"ניב השפתיים", אך לא רק מה"קרוב", מהדברים והדיבורים אותם אנו מקרבים ואומרים. גם מה"רחוק", מהיכולת להרחיק את מה שלא צריך להיאמר.

ובאמת יחס זה אינו רק בהקשר של דיבור, את הפסוק "מוֹצֵא שִׁפְתֶיךָ תִּשְׁמֵר וְעֵשִׂיתָ" דורשים חז"ל: מוצא שפתיך - זו מצות עשה, תשמור - זו מצות לא תעשה. כל אותן מצוות "לא תעשה" שבתורה, אינן רק דרך להתמודד עם הרע שקיים סביבנו ובנו. אינן רק ציוויים שניתנו לנו בלית ברירה וכהגנה. אדרבה, היכולת להשתיק את עצמי ואת מאוויי ורצונותי כשהם אינם במקום, בונה את נפשי לא פחות מהעיסוק בעשייה הטובה.

תשובתה של ברוריה היא עמוקה מאוד, כשמישהו נמנע מרע הוא לא רואה את זה כמצב סטטי, כמצב חסר התקדמות ומשולל תוחלת. "רני עקרה לא ילדה", אנחנו יודעים כמה עשייה חיובית יש באותה הימנעות, אפילו שכלפי חוץ אני נראית עקרה, נראה שלא יילדתי כלום, אני יודעת לשמוח, אני מודעת לכמה עשיתי.

ודברים אלו נאמרים גם על מצבי חיים, על מצבים בהם אנחנו עסוקים בהתכנסות והגנה, בהם העשייה וההתקדמות רחוקים מאתנו. גם בימי הגלות שחוסמים אותנו כל כך, עלינו לדעת כמה יש לנו לשמוח על עצם היותנו, על כל נפילה ממנה נמנעו. לזכור שגם זו עשייה.

(מבוסס על תורתו של השפת אמת)

פתגם חסידי

הרב ישראל ניסן מור יוסף

"כי תצא למלחמה על אויבך.. ושבית שביו" מלחמה זו היינו מלחמת היצר, האויב של האדם, ובכללות יותר - המלחמה נגד כל אויבי ה'. יש לדעת תיכף בעת היציאה למלחמה זו, שבעצם עומדים על אויבך, למעלה ממנו. כי רק לישראל, הדבוקים בה' יש מציאות אמיתית, מה שאין כן אויבך, המנגדים לקדושה. "ושבית שביו" - לוקחים מהאויב דבר שהיה בשביה אצלו, שכן לקליפה אין מציאות מצד עצמה, רק מה שנפל אצלה בשביה מגבול הקדושה. (לקוטי שיחות ח"ל עמ' 159)

ממטעמי המטבח

יפית כהן

סלט גזר חי ואגוזים מסוכרים

| | |
|--------------------|--------------------------|
| 1/3 כוס חוצץ הדרים | המצרכים: |
| 3/4 כפית מלח שטוחה | 5-6 גזרים מגוררים |
| 2 שני שום כתוש | 1 צרור עירית קצוצה דק |
| 2 כפות סוכר חום | 100 גרם אגוזי פיקאן סיני |
| פלפל שחור גרוס | מסוכרים קצוצים גס |
| 1 כף חרדל די'לון | לרוטב: |
| | 1/2 כוס שמן |

אופן ההכנה:

מערבבים את הגזר והעירית.

מערבבים את כל חומרי הרוטב ויוצקים מעל הגזר.

מפזרים מעל הסלט את הפיקאן.

" איננו חייבים להשתנות בגלל דעתם של אחרים עלינו, אנו יכולים לבחור להשתנות, רק על מנת שנרגיש טוב יותר עם עצמנו"

הפתגם השבועי