



ספר שמות הוא סיפור הגלות והגאולה של עם ישראל. ההצלחה המסחררת של יוסף במצרים נעלמה לחלוטין. פרעה מלך מצרים החליט לשכוח ולהשכיח את תרומתו הכבירה של יוסף. פרעה יזם שורה של פעולות נגד בני ישראל. מיסים כבדים, גיוס בני ישראל לבניית ערים ואחר כך שעבוד ועבדות קשה ומרה. מלך מצרים הגביר את הדיכוי כלפי בני ישראל בתחילה בתחבולה מוסתרת. הוא מצווה את המיילדות העבריות להמית את התינוקות הזכרים - "אם בן הוא והמתן אותו". והשלב האחרון, פקודה רשמית שכל הבן היולד יוטל ליאור. התורה מספרת שהמיילדות העבריות סרבו לפקודתו של פרעה והחיו את הילדים.

וכך, יוכבד, אימו של משה, יחד עם ביתה מרים, עושות מאמץ לחלץ ולהושיע את משה.

ונקודת אור בלתי רגילה, בת פרעה שיודעת שהיא מצילה ילד עברי עושה זאת בניגוד גמור ומתריס לפקודת אביה, פרעה מלך מצרים. אין ספק שהתורה הבליטה כאן את גבורתן של הנשים. חכמינו הדגישו והאירו את גדולתן של בנות ישראל באופן נוסף. התורה הבליטה מציאות הזויה למרות הצרות הגזרות והעינויים "ובני ישראל פרו וישרצו ויעצמו במאוד מאוד ותמלא הארץ אותם" נשות ישראל עשו את הבלתי אפשרי למציאות חיה. בעוד הגברים התייאשו מהחיים והבאת ילדים, הנשים לא ויתרו ועשו הכל ויותר, כדי שעם ישראל לא ייכרת חלילה.

יש גבורה של רגע חריג. של אירוע מכונן. ובוודאי שיש ערך וחשיבות לגילויי גבורה מיוחדים. אולם יש גבורה והתמסרות שאינם נחלת הרגע. להביא ילדים לעולם קשה ואכזר בתנאים נוראים, לגדל אותם ולדאוג להם ולהתמיד בכך - היא גבורה מתמשכת ותובענית ומשום כך היא יותר נעלית. ולכן ציינו חכמים והדגישו "בשכר נשים צדקניות שבאותו הדור, נגאלו בני ישראל".

שבת שלום,
הרב איתמר אורבך.



תושבי חשמונאים היקרים!

כפי שאתם ודאי יודעים למעלה מחצי שנה לא הוצסק מזכיר ביישוב. בזמן זה טיפלנו בהמון נושאים מול המועצה, קידמנו המון פרויקטים חייבת לציין שאני חשה שיישוב חשמונאים על המפה - עוד נפתיע אתכם, יש ויהיו עוד הרבה סיבות במה להתגאות.

שמחה להתחיל את השנה האזרחית בבשורה משמעותית עבור כולנו בשעה טובה גייסנו מנהלת ליישוב.

התהליך ארך מספר חודשים לא התפשרנו על ניסיון, מקצועיות, יחסי אנוש ועוד.

טלי בן חור החלה לעבוד עימנו בתחילת החודש. היא בעלת ניסיון של כ- 5 שנים במקצוע. טלי מכירה את המורכבויות, האתגרים ו"חיה" את אנשי המועצה, היא מהווה השלמה ואיזון עבורי.

תודה לכולכם על הסבלנות, על אורך הרוח, על הפירגון התמידי, על הביקורת הבונה ובכלל על הכל.

מבקשת מכל אחד ואחת מכם להמשיך לשמור על נהלי הקורונה, האכיפה המשטרתית תהיה מוגברת. אנו רוצים להמשיך לשמור על עצמנו.

שתהיה לנו שנת 2021, שנה שתהיה הרבה יותר בסדר..

עם כמה שפחות סגר.

טל גרין גבירון + ענני גרין

תושבי יישוב חשמונאים היקרים

שמי טלי בן-חור והחל מתחילת חודש ינואר הנני משמשת כמנהלת היישוב.

הנני נשואה לרואי ואמא לארבעה ילדים מקסימים.

במשך כחמש שנים שימשתי כמזכיר ביישוב נעלה.

מהיכרות ראשונית שלי, זכיתי בצוות עובדי ישוב וחברי ועד מסורים

ומקצועיים שנכונים לעזור ולסייע בכל עת.

בהזדמנות זאת אבקש להודות לחברי ועד הנהלת היישוב על האמון

שנתתם בי לביצוע התפקיד.

כחלק מתפקידי אייצג אתכם תושבי היישוב אל מול אגפי המועצה

והמערכות החיצוניות השונות למען קידום היישוב ויישום החלטות הוועד.

הנני עומדת לרשותכם כאוזן קשבת ומתן תשובות ואשמח לפעול בכל פנייה

שתתקבל מכם ולמענכם.

אאחל לכולנו הצלחה ועשייה מרובה.

טלי בן חור,

מנהלת היישוב חשמונאים.

פינת רכזת הקהילה ותרבות - בריינה הרטמן:

vaad_bryna@012.net.il

054-2182594

תושבים יקרים,

הערב מדינת ישראל נכנסת לסגר השלישי.

מטרתו של הסגר היא לצמצם את רמת התחלואה ולשמור על בריאות הציבור.

אני פונה אליכם בבקשה להקפיד על ההנחיות החדשות גם בתוך גבולות הישוב כדי למנוע עליה בתחלואה ובכניסה לבידוד אצלנו.

ההנחיות מפורסמות במלואם במדיה וגם אצלנו, באפליקציית "ארץ" ובקבוצות.

אבל תזכרו שבנוסף לעטיית מסיכות ושמירת מרחק של 2 מטר יש לצמצם התקהלויות לא יותר מ 5 אנשים בשטח סגור ולא יותר מ 10 בשטח פתוח.

אתם כן מתבקשים לשים לב לשכנים שגרים לבד. אפשר להרים טלפון, לדבר דרך החצר או המרפסת כדי לבדוק אם הם צריכים עזרה.

ניתן לפנות לצוות קורונה היישובי או אלי אם צריך משהו מיוחד.

זה הזמן להוריד את אפליקציית ארץ אם עד כה לא הורדתם דרך אחד הקישורים:

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.trixy.erez&hl=en>

<https://apps.apple.com/us/app/erez/id1266260160>

תעקבו אחרי הפרסומים של תוכניות מתנ"ס בנימין. לוח האירועים מופיע באפליקציית ארץ. תזכורות נשלחות דרך הקבוצות והמייל מדי פעם אבל ברצוננו לצמצם הודעות מרובות ובשביל זה יש אפליקציה.

דרך האפליקציה ניתן לפרסם הרבה דברים באופן עצמאי דרך "פורומים ולוחות". מומלץ להוריד אותה.

יש לכם הצעה לפעילות וירטואלית בזמן הסגר? תצרו אתי קשר!

והכי חשוב, תשמרו על עצמכם ועל משפחתכם!!

שבת שלום,

בריינה.



חשמונאים יציביון

ישוב עירוני דתי

פרשת שמות // כ"ג טבת // 7.1.21 הדלקת נרות: 16:33



הורים בנעלי בית
סדרת הרצאות להורים בבנימין

ד"ר אנאבלה שקד

עושים סדר בהורות

על המרצה...

ד"ר אנאבלה שקד, מנחה הורים בכירה, פסיכותרפיסטית מדריכה, מייסדת ביה"ס לפסיכותרפיה במכון אדלר ומרצה בכירה

בהרצאה נלמד כיצד לטפח חוסן נפשי בילדים על מנת לצייד אותם בכוחות, ביכולות ובהרגלים שיעזרו להם להתמודד בצורה מיטבית עם האתגרים שהחיים מציבים בפניהם.



ההרצאה תתקיים בזום, קישור יישלח לנרשמים

יום שני בשעה 20:30
כ"ז בטבת 11.1



ההרצאות ללא תשלום אך מותנות בהרשמה מראש. הרשמה באתר המתנס או בקישור: הוריםנעליבית/bit.ly



מחלקת משפחה במתנס ומחלקת קהילה במועצה מזמינות אתכם ההורים בבנימין לסדרת הרצאות

הורים בנעלי בית
סדרת הרצאות להורים בבנימין

ת 1 א צ ר ה ה ת י כ 1

- 5 ד"ר אנאבלה שקד**
מנחה הורים בכירה, פסיכותרפיסטית מדריכה
עושים סדר בהורות
כ"ז בטבת 11.1
- 6 אודליה אלקובי**
מנהלת מרכז 'תעצומות' ויועצת חינוכית
אין לקדם מיומנויות חברתיות בעידן של ריחוק חברתי
ה' בשבט 18.1
- 7 דינה קורול**
ביבליותרפיסטית, מלווה הורים וילדים
כלים שכל הורה צריך להכיר בתקופת בבל, אי וודאות וחרדה
יט' בשבט 1.2
כז' בשבט 8.2
- 8 ד"ר שרון ליפשיץ אשווגה**
פסיכולוגית חינוכית מומחית
עיבוד רגשות עם ילדים בגיל הרך
יג' בשבט 26.1



ההרצאות ללא תשלום אך מותנות בהרשמה מראש. להרשמה סרקו את הקוד או הכנסו: הוריםנעליבית/bit.ly



או חברותא או מיתותא

באורח החיים המודרני והתובעני הרווח, אצל רבים מאתנו חלה התרחקות טבעית מבני משפחתנו הקשישים.

אנו מוצאים את עצמנו עסוקים בשלל פעולות שונות, מה שבסופו של יום לא משאיר די זמן לתקשורת עם הבן המשפחה האהוב. לעומת זאת רבים מהקשישים, מצדס, כבר אינם פעילים מבחינה תעסוקתית, לא מקיימים סדר יום קבוע, ובעקבות זאת אינם נפגשים על בסיס יומיומי עם אנשים אחרים וגם נוטים לחוש פחות פרודוקטיביים.

בנוסף, רבים מהקשישים מתאלמנים, ונותרים בבדידותם לאחר שבני הזוג עמם חלקו את מרבית חייהם הולכים לעולמם. מדובר במצב שלא קל להסתגל אליו בכל גיל, על אחת כמה וכמה אצל קשישים שעשויים להתקשות ליצור קשרים חברתיים חדשים, או למלא את שגרת יומם בפעילויות ותוכן משמעותי.

לחויית הבדידות ישנן השפעות נפשיות מרחיקות לכת אצל כל אדם, על אחת כמה וכמה בקרב קשישים. כך למשל, נמצא כי חוויית בדידות קשורה לפגיעות קוגניטיביות, כדוגמת מחלות אלצהיימר ושיטיון, כמו גם לתחושות מצוקה ותסמינים דיכאוניים.

חוקרים בכירים מתחומי בריאות הנפש השונים סבורים כי בדידות מתמשכת הגורמת להופעתם של תסמינים דיכאוניים, מקשה על יצירת קשרים חברתיים חדשים ושימור מערכות יחסים קיימות. על כן, הדיכאון נובע מחוויית הבדידות אך גם מגביר אותה, עד שנוצר מעגל קסמים שלילי, שעלול להחריף את הבעיה עד לאובדנות או תמותה.

חכמינו ז"ל כבר עמדו על חשיבותם של קשרים חברתיים בביטוי קצר וממצא את הנאמר לעיל: "או חברותא או מיתותא" (מסכת תענית דף כ"ג, עמוד א)

כאן המקום, לבקש מכם אזרחים יקרים להיות ערים למצוקתם של הקשישים החיים בקרבנו ולעודד כל קשיש במשפחתכם או בסביבת מגורכם לבא ולקבל את השרות שאנו מציעים ביישוב: מועדון חברתי לגיל הזהב הפועל פעמיים בשבוע עם מתן ארוחת בוקר וצהרים ומתקיימת בו פעילות חברתית תרבותית ויצירתית בעזרת מתנדבים יקרים שכל אחת ואחד בתחומו עוזר להפיג את בדידותם של היקרים לנו מכל ומעניק שמחה ואושר לבאים בשערינו.

נשמח לקבל חברים חדשים ולהעניק להם את השרות באהבה.

לקבלת פרטים התקשרו אלי לפלאפון: 052-6487444

חן ותודה על שיתוף הפעולה.

שלכם,

ברוריה בן נעים.

אחראית על מועדון "מופת" ו-"גיל הזהב"



מה שקורא בספרייה היישובית

קוראים יקרים,
נא התעדכנו בטלפון או במייל בעניין אופן שאילת הספרים בימי הסגר.
שעות הפתיחה:

יום שני 17:30 - 20:30
יום שלישי 16:00 - 19:00
יום רביעי 13:00 - 16:00
יום חמישי 18:00 - 21:00
יום שישי - סגור

החלפת ספרים עד 10 דקות לפני שעת הסגירה

יש ספרים חדשים!

חלק מהספרים שנכנסו אחרונה:
ילדים

סדרת ספרי קומיקס: הרעשנים
חודש הספר: אירופה אירופה / שלמה פרל
הילדים האחרונים בעולם 2
חבורה של קוסמים 3
לנוער - לא שם עין / רוב הארל

מבוגרים

האחות האבודה / ג'פריס
מצוד בערפל / גרדנר
אחרי שהכול נאמר / גריפין
ילד יחיד / נראווין
הזכות לאהוב / ספילמן
מרינה של היס / מונטיפיורי
צעדים קטנים של אהבה / סנטר
הפוך / הררי

רציתי לפרגן צווקא לך....

לפרסום מכתבי פרגון ותודה יש לשלוח מייל לכתובת vaad_bryna@012.net.il

חולקו מעל 80 ערכות
למבודדים בישוב השבוע.
רובם ילדי כיתות
ביה"ס הממ"ד וגן רימון.
שנחשפו למאומתי קורונה.
לפניכם חלק מהתגובות....

מצאתי לנכון להודות לדרור
בשמי ובשם חברי בית הכנסת
'יד משה', על ניקיון רחבת
התפילה מהגזם, ובאופן כללי
על שמירת הנראות היפה
של הישוב. חזק וברוך!!
בן דולינסקי

-איזה מהממים! תודה!
-תודה רבה! הם כבר נגשו
לעשות בהם שימוש! מקסים!!
-אנא מסרי לעוסקים במלאכה
כמה נחמד זה לקבל צ'ופר!
-תודה רבה, יוזמה מהממת!
-תודה רבה שתהיה בריאות אצל
כולנו... ותודה על היחס... הוא
ממש התרגש מהשקית.

גם אני הקטן מבקש לצרף
תודות לדרור ולצוותו,
ברצינות ובנעימות!
שלום רוזנבלט

תודה רבה לחברי צוות
"תשומת לב למבודדים"
היצירתיות!
מיה דוגלן, שרה ברנה,
טלי פז, טליה חסין,
שולמית דוד, אילנה
עבודי, צילה ונגרובר
וליאט פינק



לרגל הבר מצווה:

➤ למתי ואפרת אפל לרגל בר המצווה של בנם עילאי.

לרגל האירוסין:

❖ לזאב ומיכל שטרנטל לרגל אירוסיו בתם תמר לאריאל גרונר מ'אלעזר'.



אתכם באבלכם

ועד היישוב, המזכירות והתושבים שולחים תנחומים

- לאלדד סומר על פטירת אביו, עמנואל סומר ז"ל.
- ליעקב גוטליב על פטירת אימו, טובה גוטליב ז"ל, שהייתה גם תושבת היישוב.

פרטי השבעה מפורסמים ע"י המשפחות

מצרכים לעוף בלימון עם ירקות שורש

לעוף:

- ❖ 1 עוף שלם
- ❖ כפית פטרוזיליה, כוסברה ואורגנו יבשים
- ❖ כפית רוזמרין קצוץ דק
- ❖ 2 שיני שום כתושות
- ❖ מלח, פלפל
- ❖ כפית מיץ לימון
- ❖ גרידה מלימון אחד
- ❖ כף שמן זית
- ❖ חצי לימון

לירקות:

- ❖ 2 גזרים
- ❖ 2 בטטות
- ❖ 5 בצלי שאלוט
- ❖ 3 שיני שום
- ❖ 4 תפוחי אדמה לא מקולפים
- ❖ כ-50 גרם שומן עוף
- ❖ 2 כפות שמן זית
- ❖ מלח, פלפל



הוראות הכנה:

מתאים לכ-4 מנות.

1. מחממים תנור ל-200 מעלות.
2. מערבבים את הפטרוזיליה היבשה הכוסברה היבשה, האורגנו, והרוזמרין הקצוץ עם מעט מלח, פלפל, שמן הזית, מיץ הלימון וגרדת הלימון. מורחים מתחת לעור של העוף השלם את התערובת וגם מעסים אותו איתה מבחוץ. את שארית הרוטב מכניסים לחלק הפנימי של העוף, יחד עם חצי לימון. אופים כשעה בתנור, עד שהעוף שחום ומוכן.
3. חותכים את הגזר, הבטטה, השאלוטס, השום ותפוחי האדמה לפרוסות ומערבבים עם שומן העוף, שמן הזית, מלח ופלפל. אופים בתנור כ-45 דקות עד שהירקות שחומים ורכים. כל 15 דקות בערך אוספים את הנוזלים מהתבנית ומפזרים על פרוסות הירקות.
4. מגישים את העוף יחד עם הירקות.

תפזורת לפרשת שמות

אתר פרשת השבוע

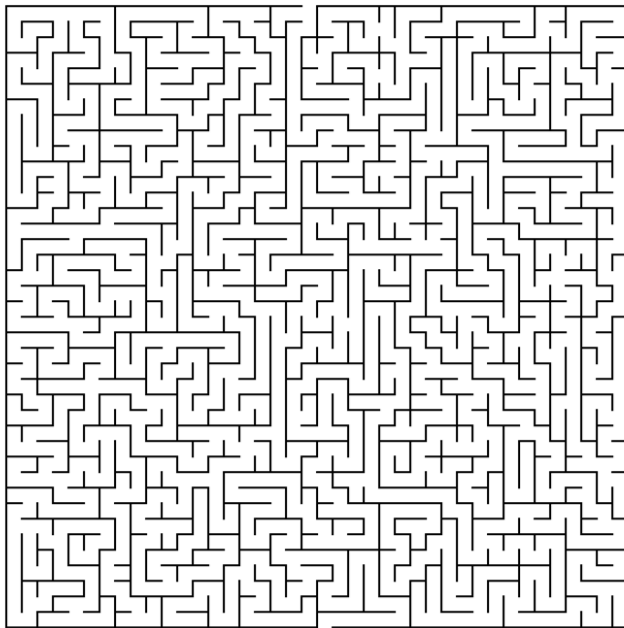
www.פרשת-שבוע.com

פ	ל	כ	ל	ר	א	ת	ע	ס	ק	מ
י	נ	י	ל	ע	ה	י	ב	ת	ר	ד
ת	י	ג	ל	א	ר	ב	ו	מ	ש	י
ו	ע	ג	ל	י	ו	ה	ד	ר	י	נ
מ	ק	ד	ל	נ	נ	י	ת	ע	א	צ
א	ר	כ	כ	ה	ח	ע	פ	מ	מ	י
ז	ק	נ	ע	ג	ג	כ	ר	ס	י	פ
מ	ע	ה	י	נ	ד	ת	כ	ס	ע	ו
צ	י	ג	ש	י	ש	ו	י	פ	ב	ר
ה	י	נ	ל	א	פ	ד	א	ר	ש	ה
נ	ע	כ	ז	ג	ו	ל	ו	ע	ה	ס
ד	ה	ב	צ	נ	פ	י	ר	ה	ש	נ
צ	ה	ב	ז	ד	ו	מ	ט	א	מ	ה

שאלות

- (1) הארץ בה גרה ציפורה
- (2) היא אשת משה
- (3) מה בער באש ולא נשרף
- (4) הוציא את בני ישראל ממצרים
- (5) הוא המספר שירדו למצרים
- (6) אחת מהערים שישראל בנתה לפרעה מתחיל ב-פ'
- (7) אחת מהערים שבני ישראל בנו לפרעה מתחיל ב-ר'
- (8) עבודה קשה זו _____
- (9) מי היה מלך מצרים
- (10) מי הוציאו את התינוקות
- (11) איפה פרעה רחץ בבוקר
- (12) במה משה שט
- (13) מי היה אחיו של משה

התחלה



סיום

- אורטא (1)
- טדזט (2)
- לוא (11)
- טולזט (01)
- טחטט (6)
- טלט טלזט (8)
- טטטט (7)
- טטטט (9)
- היא טחזטט (5)
- טחט (4)
- טטט (3)
- טטטט (2)
- אולט (1)

סיקזט טחטט