

# נישות החסידות

עלון מס' 1 | פרשת פנחס | תמוז ה'תשפ"ב



פניני חיזוק לנשים  
עפ"י רבינו נחמן מברסלב זיע"א ותלמידיו  
כפי שלמדנו עט"ר מוהרא"ש זיע"א

להכניסם לארץ ישראל, לכן זאת המעלה להתקרב לצדיק אמיתי, שאז לא נישאר אף פעם בחושך בבלבול ובספיקות, כי הצדיק תמיד דואג ומרחם על המקורבים אליו, ואפילו לפני פטירתו משאיר אחריו הוראות ברורות איך להתנהג ומה לעשות, וכן משאיר אחריו השארה בעולם, בנים או תלמידים או ספרים קדושים שאפשר למצוא בהם את הצדיק בעצמו, כמו שכתב מוהרא"ש בשו"ת ברסלב (חלק ז' תשובה תשמ"ו) שאדם המקבל עליו ללמוד את ספרי הצדיק ולקיים כל הכתוב בהם הוא נעשה תלמיד של הצדיק אפילו בלי לדבר איתו פנים אל פנים.

ז. בסוף הפרשה, מלמדת התורה הקדושה את כל סדר הקרבנות לימי החול ולשבת, לר"ח ולחגים, שהקרבנות באים לריח ניחוח לה' ומכפרים על עם ישראל, כמו שאומרים חכמינו הקדושים שבזמן שהיה בית המקדש עם ישראל לא הלכו לישון לילה אחד עם עבירות בידם, כי תמיד של שחר מכפר על עבירות הלילה, ותמיד של ערב מכפר על עבירות היום, אמנם עכשיו שחרב בית המקדש עבודת התפילה מחליפה את עבודת הקרבנות כמו שאמרו חכמינו הקדושים "תפילות כנגד (קרבנות) תמידים תיקנום" ועוד אמרו (מדרש תנחומא פרשת וישלח) "אמר רבי יצחק עכשיו אין לנו לא נביא לא כהן לא קרבן לא מקדש לא מזבח, מי מכפר עלינו אף על פי שחרב בית המקדש לא נשתיר בידינו אלא התפלה הזו לפיכך ה' שמעה ה' סלחה". שהרגע שאדם פותח את פיו ומדבר איתו יתברך ומבקש סליחה ומחילה, הקב"ה מוחל על כל עוונותיו, ומקבל את תפילותו.

כמו שכתב מוהרא"ש באשר בנחל (ז' אלול ה'תשס"ז) **"אֲשֶׁר יֵאָדָם שְׁמֵתְבוּדָה בְּכָל יוֹם וּמִתּוֹדָה לְהַקְדֹּשׁ בְּרוּךְ הוּא וְאוֹמֵר לְהַקְדֹּשׁ בְּרוּךְ הוּא בְּפָרְטֵי פְרִטֵי מַה שְׁהוּא עֲשֵׂה וְכוּ' וְכוּ', שְׁכַתּוֹב בְּזֵהָר פִּינּוֹן שְׁאָדָם בָּא וּמְסַפֵּר לְהַקְדֹּשׁ בְּרוּךְ הוּא אֶת כָּל מַה שְׁהוּא עוֹשֶׂה, הַקְדֹּשׁ בְּרוּךְ הוּא מוֹחֵל לוֹ עַל הַכֹּל, אֲפִלּוֹ קִטְרוֹג אֶחָד אֵין עָלָיו בְּשָׂמִים, כִּי כִּשְׁבָא הַסֶּמֶךְ-מ"ם וְרוֹצֵה לְקַטֵּר עָלָיו, הַקְדֹּשׁ בְּרוּךְ הוּא מְגַרְשֵׁהוּ וְאוֹמֵר לוֹ אֲנִי יוֹדַע אֲדָם הֵזָה כְּכָר סִפְרֵי לִי אֶת הַכֹּל, וְכָן אֶמְרֵהוּ חֲכָמֵינוּ הַקְדוּשִׁים "מִי גֵרָם לְדוֹד שְׁבָא לְחַיִּי הַעוֹלָם הַבָּא פִּי שְׁאָמֵר חֲטָאֵתִי", וְכֵן מוֹבָא בְּזֵהָר כָּל מִי שְׁמוֹדָה עַל הַחֲטָאִים שֶׁלוֹ הַקְדֹּשׁ בְּרוּךְ הוּא עוֹזֵב אוֹתוֹ וּמוֹחֵל לוֹ עַל כָּל הַעוֹנוֹת, וְכֵן מוֹבָא בְּזֵהָר מִי שְׁמִפְרֵשׁ אֶת הַחֲטָאִים שֶׁלוֹ, לֹא נִמְסָר הַחֲטָאִים שֶׁלוֹ אֶלָּא בְּיַד הַמְלַךְ מַלְכֵי הַמַּלְאָכִים הַקְדוּשׁ בְּרוּךְ הוּא, וְהוּא יִתְבַּרֵךְ מְגַרֵשׁ אֶת הַמְקַטְרֵג וְאוֹמֵר אֲנִי יוֹדַע אֲנִי יוֹדַע אֲדָם הֵזָה כְּכָר סִפְרֵי לִי, וְהֵה הַפְעֵלָה שֶׁל תְּפִלָּה וְהַתְּבוּדָה."**



## פניני הפרשה

מאת: הרב אברהם נאור שליט"א

התורה הקדושה ממשיכה ומלמדת את הסדר איך יחלקו את ארץ ישראל ל-12 השבטים, שחילקו את הארץ ל-12 חלקים וכל חלק היה בגודל המתאים לגודל השבט שצריך לקבלו, ובכל זאת לאחר מכן עשו גורל, וסיבב הקב"ה שכל שבט קיבל בגורל את החלק שמתאים לו, ללמדנו שאין בעולם הזה מזל ומקרה, כל דבר מושגח מאת הקב"ה, ואין אדם נוגע במה שאינו שלו.

ה. לאחר מכן התורה הקדושה מלמדת אותנו את גדולת הנשים ומה יכולות לזכות, שבנות צלפחד זכו לחדש פרשה בתורה, שבאו ושאלו את משה "למה יגרע שם אבינו" שנפטר במדבר ועכשיו שיכנסו לארץ לא יקבלו חלק בנחלת ארץ ישראל כי רק הגברים מקבלים, ומשה רבינו לא ידע מה לענות להם, עד שהקב"ה אמר לו "כן בנות צלפחד דוברות" יפה הן תובעות, ואומרים חכמינו הקדושים אשרי אדם שהקב"ה מודה לדבריו, ולימד הקב"ה את משה הלכות ירושה וגם בנות מקבלות חלק אם אין בנים שיקבלו, וזה לימוד גדול מאוד לנו שלא להתיאש מלהתפלל אליו יתברך ולבקש כל אשר על לבנו, וצריך לטעון טענות לפני הקב"ה על כל דבר שאנחנו רוצים, עד שכביכול נצח את הקב"ה ונחייב אותו למלא בקשותינו, כמו שלימדנו רבינו (ליקו"מ ח"א קכד), שהקב"ה שמח ויש לו תענוג אם מנצחים אותו בטענות, והקב"ה בעצמו שולח ומזמין לנו טענות טובות כדי לנצחו.

ו. מיד אומר הקב"ה למשה עלה אל הר העברים לראות את ארץ ישראל לפני מותך, ושואל משה את הקב"ה מה יעשו עכשיו עם ישראל, "פקוד ה' אלוקי הרחות... איש על העדה, אשר יצא לפניהם ואשר יבוא לפניהם... ולא תהיה עדת ה' כצאן אשר אין להם רועה", מלמדים אותנו חכמינו הקדושים שצדיק אמיתי לפני פטירתו עוסק בצרכי ציבור ומסדר בדיוק איך תהיה ההמשכה של עדתו לאחר פטירתו, שלא ישארו בחושך כצאן ללא רועה, ומיד אומר ה' למשה לקחת את יהושע בן נון ולמנותו על עם ישראל

א. בפרשת פינחס, התורה הקדושה מספרת על פינחס בן אלעזר בן אהרן הכהן, שבזכות שקינא להקב"ה וכיפר על עם ישראל מהחטא החמור שעשה זמרי בן סלוא נשיא שבט שמעון, זכה פינחס לברית עולם מאת הקב"ה, וכן זכה לכהונה למרות שלא היה כהן עד אותו זמן, מכאן נלמד את חשיבות כל מעשה טוב שאישה עושה, שיכולה לזכות לשכר גדול מהקב"ה לעצמה ולדורי דורות.

ב. לאחר מכן מספרת התורה, שהקב"ה ציווה את משה לנקום נקמה מהמדיינים שהחטיאו את עם ישראל עם בנותיהם, כי על דבר זה הקב"ה אינו סולח ואינו מוותר כלל, מי שמחטיא את עם ישראל בחטאים, ובפרט בחטא שכל קדושת ישראל תלויה בו.

ג. עוד מלמדת אותנו התורה כמה הקב"ה אוהב את עם ישראל, לכן מיד אחרי המגיפה (המוזכרת בפרשה הקודמת, שמתו 24,000 מעם ישראל בעוון בנות מואב ומדיין) הקב"ה מבקש ממשה ואלעזר הכהן לספור את עם ישראל ולראות כמה נשארו, והם סופרים ומפרטים באריכות כל משפחה ומשפחה מעם ישראל, כי הקב"ה אוהב את עם ישראל בכל מצב - אע"פ שחטאו, כמו שאמר רביז"ל (שיחות הר"ן ז') שהקב"ה קרא לעם ישראל "בנים אתם לה' אלקיכם", לכן גם אם כועס עליהם עדיין בניו הם, ואישה אסור לה להתיאש כלל, וגם אם נדמה לה שהקב"ה אינו רוצה לשמוע אותה, תנהג כמו בת שממשיכה לפנות אל אביה עד ששומע בקשתה.

ד. חכמינו הקדושים מלמדים אותנו, מדוע כל המשפחות מתחילות באות ה' ונגמרות באות י', משפחת החנוכי, משפחת הפלואי, וכן כולם, מפני שאם זוג מקימים בית בקדושה וטהרה, ושומרים אחד על השני בקדושה ושלא יכשלו בעבירות, שזה אחד הדברים החשובים בחיי נישואין כמו שאמרו חז"ל "דיינו שמצילות אותנו מן החטא", אז הקב"ה בעצמו משרה שכינתו בתוך ביתם, ומעיד עליהם שהם זוג קדוש, ולכן נתן הקב"ה אות י' ואת ה' משמו הקדוש בתחילת וסוף כל משפחה, להעיד על עם ישראל כמה הם קדושים וטהורים.

**"תפקיד האשה בבית-לחנך את הילדים לאמונה" (אשר בנחל, יום חמישי תרומה התשמ"ג)**

# פניני הלנה

מאת: הרב אברהם נאור שליט"א



# פניני מזהר"ז



א. ב' סוגים יש בפירות שגדלו בשנה השביעית:

1. פירות וירקות חד שנתיים, כלומר שבכל שנה צריך לשתול או לרזוע מחדש, לדוגמא: אבטיח, תפוח אדמה, עגבניה, מלון, בצל ושום, שגדלו בשנה השביעית אסורים באכילה לגמרי, בגלל שחכמים חששו שאנשים יזרעו בשנת השמיטה וישקרו ויאמרו שהם גדלו לבד, לכן גזרו לאסור אותם לגמרי ונקראים איסור "ספיוחים", פירות וירקות אלו אין לרכוש ואפילו לא לקבל במתנה אלא רק עם הכשר מבד"ץ מוכר, שמשגיחים שפירות אלו מגיעים מוח"ל או מגידולי נכרים, לכן כל ההלכות המדברות מאכילת פירות בקדושת שביעית אינם נוגעות לסוגים אלו.
2. פירות רב שנתיים, שגדלים על עץ המוציא פירות מעצמו כמה שנים, לדוגמא: תפוח, אפרסק, שזיף, בננה ועוד, קדושים בקדושת שביעית ומותר לאכול בקדושת שביעית, ויש בהם כמה הלכות איך להשתמש בהם ולשמור על קדושתם, וקדושת שביעית קיימת גם בפירות שקטפנו בעצמנו מעץ שגדל בינה, או שקבלנו במתנה מאדם אחר שקטף מהעץ, וגם בפירות שנקנו בחנויות הנקראים "אוצר בית דין".

"אוונף" רטנה חנה, כבר פעם שלישית שהיא מנסה להפעיל את מכונת הכביסה ללא הצלחה. בפעם הראשונה היה זה טלפון מיוסי בעלה, שהוביל אותה למסע ברחבי המטבח, לארגן רשימת קניות מהירה, לאחר מכן היתה זאת מירי התינוקות שנפלה ופצחה בצרחות אימים, ועכשיו כששוב החלה לטפל בכביסה היו אלו הגדולים שהחלו להתקוטט ביניהם ונשמע כאילו מלחמת העולם השלישית ממשימת לבוא לעולם. "למה אני לא מצליחה, למה זה כל כך מסובך?!"

שואלת חנה את עצמה.

וקול פנימי עונה לה:

"אולי הגיע הזמן לשאול באמת למה".

רביה"ק הרי אמר כבר "איש הישראלי צריך תמיד

**להסתכל בשכל של כל דבר**" אשה יהודיה לוקחת כל

דבר שקורה איתה ומחברת לה יתברך ושואלת, "מה רוצה הקב"ה ממני", "מדוע מכל מליארדי פרטי הבריאה שיש לו לקב"ה בעולמו, בחר כרגע לגרום לי אי נוחות כזאת או אחרת?!" הרי בוודאי כל הדברים שנבראו בעולם הם רק נראים גשמיים למראית עינינו, אבל נסתר בתוכם כוונות רוחניות גבוהות, כי על זה בנויות כל התרי"ג מצוות שאנחנו מקיימות, לקחת דבר



גשמי - עיסה מקמח ומים, ולעשות ממנו רוחניות - הפרשת החלה. ואם נתחיל לחפש ולשאול מה רוצה הקב"ה עכשיו, התשובה שנקבל היא מאירה מאוד, "כי השכל הוא אור גדול ומאיר לו בכל דרכיו" אומר רבינו, כשנחפש באמת מה רצונו של הקב"ה נמצא את התשובה, והתשובה היא אישית ויחודית מאוד, לכל אישה יש את - החיים, הנסיגות, הקשיים, השמחות, הבעל והילדים - שלה ורק שלה, ופתאום מבינים תובנות חדשות שלא חשבנו עליהם, פתאום בתוך החושך, העצבות והקשיים שאופפים את כולנו מפעם לפעם, מאיר אור גדול, שמצייר את חיינו בצורה חדשה, טובה, יפה ונקיה.

אישה ישראלית היא אישה חשובה, "ישראל" הוא השם שניתן ליעקב אבינו אחר שנלחם עם מלאך ומשמעותו לשון שר וחשוב, ומכיון שאני חשובה בוודאי הקב"ה רוצה לקרוא לי ולקרוב אותי אליו, והקריאה הזאת טמונה בכל דבר שקורה איתי במשך היום, "כדי שיאיר לו השכל שיש בכל דבר, להתקרב לה יתברך על ידי אותו הדבר". אני צריכה רק לחפש אותו, את הקב"ה שנסתר בתוך החיים שלי, ואז הם כבר יראו אחרת לגמרי. [ע"פ ילקוט ח"א תורה א' ופירוש שפת הנחל.]

# ועד הקהילה

גב' ע. ריימונד



# שלום באהלך

מאת: גב' ש. צור



נשות אנ"ש היקרות הנה לפנינו גיליון ראשון ונפלא לנשים ולא בכדי הרי ידוע ומפורסם לנו כמה מחשיב מוהרא"ש את הנשים וכמה פעל הצדיק שלנו דרך הנשים, בדרשות ומכתבים, הרי האישה היא עיקר הבית וראינו בכל תחום שסמך מוהרא"ש על נשות אנ"ש שיפעלו למען הקהילה, כולנו כאן להמשיך ולהתחזק יחד וכפי שענינו אינן רואות את הקדוש ברוך הוא בגשמיית אך מרגישות את הקדוש ברוך הוא בהשגחה פרטית כך עלינו להבין כי מוהרא"ש חיי ביננו ומנהל את קהילתו ואנו נשים יקרות נעשה הכל על מנת לחנך את ילדינו בדרכו וכל אישה תחזק את בעלה כרצונו של מוהרא"ש ועוד נזכה לראות כמו עינינו בבניין בית מקדשנו כי בזכות נשים צדקניות נגאלנו ועל ידינו ניגאל במהרה בימינו אמן.

מוהרא"ש העיד על עצמו שקיים כל תורה ועצה של רבנו הקדוש, וביותר הקפיד על עניין שלום בית, וחזר ואמר שמכירים חסידי ברסלב, ובפרט תלמידי היכל הקודש לפי שלום הבית שיש להם עם נשותיהם. מוהרא"ש נהג להזכיר לתלמידיו בכל מכתב את הכתוב בשיחות הר"ן (רס"ג, רס"ד) שהבעל דבר מניח עצמו מאוד לקלקל לאדם את שלום ביתו, ועושה פירוד בין איש לאשתו, ואחר כך כבר מכשילו במה שמכשילו, וכן שעל הבעל לייקר ולכבד את אשתו ולא להיכנס כלל לויכוחים.



קונטרסים רבים נכתבו בנושא זה: כבוד הבעל, כבוד האישה, שלום בביתך, שלום באהלך, שלום בבית, שלמות בבית, נישואין מוצלחים, זוג מאושר ועוד וחלקם נאספו ב'אוצר שלום בית'. מכתבים רבים ב'אשר בנחל' עסקו בנושא זה וכן שאלות רבות בשו"ת ברסלב.

אך מעל הכול הקדיש מוהרא"ש את זמנו לשידוכים כדי להציל את בני ובנות ישראל מן החטא, והעיד על עצמו שאינו מן השדכנים שבגמר השידוך לוקחים את דמי השדכנות וממשיכים הלאה לשידוך הבא, אלא הוא ממשיך ללוותם לעיתים חיים שלמים כדי להשכיח ביניהם שלום פעם אחר פעם. ואכן מוהרא"ש מסר את נפשו בעבור זה, והיה מבלה עם בני הזוג שעות רבות, ולא הסתכל על ביטול זמנו כלל, ופעם ישב עם אברך ואשתו יותר משתים עשרה שעות, משעה 15

אחרי"צ עד 3 לפנות בוקר, ורק יצא להתפלל, ולבסוף עשה שלום ביניהם. והייתה דרכו לומר: זהו קונץ לשבור ביתך זה יכולים לעשות ברגע אחד, קונץ הוא לבנות בית!

ועיקר כוחו בזה הוא תפילה, כי תמיד היה מתפלל על זה ומתבודד הרבה: "ריבונו של עולם, הלא אני אחראי על זה, כי אם לא הייתי חוטא וגורם פירוד בין לבין השכינה, אזי לא הייתה שום קטטה בין בעל לאשתו".

אנו רואות כמה היה חשוב לצדיק שלום הבית שלנו, שהיה מוכן למסור נפשו על כך כפשוטו, והוא הבין שזה עיקר ההצלחה של הבית בכל התחומים: הפרנסה, חינוך הילדים וכו' כי אין כלי מחזיק ברכה אלא השלום. לכן ניקח מזה התחזקות לעצמנו, ללכת בדרכו ולעשות לו נחת בכך שנשקיע את מירב המאמצים וההשתדלות בשלום בית שלנו.

ואך עושים את זה? **א. מחליטים ב. קוראים קונטרסים בנושא ג. מתבודדים ומתפללים על זה.**

במקום ללכת למטפלים ופסיכולוגים שלוקחים הון עתק עבור כל פגישה, ורק מבקשים בתוך תוכם שימשיכו הבעיות שלנו כדי שירוויחו עוד כסף, ובסוף מציעים לנו כדורים או תרופות וכו' יש לנו תרופות בחינם! עצות נפלאות לכל בעיה ומצב!

**קונטרס ליום- ולכולנו בבית שלום!**

**"הרגילי את עצמך לומר בכל יום ויום פרקי תהילים, אשר זה סגולה גדולה להמשכת השפע"**  
(אשר בנחל זים ראשון אלול תשמ"ג)

# פניני הלשון

מאת: גב' ר. סלמנוביץ



# פנינה במעטבח

מאת: גב' מ. מימוני

למחרת חזרה אידה עם הציור היפה והמדמים, הן ירדו - אידה והמורה אמילי לרחוב והניחו את הציור על כן ולידו מגש צבעים ומכחול. אידה כתבה מחדש "אני ציירת מתחילה, אשמח אם תתקנו במקום הצריך תיקון"

אידה חזרה למחרת חוששת שהשינויים בוודאי מרחיקי לכת, אך לא, הציור נשאר בדיוק כפי שהניחה אותו, שום דבר לא השתנה, היא השאירה אותו גם למחרת, אך דבר לא השתנה.

אידה חזרה למורה ולא הבינה מה קרה, מה שונה? זה היה אותו ציור בדיוק, לא היה פרט אחד שונה.

תבני, הסבירה המורה אמילי "אנשים אוהבים לתת ביקורות, לסמן X זה קל, את מסמנת X וממשיכה, אבל לתקן, למצוא פתרון, את זה הם כבר לא יודעים זה כבר יותר מסובך".



היא עמדה שם מתוסכלת הביטה בציור ולא ידעה מה לעשות, עד כדי כך הוא גרוע?! נכון היא רצתה לקבל ביקורת לדעת איך להשתפר, אבל לקבל כל כך הרבה איקסים?! הרי כולם ציפו לה עתיד מזהיר בתחום והיא כל כך השקיעה בציור.

יומיים לפני כן היא עמדה שם - אידה, במקום המדהים הזה מול הנוף הפראי והשקיעה, השילוב היה מושלם והמילים נעתקו מלשונה, ליבה כמעט נדם מהיופי הטבעי עוצר הנשימה, היא לקחה את כן הציור וישבה לצייר, שעות השקיעה בציור, ישבה ותיקנה גם לאחר שהחשיך, הציור יצא בדיוק מושלם, הוא היתה נרגשת, בכל זאת לא היתה בטוחה בעצמה, אולי, אולי בכל זאת יש מה לתקן?

בהחלטה של רגע היא ירדה לרחוב, הניחה שם את הציור וכתבה: "אני ציירת מתחילה, אשמח אם תסמנו X במקום הצריך תיקון".

למחרת הוא חזרה, כמעט לא הכירה את הציור שלה, היו שם איקסים בכל הגדלים מכל הסוגים, היה מובן שלא איש אחד סימן את האיכסים, היה נראה שכל מי שעבר במקום ראה צורך בתיקון, לא היה מקום אחד לא מסומן, היא פנתה בצעד כושל למורה אמילי, המורה לציור. "תביאי לי ציור חדש בדיוק כזה" אמרה המורה לאידה.

**מוהרא"ש אמר, שצריך להרגיל עצמו להסתכל תמיד על זולתו בעין טובה, ועל ידי זה יצליח דרכו, כי עיקר הכשלונות של אדם הן רק כשמקנא בזולתו, ומתסכל עליו בעין רעה, רחמנא לצלן, לא-כן המרגיל עצמו להתסכל רק בעין טובה, ע"י זה תמיד יצליח.** (אמרי מוהרא"ש חלק ב סימן תקכה)

## רוגעלך הכי טעים שיש

- קילו קמח
- כף שמרים
- כוס סוכר
- 150 גרם נוטרינה או חמאה
- כוס שמן
- 2 ביצים
- 2.5 כוסות מים

### מילוי:

- 1 כוס סוכר
- 1/4 כוס קקאו
- 1 כפית קינמון
- 100 גרם שמן או חמאה

### הוראות הכנה:

מערבבים במיקסר קמח שמרים וסוכר במשך כדקה מוסיפים את החמאה/ מרגרינה כאשר היא רכה ביצים שמן ומים ומערבבים 50 דקות לפחות מניחים להתפחה עד הכפלת הנפח בערך 3/4 שעה מחלקים את הבצק ל4 ופותחים לצורת עיגול ממלאים במילוי חותכים משולשים כמו פיצה שמים בתבנית מברשים מעט ביצה ושמושים (לא חובה) אופים בחום 180° עד להזהבה בערך 25 דקות להרטבת הרוגעלך לאחר האפייה כוס סוכר כוס מים מערבבים על האש עד להמסה

# טיפ טיפה לטיפוח

מאת: גב' ש. סלמה



איך נדע שאנחנו לא שותות מספיק? מראה הפנים יהיה כבוי, עור פנים יבש, עייפות לא מובנת וכן כאבי ראש... בקיצור לשתות מים פותר מלא בעיות! דבר שלישי:

### \*להמנע מחשיפה לשמש\*



השמש טובה מאוד לעולם אבל היא בעצם האויב הגדול ביותר של העור והפנים בפרט! חשוב מאוד לצאת עם מקדמם מספיק, ועם כובע שמש ולחוש על עור הפנים שלא יודע להתמודד עם נזקי השמש.

הדבר האחרון והחשוב ביותר ועם זאת הקשה יותר לביצוע זה המנעות מאכילת דברים המזיקים למראה הפנים ולבריאות בכלל: קמח לבן, סוכר לבן, שומנים וכימיקלים למיניהם...

והכי חשוב - תפילה שנצליח כמה שפחות להזיק לפנים שלנו וכמה שיותר להאיר אותם בזהר ובחן, והחן האמיתי נובע מיופי פנימי רחני!

בדורנו קיימים בשוק כמויות אסטרונומיות של מוצרי טיפוח לעור הפנים, טוב ונכון להשתמש, אך לפני שרצים לחפש ולקנות חשוב לדעת שהטיפוח האמיתי תלוי קודם כל בך!

דבר ראשון:

### אורח חיים בריא ומאוזן

חשוב מאוד לשמור על תזונה נכונה עשירה בפירות וירקות חיים ומבושלים בכמות גבוהה, למשל בגזר בטטה וכרוב יש כמות גדולה של רכיבים שעוזרים לעצור את התחמצנות העור ומאטים את קצב התהוות הקמטים בפנים.

כמו כן ויטמין C למשל הוא גם אנטי אוקסידנט ונוגד חימצון- נמצא בגמבה, תפוז ננדרניה ועוד...

כמו כן ניתן להוסיף ויטמין C כתוסף תזונה מפני שויטמין C ממש עוצר ומאט את קצב ההזדקנות.

דבר שני:

### שתיית מים

שתיית מים מרובה ממש, בפרט בימי הקיץ החמים. עור חלק ויפה מתחיל בשתיית מים!



# פינת השמחה

## איפה מוזכר ה"בעל"

**במזמור "אשת חיל"?**  
 בטח בה לב בעלה  
 נודע בשערים בעלה  
 קמו בניה ויאשרוה בעלה ויהללה  
**מה קבלנו?**

# שיחות חברות

מאת: גב' ש. לוי



שלום אחיות יקרות שלי,  
רק ה' יודע כמה מניעות לכתוב לכן.  
לקחת חלק ביוזמה המבורכת הזו...

מי אני לגמרי שאחזק באיזה עניין? כל כך רציתי לכתוב לכן על צניעות, ואז מיד הס"מ קפץ עליי- "יאללה יאללה בחיאת שולי?? את?? תחזקי בצניעות?? מה ניסגר איתך?" האמת הסכמתי איתו, אמרתי טוב נכתוב משהו על חינוך ילדים,

ואז הוא שוב קפץ עליי- "תגידי את אמיתית?? איזה חינוך ילדים בראש שלך?? את לא מתיישת? יש פה כאלה אימהות לתפארת! שלא! צועקות. ולא! כועסות. ולא! מתעצבנות כל דקה... על כל שטות! והן תמיד! רגועות. ואת?? את רוצה לחזק בחינוך ילדים? נו באמת... מתקדמי נשמה". אמרתי טוב אין ברירה, תכלס גם פה הוא צודק. הנחתי לזה, ואז אמרתי טוב יסכה אמרה אולי שלום בית. מיד הלכתי לפתוח אוצר שלום בית וחיפשי ככה השראה כמאמר החכם... ואז מיד בעמוד הראשון סמי חיכה לי, הפעם הוא כבר לא קפץ עליי- הוא פשוט שלח לי אחלה מריבה עם בעלי, פיצוץ הפיצוצים... באותה השניה שרק חשבתי לעצמי לכתוב על שלום בית, סמי ימח'ו הרים כאן וואחד הפקה, של השמחות! היו כאן חילופי אש כאלה שגם פוטיין ונסראללה ימח'ו לא מכירים!

בקיזור הבנתי תיקטע! שוב, הוא צודק! אין מה לעשות. מה שנכון נכון גברת, שבי בין תנור לכיריים ואל תחפשי לחזק אף אחת. חזקי את עצמך ואת מה שנישאר מימך, ושאי ברכה. וכהרגל בקודש, התייאשתי. נשברתי. התרסקתי. וביטלתי. מיד כתבתי ליסכה, "יסכה עזבי, אולי שבוע הבא..."

באותה השניה שאני כותבת לה, בעודי מחטטת במגירת הבלגאן במיטב ומחפשת סוללה... (לכולן יש מגירה כזו נכון? תודו! מגירה שכולה בלגאן אחד שלם מטענים, ציורי ילדים, סוללות, מוצץ קרוע, סיכות ביטחון ומזרק של נורופן) קיצר מתוך הבלגן צץ לו קונטרס מקומט, "בת ישראל" ושם הצדיק קופץ עליי (זה נגד זה עשה ה')-

\*... ביתי היקרה, עלייך להתחזק להיות בשמחה, ואל תדחי את השמחה מהיום למחר, כי כך אומרים חכמינו הקדושים, (מדרש תנחומא שמיני, סימן ב'): אין השמחה ממתנת לאדם, לא כל מי שמחה היום, שמח למחר; אנו רואים שאדם מתכנן תכניות- מחר אהיה בשמחה וכו', ופתאום אין לו המחר, כי עובר עליו משבר כזה ששוכח לגמרי להיות בשמחה.\*

ובהמשך הצדיק כותב שם כן-

"הקב"ה נתן בינה יתרה באישה יותר מבאיש; ועל כן ראי להתחזק במדת השמחה... ואף שקשה לך להיות בשמחה, תתפללי אליו יתברך... אשר זו מעלת האישה אשר יש לה כוחות הנפש בלתי רגילים, ומאירה פניה תמיד!"

כמובן שקצרה היריעה מלהמשיך; וכדאי לכן לעיין בקונטרס הזה, אבל! זה היה כזה בוקס לפנים של הס"מ ושל כל הקולות המרעישים שהוא צרח לי במח! מוהרא"ש הקדוש אמר לי- שולמית, דברי על שמחה. זהו. מי אמר לך לחזק? הרי כולנו נשים, על כולנו עובר מה שעובר, כולנו באותה סירה! את תכתבי לעצמך, אם עוד מישהי תתחזק על הדרך.. מה טוב ומה נעים! אנחנו המצאת המאה תדעו לכן, לא סתם הצדיק כותב כוחות נפש בלתי רגילים! כדי להמשיך בדרך צריך כוח נפש זה נכון. כדי להמשיך להאמין צריך כוח נפש, כדי להיות אמא של... בת של... אישה של... גיסה של... חמות של... כלה של... אחות של... צריך כוחות נפש! אבל כדי לפול במקומות האלה כל הזמן ולקום שוב ושוב ושוב, לקום! לזה צריך כוחות נפש בלתי רגילים! - אז רצית לכתוב על חינוך ונישברת, אז רצית לכתוב על שלום בית וקיבלת הפגנה של דאעש במקום... אז רצית לדבר על צניעות ונישברת, אז מה?? קומי!!! קומי קומי לא קרה כלום!!!

(כותבת לעצמי כן? אתן כבר צדיקות...)  
זכורות כמה הוא אמר לנו- "תמציאי את עצמך מחדש?" תגידי מי עוד דיבר איתכן ככה?? לעולם לא שמעתי מושג כזה. "להמציא את עצמי?"! מה אני אלברט איינשטיין ומעבדת ניסויים? איך אני אמציא? ואיך את עצמי? ומה למען ה' אתה רוצה מוהרא"ש?



אין לי כוח. המשפט הראשון שקופץ לנו בראש, זה אוף די, אין לי כוח. הצדיק בא ואומר לך- מי צריך כוח. את לא צריכה כוח. את צריכה רצון. רק תירצי! אל תפסיקי לירצות. יש לך כוחות נפש בלתי רגילים! מה זה הכוחות נפש הבלתי רגילים האלה?? זה היכולת לקום! לקום להכין סנדביץ' לילדים בבוקר, לקום להפעיל עוד מכונה, לא כי אין ברירה, היכולת הזו להתחדש, "להמציא את עצמך!" שניה אחרי שצעקת בבית והתעצבנת (כותבת לעצמי כן?) שניה אחרי שרבת עם בעלך, שניה אחרי שאמא שלך פגעה בך ושתקת, שניה אחרי שהשכנה העירה לך, שניה אחרי שהבת שלך התחצפה עלייך, שניה אחרי שהתינוק שלך החליט שהוא בודק מה זה שמן זית ומורח את זה על כל פינה בבית! שניה אחרי...

לשים מוזיקה ולרקוד ולצעוק לקב"ה תודה! תודה על החיים האלה. תודה על הכל. זהו המצאת את עצמך! רק לאישה יש את היכולת הזו "בילד אינו" במערכת, אנחנו לא צריכות להתאמץ! רק אישה יכולה להבין מה זה המעבר החד הזה בין חמץ גמור לכשר לפסח, בין אטרף של הכנות שבת לשניה הזו של הדלקת נרות ושקט. שבת. בין קודש לחול. בין טומאה לטהרה. הכל אצלנו כל כך משתנה, כל כך דינאמי, אנחנו רק צריכות להמשיך לרצות! הקב"ה רוקד איתנו! מחזיק לנו ידיים חזק ואומר לנו, אל תעזבי ידיים זה הכל. אני מוביל. אני צועד איתך את כל הצעדים! אל תפחדי. את יכולה. את חזקה! ואם את פה! אצל הצדיק! את בסטודיו למחול הכי טוב בעולם!!! מי יכול עלייך?? מה כבר יכול לשבור אותך?? כלום ושום דבר! את מנצחת כל רגע ורגע! רק תמשיכי לרצות. מאחלת לכן ולי, שנהיה תמיד שבעות רצון מעצמינו.

תזכרו, אנחנו, כל בת ישראל, ובפרט נשות אנ"ש, סירת מטכל של בורא עולם! אנחנו המצאת המאה! המצאנו את עצמינו אינספור פעמים בלי לדעת בכלל. ונמשיך להמציא את עצמינו כל רגע ורגע, כי יש לנו כוחות נפש בלתי רגילים. זה לא שאנחנו לא נופלות. אנחנו פשוט קמות! מתנערות! ו... ממשיכות! שמחה לקחת חלק איתכן במסע הזה. שנמשיך יחד תמיד ברצון, באמונה, באהבה, באחדות, ו... רק בשמחה!

**שלכן, שולמית לוי.**

"על כל פנים איפה שהאשה רק נמצאת, כדאי וכדאי לומר בכל יום את העשרה מזמורי תהלים, שהם תיקון הנפש וסגולה לפרנסה בנקל, ולכל הטובות שבכל העולמות" (שרת ברסלב)

**זמני השבת: הדלקת נרות (40 דק) 19:06 | שקיעה 19:46 | צאת שבת ר"ת 20:59**

**חברות יקרות,** העלון הזה בנוי כולו על שותפות ואחדות. כ"ק מוהראש ביקש מאיתנו שכל אחת תחזק את השניה. כאן יש לנו את המקום לעשות זאת! אני ממש אשמח שכל אחת תקח נקודה שהיא מתחברת אליה לכתוב ממנה טוב לכולנו בדרך רבינו הקדוש ומוהראש זיע"א ונפרסם זאת בעלון. כולנו יכולות ומסוגלות! **מחכה לשמוע מכן**

! .נאור. 054-6413619 | Amnaor@gmail.com

ציוב ועימוד: כנפי דמיון - 054-8527622

**העלון מוקדש לרפואתן השלמה של חברותינו רונית בת לאה ותרצה בת הדסה**