



עלון מס' 11 | פרשת לך-לך | חשון ה'תשפ"ג



נישות החסידות

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

זמני השבת: הדלקת נרות (16:04 דק) | שקיעה 16:44 | צאת שבת ר"ת 17:57

פינת יקרת

גב' צ. בטוניאשוילי



הרב אברהם נאור שליט"א

פרשת לך לך

א. בפרשת השבוע התורה הקדושה מספרת לנו על אברהם אבינו ע"ה, האדם הראשון שגילה ופרסם את הקב"ה בכל העולם כולו.

ב. התורה הקדושה מלמדת אותנו ש"עשרה נסיונות נתנסה אברהם אבינו", הקב"ה מנסה את כולם בניסיונות, אין איש או אשה שלא עובר עליהם קשיים ובעיות, ובפרט צדיקים עוברים נסיונות קשים מאוד לראות אם יעמדו באמונתם.

ג. מאברהם אבינו אנחנו לומדים איך לעמוד בכל הנסיונות ולא להתיאש ח"ו, להיות תמיד בשמחה ולהאמין שהקב"ה נמצא איתנו תמיד.

ד. כשהקב"ה אומר לאברהם אבינו ללכת לארץ ישראל הוא מבטיח לו שלוש הבטחות, 1. ואעשך לגוי גדול - יהיו לך הרבה ילדים נכדים וצאצאים, 2. ואברכך - בהרבה ממון, 3. ואגדלה שמך - יהיה לך כבוד ושם טוב בעולם. והנה מגיע אברהם אבינו לארץ ישראל ומגלה שאף הבטחה לא התקיימה, ילדים אין לו, כבוד אין לו אף אחד בכלל לא מכיר אותו, וכסף גם אין לו, אדרבה יש רעב בארץ ישראל והוא נאלץ לרדת למצרים ואפילו כסף לקנות קצת אוכל בדרכים לא היה לו והוא נאלץ לבקש נדבות מבעלי אכסניות ולהבטיח להם שיום יבוא והוא ישלם להם.

ה. מישוה אחר במקומו של אברהם היה מתיאש ואומר די עשיתי מעל ומעבר אבל אין כח יותר... אך לא!, אברהם אבינו ממשיך באמונתו כאילו הכל טוב והולך למצרים, וכשמוגיע לשם גם אשתו שרה, שהיא האדם היחיד בעולם שהיה נאמן לו והלכה איתו בדרכו, פרעה מלך מצרים לוקח אותה ממנו, ואברהם נשאר בלא כלום.

ו. אבל דווקא כאן בשפל הגדול ביותר מתהפך המצב, פרעה מקבל עונשים חמורים ומחזיר את שרה חזרה, יחד עם נכסים רבים מאוד, ואברהם עולה חזרה לארץ ישראל ועובר מאכסניה לאכסניה ומשלם להם את החובות שהשאיר אחריו.

ז. רביז"ל אומר שהעצבות גורמת שהמח שלנו לא מצליח לחשוב כמו שצריך ונכנס לתוך הצרות והבעיות, אבל אם נהיה בשמחה נצליח לצאת מהגלות - לחרות, כלומר נשתחרר מהצער והיסורים והמרירות שעוברים על כלנו מפעם לפעם, כמו שכתוב "כי בשמחה תצאו", ובספר המידות (אות שמחה ח"ב סוף א') כתב רביז"ל "מי שהוא שמח תמיד, על ידי זה הוא מצליח".

ח. בכפר סמוך לעיר מז'בוז גר יהודי שהתפרסם שיש לו הצלחה גדולה וכל מה שמברך מתקיים, הלך הרה"ק האוהב ישראל מאפסא לתות על קנקנו, ושאל אותו מניין לך הכח הגדול הזה? השיב היהודי תמיד

בטחתי בה' ופיזרתי ממוני לצדקה וכן הידרתי במצוות הכנסת אורחים מתוך אמונה שה' ידאג לכל מחסורי, והנה לפני כשנתיים אבדתי את כל רכושי ונותרתי ללא פרוטה, אולם רצוני היה להמשיך כמנהגי ולהאמין שה' ימלא חסרוני, אך אשתי לחצה מאוד שאעשה השתדלות גדולה לפרנסה ואסע לעיר הגדולה לחפש שותף לעסקי שיחלץ אותי מהבעיה שנקלעתי אליה. לאחר שאשתי הרבתה בבקשות ותחינות, החלטתי לצאת אל העיר הגדולה כרצונה, והנה בדרך בעודי ביער הבטתי סביב ופניתי לבורא עולם: "רבונו של עולם, אני נמצא במצב קשב עכשיו, אנא ממך תהיה אתה שותף שלי ושלח לי ברכה, ואני אחלק איתך את כל רווחי חצי חצי, חצי לפרנסתי וחצי לצדקה ומצוות", המשיך הכפרי וסיפר, סימתי את תפילתי ופניתי חזרה לביתי, חיפשתי באמתחותי ומצאתי מטבע אחרונה שהיתה שם, והנה ראיתי שהיא מטבע כסף, מיד הלכתי לקנות סחורה והתחלתי לגלגל את מסחרי, ומאותו יום הברכה האירה לי מאוד, הקב"ה קיים את חלקו, ואני מקפיד לקיים את חלקי, סיים היהודי את סיפורו. הוסיף היהודי הקדשו מאפסא ואמר, "מי שנעשה שותף של הקב"ה יכול לפעול ישועות כרצונו".

רחל אימנו

א. בשבת הזאת חל יום הילולת רחל אימנו עליה השלום, ואפשר ללמוד הרבה הרבה ממדותיה.

ב. חכמינו הקדושים אמרו "בשכר צניעות שהיתה ברחל זכתה ויצא ממנה שאול המלך, ובשכר צניעות שהיתה בשאול זכה ויצא ממנה אסתר המלכה", רחל אימנו נהגה בצניעות כלומר לא החזיקה מעצמה וייתרה לאחותה לאה, שתנשא ליעקב למרות שלא ידעה שגם אותה ישא יעקב אלא חשבה שכעת היא תאלץ להינשא לעשוי הרשע.

ג. זכתה בשכר זה שיצאו ממנה שאול המלך ואסתר המלכה, כי מי שמוותר לעולם אינו מפסיד מך.

ד. ועוד מוסיפים חז"ל ללמדנו, שרחל אימנו היא היחידה שמצליחה לשנות את גזרותיו של הקב"ה על עם ישראל ולגאול אותנו, שאמרה לפניו רבש"ע אני הייתי אמורה להינשא ליעקב וייתרתי לאחותי ומסרתי לה את הסימנים שהיו לי עם יעקב, כדי שלא תתייבש ולא קנאתי בה, אז גם אתה מדוע אתה מקנא לעם ישראל שעובדים ע"ז **או עושים עבירות, מיד אמר הקב"ה רק בשביל רחל אני מרחם על עם ישראל, ואמרו צדיקים שבכל עת צרה לעם ישראל מיד רחל באה ומבקשת רחמים ומבטלת את הגזרות.**

ה. לכן מעלה גדולה מאוד להתפלל בקברה, ואפשר לפעול שם הרבה ישועות.

השגרה שאחרי החגים
הבהילה אותי נורא
אבל חשוון בא ועטף
עם כמה ימים של אורה

הילולות של צדיקים
וטיפות גשם ראשונות
אך בתוספת רעמים וברקים
ושינוי מחוגי השעון

והלילה באורכו החדש
שוב מאיים בחשכותו
אבל הבנתי שאין בו ממש
ורק אני קובעת מהותו

מרגישה שטעמו של חשוון
הוא כשמו טעם "מר"
אך רוצה ובוחרת כמובן
לחפש עוד פירוש במבחר

כי מר הוא גם אדון
ואדון הרי יש לבירה
אשאב כוחות מזה הבטחון
ואקבע את טיב האווירה

אמא של חלכות



קשה! אז מה?! בסוף יגמרו הצרות!
כן. זה היה המוטו של חייה. ורק כך יכלה להתגבר על כל הנסיונות.

עניות? רעב? אז מה! מתחת לאדמה השיגה קמח ודאגה ללחם. ואם יש עוד עניים רעבים שמצפים לארוחה? הם לא סתם הלכו כל הדרך מביהכנ"ס אחרי בעלך!! אז מה?! אני במילא מכינה הרבה וברור שגם הם יקבלו!

ומה עם החולשה והעייפות? נכון. אז מה?! זה לא מונע ממנה להמשיך למסור נפש ולשרת את בעלה הצדיק שיוכל להמשיך ללמוד תורה. ואם קשה? ואם העניות ממש ממש גוברת?? אז מה?! היא מצליחה להעלים ממנו את המצב.

העיקר שלא ידאג!

ואיך אפשר לצאת בחום הזה? ואת הרי בהריון ומגיעה לך מנוחה!! לא? אז מה?! הצדיק צריך להגיע עכשיו לתלמוד תורה וזה מה שחשוב!

אבל איך תנהלי אח"כ בבי"ח ויכוח עם רופאים "יודעי כל" שהם גם ממש חמורי סבר? אז מה?! עם קצת תושיה עונים להם מה שעונים ואח"כ קמים ובורחים מהדלת האחורית!!

ואיך מצאת זמן להגיע לפנימיות ולחפש יתומות? הרי את לבד!! לבד!!

בעלך לומד כל היום לומד וכל העול מונח על כתפייך?! אז מה?! אלה בנות ישראל כשרות וצריך לדאוג להן לשידוך!! אבל מניין הכוחות? זה מאוד מתיש ואת גם לא חייבת!! אז מה?! זה רצון ה'! ואני עוד אמשיך ואתרוצץ עד שאשיג להן את כל צרכי

החתונה!! אבל איך?? איך?? איך החזקת מעמד לפני הבר מצוה של הבן הקטן שלך? בעלך היה בחו"ל ואת היית בארץ לבד!!
איך הצלחת להתמודד? עם כל ההכנות? אז מה?! הכי חשוב בעיני ש בני יקבל ברכה מצדיק אמיתי!! ואפילו אני אקח אותו לרבי מבעלזא בעצמי!!

אבל יש דברים שהם בלתי נתפסים!! הכבוד שנתת לבעלך! אנחנו הרי שמענו שאפילו לפתוח בקבוק הוא לא ידוע!! כ"כ כ"כ שמרת עליו שהכל, אבל ממש הכל, עשית בעצמך!! איזו שמירה על שלום הבית!! לא נתקלנו בדברים כאלה!!

וכן שמענו שבהיותך ילדה קטנה בקיאה בהלכות איסור והיתר, ואם באו אל אביך הצדיק בשאלה על תרנגולת, את קלעת בול את התשובה בדיוק כמו שאח"כ פסק אביך!!



כן. זו את הרבנית מלכה ע"ה!! שום דבר בענייך לא נחשב קשה! כי את יודעת מה שלפנייך!! יודעת להבדיל בין עיקר לטפל!!
קשה? אז מה?! בסוף יגמרו הצרות!!

בקשתי היחידה ממך חוסי על נפשך ושמרי על מדת הצניעות העיקר שלא יראו את שער ראשך שזה חמור מאד

גדל-מידות רכוב על סוס. הוא חסם את הדרך לפני העגלה, ודרש משהו בקול מצווה.

היטה ר' דוד אזנו ושמע את הקוזק מצווח כי חייב הוא לבדוק את תכולת החבית, כי אדון הכפר אינו מתיר להכניס לעיירה שיכר ממחוזות אחרים ר' דוד החל לטעון לפני הקוזק כי חבית זו אין בה שיכר כי אם יין, והוא כמו כל יהודי העיירה לא יסתכן בהפרת פקודתו של האדון

אבל הקוזק לא האזין אליו כלל, נחוש היה בדעתו לבדוק בעצמו.

קפץ הקוזק מסוסו, ובחרבו פתח את מכסה החבית, הביט לתוך היין הצלול וטבל בו אצבעו.

"נכון", אישר, "יין הוא ולא שיכר!" קפץ על הסוס ורכב לדרכו.

אבל וחפוי ראש השתרך ר' דוד להיכל הבעש"ט, אל הקודש פנימה.



הוא פרץ בבכי מר ושאל בכאב נוקב איכה ארע לו כך הלא השתדל בכל יכלתו ומעבר ליכלתו, במסירות נפש ממש, להשיגו על כשרות היין והידורו, והנה דווקא ברגע האחרון איבד את כל המערכה... על מה נעש כל כך?

השיב לו הבעש"ט בצחות לשונו:

"כתיב (תהילים קכז) 'אם ה' לא ישמור עיר, שוא שקד שומר'. יגעת, תלמידי היקר, בכל נפשך, טרחת מעבר לכוחותיך, אך את העיקר שכחת, והוא, להתפלל להש"ת על הצלחת מעשיך, על שמירתו שתלווה אותך מראשית הדרך ועד סופה! כי אם ה' לא ישמור - שוא שקד שומר"

שהטיל עליו המלך משימה גדולה וחשובה, ועליו לבצעה על הצד היותר טוב מבלי כל התרשלות. כאשר הגיע היום להעביר את חבית היין למזב"בז' היה ר' דוד אחוז התרגשות גדולה וכפולה, הן על חסד ה' שכבר הגיע מעשה היין לסימונו, והן מגודל הזהירות והאחריות להעברת היין בשלום ליעדו.

הימים ימי חורף. שלגים וגשמים משבשים את הדרך; רוחות סערה ופגעי מזג האויר מקשים את הנסיעה עד כדי סכנה, והדרכים עצמן בוצניות ומלאות מכשולים. אי לכך נקל לשער את טירחתי, יגיעתי ודאגתי של אותו תלמיד בכדי להעביר את היין בשלום אל רבו.

סוף הגיעה העגלה עם חבית היין הכשר למזב"בז'. רבי דוד חש עצמו מאושר על שזכה לקיים מצוות רבו, ולאחר שבועות ארוכים של קושי לאין ערוך, זכה להגיע ליעדו ללא שום מכשול.

העגלה כמו ריקדה בדרכי העיירה. ר' דוד הביט אל השמים הפרושים ממעל, והודה להקב"ה על שחפץ-רבו הצליח בידו.

נוסעת העגלה בשביל צר, בואכה בית הבעש"ט הקדוש. מתוך שמחה וחדווה על שזכה להגיע למועד מרומם זה, מטייל ר' דוד במחשבתו לאותם רגעים אשר אור שבעת הימים, רבן ומאורן של ישראל, יביט בו בחדווה ובתודה על מילוי המשימה על הצד היותר טוב. ולפתע כמו מאיגרא רמא לבירא עמיקתא, התערור ר' דוד ממחשבותיו, מטיוליו בהיכל מלך... מול העגלה התקרב קוזק



פנינת סיפור

פעם אחת ביקש הבעל שם טוב הקדוש להביא לפניו יין כשר ומושגת, מהודר בכל הידורים, ממדינת בסרביא. כמו בכל מהלכיו של אותו עיר וקדיש היה לו גם בזה טעם כמסו. השליחות הוטלה על תלמידו רבי דוד ממיקליוב.

נטל רבי דוד על עצמו את התפקיד בדחילו ורחימו ונסע לעיר טְלֶנְשֶׁטִי שבבסרביה לקיים מצוות רבו.

חודשיים התעכב ר' דוד בְּטֶלְנֶשֶׁטִי, אימת רבו היה עליו ובעצמו השיגו על כל פרט ופרט בייצור היין ובשמירתו, כדי שראוי יהיה לעלות על שולחנו של הבעש"ט הקדוש. בעצמו נוכח בקניית הענבים, בעצמו ליווה את הובלת הענבים לגת, ובעצמו נוכח בעת דריכת הענבים, שימורם בכלים, וכל שאר עבודה הכרוכה בהם. על כל אלה השיגו בעינים פקוחות בלי היסח הדעת כלל, כאשר את העבודה עצמה מבצעים יהודים כשרים ויראים.

כאשר הסתיימה תסיסת היין, והנוזל הצלול והכשר הועבר לחבית, עדיין ליווה ר' דוד את העשייה, כדי לשמור על היין היקר שיהיה כשר למהדרין, שופרא דשופרא.

מפני האחריות הגדולה שנטל על עצמו, ומפני מורא רבו כמורא שמים, חש ר' דוד בשבועות אלו כמי



פניני מוהר"ן



פנינה במטבח

גב' פ. ריימונד



קציצות בשר בין בקלי קלות

לטגן 3 בצל קצוץ לקוביות
לאחר שמזהיב להוסיף חצי כוס
סילאן ולתת קירמול
להוסיף 3 שיני שום
פטטריות טריות או שימורים
3 גזר חתוך לרבעים
כוס יין לבן/אדום
לתבל בפלפל שחור מלח 20 כפות
מרק עוף (לא חובה)

לבלילת הקציצות:

חצי קילו בשר טחון
1 בצל קצוץ דק דק
חצי חב כוסברה
2 שיני שום
2 כפות שמן
4 כפות פירורי לחם
1 כף קמח תפוזי
1 ביצה לאיחוד
מלח פלפל שחור
לאחר הכנת הרוטב לקציצות נוסיף
מים לכמעט ממחצית הסיר
כשמבעבע נוסיף את הקציצות
למשך כ 40 דקות.
יוצא מדהים
הכי חשוב לבקש בתחילת הבישול
מהשם שיצא מוצלח

רבינו כותב בליקוטי מוהר"ן (ח"א תורה רעב') היום אם קגולו
תשקעו (תהלים צ"ה) זָה כָּל־לַגְדוֹל בְּעִבּוּדֵת הַשָּׁמַיִם שְׁלֵא יִשִּׁים
לְנַגְדַּ עֵינָיו כִּי אִם אוֹתוֹ הַיּוֹם, רבינו מלמד אותנו שאנו צריכות
לזכור ולהתנהג בכל יום כאילו זה היום האחרון שלנו, צריך
להתחיל באותו הרגע בעבודת השם, כמה שאספיק,
ולא לדחות למחר, אתחיל בכוח ובהספק גדול,
"כִּי כְּשֶׁרוֹצִין לְכַנֵּס בְּעִבּוּדֵת ה' נִדְמָה לְהֶאָדָם
כְּאִלוֹ הוּא מְשָׂא כְבֹד וְאִי אֶפְשָׁר לוֹ לְשָׂא מְשָׂא
כְבֹד כִּזּוֹ אֲבָל כְּשֶׁיִּחְשָׁב שְׂאִין לוֹ רַק אוֹתוֹ הַיּוֹם, לא
יְהִי לוֹ מְשָׂא כְּלָל"



ממשיך רבינו ואומר להזהר מהטבע הרע הזה לדחות כל דבר
למחר "גַּם שְׁלֵא יִדְחָה אֶת עַצְמוֹ מִיּוֹם לַיּוֹם לְאִמֹר מָחָר אֶתְחִיל,
מָחָר אֶתְפַּלֵּל בְּכַנְיָה וּבְכַח כְּרֵאִי וְיִכְיָצֵא בְּזֶה בְּשָׂאֵר הָעִבּוּדוֹת כִּי
אִין לְאָדָם בְּעוֹלָמוֹ כִּי אִם אוֹתוֹ הַיּוֹם וְאוֹתוֹ הַשָּׁעָה שְׁעוֹמֵד בּוֹ כִּי
יּוֹם הַמְּחֻרָת הוּא עוֹלָם אַחֵר לְגַמְרֵי."

רבינו מגלה לנו שהעצה הזאת נכונה בכל דבר, בעבודה
בניקיונות ואפילו בדיאטה, אם נחשוב רק על היום נצליח בגדול

חני ישבה בספה, השמש שקעה מוקדם, שעון חורף הגיע,
אחח... איזה גן עדן, להרדים את הילדים מוקדם! הילדים לא
הבינו איך בשעה כזאת הולכים לישון?? אך חני כמו חני אמרה
יש חושך בחוץ... הילדים נרדמו!
איזה שקט!! חני ניגשה למטבח להכין לה כוס קפה, כמה
עוגיות והתיישבה בספה.
ועכשיו מה?? הבית נקי מבריק! הכביסות במקום! אין
כלים!! והבעל בהפצה!!
חני מזכירה לעצמה... אנחנו רגע אחרי הימים
הנוראים כל האור של החגים, חייבת, חייבת להמשיך
על עצמי את האור של הימים האלה,
אבל מאיפה אני מתחילה?? יום תהילים? זה ארוך לי מידי
לעכשיו, ממחר אתחיל! אולי תיקון הכללי? בעצם עדיף ספר
המידות, מידות זה הכי חשוב...חני נזכרה בספר שקיבלה
ממוהראש "ילקוטי יוסף לנשים" חשבה לעצמה מה יותר חשוב
מלימוד הלכה? אני עקרת הבית חייבת לדעת כל הלכה עמ"נ
לשמור על המטבח, בשר וחלב ועוד, חני התיישבה מבולבלת
לגמרי מאיפה אני מתחילה?! זה יותר מידי בשבילי לעכשיו,
אתחיל פעם אחרת גם ככה לא אספיק הכל....

היום (ח' חשוון) יש לי יום השנה אחר אמי מורתי תעשי איזו צדקה וחסד לטובת נשמתה מלכה בת חיים שלמה וגם להתפלל על בריאותי ואהיה לך אסיר תודה



היא בעל ערך עליון!
"על שלושה דברים העולם עומד: "העולם"- פיזי, חברתי,
אנושי הנברא ע"י הבורא הטוב והמיטיב ויכול להתקיים רק
ע"י עזרה הדדית, ראהי לכך מתוך החי צומח דומם ומדבר.
חברות יקרות כל אחת מאיתנו כבר בבואה לזה העולם
קיבלה במתנה הון פנימי שהוא אוצר גלום מאת הקב"ה.
כל רצונו של הייצר הרע הוא לסתום לנו את הבאר
מים חיים ולכן קשה לנו להאמין בעצמנו ובגדלות שלנו,
בעצם כך אנו נשארים קטנים (באיזור הנוחות) בדינו
הכח והיכולת לנצח את הייצר אם נזכיר לעצמינו ללא
הרף שאני הכוכב מאיר אור גדול בשמיים. נמצא בעצמינו
נקודות טובות ונחלוק כל מה שאנו עשירים בו הרי אני
חלק מ... עולם!
לע"נ דוד בן שרית שיצא מזה העולם בשם טוב!

ביום חמישי כ"ו תשרי בין כל העיסוקים קניות
והכנות שבת..
קיבלנו הודעה מצמררת על אירוע טרגי, חבר
בקהילתנו, בחור שטרם מלאו לו 21 שנים נפטר
מתאונת אופנוע.
אני חייבת לומר שלפני כן לא הכרתי באופן אישי
את הבחור או את הורויו אך המקרה הנ"ל זיעזע
את נשמת!
בתחילה נתקפתי בהלם ראשוני ובכאב עצום
שחיפש מקום...בהמשך הוא התעצם ונהיה לתחושת
אבלות שאפפה את כל רחובות היישוב. כולם מדברים
על דוד בעל הלב הטוב שהיה מתחלק בהכל..
החלטתי להקשיב לליבי ולתת מקום לכאב
לתסכוללכעס לפחד לדאגה ועוד..והפכתי כל
אלו לנהר של דמעות. רציתי לצאת לנחם אבל
לא הצלחתי. פניתי אל בורא העולם בשאלה
איך מנחמים? מה אומרים לאמא שאיבדה בן?
אני לא מוצאת מילים, רוצה פשוט להיעלם.
במצוות ניחום אבלים אנו חולקים! ויש לכך
המון דרכים... כל אחת במידת הנתינה שלה
מאפשרת להישען, נותנת
חיבוק, מקשיבה, מאירה פנים, מחזקת ועוד..
ההבנה כי עצם הנוכחות שלך בחייו של האחר



כשהיא אומרת יופי, אתה מסודר.
כשהיא אומרת יופי יופי, תדע
שהסתבכת.

הקינמון

לקראת החורף נכיר תכונותיו של תבלין הקסם הזה, לירידה במשקל ולאיוזן רמת הסוכר בדם. למרות שהקינמון נפוץ מאוד במדף התבלינים די מתעלמים ממנו למרות שעוזר הוא לשריפת השומן בגוף. הקינמון עוזר לאנשים להשיל את השומן הבטני העיקש. כמו כן שימש לאורך השנים בסגולותיו הרפואיות והיה נחשב כתבלין מלכים. מדובר בקינמון... כן נכון! זהו תבלין רב תכליתי לשימוש במיגוון רחב של מאכלים ומאוד בריא בחריפותו.

למה להשתמש בקינמון?

- מומלץ להכניס את הקינמון לתזונה מאחר ועוזר הוא לירידה במשקל והוא מספק יתרונות רפואיים נוספים:
- *עוזר לרגישות לאינסולין.
- *עוזר לשלוט ברמות הסוכר בדם.
- *עוזר לשלוט על התשוקה לאוכל.
- *אנטי בקטריאלי/פטריות.
- *נוגד חימצון עוצמתי.
- *נוגד דלקתיות.
- *מגן ממחלות לב /סוכרת.

טיפ טיפה לטיפוח

גב' מ. וינשנבויים

*עשוי לימנוע סרטן.

איך אפשר לנצל את יתרונותיו של הקינמון לירידה במשקל ? מומלץ להתחיל להכניס את התבלין הסופר טעים הזה לפחות לאחת מהארוחות היומיות שלך אפשר להוסיף קינמון לשייקים או למוץ טרי , לסלט פירות, ליוגורט, ולדייסת שיבולת שועל ועוד... ובכך אפשר לעזור לשליטה ברמות הסוכר והאינסולין בדם שבתמורה יסייעו מבחינת אגירת השומן בגוף וכתוצאה לירידה במשקל בצורה טובה יותר לאורך זמן. (יש לזכור שסוכר בדם שלא נשרף כאנרגייה הופך לשומן וגורם לאגירת שומן בגוף)

*****המלצה אישית:**

להוסיף כפית קינמון לשייק הבוקר שלך ואפילו לספל הקפה / התה מדי יום וכך להפיק את היתרונות המדהימים מהתבלין המחמם החרפרף הנפלא הזה.

נא ונא הרגילי את עצמך לדבר אל הקדוש ברוך הוא, ותשמרי מאד על הצניעות ואל תקחי את זה בקלות, ואמר רביז"ל (ספר המידות אות בנין סימן ט') צניעות שבאישה מזכה לה לבנים הגונים.

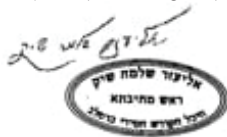
בעזה"י יום ג' לסדר וירא י"א חשוון ה'תשע"א

שלום רב אל תחי'

מכתב מחזק

יתברך נשמע ונתקבל, אך כבר אמרו חכמינו הקדושים (מדרש אגדה) יש תפילה שמתקבלת בשעה, ויש תפילה שמתקבלת ביום ויש תפילה שמתקבלת בשבוע ויש תפילה שמתקבלת בחודש, ויש תפילה שמתקבלת בשנה, הכל כפי האמת והכוונה בעת התפילה, ולכן חזקי ואמצי מאד לבקש הרבה ממנו יתברך, שתהי תמיד שמחה ועליזה, ויהיה לך סבלנות על כל מה שעובר עליך, ואל תוציאי את העצבים שלך על אף אחד וכו' וכו', וכן אל תשנאי את עצמך וכו', כי יש נשים שמרוב צרות ויסורים שעוברים עליה, היא כל כך נשברת ומתייאשת עד שהיא שונאת את עצמה, וחושבת שהיא לא יוצלת וכו', וממנה כבר לא יהיה שום דבר, הכל הבל ורעות רוח, כי רביז"ל גילה לנו (לקוטי מוהר"ן חלק א' סימן רפ"ב) שצריכים לחפש ולבקש בעצמו את הטוב, כי בכל אחד יש טוב הרבה מאד, ולכן תהי חזקה מאד, והקדוש ברוך הוא לא יעזוב אותך.

הקדוש ברוך הוא השומע תפילות ישראל ישמע בתפילתי שאני מבקש ומתפלל בערך תמיד.



המאחל לך ברכה והצלחה מן השמים

היום זה ההילולא של רחל אמנו, וכדאי שכל אשה תלמד ממידותיה, כי כך אמרו חכמינו הקדושים (מגילה יג) בשכר צניעות של רחל זכתה שייצא ממנה שאול המלך, ובשכר צניעות של שאול המלך זכה שייצאה ממנו אסתר המלכה, שהיא הצילה את כלל נשמות ישראל מכליון בימי המן הרשע, כמו כן בכל דור ודור אשה אחת שמשתדלת ללכת בצניעות כפי שמתאים לבת ישראל, היא מצילה אלפים ורבבות נשמות ישראל וכו' וכו', ואם היית יודעת איך שמתחשבים עם ההנהגה שלך בבית וכו', הצניעות שלך וכו', המידות הטובות והחסד שלך וכו' בשמים, היית נזהרת מאד מאד להתחזק בכל העניינים, כי בזה העולם עובר על כל אשה ואשה מה שעובר מבית ומחוץ, ועיקר גדולת שבח של אשה יראת השם היא מתחזקת בכל מה שעובר עליה, והיא לא מוציאה את העצבים שלה על אף אחד, אלא היא באה בלב נשבר אליו יתברך, ומספרת לו יתברך את כל מה שעובר עליה, וזה המתנה שקיבלנו מרביז"ל, שנרגיל את עצמנו לדבר אליו יתברך כאשר ידבר האיש על רעהו והבן אל אביו בתמימות ופשיטות גמור, ולכן אני מאד מבקש אותך שתהי חזקה בדבר זה כל מה שאת צריכה תבקשי ממנו יתברך בשפת האם שלך, ואל תחשבי שהדיבורים הולכים לריק, אלא כל דיבור ודיבור שמדברים אליו

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

עיצוב ועימוד: כנפי דמיון - 054-8527622

העלון מוקדש לרפואתן השלמה של חברותינו - רונית בת לאה - תרצה בת הדסה - סיון בת יפה