



עלון מס' 19 | פרשת בא | שבט ה'תשפ"ג



נשות החסידות

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

זמני השבת: הדלקת נרות (40 דק) 16:26 | שקיעה 17:06 | צאת שבת ר"ת 18:19

פינת יקרת

גב' צ. בטוניאשוילי



הרב אברהם נאור שליט"א

פרשת בא

א. בפרשת בא התורה הקדושה ממשיכה לספר לנו על שלושת המכות האחרונות מעשרת המכות, שהם ארבה, חושך, מכת בכורות, ולאחר מכן על הקרבת קרבן הפסח ויציאת מצרים.

ב. והנה בתחילת הפרשה אומר הקב"ה למשה "בא אל פרעה, כי אני הכבדתי את לבו" וזה תמוה שהקב"ה צריך להגיד למשה בא איתי, למה לא יגיד לו לך אתה לפרעה, ולמה בכלל צריך לשלוח את משה אל פרעה, הרי הקב"ה כל יכול, מסוגל להכות את פרעה ומצרים בלי שאף אחד יבוא אליהם.

ג. אלא שהיה להקב"ה סיבה שרצה דווקא שמשנה רבינו ילך אל פרעה, ושהוא יעשה את עשרת המכות, ומשנה יוציא את ישראל ממצרים, אלא שמצרים היתה מקום טמא מאוד עד כדי שאפילו מלאכים לא יכלו להיכנס לתוכה, כמו שכתוב בהגדה "אני ה', אני ולא מלאך, אני ולא שרף וכו" כ"י רק הקב"ה בעצמו יכול היה להציל את ישראל מזוהמת מצרים הקשה

ד. ומדוע אם כן התעקש הקב"ה עם משה שהוא יבוא איתו לעשות את עשרת המכות לפרעה, ומשנה ידבר לפני עם ישראל, כי רצה להכניס אמונת חכמים בעם ישראל שיראו שהצדיק יש בכוחו לעזור להם ולהוציאם ממצרים, שזה כל הצרות והמצרים שעוברים על כל אחד ואחד, ומי שאינו מתקרב לצדיק ואינו שומע לעצותיו ואינו מאמין בו, נשבר לגמרי מכל מה שעובר על כל אחד ואחת, לכן השריש הקב"ה בעם ישראל כבר את האמונת חכמים שידעו שצריך להאמין בצדיק - במשה רבינו - שהוא יכול להוציא אותנו ממצרים.

ה. וכך אנחנו מוצאים שאחר כך בקריעת ים סוף זכו ישראל לנס הנפלא בזכות "ויאמינו בה" ובמשה עבדו, כי אם לא היו הולכים אחרי משה באמונה פשוטה לצאת ממצרים ולהיכנס לים והיו הולכים אחרי השכל שלהם, היו נשארם במצרים ומתיאשים ואומרים אין לנו שום סיכוי לצאת מכאן, ובטח לא לעבור את הים, ודווקא בזכות שהלכו אחרי משה זכו לגאולה השלמה. **ו.** מעשה היה בילדה קטנה שתקופה ארוכה לא רצתה לאכול עד שמצבה הרפואי הידרדר מחוסר תזונה, והרופאים ניסו ללא הצלחה למצוא את הסיבה שבגללה הילדה אינה אוכלת.

כעבור תקופה החליטו הרופאים כי לא נותרה ברירה אלא לאשפז את הילדה בבית חולים, כך יזינו אותה דרך אינפוזיה, ואכן הורי הילדה אישפזו אותה בבית חולים שם חוברה לאינפוזיה במשך חודשים רבים, אך למרות הזמן הרב שעבר עדיין הרופאים עמדו בחוסר אונים אל מול המצב של הילדה, ולא ידעו מה מונע מהילדה לאכול.

בצר לו הגיע האבא אל הצדיק הקדוש שיום ההילולא שלו חל השבוע ה"בבא סאלי" וביקש ברכה לרפואת הילדה, אלא שהצדיק פנה אליו ושאל בפליאה, "אתה סומך על הרופאים?!, תסמוך על בורא עולם! תוציא את הבת שלך מיד מבית החולים ותראה שתהיה לה רפואה שלמה! אבל תוציא אותה תוך שעה, אם לא תוציא אותה תוך שעה, אין לי מה להגיד לך".

למרות שהבקשה היתה לא הגיונית, כי הילדה באמת נראתה במצב קשה מאוד האב באמונת חכמים פשוטה ושליומה מיהר לבית החולים, וביקש שישחררו את ביתו מידיית הביתה, למקום הוזעק הרופא המטפל שכעס מאוד על ההורים, וטרח ליידיע אותם במילים קשות וברורות כי מדובר במעשה טירוף לחלוטין, וכי הם מסכנים את חיי הילדה באופן מייד, נאך ההורים נותצרו בשלהם והתעקשו לשחרר את הילדה בתוך שעה.

לאחר ויכוחים קשים הוכרחו צוות הרופאים והאחיות לשחרר את הילדה, אך בתנאי שההורים יחתמו על נטילת כל אחריות לתוצאות על עצמם, והאבא ענה "אני חותם!, אם הצדיק הבבא סאלי אמר לי לחתום אין לי ספק שאני חותם!".

יצאו ההורים עם הילדה מבית החולים, והנה מיד בנסיעה הביתה פנתה הילדה להורים ובקשה משהו לאכול, ההורים ההמומים מיהרו להגיע לבית ולהגיש לה לאכול, והילדה אכלה בתיאבון גדול מול עיניהם המשתאות של ההורים.

למחרת הגיעו ההורים עם הילדה אל ה"בבא סאלי" להודות לו על הנס הגדול, אך הצדיק השיב להם, "לי אתם לא צריכים להגיד תודה רבה, הכול רק בזכות האמונה שלכם בקב"ה במקום להאמין ברופאים, זה שהוחרתם שאתם מוכנים לעזוב את בית החולים וללכת הביתה רק בגלל האמונה פעל לכם את הנס", אך כמובן שאנחנו נוסף שכח האמונת חכמים הגדולה שהיתה להם פעל להם את הנס.

ז. בימים אלו אנחנו מתקרבים לקראת יום ההילולא הקדוש של כ"ק מוהרא"ש זיע"א, וזה הזמן להתחזק באמונת חכמים, לקיים את דבריו של הצדיק, מה שביקש ורצה בחייו, וכל אשה ואשה תיקח על עצמה להתחזק בנקודות שבהם צריכה חיזוק, כפי שידוע מה היה רצונו של הצדיק, בפרט בענייני צניעות שתמיד דיבר וחיזק להקפיד על צניעות, וכן הקפיד מאוד שלא יראו שעה אחת משערות הראש של אישה, כמו שאומר הזוהר הקדוש שקללה באה על בית שהאישה מגלה אפילו שעה אחת משערות ראשה ח"ו, וכל ימי חייו חזר מוהרא"ש ודיבר מהעניין הזה, ואף אמר וביקש מהנשים לגלח לגמרי את שערות ראשן כדי שלא יתגלו ח"ו בחוץ, כי דבר זה היה מאוד מאוד בנפשו להקפיד על כיסוי הראש כמו שצריך.

ח. וכן לגבי הפאות, ידוע ומפורסם שמוהרא"ש התיר ללכת עם פאה, והתבטא ואמר כמה פעמים שאפשר ללכת עם פאה הכי יפה העיקר שלא יראו שערות הראש, אך גם לגבי פאה ביקש ואמר שצריך לשמור על צניעות, ובפרט בסוף ימיו כשהיתה הרבנית חולה, אמר שזה הדבר שמבקש לרפואתה שיתחזקו לשמור על צניעות הפאות, וביקש שאורך הפאה לא תעבור את הכתפיים, וכן שלא יהיו פאות שונות ובולטות מאוד בצבע משונה וכדומה, אלא רק בצורה צנועה כראוי לבנות ישראל הכשרות.

ט. יה"ר שבזכות שנתחזק באמונת חכמים נזכה גם אנחנו לגאולה הכללית והפרטית של כל אחד ואחת במהרה.

פרשת השבוע היא לא סיפור שפעם קרה סיפור הפרשה כולו הוא מה שאיתי נארע. ובתקופה זו של שובבי"ם כשמחשבים מחדש ת'מסלול מרגישים שוב קרובים ממש כמו באלול. ולא משנה שכבר חורף ולא משנה שכבר שבט לא מפנים יותר עורף ומתחזקים בכל שבת. שוכחים הכל ופותחים בכל עת את לובן הדף מתחזקים ושוב מתחדשים כאילו נולדנו עכשיו.

מקבלים את הכח ממי שכל הכוחות שלו הם מרפים ומייד יודעים ששום דבר לא מאיים. ואם יש שינוי מעשה זו פשוט יד ההשגחה כך דרכו: שתמיד מכסה ומצפה שאוריד את הסככה. שאראה את האור שסביבי שאגלה אותו ביתר חדות ואמצא אותו גם כאן - בידי בעלון נשות החסידות!

הילולת צדיקים



הילולת צדיקים

ד' שבט ה'תשמ"ד, הילולת הצדיק הקדוש רבי ישראל אבוחצירא ז"ע המכונה 'בבא סאלי' שהיה מלומד בניסים ופעל ישועות גדולות לרבים מעם ישראל.

סיפור:

אל ביתו של ה"בבא סאלי" זיע"א, הגיעו אם ובנה. הבן - במראה

של ילד שמרד בדרך שחינכה אותו אימו, ובנוסף הובא אל הצדיק מרצונו. והאם - ניכר עליה כי שבעת מרורים היא. והנה הגיע הרגע להכניס לחדרו של הבבא סאלי, ניגשה לצדיק והגישה פתק, ובו היא מבקשת: בני אינו סר למשמעתי, מתחצף ומתמרד. ישפיע עליי ההבא סאלי ברכה שיתחזק במצות כיבוד הורים וישוב לדרך הנכונה.

קרא הצדיק את הפתק, והשתרר דממה. הבן כמו מחכה לסיים במהירות האפשרית את המעמד המבין. יאמר הצדיק כמה מילות תוכחה וישחרר אותו החוצה... אך לא, הצדיק אינו פונה בתוכחה. רק אנהא כאובה פורצת מגרונה, ופניו מביעות עצב רב. "אח...", "לוחש הצדיק, "אילו היתה לי אמא"... דמעות זולגות מעיניו של הצדיק, והוא ממשיך: "אילו היתה לי אם - על כפיים הייתי נושא אותה, ורוקד מרוב שמחה!"...

כיו הטהור של הצדיק הרעיד את הלבבות. גם ליבו הקשוח והעיקש של הנער - התרכך ונסם. הרהורי תשובה וחרטה ניכרו על פניו. ואז פנה אליו הצדיק בחיבה גדולה ואמר לו: "בוא נא בני, שב לימיני, ואספר לך סיפור".

פניי החינוך

גב' ר. גרמא

מי יכול לחנך את הילדים לגדלות ב" עשה טוב?"

האם רק הורים שנמצאים ברמה רוחנית גבוהה?

האם רק הם יכולים לדרבן את ילדיהם לגדלות ב"עשה טוב?"

כי הם עצמם שואפים לגדלות ומתקיים בהם נאה דורש נאה מקיים? או שגם הורים בעלי רמה רוחנית רגילה או נמוכה יכולים להמריץ את ילדיהם לגדול ברוחניות? מה יעשה האב, הרחוק מגדלות רוחנית והוא מצוי רובו ככולו בעמל הישרדות הכרוך בהבאת לחם ופרנסה הביתה וכו' מה יעשה האב שהקשר שלו לרוחניות רופף? אך הוא מטפח ציפיות בהצלחת ילדיו.

האם אין סיכוי לילדיו להיות גדולים בתורה וביראה, מפני שהוא אביהם לא חותר לגדלות רוחנית?

לא!!

המציאות מוכיחה שאין בהכרח קשר בין מצבו הרוחני של האב לבין רמתו של הבן בתורה וביראת שמיים.

כולנו מכירים גם באופן אישי אנשים פשוטים, ברמה רוחנית דלה, שזכו לילדים נעלים במידות ומופלאים בתורה ומהם גם רבנים רמי מעלה וממתווה הדרך לדור. מה הסוד??

התשובה, שאכן אין לנו מושג כיצד ילדים להורים המוחזקים רוחנית, לא תמיד הולכים בדרכי אבותיהם ולעומתם הורים מן ההמון עולים ברמתם עשרות מונים... "סוד ה' ליראיו"

עם זאת חשוב שנברר לעצמנו, מה נוכל לעשות בגדר ההשתדלות, כדי למלא את חלקינו בהקניית מושגים מועילים וערכים נעלים לילדינו ובכך לתרום את חלקיינו להמשכיות משובחת ובלתי מאכזבת חלילה.

שמעתי פעם הסבר נפלא ומעורר מחשבה.

יש הורים, תלמידי חכמים, שאשר הם נמצאים בבית, שיחותיהם אינן נסובות על מעלת תלמידי חכמים, כי הרי הם עצמם תלמידי חכמים, הם מעדיפים לדבר על העשיר □ שנידב כך וכך ללומדי התורה והגביר האלמוני שהוזמן לארוע מכובד...וכו' הילד יושב בבית, קולט, מיהם הראויים להערצה.

הילדים שומעים הכל, גם מה שהוריהם מתלחשים.

הילד מסיק שהעשיר והמכובד, הוא אורח הכבוד בכל סעודה, בארועי קהילה...וכו' לעומת זאת יהודי פשוט המגיע הביתה חוזר, בתחושת עונג רוחני מאמירה שהרב

ישב הנער לידו, והצדיק סיפר:

בהיותנו צעירים, היה אבינו רבי מסעוד אבוחצירא זצ"ל, חולה מאוד, וסבל ממכאובים קשים. אחי - רבי דוד, ה' יקום דמו, ואני - התאמצנו כמיטב יכולתנו לסעוד את אבינו החולה, לטפלו ולספק לו את צרכיו. מתוך כאביו, היה אבינו גונח גניחות של כאב, והדבר ציער אותנו מאוד.

באחת הפעמים, כאשר רבו האנחות והגניחות, שאלו אחי רבי דוד: "אבא, למה אתה גונח כל כך?!"...

ענה אבינו ואמר: "עד לרגע זה היה לי יהלום זוהר ונוצץ, ועכשיו ערפל מכסה זוהרו של היהלום!" כונתו היתה כמובן לאחי הצדיק והיקר, שעתה נכשל באמירה שאיננה הולמת אותו.

כאשר שמע אחי מילים אלו מפיו של אבינו, נחרד ונבהל. הוא החליט לגזור על עצמו גלות, ובמשך שנה שלימה הסתגר באחד מבתי הכנסת שבעיר, ישב ולמד שם בבדידות, כאילו היה מוחרם חלילה. כעבור שנה, שם פעמיו אל מושל העיר, שהיה אוהב ומעריץ מאוד את אבינו. הלה קיבלו במאור פנים, ושאל אותו למבוקשו. סיפר אחי למושל העיר את אשר קרה, וביקש ממנו כי יואיל לפנות אל אביו בבקשת סליחה בשמו, ולברר אם הוא סולח לו על אותה אמירה פסולה שיצאה מפיו לפני שנה:

המושל הנדהם נענה לבקשתו, והלך לרצות את האב. ענה אבינו ואמר: "אכן, ידעתי כי יהלום זוהר הוא, ולא הועם זוהרו. לך אמור לו שאין בליבי עליו". כששמע אחי את הדברים, מיהר מיד אל ביתנו. כשהגיע לפתח הבית כרע על ברכיו, וכך התקדם בכריעה עד למקום מושבו של האב. שם התחנן בבכיה: "אבי, אנא סלח לי! כטוב בעיניך עשה בי, מוכן אני למסור נפשי על מזבח רצונך!"

כך סיים ה"בבא סאלי" זיע"א את סיפורו, וכל הנוכחים השתוממו לשמע הסיפור המרעיש ששמעו זה עתה מ"כילי ראשון". עתה פנה הצדיק אל הנער, הניח ידיו על ראשו ואמר כאב לבנו: "אם תבטיח להיטיב את דרכך ולהקפיד בכבוד אמך, אברכך בכל הטובות והברכות! עליך להיות מאושר על כך שזכית, שיש באפשרותך לקיים מצוה כה יקרה, קיימנה בשלמות ובשמחה!" ומחדרו של הצדיק יצא הנער בשמחה עצומה ועם קבלה שמעתה יכבד את אימו. (מעין השבוע)

אמר בדרשת על פרשת השבוע בביהכ"ס.

יהודי פשוט זה, מספר לילדיו על החתן, התלמיד חכם שפלוני זכה בו.

על מעלת תלמידי החכמים שמשביחים את השכונה בה הם גרים. וכד'

הפועל היוצא מהשיח הערכי הנספג בקורות ביתם, את האור בעיני האב הפשוט כאשר מדבר על תלמידי חכמים בכבוד ובהערצה, או על סיפורי הצדיקים ודרכם הנעלה.

בתודעתם של הילדים נחרטת הערצת ההורים לבעל איכויות רוחניות.

על כן רואים במציאות שהורים פשוטים לכאורה, אך יש להם אהבת תורה, הם זוכים לגדל בנים תלמידי חכמים, הספוגים באיכות של תורה.

בפרטים הקטנים שהקפידו עליהם.

ילדים שעקבו אחר הוריהם הפשוטים, שלא תיתכן תפילה שלא במניין, הרצינות שבה התייחסו האבות לכל דבר שבקדושה, טיפחה בבניהם יחס של כבוד לכל פסיק של הלכה ותפילה.

על כן לסיכום,

אם את כאמא עם מושגי גדלות פשוטים, דואגת לבנך או לביתך שהגדילה והצמיחה שלהם יהיו ספוגים בתוכן של תורה ויראת שמיים, במידות ובצניעות.

ואם גם את כאמא לא תמיד מרגישה מצויידת מספיק בזו הסחורה, קחי לבנך חונך, שיתן לו מושגים בתורה ואז תזכי שבחלקך יגדל אילן גדול, חברי את ביתך לחברה טובה, לעשייה בונה, לדמויות שראוי להתחקות להן.

אמא יקרה! בתפילותיך החמות לנחת מהילדים, במילותיך הפשוטות היוצאות מהלב, כשאת הולכת בדרך, כשאת בתוך עבודות הבית- את פועלת גדלות.

במעשים הקטנים שאת עושה ביום יום, בפתקי ברכה הצמודים לסנדוויץ שאתן מכינה לילדיך, בארוחה החמה שהכנת עבורם עם כוונות שהוספת שיגדלו לתורה, למידות, ליראת שמים- את מקרבת, מקרבת אותם למטרה.

מעשים קטנים בונים ילדים ליראה ודור שיהיה גדול בתורה.

שנזכה יחד לחנך את ילדינו לאהבה ולהערכה של לומדי התורה ולטפח רצונות לגדול בתורה וביראה.

נעשה נחת לבוראנו ונפאר את קהילת הצדיק שלנו מוהרא"ש.

פנינה במעטבח

גב' ש. יהושע

עוגיות חמאת בוטנים / ללא גלוטן

1 כוס חמאת בוטנים

3/4 כוס סוכר

1 ביצה

1/2 כפית סודה לשתייה

3/4 כוס שוקולד ציפס

1/4 כפית מלח

1/4 כוס בוטנים קצוצים מלוחים (לא חובה)

לערבב יחד את כל החומרים וליצור כדורים קטנים, לאפות עד שהעוגיות מזהיבות ולחכות שיתקרר.



פנית השמחה

אישה: "כואב לי הראש לא באלי

לעשות כלום"

בעל: "בדיוק באתי להציע לך שנלך

לשופינג"

אישה: "סתם צחקתי!"

בעל: "גם אני"

בריא לי לדעת

גב' מ. וינשמוביים

איזו בננה טובה יותר לבריאות שלכם? המשך משבוע שעבר

חסרונות:

ככל שהבננה בשלה יותר, כך תכולת הסוכר גבוהה יותר.

תכולת הסוכר הגבוהה הזו הופכת בננות בשלות למשהו שחולי סוכרת סוג 2 צריכים בהחלט להימנע מלצרוך.

בננות ירוקות עשירות מבחינה תזונתית אך הן מכילות פחות נוגדי חמצון.

יתרונות:

אם מנסים להימנע ממזונות המכילים תכולת סוכר גבוהה, צריכה של בננות ירוקות היא האפשרות הטובה יותר. הבננות אידאליות גם לירידה במשקל! העמילן העמיד שבבננות גורם להרגשה של שובע והוא עוזר לשרוף שומנים במהירות רבה יותר.

עמילן עמיד קשור לכמה יתרונות בריאותיים נוספים, כגון שיפור בריאות המעי הגס, פרופיל שומנים טוב יותר של הדם ותנגודת מופחתת לאינסולין. כל היתרונות הללו נמצאים בבננה בוסר!

בננות ירוקות עוזרות לספוג את החומרים המזינים בצורה טובה יותר, ובמיוחד סידן.



"תראי פייגי" אמרה דבורה, "את בהחלט צודקת, כולנו אומרים כל הזמן בעזרת השם, אם ירצה השם, ברוך השם, ומתפללים להשם, אבל באמת שוכחים שזה לא סתם איחולים מהשפה ולחוץ, אבל יש צדיק אחד גדול מאוד שמלמד אותנו אמונה כדרך חיים, מרגיל אותנו לחיות עם הקב"ה, להרגיש אותו, לדבר אליו תמיד, וברגע שמתרגלים לחיות עם ה', אז האמונה היא כבר לא משפטים יפים שנאמרים בדרשות, אלא חלק ממני משש"

מה יהיה ברוך השם! כי הוא תמיד ברוך, כי הוא וודאי עושה רק טוב.

מה יהיה השם יעזרו! הוא באמת יעזור, כי אני מאמינה ויודעת שהכל ממנו.

איך יהיה אם ירצה ה'!, ואיך שירצה ה'!, כי אני יודעת שרק הוא עושה ויעשה לכל מה שקורה בעולם.



רביה"ק מלמד אותנו, "כשאדם יודע שכל מאורעותיו הם לטובתו, זאת הבחינה היא מעין עולם הבא", כי בעולם הבא נדע שאין טוב ורע, אלא הכל רק טוב, גם הרע הוא טוב, לכן בעולם הזה מברכים על טוב ברכת "הטוב והמטיב" ועל רע מברכים ברכת "דין האמת", אבל בעולם הבא נברך על הכל רק "הטוב והמטיב".

אלא שרבינו מוסיף שאם נרגיל את עצמינו בעולם הזה, להאמין ולהבין, לחשוב ולהרגיש, שהקב"ה הוא רק טוב, וכל מה שהוא עושה איתי זה רק לטובתי, ובוודאי לכל מה שקורה לי יש סיבה לטובה, וגם אם אני לא ממש מרגישה ככה כרגע - אפעל לשנות את ההרגשה שלי, באמצעות תפילה והתבודדות, באמצעות חיזוק האמונה על ידי שאקרא ספר שמחזק אמונה, לדוגמה הספר הקדוש "אשר נבחל", ממילא אני אחיה כבר בעולם הזה בדיוק כמו החיים בעולם הבא, כי מי שרגילה לחיות עם מחשבה טובה ותמיד לראות רק טוב, אין לה כבר דאגות ופחדים, אין לה חרדות ומועקות, כמו תינוק קטן שחי בשלווה, כי אינו מודע כלל למה שסביבו, ובטוח בהוריו שדואגים לו, ככה ממש אפשר לחיות עם הקב"ה.

מסביב מיהרו מתנדבי מד"א הלך ושוב, מוציאים מכשירים שונים ובודקים בדיקות כאלה ואחרות, המצב היה מתוח מאוד, כולם מסביב מקווים ומתפללים שלא אירע נזק חמור.

דקות ספורות קודם לכן הקטנצ'יק - שלומי - עוד התרוצץ לו, משחק בשובבות עם חבריו הקטנים, אך אז הוא החליט לנסות שוב את כוחו בתעלוליו, וטיפס על העמוד הגבוה, אלא שהפעם בחוסר תשומת לב קטנה החליק לו

למטה ונפל כשהוא נחבל בראשו, ל"ע, כעת יש צורך לבדוק שאין פגיעה במוח מעבר לחבלות החיצוניות.

אולם בתוך כל ההמולה, דבורה - אמו של שלומי הקטן - ישבה לה בשלווה גמורה, כמובן שבתחילה היא מיהרה לטלפן לשירותי ההצלה והזעיקה אותם למקום, אולם

כעת ישבה ופיה ממלמל תפילה לבורא עולם, על פניה לא ניכר אותות של לחץ נוראי, והיא נראתה שקטה ושלווה.

פייגא חברתה הביטה בה וחשבה, "אולי היא פשוט בהלם, בטראומה, ולא מעכלת מה שקרה, היא מנותקת מהמציאות, מדחיקה את מה שסביבה, כדאי שאנסה לדובב אותה, כי זה לא בריא לה ככה", וממחשבה למעשה פנתה אליה, "דבורה, אל תדאגי יהיה בסדר, אנחנו כאן איתך, ומטפלים בילד", אלא שדבורה השיבה לה, "אני בסדר גמור, למה נראה לך שלא?!"

"כי את נראית יותר מדי רגועה" ענתה פייגא, "אז חשבתי שאת פשוט לא מעכלת", ודבורה השיבה "ממש לא!, אני עשיתי כל מה שצריך, אבל כעת שאני בידיים של בורא עולם, למה אני צריכה להילחץ, תגיד לי! אני יכולה לעזור במשהו?!, הדבר היחיד שאני יכולה לסייע בו הוא להתפלל לקב"ה שיעזור, מתנדבי מד"א היקרים כבר עושים את שלהם, ואין צורך להוסיף משהו חוץ מסייעתא דשמיא".

"כן זה נכון, אבל את יודעת שזה יפה בתאוריה, במציאות כשיש איזה בעיה כולנו נלחצים ומפחדים, ושוכחים את כל המשפטים היפים האלה" ענתה לה פייגא

חסרונות:

רביז"ל מביא כי אכילת פרי "בוסר" מסוכנת מאוד לאדם!

הטעם המריר ומרקם הדונג של בננה בוסר הם החיסרון הבולט ביותר.

מאחר ורמות נוגדי החמצון למעשה עולות ככל שהבננה מבשילה, לבננות בוסר חסר היתרון הזה.

בננות ירוקות מכילות חלבונים המגבילים את יכולת הגוף לעכל פחמימות מורכבות.

בננות ירוקות עלולות לגרום לנפיחות מסוימת וגזים בגלל תכולת העמילן העמידה הגבוהה יותר שבהן.

כשצורכים בצורה מתונה, שני הסוגים מהוות אופציות טובות.

בצריכה מתונה יש יתרונות גם לבננה ירוקה וגם לבננה בשלה. ההבדל במקרה הזה עשוי להיות אופיו של האדם הצורך אותן, בננות ירוקות פועלות טוב יותר על חולי סוכרת סוג 2 או מי שמנסה להימנע מצריכה של עודף סוכר. אם מנסים להוריד במשקל או לבנות שרירים, מומלץ לצרוך בננות ירוקות! בננות צהובות מצד שני, הן חטיף אידיאלי ומקור אנרגיה שאפשר לצרוך לפני אימון גופני וגם אחריו.

פניני הצניעות

גב' ל. קצפ



סוד ההצלחה

רבקי וחני הקשיבו להוראות המורה לתפירה בקשב רב. היא הסבירה כיצד לגזור את הבד לעליונית, וכיצד לתפור את התפרים הראשונים. לאחר ההסבר הם התיישבו במרץ והחלו לעבוד בדיוק לפי ההוראות. רבקי שרטטה את הגזרה, מנסה לדיוק ככל האפשר. כשהיו לה טעויות קטנות, מחקה ושרטטה מחדש, עד שהשרטוט יצא

אני מוכרח להגיד לך שיסוד היסודות בחינוך שהילדים מקבלים מההורים זה בעת סעודת שבת דייקא, כי כשהאבא והאמא יושבים בשולחן והילדים סביב השולחן, וביחד שרים שירות ותשבחות להקדוש ברוך הוא, וכל הזמירות של שבת, זה מה שמשפיע מאד מאד על הילדים, וכדאי בשביל שעה אחת שלוקחת סעודת ליל שבת וסעודת בבוקר בשבת להשקיע בהילדים שהאבא יספר סיפורי צדיקים, וכן מפרשת השבוע, זה כבר משפיע על הילדים על כל השבת

בעזה"י יום ו' עש"ק לסדר בא ג' שבת ה'תשע"ה

מתאים לשביעות רצונה. חני, לעומת זאת, העדיפה לעבוד במהירות ובקלילות. היא שרטטה את הגזרה מבלי לשים לב לטטיות שהיו פה ושם, ומיד החלה לגזור את הבד. כך היה גם בהמשך העבודה. רבקי הקפידה בכל תפר שיהיה בדיוק במקום. לפעמים נאלצה לפרום ולתפור מחדש, אך לא ויתרה. "הדיוק - סוד ההצלחה!" כך אמרה. חני לא חשבה כמוה: "מי ישים לב לסנטימטר בודד? חבל להשקיע כל כך הרבה עבודה. העליונית תצא יפהפיה גם אם יהיו לי כמה טעויות בדרך..." לאחר כמה שיעורים, הן יכלו למדוד בשמחה את הבגד המוכן. רבקי מדדה את העליונית - ומשראתה את התוצאה המוגמרת והיפה, התמלאה בשמחה ובסיפוק. העליונית ממש מדויקת, נראה כאילו נקנתה בחנות!... חני היתה קצת מאוכזבת, הכתף היתה קצת עקומה, והשרוולים לא עמדו בצורה כל כך ישרה... היא עמדה מול המראה וניסתה לסדר, למשוך לפה ולשם, אך לא כל כך הצליחה. הייתה כאן טעות של בסך הכל סנטימטר - אך לפעמים, אפילו סנטימטר הוא הרבה מאוד... גם במצוות הצניעות, לפעמים מדובר רק על סנטימטר, ואולי אפילו פחות. זו המצווה החשובה ביותר שלנו, אלו הם בגדי הפאר שנלבש בעולם הבא. ככל שנדייק יותר בכל פרט בהלכה, נזכה לראות תוצאה מוגמרת ויפה - דמות יקרה ומאירה של בת ישראל צנועה וכשרה!

מכתב מחזק



רבים בשולחן, ויש מחלוקת ומריבות בבית, זה משפיע רק לרעה על הילדים, ולכן אני מאד מאד מבקש אותך ועם בעלך שתשמרו מאד מאד לא לריב כל השבת, כי זה משפיע מאד מאד לרעה על הילדים, ואני בטוח שאת רוצה שיהיה לך הילדים הכי טובים, ולכן דעי לך שצריכים להשקיע בהילדים, וככל שמשקיעים בהילדים כן מצליחים עמם, ולכן כדאי וכדאי ההשקעה להשקיע בהילדים, ואל יקל בעיניך דבריי אלה, כי לצערנו הרב בבית שיש שמה מריבות והאבא לא יושב בשולחן שבת ורק קורא עיתון וכו', ומפספט לשון הרע וכו', ולא יושבים ביחד ולזמר זמירות של שבת, משם יוצא ילדים מופרעים וכו', ילדים שפורקים עול לגמרי וכו', ילדים שמסתכסכים לבסוף עם החוק וכו', וההורים אוכלים את עצמם אבל זה כבר מאוחר, ולכן אני מאד מבקש אותך תשתדלי שבשבת יהיה רק שמחה בביתכם, ואל תריבו בשום פנים ואופן כל השבת, ומובא מהגאון החיד"א זי"ע (בספרו "עבודת הקודש" מורה באצבע אות ק"ט) בערב שבת בעלות המנחה הוא עת מסוכן למחלוקת בין איש לאשתו ומשרתי וכו', והסטרטא אחרא טורח מאד לסכסך ולחרחר ריב וכו', ולכן כל איש ירא השם יכוף את יצרו, וימנע מכל הקפדה וכעס ומחלוקת, ואדרבה יאיר פניו לבקש שלום, עיין שם, ואמרו (גיטין נ"ב). הנהו בי תרי דאגרי בהו שטן דכל בי שמשי הוו קא מינצו בהדי הדדי, איקלע רבי מאיר להתם עכבינהו תלתא בי שמשי עד דעבד להו שלמא, שמעיה דקאמר ווי דאפקיה רבי מאיר להווא גברא מביתיה; [היו שתי אנשים שרבו ביניהם כל ערב שבת, והתנא רבי מאיר הגיע למקום ההוא והתיישב ביניהם, וכמובן לפניו התיבישו מלריב והפסיקו לריב, אז שמעו קול שהשטן אמר ווי לי שגירש אותי מהבית הזה]. הרי שלך לפניך איך שצריכים לשמור כבר בערב שבת שלא יהיה שום מריבות או יכוחים עם אף אחד, ומכל שכן עם הבעל ועם הילדים וכו'.

רק תזכרי טוב שהעת רצון להאשה היא בעת הדלקת הנרות, והתפלול שמתפללת אז עבור הצלחת הבעל והילדים מתקבלת בשמים, ולכן תנצלי את הזמן היקר שלך אז.

שלום רב אל... תחי'

מאד מאד אני מבקש אותך שתהי שמחה ועליזה כל השבת, ואף שאני יודע שעובר עליך משברים וגלים, עם כל זאת רביז"ל הזהירנו מאד מאד ואמר (ליקוטי מוהר"ן חלק ב' סימן י"ז) צריך להזהר מאד להיות שמח וטוב לב בשבת, כי מעלת וקדושת שבת גדולה ויקרה מאד, שאי אפשר לתאר ולשער כלל, וצריך לנהוג שמחה גדולה בשבת קודש, ולבלי להראות שום עצבות ודאגה כלל, רק להתנגג על השם יתברך, ולהרבות בתענוגי שבת בכל מיני תענוג, הן באכילה ושתייה, הן מלבושים כפי מה שיוכל, כי אכילת שבת כולה רוחנית כולה קודש, ועולה למקום אחר לגמרי מאכילת חול, ואם היית יודעת מה זה להיות בשמחה בשבת, לא היית מפסיקה לרקוד כל השבת מרוב שמחה שאת יהודיה מאמינה בו יתברך, והיה השבת יקר בעיניך מאד מאד, ורואים איך שהס"מ בא לאדם דייקא בשבת להפריע לו את השבת, ותמיד נעשה קטטה או יכוח בבית ביום השבת דייקא, כדי להפר מהבית קדושת השבת, ולכן צריכים למסור את נפשו שכל השבת יהיה רק שמחה ואהבה, ולשמור על השבת שלא יהיה בו שום עצבות או מריבה וקטטה, או יכוח, או להכשל חס ושלום באיזה איסור של חילול שבת, ולכן זה דבר גדול מאד ללמוד תמיד הלכות שבת, כדי שיהיה בקי בדיני שבת, כדי שלא יבוא אף פעם להקל בקדושת השבת.

אני מוכרח להגיד לך שיסוד היסודות בחינוך שהילדים מקבלים מההורים זה בעת סעודת שבת דייקא, כי כשהאבא והאמא יושבים בשולחן והילדים סביב השולחן, וביחד שרים שירות ותשבחות להקדוש ברוך הוא, וכל הזמירות של שבת, זה מה שמשפיע מאד מאד על הילדים, וכדאי בשביל שעה אחת שלוקחת סעודת ליל שבת וסעודת בבוקר בשבת להשקיע בהילדים שהאבא יספר סיפורי צדיקים, וכן מפרשת השבוע, זה כבר משפיע על הילדים על כל השבת, מה שאין כל כשהאבא ואמא

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