



עלון מס' 29 | חג השבועות | סיון ה'תשפ"ג

# נישות החסידות

פניני חיזוק לנשים

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



זמני החג: הדלקת נרות: 18:55 (קד 40) | שקיעה: 19:35 | זמני השבת: הדלקת נרות: 18:56 (קד 40) | שקיעה: 19:36 | צאת השבת ר"ת: 20:40

## פינת יקרת

גב' צ. בטוניאשוילי



יש שבועות של פעם  
ויש שבועות של היום:  
פעם לרגל עלו בשמחה  
והביאו בסלים ביכורים,  
והיום חברה לחברה  
משיחה  
מתכונים עדכניים  
לפנקייק ומוקרמים.  
כדי להתכונן לחג הקדוש  
מוכנים לוותר על השינה,  
למלא את המקפיא  
היטב היטב מראש,  
ורק שלא תצנח  
עוגת הגבינה!  
וכן משתדלים בצד הרוחני  
להרגיש ולספוג -  
את התורה המתוקה,  
ולואי שכמו רות  
אזכה גם אני -  
להיות צנועה  
ובדרך האמת דבקה!  
מאפשרת לבעלי  
לעמול בתורתו!  
להתערור מהשינה  
שהיתה אז בסיני.  
ובמילא גם אני  
אקום כמותו,  
ואקח את ספר  
התהילים ביד.  
אתייחד עם אירועי העבר  
ואותם אמשיך אל ההווה,  
שלא ישארו רק שם בהר  
ואז באמת החג שווה!



## פניני החג

הרב אברהם נאור שליט"א

### חג השבועות:

**א.** חג השבועות הבא עלינו לטובה, יום מתן תורה, הוא יום קדוש מאוד, שבו אנחנו בכל שנה מקבלים את התורה מחדש, כמו שהיה עם מוהרנ"ת שפעם אחת בפתחת ההיכל של יום חג השבועות הוציא את ספר התורה מהיכל ואמר בהתלהבות גדולה: "תורה חדשה! תורה חדשה!" והתחיל לרקוד עם ספר התורה בשמחה גדולה.

**ב.** חג שבועות הוא יום ראש השנה לרוחניות, ביום זה דנים את העולם על התורה ושמירתה, לכן ביום זה צריך להתחדש ולקבל על עצמינו להתחיל מחדש את הקשר שלנו עם הקב"ה על ידי התורה הקדושה, וכל אחד ואחת צריכים לקבל על עצמם קבלות טובות להתחזק בשמירת התורה והמצוות מכאן ולהבא.

**ג.** ליל חג שבועות הוא זמן גדול ומסוגל מאוד, לבילה הזה אנחנו מכינים את עצמינו לקראת החתונה של עם ישראל עם הקב"ה, לכן הגברים נשארים ערים כל הלילה ולומדים תיקון ליל שבועות שהוא הכנת התכשיטים לקראת החתונה, ואע"פ שנשים לא צריכות להישאר ערות כל הלילה, ראוי לנצל את הלילה הקדוש, כי מובא בספרים שיש לבילה הזה זמן שהוא עת רצון גדול שכל מה שמבקשים מתקבל, לכן מוהרא"ש אומר שכדאי לנצל את הלילה הקדוש הזה להתבודד ולהתפלל לפני הקב"ה על כל מה שצריכים לכל השנה כולה בגשמיות וברוחניות.

**ד.** מוהרא"ש היה מזהיר תמיד שהלילה הזה קדוש מאוד וצריך להיזהר לא לבזבז אותו, ולא להעביר אותו בפטופטי סרק, לכן חשוב מאוד לנצל את הזמן אך ורק לרוחניות, ולא להסתובב ברחובות או לשבת בחבורות וכדומה, ולאחר שמתעייפים ללכת לישון ובפרט לנשים אין עניין להישאר ערות סתם, לכן אשרי מי שמנצלת את הזמן כל רגע ורגע לפעול ישועות.

**ה.** חג השבועות הוא יום הילולת דוד המלך ע"ה, שחיבר את ספר התהילים, ואמירת תהילים כל השנה היא סגולה גדולה מאוד, כמו שאמר רביז"ל (שיחות הר"ן צח') שאמירת תהילים היא מעלה גדולה מאוד, כי נאמרו ברוח הקודש, ובכל פעם שאומרים תהילים מעוררים את הרוח הקודש ונחשב כאילו דוד המלך בעצמו אומר את פרקי התהילים, והרה"ק רבי מנחם מנדל מקאצק אמר שאם דוד המלך היה מסדר את

פרקי התהילים לפי הסדר היה אפשר להחיות מתים באמירת תהילים,

מסופר שבעיר אחת היה אדם פשוט שידע לקרוא רק מעט לשון הקודש, לכן היה קורא בתנ"ך ובפרט בספר תהילים, לאחר פטירתו בשיבה טובה, כעבור 30 יום הגיע בחלום לחכם גדול שהיה בעירו, ובדיו ספר קטן, שאל אותו החכם: האם אתה הוא היהודי שנפטר לפני 30 יום, מדוע באתה אלי עם ספר בידך, השיב הנפטר אני הוא אותו האדם הפשוט, ובידי ספר תהילים שהייתי גומר אותו כל יום בימי חיי, וכעת באתי להזהיר אתכם שתגיד לכל בני העיר שיברחו מהר מפני שגזרה קשה מרחפת על העיר, אלא שעד עכשיו ספר התהילים שקראתי כל יום שמר עליהם, וכעת אין מי שיגן על העיר, למחרת קרא הרב לבני העיר ואמר להם הדברים ואכן רבים מהם ברחו, ותוך זמן קצר פרצה מגיפה בעיר ומי שנשאר נפגע ממנה, מכאן לומדים שאישה שקוראת תהילים בכל יום מגינה על עצמה ועל משפחתה ועל כל העיר מכל מיני צרות שבעולם.

ובפרט ביום הילולת דוד המלך סגולת התהילים לפעול ישועות כפולות ומכופלות, שהרי ביום הילולת הצדיק פועל ישועות בפרט למי שקורא בספרו, לכן ראוי לסיים ביום חג השבועות את כל ספר התהילים, ולבקש בזכות קריאת התהילים לפעול ישועות גדולות.

**ו.** נוהגים לאכול מאכלי חלב בחג השבועות מכמה טעמים, ומוהרא"ש אמר שהטעם הוא לרמוז לנו שמתחילים מחדש כמו תינוק ששותה חלב, כך אנחנו אע"פ שעבר מה שעבר והיה מה שהיה, נתחיל כמו תינוקות קטנים מחדש להתקרב אל הקב"ה ולדבר איתו ולקיים מצותיו, והקב"ה ביום הזה מקבל אותנו אליו, ומגדל ומנשא את עם ישראל וכמו שכתוב במתן תורה "ואתם תהיו לי ממלכת כהנים וגוי קדוש".

**ז.** חג השבועות הוא אחד מג' הרגלים, לכן צריך לשמוח בו ואמרו חז"ל אין שמחה אלא באכילת בשר, לכן צריך לאכול בשר בסעודות יו"ט, והטוב ביותר הוא שגם בסעודת הלילה וגם בסעודת היום לאכול בשר לקיים מצוות שמחת החג, ובבוקר לעשות סעודה נפרדת למאכלי חלב, וכך מקיימים את כל המנהגים מבלי לפגוע בשום מנהג ומצווה.

# פניני הצניעות

גב' ל' קצפ תחי'



# פנינה במעטפת



### נוטלים שכר כולם

הייתה זו חתונה מפוארת אשר ימים רבים לא נראתה כמותה. בערל, הגביר האדיר, השיא את ביתו לבנו של שמערל, עשיר העיירה. השולחנות נערכו בפאר ובהדר, מנות יוקרתיות פארו אותם, וליד כל כסא הונחה מתנה אישית יקרה במיוחד. בשעה היעודה החלו המוזמנים הרבים להגיע אל אולם החתונות, לקול צלילי התזמורת שניגנה ברקע. אך בכל זאת, דבר מסיים לא היה לפי הציפיות. באולם הוכנו שולחנות רבים, שיספיקו עבור כל בני העיירה למגדול ועד קטון, אך לבסוף התברר, שלא כולם הגיעו. האולם התמלא רק בחלקו, ועדיין נותרו שולחנות רבים ריקים שאיש לא ישב בהם. החתונה היתה שמחה ומרגשת, והריקודים נמשכו עד שעת לילה מאוחרת. בעת הסיום הבחינו הגבירים - בעלי השמחה, במתנות הרבות שנשארו על השולחנות. "כל אחד מהמשתתפים יוכל לקבל שתי מתנות" הכריזו, "כנגד האורחים שלא הגיעו..." העולם הזה דומה לאולם חתונות. על כל מצווה ולו הקטנה ביותר, הכין לנו הקב"ה שכר רב ועצום לאין שיעור. שכר מיוחד על נטילת ידיים, שכר על כל פסיעה שפסענו כדי לעזור לזולת, שכר על כל פעם שסגרנו את פתח הצוואר כראוי, לבשנו חציאת כשרה העונה על דרישת ההלכה וכך עוד רבות. בדורנו, שאנו ציבור קטן ומועט המקפיד על גדרי הצניעות, בתוך עולם שלם שלא זכה לכך, שכרנו כפול ומכופל! וכך אמר רבי שמעון בר יוחאי: "אם ראית דור שנתרשלו ידיהם מן התורה, עמוד והתחזק בה ואתה נוטל שכר כולם." {ילקוט שמעוני תהילים תתעח}

### עוגת גבינה קפה:

- תבנית עגולה בקוטר 24 או תבנית מלבנית בגודל 22X31  
 - 2 ביצים גדולות - חצי כוס (120 מ"ל) שמן - שלישי כוס (66 ג') סוכר  
 - שקית סוכר וניל (10 ג') - 3/4 כוס (180 מ"ל) נס קפה מוכן (יש לערבב כפית נס קפה מגורען+ רבע כוס מים רותחים + חצי כוס מים קרים) - כוס וחצי (210 ג') קמח לבן מעורבב עם כפית (5 ג') אבקת אפיה - כפית שטוחה (4 ג') אבקת לקאז

### קרום גבינה:

- 2 מיכלי שמנת מתוקה להקצפה (500 מ"ל)  
 - 3 כפות אינסטנט פודינג וניל  
 - 3 כפות גדושות סוכר  
 - 250 גרם גבינה לבנה

### זיגוג קפה:

- 100 גרם שוקולד לבן + כף שמן + כפית שטוחה נס קפה + 3 כפות מים רותחים

### אופן ההכנה

#### עוגת קפה:

- מחממים תנור ל-180 מעלות ומשמנים תבנית.  
 - מערבבים את כל החומרים במטרפה או במיקסר ידני לפי הסדר הרשום עד לקבלת תערובת אחידה. יוצקים לתבנית משומנת ומכניסים לתנור החם. אופים במשך כ-20 דקות, עד שקיסם יוצא יבש.  
 - הפעל טיימר (20 דק')  
 - מוציאים מהתנור ומניחים בצד לקירור.

#### קרום גבינה:

מקציפים את השמנת בעזרת מיקסר במשך כדקה. מוסיפים פודינג וניל וסוכר וממשיכים להקציף עד לקבלת קרום יציב. מוסיפים גבינה לבנה ומערבבים בעדינות עד לאיחוד חומרים. מכניסים את הקרום למקרר עד שהעוגה מתקררת. לאחר שהעוגה התקררה יוצקים מעליה את קרום הגבינה ומשטחים לגובה אחיד.

#### זיגוג קפה:

מניחים בקעריית קוביות שוקולד לבן וכף שמן. ממיסים כפית שטוחה נס קפה עם 3 כפות מים רותחים ומוסיפים לקערה. מכניסים למיקרוגל ומחממים במשך 10-15 שניות. מוציאים ומערבבים לתערובת אחידה.  
 מעבירים לשקית זילוף (או שקית אוכל גזורה בקצה) ומזלפים פסים בחלק העליון, לאורך ולרוחב. מכסים את העוגה בנייר כסף ושומרים במקרר 5 שעות לפחות לפני ההגשה.

מאד מאד אני מבקש אותך שתראי להתחזק ביתר שאת ויתר עוז, ובפרט עכשיו שאנחנו עומדים לפני קבלת התורה, וזה צריך להיות אצלינו השמחה הכי גדולה, כי כל הנשמות היו על הר סיני בעת קבלת התורה, ובכל שנה ושנה מתעוררת ההארה הזו, ולכן נכנסה תשוקה לכל נשמה מנשמות ישראל חזרה אליו יתברך ולכן אני מאד מבקש אותך תראי להתחזק ביתר שאת ויתר עוז, ולחזור בתשובה שלימה, כי אצלו יתברך מאד מאד חשובה תשובה

# פינת מוהר"ן



## כמה מילים לזכרה...

בתוכנו התהלכת תמימה וזכה, רק בטוב אותך זוכרים מרגישים שאת כאן, אינך רחוקה צדיקים במותם נקראים חיים. לדמותך היו קווים ברורים, הן חיצונית והן פנימית. איתנה תמיד בעקרונות חזקים צעדת רק אל התכלית, באורחות חייך מאוד נזהרת, לא שינית שמך לבושך ולשוך משום דבר לא התבלבלת וברגע שבחרת - מעולם לא סרת מדריך שם שמים תמיד בפוך שגור בעלת אמונה חזקה ובטחון ואף כי הבנת - כי לא תוסיפי עימנו לגור במידה זו התחזקת עד הרגע האחרון. יש תמונות שלעולם לא נשכח כי זו את, סיון היקרה: החיוך המאיר, מבטך הרך ומילה טובה לכל נפש מרה. היית דוגמא סמל ומופת התגלמותה של אשה צדקנית צנועה, ענווה, בעול נושאת את עולמך בחייך קנית. ניצלת את הזמן, בעיקר התעסקת לא עניינו אותך העולם והבליו, באומץ התמודדת, להתחלק ידעת גם כשאפף אותך סבל רב, תמיד לכל אחת נתת הרגשה שרק היא עכשיו מרכז עולמך וגם חילקת לכל אשה. עלים של תפילות שנבעו מלבך. ואי אפשר בכלל להסביר ולא ניתן למדוד ולשער עד כמה ידעת את סביבתך להאיר ובכל מקום מטובך לפזר דמותך המיוחדת היא לנו ירושה מדריך נלמד ונתחזק כאילו השארת אחריך בקשה וסודך את האמת זועק; אל תשאלו מדוע ולמה ואל תתעסקו בחקירות תתעסקו באמונה ותבינו עד כמה בעולם הזה אפשר לטעות. רק להיות אנשים כשרים הולכים בפשיטות ובתמימות יודעים לחיות נכון את החיים ולא מפחדים למות!

תהא נשמתך בצרור החיים צרורה עד כי נשוב ונתראה בגאולה במהרה.

חג השבועות הגיע, חג מתן תורה, ואנחנו כמובן מכינים את עצמנו לכבוד החג... 30 סוגי עוגות גבינה, 12 פשטידות, מעדנים של טרה תנובה ויטבתה, שוקו חם וקר, פחזניות למיניהם ועוד ועוד... פרחים וצמחים מכל הסוגים, על הקירות, החלונות, באגרטים, ואפילו שתלנו איזה שני ילדים שהסתובבו לנו בין הרגליים.

טוב! ועכשיו מה עוד??? מה בעצם מסמל לנו החג הזה? מה עוד צריך לעשות???

אהה נזכרתי, ללבוש בגדים לבנים כמובן! אופס בעצם מה בדיוק הקשר של הבגדים הלבנים, אולי זכר לגבינה של תנובה שהעלו את המחיר ב-5% אנחנו עושות מחאת הגבינה??? ביום כיפור לובשים לבן כמלאכים, אבל בשבועות?! לא, אין שום קשר (מקור המנהג הוא מגדולי ראשוני הציונים שהנהיגו גם לעשות את כל ל"ט אבות המלאכות ביום קדוש זה ר"ל).

אז מה כן?! להישאר ערים בלילה, אוהו, זה מנהג יפה מאוד שנהגו הגברים, וזה אחד מהזמנים שאני מברכת יותר בכוונה ברוך שעשני כרצוני, באמת בעיה שלהם שהם התעצלו ולא קמו בזמן למתן תורה, אנחנו הנשים קמנו גם קמנו ואין שום סיבה שנסתובב אפופות שינה כל יום החג.

טוב, עכשיו יותר ברצינות, יש לקרוא את ספר תהילים שחיבר דוד המלך עליו השלום, ויש להתפלל ולהתבודד, אבל מה הנקודה שסביב החג, מה ניקח מהחג הזה??? אז רביה"ק מגלה לנו נקודה נפלאה, חג השבועות נקרא גם חג הביכורים, וביכורים זה עניין של התחלה ופריחה חדשה, ביום הזה מתחילים מחדש, כן, כל השנה מאוד רציתי לקרוא כל יום יום תהילים, אבל נשארתי רק עם

הרצון, אז עכשיו אני אתחיל לקרוא באמת. כל השנה מאוד רציתי לשמור כראוי על ההפרדה בין בשר וחלב, אבל מידי פעם כשהילדים קצת הפכו פה ושם נוצר ערבוב קטן, אז עכשיו אני אתחיל להקפיד לסמן ולהסביר כראוי שלא תקרה שום תקלה (הרי זה אחת הסיבות שאוכלים מאכלי חלב להזכיר לנו שצריך להפריד בין בשר וחלב).

כל השנה מאוד רציתי לקיים עוד הרבה מצוות בשמחה והתלהבות אבל לא ממש הצלחתי אז עכשיו אני מתחילה מחדש לעשות בפועל את כל מה שרק רציתי עד עכשיו.

רביה"ק ממשיך ואומר שבחג השבועות צריך להתחיל בעיקר עם מצוות צדקה, כי ביום זה מביאים מנחה חדשה, וכתוב "מגישי מנחה בצדקה", כי הצדקה היא הכח העיקרי שמכניע את היצר הרע שעומד כנגד הרצון דקדושה, כי אנחנו רוצים כל השנה לגלות את הרצון דקדושה שלנו, אבל היצר הרע שנקרא מצח הנחש עומד כנגדנו ופשוט לא עוזב, הוא לא עוזב לרגע, וחוסם אותנו לגמרי, ומטביע אותנו בתוך הטבע של העולם, אבל הצדקה היא מגלה את הרצון דקדושה, ורבינו מסביר באריכות איך התהליך הזה נעשה, ובסופו הקדושה חוזרת לשלוט בעולם, והתוצאה שלו היא שיתקיים בנו "עולם חסד יבנה" "ועמדו זרים ורעו צאנכם... ואתם כהני ה' תקראו", אכ"ר.

(ע"פ ליקו"מ ח"ב תורה ד')

נא ונא עכשיו לקראת חג השבועות חג קבלת התורה, תקבלי על עצמך מדת הצניעות אשר דבר זה יסוד מוסד אצל הנשים, כי אין עוד מצוה להנשים כמו ללכת בצניעות



פינת השמחה

אשה טובה תתן לך ללקק את השוקולד מהבלנדר  
אשה אוהבת תעצור קודם את הבלנדר

# סיפור לחג



הוא לתיתם כמעט בחינם, ובהקפה. הסכים האיש, ולקח דוגמא מהם אל השוק. מצאו משרת המלך, ואמר: "מהיכן לך כלים אלו? הרי זו דוגמת כלי המלך, והוא ציוונו להשלים את הסיידרה ולקנות דוגמתה בכל מחיר!"

ענהו: "כך וכך מחירה, ויש לי מבחר גדול ממנה" הסכים המשרת למחיר המפולפל, והאיש שילם לסוחר הנכי את המחיר האפסי שדרש, והרוויח תוך שעה כפל כפליים. הובאו הכלים לבית המלך ששמח מהם מאוד

וציווה לשלוח למוכרם מתנות רבות כדי המלך מלבד מחירם, והוא חגג את חג השבועות בשמחה ובטוב לבב מרוב כל. פגש בו הגאון הקדוש רבי חי טייב זצ"ל ואמר לו: " ובכן, אמור, כלום לא הרווחת כפל כפליים בכסף אשר נתת לי הבוקר?...! ישתאה על המופת, ועל רוח הקודש שנוססה ברב!



מעשה באדם שהיה מקבץ בכל ליל שבועות עשרה תלמידי חכמים ללמוד בביתו עד אור הבוקר, והיה עורך להם סעודה ביד רחבה. פעם אחת לא היה לו כסף לסעודה. נתנה לו אשתו תכשיט זהב, שימכרנו ויעשה הסעודה. מכרו - והנה הגאון רבי חי טייב לקראתו, ויאמר לו: " תן לי המעות שבידך לדבר מצוה!" חוורו פניו - ונתן. לא הרחיק לכת, ונכרי ונכרי אחד פנה אליו וביקשו שיקנה ממנו סחורה המונחת ברשותו כאבן שאין לה הופכים: כלי סעודה בסגנון עתיק. מוכן

## מכתב מחזק



בעזה"י יום ה' לסדר במדבר כ"ח אייר ערב ראש חודש סיון התשע"ג

שלום רב אל... תחי'

מסוגל לתשובה ולפתוח את כל השערים הנעולים, ומעלת אמירת תהלים של נשות ישראל, זה אי אפשר לתאר ולשער כלל, כי למעלה בשמים מאד מאד חשוב אמירת תהלים עם דמועות של נשות ישראל, ואי אפשר לתאר ולשער את גודל זכותו, ולכן תעשי התחלה חדשה מחג השבועות הזה לומר בכל יום יום תהלים" שזה לא לוקח יותר מחצי שעה, אבל זה יביא לך ברכה והצלחה בתוך הבית שלך, וזה יביא לך פרנסה ושפע וכו', וזה יביא לך שלום בית אמיתי, אהבה והבנה הדדית בינך לבין בעלך וכו', וזה יביא לך נחת מהילדים, כי כשאשה אומרת תהלים ומורידה דמועות, נעשה מזה למעלה מה שנעשה, והיא פותחת את כל העולמות, ורביז"ל הפליג מאד מאד במעלת תפלת הנשים. אשה לא צריכה להיות ערה כל הלילה בליל שבועות, רק להתחזק להיות בשמחה ולשמח את בעלה ואת הילדים, שזה משרה את השכינה בתוך הבית.

המאחל לך חג שמח

הנה נכנס עכשיו חג השבועות חג קבלת התורה, ולכן תשתדלי מאד מאד רק להיות בשמחה עצומה, וגם הנשים היו בהר סיני לקבל את התורה, ולכן גם האשה צריכה מאד מאד לשמוח בחג השבועות שזכתה להבראות מזרע ישראל, ובפרט נשות אנשי שלומינו צריכות מאד מאד לשמוח שהן יודעות מרבי אמת כזה, רבי נורא ונפלא כזה, רבי שמחזק ומעודד ומשמח אותנו יום יום ולא נתן לנו ליפול בדעותינו, כי סוף כל סוף עובר על כולנו מה שעובר חלישות הדעת בלבולים ירידות ונפילות וכו' וכו', ורביז"ל מחזיק בידנו ומפיח בנו רוח חיים חדשה, ולכן ראי לשמוח כל חג השבועות שהוא חג קבלת התורה, ובזכות השמחה הזו יאיר עליך מלך הכבוד בעצמו.

יען שבחג השבועות הוא יום ההילולא של דוד המלך, ולכן תקבלי על עצמך לומר בכל יום יום "יום תהלים" שזה לוקח סך הכל חצי שעה, וכך תזכי לסיים כל שבוע את ספר התהלים, ורביז"ל אמר (ליקוטי מוהר"ן חלק ב' סימן ע"ג) שתהלים

**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**

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

עיצוב ועימוד: כנפי דמיון - 054-8527622

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