

## ”חיים נוצצים בחוץ לא יכסו על חלל פנימי, אבל מלאות פנימית תביא עמה הצלחות אמיתיות גם בחוץ”



**שרונה חונן, תושבת ראשון לציון. נשואה ואם לשלושה ילדים. שרונה היא מנטורית ומרצה מוכרת לאהבה ולהערכה עצמית.**

**רקע:** שרונה היא בת הזקונים במשפחה. את אביה איבדה בהיותה בת שנתיים, ואמה האלמנה נותרה להתמודד עם שישה יתומים קטנים ועשתה זאת בהצלחה מעוררת השתאות. עד היום, הראייה הנכונה שלה מהווה עבור שרונה השראה ענקית ליכולת לצמוח מתוך האתגרים והקשיים של החיים, וגם לביטחון גדול באלוקים שאינו עוזב אותנו לרגע - גם אם לא הכול נראה סוגה בשונים. סבה המסורתית של שרונה היה דמות דומיננטית בחייה, ואף על פי שהגיעה מבית שקשור למסורת, היא ואחיה נשלחו למוסדות חינוך ממלכתיים ועברו את המסלול המלא של הצבר הישראלי הממוצע: חברות בתנועת הנוער העובד והלומד, השתתפות בברעין נח”ל וגיוס לצה”ל, שם שירתה בחיל החינוך. אחר כך היא רכשה השכלה אקדמית וסיימה תואר ראשון בפסיכולוגיה ותואר שני בפסיכולוגיה-נשית, הכולל גם התמחות בהעצמה נשית (תכנים שמלווים אותה גם כיום ומשולבים בעיסוקיה כמטפלת ומאמנת). אבל למרות שעל פניו הכול היה מושלם - הקריירה התפתחה ולוותה בהצלחות, במקביל לנישואיה ולילדת שלושה ילדיה - משהו בפנים היה ריק מאוד. לא חסר לה דבר, אבל היא לא ידעה מנוח. שרונה חיפשה תשובות לדיסוננס שבחייה.

**מה גרם לך לתחושת אי-הנוחות הזו? מאיפה נבע חוסר השקט הפנימי? פגשתי נשים מתוסכלות שאינן מוצאות מנוח לעצמן, שאינן מצליחות להשתוות לגברים, שרצות אחרי הזנב של עצמן ושושנאות את תפקידיהן הנשיים כרעיות ואימהות. חלקן דווקא אהבו את התפקידים שלהן אבל הרגישו שעליהן להתנצל באותה נשימה... היה חוסר שקט מאוד ברור בין התיאוריות שכביכול עסקו בקידום מעמד האישה ובין הנשים שאותן פגשתי ביום יום. אם עד אז נשים מוצלחות - כמו אלו שהגיעו אלי לטיפול - היו בעיני אב-טיפוס לדמותה של האישה המושלמת, הבנתי שהחיים האלו לא מובילים כלום. כל אחת בתורה שהגיעה ונשברה מולי, העבירה את המסר שהפמיניזם שכה האמנתי בו גרם לאישה לנזק יותר מאשר תועלת. הבנתי שלנשים חייבת להיות מטרה וערך משותף אחר, שלשמו הן נולדו.**

**ספרי לי על רגע מוכן בחייך: לפני כעשר שנים הגיע לביתנו בחור מטעם חב”ד בראשון לציון והציע לנו לבדוק את המחזות. זה היה בתקופה מלאה תהיות וראיתי אות משמיים בכך שאותו בחור נחת מבלי שהזמנו אותו. כשגיליתי להפתעתי שהוא השתתף איתי בעבר בקורס רוחני מסוים בחיפוש אחר משמעות ועבר מאז כברת דרך אישית רצינית עד למצבו כיום, האזנתי ברוב קשב למסר שלו. מבחינתי הוא היה שליח לתת לי איזשהו קצה חוט, והמסר שבפיו דיבר על כך שבתורת החסידות יש תשובות לכל שאלות החיים. כמה ימים לאחר מכן נסעתי עם חברה טובה לכפר חב”ד הסמוך כדי לרכוש ספרים ולהבין יותר את עולם המושגים של החסידות. בהמשך הצטרפתי לשיעור בחסידות לנשים והתחלתי לקבל תשובות שסוף סוף הניחו את דעתי ונתנו מנוחה לנפשי.**

**מה גילית שם? מצאתי שהיהדות והחסידות התוו את הדרך האמיתית בחייה של כל אישה. דרך כזו שהכי טיבית, תכבד ותעצים את האישה ואת תפקידה הייעודי בעולם. במסגרת זו ראיתי את כתביו של הרבי מליובאוויטש שלפיהן העוצמה האמיתית של האישה - המשמעות האמיתית שלה, מתממשת דווקא בתוך הבית ומשם מוקרנת גם החוצה, ושמדובר בעניין הכי בסיסי ומהותי ולא במשהו שולי ונוסף לקריירה. ההבנה הזו נתנה לי כל כך הרבה שקט נפשי, כי הבנתי שנשים מחפשות את עצמן במקום הלא נכון. וכשאני אומרת ”בית” אני מתכוונת גם לפנימיות שלהן, ללב שלהן, ליכולת שלהן לקבל את עצמן, לבנות את עצמן ולהעריך ולהאזין את מי שהן באמת - ולא לרצות את כולם ולהראות שהן שוות ערך לעולם ערכים מוחצן. אם האישה לא תעצור להתבונן בעניין הזה, היא תמיד תרגיש חוסר שקט, כי אין דבר שיותר ממלא אישה מלהרגיש שבתוכה פנימה הדברים זורמים בצורה נכונה. חיים נוצצים בחוץ לא יכסו על חלל פנימי, אבל מלאות פנימית תביא עמה הצלחות אמיתיות גם בחוץ. הבנתי גם שבתוך כל נברא יש ”חלק אלוהי” - אותה פיסת אלוקים ששוכנת בתוך כל אדם. הידיעה שאלוקים שוכן בתוך כל אחת מאיתנו נותנת את היכולת להבין כמה כוח יש בתוכי לפרוץ גבולות ולבטא את עצמי במקום טהור ושלם, ומבלי שאצטרך לקבל אישור ממשיהו על יכולותיי. וההבנה הזו משליכה גם על כל בני הבית. כי אם בלב פנימה יש הרמוניה נכונה, זה מקרין על כולם.**

**האם השינויים האלו גרמו לשינויים בחייך? מה עם המשפחה? אי אפשר להישאר אדיש לתכנים מהסוג הזה, ותוך זמן קצר מצאתי את עצמי הופכת לשומרת מצוות. משפחתי לא צועדת באותו הקצב, וגם הסביבה התקשתה לעכל את השינויים שבחיי, אבל מבחינתי, כל עוד אני מיישמת את תפקידי בעולם בצורה הנכונה ושומרת על סדרי העדיפויות הנכונים, אני יכולה לחיות עם בעלי יותר בני המשפחה מתוך כבוד אליהם. הערכים שגיליתי מלווים אותי, ובמקום להוביל לפיצוץ הם מובילים דווקא לשגשוג וצמיחה משפחתית. הבנתי שעליי לרקוד את הריקוד שכמעט כל בית מעורב שיש בו מישהו שעובר תהליך תשובה לומד לרקוד: להכיל את השני, לתת לו ביטוי ולכבד אותו. ובכלל, אם אלוקים חיכה לי כל כך הרבה שנים, גם אני אחכה לבעלי ולילדיי שיגיעו אליו בדרך ובזמן הייחודיים שלהם.**

**מה המסר שלך לקוראות? אמרה יהודית מפורסמת קובעת: ”ואהבת לרעך כמוך” - רבי עקיבא אומר זה כלל גדול בתורה”, כלומר שעלינו לאהוב את הזולת כפי שאנו אוהבות את עצמנו. אותו רבי עקיבא היה רועה צאן פשוט שהחל ללמוד תורה רק בגיל ארבעים, אבל הגיע להישגים גבוהים ורבים בגלל שהתמיד (אגב, השם עקיבא מורה על עקביות), וגם אנו אם רק נתמיד ונאמין במה שאנו עושות, נגיע לפסגות גבוהות ולא משנה באיזה גיל נצא לדרך. עלינו גם להכיר טובה ולהעריך את המתנות שקיבלנו. כדאי לנו גם להתחבר למציאות שלנו בעולם ולמנף את התפקיד הייחודי שלנו כדי לעשות לעצמנו טוב ולגרום לעולם להיות טוב יותר. ואם נעשה את השליחות שלנו בעולם, נביא את עצמנו לשלימות ולגאולה פרטית, ועל ידי כך נביא גם גאולה לכל עם ישראל ולעולם כולו. בעיניי, הידיעה שדווקא על ידי הנשים נזכה לגאולה היא עצמה מסר שמאוד מעצים את האישה.**

## גלי את עצמך

בעולם המתקדם בקצב מסחרר נדרשת מאיתנו, הנשים, להטוטנות וירטואוזיות מושלמת כדי להיות מושלמות בכל המישומות: להיות בו זמנית כל חלקי העץ וגם לא לשכוח לתת פירות; להיות עץ נוי (יפה ומטופחת); להיות עץ שנותן צל (להגן על הילדים, על הבעל וגם על עצמנו); להיות גזע איתן ויציב עבור הבני והקטירים שמסביב; לפתח שורשים עמוקים כדי לינוק מהמקורות עד סוף כל הדורות וגם להישען על האימא והאבא הפרטיים שלנו, ועל אמותינו ואבותינו מייסדי העם היהודי. ובתוך כל זה לדעת מהי עבודה אופטימאלית כדי להגשים ולהשיג את היעד. אין ספק שאנחנו עושות הכול כדי להכין את עצמנו לזמן הגאולה, כי בזכותנו נגאלו בעבר ובזכותנו נגאל גם בהווה. אם כן, בחיים המודרניים והמבולבלים של עידן טרום הגאולה כל מה שמוטל עלינו לעשות הוא את מה שאלוקים מצפה מאיתנו, כנשים יהודיות.

**הנה כמה טיפים לביטחון עצמי ולצמיחה נשית, שגם יועילו לנו באופן אישי וגם יעזרו לנו בעבודתנו בעולם לצורך קיום תפקידנו כאן. מעבר לכך, כאשר פועלים לפיהם מגלים שהחיים הרבה יותר קלים ופשוטים מכפי שזה נראה:**

- 1 הסרת חסימות.** תתפללי ותבקשי מאלוקים שיראה לך את הדרך וינחה אותך למילוי הייעוד והשליחות האמיתית שלך בחיים כאישה יהודייה. התפילה מסוגלת להסיר חסימות ולעזור לך לגלות שהיכולת ליישם העצמי הכי טוב עבורך כבר קיימת בתוכך. כי האלוקים שברא אותך נמצא כאן תמיד בשבילך.
- 2 רק היום! לעיתים נדמה לך** שהכול גדול עלייך. העבודה, הבעל, הילדים, הקריירה, המימוש העצמי והפרנסה. תחלקי את זמנך לפרוסות של יום אחד. בכל פעם התמקדי ב-24 השעות הקרובות ותחשבי רק על מה שעלייך לעשות ולפעול בהן.
- 3 את פלא גדול!** תזכרי שלכל אחת יש את טבעת האצבע המיוחדת לה ורק לה. יש אולי יפות ממך ויש פחות. יש טובות ממך וכאלו יותר פחות. אבל אחת עם המרקם המדויק, השליחות והייעוד המיוחדים שלך יש רק אחת. זו את! אל תנסה להיות פלא של מישהי אחרת. נסי לחשוף את הפלא שלך.
- 4 לא עליין המלאכה לגמור** אם את בלחץ כי לא הספקת, לא סיימת, לא ביצעת, ועדיין יש כל כך הרבה עבודה לעשות ולפעול, תזכרי שעול העולם לא יושב על כתפיך. שתפי חברה טובה, תרימי טלפון לאחות, לאימא, למאמנת או ליועצת. בשתיים זה תמיד הרבה יותר פשוט.
- 5 לקבל את השפע** "פותח את ידך ומשיב על כל חי רצון". תהיי מוכנה לפתוח את הידיים, להסכים לקבל את השפע, לחיות את הרגע ולחזק את הרצון כי אין דבר העומד בפני הרצון! את רוצה - את יכולה!

**מירי שניאורסון - בעלת "הבחירה שלי", מרצה, מנחה, מאמנת נשים ונערות | לתגובות: Mirisch1@gmail.com**

■ מינדי  
שמרלינג

## מודעות יהודית תהיי מבורכת

ט"ו בשבט הגיע, השקדייה פורחת. יום שהוא כולו חג לאילנות. אבל מה זה קשור אלינו? למה אנחנו חוגגים? "כי האדם עץ השדה" נאמר בתורה. כלומר, נמשלנו דווקא לעצים למרות שעל פניו הם חלק מעולם הצומח, כיוון שלמעשה אנו בנויים בדיוק כמוהם: בלי שורשים חזקים אין לנו קיום, והתכלית והמטרה שלנו הן הפירות. השורש שלנו הוא האמונה והחיבור לאלוקים, והפירות הם המעשים הטובים שלנו, ובעיקר הילדים שאנו זוכים לגדל ולחנך. הרבי מליובאוויטש מסביר שבדיוק כמו בעץ שבו צריך להשקיע מהרגע הראשון כדי שהפירות יגדלו כמו שצריך, כך גם עלינו לחנך את הילדים ולהשקיע בהם מהרגע שהם נולדים, כדי לראות אותם פורחים. בט"ו בשבט יש לנו הזדמנות מצוינת לחנך אותם על ידי שיתוף להם לקיים בעצמם את מנהג אכילת פירות האילנות (ובמיוחד אלו מארץ ישראל), ולצד זאת להסביר להם שהאדם יכול לצמוח על די הוספת מצות ומעשים טובים. יש לנו גם הזדמנות ללמד אותם שרגע לפני שאנו מכניסים משהו לפה, רגע לפני שאנו עומדים ליהנות, עלינו לעצור ולברך לפני כל אכילה, כדי להודות לבורא עולם. פעולה זו מחנכת אותם מגיל צעיר לעקרונות נוסף וחשוב מאוד - להכיר טובה על השפע שזכינו לו. להבין שכלום לא מובן מאליו.

נוסף לכך, על ידי ההסבר הזה אנו נוטעות בהם את ההבנה שגם הדברים הגשמיים והפיזיים הסובבים אותנו נועדו לחבר אותנו לבורא העולם. כעת, כשאנו מבינים מדוע חג האילנות הוא החג שלנו, נשב יחד כל בני המשפחה סביב השולחן חגיגי בט"ו בשבט, נלמד גם את הקטנטנים מביניהם לברך על כל מאכל את הברכה המיוחדת לו (המתחילה במילים: ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם... והמשכה משתנה לפי סוג המאכל) ונאכל פירות המהווים את שבעת המינים (חיטה, שעורה, כפן, תאנה, רימון, זית ודבש [תמר]) שהשתבחה בהם ארץ ישראל (באופן אישי אני מעדיפה פירות חיים ולא יבשים). אין ספק שהישיבה המשפחתית הזו תיראה הפעם אחרת.

◀ ניתן למצוא מידע מפורט יותר על הברכות - באמצעות חיפוש באינטרנט: ברכות הנהנין.



# עצמי? מה?

Princess



צמיחה נשית

הדרך לעידן הפריחה  
עמ' 2

עוצמה של אצילות לדמותה של אישיות מיוחדת  
עמ' 3



גלי את עצמך טיפים לגילוי הפוטנציאל שצומח בתוכך  
עמ' 6



# צמיחה נשית

טיפוח של עצים ושתיים הוא דבר הדורש תשומת לב, השקעה וכוחות. רבות מאיתנו מתחברות לעניין ומכניסות אותו לסדר יומן, אבל לאחרות מדובר בנושא שנוטל זמן וכוחות מיותרים. כך או כך, כיוון שמאחורי כל עציץ פורח עומדת השקעה ותשומת לב, בדרך כלל עומדת מאחוריו אישה... כי כשמדובר בצמיחה וגידול, הנשים הן הכתובת הנכונה.

ט"ו בשבט הוא ראש השנה לאילנות או במילים אחרות: ראש השנה לצמיחה ולגדילה. הצמיחה העיקרית שנלמדת מט"ו בשבט היא כמובן הצמיחה האישית שלנו - "כי האדם עץ השדה". ניתן לומר שהצמיחה הזו באה לידי ביטוי בעיקר אצל הנשים, כיוון שהתמסרות מתוך הרגש והחום הטבעיים בנו היא תכונה שקיימת במיוחד אצלנו והיא זו שמביאה את היכולת לצמיחה מקסימלית.

לכל חג יש מסר אחר שהוא מעניק לחיינו. מסר זה רלוונטי לכל ימות השנה, אך החג מהווה תחנת ריענון והטענה שלו, עד לפעם הבאה בשנה הבאה, שבה נטען את המסר מחדש.

מסר הצמיחה של ט"ו בשבט בא לידי ביטוי בשלושה רבדים. ראשית, צמיחה וגידול אישיים: עץ טוב ממשיך לגדול משנה לשנה ולעשות עוד ועוד פירות, והיום שבו ניתן לו הכוח להתחדש לשנה שלמה הוא ט"ו בשבט - "ראש השנה לאילנות". ביום הזה עלינו לעשות חשבון נפש על הגדילה והצמיחה בשנה שעברה, ויחד עם זאת לקבל על עצמנו להוסיף לגדול ולפרוח בשנה הבאה. הווי אומר: להיות אנשים טובים יותר כלפי אלוקים ואדם ולעשות עוד ועוד מצוות ומעשים טובים.

שנית, לוודא שהצמיחה והגידול יהוו מודל לחיקוי: להוות דוגמה אישית של אילן המצמיח פירות, כך שנגרום לשאר האילנות - האנשים סביבנו - לרצות להידמות לנו.

ושלישית, הצמיחה של הילדים שלנו: הרובד הזה הוא החשוב ביותר כי הילדים הם הפירות האמיתיים של כל אדם ומסמלים את הצמיחה שלנו. הילדים שלנו חייבים תשומת לב אישית, חום והרבה רגש כדי לגדול ולפרוח. הפריחה שלהם, בדיוק כמו בעולם הצומח, דורשת השקעה ומיומנות כדי שלא יבלו חלילה, אלא רק יצמחו.

לשם כך נדרשת התמסרות טוטאלית. מרגע הלידה אנו מלוות אותם יום יום ושעה שעה ושמות לראות את התפתחותם לאורך השנים. לא משנה אם מזג האוויר סוער, רגוע או לוהט - הם השתילים שלנו ואנו מסורות אליהם מכל הלב.

כאימהות יהודיות ברור שהליווי הזה יכול גם חינוך באקלים יהודי, מה שיגרום להם לצמוח ולהוסיף בקיום המצוות ובלמידת התורה, כדי שיוכלו לעשות מה שבורא העולם מצווה אותנו. זו הצמיחה הגדולה ביותר שאדם נברא יכול וצריך לשאוף אליה.

בספרות היהודית מוזכר כי בזכות מסירות נפשן של נשות ישראל לטובת חינוך יהודי לילדיהן וגידולם והצמחתם בדרך הישרה והנכונה בזמן שבו היה עם ישראל נתון בגלות במצרים זכה כל העם להיגאל ממצרים. וכיוון שגאולה וצמיחת הילדים על ידי הנשים קשורים זה בזה, גם אנו, על ידי שנצמיח ונגדל דורות יהודיים נזכה לצמיחה של עידן חדש: הגאולה האמיתית והשלמה.

ריקי כוץ

(מעבד מתוך הספר 'אל נשי וננות ישראל' - הרבי מליובאוויטש)

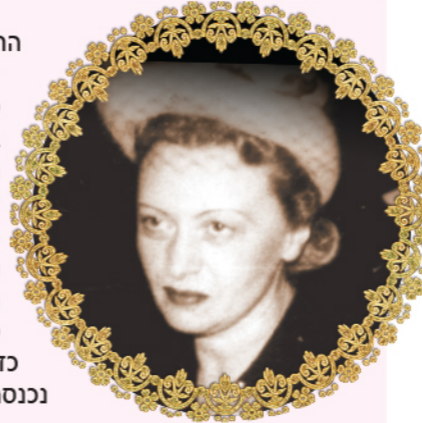
יצא לאור ע"י עלין פרינסס נשים ויהדות בראייה אקטואלית עפ"י תורת חב"ד  
www.almaprincess.co.il  
הגהה: גב' ב. טברדוביץ, הרב אריה קדם, הגהה לשונית: משה גרוס  
אין המערכת אחראית על תוכן הפרסומות ו אין להעתיק את התוכן ללא אישור המערכת

לקבלת העלון ישירות למייל ולכל שאלה, פני אלינו: 054-4371991, alma.magazin@gmail.com  
מופץ על ידי צעירי אגודת חב"ד (המרכז לעזרי שליחות) להזמנות: 073-2480711

# עוצמה של אצילות

הרבנית חיה מושקא שניאורסון, אשתו של הרבי מליובאוויטש, שיום השנה ה-30 לפטירתה חל ביום כ"ב בשבט, סלדה מפרסום והתרחקה מכל גינוני כבוד.

בשל היותה אשתו של מנהיג שאותו העריצו מאות אלפים ואישה מלומדת וחכמה בזכות עצמה, ניתן לטעות ולחשוב שהיא זכתה לפרסום וכבוד מלכים כיאה למעמדה. אך הרבנית הסתירה את עצמה ודאגה שלא להתבלט. היא נשאה את תפקידה בענווה אמיתית וללא יומרנות. חייה היו סמל לצנעה וצניעות. כך למשל, כשהייתה מגיעה מדי כמה ימים למרכז החסידות, ה-770 המפורסם בניו-יורק, כדי לבקר את אימה או את אחותה שהתגררו שם, היא נכנסה רק כשראתה שהסביבה ריקה, כדי שלא להטריח איש.



רק מעט מאוד פרטים נודעו אז על חיי היום-יום שלה. מעניין לציין כי עד להסתלקותה, רבים מחסידי חב"ד לא ידעו כיצד היא נראית, ורק לאחר פטירתה החלו מכריה לחשוף מעט את אישיותה המיוחדת: הנהגתה המלכותית, חוש-ההומור הדקיק שלה, למדנותה ופיקחותה, התחשבותה החמימה בכל פרט וטוב ליבה.

למרות זאת, זה לא גרם לה לוותר על העול הכבד שנבע בדיוק מעובדת היותה אשתו של הרבי. זה בא לידי ביטוי למשל כאשר לאחר פטירת אביה רבי יוסף יצחק - האדמו"ר הקודם של חב"ד - סירב בעלה לקבל על עצמו את העול של הנהגת החסידים. הרבנית דאגה שיעשה זאת, למרות שידעה היטב שבכך היא מוותרת על חייה הפרטיים. לא נעלמה ממנה העובדה שהיא מוסרת את החיים שלה למען הכלל, אך היא הבינה שבדור היתום לאחר השואה האיומה, החסידים והעם כולו זקוקים למנהיג רוחני שיזקוף את רוחם. לכן כל מה שעמד בראש מעייניה היה: איך אוכל לפעול שדברי הרבי יתקיימו ביתר שאת וביתר רצינות. על כך היא מסרה את חייה.

הנה סיפור שמגלה רק חלק קטן מאישיותה העוצמתית והמיוחדת: יום אחד פנתה הרבנית לרב חס"ד הברשטאי - שהיה עוזר לרבי ולרבנית בסידורים השונים, וביקשה ממנו להסיע אותה לחנות במנהטן. הרבנית נכנסה פנימה ויצאה כשבידיה שלשה תרמוסים.

בחזרתם לברוקלין ביקשה ממנו הרבנית לטבול את התרמוסים במקווה-כלים, ולאחר שחזר משם הוא ראה את הרבנית מבלטת מרק עוף עם ירקות בסיר גדול. כשהמרק היה מוכן, היא מילאה את אחד התרמוסים במרק וביקשה ממנו שוב שייקח אותה למנהטן. יעד הנסיעה הפעם היה המרכז הרפואי שליד אוניברסיטת קורנול. הרבנית ירדה מהרכב וביקשה ממנו להמתין שם. הרב הברשטאי חשב שאחד מקרובי משפחתם של הרבי והרבנית מאושפז במקום, אך לא העז לשאול על כך. למחרת הכינה הרבנית שוב תרמוס מלא במרק עוף עם ירקות וביקשה ממנו לנסוע שוב למרכז הרפואי. שעה קלה לאחר שנכנסה לשם יצאה הרבנית מהמקום ובידיה התרמוס הריק מיום האתמול. הדבר חזר על עצמו גם למחרת, ופליאתו של הברשטאי הלכה וגברה. הוא גם לא הבין מדוע יש צורך בשלושה תרמוסים.

ביום שישי נפתרה התעלומה: הרבנית מזגה מרק לתוך שני תרמוסים וביקשה ממנו לקחת אותם למרכז הרפואי. "בקומה השלישית במרכז הרפואי, בחדר מס'... מאושפזת גברת פלונית", אמרה הרבנית, "בבקשה הבא לה את שני התרמוסים, אחד להיום ואחד למחר, וקח ממנה את התרמוס הריק של אתמול". הרב הברשטאי הגיע לחדר המדובר וכשפגש ביהודיה הקשישה שאושפזה בו, פנה אליה ואמר: "הרבנית שניאורסון לא יכלה להגיע היום והיא ביקשה שאביא לך מרק להיום ולמחר". האישה נדהמה. "הרבנית שניאורסון?! אשתו של הרבנית מליובאוויטש?!". הברשטאי נבהל, והקשישה המשיכה, "היא רק אמרה שקוראים לה מוסיא. אילו הייתי יודעת שמדובר באשתו של הרבי הייתי מכבדת ומעריכה אותה כראוי. לא תוכל לתאר איך הביקורים, היחס והמרק החם והבריאי מיטיבים עימי". הרב הברשטאי הרגיש לא בנוח, ולכן עם חזרתו לבית הרבי הוא רק סיפר לרבנית כי העביר את התרמוסים ליעדם.

ביום ראשון שוב ביקשה הרבנית לנסוע למרכז הרפואי, אך עם חזרתה למכונית היא פנתה אל הברשטאי וביקשה לדעת, כשכאב בקולה: "מדוע אמרת לה מי אני? עכשיו יהיה לה קשה להיעזר בי ולקבל את העזרה שהיא כה זקוקה לה". רק אחר כך התברר כי מדובר בניצולת שואה שנתורה ערירית והתמרמרה על כך שאף אחד לא בא לבקרה. הרבנית חיה מושקא לא הכירה אותה, אך כשהסיפור נודע לה היא קיבלה עליה את המלאכה לדאוג לה, בשקט ובצניעות שכה אפיינו אותה.

מבוסס על סיפור שכתב מ' זינגליים

לע"נ השליחה הצנועה והחסידיית חיה מושקא ע"ה הרשקוביץ מאופקים



מתכון  
M הבית

# קוקיגלידת פירות חורפית

אופן ההכנה:

החומרים:

לעוגייה:

נכניס למעבד מזון את מרכיבי העוגייה. נשטח ב-2 תבניות רינג אישיות, נכין 2 עוגיות ונקפיא.

חצי כוס / כוס שקדים קלופים  
5/6 תמרים  
תמצית וניל טבעית  
1 כף אבקת חרובים

לגלידה:

נערבב במעבד מזון או בלנדר איכותי.

5 בנות בשלות קפואות  
מעט תמצית וניל טבעית

– נוציא את תבנית הרינג ונמלא בגלידה  
– נסגור את הגלידה בעוגייה נוספת ונתכנן...

שילובים נוספים: לעוגייה: צימוקים, לגלידה: מנגו בננה

• מאת יפעת זינגר - ריפוי בדרך הטבע 054-466-6917

על מאכל זה מברכים: ברוך אתה א-תני א-להינו מלך העולם, ששפלה נהיה בך ברוך.

טוב  
לדעת

## הנשיות שלך - עוצמתן



ביהדות, האישה מקבלת את מקומה וכבודה האמיתי. בגלל מעמדה המיוחד היא מחזיקה בתפקידים רבים שבשבילה הם זכות וגם חובה. כוחה של האישה הוא עוצמתי וניכר, וכשהיא משתמשת בכלים המזוואמים לה על פי התורה, תוכל להשיג את אושרה האמיתי וסיפוקה בכל תחום בחיים. בזכות אמונתן העיקשת של הנשים נבאל עם ישראל מהגלות במצרים, ובזכות עתיד העם להיגאל גם מהגלות הקשה שבה אנו נמצאים ולזכות לגאולה האמיתית והשלמה.

(מדברי הרבי מליובאוויטש)

## בשביל טוב עושים הכול!

רבי יוסף יצחק מליובאוויטש אמר שעובדת היותנו בגלות אינה ברצוננו, ולא בכוחותינו נצא ממנה אלא ברצון האלוקים. על דברים אלו אמר חתנו רבי מנחם מענדל מליובאוויטש כי למרות שלא בכוחותינו נצא מהגלות, אלוקים מצפה וממתין שנעשה את כל התלוי בנו כדי "לדחוף" את הגלות החוצה, זאת על ידי קיום מצוות ומעשים טובים. אל לנו להשלים עם העובדה שזמן רב כבר עבר ולהמתין למשיח בחיבוק ידיים, עלינו לפעול לזירה הגאולה וכל המקדים, הרי זה משובח!

## מצוות הדלקת נרות שבת:

ההדלקה נעשית במקום שבו אוכלים את סעודת השבת. יש לשים לפני כן מטבע בקופת צדקה. אין לאחר את ההדלקה מהזמן שנקבע לכל עיר (ניתן למצוא בקלות ברשת). ילדה (מגיל שמתחילה לדבר ועד לנישואיה) מדליקה נר אחד ומברכת. האם מדליקה אחרונה שני נרות ומברכת. הניחי את ידייך על העיניים וברכי:

ברוך אתה ה' אלוקינו מלך העולם אשר קדשנו במצוותיו וצונו להדליק נר של שבת קדש

כעת זה הזמן לבקש על משפחתך את הטוב ביותר עבורם, כאם וכאישה דואגת ואוהבת. בזכותך יישרו ברכה, שלום ושלווה בביתך.

