

# עשית

שישה החב"דית

## כוכבת שביט

מסע חייה של **שביט פרנקו** לחיים מוארים  
באור החסידות | שיחה אישית ל'נשימה'

## האמא הקלה

סיפורה של **ליבא שטראקס** ע"ה, שליחת  
הרבי בקלן שהפכה מדבר רוחני לקהילה חיה  
ותוססת | מכרות ומקורבות שופכות אור על  
דמותה הגדולה

## מוכנה לפסח?

חוק 15 הדקות יעשה לך סדר

**ממתיקים  
מלאכותיים  
מרמים את הגוף**

בריאות

**פערים זוגיים**

**צבי זוננשיין** מגיב לשאלה  
השבועית

**להיגמל  
מהתחרותיות**

המסע של רבקה כהן  
מהשוואות כואבות לניקיון  
פנימי | **אביגיל מייזליק**  
מארכת

**המתכון לנחת  
מהילדים**

שוש גרינברג

ponpano.

הולכים על איכות - by papaya

אביב . קיץ . פונפנו

Collection 2026



להשיג ברשת PONPANO ואצל המשווקים המורשים

קטלוג דגמים ובחרים ניתן להשיג באתר: PONPANO.COM

אחרי רב המכר הראשון

# חני ליפקין עושה זאת שוב:

לא עוזב  
את הספר  
עד חצות

ספרא אמר ספרא יודע



תולי נאבק על חיי אשתו, בניה עוזב את הבית והישיבה,  
ארז מתעמת עם ההווה ודור נקלע לסחרחורת חייו  
קצוות נפגשים, תהומות נפערים  
וסוד אפל שכולם מנסים לטשטש נחשף  
**מותח, עכשווי, מקורי ומפתיע!**

רשת ספרי אור החיים: 076-809-8091

ספרי  
**אור החיים**  
מרכז הספר היהודי הגדול בעולם



אלעד רבי יהודה הנשיא 94 אשדוד רבי יהודה הנשיא 8 רבי אליעזר בן הורקנוס 8 בית-שמש רבי יהודה הנשיא 6  
ו נחל ניצנים 3 | שדרות האמוראים 69 ביתר הר"ן 9 | בני ברק נחמיה 28 הרב כהנמן 62 הרב שך 8 (איצקוביץ) |  
רבי עקיבא 68 אהרונביץ 12 רבי עקיבא 152 חיפה מיכאל 27 | ירושלים שאולזון 49 חבקוק 2 | ירמיהו 13 הפסגה 45 |  
בר אילן 4 מודיעין עילית שדי יחזקאל 2 | חפץ חיים 7 קיס נתיבות הרמב"ם 1 | פתח תקווה רוטשילד 75 נתניה לילינבלום  
פינת הס 18 | קרית מלאכי רוטשילד 8 | קרית גת האדמ"ר מחב"ד 5

# מקבלים לכרונת חצלים כבר 45 שנה



## אוכל מוכן כשר לפסח

גם השנה מנות הדגל של גולדיס מקבלות פרשנות חגיגית לפסח  
חומרי גלם מובחרים, טעמים יהודיים אותנטיים וכשרות מהודרת

מצדה 9, בני ברק | עזרה תורה 18, ירושלים

טל': 02-6200100 | goldys.co.il

ניתן להזמין לימי החג עד יום חמישי ח' ניסן 26/3/2026 או עד גמר המלאי. אספקת ההזמנות ביום שלישי י"ג ניסן 31/3/2026 | כלל המוצרים, בשרים דגים ועופות בכשרות בד"ץ העדה החרדית {חלק בי יוסף}, כשרות כללית לפסח בד"ץ שאץ אשדוד בנשיאות האדמו"ר הגה"צ רבי דוד מאסקוויטש שליט"א גאב"ד בד"ץ שאץ. ללא חשש קטניות ושרויה. | מינימום הזמנה 950 ש"ח

אמצעי פוטוגרפיה



30

### האמא של קלן

סיפורה של ליבא שטראקס ע"ה, שליחת הרבי מקלון שהפכה מדבר לקהילה תוססת



24

### כוכבת שביט

מסע חייה של שביט פרנקו: מחיי זוהר לחיים מוארים | שיחה אישית לנשימה



22

### שבת זכור ופורים מזכירים-

כל מהלך נסתר מנוהל טור אורחת



צילום השער: ריבי חן  
052-6104-770

## נשימה

המגזין לאשה החב"דית של  
**כפר חב"ד**

עורכת:  
רחל הלפרין

עורכת משנה:  
חני מינסקי

מיתוג ובניית גריד:  
קריאטיב מיזם

עיצוב:  
אפרת פרידמן

### הבהרת המערכת:

1. אין בפרסום המודעות בגיליון המלצה או אחריות על כשרות המוצרים
2. מודעות לימודים באקדמיות המתפרסמות על גבי העיתון, מיועדות לצרכי פרנסה וכמובן שכל אחת תשאל רב מורה הוראה, ואת המשפיעה שלה.

- |    |                               |    |   |    |                                       |    |   |
|----|-------------------------------|----|---|----|---------------------------------------|----|---|
| 53 | צעדים קטנים<br>חינוך בגיל הרך | 45 | משפחה בפרשה<br>הרמוניה משפחתית מתוך המקורות | 16 | בטוחה בזה<br>אמונה וביטחון            | 86 | כמה חילים<br>רחל הלפרין                     |
| 54 | אל תעשי מזה סיפור<br>קומיקס   | 46 | טאצי אפ<br>הייחודיות שבך                    | 18 | כשקשורים למעלה<br>לוח השנה החסידי     | 88 | שעון מעורר<br>מהרבי לנשי ובנות ישראל        |
| 56 | סיר ושיח<br>מתכונים           | 48 | רפאלה<br>סיפור בהמשכים                      | 38 | תדאגי לעצמך<br>אורח חיים בריא         | 10 | חסידות בגובה החיים<br>מושגים חסידיים עמוקים |
|    |                               | 58 | הקבצים של רבקה<br>סיפור בהמשכים             | 48 | זה בטיפול<br>מענה מקצועי לאתגרי החיים | 12 | הלוואי בינונית<br>תניא בתוך החיים           |
|    |                               | 52 | לחיים, לחיים!<br>שמחות באניש                | 42 | היום יום<br>החיים בעיניה של שליחה     | 14 | דואט<br>זוגיות טובה ומיטיבה                 |

יוצא לאור על-ידי: שבועון כפר חב"ד ת"ד 4 כפר-חב"ד 6084000 (במסגרת אגודת חסידי חב"ד) | עורך ראשי: אהרן דב הלפרין | עורך: מנחם כהן  
דוא"ל: neshima@kcm.co.il | מחלקת שיווק: 03-9430206 Adv@kcm.co.il | מחלקת מנויים: info@kcm.co.il טל 03-9608-770 ווטסאפ: 052-808-6661

כשהייג בה 12 חייג לארץ חדרה  
 חלילה חלילה... לפיה כרה... חרה... חרה...  
 חרה... חרה... חרה... חרה... חרה... חרה...  
 חרה... חרה... חרה... חרה... חרה... חרה...  
 חרה... חרה... חרה... חרה... חרה... חרה...  
 חרה... חרה... חרה... חרה... חרה... חרה...

# הלכתו לאיבוד

## חיה גילר בסיפור חיים מרתק

של התמודדויות, אתגרים, חיפוש הדרך  
 ומציאת המצפן האישי.

הרצאה בשילוב ניגונים שכל אחת מוצאת בה את עצמה

מתאים להתוודויות // ערבי נשים // כנסים

כרטיס נוספים 054-9404776

כמה מילים  
 רחל הלפרין  
 rh@kcm.co.il



### יומיים אחרי פורים

יומיים אחרי פורים, כשהגיליון הזה יגיע לדוכנים או לסף הבית... כשהעליות המוגברת תירגע, המסכות יוסרו, שאריות האיפור דהו, וההיפראקטיב של הסוכרים יכנס לאיזון... נמצא את עצמנו משתאים לגודל הניסים. איך נפלו הפור והפחד ונהפכו לששון ולשמחה שם בשושן, איך משימת פורים אך לפני שבוע הייתה כמו הר גבוה ובכל זאת היום נזכר ונעשה כהלכתו, ואולי אף נס אקטואלי משושן דאיראן. כרגע בשעת כתיבת שורות אלו אין לדעת איך הדברים יהיו עד שיהיו...

מתוך כל ההמולה של לפני פורים אני מזכירה לעצמי מה לקחת מהימים האלו. מכל רגע. מה יישאר לי מפורים. ואני לא מתכוונת לכמות הממתקים שהילדים יצטרכו לגמור עד פסח. כי להם פתרונים. הילדים פשוט אלופים במחזור. משנה לשנה עולה מספר החברים להם צריכים לשלוח מנות. ובהתאם לקבל. יוצא שיש כאן מצווה שמותירה את המקיים אותה עם רכוש ממתקי ניכר.. ועתה מתרחשת למול עינינו תופעה של פיתוח מגוון כישורי חיים:

מיון - הילד מוכן לוותר על רכוש שאינו חפץ בו על אף שעמל עליו ותלה בו ציפיות. הוא יודע לפעול בתוך זמן מוגבל. תוך פחות מחודש הוא חייב לפנות את המאגר. בשלב הזה הוא מוציא לשקית נפרדת את הפרטים למחלקת 'החלפות'.

משא ומתן על הנ"ל משפרת מיומנויות חברתיות כמו תקשורת, שיתופי פעולה, התמודדות עם תפיסות שונות. ובעיקר בטחון עצמי. בנוסף הילד לומד להפוך את הלא רצוי ליעיל.

את הפרטים שאינם ברי החלפה הוא תורם כתרומה מוכרת למס לאחים הקטנים או לכל נצרך.

אנו מלמדים אותו לתת מעשר עד חומש ועוד קצת כמתנות לאבינוים ולשמור חלק להתוודות י"א ניסן. עושים לו גבולות על המינון היומי עם מרחב להחלטות אישיות.

מי צריך סימולציות כאשר החיים עצמם הסדנא הטבעית והמועדפת.

לאור כל הנ"ל לא נותר לי אלא לאסוף את כל מה שקבלתי ולהעביר לילדים. הם עושים זאת יותר טוב ממני. אני מחפשת ילדים מתנדבים מטעמי תרבות צריכה וחינוך.

אז מה נשאר לי מפורים?

אני נזכרת באיזה רצינות הילדים מוחים את עמלק.. באיזו הקפדה הם דורשים מאיתנו להשקיע בתחושות - אנחנו לא צריכים להסביר להם שלצאת קצת מהמגבלות הרשמיות של עצמך היא פעילות של שמחה ורוממות רוח, זה בא להם בטבעי.

הם שמחים לשלוח מנות ולתת לחברים לא רק אלו שמכירים, הם מוכנים לצאת מהרכב ולעלות לדירות הלוך ושוב או בבתי רפואה.. הם מלאי שמחה, נתינה ורצינות של מצוות היום. אז יומיים אחרי פורים כשאני עדיין מתמודדת עם מגוון הספיחים של החג.. אני נזכרת בחיוך מה ניתן לקחת מהחג לכל השנה.

רחל הלפרין



## אתם מתפקדים כצוות בבית. אבל מתי לאחרונה נפגשתם באמת?

דמיונובע זוגי מאפשר מפגש של מהות במהות,  
 הקשר מתגלה מתחת לחליפות הישרדות.  
 פתאום, הבית אינו רק מקום של מטלות אלא  
 מרחב של אהבה, נראות, נוכחות וקרבה אמיתית.

לפרטים: zug.novea@gmail.com



הפתרון המושלם ביער בן שמן של אטרקציות לזוגות,  
 משפחות, ימי גיבוש לחברות והכל במקום אחד:

- טיולי ריידרים
- טרקטורונים - ריינג'רים
- פיינטבול
- ארוחות כשרות בשטח
- סדנאות ODT
- פעילות לייזר טאג
- מתחמי ישיבה כולל משחקי שולחן

ניתן לעשות פעילויות בודדות לפי הצורך במחיר המשתלם בישראל.  
 לפרטים: 050-5382500 אלקנה  
 אפשר גם להתרשם מהפעילויות באתר:  
[www.bepaintball.com](http://www.bepaintball.com)

# יָדַיִם חוּצָ-פְּנִים!

מה שרואים בחוץ  
זה לא מה שבפנים!

כאים פרקטיים  
להתמודדות  
חוץ חוצפה של ילדים

שי לכל  
משתתפת

משך הסדנא  
45 דקות

הרצאה סדנאית  
בשיתוף הקהל

ערב אמהות | אסיפות צוות | אסיפות גן | בתי חב"ד | zoom

"כשהיא שלי היה בן 4 הוא אמר לי 'אני לא אעצבנות את!'  
בשנה הראשונה נהאתי אלץ הבנתי שאני לא יודעת איך להתמודד נא זה  
החלטתי ללכת ללמוד ולהתמקצע בהורות!"

מגישה: הרב לוי ברוק  
shm@kcm.co.il



שעון מעורר  
מהרבי לנשי ובנות ישראל



האשה מרגישה בחוש פנימי מה קדוש וראוי לתמיכה, ומה מזיק

לגלות את ההכרה הפנימית של האשה והבת היהודיה ואת רגש האחריות שלהן

...בקשר לידיעה אודות האירוע שלהן, ביום ראשון פי' תצוה ז' אדר, הנני שולח בזה ברכה לכל המשתתפות, והחברות של אגודת נשי ובנות חב"ד בפרט. האירוע שלהן מתקיים בתקופת השנה כאשר קוראים את הפרשיות בהן מסופר אודות בניית המשכן מקדש, ואודות חלקן של הנשים בדבר. בטח תוכן פרשיות התורה האלו יזכיר שוב וידגיש את חשיבות האשה והבת בכל הפרטים של החיים היהודיים - כנותנות טון ומורות דרך.

שכן, כפי שהתורה מספרת, הנשים היו הראשונות ליטול חלק בבניית המקום הקדוש עבור השכינה האלקית, והן נמנעו מליטול חלק בעגל הזהב, שהיה ההיפך מזה.

אשה ובת ישראל בעלת הכרה מרגישה בחוש פנימי מבורך בברכת ה', מה קדוש וראוי לתמיכה, ומה מזיק וצריך להיות מרוחק מחיים יהודיים.

ובזמן הזה, כאשר טוב ורע, אור וחושך מטשטשים לעתים קרובות, הרי יותר מאי פעם, קיים צורך חיוני, שחוש פנימי אלקי זה של האשה והבת בישראל יבוא לידי ביטוי בחיי היום יום.

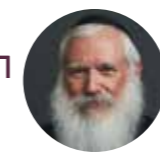
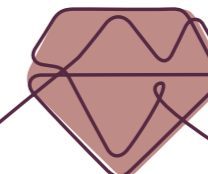
זהו, אכן, התפקיד העיקרי של אגודות נשי ובנות חב"ד העניפות.

לגלות את ההכרה הפנימית של האשה והבת היהודיה ואת רגש האחריות שלהן לתפוס את מקומן הראוי בבית ישראל ובתור עקרת הבית.

ולזכור תמיד, שבידן, במידה רבה, נתון העתיד של בית ישראל. ע"פ אגרות קודש ח"ב ע' שחך



שרייני עוד היום תאריך להרצאה  
חיה 054-940-4776



## ‘בניין עדי עד’: המדרוך

בעידן שבו מושג הנישואין עובר טלטלות, עלינו לשוב אל יסודות המסורת המעניקים לנו את המצפן לבניית קשר איתן וקדוש. לפניכם כמה עקרונות יסוד שיכולים לשנות את פני הבית מן הקצה אל הקצה

ביום נוספים לחשוב כי שלום בית הוא תוצאה של "מזל" או התאמה מקרית בין שניים. אך האמת היא שחיי נישואין דומים לבניין - הם דורשים תחזוקה מתמדת, תשומת לב לפרטים ועבודה פנימית עקבית. בעידן שבו מושג הנישואין עובר טלטלות, עלינו לשוב אל יסודות המסורת המעניקים לנו את המצפן לבניית קשר איתן וקדוש. לפניכם כמה עקרונות יסוד שיכולים לשנות את פני הבית מן הקצה אל הקצה.

### אחריות אישית

הטעות הנפוצה ביותר בזוגיות היא ההמתנה לשינוי בצד השני. אנו נוטים לנהל פנקסנות של "50/50", מתוך מחשבה שאם בן הזוג ישתפר, גם אנחנו נשתפר. אך התורה מלמדת אותנו שכל אדם הוא עולם מלא, וביכולתו של יחיד לחולל מהפכה באווירת הבית.

כאשר אדם לוקח אחריות מלאה על חלקו בקשר, בלי להציב תנאים, הוא מפסיק להיות "מגיב" והופך ל"יוזם". אין צורך בשניים כדי להתחיל בתהליך של ריפוי. כשאחד מבני הזוג משנה את גישתו, המערכת כולה נאלצת להסתגל למציאות החיובית שנוצרה.

### להחזיר את הכבוד הביתה

אחת התופעות המצערות היא הנטייה שלנו לנהוג באדיבות יתרה כלפי זרים, ואילו כלפי בני ביתנו אנו מרשים לעצמנו להתנהג בזלזול או באדישות. אנו מקפידים על לבוש נאה ודיבור מנומס בעבודה או בקהילה, אך בבית פנימה - המקום החשוב ביותר - אנו "מתרווחים" אל תוך חוסר סבלנות. עלינו לשאול את עצמנו: האם היינו מעיזים לדבר אל חבר או שכן באותו טון שבו אנו מדברים לעיתים לבן הזוג? הבית היהודי צריך להיות היכל של כבוד. עלינו להקפיד על "סור מרע" - להימנע מדיבור פוגעני, ועל "עשה טוב" - להשקיע במחמאות, בניקיון ובהופעה מכובדת גם בין כותלי הבית.



הטעות הנפוצה ביותר בזוגיות היא ההמתנה לשינוי בצד השני. אנו נוטים לנהל פנקסנות של "50/50", מתוך מחשבה שאם בן הזוג ישתפר, גם אנחנו נשתפר

### בלי "חיים מקבילים"

העולם המודרני מקדש את האינדיווידואליזם, אך ביהדות, הנישואין הם הפיכה לישות אחת: "והיו לבשר אחד". הנטייה לנהל חשבונות בנק נפרדים, תחביבים מנותקים לחלוטין או שאיפות שאינן מתחברות, יוצרת מצב של שני זרים החיים תחת קורת גג אחת. כאשר בן הזוג מרגיש שצרכיו הם הצרכים שלי, ושהצלחתו היא הצלחתי, המחיצות נופלות. אין כאן שניים ש"מתפשרים", אלא שני חצאים שמתאחדים למטרה משותפת.

### נדיבות שבלב

חיי היום יום עלולים לשחוק את הרגש, ועלינו להילחם בכך באמצעות נדיבות בלתי פוסקת. נדיבות אינה מתבטאת רק בכסף, אלא בעיקר במילים טובות ובמאור פנים. אל תחסכו בשבחים. אל תניחו שבן הזוג "כבר יודע" שאתם מעריכים אותו.

חוסר בנדיבות מילולית הוא סוג של עניות בבית. עלינו להרגיל את לשוננו לומר "תודה", "אני מעריך את מה שאתה עושה" ו"כמה טוב שחזרת הביתה". מילים אלו הן הדלק המניע את גלגלי הקשר.

### חותם של קדושה

מעל לכל העצות המעשיות, עומד היסוד הרוחני: הקדושה. כאשר בני הזוג מבינים שהשכינה שרויה ביניהם, המערכת מקבלת משמעות נעלה יותר. הנישואין אינם רק חוזה חברתי או רגשי, אלא שליחות אלוקית. כאשר הבית מושתת על ערכים של תורה, צניעות ויראת שמיים, הקשיים הקטנים של היום יום מקבלים פרופורציה חדשה. ההתמסרות ההדדית הופכת לחלק מההתמסרות לבורא, וזהו הסוד האמיתי לבית שאינו רק "שורד", אלא פורח ומשמש מגדלור של אור לעולם כולו.



# חורף חם בבוטיק המעייין

## 'בוטיק המעיין' מציע חוויית חורף אולטימטיבית לקבוצות באמצע השבוע

מתחם אירוח מפואר ומרווח עם בריכה מחוממת, סאונה יבשה, סאונה רטובה, ג'קוזי לוהט, חדר כנסים ואווירת ספא יוקרתית.



זו ההזדמנות שלכם להתנתק מהשגרה הסוערת בחוץ, להתחבר לחום ולשקט ולהטעין מצברים באנרגיות חיוביות.

### מתאים לקבוצות + לימי גיבוש ולשמחות

25 חדרי אירוח + אולם אוכל ענק + מתחמי ישיבה מרווחים  
חצר ענקית + בריכה מחוממת ומקורה + מתחם ספא + ג'קוזי  
סאונות + חדר הקרנות + חדר בילוי ופנאי + עד 90 איש



HAMA'AYAN BOUTIQUE  
בוטיק המעיין

# נמאס לך להתפשר על פאה?

נוחות מראה וביטחון זה לא מותרות.



## רוחמה רוסק

מאסטריית ביצור פאות  
מזמינה אותך להתחדש  
בפאות קלילות טבעיות,  
כאלה שאת שמה  
ושוכחת מהן.

ושירות

הכי משובח שתפגשי.

אפשרות ל12 תשלומים

שירות אישי

התאמה מושלמת

שיער פרימיום משובח

לקביעת תור התקשרי עכשיו: 0525691892

רוחמה רוסק | סלון ראשי - אחיסמך | נקודת שירות - כפר חב"ד, אור יהודה.



חני מוסקוביץ

שליחה, מרצה ויוצרת הפודקאסט "שליחות כדרך חיים",  
מנגישה תניא לנשים בתהליכים דיגיטליים

neshima@kcm.co.il



הלוואי בינונית

תניא בתוך החיים

## מגרש המשחקים של הנשמה

"האם לצאת לערב למסעדה עם חברות זה הדבר הנכון עבורי?";  
"האם לעשות קצת שופינג מחר, זה טוב או מיותר?" | האדמו"ר  
הזקן, עושה לנו סדר

"אימא, מותר לי ללכת עם חברה  
למרכז קניות?"

"אימא, חברות שלי מארגנות מפגש  
בפארק עם פיצות, אפשר להשתתף?"  
זה לא רק מה שהילדים שלי שואלים  
אותי, זה גם מה שאני שאלתי את אימא  
שלי לפני יותר משני עשורים.

שכל חמוד ועיניים קטנות ששואלות  
ומנסות לעשות סדר והבחנה בעולם  
שכולל את המונחים 'אסור' ו'מותר'.

והעיניים האלה גדלות ומתבגרות,  
ועדיין שואלות את אותן שאלות בגרסה  
בוגרת יותר -

"האם לצאת לערב למסעדה עם חברות  
זה הדבר הנכון עבורי?"

"האם לעשות קצת שופינג מחר, זה  
טוב או מיותר?"

האדמו"ר הזקן, עושה לנו סדר.  
לעומת הקדושה, יש את תחום ה"סטרא  
אחרא", והוא כולל בתוכו שתי דרגות  
של קליפות:

קליפת נוגה - כל מה שמותר.  
שלוש קליפות הטמאות - כל מה  
שאסור.

הסוד, כך מגלה לנו האדמו"ר הזקן,  
הוא שהכול תלוי במה שקורה בשטח  
ה"אפור", ה"מותר" - קליפת נוגה. זה  
מרחב העבודה שלנו.

מדוע?  
בכל דבר שקיים בעולם יש ניצוץ  
אלוקי. בשלוש קליפות הטמאות  
הניצוץ כבול, "אסור".

ממש כמו בבית האסורים. אין לנו דרך  
להעלות אותו לצד הקדושה.

ולכן אל מה שאסור - לא מתקרבים.  
לעומת זאת, ב'מותר' - הניצוץ האלוקי

'מותר', משוחרר, ניתן לגאול אותו  
ולהעלות אותו לקדושה.

**למה אני עושה את זה?**

איך עושים את זה? האם תמיד אפשר  
לעשות את זה?

נחזור לשאלות מההתחלה -  
"האם לצאת לערב למסעדה עם חברות  
זה הדבר הנכון עבורי?"

"האם לעשות קצת שופינג מחר, זה  
טוב או מיותר?"

קודם כל בודקים שזה אכן בתחום  
המותר. באוכל, לדוגמה, מה הכשרות?  
ואחר כך, בכנות מלאה, שואלים את

השאלות - למה אני עושה את זה? איך  
אני עושה את זה? מה אני מרגישה  
אחרי שאני עושה את זה?

מסעדה עם חברות יכולה למלא אותי  
בכוחות לשליחות שלי ולחזק את  
הקשרים עם חברות שהן חלק מחיי,  
אלא שאני צריכה לשאול את עצמי  
בכנות: זה באמת ממלא אותי - או שזה  
גולש לשעתיים של רכילות או בריחה?

קניות נצרכות של בגדים לילדים  
לחגים, או דברים נצרכים עבורי או  
עבור הבית - יכולות להיות דבר יעיל  
וקדוש. אבל אולי השופינג הוא רק  
תירוץ לשיטוט של באתרים וסיפוק  
מדומה?

המגרש האמיתי שלנו הוא מגרש  
קליפת נוגה. שם נמצא חומר הגלם  
שאנחנו יכולים להוריד מטה, אל שלוש  
קליפות הטמאות, או להעלות מעלה -  
אל הקדושה.

הלוואי שנצליח לצבוע כמה שיותר  
חלקים בעולם של קליפת נוגה, בצבע  
של קדושה.

הלוואי בינונית.

"והיא בחינה  
ממצעת בין  
שלוש קלפות  
הטמאות  
לגמרי ובין  
בחינת ומדרגת  
הקדושה. ולכן  
פעמים שהיא  
נכזבת בשלוש  
קלפות הטמאות  
[כמו שכתב  
בעין חיים שער  
מ"ט ריש פרק  
ד' בשם הזהר].  
ופעמים שהיא  
נכזבת ועולה  
בבחינת ומדרגת  
הקדושה. דהיינו  
כשהטוב  
המערב בה  
נתברר מהרע  
וגובר ועולה  
ונכזב בקדושה"

כניסה לחיי  
הטוב  
את פרק פי'

קניות נצרכות של  
בגדים לילדים לחגים,  
או דברים נצרכים  
עבורי או עבור הבית  
- יכולות להיות דבר  
יעיל וקדוש. אבל אולי  
השופינג הוא רק  
תירוץ לשיטוט של  
באתרים וסיפוק  
מדומה?

# לינה לקבוצות ולמשפחות הכי קרוב ל-770



**מיקום  
מעולה**

**דקות הליכה  
בלבד מ-770**

**מחפשים מקום נוח  
ומרווח במרחק הליכה  
מ-770?**

**אנו מציעים**

**דירות חדשות ומשופצות:**

- דירות של 2-3 חדרים
- מתאים למשפחות וקבוצות
- מקומות שינה נוחים
- מטבח מאובזר במלואו
- דירות משופצות ונקיות
- אידיאלי למשפחות, קבוצות  
בחורים או תיירים המגיעים  
לחב"ד.

**לפרטים נוספים והזמנות:  
(718) 753-5543**

**מקומות מוגבלים - מומלץ להזמין מראש!**

רוחמה בנדטוביץ  
rb@kcm.co.il



**דאמן**  
זוגיות טובה ומיטיבה

## מעשה בכריות ושמיכות

**"מה קרה שירה?", היא מנסה להרגיע, "בסך הכול כמה כריות ושמיכות, אפשר לחשוב. למה לעשות מזה עניין?" עוד רגע והיא מתפתה להחליק לתוך המלכודת הזאת, שקוריה סובבים סביבה ארבע עשרה שנה**

"בונים אוהל", מכריז נחום בן הארבע עשרה. הוא נעמד במרכז הסלון, רגליו האין סופיות שכאילו התארכו בן לילה נטועות ברצפת האבן, וכפות ידיו, בעלות ממדים מתבגרים למדי, פוקדות על הזאטוטים שתחתיו: "מירי, תביאי את כריות הנוי מהספה. שולם, תביאי את ארבע שמיכות הפוך. דודי, אתה מביא כריות לכולם, ולאה'לה מביאה ערמת ספרים ופליימוביל. קדימה!" הילדים יצאו דחופים, ממלאים בכובד ראש את פקודות האח הגדול שהגיע מהשיבה לחג.

"או, נחומקה, אני לא חושבת שזה רעיון טוב, לא כדאי להעמיס פירוורים ובלגן על השמיכות. מה גם שהילדים לא ממש מחזירים את הדברים למקום", שירה אומרת, מסתבכת בעדינות. לא נעים לה לקלקל את המשחק שלהם, אבל היא למודת ניסיון. הילדים מטיים חצי אוזן לשיח המתנהל. "תני להם שירה", דובי מתערב בשיחה. "שיינהו, שישחקו, הם יחזירו הכול למקום בסוף, אל תדאגי", הוא אומר מאחורי כתפו, והילדים חוזרים לסבלותם. ואת שירה זה לא מרגיע. היא קופצת שפתיים. לא רוצה לעורר פה בלגן, אבל היא יודעת שבסוף הם יפרשו לישון והאוהל על שלל אביזריו יהפוך להיות עוד מטלה שלה. הבחירה שלה תהיה בין לאסוף לבד ובין להניע את הילדים לאסוף. וזהו?

אין לך עוד אפשרות? היא שואלת את עצמה, אינה יודעת איך ידיה הביאו אותה לקרצף את משטח האינדוקציה, נדהמת מהזעם והתסכול שפורצים ממנה.

### השקט שאחרי הסערה

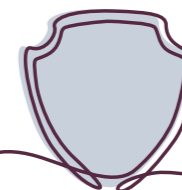
"מה קרה שירה?" היא מנסה להרגיע, "בסך הכול כמה כריות ושמיכות, אפשר לחשוב. למה לעשות מזה עניין?" עוד רגע והיא מתפתה להחליק לתוך המלכודת הזאת, שקוריה סובבים סביבה ארבע עשרה שנה.

"זה לא העניין בכלל", היא מבינה. היא כועסת, מאוד כועסת. לא מצליחה להבין על מי.

כשהבית חזר לשקט שלו, וערמת השמיכות המנוקדת באנשי פליימוביל ממלאת את המעבר, היא לוקחה מגב רחב, מסיטה הכול לצד, ופורשת לישון.

### סקרן הרואט

את ארטיסה פחות מכובדת? *האם ראשון*  
תהיי קנאית ללימודי האבולוציה?  
כלי חשבונות.  
כלי זה יהיה.  
כלי אי יעשה.  
כלי להסביר.  
והנסימות והכבוד והראש *הכלואיות, זה יהיה*  
סליחה?  
הם ישימו.  
ישימו *לך האיה המכובדת בסני עמנו.*



# התחברו לפרשה בחווייה מעולם אחר!

פירושים ייחודיים, מסרים מלאי משמעות, רעיונות וסיפורים על כל פרשה



הפצה ראשית - חיש - 03-9600770

## איך מגיעים לאי הכרת הטוב?

אחת הסיבות לתופעת אי ההכרה בטוב, היא ההרגל: כיוון שהטוב נמצא אצלו תדיר, הוא התרגל אליו והוא רואה בו מובן מאליו | כך נתמודד עם התופעה



דועה חשיבות ההכרה שלנו בטובו וחסדו של ה' המלווים אותנו מרגע לידתנו ובמהלך כל חיינו - בין שאנחנו מודעים לכך ובין שאיננו מודעים לכך, ולא כשכר על מעשינו הטובים בלבד, אלא בעיקר כחסד הניתן חנם ללא שום התניה או ציפייה לתמורה. ה' משפיע עלינו טובה למן הרגע שבו מתחילים חיינו, כבר בהענקת האפשרות והזכות לבצע את השליחות האלוקית - לגלות ולהשכין את ה' בעולם, וזאת עוד בטרם עשינו כל פעולה כדי שנהיה זכאים לה. כשהאדם קולט עניין זה הוא מבין שחיינו כשלעצמם הם הטובה הגדולה ביותר.

אשר קבל ברכה זו, וכנראה מבלי תפלה יתירה על הדבר, אינו מכיר בהעושר והאושר אשר בזה וכופל במכתבו כהאמור לעיל! ועוד מסיים אשר אינו מאמין ח"ו שיעזרו לו מלמעלה, כי נגזר ח"ו שכל ימיו יהיו עניים ומרודים!

**להכיר בברכת השם**  
מובן שאין כוונתי לומר שהפרנסה צריכה להיות בצמצום או מצב הבריאות בחלישות וכו' - אלא באתי לעורר, אשר אפשר זהו הטעם לחלישות הבריאות ולהעדר הרחבה בפרנסה, כיון שאיננו מכיר כלל בברכת השם יתברך בענין עוד יותר עיקרי מאשר שלימות בריאות והרחבת הפרנסה, והיא הברכה בבנים ובנות הולכים בדרך ד'.

וכשאין מכירים בטוב הנראה והנגלה הנתן מלמעלה, ובפרט כאשר אי ההכרה היא באופן מבהיל כל כך עד שבא לביטויים החריפים שבמכתבו, מהו הפלא, אם מלמעלה אין ממשיכים ברכה בשאר הענינים? . . . תקותי ששורותי אלה המעטות בכמות תספיקנה להאיר עיניו לראות את המצב כמו שהוא, וכשיתחיל לעבוד את השם יתברך מתוך שמחה אמיתית ופנימית, בוודאי תתוסף ברכת השם יתברך גם בהנוגע לבריאות ופרנסה."

אחת הסיבות לתופעת אי ההכרה בטוב, היא ההרגל: כיוון שהטוב נמצא אצלו תדיר, הוא התרגל אליו והוא רואה בו מובן מאליו.

על האדם מוטלת החובה להתבונן במהלך חייו ולראות את כל הטוב שהקב"ה נתן לו ומוסיף ונותן לו, וכל זאת בלי שהיה ראוי לו מצד מעשיו.

כפיות טובה וחוסר הכרה בטוב, מתוך התבוננות בחיים מזווית ראייה שמתמקדת בחוויית 'חוסר' בלבד, מקשים על האדם לדמיין את הטוב העתידי שה' ישפיע עליו, ולבטוח בו שידאג לו וימצא את הדרך שבה הטוב הזה אכן יגיע אליו.

ההכרה שלנו בטוב שכבר קיים אצלנו והמודעות שלנו לקיומו, תאפשרנה לנו לסמוך ביתר שאת על הקב"ה ולחזק ביטחוננו בו, הן בביטחון בטוב האלוקי השלם שיתגלה אלינו בגאולה האמיתית והשלימה, הן בחיינו האישיים שיתגלו בברכת השם עלינו בטוב נראה ונגלה.

וכלשון רבנו בחיי בשער הביטחון:  
שְׂיֵדַע עֵצָם מִנְעֻמָּיו עַל הָאֵדָם, וְיִמָּה שֶׁהַקָּדִים לֹא מְשַׁפְּעֵ הַטּוֹב וְהַחֶסֶד בְּלִי שְׂיֵהָא זָכָא לְכָה, וְלֹא מְפָנִי שְׂהוּא זְקוּק לוֹ, אֲלֵא טוֹבָה חֲמֵלָה וְחֶסֶד וְנִדְבָה כְּמוֹ שֶׁבְּאֲרָנֵנוּ בְּשַׁעַר הַבְּחִינָה מְסַפֵּר זֶה - כְּמוֹ שֶׁאָמַר הַקָּדִים עָלָיו הַשְּׁלוֹם: "רְבוֹת עֲשִׂית אִתָּה ה' אֱלֹקֵי נַפְלְאוֹתֶיךָ וּמְחַשְׁבֹתֶיךָ אֱלִינוּ אֵין עֲרַךְ אֱלִיךָ אֲגִידָה וְאֲדַבְּרָה עֲצָמוֹ מְסַפֵּר."

**המתלוננים**  
למרבה הצער, יש אנשים שאינם מכירים טובה ואף מרבים להתלונן על מה שחסר להם.

על היחס לתופעה זו נוכל ללמוד ממכתבו של הרבי (אגרות קודש כרך יב איגרת ד'צ):

"במענה על מכתבו... בו כותב מצבו עתה וכן אשר כל משך ימי חייו לא ראה טוב, ומבקש להזכירו וכן זוגתו וילדיהם שיחיו לברכה. וכנראה שאינו מרגיש בהסתירה במכתבו עצמו.

כי איש אשר בורא עולם הזמין לו את בת גילו וברכם בילדים - שליט"א, יאמר שלא ראה טוב מימיו, הרי הוא כפוי טובה במדה מבהילה... והרי מאות ואלפים מבני אדם מתפללים כל יום ויום להתברך בפרי בטן, והיו נותנים את כל אשר להם בשביל בן יחיד או בת יחידה, ועדיין לא זכו לזה - יברכם השם יתברך במילוי משאלות לבכם לטובה בקרוב - והוא



## פסגת הפסגות של הרחמים

מדוע לאחר חטא העגל, לימד הקב"ה למשה את סדר בקשת הרחמים על ידי הזכרת י"ג מידות - דווקא ב"נקרת הצור"? | מסע מרתק בעקבות י"ג מידות הרחמים המתקנות את כל הפגמים

הרופא כתב הכול. השליח שלח את המכתב ליעדו. עבר זמן ותשובה אין. באחד הבקרים התקשר הרב קליין ע"ה, מזכירו של הרבי, ואמר: "אתמול קרוב לאחת בלילה מסר לי הרבי תשובה בעבורך"

בת ארבע כנפות שמחויבת בציצית, וכך לעולם יזכור את תרי"ג המצוות.

לפי מנהגנו, לבישת הציצית נעשית הן ביום הן בלילה (האריז"ל). לובשים אותה מתחת הבגדים, והפתילים מציצים החוצה. הרבי מסביר (לקוטי שיחות ח) שפתיל התכלת שבציצית רומז ל"סור מרע" ועבודת ה' מתוך יראה. החוטים הלבנים רומזים ל"עשה טוב" ועבודת ה' מתוך אהבה. בזמן הזה לא מצויה התכלת בידינו ולכן כל שמונת החוטים לבנים. הרבי לומד מהעובדה הזאת שבימינו הדגש הוא על עבודת ה' מתוך אהבה.

התורה מדגישה שהציצית מזכירה את כל "מצוותי". לא רק את המצוות בכללן, אלא את העובדה שהן נובעות מעצמותו ומהותו יתברך. מצוות הציצית גורמת להתמסרות עצומה לה' הנובעת מעצם מהותה של הנשמה.

מצווה זו שקולה כנגד כל המצוות, שנאמר "ועשיתם את כל מצוותי".

מצוות ציצית מזכירה במיוחד את ניסי יציאת מצרים. הציציות המתחברות לכנפי הבגד הן כנגד "ואשא אתכם על כנפי נשרים". ארבעת הכנפות מזכירות את ארבע לשונות הגאולה: והוצאתי, והצלתי, וגאלתי, ולקחתי. פתיל התכלת דומה לצבע הרקיע שהשחיר לעת ערב במכת בכורות. שמונת החוטים שבה הם כנגד שמונת הימים

ואולם איך יכול יהודי לזכור תמיד את ה' הרי העולם מלא ניסיונות, תאוות ופיתויים. החיים מלאים בקשיים בענייני הכלל ובענייני הפרט, התמודדות עם בעיות גשמיות ורוחניות, קשיי פרנסה וחינוך ילדים, לכן מתבלבלת עליו דעתו לעיתים, והוא שוכח את עיקר העיקרים.

### וראיתם, וזכרתם

הקב"ה רחום וחנון, מכיר את החולשות של ילדיו ורוצה בטובתם, לכן נתן לנו שתי מצוות חשובות ונעלות שעניינן "וראיתם - וזכרתם". על מצוות ציצית נאמר בפרשת שלח: "וראיתם אותו (את פתיל התכלת של הציצית) וזכרתם את כל מצוות ה' ועשיתם אותם".

ה"ציצית" נקראת כך על שם:

א. חוטי הפתילים היוצאים ממנה, ככתוב (יחזקאל): "ויקחני בציצית ראשי".

ב. המצווה להציץ ולראות את הציצית, "וראיתם אותו", ככתוב (שיר השירים): "מציץ מן החרכים".

הציצית עצמה עוזרת ליהודי לזכור את כל מצוות ה', שכן הגימטריא של "ציצית" היא שש מאות, עוד שמונה חוטים וחמישה קשרים - 613 מצוות. משום שציצית מזכירה את כל המצוות, צריך יהודי תמיד להיות עטוף בכסות

1 "ג מידות הרחמים הן גולת הכותרת, פסגת הפסגות של רחמי ה' אלוקים. גם אם חלילה תמה זכות אבות ואין כבר על מי להישען ומהיכן לצבור זכויות - מתעוררות מידות הרחמים הנעלות להגן על עם ה' צבאות. לרחם, להאריך אף, לאפשר ליהודים נדכאים לשנות דרכם, לשוב למוטב, לנהוג בחסד וברחמים עם יהודים הזקוקים לחנינה ולזכור להם חסדי אבות, עד לאלפיים דורות.

חשוב לדעת: יש מצווה, שאם מקיים אותה יהודי כשורה, שורות עליו י"ג מידות הרחמים ופועלות בעבורו ישועות וניחומים.

מדובר בשמירת שלמות הזקן. הזקן יוצא מי"ג שורשים, הנקראים "י"ג תיקוני דיקנא". כאשר יהודי שומר על שלמות זקנו בלי לפגוע בו, לא מורט שערותיו ולא מקצר חלילה - שורות עליו י"ג מידות הרחמים למלא כל צרכיו בטוב ובנעימים. זקן שלם הוא בעיקר סגולה ללידת ילדים.

משה רבינו ביקש לראות את "כבודו" של ה'. את פסגת היכולת למחול ליהודי שפגם את דרכו ולהצילו!

ה' חלף על פניו בנקרת הצור. משה רבינו השתחוה, התבטל לפני אלוקיו והודה על חסדיו. הקב"ה התדמה לנגד עיניו עטוף בטלית ומעוטר בתפילין, ולנגד עיניו ראה משה "קשר של תפילין".

מהו חלקם של העיטוף בטלית והעיטור בתפילין בשלמותם של סדר התפילה ובקשת הרחמים? מהו עניינו של "קשר של תפילין", ומדוע קיבל משה רבינו את הגילוי העצום דווקא בנקרת הצור?

בני ישראל "מאמינים בני מאמינים". כל יהודי במעמקי ליבו, מאמין באמת שהקב"ה ברא את השמיים ואת הארץ ואת כל הנמצאים עליהם. הקב"ה גם מחדש בכל יום תמיד מעשה בראשית. בספר התניא מסביר אדמו"ר הזקן שהעולם מצד עצמו אין לו קיום. אילו לא היה הקב"ה מחיה ומהווה את העולם מדי רגע במאמרו, הייתה הבריאה חוזרת לאין ואפס ממש כמו לפני ששת ימי בראשית. ממילא מתעוררת תמיהה גדולה: איך יכול יהודי לעבור על רצונו יתברך ולהיכשל בתאוה?! הלא כל מציאותו ומציאות התאוה נתהוו ברגע זה ממש, כדי שיתגבר עליה ויוכיח את זכותו לחיות בטוב ובנעימים בעולמו של ה' אלוקים!

ברור ופשוט שביכולתו לשלוט ביצרו! לכן נברא, כדי שיעמוד בניסיון! אלא שבשעת החטא הוא שוכח עיקר גדול זה. לכן כדי לעמוד בניסיונות צריך יהודי לעמול שמוחו וליבו יזכרו תמיד את האמונה הפשוטה שהבריאה מתחדשת בכל רגע ביד ה' יתברך. כך בפועל ממש יהיו כל מעשיו לשם שמיים ובכל דרכיו ידע את ה' אלוקיו ולא יכשל לא במחשבה, לא בדיבור ולא במעשה.



## התדהמה של הפרופ'

נסיים בסיפור על מקומה הנכבד של מצוות תפילין ביהדות וכוחה הפלאי: בעיר יוסטון במדינת טקסס, שבה משמש הרב שמעון לזרוב כשליח הרבי, תקף שיתוק מפחיד את ידו של ד"ר נרקין, רופא ילדים, מנכבדי הקהילה היהודית. חודש וחצי טופל בבית הרפואה הגדול ביותר אצל רופאים מומחים. אך לא נודעה הסיבה לשיתוק ואף לא נמצאה לו כל תרופה. הפחד היה מהתפשטות השיתוק חלילה. אם יגיע חלילה לראש כבר לא תהיה כל דרך להצלה.

הרב לזרוב הזדעזע מהדבר ומשברון הלב של הרופא המקורב והידיד. הוא אמר "עבד אברהם אנכי" וסיפר על הרבי שבכוחו לגזור והקב"ה מקיים. השליח הסביר שעל הרופא לפנות אל הרבי לבקש ישועה ומזור, אבל להתחייב לקיים כל מה שהרבי יורה לו לעשות!

הרופא כתב הכול. השליח שלח את המכתב ליעדו. עבר זמן ותשובה אין. באחד הבקרים התקשר הרב קליין ע"ה, מזכירו של הרבי, ואמר: "אתמול קרוב לאחת בלילה מסר לי הרבי תשובה בעבורך:

- 1) ברכה לרפואה שלמה ויבשר טוב.
- 2) ידרוש בשלומו בשמי.
- 3) יבדוק את התפילין."

הרופא ממש יצא מהכלים. הוא סיפר שסמוך לאחת בלילה התחיל פתאום לראשונה להזיז את ידו המשותקת. השליח נטל את התפילין שירש הרופא מאבותיו, טס מייד לניו יורק ומסר אותן לבדיקה יסודית. התברר ש"רק" פסול אחד יש בהן: המילה "ידך" בשלמותה חסרה...

באותה תקופה נערכה בר מצווה לבנו של אחד מעשירי הקהילה ביוסטון. הזמר היהודי המפורסם ז'אן פירס הוזמן להנעים את האירוע למשתתפים בו, האומנים, המדענים והרופאים הדגולים בקהילה היהודית. בעיצומה של המסיבה סיפר הזמר שלפני יותר מעשר שנים חלה במחלה סופנית נוראה ולפי דברי הרופאים נשאר ימים אחדים לחייו. בעירו סן פרנסיסקו יש שליח של הרבי שדאג לבקש ולקבל עבורו ברכת רפואה שלמה, והנס הגדול התרחש: המחלה נעלמה כליל, ואת כל עשר השנים שעברו מאז הוא חב לרבי! הזמר המשיך לספר שמאז הוא מניח תפילין יום יום ומקיים עוד מצוות וממליץ לכל הנאספים לעשות כן.

הרופא ד"ר נרקין שאצלו היה המופת טרי סיפר בהתרגשות את שעבר עליו, וכל הנוכחים בכו איתו משמחה על הניסים. האירועים הללו השפיעו רבות ביוסטון על קירוב היהודים לתורה, מצוות ומעשים טובים. כן ייתן ה' יתברך ניסים ונפלאות בקרוב ממש, בביאת משיח צדקנו בששון, בשמחה ובטוב לבב!



ועבה יותר באותו מקום.

כך הוא גם בקשר בין יהודי לבורא: על ידי החטא "נפסק החבל" שמקשר בין היהודי לבוראו, והתיקון הוא להוסיף בהתקשרות יתרה, מעבר למה שהיה קודם החטא, ואז מתחבר החבל בין האדם לה' ביתר שאת וביתר עוז. לכן גם בגשמיות השתלשל העניין שעשיית קשר גשמי מסייעת למניעת שכחה כפשוטה, בענייני העולם והבריאה.

על כן התגלה ה' יתברך למשה בשעה שלימדו את י"ג מידות הרחמים כשהוא "מעוטף" ועם "קשר של תפילין". להורות ולהודיע שהתיקון לחטאים הוא על ידי זכירת הבורא יתברך תמיד, אשר מהווה ומחיה את כל היקום בכל רגע מחדש, שזוהו עניינן של ציצית ותפילין.

התשובה האמיתית צריכה להיות באופן שלא יבוא שוב לידי שכחה וחטא. על כל יהודי להוסיף ולחזק את התקשרותו לה' בקשר כפול ומכופל - את זה רמז הקב"ה למשה בהראותו לו "קשר של תפילין", קשר בר קיימא, הקושר אותנו אל הבורא יתברך לעד ולעלמי עלמאי.

הצור?"

אדמו"ר הזקן מבאר (ליקוטי תורה כו, ג) את ההבדל בין האש הגלויה לאש הטמונה בצור החלמיש. לצורך קיומה זקוקה האש הגלויה לחומרי בערה כמו שמן ועצים ולהרחקת חומרים כמו מים ועפר העלולים לכבות אותה. לעומתה, האש בצור החלמיש אינה זקוקה לתנאים כלשהם; היא קיימת בלב הצור לעולם. גם אם האבן תשכון במעמקי הים, עדיין נוכל להכות בה ולהוציא מתוכה את האש הסמויה.

כל זה הוא משל על הנפש האלוקית שבכל יהודי. הניצוץ האלוקי נמשל לאש: "כי ה' אלוקיך אש אוכלת הוא". האש הגלויה הבורעת בנפשו של יהודי, זקוקה ללימוד התורה ולקיום המצוות. בהם היא נאחזת ומתרחקת מחטאים ועבירות שעלולים לכבותה, אבל האש הנסתרת בעומק נפשו דולקת לעולם - זוהי אש תמיד נצחית.

בשורשו, יהודי שלם תמיד, שנאמר: "הביטו אל צור חוצבתם". צריך רק למצוא עצות ודרכים לשפשף את האבק, להסיר את הכיסויים המעלימים כדי לגלות את האש. התגלות האש הנסתרת בצור נעשית על ידי תשובה ומעשים טובים.

הקב"ה הצפין את משה בנקרת הצור, כי מצד גודל עניינו של הצור - נקודת האמת היהודית שקיימת לעולם, גם על חטא העגל אפשר לכפר!

## להתקשר להשם

עדיין נותר לנו להסביר מהי ייחודיותו של "קשר של תפילין". הזוהר על פרשתנו מספר: ר' חייא ור' יוסי היו עושים קשרים בלבושיהם, כדי שלא ישתכחו מהם סודות התורה שזכו לקבל. גם במדרש רבה (וישב) מסופר, ששר המשקים קשר קשרים בבגדיו כדי שלא לשכוח את יוסף, אלא ש"מלאך בא ומתירן" ואז התקיים "וישכחתי". גם בטור (או"ח כד) נאמר בקשר למצוות ציצית שהיא "למען תזכרו: דוגמא לדבר, כאדם המזהיר לחברו על עניין אחד, שקושר קשר באזוורו כדי שיזכרונו". זו "מטבע מהלכת" בין אנשים שעשיית קשר היא עצה למנוע שכחה מדבר חשוב שצריך לזכרו.

השייכות בין הקשר למניעת השכחה: "קשר" ברוחניות הוא התקשרות והתחזקות יתירה. כאשר יהודי שכח רח"ל את ה' יתברך וחטא, הרי התיקון לכך הוא להתקשר אל ה' בהתקשרות חזקה יותר משהייתה בעבר, וכך לא יבוא שוב לידי שכחה ולידי חטא חלילה.

האדמו"ר הזקן בתניא (אגרת התשובה ט) מביא את מאמר חז"ל: "אדם עבר עבירה ונתחייב מיתה למקום, מה יעשה ויחיה, אם היה רגיל לקרות דף אחד יקרא ב' דפים".

הקשר בין אדם לבוראו נמשל לחבל. כאשר נקרע החבל חוזרים וקושרים את מקום הקריעה ואז נעשה החבל חזק

שהו ישראל משיצאו ממצרים עד שאמרו שירה על הים. אומנם מצוות ציצית חלה רק על הגברים, אך חשוב מאוד שהנשים תדענה את הלכות ציצית, כדי לשמור על הילדים שיקיימוה כראוי. אימא צריכה לדעת מתי הציצית פסולה, כדי להחליפה מייד באחרת. לכל גיל יש גם גודל שונה של טלית קטן, ועל אימא לשים לב לכך. חשוב מאוד להקפיד על ניקיון הטלית קטן והציציות, לכבסן ולגהצן כבגד חשוב, ולא לגרום חלילה לחילול ה'.

מנהגנו ללבוש ציצית מצמר דווקא, ציצית מהודרת כמנהג חב"ד. כך גם נזכר תמיד להדר בכל המצוות.

## המהפך של הפרופ'

פרופסור פוליצ'ינסקי מארגנטינה היה אחד המומחים הגדולים במחשבים בדרום אמריקה. הרבי כינה אותו ברבים "החסידי שלי מארגנטינה". הוא קנה לו שם בכל רחבי היבשת במעמדו האקדמאי הגבוה מחד גיסא, ובאידאולוגיה השמאלנית האנטי דתית הקיצונית בחריפותה, מאידך גיסא. הוא כתב מאמרים מלאי שטנה נגד היהדות הדתית ופרסם אותם בעיתונות בארגנטינה.

יום אחד חשב הפרופסור, שאילו היה לו מידע מדויק על היהדות, היו מאמריו אמינים יותר, משכנעים ומושלמים פי כמה. הוא ביקש ללמוד יהדות כדי לבסס ולשכלל את מאמריו נגד הדת. מכל רבני ארגנטינה, הסכים רק השליח הרב בערל בוימגרטרן ע"ה ללמוד איתו. בעקבות הלימוד השתנו דעותיו מן הקצה אל הקצה. הוא גם עדכן בכך את אשתו שהייתה דעתנית וקיצונית כמוהו. הוא התחיל להתכתב עם הרבי ונוכח בכוחו המופלא. לשאלתו, הורה לו הרבי ללבוש טלית קטן מצמר דווקא. הבעיה הייתה שהוא היה אלרגי לצמר. כל נגיעה של צמר בגופו מאז ילדותו הייתה מסוכנת עבורו. תשובתו החד משמעית של הרבי לא הדאיגה אותו, היה ברור לו שהוראתו הקדושה של הרבי לא תפגע בו. החידוש היה שמאז, נעלמה רגישותו לצמר! רופאיו הבכירים קבעו שלנס הרפואי הזה אין כל הסבר הגיוני. הם נתקלו בפעם הראשונה בחייהם בתופעה שמיימית כזאת.

התפילין גם הן נועדו להזכיר את הבורא יתברך, שנאמר "והיה לך לאות על ירך ולזיכרון בין עיניך". תפילין של יד שכורכים על יד שמאל, הן כנגד הלב, ותפילין של ראש הן כנגד המוח. כך זוכרים תמיד לשעבד את המוח והלב לעבודת ה'.

כאשר יהודי זהיר בענייניו של טלית ותפילין, שהוא לזכור תמיד את הבורא יתברך שמו, על ידן שב בתשובה. כי כל סיבת החטא היא השכחה. כאשר מתבטלת השכחה, עוזב היהודי את דרך החטא ולא ישוב אליה לעולם.

מדוע לאחר חטא העגל, לימד הקב"ה למשה את סדר בקשת הרחמים על ידי הזכרת י"ג מידות - דווקא ב"נקרת

# רג'ינה REGINA

Jewish cuisine

מסעדת בשרים וגינת אירועים • כשר למהדרין

## התחלנו בתפריט לראשון



### חדרי VIP לימי הולדת שבע ברכות אירועים וקבוצות

מסעדת רג'ינה בהשגחתו המהודרת של הרב יוסף שמואל גרליצקי, רב מרכז תל אביב בשר ליוזבאוויטש ('חלק' גם לשיטת בית יוסף) משגיח צמוד במקום!

יש להזמין מראש  
מקומות ישיבה:  
03-7367474



א' - ה' : 12:00-23:30  
יום ו' : 12:00 עד שעתיים לפני כניסת שבת  
פתוח גם במוצ"ש



מיקום: מתחם התחנה  
(מבנה 10) נווה צדק,  
תל אביב.



רבקה שטיגליץ



טור אורחת

## האמונה של אסתר חוזרת הביתה

אל תתייראו. זה הזמן שלנו

נסי פורים, שבת זכור והפשחה הפרטית במציאות הביטחונית של ימינו

בטילים ובאפשרות חיסול מנהיגים עוינים, הלב האנושי מחפש אחיזה. בתקופות מתוחות בעבר, ובפרט בימי מלחמת המפרץ, הדגיש הרבי כי ארץ ישראל היא המקום הבטוח ביותר בעולם. הוא ביסס זאת על הפסוק: "ארץ אשר תמיד עיני ה' אלוךך בה מראשית השנה ועד אחרית שנה". זו תפיסה אמונית עמוקה: השגחה אלוקית מיוחדת מלווה את יושבי הארץ. גם כאשר נשמעו אזעקות וטילים, הרבי התנגד לשיח של חרדה ולעידוד אווירת פחד, ועודד להרבות באמונה, בשמחה גלויה ובביטחון.

ייחודו של פורים בכך ששמו של הקב"ה אינו מופיע במגילה, אך נוכחותו מורגשת בכל פרט. ההשגחה אינה שוברת את הטבע, אלא פועלת דרכו. גם במציאות העכשווית ניתן לזהות תבנית דומה: איומים שמסוכלים ברגע האחרון והתפתחויות דרמטיות שמשנות כיוון. לא תמיד מדובר בנס גלוי, אך הרצף מחייב להודות שזו יד ההשגחה העליונה.

הרבי חזר והדגיש כי בזמני טלטלה עולמית אין לראות רק איום, אלא גם סימן לתהליך עמוק יותר ושלב נוסף בהתקדמות לקראת הגאולה. הפסוק "לא בחיל ולא בכוח כי אם ברוחי אמר ה'" מקבל משמעות מעשית: עוצמתו של עם ישראל אינה רק בעוצמה צבאית, אלא בעיקר ברוחו. המהפך של פורים לא התרחש בשדה הקרב, אלא בארמון. אסתר המלכה לא הנהיגה צבא אלא תהליך. מתוך מקום נסתר ומוגבל לכאורה, הצליחה לשנות את גורל העם כולו. כוח שקט, עקבי ואמיץ, שהביא למהפך.

הרבי הרבה להדגיש את כוחן של נשות ישראל כעמוד התווך של הבית והעם. היכולת לשמר אמונה, להקרין יציבות ולחזק את הסביבה הקרובה דווקא בזמני אי ודאות, היא כוח רוחני משמעותי.

פורים מזכיר שההיפוך כבר טמון בתוך הגזירה. שבת זכור מזכירה למחות את הספק, והמציאות מלמדת שההיסטוריה היהודית רצופה רגעים שבהם האיום התברר כחלק מתהליך של הצלה.

המסר נותר בהיר גם היום: אל תתייראו. הגיע זמן גאולתכם.

ש רגעים בלוח השנה היהודי שאינם נחווים רק כציון תאריך, אלא כנקודת מפגש בין היסטוריה למציאות חיה. שבת זכור ופורים שבים ומופיעים דווקא כאשר נדמה שהעולם מתוח, רגיש ורועש. וכאשר השם "פרס" חוזר לכותרות, החדשות הזיכרון ההיסטורי מתעורר מאליה: פרס של אז ופרס של היום. כידוע, הרבי הפנה לא אחת לדברי הילקוט שמעוני: "בשנה שמלך המשיח נגלה בו... מלך פרס מתגרה... וישראל רועשים ומתבהלים... ואומר להם הקב"ה: בני, אל תתייראו... הגיע זמן גאולתכם".

והדברים מהדהדים בעוצמה גם כיום.

בשבת זכור מצווה לזכור את אשר עשה עמלק. מעבר להיות אויב היסטורי, עמלק מייצג רעיון: קרירות, ספק, ערעור הביטחון. הוא הקול שמחליש את הוודאות ומכרסם ביציבות הפנימית. במגילת אסתר מופיע המשכו של אותו עמלק בדמות המן האגגי. הגזירה הייתה רשמית, חתומה בטבעת המלך, תחת שלטון האימפריה הפרסית, מציאות שנראתה סופית ובלתי הפיכה.

אך סיפור פורים אינו נס גלוי השובר את חוקי הטבע. זהו רצף מדויק של השגחה הפועלת בתוך המציאות: המלך אחשוורוש אינו נרדם, ספר הזיכרונות נפתח בעמוד הנכון

הרבי הרבה להדגיש את כוחן של נשות ישראל כעמוד התווך של הבית והעם. היכולת לשמר אמונה, להקרין יציבות ולחזק את הסביבה הקרובה דווקא בזמני אי ודאות, היא כוח רוחני משמעותי.

ושרשרת אירועים 'מקריית' הופכת את התמונה כולה. "ונהפוך הוא" אינו רק ביטוי לשעתו, אלא תבנית היסטורית עמוקה.

איראן המודרנית היא ממשיכתה ההיסטורית של פרס הקדומה. כאשר השיח הציבורי עוסק באיומים ביטחוניים,

מסע חייה של **שביט פרנקו** נע בין ילדות של בדידות וחרם לבין עולם זוהר ומסנוור שהבטיח הכול ולא נתן מנוחה לנשמה | מאחורי מצלמות, כסף וקשרים בצמרת היא מגלה שהנוצץ דוהה מקרוב, בעוד שעולם שנראה מבחוץ פשוט ואפרורי | שיעור תניא, דמותו של הרבי וקהילה חמה של בית חב"ד - חשפו בפניה עומק, אור וחיות אלוקית | כך הפכה מהנדסת בניין למהנדסת תודעה, שמאירה לנשים את הדרך אל חיבור פנימי, שליחות וגאולה | מחיי זוהר לחיים מוארים  
**נחמי ברנשטיין**



# נוכבת שביט



יה לה כסף, כבוד, יוקרה ומנעמי עולם הזה בשפע. אבל מתברר שלא כל הנוצץ זהב, והאמת נמדדת ככל שמתקרבים אליה. מאחורי הקלעים של 'עולם הזה' היו בדידות, תחרות וחוסר שליטה. ודווקא מול העולם שנראה מרחוק קצת קודר ומיושן, התגלו זוהר אמיתי, אותנטיות

ובחירה.

הכירו את **שביט פרנקו**, בעלת תשובה, אימא לשתי בנות ומתגוררת ביוקנעם. בעלה אינו שומר מצוות לעת עתה, אבל הם חיים יחד בהרמוניה. שביט, כשמה כן היא, אור גדול. היא מדברת עם ברק בעיניים, חיוך רחב ולב ענק. תחושת השליחות שפועמת בה ניכרת בכל מילה. שאיפת חייה היא להביא את אור החסידות ללבבות רבים ככל האפשר, ובפרט לנוער שמחפש את עצמו. "אני כל כך מבינה את הנערות הללו. הן חולמות להיות איפה שאני הייתי, והשליחות שלי היא להראות להן מה מסתתר מאחורי הקלעים. את המחירים הכבדים, ואיפה האושר נמצא באמת. כמה הוא בהישג ידן".

### מחכה לצלצול הגואל

שביט חוזרת עשרות שנים לאחור, לשנות ילדותה. "גדלתי במגדל העמק, עוד לפני שהייתה שם אימפריה חב"דית. באותן שנים היא הייתה עיירת פיתוח. גדלתי להורים שאינם שומרי מצוות, סבי וסבתי ניצולי שואה שמספרים חקוקים בזרועותיהם, ושקברו בליבם את מוראות השואה. בבית לא היו כמעט סממנים יהודיים, למעט יום כיפור". היא משחזרת בערגה את הבית החם שבו גדלה. אך בניגוד מוחלט, השהות בבית הספר הייתה סיוט מתמשך.

יום יום היא צועדת למקום קודר וכואב, נושאת בכבדות את התיק על גבה, הרבה לפני שהזוהר פרץ אל חייה. כשהיא מספרת על מה שעברה בשנות החטיבה והעל יסודי, הלב שלי בוכה איתה, מבקש לחבק את הנערה הזו. יש לה כל כך הרבה מה לתת ולתרום, אבל העולם שסביבה לא רואה את זה. שביט מתארת את עצמה כנערה בעלת נפש צמאה, מבקשת משהו גבוה יותר מהחומרות שסביבה, ולא יודעת מנין לשאוב מים חיים. היא חווה בדידות ודחייה.

התיאורים שהיא מתארת מצמררים. "זמני ההפסקות היו בלתי נסבלים. לעיתים סגרתי את עצמי בשירותים עד בוא הצלצול הגואל. לא חגגתי ימי הולדת בכיתה וטיול אחד שבו העירו לי הערה לא לעניין, גרם לי להפסיק לצאת גם לטיולים". איפה היו ההורים? הצוות החינוכי? אני נזעקת. היא מזכירה לנו שמדובר בעידן אחר, לפני כמה עשורים. "היום חרם חברתי הוא נושא מדובר. אז לא הכירו בזה, אף אחד לא בדק למה אני לומדת למבחנים לבד, מדוע אף אחד לא יושב לידי ואינני מוזמנת לאירועים חברתיים". היא מזכירה גם שמעורבות הורים בבית הספר לא הייתה כמו היום. הממשקים היו פחות הדוקים, והמודעות, כמו היכולת של ההורים להשפיע ולשנות, הייתה נמוכה. חברה טובה אחת הייתה לה באותם הימים. מעולם

לא שפטה ולא העירה, תמיד הכילה וקיבלה כל מילה. המחברת. "תמיד ידעתי לכתוב, שפכתי את ליבי בדיו כחול על גבי שורות תכולות. היו שם שירים ופסקאות על החוויות שאני עוברת, היו שם שאלות קשות ללא מענה, אבל גם פורקן". לימים היא תדע לקרוא לזה כתיבה טיפולית. היו לה חברים דומים כאלה שסייעו לה להתמודד - מוזיקה וספרי קריאה שגמעה בשקיקה זה אחר זה.

בלימודים היא הצטיינה, ומשהו בליבה אומר לה שיש לה יכולות בין אישיות גבוהות. "חשבתי שמהוה בי תקול, למה כל כך קשה לי בחברה?" כשהיא מנתחת את עצמה למפרע, היא מזהה נפש שנמשכת לרוחניות ופחות לגשמיות. "תמיד הייתי לבושה בצניעות, לא ניסיתי להתבלט או להתלבש לפי האופנה כמו כולם. תמיד רציתי פנימה, תקשורת פנימית, אבל הדיבורים שסביבי לא היו מעניינים. היו שם אוכל, בגדים, מסיבות וטיולים, ואותי - זה לא עניין".

התמימות שפגשה עולם לא תמים נתקלה במחסומים, אבל היו אלה חומות של הגנה. "ה' שמר עליי", היא אומרת בהודיה מלאה.

### ילדת העולם הגדול!

תפנית בעלילה מתרחשת בכיתה ט'. שביט נוסעת עם הוריה לשמחה משפחתית, ומה שנראה כמו עוד אירוע שמח, בסביבה בטוחה ואוהבת, הוביל במפתיע לשינוי מסלול. "היה שם צלם אופנה", מבטה חוזר לאחור אל הרגע המכונן, נושם את הריחות, הצבעים והמראות. "הוא ניגש להורים שלי ושאל אם אני רוצה להשתתף בתחרות צילום".

כדי להבין טוב יותר את הסיטואציה, שביט מזכירה שהסיפור מתרחש לפני יותר משלושים שנה, בעידן שבו צלמים היו 'צדים' לקוחות פוטנציאליים ושולחים תמונות לסוכנות יופי.

שביט מסתכלת על הצלם במבט מוזר. מה לה ולהצעה הלא קוסמת הזו. "ממש לא רציתי. לא חיפשתי פרסום", אבל ההורים שלה משכנעים ומשכנעים, רואים בזה פתרון למצוקה שלה. "תעשי כסף, תיפתחי לעולם". בשביל שביט, זו קריעה. הביטחון העצמי שלה ברצפה או מתחתיו. אולי בגלל זה הסכימה לבסוף. תוך זמן קצר מתקבלת ההודעה המשמחת, או שלא, שביט התקבלה לסוכנות.

בן רגע, החיים משתנים מקצה לקצה. בבוקר היא לומדת בחריצות וקוצרת כהרגלה ציונים מעולים, חוזרת הביתה ומשם אביה מסיע אותה לתל אביב מספר פעמים בשבוע. כשסכנות רבות אורבות לפתחה, בחסדי ה' הנוכחות של אביה שמרה עליה.

עולם הצילום נראה נוצץ, מלא כסף, אבל שביט מבקשת לספר דווקא על אחורי הקלעים, שם שורצים חולאים רבים. "אי אפשר לדמיין מה קורה לילדה בת 16 שנכנסת לעולם כזה ומול מה היא צריכה להתמודד".

אף שעולם חדש נפתח לפנייה, חברות אמת היא לא

מוצאת שם. "חיפשתי דמות, מודל, מישהי שתעורר בי השראה, ולא הייתה שם אחת כזו לרפואה. חיפשתי איזו פנסאית שתאיר לי..." היא מחייכת. היו שם גם נשות עסקים, מנכ"ליות חכמות ומוכשרות. אבל בחוויה שלה הן היו מכונסות בעצמן. "כל אחת עשתה לביתה, השיח היה עסקי. היו גם מזימות, מריבות ותככים".

### לא כל הנוצץ זהב

שביט חווה טלטלה, מעבר קיצוני מילדה מנודה שלא נספרת, לבת הכי מפורסמת שכולם מקנאים בה ורוצים בחברתה. והנפש שלה, ששחרת אמת, מזהה את הזיוף ולא קונה אותו בניזיד עדשים. "תודה לה' הייתה לי הבגרות להבין שלא באמת רוצים להיות בחברתי כי אני נעימה ונחמדה, אלא כי זה שווה. אמרתי לעצמי - אין סיכוי, עכשיו שיחכו..."

שביט מסיימת את התיכון בהצלחה, ולאחר מכן לומדת הנדסת בניין. "רציתי להיות מהנדסת בניין, היום אני מהנדסת תודעה", היא צוחקת. את עולם הצילום היא בוחרת לזנוח. "לסוכנות היה קשה לוותר עליי. הם ייעדו לי נסיעה לחוץ לארץ. יכולתי לחזור עם תיק עבודות מרשים ולהתקבל לסוכנויות בחו"ל עם תקציבי עתק..." אלא שמאחורי החלום, שמביא איתו כסף וכבוד, היא חוותה על בשרה את המחירים.

את הפְּרָדָה מעולם הצילום היא מתארת כשחרור ושוב היא מודה לה' ששמר עליה בתוך כבשן האש.

### מה אתה רוצה ממני?

מנוחת הנפש המיוחלת עדיין מבוששת לבוא, ושביט מחפשת אותה בספרים. "אז לא הכרתי את ספר התניא... קראתי ספרי דתות, פסיכולוגיה ופילוסופיה, אבל הבחנתי שזאת לא האמת". המלחמה של הנפש הבהמית מול האלוקית ניטשה בעוצמה, כך היא מפענחת כיום את מה שעברה. "לפי החסידות, יהודי לעולם לא רגוע, הוא תמיד מחפש את מה שמעבר!"

התחושה שמהוה תקול בה מתחזקת. הגעת לפסגה, יש לך כל מה שאת רוצה, אז למה רע לך? בצר לה, שביט מנסה לפתוח דף חדש באוסטרליה, לנקות את הראש ואת הלב. שם, מול שמיים תכולים ונוף בראשיתי קסום, היא נושאת עיניה למי שאמר והיה העולם. "עדיין לא ידעתי איך קוראים לו, אבל ידעתי להרים עיניים אל פסגות ההרים, אל אופק תכול, אל המקום הגבוה ביותר שעין אנושית מגעת. צעקתי אליו: מה אתה רוצה ממני?" זו הייתה נקודת חיבור ראשונית אל מעבר לחומר. עד היום שמורה אצלה התמונה הזו פיזית ובוזכרון.

שמונה חודשי טיול חולפים והיא חוזרת ארצה לארבעה קירות ולבדידות גדולה. ואז, חברה שהכירה בלימודי

*"זמני ההפסקות היו בלתי נסבלים. לעיתים סגרתי את עצמי בשירותים עד בוא הצלצול הגואל. לא חגגתי ימי הולדת בכיתה וטיול אחד שבו העירו לי הערה לא לעניין, גרם לי להפסיק לצאת גם לטיולים".*



“כולם רוצים לאמץ דברי אלוקים חיים. לימודי תנאי לא חיינסטרים וואס. אנשים צמאים, העולם מוכן, אך אין אה להתפעל מיום דבר ומאלף אחד. תדברו, תאירו, עד שישמעו כבר פעמי אשיר”

הנדסת הבניין הציעה עבודה במלון באילת, בניהול אירועים. שביט מדרימה, פוגשת אנשים כלבבה והופכת למנהלת אירועים. סוף סוף כוח העל שלה - תקשורת בין אישית, יוצא לאור. היא משגשגת, ולכאורה טוב לה. יש חברה, כסף, עבודה ומה לא?

זהו, שלא. החיפוש נמשך. היא מכירה את מי שלימים יהיה בעלה, ובמפתיע הוא קונה לה במקום תכשיטים או שוקולדים - ספר זיכוי הרבים! עד היום הוא לא יודע להסביר מה לבחור לא דתי ולספר הזה. “גמעת את הספר הזה בשקיקה ביום אחד”, היא משחזרת, “קראתי איך יהודי צריך לחיות וכיצד אפשר לזכות אחרים בכל הטוב הזה. קיבלתי בוסט של אור לנשמה!”

### הצד השני של המטבע

שביט נישאת, הזוג הצעיר חוזר לתל אביב ומתחיל לחיות בטוב ובנעימים. “גרנו בבבלי על פארק הירקון. פתחתי את היום מול הים מקצה לקצה, עבדתי בלשכה של היועץ הכלכלי לביבי נתניהו, שהיה אז שר האוצר. עברו תחתי העסקאות הכי גדולות במדינה, נפגשתי עם הבכירים ביותר במשק, פתחנו את הבוקר בעיתון כלכלי וסיימנו באיך הבורסה נראית, עליות וירידות, מיזוגים ורכישות של חברות עתק, ועדיין בפנים הים סוער.”

“אני מלקה את עצמי - שביט מה יהיה? מה את רוצה, יש לך משכורת מדהימה, את פוגשת את ראש הממשלה לפחות פעם בשבוע, את בחברת מכובדים ומשכילים, עובדת בבניין שעובדים בו ה'סלטה' ושמנה', עורכי הדין הכי חזקים... זה אמור להיות מדהים.”

אלא שלמדהים הזה יש גם צד שני, נוצץ פחות מההלומום המלוטשים בבורסה. “ראיתי אצלם לחץ ושחיקה, אנשים שמאבדים את הבריאות הפיזית והנפשית, ראיתי מערכות יחסים לא בריאות”. והיא חושפת נתון מדהים - לא הייתה ברכה בכסף! יש לה גם תשובה למשוואה הלא הגיונית: “לא הפרשנו מעשרות...”, היא מחייכת.

השאלות הפנימיות נוקבות כמסמרות. “מתי כל זה נגמר? בשביל זה הגענו? ראיתי דברים שטלטלו אותי כל כך, הרגשתי שמשהו פה לא נכון!”

וכמו אברהם אבינו שביקש לגלות את בוראו, היא מנסה ומחפשת, והקב“ה עוזר לה ומגלה את עצמו בדרכים שונות. “יום אחד, תוך כדי סידורים בתל אביב אני נתקלת בשלט: ‘הסתכלת היום לשמיים?’ זו הייתה פרסומת למרכז ‘אשירה שמיים’ בו הרבנית מימיה מזרחי ורבניות ורבנים נוספים מסרו בו שיעורי תורה”.

שביט נכנסת מתוך סקרנות ומוצאת שם אור גדול. “התחלתי ללמוד פעם בשבוע, ימי שני בשמונה וחצי בערב היו קודש לה. ישבתי בשורה הראשונה כמו

תלמידה מצטיינת ובכיתי כמו ילדה קטנה. לראשונה הבנתי שכל מה שעבר עליי נורמלי לחלוטין! שמעתי על שרה, רבקה, רחל ולא האמהות הקדושות ועל איפה הנשמה נמצאת. עדיין לא גויסתי לטייסת 770, היא צוחקת, “אבל התחושה הייתה שהגעתי הביתה. נכנסתי לסלון”.

היום, כשהיא מלווה נשים בתהליכי תשובה, היא אומרת להן: “תיכנסו לסלון, עדיין אל תבחרו את החדר של שורש נשמתכן, אבל תשרו את עצמכן בעולם נשמת. עולם פרקטי לגמרי. תשמעי מה יש לאבא לספר לך”.

תחושת הנורמליות הייתה משכרת. “אמר לי שאני רחפנית, תלושת מציאות, אבל תכלס מי מביא משיח? רק מי שמסוגלים לחלום בגדול! היום אני מבינה שהייתי הכי פרקטית. כל העבודות שעסקתי בהן היו אינטנסיביות מאוד, גבריות, משימתיות עם ווליום גבוה בקצב של מאתיים קמ“ש, ובשיעורי התורה הבנתי מה הנפש שלי באמת מחפשת. למדתי מה זה להיות אישה, כמה שלמות יש בה, ושאהם היא מחוברת למהות האלוקית, לדמויות השראה, כמו הרבנית חיה מושקא, היא יכולה בצניעות ואצילות להפוך עולמות לכיוון הנכון”.

אנחנו מנסות לסכם את הפרק הזה בחייה, ומבינות שבעולם החיצוני, הזוהר נוצץ עד שמגיעים קרוב אליו, אז רואים את האפסיות. להבדיל, עולם של קודש עשוי להיראות אפורי ומשעמם, אותיות שחורות וקטנות בספרים, אבל ככל שמתקרבים מגלים פנינים, זוהר ויופי, אושר ונעימות. “להיות אישה צנועה, זה כל כך אצילי. את מלכה. מכבדים אותך, את מכבדת את עצמך. זה טוב שאין לו תחליף”.

### ‘המפגש’ עם הרבי

לשביט מחכה עוד מסלול קצר, עד שתגיע לנשיא הדור, אל הפסגה. משפחת פרנקו, אבא, אימא ושתי בנות קטנות, מעתיקה את מגוריה מתל אביב הסואנת אל מושבה שקטה בצפון - יוקנעם. ירוק, שקט ורגוע. בהשגחה פרטית הבית שוכן סמוך לבית חב“ד. “נכנסתי בתמימות, רציתי לתת צדקה לכפרות ועל הדרך שאלתי אם יש פה שיעורי תורה”.

שביט צוללת לשיעור תנאי של הרבנית שלומית דקל. פרק א' בתנאי. תמונה של הרבי בגודל קיר. עיני הרבי פוגשות אותה כקין לייזר שחודרת פנימה והחוצה. שביט מתלהבת. המספר שלה כמו עלה בגורל, והיא זכתה בפיס. “הרגשתי שמצאתי את החדר בבית! סוף כל סוף! אדמו”ר הזקן והרבי מכירים אותי לפני ולפנים, יותר מכפי שאני מכירה את עצמי! מצאתי את שאהבה נפשי!”

במהירות היא חוברת לקהילה ונכנסת לעשייה. “זה כל הזמן נתינה, איך אפשר לעזור, ובואי תצטרפי למתנדבות שפרה ופועה, את טובה ביחסי ציבור? מהמם. תעשי את

זה בקהילה”. היא מכניסה את בנותיה הקטנות למוסדות חב“ד, ייאמר לזכותו של בעלה שהסכים. די מהר היא מתחילה לכסות את ראשה ומתגייסת לצבא שלוחי הרבי.

במקביל לעבודתה ביחסי ציבור במוסדות ‘צוהר ללב’ לילדים מיוחדים, היא ממשיכה בעשייה בקהילת חב“ד. בקורונה, מחלקת יחסי הציבור שבה עבדה נסגרת והיא שוב בחיפוש. בינתיים היא ממשיכה לעסוק בטוב, מעבירה עודפי מזון ממסעדות למבוגרים שלא יכולים לצאת מהבית ומשתתפת בלי סוף בשיעורים והתוועדות ביום, שנערכו אז למכביר. הקשר עם חב“ד מעמיק והיא משתוקקת לנסוע שוב לרבי.

“הפעם, בחוצפה דקדושה, רציתי לנסוע לכינוס השליחות כשליחה מן המניין!” שביט שולחת בקשה ומתארת את כל הפעולות שעשתה, כולל המלצות מבית חב“ד, והתשובה שהתקבלה הממה אותה: “לכבוד יהיה לנו שתגייע כשליחה מן המניין לכינוס השליחות בשנת הקהל!” מבחינת שביט, זה היה יותר מלכבוש את פסגת האוורסט ולנעוץ שם דגל!

“נסעתי עם הרבנית דקל, וענדתי תג של שליחה! הייתי צמודה אליה כמו ילדה קטנה בכיתה א' שאוחזת בכף ידה של אימא ונושאת על גבה תיק חדש”, היא משחזרת את החוויה המהממת. “לראשונה שמעתי וראיתי נשים בעלות סיפורים הרואיים שחצו את גבולות אוקראינה במלחמה ודאגו ליהודי הקהילה, שמעתי על שליחה שנשארה בשביל משפחה אחת, על שליחה אחרת באיטליה שפתחה גלריית אומנות עבור האומנים בקהילה, כדי להביא להם רבי וחסידות. הבנתי שאין שיטה אחת להשפיע. קיבלתי חיבוק גדול ותחושה שאני שליחה של הרבי”.

‘את בחרת ברבי, והרבי בחר בך!’ אמרו לה השליחות משפט מחמם לב. עוד היא נזכרת, וצמרמורת אוחזת בה, בלוויה של הרבנית הניה פדרמן ע”ה שטבעה עם בתה הקטנה. “מעולם לא ראיתי כל כך הרבה חסידים. מאות ליוו אותה בדרכה האחרונה. הבנתי שאני נמצאת בחדר הכי משפיע בעולם!”

### כולם רוצים לשמוע

שביט, שלמדה פעם הנדסת בניין, היום ‘מהנדסת תודעה’ ועוסקת באימון מנטלי אישי, ובהרצאות מרתקות לנשים על אימון מנטלי ברוח החסידות. לתחום הזה הגיעה בהשגחה פרטית, כשביקשה לסייע בהפצת הספר ‘לא ביקשתי לבוא לעולם’, שדרכו נחשפה לקשר בין חסידות לעולם האימון.

“נקודת ההשקה ברורה מאוד. באימון מנטלי מסייעים לאישה שחווה פער בין המציאות לשליחות חייה - לצמצם אותו. עושים הדמיה של עוד שנה מעכשיו: יש לך כסף, לא חסר לך כלום, מה את עושה? מזהים את התשוקה הפנימית, את השליחות,

ומשרטטים דרך לשם, בסייעתא דשמיא”. את המסע שלה היא מסכמת: “זה גילוי שלא נגמר. כל יום הוא התחלה חדשה והזדמנות לשנות מציאות”. ולנשות חב“ד יש לה מסר ברור: “כל אחת מאיתנו מייצגת יהדות נשית, מטופחת ויפה, מאושרת, שמחה ומוארת. ככה נראית דירה בתחתונים. תזכרו כל יום מחדש איזו זכות יש לכן להיות חסידות של הרבי. זה הנוצץ והמואר האמיתי. כבעלת תשובה, אני יכולה לתתם על זה”.

כשהיא מסתכלת לעולם בעיניים, היא רואה בו את תהליך הגאולה מתרחש כאן ועכשיו: “כולם רוצים לשמוע דברי אלוקים חיים. לימודי תנאי זה מיינסטרים ממש. אנשים צמאים, העולם מוכן, אז אין מה להתפעל מיום דבר ומאף אחד. תדברו, תאירו, עד שישמעו כבר פעמי משיח”.



“היט צוללת לייסור תנאי של הרבנית שלומית דקל. פרק א' בתנאי. תמונה של הרבי באור קיר. עיני הרבי פועות אותו כקין לייזר שחודרת פנימה והחוצה. עיני ותלהבת. האספר שלה כמו סלה באור”

סיפורה של **ליבא שטראקס** ע"ה, שליחת הרבי מקלן שהפכה מדבר רוחני לקהילה חיה ותוססת, אמא ל-11 ילדים שניהלה בית פתוח ומלא אהבה, אישה שלמדו ממנה הלכה וחסידות, מקור השראה לשלוחות בכל גרמניה | בשנים האחרונות היא נאבקה במחלה קשה ולא וויתרה על השליחות, על השיעורים, על אפיית חלות ועל החיוך | סופרת 'נשימה' פוסעת במשעולי חייה של הדמות הנדירה שהעניקה לכל אחת תחושת אמהות של אכפתיות | ליבא בעי

דבי ליפקין



# האזור שלי מקלי

רמניה. מדינה ששמה מעורר חלחלה בקרבנו. המקום שממנו יצא הרוע הכי גדול בדורות האחרונים בדמות הולכים על שתיים שגמרו אומר להשמיד אותנו רח"ל. אחרי השואה נחלקה גרמניה לשניים והייתה בחלקה תחת המגף הקומוניסטי, בברית המועצות. בהמשך, החלו להגיע שלוחים אל המדינה הזו ודווקא בה האיר את החושך הגדול, בבחינת המקום הנמוך ביותר שממנו ניתן וצריך רק לעלות.

מראשוני השלוחים הם הרב מנחם מענדל יבלח"ט וליבא ע"ה שטראקס. בכוחם המיוחד הצליחו לחמם את הכפור של ה'יקים' ולהכניס בהם קדושה ויהדות. העיר שאליה נשלחו בברכת הרבי, קלן, זוכה כשלעצמה למעמד מיוחד בתולדות חב"ד. הרבי הרש"ב ביקר בה



לצורך בריאותו.

ליבא שטראקס ע"ה פעלה במאור פנים ובחן רב. אחרי שכבר חשבה, במלאות למעלה מעשור להיותה בשליחות, שהגיע הזמן ליהנות מהקהילה שהיא ובעלה זכו להקים ביזע, קפצה עליה רוגזה של המחלה וקיננה בגופה. במשך ארבע עשרה שנה התמודדה עם מחלתה, ובכל זאת התעקשה ופעלה בשליחות ככל שיכלה ולמעלה מכוחותיה. לצערנו ולדאבון לב המשפחה, הקהילה וחב"ד כולה, השיבה ליבא את נשמתה לבוראה בט' בשבט השנה. קצרה היריעה מהכיל, אך ניסינו לתת ולו מעט ממה שהייתה. הלוואי ונצליח ללמוד ממנה.

ליבא שטראקס נולדה בפרברי מוסקבה שברוסיה, להוריה הרב אריה לייב פנחס ומרת אלטע מרים חצרונוב ע"ה. משפחתה, ששורשיה בעיירה החסידית נעוועל, חיה ברוסיה בתקופה שקיום תורה ומצוות דרש מסירות נפש יום יומית. אביה היה מאותם צעירים שעמדו כצור איתן על משמר הגחלת היהודית תחת השלטון הקומוניסטי. כשהייתה ליבא כבת שנתיים, זכתה המשפחה לעלות לארץ הקודש ולהשתקע בירושלים. כך המשיכה ליבא לצמוח בבית חב"די שורשי, שבו השפה המדוברת הייתה אידיש והאוירה ספוגה בחסידות צרופה ולוהטת. אביה היה ממקימי בית הכנסת חב"ד בשכונת סנהדרייה, והנחיל לה מגיל צעיר את חשיבות העשייה למען הכלל ואת האחריות לזולת.

כתלמידה בתיכון 'בית חנה' בלטה בייחודיותה. היא נבחרה לבת החסידית ביותר בתחרות בית ספרית. זה היה הרבה מעבר לתואר סמלי, זה היה ביטוי ללהט הפנימי ולאמת החסידית שהנחו אותה לאורך כל חייה. הדבקות שלה ברבי ובחסידות באה לידי ביטוי כאשר שודרו התוועדותיו של הרבי בישיבת 'תורת אמת'. ליבא לא ויתרה על ההזדמנות לשמוע את הרבי. אביה חשש לה כשהלכה בלילות עד שם, אומנם עם חברה - אך זה לא הניח את דעתו. על כן הקים עבורה תחנת שידור מיוחדת בצריף בית הכנסת שלו. כך יכלה ליבא להגיע בקלות רבה יותר לדברים, להאזין בקשב רב ולסכם בכתב ידה.

## שליחות במדבר רוחני

בתום שנות נעוריה נישאה לבעלה הרב מנחם מענדל, ובשנת תשנ"ד הם יוצאים בברכת הרבי לשליחות בעיר קלן שבגרמניה. הם הגיעו למדבר רוחני, שבו לא היו מוסדות חינוך וודאי שלא חלב כשר.

בתה של ליבא, בלומי שטראקס, מספרת שאת אימה זה לא הדאיג. "אימא לא לקחה את הקשיים בכובד ראש. גם כשלא היה חלב או בית ספר, זה לא עמד בדרך למטרה". המסירות הייתה כה גדולה, עד שהילד הבכור נשלח כבר בגיל שש למשפחת גורארי' באנטוורפן ללמוד בבית ספר יהודי, עד שנפתח בית ספר יהודי בקלן.

ליבא הייתה גנת בגן הילדים של הקהילה, ועם זאת מסרה שיעורים רבים ויזמה פעולות רבות בחיי השליחות. החברות לשליחות בגרמניה, גב' חני דיסקין ממינכן וגב' דבורי ברכהן מדיסלדורף, מספרות על ליבא, השליחה המסורה, שהייתה סמל ודוגמה עבורן ועבור העולם כולו. דבורי נזכרת בימים הראשונים. "כשהגענו לפני קצת יותר מעשרים שנה, משפחת שטראקס כבר הייתה פה עשור. ליבא הייתה עבורנו הכול. לשלוחות הצעירות היא הייתה כמו אימא, ולנו היא הייתה כמו אחות קרובה, גם בשל העובדה שהיא השליחה שגרה הכי קרוב אליי - במרחק שעה של נסיעה".

דבורי מוסיפה שהיה בליבא שקט פנימי מדהים. "הבית תמיד היה צפוף ומלא באנשים, אבל היא ניהלה הכול ברוגע שאין לתאר. שום דבר לא הלחיץ אותה, היא ידעה לחדור ללב של אנשים בפנימיות שלה. סיפרה לי מישהי מקלן שבגיל ההתבגרות היא חוותה קשיים ביחסיה עם אימה ועברה לגור אצל ליבא, ובמקביל האם התייעצה עם ליבא כיצד לפעול. כשהיא מסתכלת לאחור היא מבינה שליבא הצילה את הקשר ביניהן במילה הנכונה ובחוכמת הלב שלה".

לצד הלב הפתוח, ליבא הייתה דמות הלכתית וחסידית מוערכת. "היא הייתה למדנית", מספרת דבורי. "כל שאלה הלכתית ישר הפנינו אליה. היא הקפידה על קלה כבחמורה ביראת שמיים נדירה, וידעה להסתכל על עניינים רוחניים מורכבים במבט חכם ולא שגרת".

**ציטוט הקלטה של גב' ליבא שטראקס המבטא את ביטחונה העצום:**

**"הרבי אמר שתחשוב טוב יהיה טוב זה לא משפט פסיכולוגי טוב, אלא הכוונה שנדרשת עבודה נפשית קשה, שהאדם ירגיש ויתחזק בביטחון גם אם בדרך הטבע המצב נראה חס ושלום גרוע, שאין סיכוי לצאת ולהירפא מזה. האדם עובד על עצמו ומאמין באמונה שלמה שהקב"ה כל יכול ואדון הכול ויכול לסדר את המצב שיהיה טוב.**

**אתן דוגמה על עצמי, שהרופאים אומרים לי דברים פסימיים, ואני מתחזקת ויודעת שלא הם המחליטים מה יהיה, והקב"ה יכול לעשות לי נס ולהבריא אותי.**

**"הרבי מסביר שכשיהודי עובד על עצמו להאמין רק בהקב"ה אפילו נגד הטבע, הקב"ה מתנהג עימו באופן של מידה כנגד מידה ומשנה אפילו את המציאות שהוא רצה בשביל שליהודי יהיה טוב. ככל שהיהודי עובד על עצמו יותר, כך הוא מושך יותר שפע מהקב"ה עד כדי שינוי הטבע ואף תוכניותיו כביכול של הקב"ה.**

**"זהו ביטחון. אמונה היא להאמין במציאות הבורא, ביטחון הוא לב טוב שהוא יעשה לטובתי את הטוב ביותר".**

חני משתפת בקשר המיוחד שנרקם ביניהן. "הגענו לכאן כחמש שנים לפני הזוג שטראקס, בין הראשונים לשליחות כאן. היינו ידידות מאז ומתמיד, ובתקופה שחלתה הקשר שלנו התחזק עוד. למרות המרחק של שש מאות קילומטרים, שמרנו על קשר טלפוני. הייתה לנו חברותא ללימוד שיחות של הרבי מהשנים תנש"א-תשנ"ב. היא תמיד רצתה להתעמק ולהבין יותר".

חני מתארת אישה אצילית ומיוחדת, כזו שחיה באמת ובתמים את האמונה והביטחון בבורא. "היא הפנימה בכל איבריה את שיחותיו של הרבי על 'חשוב טוב יהיה טוב', חני מדגימה, "השיחות הטלפוניות שלנו היו ארוכות, ותמיד נדהמתי מהאופטימיות שלה, מעולם לא נשמעה בהן מילה של לשון הרע אלא רק מחמאות, מילים טובות ועידוד. היא הייתה אישה משכמה ומעלה".

חני משחזרת בגעגוע: "בקיץ האחרון רציתי לבקר אותה לכבוד יום הולדתה, והיא נענתה בשמחה וביקשה שאבוא להתוועד עם נשות הקהילה, גם משום שהתאריך קרוב לג' תמוז. בסיום ההתוועדות, ביקשתי מהנשים לברך את ליבא, והן אכן נעמדו. נפעמתי: זו אחר זו הן דיברו, נשים שהתקרבו ליהדות בזכותה, וכולן אמרו אותו דבר: 'היא כמו אימא שלנו'. וזה ממש כך, כל מה שאימא צריכה ללמד את בנותיה, ליבא לימדה אותן".

גם בתקופות הכי קשות של המחלה, כשהייתה בניו יורק לטיפולים, חני מספרת שליבא מעולם לא כיבתה את הטלפון כשהתקשרו נשים מהקהילה. "נשים היו מתקשרות באמצע הלילה שלה, והיא הייתה עונה בסבלנות, זורמת איתן, דואגת לכל צורך שלהן בגרמניה מרחוק. הן בכלל לא ידעו היכן היא, והיא לא ראתה צורך לפרט. היה לה צידוק מוחלט להתנתק, והיא בחרה להישאר קרובה".

## קהילת קלן המעטירה

משפחת שטראקס 'עושה נפשות' כפשוטו ממש. מקורבים רבים מנהלים כיום חיים חב"דיים לכל דבר ועניין, חלק מהם חיים בארץ. "אימא ביקשה ממי שבנה את עצמו די הצורך, לעבור להתגורר בארץ", מספרת בלומי, "אך



בשנים האחרונות יש מי שנסאר, וכך נוצרה פה קהילה. מדהים לחזות בכך, בפרי עמלם של הוריי”.

דלת ביתה של ליבא תמיד פתוחה לרווחה, וכל יהודי בקלן ידע שיש לו לאן להיכנס, גם ברגעים לא פשוטים. בלומי מספרת שגם יומיים אחרי לידה של אימה, ומנגד גם בתקופות של טיפולים קשים שבהם מערכת החיסון שלה הייתה חלשה והיא נאלצה להתרחק, ליבא לא ויתרה על אורחים בשולחן השבת. היא הייתה יושבת במטבח, רחוקה פיזית אך קרובה בנשמה, או עוטה מסכה, העיקר שהבית ימשיך לשמש מוקד עלייה לרגל.

חני דיסקין מוסיפה על מסירות מיוחדת למזון כשר לכל יהודי: “ליבא ובעלה היו נוסעים לאנטוורפן לרכישת מוצרי מזון כשרים. הם היו מביאים משלוחי ענק של אוכל כשר, ממש עד הבית של אנשי הקהילה, כדי שיאכלו בוודאות מזון כשר. לפעמים הם אף הוזילו את המחירים”.

גב' נחמה דינה מטוסביץ', מקורבת לליבא, מספרת על ההתחשבות ברגישות האישית שלה. “כל אחת מאיתנו הרגישה שהיא ‘היחידה’ של ליבא. היא זכרה הכול; מה קורה עם הילדים, מה שלום ההורים של כל אחת, מי הפסיקה לנגן וצריכה עידוד כדי לחזור לזה. היא ידעה הכול על כולן, גם על אלו שהגיעו לבית חב”ד רק לעיתים רחוקות”.

וקל וחומר על מי שמבקרת שם הרבה. נחמה דינה ממחישה: “הדאגה שלה הייתה מוחשית. אני אלרגית לאגוזים, ושנה אחת כשהגעתי אליה לסעודת ט”ו בשבט, על השולחן עמדה עוגה מרהיבה, שהכילה אגוזים, לכחמישים הנשים שבאו, אבל בצד חיכתה לי צלחת אישית עם אותה עוגה בדיוק, בלי אגוזים. למרות שהיו עוד עשרות מאכלים על השולחן, ליבא רצתה שאוכל לטעום מהכול”.

”כך היא עשתה גם עבור אישה שלא יכלה לאכול נתחי בשר או עוף. היא הייתה מכינה עבורה קציצות עוף מיוחדות לשבת, רק כדי שתרגיש בבית, כמו שאני הרגשתי בעקבות המחשבה עליי באופן אישי”.

לגב' הניה לכטרמן, שהכירה את ליבא בעקבות בעלה, שהיה השדכן שלה, מספרת על אישה שראתה תמיד את

האחר. “חיכינו לילדים כמה שנים. באותה תקופה ליבא הייתה טסה לארה”ב לטיפול כימותרפיה קשים. כשחזרה מאחד הטיפולים, הגישה לי מטבע של הרבי שקיבלה מאחיינה עבור רפואתה שלה”.

”היא התעקשה שאקח אותן, באומרה שברגע שקיבלה אותן, ידעה שהוא בשבילי, לברכה לילדים. הסירובים שלי לא הועילו, היא לא ויתרה. אכן, זמן קצר אחר כך נולדו לנו ילדים ברוך ה'. היא הייתה התגלמות האור, בעשיית טוב תמידי עבור הזולת”.

חני ודבורי מספרות על פרויקט ייחודי שקיבלה עליה בשנותיה האחרונות - מבצע יום הולדת. “לכל שליחה בגרמניה, ובמקביל גילינו שעשתה זאת גם לנשים רבות בקהילה ובמשפחה, הייתה שולחת שוקולד ומצרפת אליו ברכה אישית”, אומרת חני, “היא נהגה להיות הראשונה שכותבת ברכת מזל טוב בקבוצת הוואטסאפ, וכך הפעילה את שאר הנשים לברך”, נזכרת דבורי. מחמם את הלב לדעת שיש מי שתמיד תזכור את יום ההולדת שלך, וזה הוסיף להרגשת כולן שהן היחידות בעולמה של ליבא.

### כשהעולם נעצר

למרות עומס השליחות ו 11 ילדיה, ליבא הייתה אם נוכחת בצורה יוצאת דופן. “כמו שאר אחיי הגדולים, כשהייתי בת 11 למדתי בבית ספר באנטוורפן”, בלומי מעלה על נס, “כעת כבר יש מענה לגיל הזה קרוב יותר, אך לפני כמה שנים זו הייתה האפשרות היחידה. ישנו במשך השבוע אצל משפחה מקומית, והיינו חוזרים לשבת”.

”בזמן הזה הייתי מתקשרת אל אימא בכל יום, למשך שעה וחצי של שיחה. זה מדהים, בבית יש עוד אחים, חלק מהם קטנים ותובעניים, וזה מלבד כל ענייני השליחות, אבל כשאני הייתי על הקו העולם נעצר. היא הקשיבה לכל מילה, מה אכלתי ומה היה בשיעור. היא מעולם לא אמרה שהיא חייבת לנתק כי מישהו ברקע מפריע”. ובלומי לא הייתה היחידה שלמדה מחוץ לבית, וכל אחות קיבלה את אותו זמן קשב”.

בלומי נזכרת עוד: “בשנות התיכון למדתי בארץ. בכל שנה ביום ההולדת שלי, גם כשהייתה רחוקה או חולה, היא

תמיד מצאה מישהי שתקנה מתנה בשמה. בפורים היא דאגה למשלוח ממנה, ושיהיה גם משלוח מנות מהדודה. היא וידאה שאף פעם לא נרגיש את המרחק או את הקושי שלה”.

החינוך של ליבא לא היה של ביקורת והערה, אלא של הארה. היא לא הכריחה, אלא הראתה את היופי שבמצווה בדרכי נועם, תמיד בגישה חיובית ונעימה. “השיעור הכי גדול שאימא נתנה לי היה בדוגמה חיה”, מסבירה בלומי, “היא הראתה לנו יום יום איך חסיד צריך להתנהג, בהקפדה על קלה כחמורה בקיום מצוות, באמירת חת”ת וספר המצוות, בפתיחת הלב לכל יהודי ובהפיכת החומר לטפל לצד הקדושה”.

לפני ארבע עשרה שנה התגלתה אצל ליבא המחלה הנוראה. מהר מאוד נאלצו לחרות את רגלה, אך המחלה התפשטה מחדש. כך במשך שנים, כשהיא סובלת כאבי תופת, כשהמחלה מסרבת להפסיק לקנן בגופה - מתגלה כוחה האמיתי ביתר עוז”.

”אחרי ארבע שנים הרופאים הציעו לאימא להרים ידיים”, בלומי כואבת, “אך היא אפילו לא החלה לחשוב על דבריהם. לרופאים ניתנה הרשות לרפא ותו לא”, אמרה תמיד. היא פשוט לא הקשיבה. היא בטחה בה’ בלב שלם, בלי שום צל של ספק. היא המשיכה בשליחות ביתר שאת וביתר עוז, ככל שכוחה עמד לה. היא המשיכה

להחיות את הבית, ולעשות מה שהרגישה שאין מי שימלא מקומה. “אני יודעת שכאב לה, ולא מעט. היא סבלה רבות מכאב פיזי. כשניסיתי לשאול אותה, היא הייתה אומרת שקצת כואב, אך זה לא מה שחשוב. הרוח גברה אצלה על החומר”.

כלתה של ליבא, גב' מושקי שטראקס, מספרת על אנקדוטה מיוחדת: “ההורים המבוגרים של חמותי לא ידעו על המחלה, ולא על כריתת הרגל. כאשר הגיעה לביקורים בארץ, תמיד הסתירה מהם



ואמרה שעברה ניתוח לא מוצלח ולכן היא צולעת. באחת הפעמים ששהתה בביקור בבית הוריה, הפרוטזה הייתה מונחת על המיטה בחדר והדלת הייתה פתוחה. אימה רצתה להיכנס לחדר לדרוש בשלומה”.

”כשראתה זאת הנכדה, הבת של השוויגער, שהייתה שם, היא מיהרה לטרוק את הדלת בפני סבתה כדי שלא תבחין בפרוטזה המונחת ותגלה את המצב הרפואי. הסבתא תמחה על נכדתה - בתוך הבית שלה כך להתנהג ולטרוק בפניה דלת? מובן שהיא לא ידעה שזה נעשה כדי להגן עליה מבשורה קשה שלא תוכל לעמוד בה”.

מושקי מוסיפה שחמותה סיפרה זאת רבות, ובעקבות כך תפסה נקודה חזקה, שהרבה נשים שמעו זאת ממנה והשתדלו אף הן להעביר הלאה: “לפעמים נדמה לנו שהקב”ה טורק בפנינו את הדלת. אנחנו חושבים שהכול לרעתנו ולא יודעים שהקב”ה ברחמיו מגן עלינו. זה היה המסר שלה, המוטו של חייה - הביטחון המוחלט בה’ יתברך”.

ליבא הייתה יוצאת לחזק נשים, ועורכת ערבי הפרשת חלה, עוד לפני שהדבר נהיה נפוץ ומקובל. נוסף לכך מסרה הרצאות על ביטחון בה’, ובין היתר הייתה מספרת את סיפור הדלת שנטרקה”.

### נאבקה לקום מכסא הגלגלים

בלומי משתפת בקושי רב ברגעים שלא תשכח. “בשלב מסוים אימא נאלצה לעבור לכיסא גלגלים. זה לא גרם לה לעצור. ראיתי את אימא נאבקת לקום מהכיסא כדי להכין בצק לחלות. ראיתי את הידיים שלה כואבות, את המאמץ הפיזי שדרשה ממנה כל תנועה, והיא לא נתנה לסבל מקום”.

”גם כשהשתמשה בכיסא גלגלים, היא המשיכה למסור שיעורי יהדות לנשים. היא לימדה אותי שחסידי לא נשבר מהגוף, שהרוח היא שמנהיגה את הספינה. היא לא ויתרה על תפילות, על לימוד החת”ת ועל אמירת תהילים רבים שהוסיפה לזכות בני הקהילה. היא הקפידה על שמירת כל מצווה, קלה כחמורה, גם באשפוזים”.



יוקרה, טעם  
ועיצוב  
שלא שוכחים

Chocolate  
DE LUXE

כשר למהדרין

בית קפה פרילינים מארזי מתנות



**המתנה המושלמת לכל מאורע**  
השוקולדים האיכותיים שלנו בעבודת יד ובכשרות מהודרת.

רח' הרצל 5, נתניה | להזמנות ופרטים: 054-9047070

מתנות ומארזים לכל מטרה

בית קפה יוקרתי

כל המוצרים בכשרות העד"ח ולנדא

chocolatedeluxe.co.il

סדנאות  
שוקולד  
חוייתיות

"השם שלה היה שגור על לשונם של כל כך הרבה אנשים שהתפללו עבורה. היא לימדה אותנו שיעור מופלא בחיבור. בשליחות, המקורבים הם לא תמיד הסביבה הטבעית שלנו, אבל ליבא הצליחה לגרום לכולן להרגיש חברות אמת שלה. היא הייתה משפיעה שהיא קודם כל חברה, באהבה שחודרת את כל המחיצות. הלב כואב כי קיוונו שגם הפעם יקרה הנס. היא חסרה לנו כל כך, אבל האופטימיות שלה והידיעה שכל רגע בחיים הוא שליחות, לא ימושו מליבנו עד לפגישה מחודשת עימה בגאולה".

"ליבא הייתה שיעור מהלך באהבת ישראל", מוסיפה חני בגעגוע כואב, "לא משנה אם היית שליחה צעירה בתחילת דרכה או קולגה ותיקה, כולנו הרגשנו שאנחנו החברות הכי טובות שלה. היה לה כישרון נדיר לתת לכל אחת את ההרגשה שרואים אותה, שהיא חשובה. היא תמיד ענתה לכל הודעה, תמיד הודתה על כל הצעה, ותמיד פינתה זמן לענות על שאלות בכשרות במומחיות ובסבלנות.

"במבצע ימי ההולדת שלקחה על עצמה, לכתוב ברכות ולשלוח שוקולדים לשליחות ולמשפחה המורחבת, היא לימדה אותנו מהי אהבת ישראל. היא רצתה שכולנו נברך זו את זו, שנראה את הטוב זו בזו. זה משהו שכל מי שהכיר אותה לוקח איתו הלאה, את היכולת להאמין בטוב, ולתת לכל אדם להרגיש שהוא עולם מלא".

חני מדגישה גם היא כמה ליבא חיה על העיקרון של 'חשוב טוב יהיה טוב'. "אני מאמינה בלב שלם שבוכות האמונה והביטחון החזק שלה היא קיבלה מהקב"ה עוד עשר שנים של חיים מעבר לכל תחזית רפואית. היא מעולם לא שאלה את הרופאים כמה זמן נותר לה, היא לא נתנה למספרים או לתחזיות להשפיע עליה".

וחני מסיימת בבקשה; "ליבא הייתה מדליקה נרות שבת בקביעות כשהיא כבר לבושה, מאורגנת ומאופרת, ומכניסה שבת ברוגע ולא ברגע האחרון. מן הראוי שנים תיקחנה זאת על עצמן, לקבל שבת כמו שמקבלים מלכה, לעילוי נשמתה".

מושקי הכלה מעלה זיכרון יקר: "חמותי נפטרה בדיוק בשבוע של סיום הרמב"ם, וזה לא מקרי. בשבתות אצלה בבית, הייתי שואלת אותה איזו מצווה יומית הייתה אתמול. בעוד אנחנו לפעמים 'ממלמלים' את השיעור היומי ושוכחים רגע אחר כך, היא תמיד זכרה הכול - את מספר המצווה ואת התוכן המדויק שלה. זה הפעים אותי בכל פעם מחדש; היא לא קראה חת"ת, היא למדה חת"ת, היא למדה ספר המצוות, היא חיה את זה".

"בימייה האחרונים, אחרי חנוכה, המצב כבר היה קשה מאוד", מגיעה בלומי אל הסוף המר, "אבל גם אז, אימא לא ירדה בחיבוק ידיים. היא המשיכה לאפות, המשיכה לדאוג לכביסות. הרי יכולנו לעזור לה אבל זו הייתה המהות שלה, להעניק לכולם, להיות בשליחות עד הרגע האחרון. זו הייתה אימא שלי. אישה שלא ראתה את מגבלות העולם, רק שליחות מתוך אהבה גדולה".

נחמה דינה מצטרפת בדמעות אל השבר. "קשה לי לדבר על ליבא בלשון עבר, הלב מסרב להאמין. עברתי לקלן בעקבותיה, היא הכי קרובה אליי אחרי ההורים שלי. הייתה חברה טובה, כמו אחות, ומורת דרך. התייעצתי איתה על הכול, מחינוך הילדים ועד למתכונים. האמונה והביטחון שלה היו לנו לעמוד אש".

"היא הייתה מדריכת הכלות שלי, היא הייתה בחתונה שלי. היום אני מלמדת נשים טהרת המשפחה, ואני משתמשת בסיכומים שלה. אני שומעת את הקול שלה יוצא מגרוני, ורק המחשבה שהיא הייתה שמחה לראות את זה נותנת לי כוח להמשיך. הכאב עצום".

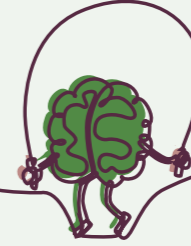
נחמה דינה לא תשכח את הרגעים שבהם חזרה ליבא מטיפולים קשים בארצות הברית, שלא תמיד צלחו, וזכרה לומר לכל אחת שהתפללה עליה אצל הרבי. "היא לא שכחה אף אחת, שום סיפור חיים, שום משאלת לב. כולנו היינו בליבה".

"בכל פינה בבית שלי אני רואה אותה. מגש הנרות שנתנה לי במתנה, הספרים שהמליצה עליהם והמטבח שעזרה לי לעצב. היא הייתה עמוק בלב ובמוח שלנו. כשאני פותחת שיעור זום, קשה לי כל כך לומר שזה לעילוי נשמתה במקום לרפואתה. אנחנו רק מחכות למחות את הדמעות ולהיפגש איתה שוב בגאולה".

### אופטימית חסרת 'תקנה'

דבורי מנסה להתעלות מעל השבר. "ליבא הייתה אופטימית ללא תקנה", היא אומרת בכאב אך מתוך תקווה, "במצב שלה, כל אדם אחר היה מתייאש מזמן, אבל היא לא ויתרה. במשך ארבע עשרה שנים היא חיה בתוך שרשרת של ניסים, כל שנתיים הרופאים היו בטוחים שזה הסוף, ובכל פעם מחדש היא ניצחה והמשיכה לחיות. "היה לה רצון פשוט וקדוש לחיות. היא ידעה שכל שנייה שהיא כאן בעולם היא בעלת משמעות, שיש לה עוד מצווה לעשות, ועוד יהודי להאיר".





## ממתיקים מלאכותיים מרמים את הגוף

יצרנים רבים יוצרים ממתיקים שרמת המתיקות שלהם כפולה מזאת של הסוכר הרגיל | צריכה מרובה גורמת לבלבול בבלוטות הטעם ומובילה לכך שהן לא יכולות להסתפק עוד במתיקות המקורית

# ת

תחליפי סוכר הפכו בשנים האחרונות נפוצים יותר ויותר, והם מופיעים במשקאות רבים ובמאכלים שונים. רבים החלו להשתמש בתחליפי הסוכר דווקא בצורה טובה: שמענו רבות על חסרונות ונזקי הסוכר הלבן והחלטנו להיגמל מצריכתו היום יומית. במקום להוסיף לכל כוס קפה שתי כפיות סוכר, רבים מאיתנו עוברים לתחליפי סוכר מלאכותיים.

### מה בעצם גרמו תחליפי הסוכר לגופנו?

לא חלף זמן רב, והממתיקים המלאכותיים נהפכו לדרך שבה רבים צורכים את המתוק שלהם. עם זאת, הופיעו שינויים מסוימים: תחושה פתאומית שצריכים לצרוך הרבה יותר מתוקים במהלך היום, עלייה במשקל, וצורך עז בתחליפים שמתפרץ אם לא אכלנו מהם למשך מספר שעות, ממש כמו התמכרות. מאז שהורדנו באופן דרמטי את התחליפים מהתזונה, חזרנו לצרוך במתינות סוכר לבן ולאכול יותר פירות, והשינוי לא ייאמן.

### תפקוד בלוטות הטעם

הממתיקים המלאכותיים נוטים "לעקם" את הדרך שבה הפה מרגיש את הטעם המתוק. יצרנים רבים יוצרים ממתיקים שרמת המתיקות שלהם כפולה מזאת של הסוכר הרגיל. צריכה מרובה גורמת לבלבול בבלוטות הטעם ומובילה לכך שהן לא יכולות להסתפק עוד במתיקות המקורית. ברגע שתפסיקו לצרוך תחליפי סוכר, בלוטות הטעם יחזרו אט אט להתרגל לרמות מתיקות סבירות ותידרש לכם הרבה פחות אספקה מתוקה.

### פעילות מעיים בריאה

אחת ההשפעות הבעייתיות ביותר של ממתיקים מלאכותיים היא הדרך שבה הם משנים את המיקרוביום וגורמים להתפתחות בקטריות באזור המעיים, המובילים להשמנה. במחקר שנערך בשיתוף בין מכון וייצמן ואוניברסיטת תל אביב, נמצא כי החדרת הממתיקים לקיבת עכברים הובילה לעלייה בהתפתחות זני חיידקים הגורמים להפיכת אנרגיות ממזון לתאי שומן. ככל שתצרכו יותר ממתיקים מלאכותיים, כך יתפתחו בקיבתכם אותם חיידקים הגורמים לפעילות מעיים לא תקינה ולהשמנה.

### איזון רמות הסוכר

הממתיקים המלאכותיים מרמים את הגוף ומאותתים לו שמנת

הסוכר נמצאת בדרך, מה שגורם להפרשת יתר של אינסולין לדם. בקרב אנשים שצורכים ממתיקים מלאכותיים יש עלייה של 20 אחוז בריכוזי האינסולין. הפרשות היתר גורמות לאינסולין להישמר כשומן בתאי הגוף, מה שהופך אותנו לרעבים יותר ולזקוקים בדחיפות למנות מתוקות נוספות.

### ירידה במשקל

רבים מאמינים שתחליפי סוכר יאפשרו להם לרדת במשקל, אבל זאת תפיסה מוטעית. מחקרים הוכיחו שלתחליפי הסוכר יש השפעה הפוכה על המוח, שגורמת לנו לצרוך יותר קלוריות ולעלות במשקל. במחקר שפורסם במגזין "פסיכולוגיה והתנהגות" נמצא שצריכת ממתיקים מלאכותיים מגבירה את הדחף לפחמימות, עמילנים ומתוקים שונים.

### פחות חומרים מהונדסים

לשם הכנת ממתיקים מלאכותיים נוהגים להשתמש בחומרי גלם טבעיים כגון תירס, סויה וסלק סוכר, אך אותם מהנדסים גנטית. השפעתם השלילית של חומרים העוברים תהליכים אלו על בריאות הגוף היא ארוכת טווח, ולכן לא מומלץ לצרוך מהם כלל.

### שיפור עמידות העצמות

ממתיקים מלאכותיים התבררו כמזיקים לבריאות העצם. במחקר משנת תשע"ד נמצא כי אצל נשים שעברו את גיל המעבר, שתיית כוס משקה ממותק ביום מעלה את הסיכוי לשבר במפרק הירך ב 14 אחוז. הפסקת צריכתם תעזור לעצמות להתחזק ותמנע בעיות עתידיות.

### פחות מיגרנות, יותר צלילות

הכימיקלים שמרכיבים את הממתיקים משפיעים על מבנה החומרים במוח ומובילים לתופעות חוזרות של כאבי ראש, חרדה וחוסר שינה. לאחר זמן תחילו להרגיש הקלה משמעותית עד שהכאבים יעברו לחלוטין וחיווט המוח יחזור למצבו התקין.

### החלטות תזונה מושכלות

ברגע שהתלות בתחליפי הסוכר תצטמצם, רמות האינסולין בדם ירדו, הצורך באכילת מתוקים יפחת, ורמת המתיקות שבלוטות הטעם יזדקקו לה תשוב לתקינותה. כך ניתן יהיה לקבל החלטות נכונות וחכמות יותר עבור הגוף, כמו לצרוך יותר פירות ותחליפי סוכר טבעיים ובריאים.

סמינר הבית החסידי כפר חב"ד

# פסח כהלכה

על פי מיטב המסורת החב"דית

הננו מתכבדים להזמין את אנ"ש ואוהדי חב"ד לנופש פסח ייחודי שיתקיים איי"ה באולפנת "אבן שמואל", (ליד העיר קריית גת).  
**הסמינר יחל איי"ה ביום רביעי י"ד בניסן ויסתיים ביום רביעי מוצאי שביעי של פסח**



פנסיון מלא בכל שבת ימי החג. ארוחת צהריים ארוזה ביום הכניסה



טיולים ואטרקציות לכל המשפחה. קייטנה מיוחדת לילדים.



שחיטת ליובאוויטש, הבשר ומוצריו בהכשר המרא דאתא של כפר חב"ד - הרב אשכנזי שליט"א. לפי מיטב החומרות הנהוגים בידי חסידי חב"ד מדורי דורות.

**להזמנות צלצלו עכשיו: 052-770-3895**



## שמואל עמית צלם

053-350-7700

חתונה ברמה אחרת



תזכורת



הודעה



to answer

טלפון קטן ואתם מסודרים



## אני רואה הזדמנות, הוא רואה סכנה: איך לגשר על פערים?

**Leah:** בני כן ה 8 חבקש כבר הרבה זמן שנקנה לו אופניים. כל החברים שלו כבר רוכבים והוא מרביע שהוא היחיד שניאר מאחור. אני ממש בעד. אני מרביעה שזה חלק מהגיל - ילדים צריכים להיות בתנועה, לפתח עצמאות ולהתפתח גם דרך החוויות האלה. אבל בעלי רואה את זה אחרת לשארי. הוא מודאג מהסיכונים, מתאונות, מילדים שנפצעו. הוא טוען שאליהם שלו זה עדיין חוקים מדי ומסוכן. יש בינינו פערי גדול: אני רואה כאן הזדמנות והוא רואה סכנה. איך אנחנו מוצאים להתנהל עם פער כזה כשאנחנו צריכים לקבל החלטות משותפות ולהוביל את החינוך של הבן שלנו?

צבי זוננשיין  
מטפל במרכז "מוארים" ברחובות  
muarim@kcm.co.il



ביניכם, בא לידי ביטוי בכך שהילדים מוצאים את עצמם בתווך. הרבה פעמים הם יזהו את הפער הזה ויתייצבו לצד ההורה התומך בעמדה שלהם. הם לא עושים זאת בדרך כלל מתוך כוונה רעה, אבל באופן טבעי כאשר צד אחד תומך בעמדה שלהם, הם ימצאו את עצמם עומדים לצידו, והדברים יוכלו לבוא לידי ביטוי באי נעימות, בהתנהגויות ובדיבורים. כאשר אתם ביחד - מדברים על הפער, לא מסתירים ולא מחביאים אותו, אך גם מדברים על הצורך למצוא נתיב משותף שיכיל את הקולות של שניכם, אתם בעצם גם אומרים לבן שלכם: אין מה להיכנס בינינו, אנחנו יחד, אבל אתה מוזמן להצטרף אלינו לבידור הזה שבחר שלא לראות את הכול בשחור ולבן, ומוכן לחפש את גוני הביניים שנמצאים בתווך.

### ייעוץ

כל זה דורש כמובן נכונות, הקשבה וגמישות. לפעמים זה דורש עזרה מבחוץ - יועץ שיוכל לסייע או אפילו דמות משפחתית שסומכים עליה. העיקר שתרגישו שזה משהו שיכול לכוון אתכם לעיצוב של דרך ביניים שמורכבת מהקולות של שניכם ושל הבן, ולא כזו שמכוונת להכרעה של אחת משתי אפשרויות.

יכול להיות שתמצאו פתרון שמתחיל בהדרגה: רכיבה רק במקומות מסוימים, רק בשעות מסוימות, רכיבה עם ציוד מגן מלא וכדומה. אולי תגלו שצריך קודם תרגול עם מאמן או עם אחד מכם. ייתכן גם שכשתפגישו את הבן שלכם עם איזו "אפשרות ביניים", תגלו שהוא עדיין מתקשה לגלות גמישות. זה נורמלי, וזה ידרוש מכם להמשיך את החשיבה איך להמשיך להפגיש אותו עם השריר הזה של ההקשבה, של ההתחשבות ושל מציאת הפתרון המשותף.

התהליך שתעשו בבניית הגשר כשאתם פוגשים את הפער שעולה ביניכם, הוא בדיוק התהליך המשמעותי שאתם בונים גם אצל הבן שלכם, ושייתן לו כלים להתמודדות נוספות שיפגוש מן הסתם בהרבה צמתים במהלך החיים. הרבה הצלחה!

הזדמנות, גם עבורכם וגם עבור הבן שלכם, להעביר את המבט מראייה של "שחור לבן", מראיה שבה התשובה תהיה "כן" או "לא", לראייה שבה יש מרחבי ביניים שיכולים להקשיב לצדדים השונים, ולבנות מתוך ההקשבה הכפולה הזו פתרון חדש.

### הזדמנות נפלאה

הבחירה לקנות או לא לקנות אופניים נראית פעמים רבות כבחירה בינארית - או שהוא מקבל או שהוא לא מקבל, או שנתיר או שנאסור, וכמובן אנחנו יכולים להמשיך ולדמיין איך חשיבה כזו יכולה לבוא לידי ביטוי בהקשרים נוספים. חשיבה כזו נפוצה מאוד בקרב ילדים ומתבגרים שעדיין מתקשים לבנות את הגמישות המחשבתית, ולפעמים גם בקרב בני זוג שמתקשים להבין שהמציאות מורכבת יותר. דווקא ההזדמנות הזו שבה את ובעלך מחזיקים בעמדות שונות היא הזדמנות להפגיש את הבן שלכם עם היכולת לקחת את המבטים השונים, ולגבש יחד מבט קצת יותר מורכב על המציאות. זו גם הזדמנות עבורכם, שהרי המיומנות הזו היא המיומנות הכי חשובה בשיח הזוגי - היכולת להשמיע את הקול שלי, להקשיב לקולו של בן הזוג ויחד לבנות את המבט הזוגי המתחדש.

### כמו מתן תורה

בדומה לזה מצאנו במתן תורה שחל בחודש השלישי. הרבי מסביר שהמספר אחת מסמל את קיומה של דעת אחת בלבד. המספר שתיים מייצג התחלקות לשתי דעות, ואילו המספר שלוש מסמל את ההכרעה - "יבוא השלישי ויכריע ביניהם". ההכרעה האמיתית היא שהשלישי מיישב את שתי הדעות, ומגיע לנקודת אמת גבוהה יותר, המתאימה לכל הדעות. זה כוחה של התורה - "ה' עוז לעמו יתן, ה' יברך את עמו בשלום".

### נתיב משותף

אחד הקשיים שמתעוררים כאשר אתם כבני זוג חלוקים

**תשובה:** את מתארת מציאות שבה הבן שלכם מבקש לקנות לו אופניים. בעיניך מדובר בהזדמנות חשובה, חלק טבעי מההתפתחות שלו, אבל עבור בעלך זה דווקא מקור לדאגה גדולה.

### שאלה מדויקת

את לא שואלת אם צריך או לא צריך לקנות לו אופניים. את מרגישה בבירור שזה נכון עבורו, אבל את גם יודעת שאת לא לבד ושבעלך חושב אחרת, ולכן הבחירה שלך לשאול 'איך אנחנו מוצאים להתמודד עם הפער הזה' היא השאלה המדויקת. כי באמת נדרשים נכונות גדולה, הרבה הקשבה ואורך רוח כדי להצליח לפעול ולקדם יחד את הבן שלכם, גם כאשר הדעות שלכם לגבי הבחירות עבורו שונות זו מזו.

### הדילמה

כשאת רואה את הבן שלך מבקש אופניים ורואה את כל החברים שלו רוכבים, את רואה את הצורך הלגיטימי שלו - להשתייך, להתפתח, לחוות עצמאות. בעלך, לעומת זאת, רואה את הדברים אחרת, ומביא איתו את הדאגות שלו: תאונות שקרו, סיפורים על ילדים שנפצעו והפחד הטבעי של הורה. בעיניו מדובר בחשיפה למשהו שהילד עדיין לא מוכן לו.

### זווית אחרת

שני העולמות שלכם אמיתיים לגמרי. הרצון שלך לקדם את הבן ולתת לו כלים להתפתח כמו כל ילדי גילו אמיתי, וגם החשש של בעלך מהסכנה והדאגה לשלומם אמיתי לחלוטין. ובכל זאת, הפער ביניכם גדול. אם תמשיכו כל אחד לאחוז בעמדה שלו, יהיה קשה למצוא דרך משותפת, ואם תוותרו על הניסיון להגיע להחלטה משותפת, לפחות אחד מכם ימצא את עצמו מתוסכל, וסביר להניח שגם הבן שלכם ידע ויבין את זה, מה שיכול לייצר מתיחויות נוספות. אבל אפשר להסתכל על הדברים מזווית אחרת. יש כאן



# LEAH BAKERY

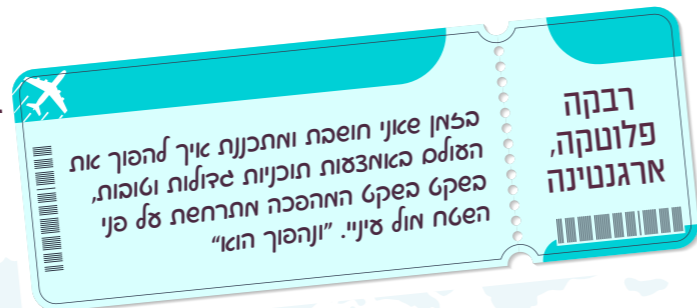
בקניה של עוגה מעוצבת קבלו מארז קינוחים במתנה!

כל המוצרים בהכשר הבד"ץ ירושלים  
והרב לנדא!

בבייקרי שלנו תוכלו למצוא מגוון קינוחים, מגשי ארוח טעימים ומרשימים, עוגות מעוצבות בטוב טעם, ארוחות בוקר לחתן כלה/יולדות ומאפים טריים!

הכל טרי! טעים! ובשפע!

כי על איכות וטעם לא מתפשרים! 053-341-5377



## 'ונהפוך הוא' בשכונה

בזמן שאני מתכננת מהפכות גדולות ומציירת חלומות על גנים, שיעורים ויוזמות, המהפכה האמיתית כבר מתרחשת בשטח...

"ישראלית? אני כבר באה", כך אשתו של אלברטו בפליאה רבה פותחת את הדלת, ומולה זוג תמימים אדומי פנים מתנשפים מהדרך הארוכה וזוג תפילין בידיהם, שעות אחדות לפני שבת.

"אלברטו בבית? באנו להניח לו תפילין", כך ישראלית והחבר במנגינה משותפת בלב פועם. והיא פותחת את הדלת לרווחה, מכניסה אותם פנימה ולא מצליחה להירגע! בדמעות בעיניה היא משתפת ומצדיעה: "אתם פשוט מלאכים! איך ידעתם לבוא בדיוק היום? בדיוק עכשיו? אתמול בערב אלברטו חש ברע והתאשפז בבית הרפואה, ורק לפני שעה קלה חזרנו הביתה ברוך ה'... הגעתם בדיוק בזמן!"



### ונהפוך הוא

בזמן שאני חושבת ומתכננת איך להפוך את העולם באמצעות תוכניות גדולות וטובות, בשקט בשקט המהפכה מתרחשת על פני השטח מול עיניי.

"ונהפוך הוא". מרכזי היהודי שבדרורו 'מקהיל קהילות' ושולח שלוחים לכל פינה בעולם. אוסף את הילדים שיפתחו שערי שמיים בתפילתם ופעולתם, ויביאו את ההפיכה המיוחלת... אני חוזרת לערבב את החצילים וביד השנייה עונה לסבריינה: אכן, המהפכה כבר כאן! היא חיה ופועלת! 'ונהפוך הוא' גם בשכונה שלנו, אלפי שנים וקילומטרים משושן הבירה, גם כאן הילדים היהודים פשוט הופכים את העולם!

הם הגיעו לאזור מרכזי בשכונה שבו מספר רב של חנויות של יהודים, ומתברר שלא מצאו שום יהודי שיוכלו להניח עימו תפילין. אבל מי כמו התמימים שלנו, הרי הם לא יוותרו ולא יחזרו ב'ידיים ריקות' עם זוג התפילין בידיהם... ואכן ישראלית הציע לחבר שילכו רגלית לאזור המגורים שלנו, ושם ידפקו על דלתות המקורבים ושאלו אם הניחו תפילין.

חם, כבד, קצת מייאש אחרי שעה שלמה שבה הם הסתובבו 'לחנים', אבל הנה הם בדרכם ליהודי הראשון שעלה בראשם. הם ידפקו על הדלת, יניחו לו תפילין וימשיכו הלאה.



### "אתם פשוט מלאכים!"

"מי שם?"  
"ישראלית".



### תפילה אהלה

בבוקר למחרת, בשעה שנראית לי הכי רלוונטית, שבה (לפי חשבון כזה או אחר שעשיתי) הנשים מול הפלאפונים שלהן, אני מתחילה לפזר את הפלייר החם מהדפוס לכל עבר, נרגשת מהרעיון החדש שעלה במוחי ומהניסוח המדויק שעזר לי הצ'אט gpt לנסח. ממלמלת תוך כדי תפילה קצרה שיגיעו המילים ללב הצופות ויפעלו את פעולתן ואכן נזכה בפועל לעשות 'מהפכה' אמיתית בשכונה!



### דרישת פלוס אהקן

יום שישי. הסירים עמוסים כל טוב, הריח עולה ומתפשט בכל המטבח. קוצצת ירקות, מתבלת ומערבבת... ישראלית שלי אמור לחזור עוד מעט מ'המבצעים' שיצא לעשות בשכונה. מה השעה? אני מסתכלת בפלאפון... בדיוק נכנסת הודעה קולית מסבריינה. אני שומעת את קולה רועד מהתרגשות: "איזה צדיק ישראלית שלך!!! אני לא יכולה להירגע. באמת איזה צדיק ישראלית".



### אין דבר אכזה

אחרי חצי שעה מתבהרת התמונה בשלמותה. כאמור, ישראלית יצא למבצעים, עם עוד חבר.

חודשיים וחצי של החופש הגדול עומדים להגיע לסיומם ובעוד רגע בעזרת ה' יצעדו הילדים המתוקים בחזרה למוסדות החינוך, אחרי חופשה ארוכה של קיץ עם בריכות, ארטיקים וטיולים.

הקניות האחרונות בעיצומן, ספרים ומחברות, ואנחנו בבית חב"ד מתכוננים לעונה חדשה, מלאים במרץ ויוזמות חדשות.

עולים רעיונות ולא חסרים חשק ורצון לפתוח עוד שיעורים ופעילויות לנשים, לטף ולגברים.

השעות המאוחרות של הלילה פתאום מתמלאות בגרירת תמונות ואותיות בתוכנת ה canva המופלאה (אין ספק שנוצרה בשביל זה), בהכנת פליירים חדשים לשלל התוכניות והשיעורים הבעל"ט.

מוצאת את עצמי במחשבות איך ומה לכתוב כדי לשכנע את הקהל הרחב להצטרף לשיעורים ולהיות חלק מהקהילה והפעילויות שבה.

אני חולמת על פתיחת גן, גן ילדים שבו ילמדו ילדים יהודים ברכות, אותיות, תפילה ומצוות, במחשבה עיקרית על העתיד שלהם ושל משפחותיהם, שיצטרפו ויבואו גם הן בעקבותיהם...

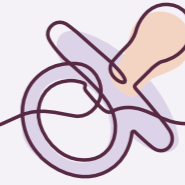
אני חושבת על פתיחת קורס חדש ללימוד עברית עם הנשים של בית חב"ד.

אני רוצה כל כך להרחיב את מעגל "שפרה ופועה" שלנו בבית חב"ד.

מתפללת להגדיל את מספר המשתתפות בשיעורים השונים. תרה אחר מתכונים חדשים ורעיונות נוספים לעיצוב וסידור השולחנות באירועים ובסעודות השבת והחג...

בשיא המרץ כמו שאמרנו, והחלומות?! גודשים את מוחי ורק רוצים לפרוץ. מהפכה!

הגיע הזמן לא?!



## השקט שאחרי פורים

על הקשר בין הדממה שאחרי החג השמח בשנה, לרגעים שאחרי הלידה



הלידה, כמו פורים, לא יוצרת משהו חדש. היא רק מסיירה את ההרשאה להיות קרובה

יש רגע כזה, במוצאי פורים, שבו את עומדת במטבח ומוצאת אוזן המן במגירה. אין לך מושג איך היא הגיעה לשם. היא לא קשורה. היא לא שייכת. אבל הנה היא עדות אילמת לזה שמהו חריג התרחש כאן. השקט שאחרי פורים הוא שקט מוזר.

אתמול רקדת עם מטאטא כי מישהי החליטה שאת מנקה מקצועית. מישהי אחרת הסתובבה בבית בתחפושת של מלכה ודרשה שיגישו לה מים. ילדים הפכו לגיבורי על, ושכנה אחת, שבמשך כל השנה בקושי אומרת שלום, הסתובבה מחופשת לבגנה בחיך של חופש. ופתאום הכול נגמר.

המטאטא חזר להיות מטאטא. המלכה חזרה לשטוף כלים. הבגנה חזרה להיות בן אדם עם חשבון חשמל. אבל משהו לא באמת חזר להיות אותו דבר. כי יש רגע אחד בפורים שאי אפשר לזייף. הרגע שבו את מסכימה, אפילו לשנייה, להיות מישהי אחרת. והרגע הזה מגלה סוד. הוא מגלה שזה לא היה זיוף. זה היה גילוי. כי האישה שהסכימה לרקוד באמצע הסלון בלי סיבה, היא את.

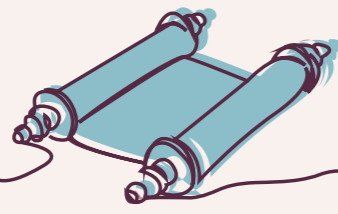
האישה שהתמלאה שמחה בלי לבדוק מי מסתכל, היא את. האישה שהרשתה לעצמה להיות גדולה מהרגיל, היא את. התחפושת לא יצרה אותה. היא רק נתנה לה רשות לצאת. וזה בדיוק מה שקורה גם בהריון ובלידה. יש רגע בלידה שבו האישה עושה משהו שלא עשתה מעולם. היא משמיעה קול שלא שמעה מעצמה. היא מגלה כוח שלא ידעה שיש לה. היא מפסיקה לנסות להיות "נחמדה", "מסודרת", "בשליטה". היא פשוט נהיית היא.

ואז הלידה מסתיימת והתינוק יוצא לאוויר העולם. והיא חוזרת הביתה. והיא עלולה לחשוב שזה היה רגע חד פעמי. נס זמני. משהו שהיה ואיבנו. אבל זו הטעות.

כי הלידה, כמו פורים, לא יוצרת מישהי חדשה. היא רק מסיירה את ההרשאה להיות קטנה. תחשבי על זה:

אם הצלחת להיות מלכה ליום אחד, סימן שהמלכה כבר קיימת.

אם הצלחת ללדת, סימן שהעוצמה כבר קיימת.



## איך נקבל נחת מהילדים?

כשהורה כועס על הילד, יש בזה, מבחינת הילד, סוג של שבירת כלים. הכעס הוא בחינת דין ומעורר דין. אנחנו בני אדם וברור שמדי פעם נכעס על הילדים, השאלה מה קורה אחר כך

נכון שאני חוזרת שוב ושוב על כך שכדאי מאוד להוריד מילים מיותרות ומשפטים מיותרים? זה בדיוק ליבת העניין. הילד עשה משהו שלחץ לנו על איזו נקודה רגישה, ואנחנו כועסים ואז מתחילים לזרוק לילד משפטים ומילים כל כך מיותרים, שלא רק שלא יעזרו לפתור את העניין או לחנך אותו לטוב, הם יגרמו לילד להרגיש מושפל. אז יהיו ילדים שיענו ויגיבו כדי להגן על כבודם, ויהיו כאלה שיורידו ראש וישתקו. כך או אחרת, לא באמת נשיג תוצאה טובה.

הרי אם ילד עשה משהו שלדעתנו או לדעת המורה או כל אחד אחר שהתלונן עליו הוא מעשה שצריך התייחסות, אנחנו רוצים ללמד אותו אחרת. וכדי ללמד אותו מה נכון ומה לא, צריך להיות ענייניים.

ילד עשה משהו? תנסו רגע להבין למה התנהג כפי שהתנהג, הרי מבחינתו הוא צודק. ותגידו לו: זה באמת לא בסדר מה שהילד ההוא עשה לך אבל בסוף אתה זה שנענש. אז כדאי לחפש דרך אחרת להגיב. ותחשבו איתו איך. ויכול להיות שהוא יעדיף להיענש והעיקר לא להרגיש מושפל מילד שמציק לו. כך או כך, צריך להיות ענייניים. כשאנחנו אומרים לילד שאנחנו מבינים אותו הוא ירגיש שמישהו מקשיב למצוקה שלו, והוא ישתף פעולה כי הוא לא יצטרך להתגונן מפני תגובה מאשימה או מיואשת או מאוכזבת מצד ההורה.

### אז

- כל פעם כשאנחנו כועסים על הילד מבחינתו זה שבירת הכלים. כהורים בוגרים ואחראיים, אסור לנו להישאב לזה ואנחנו חייבים לבנות מייד "שני לוחות אבנים פראשניים".
- ככל שנהיה ענייניים ככה נוכל לעזור לילד ללמוד מה מותר ומה אסור. מה נכון ומה לא.
- הילד עשה משהו שלא לרוחכם? חפשו איתו פתרונות.
- הורה כועס כי הוא חוסר אונים. משהו קורה ואחת המחשבות היא "מה אני עושה עם זה עכשיו" - שאלה שנובעת מהתחושה של חוסר שליטה במצב. לכן עדיף לעצור רגע ולשאול את עצמנו "מה בשליטה שלי עכשיו". זה מחזיר שליטה ומפוגג את חוסר האונים. מניסיון - שווה להתאמן בזה.
- תורידו מילים מיותרות ומשפטים מיותרים. כותבים לי הורים לא פעם, שבזכות זה שאני שוב ושוב כותבת את זה הם לקחו את הדברים לתשומת ליבם וברוך ה' רואים שינוי.
- אותו ילד שאתם יוצאים מדעתכם "בגללו" הוא הילד שעליו אתם הכי צריכים להודות לה'. בזכותו, אם רק תיתנו לעצמכם, תהיו יותר מאוזנים. יותר שלמים.

אני אומרת להורים שמקבלים אצלי הדרכת הורים, שהילדים לא נולדו כדי לעשות לנו נחת. לא בשביל זה הם נולדו וזה לא התפקיד שלהם. אתם רוצים נחת מהילדים? תתפללו על זה כמו שאתם מתפללים על פרנסה ובריאות ותעשו השתדלות בחינוך.

אבל מלכתחילה, זה לא תפקידם. להפך! אם כבר, תפקידם הוא לאזן אותנו.

כשהאימא סיפרה על קושי מאוד גדול עם הבת שלה בת ה-10, והתחלנו לברר מה קורה באינטראקציה ביניהן שהיא מרגישה שהיא 'משתגעת' ממנה וממש מרגישה איך הדם בוער בה בגוף, היא הבינה שבעצם, כמו שהבעש"ט אומר, הקושי אצלה. וכדי שיהיה פחות קשה היא צריכה לעשות שינוי תפיסה אצלה.

כל העניין של איזונים הוא גם בינינו לבין עצמנו אבל גם בהתנהלות שלנו עם הילדים.

כתוב בפרשת השבוע, פרשת כי תשא (לב, יט):  
וַיְהִי כַּאֲשֶׁר קָרַב אֶל הַמִּצְחָה וַיִּרְא אֶת הָעֶגְל וּמַחֲלַת, וַיַּחַר אֶף מִשֵּׁה וַיִּשְׁלַף מִיָּדוֹ אֶת הַלְּחָת וַיִּשְׂבֵּר אֹתָם תַּחַת הָהָר.  
ובהמשך (לד, א):

וַיֹּאמֶר ה' אֶל מֹשֶׁה פֶּסֶל לָךְ שֵׁנִי לָחַת אֲבָנִים פְּרָאשָׁנִים, וְכִתְבְּתִי עַל הַלְּחָת אֶת הַדְּבָרִים אֲשֶׁר הָיוּ עַל הַלְּחָת הָרָאשָׁנִים אֲשֶׁר שִׁבַּרְתָּ.

משה שבר את הלוחות הראשונים, וכידוע שבירה עניינה דין, אבל הוא גם דואג לעם עד כדי כך שהוא מוכן למחות את שמו מספר התורה בשביל להביא להם את הלוחות השניים, במידת הרחמים.

### מה קורה אחרי הכעס?

כשהורה כועס על הילד, יש בזה, מבחינת הילד, סוג של שבירת כלים. הכעס הוא בחינת דין ומעורר דין. אנחנו בני אדם וברור שמדי פעם נכעס על הילדים, השאלה מה קורה אחר כך.

האם אנחנו ממשיכים את הכעס: עושים פרצוף לילד, מתעלמים ממנו, מענישים אותו בשתיקות ארוכות, נזופים שוב ושוב ושוב, מושכים את הכעס עוד יום ועוד אחד? או מגיבים וסוגרים את העניין? בחינוך, האיזון בין גבולות ברורים לבין אהבה והכלה הוא מהותי. האיזון בין הדין לרחמים הוא קריטי לילד.

מצד אחד נגיב למעשה שלא מקובל עלינו, ועם זאת נתחום את זה. נשים לזה גבול.



### כשהנים מתקדחות - הפנים מספרות

באיזשהו שלב, האיפור שכבר התרגלנו אליו פתאום לא יושב אותו דבר. המייקאפ שנראה מושלם לפני עשור מדגיש פתאום קמטוט. הפודרה שאהבנו מייבשת. וזה לא כי משהו "לא בסדר". זה כי העור מבקש יחס אחר. פחות הסתרה. יותר רכות. פחות שכבות. יותר נשימה.

יש רגע כזה, שבו את מסתכלת במראה ומבינה שאת כבר לא אותה נערה. אותן עיניים. אותו חיוך. אבל משהו התרכך. העמיק. התבגר.

וזה לא בהכרח קמט. זו חוויה. הפנים שלנו לא רק משתנות הן אוספות חיים. לידה. לילות בלי שינה. שמחות. דאגות. צחוק. תפילה. והעור? הוא זוכר הכול. בגיל הצעיר הפנים הן הבטחה בעשור הראשון של האיפור שלנו, אנחנו משחקות. העור גמיש, זוהר, סלחני. אפשר לשים מייקאפ כבד והוא עדיין יראה חי. אפשר לשחק בצבעים, בקווים, בטרנדים. זה גיל של ניסוי. של התרגשות. אבל אז החיים קורים.

### העור הנוצר לא צריך כיסוי - הוא צריך כבוד

יש משהו יפה בעור שעבר חיים. הוא פחות מתוח אבל יותר עמוק. פחות חלק אבל יותר אמיתי. ובשלב הזה האיפור צריך להשתנות מגישה של "איך אני מתקנת?" לגישה של "איך אני מחמיאה?"

מייקאפ קליל יותר. מרקמים לחותיים. סומק שמחזיר חום. תיחום רך שמדגיש מבנה טבעי. לא להילחם בזמן לעבוד איתו.

### האיפור הוא לא ניסיון להיסאר צעירה

זו נקודה חשובה. איפור טוב בגיל 40, 50 ומעלה לא מנסה להחזיר אותך לגיל 20. הוא פשוט נותן לפנים שלך



להיראות הכי טוב בגיל שבו את נמצאת. ויש בזה המון עוצמה. כי אישה שמקבלת את השלב שלה, שמבינה שהיופי שלה השתנה ולא נעלם, משדרת משהו אחר לגמרי.

### טיפ מחני - חכל'ה

כל כמה שנים, תעשי "ריענון זהות" לאיפור שלך. לא רק להחליף מייקאפ. אלא לשאול: האם מה שאני שמה היום עדיין משרת את מי שאני עכשיו? כי את לא אותה אישה שהיית. את עמוקה יותר. חכמה יותר. רגועה יותר. והפנים שלך? הן פשוט משקפות את זה. ואיפור חכם יודע לכבד כל שלב במסע הזה.

## הפנים שלנו גדלות יחד איתנו

מסע החיים עם האיפור: טיפים והמלצות



MOISTURIZING CREAM



ככל שהייתי מוכנה, בכל זאת רגשות מנוגדים מתערבבים בבטן. בועטים. "מוכנה?" לטיסיה לוחשת. "עוד רגע." אני מסדירה נשימות. המבט אל האופק. "מה את מרגישה?" "צער", אני עונה לקונית. "מזור". שתיקה שוקעת. מותירה טעם מריר מעט. אולי זאת הלאות. העייפות של ליל הנדודים. "על מה צער?" היא בודקת. "מהלא נודע". היא מהנהנת. אני מבחינה בזווית עיני. "מה יהיה?" אני מסתובבת אליה. אולי זה יותר מדי ליום אחד? לא בטוח שסוגסטייה טובה לי כרגע כשהרגשות בפנים עוד גואים ולא ישנתי לילה שלם. "בואי ננסה להרכיב את התמונה מהחלקים שיש לנו". לטיסיה מתעקשת. אני מהנהנת. לא בטוחה שאני יכולה להיפגש כעת עם העבר. אבל מצד שני זה בלתי נמנע. חואן ופיורלה בוודאי כבר הגיעו להחלטה. מחכים רק לשובי. "אני מעדיפה להתחיל מהסוף ברשותך". לטיסיה מרצינה לפתע.

עניינית. אני שותקת. היא צריכה להבין בעצמה שזוהי הסכמה. "למה הלכת לאזור הקיט לבד? על מה דיברתן שם, את והנערה?" היא מעפעפת. אולי מעט כועסת על הצעד הפזיז שעשיתי. "למה לא חכיית לי? לא חשבת שתצטרכי תמיכה?" "זה היה חזק ממני", אני עונה החלטית. "תספרי לי מה היה שם". אני עוצמת את העיניים. זיכרון עמום מרפרף על הלב. "לא דיברנו הרבה. שוב רצתי. חציתי את שוק הצעפים בלי להביט לאחור". "מה הרגשת?" "שמישהו מחכה לי אי שם. שמישהו לא פתור עומד באוויר. תובע ממני התייחסות. "מרגישה תלושה, קרועה ממקומי הטבעי. אני מבינה שיש לי משפחה שמחכה לי, אבל מפחיד אותי לחוות שוב את הטראומה. להבין מה היה שם בים הענק, הגדול, בזמן שהייתי ללא הכרה". "בואי נבין מי היית לפני כן. רוצה לחזור שוב הביתה? רגע לפני הטביעה".

אני שותקת. "רפאלה?" היא שואלת בחשש. "אני אוהבת אותך ורוצה שתחזרי למקומך הטבעי, אבל עלינו להכיר קודם את הרקע". "ומה יהיה עם החברות שלנו?" "לנצח נישאר חברות אמת". נטיפי ביטחון מחלחלים אליי לפתע. לנצח נהיה חברות אמת. אני עוצמת את העיניים. "נתחיל?" היא שואלת. לטיסיה היא האדם הראשון שמצליח להשפיע עליי. זה משמח וגם קצת עצוב. מזורה לי הרגשות הזאת. אני בטוחה שליבי היא בכלל ילדה פראית ולא קשובה כמו שפיורלה תמיד אומרת. אני מבצעת את ההוראות שלה. פוסעת במחוזות אפלים. ואולי העייפות מסייעת לתהליך. "ליבי", קולה מלטף. "את עכשיו בבית. עם ההורים". אני מאפשרת לזיכרונות שלי לצוף מעלה. בהתחלה אפל ושקט אך לאחר דקה נטולת התנגדות הם באים. נעמדים זה אחר זה ונכנסים לתודעה שלי כאילו היו שם מאז ומעולם. אני פותחת את דלת חדר. קוביות הלגו שהותרתי עם צאתי עוד שם.

אני רוצה לצעוק לטיסיה שלא חזרתי לרגע הטביעה, אלא לגיל הרבה יותר צעיר. אולי לגיל חמש או שש. האישה במטפחת כועסת. המילים שיוצאות מפיה מבולבלות. ואני מתעלמת. כל מה שמעניין אותי כעת הוא, שהמגדל שבניתי בבוקר לא יציב, אז אני מחזקת את הבסיס בעזרת קוביות לגו נוספות ובונה עוד קומה. זה הדבר הכי חשוב עכשיו, לא? "נו! תתחילי לסדר!" שוב נימה קודרת נפלטת מפיה כשהיא עוברת במסדרון. שכחתי שהיא ביקשה את זה. התעסקתי בחיזוק יסודות הבניין. "אף פעם לא מקשיבה". האישה שכנראה היא אימי מפטיירה בדרכה למטבח. שנייה, רק עוד קובייה אחת. היא נכנסת. ידיים על המותניים. פנים זעופות. "למה את לא כמו ציפי? עזבי את הלגו, לכי תכני מערכת למחר!" היא פוקדת ויוצאת לקול בכי של תינוק. אני צריכה להכניס מחברת טבע. רגע. איפה היא? אה הנה, ליד שולחן הכתיבה. מה זה פה? טבלה שאני ונחמי הכנו עד החופש הגדול. חופש גדול זה כף. ניסע לפארק מים. נגלוש על הגלים, ונלך לגן חיות. "ליבי! למה את לא מכינה מערכת? אני לא יכולה איתה!" אני מביטה סביבי. איפה הספר? למה הכול מסובך? אני לא מוצאת אותו בבלגן הזה. לא נורא. אכניס לתיק את כל הספרים שעל שולחן הכתיבה. "ליבי, בואי לאכול". אני מגיעה לפינת האוכל מותשת. הרעש של מדיח הכלים מטריף אותי. אני לא מצליחה להתרכז. אני לא אוהבת פסטה. רגע. אולי נחמי חזרה מהחוג? "ליבי לאן את הולכת? חזרי לשולחן מייד". למה אני תמיד מכעיסה? נכשלת? ניסיתי לסדר. גם ניסיתי להכין מערכת. אפילו התיישבתי לאכול, אבל אני לא אוהבת פסטה. ולמה מחשבה חדשה דחופה יותר מוקדמתה? אני רוצה רק שקט.

"ליבי?" יד מונחת על כתפי. אני שוב פה עם לטיסיה. "קחי", היא מגישה לי טישו. אני מנגבת את עיניי. שותקת דקות ארוכות. "הרגשתי כל כך חריגה במשפחה הזאת. כאילו הייתי שונה". שקט משתרר. נמתח מעלינו. "תסבירי". לטיסיה שוברת את השתיקה. כותבת במרץ בתוך מחברת עטופה בירוק והשם "רפאלה - ליבי הלה" בוקח בשחור. מסחרר אותי קמעה. "היא פשוט לא ראתה אותי. לא הבחינה בקושי הפנימי שלי". אני מושכת באפי. מנגבת את עיניי. בהחלט יותר מדי ליום אחד. "היא תמיד ראתה את הבת הלא אחראית. הלא קשובה". אני מלכסנת מבט. היא לא מרימה את עיניה. כותבת במרץ. מחברת חלק לחלק. מרכיבה את התמונה השלמה. "הרגשתי כמו ילדה עזובה. אדם עם רגשות. דעות. קצב אחר. היחידה שהרגשתי לצידה בנוח היא ילדה ששמה נחמי. היא כנראה הייתה חברה טובה שלי". לטיסיה מרימה את עיניה השקדיות. מניחה את קצה העיפרון על שפתיה וחושבת ללא קול. "תמשיכי", היא פוקדת עליי. מורידה את העיניים למחברת הסודית. "כל מה שאמרת או לא אמרתי הפך לוויכוח. לא באמת התכוונתי. באמת רציתי את קרבתה, אך הרגשתי שהשפה שלנו שונה, אחרת". לטיסיה מחייכת אליי ורחמנות בעיניה. אני לא מחייכת. לא צוחקת. מביטה אל האופק הגדול הפרוס מול עיניי. "בטח פיורלה דואגת. לא נראה לי שנספיק היום לחזור ליום הטביעה", אני מנסה לסיים את הפגישה. "ולמה חזרת אותי לגיל חמש?" אני מכווצת את גבותיי. מביטה עליה בתמיהה. "לסוגסטייה חוקים משלה", היא פוסקת בלי להסביר. ואז, כשאנחנו יורדות מהגבעה אוחות ידיים כדי שלא ליפול, הם עומדים שם.

פיורלה, חואן, דון אתילוס. ועוד שני אנשים שמכותיים שנראים כמו הפוליצ'יה. אף שאיני יכולה לשמוע ממרחק את חילופי הדברים, אני רואה אותם. את המבע שלהם. אני נעצרת. הלב פועם בין הצלעות. מטפס לאוזניים. מחריש. מרעיד כל חלק בגופי. מרגישה את טעמו המר של סוף הסיפור. היה הייתה ילדה ושמה רפאלה דה לה קרוז. היא איננה. הרוח נשאה אותה למקום המסתורי הבא. אולי אל הלא נודע. יום אחד אחזור להיות ליבי הלה. אני לא מכירה אותה. את משפחתה. זה אומר שאצטרך להתחיל חיים חדשים. לחזור למקום שממנו הים תלש אותי פעם. "רפאלה", לטיסיה אוחת חזק בידי הרועדת. צועקת באוזניי. "הכול יהיה בסדר. חיכינו לרגע הזה. לא?" אני לא מצליחה לדבר. הרגליים מסומרות לאדמה. הם מבחינים בנו. חמישה זוגות עיניים נעוצים בי. לטיסיה אוחת בי חזק. מובילה אותי אל השביל. אנחנו פוסעות בשתיקה. כשאנחנו עומדות ממש קרוב אני שומעת אותו. "זאת היא. לחלוטין", האדם הסמכותי אומר. ידיו מונחות על מותניו כשהוא נועץ בי מבט. עמידתו נחושה. סמכותית. "אתה בטוח ירון?" חברו שואל בחשש. "כן, בטוח. תשלח עדכון לישראל שבוצע מגע קונסולרי. ליבי הלה, האם את זוכרת משהו מיום הטביעה?" הוא מתקדם צעד אחד מהוסס לעברי. "היא ספגה פגיעת ראש חמורה. היא איבדה את הזיכרון". דון אתילוס מעדכן. "צריך להיערך לבדיקת די אן איי וטביעת אצבע. עד אז הפרשייה חייבת להישמר בסוד. מובן?" העיניים שלו עצובות עד כאב כשהוא מחזיר אליי את המבט. חמלה נשפכת ממנו כמים.

# הקבצים של הבקרה

תקציר: יוסי וסטרני במוסקבה פותחים גם הם את הקבצים שלהם, ומגלים שרבקה יודעת עליהם הרבה יותר ממה שאי פעם חלמו שמישהו בעולם יודע...

## יוסי וסטרני עווד // מיכל טוה

סטרני מסירה את משקפיה ועוצרת את הקובץ. כשהייתה במטבח מקודם, וראתה את יוסי עושה זאת - עוצר את דבריה של אימו בעיצומם, מותיר אותה מחייכת חיוך קפוא למחצה על המסך - ואף שלא שמעה מה רבקה אומרת לו - הוא האזין לה באוזניות אלחוטיות - ייחסה זאת לקושי שלו, המובן, לראותה בשלב אבל כה מוקדם.

עכשיו, היא עושה בדיוק אותו דבר - עוצרת. זה לא האבל. זה התוכן. משהו בה - המגננות הטבעיות - מנחות אותה להגן על עצמה, על ליבה ההולם בפראות - ולקחת את זה לאט.

היא מסירה את המשקפיים הלחים מ... ממה בדיוק? הרי היא לא דומעת. אין מצב. זאת אפילו לא אימא שלה. ובכלל, ומכל הכלות - היא הייתה הכי פחות נוכחת בבית המשפחה, פחות משנה מאז התחתנו (יוסי באיחור רב, כשהוא בן שלושים ושלוש, והיא באיחור קל - בת עשרים וחמש), וכבר יצאו לשליחות במוסקבה.

היא משקיפה על הפארק, עיניה נאחזות בסנאי קטן, שצבעו צבע שועל אדמדמם, והוא אינו נעלם מהנוף גם לא כשקפוא, גם לא כששלו, מתרוצץ בחיוניות רוטטת שפמפם ולא משנה מה קורה. חמוד וקטן, חמוד ומתרוצצן, ממשיך הלאה. סנאי הוא עכבר עם יחסי ציבור, נזכרה במשפט שהייתה אומרת אימא שלה, בעלת משרד פרסום מפורסמת. כל דבר, לא משנה מה הוא, אפשר לעטוף בעטיפת צלופן יפה. גם את השליחות שלהם. גם את המצב שלהם.

סטרני מנקה את המשקפיים, אחר

כך היא מסדרת את שרשראות הזהב שעל צווארה, כמו שעשתה בכל פעם - מזיזה ומזיחה אותן עד שצווארה היה מאדים. סוג של הרגל פרוידיאני שרכשה לעצמה מאז החלו העניינים להסתבך. לא שזה עזר במשהו, כמובן.

"הגרון שלך אדום", הייתה אומרת ליבי, בת שלוש וחצי וכבר רואה הכול שכמותה.

"יש לך עור עדין ואת צריכה להיזהר עליו", אמרו לה תמיד, שכן, לסטרני היה מראה של "אצילה רוסית של פעם". ככה כינו אותה במשפחה, במילים אלו: "נסיכה רוסית".

ו... שורו וראו מה כוחן של מילים, כמו נבואה המגשימה את עצמה, נקלעה סטרני על עיניה התכולות וזהב גבותיה ועורה העדין לגור פה, מול פארק יקטרינינסקי ממש.

כך או כך, היא לא הייתה נראית זרה בנוף הרוסי. בפורים האחרון שמעה לעצת אחיה הצוהלים בשיחת ווצאפ - והתחפשה לנסיכה יקטרינה, זאת שעל שמה נקרא הפארק על כל סנאיו.

אבל גם אחיה הצוהלים, וגם איש מבני משפחתה, לא שיערו מה בדיוק קורה שם, בעיר הלבנה הענקית, שאליה הגיעו לשליחות.

#

יוסי היה בדרך כלל גבר שבגברים. התנהגות פחדנית של ילדה קטנה עם קוקיות, לא הלמה אותו בשום אופן.

האם הוא לא מתמודד עם אנשים קשוחים, רבועי לסת ובעלי ניצוץ פלדה בעיניהם באופן יומי? האם הוא לא מתורגל באדרנלין המציף את הגוף, מהול בפחד גדול, מעורר, מצריך מחשבה וקור רוח? הוא כן! וכן.

אז מדוע הוא יושב פה, קפוא למרות החימום הבלתי נסבל השורר בבית, אל מול המסך, ומתקשה ללחוץ שוב על המקש הארוך?

מה זה היה לו שארוחת הבוקר מתערבלת במעיו, גורמת לו כאב בטן ובחילה לסירוגין?

נכון. הוא כבר אמר שאימא יודעת הכול. משהו בו ידע תמיד שהיא יודעת. אבל מעולם לא קורא לדבר בשם.

הוא מציץ בפלאפון, אין הודעות. יבגני ודימא עדיין ישנים בשעות האלו. כמו שועלים, חשב לעצמו, שעות הפעילות שלהם בעיקר בלילות. הוא נאנח אנחה ארוכה, ואז אוזר אומץ ולוחץ על מקש הספייס.

"אני לא יושבת במוסקבה, הייתי אצלך רק שלוש פעמים... אבל הן הספיקו לי. הן, ושיחות הווידאו שלנו, ילד יקר שלי."

"ואני מכירה אותך, מותק. אני מכירה את הנשימה שלך כשהיא משתנה. אני מכירה את העיניים שלך כשהן בורחות רגע לפני שהן אומרות אמת. אימא יודעת. ואני יודעת שיש לך קשר עם אנשים שלא היית אמור להכיר בכלל."

"יוסי, חלפו הימים שבהם היית נער ואחר כך בחור שובב... לא באתי להטיף. אני לא הולכת לזרוק לך מילים בפרצוף. אני לא אקרא לזה

בשמות, כי אתה הבן שלי, ואני יודעת כמה מילה אחת יכולה להדביק תווית לשנים. אבל שיהיה ברור: זה לא קרה סתם. יש אצלך משהו שמדליק אותך. לא רק הרצון להרוויח, אלא הרגע הזה של 'מבצע', של קפיצה ללב המים, של ההרגשה שאתה חי על הקצה. זה עושה רעש בראש, רעש שמכסה על כל דבר אחר.

"גם על השליחות. גם על הבית. גם על מה שהיית אמור לבנות כאן ושלשמו נשלחת."

"ישר וכואב, יוסי, בוא נודה על האמת. מי שמחזיקה את בית חב"ד הזה בידיים שלה זו סטרני. היא סוחבת את התפילות, את הנשים, את ההדרכה, את הסעודות, את החום. בלעדיה - הרבה היה נשאר יפה על הנייר. ואני לא אומרת את זה כדי לבייש אותך, אלא כדי להעיר אותך. כי אתה נבראת להיות אור, לא להסתנוור מאורות אחרים."

"לכן אני מבקשת ממך דבר ראשון, דבר עם אבא. אל תפחד. אני רוצה שתיסע לארץ ותודה בפניו, בפשטות: יש לי בעיה."

"זה הכול. מה יקרה אחר כך? אנחנו נראה."

"בינתיים לך לאבא ותספר. תשפוך. תן לדברים לצאת מהחושך לאוויר. ואם תעמוד מולו ותרגיש שהמילים נתקעות לך בגרון - אל תילחם. לאט

לאט. החודש הזה לא נועד לפתור הכול. הוא נועד לפתוח. "נקרא לו 'חודש הפתיחה': חודש שבו מפסיקים לנהל חיים סודיים ומתחילים להניח דברים על השולחן. לא בבהלה, לא בהצגות, אלא בגישושים אמיתיים: מה הבעיה, מה השורש, מה המחיר, ואיך יוצאים מזה. רק פותחים דלת. זו לא דלת של בית דין, זו דלת של הצלה."

"ודבר שני, יוסי: אתה תדבר על זה עם סטרני. בלי כחל ושרק. בלי משפטים שמלטפים את הבעיה כדי שהיא לא תכאב. היא אשתך. היא השותפה שלך. היא לא 'הילדה הטובה היפה והצדיקה' שצריך להגן עליה מפני המציאות. אם יש משהו שמפרק בית - זה שתיקה שמשחקת צדקות. אמת, גם אם היא רועדת, מחזיקה קירות!"

### #

"הבקשה שלי ממך היא מאוד פשוטה", ממשיכה רבקה כשסטרני לוחצת סוף סוף על המקש, "דברי איתו. התעקשי על שיחה אמיתית. על הכול. בלי לפחד ממנו, בלי לרחם עליו, בלי לדאוג במקומו."

"תכבדו זה את זה מספיק כדי להגיד אמת. אמת היא לא סכין - אמת היא אור. ואם תביאו אור, בעזרת השם יהיה גם תיקון."



**אמאפדיה**

פורטל להורות מבית אגודת אפרת

**כל מה שאמא צריכה - במקום אחד!**

עשרות קורסים קצרים ומעשיים, המועברים על ידי אנשי מקצוע מומחים בתחומם, עם דגש על כלים מעשיים שניתן ליישם מיד.

כל הידע הנחוץ כדי לחוות את ההיריון, הלידה וההורות בביטחון ובשמחה.

imapedia.org.il <<< או חפשו: אמאפדיה בגוגל



## סוד הירידה לצורך עלייה

שלושת השלבים בפרשת כי תשא כמודל לחיים

שלכם. זהו ההבדל בין ציות חיצוני לבחירה פנימית.

### מבטו המעודד של הרבי

גישה זו משתלבת בדבריו של הרבי, שהדגיש כי סדר העולם בנוי מירידה לצורך עלייה. פעמים רבות דווקא הנפילה מאפשרת התקדמות לדרגה גבוהה יותר.

ולכן אצל יהודי, הירידה לא נחשבת ירידה, היא חלק מהעלייה הנעלית יותר.

מסופר על אדם שהתלונן על עליות וירידות בעבודת ה'. הרבי ביקש ממנו לקפוץ מעל שולחן. כדי להצליח, האיש צעד תחילה לאחור כדי לצבור תנופה. כך גם בחיים, לעיתים ההליכה לאחור היא הכנה לקפיצה קדימה.

### שלושת השלבים בכל יום

תבנית זו מופיעה גם בסדר יומו של כל יהודי. בבוקר הוא קם ואומר "מודה אני", מתוך ביטול מוחלט וחיבור טהור לקב"ה. לאחר מכן הוא יוצא לעולם המעשה, לעבודה לצורך הפרנסה החדורה בעבודת השם וקיום שליחותו בעולם. בלילה, בקריאת שמע שעל המיטה, הוא שב לחשבון נפש ולהודיה לה' בביטול והתמסרות אליו לפני השינה.

### אל תיבהלו מהירידה

כאשר ילד מתמרד, מתנגד או מתרחק מההרגלים שעליהם גדל, אין למהר להיכנס לעימותים. תפקיד ההורים הוא להמשיך להתוות דרך, לשמש דוגמה אישית, ולפעול מתוך אמונה וביטחון בתהליך.

במיוחד בגיל ההתבגרות, חשוב להרבות בקשר, אהבה והעצמה. כאשר הילד ירגיש אהוב ומקובל, הוא יצבור כוחות לשוב ולבחור בעצמו בדרך החינוכית שעליה גדל.

### להאמין בתהליך

פרשת כי תשא מלמדת אותנו שהירידה אינה סוף הדרך, אלא חלק מתהליך המביא לידי תיקון עמוק יותר. כך בעולם, כך בעבודת ה', וכך גם בחינוך הילדים. כאשר ההורים מאמינים בתהליך ופועלים מתוך סבלנות ואמון, הילד חוזר מתוך בחירה חופשית, ובונה חיים יציבים וחזקים יותר לאורך זמן.

האמונה בתהליך, האהבה והסבלנות הן המפתח להפיכת הירידה לעלייה, ולגאולה האישית של כל ילד ומשפחה.

לאורך פרשת כי תשא אנו פוגשים שלושה שלבים מרכזיים: נתינת הלוחות הראשונים במעמד מתן תורה, שבירת הלוחות בעקבות חטא העגל ולבסוף קבלת הלוחות השניים לאחר התשובה. רצף זה אינו סיפור היסטורי, אלא תבנית יסודית המבטאת תהליך עמוק המתקיים בכל רובדי המציאות.

שלושה שלבים אלו משתקפים גם בבריאת העולם: תחילה המחשבה שקדמה לעולם. לאחר מכן "בראשית ברא אלוקים", ירידה לעולם של ריבוי, מורכבות ועבודה נדרשת להשלמת כוונת הבריאה. ולבסוף שלב הגאולה, שבו העולם מזדכך ומגיע לשלמותו.

### תהליך של חינוך

כאשר מתבוננים לעומק, ניתן לראות שתבנית זו מתקיימת גם בתהליך חינוכו של ילד.

בתחילת חייו הילד מקבל את סמכות הוריו באופן טבעי. הוא ממושמע, מקשיב ומושפע מהחינוך שהוא מקבל. זהו שלב "הלוחות הראשונים" - מצב של הרמוניה ותלות מלאה.

בהמשך מגיע שלב המרד, תחילה סביב גיל שלוש, ובהמשך בגיל ההתבגרות. הילד מתחיל להרגיש את עצמאותו, מבקש להביע דעה משלו ולעיתים אף מתנגד להוריו. הוא עשוי להפחית בשיתוף הפעולה, להתווכח או לגלות ירידה בהתנהגותו. ההורים עלולים להיבהל ולחוש כי יש כאן נסיגה.

אך מבט עמוק יותר מגלה שזו אינה נפילה, אלא שלב הכרחי בתהליך הצמיחה. הירידה הזו מאפשרת לילד לבנות זהות עצמאית ולבחור בעצמו את דרכו. לבסוף מגיע השלב השלישי, "הלוחות השניים". הילד חוזר לערכים שעליהם גדל, אך הפעם מתוך חיבור פנימי.

זהו חינוך עמוק ויציב יותר, הנובע מהכרה פנימית ולא רק מהשפעה חיצונית.

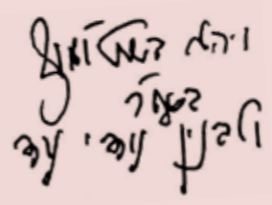
מסופר על נער שהחליט בגיל ההתבגרות לקצר את פאותיו הארוכות, בניגוד לרצון הוריו. איש חינוך חכם הרגיע את הוריו ואמר: אל תדאגו, הוא עוד יגדל אותן שוב - אבל אז יהיו אלו הפאות שלו, לא

כאשר ילד מתמרד, אין למהר להיכנס לעימותים. תפקיד ההורים הוא להמשיך להתוות דרך, לשמש דוגמה אישית, ולפעול מתוך אמונה וביטחון בתהליך

- ✦ הת' משה בהרה"ח מנחם-מענדל רוזנפלד, מונטריאול, עב"ג רייזל בהרה"ח לוי בלום, קראון-הייטס
- ✦ הת' בער בהרה"ח הלל בארון, מריילנד, עב"ג חיה בהרה"ח שמואל קוגאן, קווינס
- ✦ הת' מנחם-מענדל בהרה"ח משה זבדי, לונדון, עב"ג שרה-חנה בהרה"ח יצחק גורביץ, פילדלפיה
- ✦ הת' מנחם-מענדל בהרה"ח יעקב פוגל, קראון-הייטס, עב"ג ביילא ברה"ח משה ברוסוונקין, פנסילבניה
- ✦ הת' אייזיק בהרה"ח שלמה רוטמאן, קראון-הייטס, עב"ג חיה בהרה"ח יוסף לנגזאם, קראון-הייטס
- ✦ הת' יוסף בהרה"ח איתי שמחון, באר-שבע, עב"ג רבקה בהרה"ח שלום וייס, ביתר-עילית
- ✦ הת' עוזר בהרה"ח עופר שטויר, מגדל-העמק, עב"ג אסתר בהרה"ח שמואל שוורץ, בית-שמש
- ✦ הת' מענדל בהרה"ח מאיר גורקאוו, קראון-הייטס, עב"ג חיה-מושקא בהרה"ח דובער גנזבורג, קראון-הייטס
- ✦ הת' ישראל בהרה"ח אייל חלק, כפר-חב"ד, עב"ג אושרה בהרה"ח אליהו לוי, ירושלים
- ✦ הת' אברהם-מנחם-מענדל בהרה"ח אוריאל דונל, כפר-חב"ד, עב"ג חיה-אילנה למשפחת תורג'מן, צרפת
- ✦ הת' מנחם-מענדל בהרה"ח בן-ציון שווארץ, תל-אביב, עב"ג לינוי-רבקה למשפחת אלנור, תל-אביב
- ✦ הת' מיכאל למשפחת ג'והנסון, קליפורניה, עב"ג ברכה למשפחת סרבנסקי, קראון-הייטס
- ✦ הת' שלום-ישראל למשפחת ביטון, אדירים, עב"ג יעל-יהודית למשפחת ועקנין, עפולה
- ✦ הת' שניאור-זלמן למשפחת אורט, דנור, עב"ג שלהבת למשפחת נודל, מיאמי
- ✦ הת' יונה למשפחת קאופמן-כהן, קליפורניה, עב"ג לאה-גיטל למשפחת טעפער, ברוקלין

### הקימו בית בישראל

- ✦ הרה"ת דובער בהרה"ח יהודה זילברשטרומ, נחלת-הר-חב"ד, עב"ג מוסיא בהרה"ח דוב וולף, נחלת-הר-חב"ד
- ✦ הרה"ת מנחם-מענדל בן השליח הרה"ח גבריאל גורדון, כפר-חב"ד-ליובאוויטש, עב"ג אסתר בהרה"ח אורי סגרה, צפת
- ✦ הרה"ת אור-חיים בהרה"ח דביר אבן-חן, זכרון-יעקב, עב"ג יעל-הודיה בהרה"ח משה-אלכסנדר ליטמנוביץ, יקנעם
- ✦ הרה"ת שניאור-זלמן בהרה"ח יוסף-יצחק ישעיהו, קרית-שמואל, עב"ג שרה-חיה בהרה"ח שלום פסטרנק, צפת
- ✦ הרה"ת יוסף-יצחק בהרה"ח שמעון אנקווה, ביתר-עילית, עב"ג רבקה בהרה"ח מיכאל-שלמה אבישיד, בית-שמש
- ✦ הרה"ת יוסף-יהודה בהרה"ח דוד גולדין, צפת, עב"ג שרה בהרה"ח מרדכי כנף, צפת
- ✦ הרה"ת מנחם-מענדל-אורי בהרה"ח שמעון דרמון, צפת, עב"ג אסתר-אמה-ברכה בהרה"ח יוסף ע"ה דוידוביסי, נתניה
- ✦ הרה"ת שלום-יצחק למשפחת חיימוב, אור-עקיבא, עב"ג דבורה-לאה למשפחת דובינסקי, קרית-שמואל
- ✦ הרה"ת שלום-דובער למשפחת כלפון, פתח-תקווה, עב"ג בת-שבע למשפחת שוקרון, גני-תקווה



- ### להולדת הבן
- ✦ משפחת השליח הרה"ח לוי-יצחק הרטמן, אופקים, להולדת התאומים
  - ✦ משפחת הרה"ח יהודה-לייב ועלטון, פיטסבורג
  - ✦ משפחת הרה"ח יעקב פרלמן, פנסילבניה
  - ✦ משפחת השליח הרה"ח ישראל-אריה-לייב רבינוביץ, אשקלון
  - ✦ משפחת הרה"ח תמיר מרקוביץ, כפר-חב"ד
  - ✦ משפחת הרה"ח שלמה-זלמן לוריא, כפר-חב"ד
  - ✦ משפחת השליח הרה"ח אלעזר-מרדכי קעניג, מודיעין-עילית
  - ✦ משפחת הרה"ח יחיאל גולדשמיד, קראון-הייטס
  - ✦ משפחת הרה"ח טובי גרייזמן, קראון-הייטס
  - ✦ משפחת הרה"ח יוסף-יצחק אקסלרוד, פתח-תקווה

- ### להולדת הבת
- ✦ משפחת הרה"ח חיים אברביה, נהריה, להולדת התאומות
  - ✦ משפחת הרה"ח מנחם-מענדל מיינצ'יק, כפר-חב"ד
  - ✦ משפחת הרה"ח יוסף רזניק, מגדל-העמק
  - ✦ משפחת הרה"ח אשר ינטרולגאטור, מיניסוטה
  - ✦ משפחת השליח הרה"ח רפאל-יצחק בלניצקי, שדה-נחום
  - ✦ משפחת הרה"ח יהודה-מיכאל מלכובסקי, ניו-יורק
  - ✦ משפחת הרה"ח יוסף-יצחק שהינו, צפת

באו בקשרי השידוכין  
 ✦ הת' בנימין-יצחק בהרה"ח אלקנה ספרנאי, כפר-חב"ד, עב"ג מרים-שירה בהרה"ח אברהם ביטקין, רחובות

א חסידישע נסיעה  
**לכתחילה**  
**הדרייבער**  
 נסיעות לכל חלקי הארץ  
**04-3131-770**  
 אפשרות למשלוחים | אפשרות לנהגות | אפשרות לנהג מאנ"ש בהזמנה מראש  
**נוסעים לאירוע?**  
 הזמינו מראש וחטכו כאב ראש



ויני הפורים האלו

<p><b>לעשות בדיק בית למצב החברות שלי</b></p> <p>אין מצב שאף אחד להשאיר כאן משהו כל השעות האלה???</p>	<p><b>אין פורים בלי ענייני שלום בית</b></p> <p>צריך לשנע 20 משלוחים, לחתוך 4 סלטים חיים לסעודה, לחזק את האודס שירד למלכת אסתר ולהצטלם על כולם בדשא</p> <p>והוא רק רוצה להתוודע אצל חבר על עוד כוסית איפה אבא??</p>	<p><b>הקונספט המנצח הוא: 'מה שיוצא אני מרוצה'</b></p> <p>נראה לי היחיד שזוכר כמה השקעתי זה האשראי</p>
<p><b>לא לדעת את שם המספלת שמקבלת אותו כבר שנה כל בוקר זה מחדל</b></p> <p>שאני מזהה רק לפי הקוקו</p>	<p><b>ברכות מ-GPT לא מרשימות אף אחד</b></p> <p>לא הבנתם? רק לי מותר להשתמש ב-GPT ב'ממני אליך', מכס אני מצפה למילים מהלב ולפחות שתערכו לפני שאתם שולחים</p>	<p><b>לא להתנדב למ"מ לגננות</b></p> <p>אין כזה דבר ר-ק לאסוף כסף, ורק לקנות או לעצב בקסנה</p> <p>ולפחות היא הייתה אומרת תודה, יודעת שזו אני ארבעתי</p>
<p><b>יש משפחות שוות יותר מהמשפחה שלי</b></p> <p>טרקדו קצת? נו, אולי</p>	<p><b>לא תגוב</b></p> <p>עדיף להחביא את זה לפני שאחד הזוגות שם על זה עין</p>	<p><b>תמונת מצב</b></p> <p>מזל שאין סאונד של העצבים ברקע</p>
<p><b>לספור נצחונות</b></p> <p>תכלס מה שנשאר לי מכל זה, אלו הדקות שהצלחתי להתגבר ולשמח</p>	<p><b>דברים שעשיתי כל השנה כדי לקבל עליהם משלוח מנות בפורים</b></p> <p>רבע, משלוח מהנשים של השיעור לא הגיע? מצחיקות, הן לקחו ברצינות שאמרתי שלא צריך</p>	<p><b>דקה אחרי פורים:</b></p> <p>אני אמצא את המהדק ואת פנקס מכתבי הברכה שקנתי במיוחד</p>

חוק 15 הדקות

איך לאפס את הבית לקראת פסח?

לפני שמתחילים במבצעי ניקיון עמוקים ומיון למגירות, חשוב לתת לבית "רגליים יציבות". חוק 15 הדקות מאפשר לנו להתחיל בסדר ממוקד, בלי ליצור תחושת בלגן, ולבנות בסיס נקי וברור שמקל על כל שאר ההכנות לפסח.

הרעיון פשוט: קודם כל עושים רבע שעה של איפוס כללי של הבית. זו לא רבע שעה לניקיון עמוק, אלא למיון וסידור בסיסי של הדברים שמפוזרים סביב.

מה זה כולל?

למשל:

- איסוף כבסים מלוכלכים בבית לסלי כביסה
- הנחת כלים בכיור או במדיח
- החזרת משחקים, ספרים וחפצים למקומם
- סידור כללי של חפצים שנמצאים במקומות לא מתאימים.

תחושת סדר בסיסית

רבע שעה זו נותנת תחושת סדר בסיסית ומסייעת להתחיל את סדר פסח בצורה ברורה וממוקדת, בלי ליצור בלגן על בלגן.

לאחר מכן אפשר לאמץ את השיטה גם לאזורים ספציפיים בבית. לדוגמה, בוחרים מגירה אחת או מדף אחד ומקדישים להם רבע שעה בלבד לסדר ולמיון לפסח.

בצורה הזו מתקדם סדר הפסח צעד צעד, אזור אחר אזור, בלי לחץ ובלי עומס.

סוד ההצלחה:

התמדה של 15 דקות בלבד בכל פעם. קודם איפוס הבית, אחר כך אזורים ממוקדים. כך כל הבית מתכונן לפסח בצורה מסודרת, נוחה ומדויקת, והתחושה היא של שליטה ושל סדר אמיתי, בלי חוסר מנוחה או בלגן.





## כך נגמלתי מהתחרותיות

המסע של רבקה כהן מהשוואות כואבות לניקיון פנימי, קבלה עצמית וחירות אמיתית לקראת פסח | יש מתכונים מהירים לערב פסח שמתקרב ובא



את זה טוב מאוד. הפסח שלי כשהוא רק לעצמי, הוא ההזדמנות שלי להגיע אל כל הבית כולו, לטפח אותו מבפנים, לעבור חדר חדר, מגירה מגירה, להתייחס לכל מקום שלאורך השנה לא התייחסתי. אני אוהבת ממש לזרוק את כל מה שהצטבר ללא צורך, והנקיות שנותרת לאחר מכן היא לא רק ניקיון של חומרי ניקוי אלא ממש ניקיון נפשי שפותח לי את הלב, וזה מאוד יפה בעיניי. "הקושי שלי נמצא במקום אחר לגמרי - קשה לי מאוד עם ההשוואות. לא יודעת מה זה עושה לאחרות, אבל אותי ההשוואות פשוט גומרות. כשאני שומעת איפה השכנה שלי והגיסה שלי ובמיוחד איפה האחות שלי אוחות - אני מקבלת חלישות הדעת כזו, שאני ממש לא מצליחה לקום, להתרומם ולהמשיך. הקצב שלי איטי ואני מתקדמת לפיו, אבל כשאני שומעת שאחרות כבר נמצאות ב... מטבח, תנור, סלון וכן הלאה - זה מחליש אותי לגמרי. "לאורך השנים, 'תחרות הניקיון' הארצית שנערכה בכל ערב פסח שאבה את כל הכוחות שלי ולא היה לי מושג איך אפשר לצאת מזה.

"מי שעזר לי לעשות שינוי היה דווקא בעלי. בחוכמתו ובעדינותו, אחרי שסיפרתי לו מה עושות לי ההשוואות, אמר לי - 'נראה לי שיש לך עכשיו הזדמנות משמיימת להתאמן בנושא שכל כך קשה לך איתו. אל תסתכלי על זה בתור תחרות אלא בתור הזדמנות לשינוי!'

"ישבתי וחשבתי איך אפשר לעשות את זה, עד שמצאתי פתרון נפלא! בכל ערב ישבתי וכתבתי לעצמי מחמאות על מה שעשיתי היום. במקום לחפש אישורים מבחוץ שאני 'מצליחה בתחרות', התחלתי לעשות רשימות שבהן כתבתי אילו דברים טובים עשיתי היום, ורק דברים אמיתיים שהאמנתי בהם באמת.

"לפעמים היו כתובים שם דברים ממש קטנים, כמעט חסרי

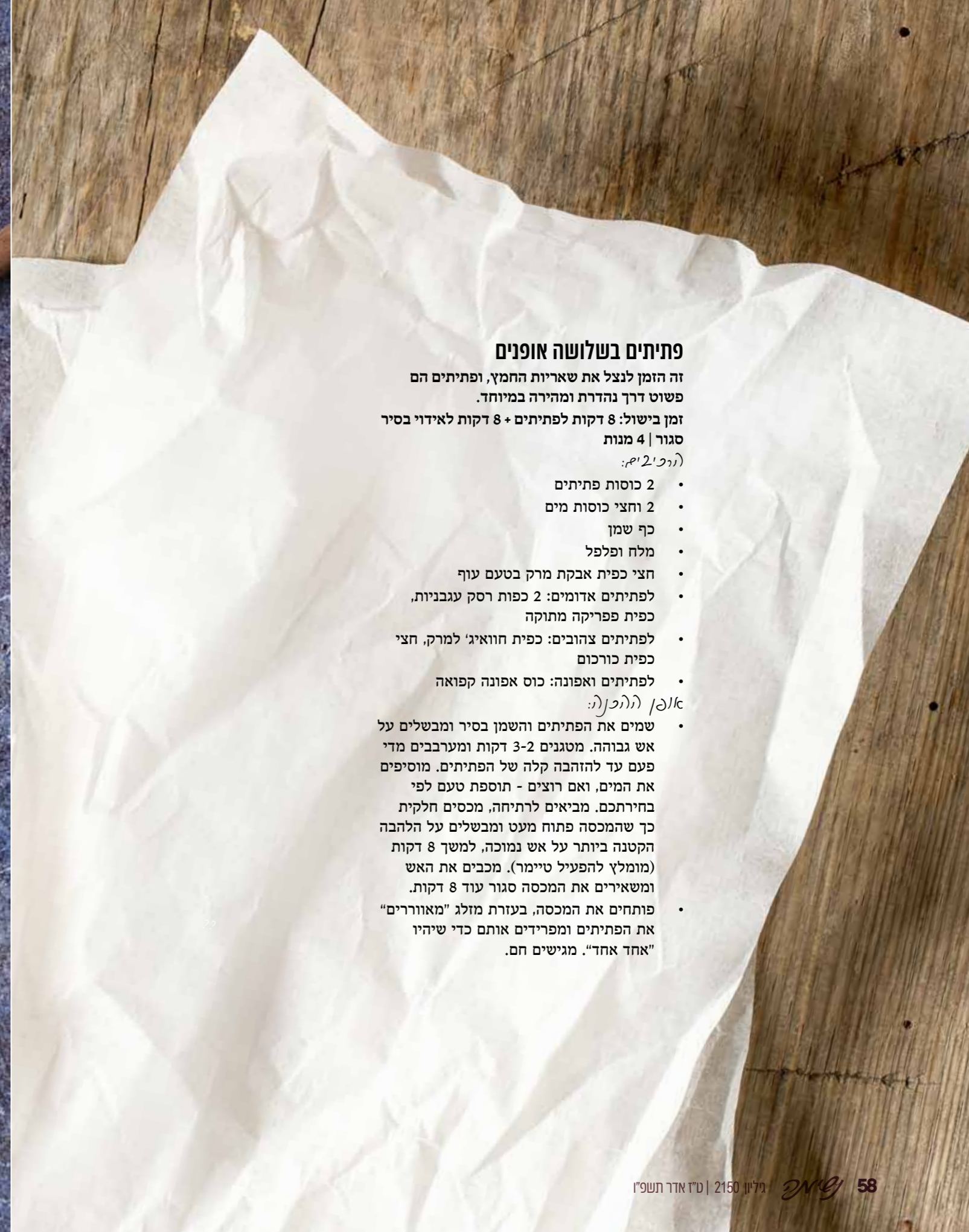
**ה**אורחת שלי השבוע היא רבקה כהן. נפגשנו לשיחה מעניינת, ואיכשהו גלשנו לנושא ניקיונות הפסח. היא שיתפה אותי בקושי מסוים שעבר עליה לאורך השנים וכיצד התגברה עליו. מאוד התפעלתי מהכנות שלה וחשבתי שהמסר יכול לחזק עוד נשים רבות. לשמחתי הרבה, היא הסכימה שאפרסם אותו, מכיוון שעכשיו נשים רבות מתמודדות עם אותו נושא, בתקווה שזה יחזק גם אחרות. והנה הסיפור המיוחד שלה כלשונו:

"אני שונאת תחרות! מאז ומעולם תחרות בשבילי זאת מילה שנואה במיוחד. אף פעם לא הבנתי איך אנשים מתנדבים מרצונם ואף משקיעים את כל מרצם וכוחם בכל מיני תחרויות כאלו ואחרות, אליי זה לא מדבר! אולי זה קשור לעובדה שגדלתי כל חיי כילדה בתוך תחרות לגמרי לא הוגנת, תחרות שבה הייתה מנצחת אחת קבועה והיא אף פעם לא הייתה אני, אלא אחותי הבכורה. "אצלנו בבית כולם ידעו שמלכי היא מספר אחת בכל דבר, לא רק במיקומה המשפחתי, היא פשוט הילדה המושלמת. לידה לא היה לנו סיכוי לעולם, אבא העריץ אותה הערצה בוטה וגלויה שפצעה את ליבי הקטן ולא הותירה לי שום הזדמנות. כל מעשה שמלכי עשתה תמיד היה מדהים, מעורר השתאות,

מושלם. ואני נותרתי לעולם - הבינונית. "לצערי הרב לא רק אבא השווה ביני לבינה אלא גם המורות. כשנכנסתי לכיתה והמורות היו שומעות את שם המשפחה שלנו, מייד היו מחייכות בהנאה ואומרות - אוהו, אחות של מלכי? אך החיוך היה מחוויר במהלך השנה, וציוני ה 85 עד 89 שהצלחתי להשיג במאמצים לא מועטים, אף פעם לא דמו למאיות של אחותי הגדולה. גם מצד החברה, תמיד כשהטלפון צלצל ידעו כולם שהשיחה מיועדת למלכי, לי היו שיחות בודדות אם בכלל. "עם השנים הרבה דברים השתנו. ברוך השם אני מאוד מרוצה מחיי והשם נתן לי הצלחות רבות, אני מאוד אוהבת ומקובלת בחברה שבה אני חיה ויש לי משפחה מקסימה ובעל נהדר, אני עושה שליחות שממלאה אותי בהמון סיפוק והצלחה והימים שלי מלאים בטוב. ובכל זאת, גם היום, אחרי כל השנים הללו, אני לא יכולה לסבול תחרות. תמיד הקפדתי למצוא לי עבודות בלעדיות, כאלו שבהן לא תהיה לי שום תחרות, ועד היום, אפילו בגיל שלושים ושמונה, כשמישהי מתחרה בי אני מרגישה את הבטן מתהפכת בקרבי והרגליים מתחילות לרעד. אולי לכן, ערב פסח קשה לי מאוד. ממש קשה ביותר. "לא קשה לי לנקות, את זה אני דווקא אוהבת, וחושבת שאני אפילו עושה

חשיבות, אבל עצם העובדה שראיתי אותם והתייחסתי אליהם התחילה לעשות מהפך אמיתי אצלי בלב. בזכות המילים הטובות והחמות - הסכמתי להיפרד מהתחרות ולהאמין שאני שווה, חשובה, אוהבת ועושה נחת רוח אמיתית לקדוש ברוך הוא. ואחד הדברים שכתבתי הוא - 'מנקה לפסח בקצב שלי'. זה עזר לי להפסיק להשוות את עצמי, ולדעת שבדיוק כמו שאני זה הכי נכון שיש."

התאבון  
השני



### פתיתים בשלושה אופנים

זה הזמן לנצל את שאריות החמץ, ופתיתים הם פשוט דרך נהדרת ומהירה במיוחד. זמן בישול: 8 דקות לפתיתים + 8 דקות לאידוי בסיר סגור | 4 מנות (רכ"מ):

- 2 כוסות פתיתים
  - 2 וחצי כוסות מים
  - כף שמן
  - מלח ופלפל
  - חצי כפית אבקת מרק בטעם עוף
  - לפתיתים אדומים: 2 כפות רסק עגבניות, כפית פפריקה מתוקה
  - לפתיתים צהובים: כפית חוואיג' למרק, חצי כפית כורכום
  - לפתיתים ואפונה: כוס אפונה קפואה
- אלון (הרכנה):
- שמים את הפתיתים והשמן בסיר ומבשלים על אש גבוהה. מטגנים 2-3 דקות ומערבבים מדי פעם עד להזהבה קלה של הפתיתים. מוסיפים את המים, ואם רוצים - תוספת טעם לפי בחירתכם. מביאים לרתיחה, מכסים חלקית כך שהמכסה פתוח מעט ומבשלים על הלהבה הקטנה ביותר על אש נמוכה, למשך 8 דקות (מומלץ להפעיל טיימר). מכבים את האש ומשאירים את המכסה סגור עוד 8 דקות.
  - פותחים את המכסה, בעזרת מזלג "מאווררים" את הפתיתים ומפרידים אותם כדי שיהיו "אחד אחד". מגישים חם.



המכון  
למטבח

### פסטה ברוטב עגבניות עם גיוונים

מרוטב בסיס אחד אפשר להכין כל כך הרבה מנות. הנה כמה רעיונות ואפשרויות נפלאות. זמן בישול הרוטב: 20 דקות | זמן בישול הפסטה: לפי ההוראות שעל גבי האריזה | 4 מנות (לרכ'ים)

- חבילת פסטה לפי הטעם (ספגטי, פסטה קצרה, טליאטלה, פסטה מקמח מלא או כל סוג של פסטה שאוהבים)

לרכ'ים:

- בצל קטן, קצוץ דק
- 3 כפות שמן זית
- 2 שיני שום כתושות
- 6 עגבניות אדומות ובשלות או קופסת שימורי עגבניות חתוכות דק (400 גרם), רצוי תוצרת איטליה
- כף רסק עגבניות
- חצי כפית פפריקה מתוקה
- מלח ופלפל
- חצי כפית דבש, סילאן או סוכר

אלון (להכנה):

- אם משתמשים בעגבניות טריות קולפים אותן: בעזרת סכין משונן קטן יוצרים חתך של איקס בחלקה התחתון של כל עגבנייה. מעבירים את כל העגבניות לקערה ויוצקים עליהן מים רותחים כך שיכסו אותן לחלוטין. משהים 2-3 דקות. מסננים ובעזרת סכין קטנה מסירים את הקליפה. חוצים את העגבניות לרוחב וחותכים לקוביות קטנות.
- מחממים סיר קטן או בינוני לחום גבוה, מוסיפים את השמן והבצל ומטגנים 2 דקות על אש גבוהה. מערבבים. מנמיכים את האש ומטגנים עוד 10 דקות, עד שהבצל נעשה זהוב ורך. מערבבים מדי פעם. מגבירים שוב את האש, מוסיפים את השום הכתוש ומטגנים דקה עד להזהבה. מוסיפים את קוביות העגבנייה או שימורי עגבניות חתוכות דק. מוסיפים את הרסק, הפפריקה, מלח ופלפל ודבש. מוסיפים חצי כוס מים, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש, מעבירים ללהבה קטנה, מכסים ומבשלים 15-20 דקות. טועמים ומתקנים תיבול. ניתן לטחון את הרוטב בבלנדר ידני או מעבד מזון.
- מבשלים את הפסטה לפי ההוראות עד שהיא מתרככת. מסננים היטב במסננת ומחזירים לסיר. מוסיפים את הרוטב, מערבבים ומגישים. האיטלקים מפזרים על הפסטה שלהם כף פרמזן מגורר לתוספת טעם עשירה, ואפשר גם לגוון במוצרלה מגוררת.

לרכ'ים:

- פסטה רוזה: לרוטב המוכן מוסיפים חבילת שמנת מתוקה, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים 3 דקות. מערבבים עם הפסטה ומגישים.
- רוטב עגבניות עם פטריות ואפונה: מטגנים במחבת סלסלת פטריות חתוכות לפרוסות עם 2 כפות שמן זית, עד שהפטריות מזהיבות וכל הנוזלים מתאדים. מוסיפים חצי כוס אפונה, מערבבים, מתבלים במלח ופלפל ומוסיפים לרוטב. ממשיכים על פי ההוראות במתכון.
- רוטב ארבייטה - רוטב עגבניות חריף: מוסיפים עוד 2 שיני שום למתכון המקורי, רבע כפית צ'ילי גרוס ו 4 כפות בזיליקום או פטרוזיליה קצוצה.
- רוטב טונאטו: מוסיפים לרוטב המוכן קופסת טונה (רצוי בשמן או שמן זית) מסוננת היטב. מבשלים עוד 3 דקות עם הטונה ומגישים על הפסטה.

המתכון של  
אני



### פסטה ברוטב שמנת

אין יותר קלאסי ומהיר מזה, אך גם כאן הבאנו כל מיני אפשרויות שיגונו לכן את אותו מתכון מוכר ואהוב.

זמן בישול הרוטב: 5-6 דקות | זמן בישול הפסטה: על פי ההוראות שעל גבי האריזה | 4 מנות (רכיבים):

- חבילת פסטה לפי הטעם
- 30 גרם חמאה
- 3 שיני שום כתושות
- חבילת שמנת מתוקה (250 מ"ל)
- מלח ופלפל
- 2-3 כפות גבינת פרמזן להגשה (לא חובה)

**איך להכין:**  
מכינים את הרוטב: בסיר חלבי קטן ממסים את החמאה על אש בינונית. מוסיפים את השום הכתוש ומערבבים. מטגנים 2-3 דקות עד שהשום מזהיב. מוסיפים את השמנת המתוקה, מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומתבלים במלח ופלפל. מבשלים 3-4 דקות, עד שהרוטב מסמיך קלות.

מבשלים את הפסטה בסיר עם הרבה מים לפי ההוראות, עד שהיא מתרככת. מסננים היטב במסננת ומחזירים לסיר. מוסיפים את הרוטב, מערבבים, מפורים פרמזן אם רוצים ומגישים.

**טיפ:**  
שמנת פטריות: לאחר שמטגנים את השום מוסיפים לסיר סלסלת פטריות טריות פרוסות, ומטגנים עד שהן מזהיבות. מוסיפים את השמנת וממשיכים לבשל על פי ההוראות.

שמנת וירקות ירוקים: מוסיפים לשמנת אחרי שהיא רותחת חצי כוס אפונה קפואה, כוס פרחי ברוקולי קפואים וחצי כוס שעועית ירוקה עדינה. מביאים שוב לרתיחה וממשיכים לבשל על פי ההוראות במתכון.

שמנת ובטטה: מחממים תנור לחום של 200 מעלות. קולפים 2 בטטות בינוניות, פורסים לעיגולים ומסדרים על תבנית התנור. יוצקים עליהן 2 כפות שמן זית ואופים 10 דקות או עד שהן מתרככות. מוסיפים את הבטטות האפויות לשמנת אחרי שהיא רותחת וממשיכים על פי ההוראות במתכון.

שמנת וגבינות: מוסיפים לשמנת אחרי הרתיחה 100 גרם מוצרלה מגוררת, 100 גרם פרמזן מגוררת ו 100 גרם גבינת ריקוטה ומערבבים (ניתן להוסיף גם כל גבינה אחרת שאוהבים). ממשיכים על פי ההוראות.

בואי להשפיע

\*כפוף לתקנון | ט.ל.ח.

# סקר הפאות הגדול

עונים < מרוויחים < מפרגנים

זכות בפאה מתנה **5**

למילוי הסקר סרקו או חייגו:



**\*8639**

[Wigbox.co.il/seker](http://Wigbox.co.il/seker)

הסקר בחסות

**WIGBOX**  
מתחם הפאות הגדול בארץ