

# ВОСХОЖДЕНИЕ



צעירי אגודת חב"ד  
יו"ר: הרב יוסף יצחק אהרונוב

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ШМИНИ»

Издание Молодежной организации хасидов Хабад  
Глава организации – раввин И.И. Аронов

פרשת שמיני

Субботние  
свечи

	Иерусалим	Тель-Авив	Хайфа	Безр-Шева
Зажигание	6:37	6:52	6:44	6:54
Исход Субботы	7:51	7:54	7:54	7:53

## Занимательный кашрут

Так говорится в недельной главе «Шмини»:

«Вот учение о скоте, и птице, и всяком живом существе, передвигающемся в воде, и всяком живом существе, ползающем по земле. Чтобы различать между нечистым и чистым, между животным, которое можно есть, и животным, которого есть нельзя».

Как там у классиков? «Нет, вы поезжайте в Черноморск и спросите!» А вы, уважаемый читатель, идите к океанологам к ихтиологам, к рыболовам и спросите...

Эту историю слышали много лет назад от рава Ицхака Зильбера.

Ну, судите сами, каких познаний в ихтиологии можно ожидать от евреев в пустыне, да и у их позднейших мудрецов в Вавилоне. Скажем, видели рыбу на Красном море, ну, на Средиземном и в Персидском заливе, ну в Кинерет. Но на Байкале и в Антарктиде-то точно не бывали!

Так вот: из всего живого, обитающего в воде, Тора разрешает нам есть лишь рыбу с чешуей и плавниками. Ладно, идем дальше. А вот Талмуд добавляет: у рыбы с чешуей всегда есть и плавники. Так что если перед вами лежит кусок рыбы с чешуей, а плавников на этом куске не видно, рыбу смело можно есть.

На первый взгляд: ну и что?! Урок по прикладному кашриту. Но вы прочтите еще раз: это какая же самоуверенность! Сидят в Суре или Пумпедите старые еврей-книжники, которые и на реке, может, не бывали, и утверждают такое...

Сколько видов животных насчитывается в океанах? Ну кто может поручиться, что во всем этом изобилии нет рыбы с чешуей и без плавников?

Самое смешное, что и сегодня, почти два тысячелетия спустя после записи Талмуда, такая рыбка (чешуя есть, плавника – нет) все еще не найдена.

А если кто нашел бы, то рав Зильбер, человек небогатый, ждал его с большим денежным призом.

Если бы современный нам ихтиолог открыл такую фундаментальную закономерность, он бы Нобеля точно получил.

И это еще не все: Талмуд (Хулин, 59a) приводит устное предание, в котором сказано: если где-то обнаружится неизвестное до сих пор млекопитающее с раздвоенными копытами и невозможно выяснить, жует ли оно жвачку, мы можем спокойно его резать и есть, если оно не из семейства свиней. И еще: там же сказано, что млекопитающее, у которого во взрослом возрасте нет резцов среди верхних зубов, непременно жует жвачку и имеет раздвоенные копыта.

Если и этого мало, вот еще пример. Еще одно интересное утверждение мудрецов гласит, что всякое млекопитающее с ветвистыми рогами непременно окажется жвачным с раздвоенными копытами. Израильский зоолог д-р Менахем Дор, узнав об этом высказывании, выразил недоумение: трудно усмотреть связь между ветвистостью рогов, раздвоенностью копыт и жеванием жвачки. Тем не менее, будучи истинным ученым, он не поленился, просмотрел все имеющиеся определители рогатых млекопитающих и убедился, что у всех жвачных с ветвистыми рогами копыта действительно раздвоены. Вряд ли нам с вами понадобятся на практике эти признаки кашерности (разве, если в тайге заблудимся, не дай Б-г), но один вопрос задать себе стоит: откуда они (мудрецы-неихтиологи) все это знали? Без библиотек определителей, без экспедиций. Странно.

Не иначе, как им Кто-то рассказал. Ну а Он, кто нащепал Моше и мудрецам, Он-то откуда знал обо всех видах рыбы и о рогах северного оленя?

А Он их всех создал, все они – плоды Его мысли и воли. Как и мы с вами.

## Колонка редактора

אצל חסידי חב"ד נהגו שלא לומר - בסוף ליל הסדר ואמירת ההגדה - "חסל סידור פסח". הסיבה לכך היא, שחג הפסח אינו מסתיים... חג הפסח [בשונה משאר המועדים שגם הם "זכר ליציאת מצרים"] הוא החג של יציאת מצרים ולכן הוא השורש והסיבה לכל המצוות, כולל החגים האחרים.

יציאת מצרים היא תמידית במובן הרוחני שלה, כפי שהדבר בא לידי ביטוי גם במצוה "למען תזכור את יום צאתך מארץ מצרים כל ימי חייך", ואנו מקיימים זאת באמירת הפרשה השלישית שבקריאת שמע. הדגש הוא על השתחררות ממצרי העולם המסתיר על הקדושה, לא (רק) מצרים הגיאוגרפית; יהודי המקבל עליו עול מלכות שמים - יוצא באותם רגעים ממצר גופו ומתחבר אל נשמתו הנמצאת במצב של חירות מהחומיות, ומחוברת תמיד אל הקב"ה.

המצב הרוחני הזה יהיה אצל כל היהודים כאשר תתרחש הגאולה האמיתית והשלימה - גאולה גשמית, אך גם ובעיקר רוחנית. שבת שלום!

## Еврейская улица

### Второе рождение синагоги

Старейшую синагогу Украины, которая находится в Шаргороде, восстановят за счет еврейских спонсоров.

Шаргородская синагога – оборонного типа, построена по канонам фортификационной архитектуры в 1589 году. Входила в систему городских укреплений: двухметровые стены, патрульная дорожка по периметру крыши, бойницы, подвалы с тайными подземными ходами и выходами на поверхность – все это служило надежным заслоном от набегов турок и татар, а также казацких погромов (в частности, синагога выдержала нападение казаков Северина Наливайко в 1595 году).

Как и все многочисленные синагоги Шаргорода (две трети населения города в начала прошлого века составляли евреи), она была закрыта в 1930-м. В древнем здании устроили один из цехов завода по производству соков, оборудование которого владелец не желает вывезить до сих пор, хотя синагогу давно официально вернули еврейской общине. Вопрос будет решаться в судебном порядке.

## День в году

Служение каждого человека [должно] соответствовать его сущности и характеру. Тот, кто способен гранить и шлифовать драгоценные камни, но занимается выпечкой хлеба (очевиден смысл этой аллегории в сфере Служения), – несмотря на то, что работа его [сама по себе] весьма необходима, но этому человеку она будет засчитана в вину.

«А-Йом Йом», 25 Нисана, 10-й день Омера

### Принять за основу...

**Основа всего – принятие на себя власти царства Небес.**

Недельная глава «Шмини» начинается с описания произошедшего в восьмой день службы. После прошедших семи дней, в каждый из которых сооружали и разбирали Мишкан, его установили окончательно на восьмой день. Тогда-то по-настоящему началось служение в Мишкане.

Одним из проявлений особенной святости этого дня было то, что с неба спустился огонь и поглотил приношения, принесенные Аароном и его сыновьями – «и вышел огонь от Б-га, и сжег на жертвеннике всежжения и жир, и как увидел это народ – затрепетал и пал ниц». Это был один из поразительных и возвышенных моментов, выражающих невероятное величие восьмого дня.

В продолжении недельной главы рассказывается о смерти Надава и Авифу, двух сыновей Аарона. Причина их смерти объясняется высочайшим уровнем, на котором они находились – сильнейшее стремление их душ к бесконечной Б-жественной святости привело к тому, что души просто выпорхнули из тел.

Эта история помогает нам ощутить, на каком невероятном духовном уровне находился народ Израиля в тот восьмой день службы: до такой степени, что необходимо было предостеречь евреев от «выхода души из тела» из-за великого

стремления к духовному.

Но удивительно: в той же недельной главе, которая началась и продолжилась столь возвышенным положением, в котором находились сыновья Израила, Тора начинает говорить нам о кошерных и некошерных животных, пока не подходит к запрету употребления в пищу насекомых и червей.

Человек, способный есть червей и насекомых, находится на самой низкой ступени, ведь это вещи, которое «противны человеческой душе». Даже с точки зрения простой человеческой логики – это вещи



неприятные, отвратительные. И если существует необходимость предупреждать о том, что их есть нельзя, – это указывает, что речь идет о людях, находящихся на низжайшем духовном уровне. Возникает вопрос: как может быть, что предупреждение о запрете употреблять насекомых и червей появляется в прямом продолжении недельной главы, где рассказывается о святом и возвышенном состоянии, в котором находились сыновья Израила?

Назначение этого – научить нас важности принятия на себя бремени Небесного

царства. На первый взгляд, принятие на себя служения Всевышнему – по обязанности необходимо лишь тому, кто находится на низком уровне, когда не достиг еще любви к Всевышнему и стремления прилепиться к Нему. Но когда человек поднимается на высокий духовный уровень, то может показаться, что ему уже не нужно принимать на себя власть Небес, так

как он служит Творцу, исходя из ясного понимания и возвышенных чувств.

Но Тора учит нас, что принятие на себя обязанности служения – это основа и корень любой духовной работы, и человеку необходимо принятие бремени Небес даже тогда, когда он находится на наивысшей духовной ступени.

Нельзя, чтобы духовная работа человека основывалась только лишь на его собственном понимании и ощущении, какими бы возвышенными они ни были. Основа ее – это принятие на себя власти Небес. Если, не дай Б-г, человек не принимает на себя обязанности служения Творцу, то может случиться, что он упадет с самой высшей ступени и спустится в самый низ, пока не дойдет до употребления в пищу насекомых и червей, не дай Б-г.

Поэтому также и на самых высоких уровнях, о которых идет речь в недельной главе «Шмини», требуется прочный фундамент – принятие на себя обязанности служения. Это и есть способ удержаться на высочайшей духовной ступени и не упасть, не дай Б-г.

*Недельная глава в нашей газете является пересказом беседы Любавичского Ребе*

## Хасидская мудрость

### Скромность королевы

В одном из писем Ребе Йосеф-Ицхака, предыдущего главы ХАБАД, есть такие строки:

«Правда отличается здоровьем и чистотой, она чаще встречается у простых людей.

Достойные слова истины звучат высоким слогом, словно украшенные мантией короля. Но они, эти слова, приходят к нам без лишней помпы, и звучат спокойно и тихо.

И все же правда обладает огромной силой. Все готовы преклонить пред ней колено! Даже лжецы и наглецы не составляют исключения...»

### «Приближай, и приблизит!»

Рабби Айзик из Гомеля был учеником Алтер Ребе, первого главы ХАБАД. Приехав к нему в Лиозну, он застал там людей, начинавших свой путь у Магида из Межерич, или у рабби Менахем-Менделя из Городка.

Старые хасиды часто повторяли: «Люби другого еврея, и Всевышний будет любить

тебя; делай евреям добро, и Всевышний сделает добро тебе; приближай к себе евреев, и Всевышний приблизит тебя!..»

### Формула искупления

Хасид реб Шмуэль-Бецалель, Рашбац, пожаловался своему другу:

- Моя жена очень нервная женщина. Когда она чем-то недовольна, то всегда проклинает меня.

На что его друг ответил, что однажды один из последователей Алтер Ребе обратился к нему с такой же проблемой. Алтер Ребе объяснил, что во время Первого Храма многие люди поклонялись идолам. Наказание за это, как известно, очень суровое. Так как идолопоклонство повторялось неоднократно и в дальнейшем, для искупления этого греха потребовалось бы очень много времени. Чтобы облегчить «расчет» за грех, Всевышний решил, что это может быть искуплено неудачным браком.

Рашбац успокоился, и всякий раз, когда его жена распускала язык, он шептал в сторону: «Еще одним наказанием меньше!»

## Совет от Ребе

### Как самого себя...

Как учит Баал-Шем-Тов, в Небесном суде никто не может судить вас за то, что вы делали, пребывая на земле.

Как это происходит? Вам показывают чью-то жизнь – все ее достижения и все провалы, верные решения и дурные поступки – потом спрашивают: «Так что следует сделать с этим человеком?» Вам надо вынести свой вердикт, который принимается, после чего выясняется, что этот некто – вы. Конечно, тот, кто склонен судить других не очень строго, определенно выигрывает. Лучше уже сейчас учесть это.

Мы – единое целое.

### Только вместе

Мы все – частицы великих душ, и те души – частицы еще более возвышенных душ, и так оно продолжается, пока все не приблизится к первоначальной душе. Душе Адама.

Никто из нас не завершен. Никто не стоит на своих. То, чего не хватает одному, дополняет другой. Кому-то не хватает чего-то, у кого-то избыток этого. Только вместе мы можем достичь единства. Только вместе мы способны предстать перед Тем, Кто Над нами.

## Глава 17

## Священный Огель

(место захоронения Ребе)

«...И положили его в ковчег в Египте» (Об Иосефе)

Даже в самые темные времена не угасала свеча святости в городе Ростове. Место захоронения святого праведника, Пятого Любавичского Ребе, служило как бы местной «Стеной Плача», куда приходили люди со своими проблемами, переживаниями, а особенно большой наплыв хасидов был в тот день, когда отмечается его йорцайт, – 2 Нисана. В этот мартовский день прибывали представители различных общин и групп из других городов.

Поначалу в Ростов ездили поездом, позднее – летали авиарейсами из Москвы, Риги, Ташкента, Ленинграда... В личных вещах такого пассажира обычно прятались теплые от слез листки со словами просьб и именами, целыми списками имен (на иврите – «пидьон нефеш»). Эти листки передавались посланнику тайно, в обстановке грозившей опасности, со словами надежды: «Будешь в Ростове – помолись за нас у Ребе».

Но надо сказать, что не всегда Огель был на том месте, где мы его знаем. До самой второй мировой войны он находился в черте старого еврейского кладбища, а почему был перенесен – мы как раз сейчас расскажем.

## История постройки мемориала

В 1920 году было сделано ограждение, намного выше, чем высота человеческого роста, из стройматериалов, которые нашлись у местных могильщиков (Хевра Кадиша), но это было временное решение.

В 1923 году Ребе Иосеф-Ицхак начал возведение мемориала (Огель), и вот его слова:

«Мы нашли, что осенний месяц Мар Хешван того года был подходящим для начала сооружения стен помещения вокруг могилы моего отца и учителя, Ребе Рашаба, и мне было точно известно, что многие из наших хотели бы участвовать в этом проекте, но я не стал запрашивать и ждать материальной поддержки, а начал строительство, и стены были уже возведены... А кто хотел, присылал деньги, и мы записывали его имя и имя его матери в специальную книгу, и эта заслуга становилась отмеченной перед Б-гом и людьми, что создавало защиту и сень праведника, простиравшуюся на его учеников и последователей».

В 1924 году Ребе Раяц написал эти умиротворенные строки:

«И сейчас [спустя четыре года после ухода его отца и учителя из этого мира] мы приходим время от времени на это место, дабы раскрыть в молитве свое сердце, поговорить с Творцом, рассказать о горестях своих на святом Огеле и выразить надежду, что доживем до того момента, когда мертвые воспрянут и воскреснут, и наполнится вся земля жизнью и светом».

Хасид Фоле Коэн рассказал об обычае, принятом у Адмура:

«Я видел, что письмо с просьбами Ребе Раяц в Ростове разрывал после прочтения на мелкие кусочки и размешал их в самом прахе, и место, куда попадали клочки бумаги, внутри почвы, тоже было не случайным».

А рабабит Штерна-Сара рассказывала, что именно на Огеле молился Ребе Раяц об удаче в замужестве для своей дочери Хаи-Муси.

## Старинное кладбище

Рассказывал мне рав Иегуда Хитрик: «Старинное кладбище было неподалеку от иешивы и дома на Братском, засаженное деревьями, тенистое. Поблизости имелся дом для очищения (омовения тел умерших). Был также жилой дом и большая си-нагога – все было окружено стеной из красного кирпича».

Речь идет о переулке Доломановском, который идет параллельно Братскому по направлению вниз, к вокзалу.

Сворачивая с Большой Садовой на Доломановский, идешь до Красноармейской и видишь, что там, слева, теперь стоят 10-этажные дома, вот это место прежнего еврейского кладбища.

Новое кладбище, начиная с 1922 года, было размещено на улице Текучева, рядом с татарским. Прекратили захоронение на нем в 1971 году. Затем в 1977-м вновь открыли, но только для подзахоронения близких тех, кто уже там был похоронен ранее.

Еврейские верующие испытывали противоречивые и тяжелые чувства в связи с тем, что собственно еврейского кладбища теперь уже не будет, и им придется по наступлении их часа лежать похороненными в окружающих крестов. Написали письмо к властям, аргументированное и продуманное, но оно не помогло.

Только в 1992 году было дано разрешение и выделили особый участок для еврейских захоронений на общем современном кладбище Ростова в Северном жилом массиве..

Рав Эльяшив Капун

Продолжение следует

## Еврейская струна

(Ребе отвечает супружеской паре, очевидно, из России, живущей сейчас в Штатах)

В письме, полученном мною, говорится о родителях жены, и об их отношении к тому, что вы стали исполнять заповеди нашей Торы, которую называют «Торой жизни».

Постараемся понять психологию людей того поколения. Много лет они жили, придерживаясь определенного мировоззрения, и вдруг оказалось, что их путь ошибочен, причем в самых своих основах. Невольно вы дали им понять, что они были оторваны от самого главного, чем пронизана жизнь каждого еврея, каждый его вздох и каждый шаг. В таких случаях люди прибегают к различным аргументам, порой весьма слабым, чтобы не признаться никому, и прежде всего самим себе, что допустили ошибку в своей жизни.

Еще трудней, если твои наставники – это собственные дети, которых ты сам привык наставлять, причем много лет подряд. И, возможно, еще горше то обстоятельство, что младшее поколение взяло в руки Тору и мишвот не под воздействием внешних обстоятельств, перемены среды и пр., а потому что этого просит их душа.

## Призыв или подражание

Иными словами, вы «нарушаете» весь жизненный порядок ваших близких, от начала и до конца. И еще: сами того не ведая, вы задели их «еврейскую струну».

Представьте народ, который в любой точке планеты составляет меньшинство и подвергается всевозможным притеснениям. С другой стороны, его таланты и душевная стойкость намного выше всех вокруг. Те, кто вокруг, давят и унижают наш народ (ибо речь идет о евреях), создавая всевозможные преграды. Мы вынуждены каждый день преодолевать их, раскрывая в душе всевозможные таланты, и доказывать себе и другим, что преграды нас не остановят. Достаточно взглянуть, сколько еврейских имен среди лауреатов премии Нобеля. В пропорциональном отношении их гораздо больше, чем у многих больших народов.

Одна из причин, из-за которых Всевышний создал особый народ и наградил его столькими достоинствами, состоит в том, чтобы служить «Ор ле-гоим», светом для окружающих народов. В то время, когда идолопоклонство в разных видах насаждалось силой, евреи разошлись по всему свету, чтобы знакомить людей с верой в Единого Б-га. От остальных мы отличались очень многим, почти всем. Это пробуждало непонимание и недоверие, переходящие в открытую ненависть.

Некоторым евреям могло показаться, что вражды народов можно избежать, если подражать им в привычках и одежде, и прятать свое еврейство как можно дальше от посторонних глаз

Наш призыв к народам стал звучать все тише. Напротив, мы терпеливо ждали, когда они скажут нам, что делать, и что им хочется получить от нас. Следствием этого ожидания стал высокий уровень ассимиляции, особенно среди наших «высоких слоев». В таком же духе они воспитывали своих детей.

Теперь вы можете представить чувства «отцов», когда дети приходят и говорят: «Мы возвращаемся к Торе, а вы допустили глубокую ошибку...»

Нет нужды дополнять эту картину. Мне кажется, огорчения и страхи должны покинуть вас. Постарайтесь уделять родителям больше времени, влияя на них мягко, не в лоб, и в нужном направлении. В конце концов к ним придет вера, а также душевные силы, чтобы изменить свой взгляд на мир, – и даже более того...

## За субботним столом

### «Пришел к раввину человек...» (продолжение)

Мы продолжаем знакомить наших читателей с новеллами из книги р. Хаима-Пинхаса Гольдшмидта «Пришел к раввину человек» (часть I).

\* \* \*

Пришел как-то к раввину человек и говорит:

– Ребе! Вчера у меня с друзьями вышел спор. Мы шли по улице и увидели нищего. Я собрался подать ему. Но один из друзей сказал, что это, скорее всего не нищий, а предприниматель, с хорошим и стабильным заработком, не меньше, а то и больше моего. И что подавать ему – обманывать себя и свою семью.

Второй сказал, что скорее всего это на самом деле нищий. Но полученные деньги он пропьет. А значит, если подать, то навредить ему. Вот если бы он потратил деньги на еду или одежду. А так...

Пока они спорили, я подошел к попрошайке и сказал: «Если ты действительно нищий, если потратишь деньги на еду, дам тебе полтинник». Он тут же поклялся, что самый настоящий нищий, что купит себе хлеба и колбасы. Взял купюру и куда-то побрел. Так вот, рассудите, кто из нас прав?

– Давай рассуждать вместе. Если ты даешь кому-то деньги и требуешь, чтобы он за это что-либо сделал, как это называется?

– Плата за работу. Я даю, мне делают.

– Верно. Так почему твой второй друг считает, что давая нищему и требуя от него выполнения своей воли: купить еду или одежду – это не то же самое? Почему не лекарства, не детская коляска или еще что-нибудь? Он решил купить исполнение своей воли, лишая человека возможности свободного выбора.

Все в этом мире дает Всевышний, благословен Он. Но разве Г-сподь требует от тебя за это только Б-гоугодных дел? Ты сам выбираешь что делать, как и когда. Ты сам решаешь, как распорядиться тем, что тебе дано. Понимаешь? Святой, благословенно Имя Его, не ограничивает твоей воли! Так почему кто-то решил, что может поступать иначе?! Так что скажи своему другу, что если деньги, которые он дает – его, пусть оставит их себе. Если деньги, которые он дает – уже не его, нечего ими распорядиться.

Теперь насчет первого. Как у него с достатком?

– Очень неплохо. Своя фирма. Хороший и стабильный заработок.

– Рад за него. Но передай ему следующее. Если кто-то просит, значит, нужда-



Художник Judith Yellin

ется. Мы все просим. Просим у Г-спода потому, что считаем, что нуждаемся. Разве твой друг, имея «хороший и стабильный заработок», не просит? Разве милость Всевышнего получают только бедные? Хочешь милости Г-спода, окажи милость ближнему. Поделись, и Он вернет тебе больше.

А теперь подумай, разве когда берешь себе, мучаешься вопросами – кто дает, за что, на какие цели? Ты берешь и берешь побольше. Так и не задавайся вопросами, когда отдаешь. Запомни – подавая милостыню, кладешь в свой карман.

– Ребе, я понял! Пойду, расскажу друзьям.

– Подожди. Есть еще одна неувязка. Если вы подали нищему и говорите ему – «ты», то это не подаяние, а плата за хамство.

Хаим-Пинхас Гольдшмидт

## Шаги Мошиаха

«Вот одно из главных чудес Мошиаха: с его раскрытием в мир придет мир. Кто-то спросит: да разве это возможно? Люди привыкли враждовать между собой, сильные любят нападать на слабых... И вдруг люди очнутся, и увидят, что все переменилось!»

Война покоя и добра дойдет даже до хищников. Исполняется слова пророка: «И будет жить волк рядом с овцами...» Согласно хасидской традиции, слова эти надо понимать буквально: все хищники станут «бывшими». И даже «тот самый змей», который принес на землю зло и разделение, почувствует: «Шалом, всюду шалом...»

Из бесед Любавичского Ребе

### Дорогие читатели!

Свои вопросы, пожелания, предложения в адрес редакции «Восхождения» вы можете отправлять на электронный адрес [voshozdeniye@gmail.com](mailto:voshozdeniye@gmail.com)  
**Мы обязательно ответим!**

## Хедер для взрослых

### Если хочешь быть здоров!

На улице весна, а на столе Шулхан Арух, где даются советы, посвященные здоровью еврея. Наши мудрецы решительно отвергают пищу, которая трудно переваривается. Пшеничный хлеб хорош, но, как модно сейчас, с примесью отрубей. А сдоба – лучше не надо. Мясо – да, а внутренности, всевозможные «кишкес» – нет. Впрочем, существует послабление: если уж человек привык к какому-то виду пищи, то ее вредное воздействие ослабевает. Но лишь при условии: есть умеренно, не набивать живот.

Когда есть? Когда чувствуешь, что аппетит настоящий, а не мнимый. Различить их очень просто. В первом случае ешь с радостью все, что поставили на стол. Во втором – просишь у хозяйки цимес, а от пшеничной каши отказываешься.

Здоровому человеку наши мудрецы советуют есть два раза в день, с интервалом не менее 6 часов, чтобы успеть переварить предыдущую порцию. Слабым и больным можно перекусывать чаще, но не так много. И еще совет: раз в неделю пропускать одну из трапез, чтобы дать желудку отдохнуть и набраться сил. Лучше всего делать это в пятницу.

Переваривание пищи начинается, когда она попадает в рот. И поэтому: не спешить, не глотать, прожевывать. Когда и что? Шулхан Арух приводит список различных продуктов, от решительного минуса к почти полному плюсу. Лучше держаться подальше от больших соленых рыб и «выдержанного» соленого сыра. Так же вредно молодое вино, только что из давильни, и любая пища, аромат которой не чувствуется.

### Хотите выиграть время и не попасть впросак?

Доктор права, адвокат-нотариус Евгения Каневская поможет вам разрешить семейные и трудовые конфликты, оформить наследство, уладить ДТП, открыть новый бизнес, не оплошать с куплей-продажей или арендой квартиры, получить возмещение ущерба здоровью. Со всей душой и недорого!

Тел. 050-849-3856, 073-752-4583. Удачи!

הפיקה והפצה: המרכז לעזרי שלחיות

Редакция и распространение:

Центр Азарэй-Шлихт

АДРЕС РЕДАКЦИИ: 6084000 כפר סב"ד 100 ת"ד  
ТЕЛ: 072-2770100 • ФАКС: 03-9606169

[www.chabad.org.il](http://www.chabad.org.il) • [voshozdeniye@gmail.com](mailto:voshozdeniye@gmail.com)

РЕДАКЦИЯ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА СОДЕРЖАНИЕ РЕКЛАМЫ!

Обращайтесь бережно с этим изданием  
В нем приведены тексты, освященные  
еврейской традицией

При подготовке этого номера были использованы материалы из книг: Х.-П. Гольдшмидт, «Пришел к раввину человек», часть I (Ростов-на-Дону, 2009); р. Э. Каплун, «История евреев Ростова», пер. Э. Кей (книга издана в 2012 году на языке иврит); «Обретение неба на земле. 365 размышлений Ребе», сост. Ц. Фриман (М.: «Лехаим», 2005); «Ответы на вопросы. Письма Любавичского Ребе» («Яхад», 2012); М.-М. Шнейерсон, «Недельная глава для тебя» («Яхад», 2013); из журнала «Лехаим»; с сайтов [chassidus.ru](http://chassidus.ru) и [djc.com.ua](http://djc.com.ua) (ХИТАС)