



# השבוע דעל אדאט דעם פרו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.  
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА [WWW.EVREY.COM](http://WWW.EVREY.COM)



## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ЭКЕВ»

**А также:**

Вопросы к Раввину

Живая Тора

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Детская Страничка

Лист Талмуда

Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдо, Ашкелон, Баку, Бат Ям, Беер Шева, Бейтар Элит, Белград, Белореченск, Бийск, Бней аиш, Бобруйск, Бровары, Будапешт, Валуйки, Вастерас, Вилейка, Винница, Владивосток, Владикавказ, Волгоград, Воронеж, Герцлия, Горловка, Градец-Кралове, Гродно, Динслакен, Днепродзержинск, Днепропетровск, Донецк, Дюйсбург, Евпатория, Екатеринбург, Желтые Воды, Залари, Запорожье, Зарайск, Иерусалим, Ижевск, Иркутск, Иршава, Казань, Камышлов, Караганда, Кармиэль, Каунас, Киев, Кирьят Бьялик, Кишинев, Клайпеда, Краматорск, Краснодар, Красноярск, Кременчуг, Кривой Рог, Курган, Куты, Кфар Эльдад, Литин, Львов, Люксембург, Маале Адумим, Марбелья, Марковцы, Мелитополь, Мельбурн, Минск, Москва, Мукачево, Мурманск, Нагария, Надворная, Нальчик, Нацрат Илит, Нес Циона, Нетания, Нешер, Нижний Новгород, Никополь, Новомосковск, Новороссийск, Новосибирск, Ногинск, Норильск, Нурлат, Нью Йорк, Обнинск, Одесса, Пермь, Петропавловск, Пинск, Полевской, Полтава, Пятигорск, Реховот, Ришон ле Цион, Ровно, Ростов-на-Дону, Рязань, Сан Диего, Санкт-Петербург, Саяногорск, Свердловск, Севастополь, Сергиев Посад, Сиена, Симферополь, Сизтл, Слоним, Сорочинск, Сочи, Ст. Луис, Ташкент, Тбилиси, Тверия, Тирасполь, Тират Кармель, Тольяти, Томск, Турин, Ужгород, Улан Удэ, Хабаровск, Хадера, Хайфа, Харьков, Херсон, Хмельницкий, Холон, Челябинск, Чернигов, Черновцы, Эйлат, Эмек ха Ярден, Якутск...

**СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:****Обсуждение главы «Экев»—3****Вопросы раввину—7****Живая Тора — 10****Здоровый образ жизни—11****Культура. Личность. Этика—13****Женская рубрика—15****Детская страничка—17****Лист Талмуда—18****Ответственные за проект:****Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман****Над номером также работали:****Залина Мошкович, Лея Эльман****Сара Манн, Цюпа Гензель,****Эня Леина, Эфрат Шалем,****Елена Демидова, Шломо Фрейдкин****Художник:****Мария Журавлёва****Любые Ваши предложения****направляйте на эл.почту****[hafetz.haim@outlook.com](mailto:hafetz.haim@outlook.com)****МЫСЛИ РЕДАКТОРА...****едельная глава Экев продолжает тему подготовки еврейского народа к вхождению в Эрец Исраэль.****Вся книга Дварим - это напутствие, которое Моше Рабейну даёт новому поколению пустыни, тем, кто должен был начать овладение землёй Израиля.****—Но что это даёт нам сегодня? В чем смысл?****Тора дана нам самим Всевыш-ним, и в ней заложены модели, актуальные во всех поколениях.****Сказано в нашей главе:****«Быть может, скажешь ты в сердце твоём: Больше меня числом племена эти, как сумею изгнать их?..»****Проблема человека в принятии правильного решения лежит именно в сфере чувств. Сердце в нашей традиции является символом эмоциональной сферы. Человек, мыслящий чувствами, эмоциями склонен допускать ошибки колоссального характера, он достаточно ведом, им можно управлять. Именно на этом строится реклама, маркетинг и многие другие сферы бизнеса, но вернёмся к нашей теме.****Если народ хоть на минуту забывает, что абсолютно всем управляет Творец, он даёт повод своему сердцу повернуться в неправильном направлении.****Всевыш-ний создал механизм свободы выбора, но наша задача - постоянно контролировать все сферы своей деятельности.****Однако, свои мысли человек может контролировать с трудом. Чувства же - это граница между мыслью и действием, и если бы человек не чувствовал, не проникался бы мыслью, не переживал бы её, то никакая мысль бы не достигала цели, то есть действия.****Тора открывает нам глубокую идею, что овладение Эрец Исраэль и скорость достижения цели зависит от нашего сердца.****«Не страшись их. Твердо помни, что сделал Господь, Б-г твой, с Паро и со всем Мицраимом; Великие испытания, какие видели твои глаза, и знамения, и чудеса, и крепкую руку, и раменницу простёртую, которой вывел тебя Господь, Б-г твой. Так сделает Господь, Б-г твой, со всеми народами, которых ты стремишься.»****Уникальность Мицраима заключалось в том, что Паро пытался уничтожить смысл нашей жизни: все действия, которые производили евреи в Египте были бессмысленными, к примеру, одна смена рабочих строила, вторая разрушала, значит в Мицраиме нас пытались лишить результата.****Задача евреев сегодня - овладеть Землёй Израиля спустя тысячелетия разрыва с нашей родиной.****И, несмотря на то, что нас окружают сотни миллионов врагов, мы не боимся, потому что все наши мысли, чувства и действия направлены к Творцу мира, который постоянно защищает и оберегает нас.****Шаббат шалом!****Элиэзер Фрейдкин**

## ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «ЭКЕВ»

### ГЛАВА «ЭКЕВ»

Место в Торе: *Дварим*, гл. 7, ст. 12 - гл. 11, ст. 25.

#### Почему она так называется?

В первой фразе сказано: «И будет **следствием** принятия этих заповедей... Творец будет хранить брит (договор)... о котором поклялся отцам вашим».

**Следствием** (вследствие) на иврите - *экев*.

**В** первом стихе нашей главы (в уточненном, приближенном к оригиналу переводе) читаем: «И будет, за то что будете слушать законы эти, хранить и исполнять их, хранить будет Всевышний твой для тебя союз и милость, о которых Он клялся отцам твоим» (гл. 7, ст. 12).

Эта фраза, как мы уже говорили в обзорах прошлых лет - ключевая для понимания содержания всей главы. И «опорное» слово в ней - *экев*, что в буквальном переводе на русский язык означает - «пятка» (подробный морфологический и лексический разбор слова - см. на сайте [обзор недельной главы Экев](#), второй годовой цикл).

Однако по контексту каждому ясно, что это слово имеет здесь метафорическое значение - поэтому и дается в вариантах: «вследствие», «за то, что» - и служит выражению идеи установления **причинно-следственных связей** между поведением человека и тем, что ему удастся получить от жизни (об этом см. на сайте в [обзоре недельной главы Экев](#), первый годовой цикл).

И тут возникает вполне закономерный вопрос: почему для выражения столь глубокой и сложной идеи Тора пользуется столь «приземленным» понятием? Ведь в иврите для этого есть, отметим, и другие, казалось бы, более «точные» слова...

Что говорят об этом комментаторы Торы?

**Рамбам** (великий Учитель, комментатор Торы и Талмуда, составитель полного кодекса еврейских законов *Мишнаэ Тора*; Испания - Египет, 12 век) предлагает две интерпретации связи понятий «причина» и «пятка».

Первая содержит в себе концепцию «результата». Согласно этой концепции, как объясняет Рамбам, Тора выстраивает формулу взаимодействия «тонких материй» на максимально доступном человеку языке, вставляя в нее, в качестве метафорических терминов, наиболее понятную структуру функционирования человеческого тела, суть которой - взаимодействие между «пяткой» и «головой». Где «голова» - самая верхняя часть тела, а «пятка» - самая нижняя, вместе олицетворяя начало и конец любого рационального процесса, когда то, что происходит в точке «А» (голова), приводит к определенному результату в точке «Б» (пятка). Упрощенно эта формула выглядит так: если (в точке «А») народ Израиля будет изучать и исполнять законы Всевышнего, в результате Всевышний (в точке «Б») сохранит Союз с ним и проявит милосердие к нему, то есть - будет выполнять обещание данное праотцам.

Согласно второй интерпретации Рамбама, слово «экев» (при использовании той же, наиболее доступной формы выражения сложных идей - на примере функционирования человеческого тела) имеет глубочайший смысл, что позволяет совместить в нем, не совместимые, казалось бы, понятия «причины» и «следствия», «результата». Чтобы это понять, надо вспомнить некоторые анатомические подробности строения пятки: пятка - это круглый сустав, соединяющий прямую, вертикальную часть ноги (голень) с ее плоской, горизонтальной частью (стопа). То есть роль пятки - «капсулировать», обеспечить внутреннюю связь двух отдельных частей человеческого тела в один орган, который и обозначается на иврите словом *экев*.

В переводе на язык концепций получаем такую картину: изучение и соблюдение законов, которые Всевышний дал народу Израиля - с одной стороны и сохранение Творцом заключенного с праотцами союза - с другой, являют собой два феномена, «капсулированные» в одну область, а по этому их и можно выразить одним словом - *экев*.

Соблюдение *мицвот* (заповедей) и благословение, которое обусловлено Союзом с Творцом, интерпретируются в данном случае как две удаленные друг от друга точки обода одного колеса.

Следует отметить, что Рамбам - «полноправный» автор лишь первой интерпретации. Вторая заимствована им у **Онкелоса** (принявший еврейство ученый; перевел Пятикнижие на арамейский язык, который в его время был разговорным языком евреев; 2-й век). Причем, сам Рамбам предпочитал концепцию Онкелоса - собственной интерпретации.

В чем же разница между этими двумя подходами к теме?

В самой **организации** причинно-следственной связи, в трактовке «**направления**» реализованного в этой связи взаимодействия...

В первой интерпретации вектор причинно-следственной связи, о которой мы говорим, имеет лишь одно направление: от соблюдения законов Торы - к благословию, которое обусловлено Союзом с Творцом (если народ Израиля будет прислушиваться к Слову Всевышнего и выполнять Его

указания, только тогда он получит обещанное благословение).

Концепция Онкелоса предполагает, что, поскольку соблюдение заповедей Торы и благословение Творца - две точки на ободе одного колеса, которое способно вращаться в противоположных направлениях, то и причинно-следственная связь может осуществляться в двух направлениях: благословение тоже может стать причиной, обусловившей реальность, в которой народ Израиля, благодаря этому, начинает соблюдать заповеди Всевышнего. То есть здесь предусматривается не только прямая, но и - обратная связь.

И обе интерпретации, отметим, логично вписываются в концепцию слова *экев*.

Сущность первой интерпретации корректирует наш подход к проблеме получения с Небес наказания и награды.

Теперь нам легче понять, что сравнивать награду Небес с зарплатой, которую нам должны выдавать за добросовестный труд - невозможно. Впрочем, это легко продемонстрировать, выстроив простую экономическую модель, которая со всей очевидностью показывает, что между сделанной работой и зарплатой причинно-следственной связи нет. Даже самый прилежный труд денежными выплатами никогда не компенсируется.

Известно, к примеру, что каждому рабочему сборочного конвейера в фирме **General Motors** выплачивают долю от дохода, полученного от конечной продажи автомобилей. Уровень его зарплаты, таким образом, непосредственно связан, казалось бы, с его личным вкладом в конечный продукт. Однако, наиболее высоко оплачиваются фирмой работники, которые занимаются продажей. Они ничего не производят, но - «добывают» деньги для компании. С точки зрения конечного продукта в нашем примере с автомобилями, вклад, сделанный рабочим сборочного конвейера - гораздо весомее труда сотрудника отдела рекламы и сбыта. Но реальный критерий, согласно которому принимаются решения, как поделить пирог - именно спрос и предложение на рынке труда. Найти людей, способных выполнять не требующие высокой квалификации операции гораздо легче, чем талантливых и хорошо обученных специалистов в отдел сбыта и рекламы.

Теперь попытаемся вернуться к ошибочному представлению о наказании и награде Небес и сопоставить его с той производственной моделью, которую мы только что обсуждали. Жизненная практика, казалось бы, подсказывает нам, что наш вклад в исполнение *мицвот*, в целом определяя ту меру наказания и награды, которая будет ниспослана нам Небесами, определенным образом корректируется. Но вот беда - законы «спроса и предложения», действующие в Небесной модели нам неизвестны.

Первая интерпретация «*экева*» и призвана устранить эту ошибку.



Награда за соблюдение *мицвот* связана с законами причинно-следственной связи. Законы спроса и предложения тут не при чем. Согласно первой интерпретации, благословение - следствие соблюдения *мицвот*. Так была создана вселенная. Соблюдение заповедей - «голова» реальности, а система нашей защиты, которую обеспечивает Союз с Творцом, находится у «подножия» (*экев*).

Чтобы понять более глубокий смысл слова *экев* и то, как оно соотносится со своим первым (выраженным первой интерпретацией) значением, рассмотрим, как в определенных жизненных ситуациях наши ожидания и надежды влияют на последствия.

Сфера человеческой деятельности, где это влияние проявляется наиболее ярко - область экономической активности. В этой связи отметим, что состояние экономики во многом определяется именно прогнозами, ожиданиями и надеждами. Когда человек уверен, что все идет так, как нужно, он с легким сердцем вкладывает средства в то, что обеспечит ему будущее. Люди покупают дома, машины, новую электронную аппаратуру и т.д., иногда - в кредит, в расчете на будущие заработки. Развитие экономики, в свою очередь, предусматривает рост спроса. Тогда и национальный продукт растет - спираль прибыли корпораций поднимается выше и выше, растут цены акций на бирже. Это и есть - экономическое процветание.

Но если внезапно происходят события, подобные трагедии 11-го сентября в Америке, уверенность в будущем улетучивается, как дым. Охваченные чувством страха и беспокойства люди утрачивают розовые представления о завтрашнем дне и не решаются приобретать что-то ради «туманного завтра». Прибыли корпораций снижаются, национальный продукт сокращается, биржа падает... Это - экономика в состоянии кризиса.

На фоне общего кризиса предприятия, в период экономического подъема, имевшие умеренную прибыль, терпят убытки и делают все возможное, чтобы сохранить доверие покупателей. Отдельные гигантские корпорации разоряются, нагнетая в обществе состояние паники. Люди становятся циничными и подвергают сомнению честность и надежность всей экономической системы, провоцируя дальнейшее сокращение валовой продукции, за которым следует - крах.

Констатируем факт, что объективно в самом начале никаких реальных экономических изменений со времени ее расцвета не произошло. Они появились под влиянием психологической переориентировки общества. Прогнозы и **надежды людей на будущее - вот что определяет уровень экономического развития.**

Каждому известно, что в мире физики и химии фактор человеческих ожиданий не может сказаться на причинах и следствиях происходящих внутри физических тел процессов. Эта часть материального мира не зависит от человеческого фактора. Но в любом процессе, приводимом в движение человеком, причинно-следственные связи устанавливаются в зависимости от того, как он, человек, воспринимает реальность. Если это верно для материального мира (как мы только что продемонстрировали на законах развития экономики), то для духовного, где все основано на отношениях - тем более. Именно в этом смысле мы и рассматриваем тесную взаимосвязь между соблюдением заповедей Торы и обещанием Творца «хранить Союз», который заключил Он с нашими праотцами.

Когда еврейский народ уверен в том, что соблюдение законов Торы ему благословения Свыше, Всевышний и в самом деле с радостью дарит народу Свое благословение. Но как только народ Израиля теряет ощущение этой взаимозависимости, духовная причинно-следственная связь рушится.

Обычно **стремление соблюдать мицвот не исчезает внезапно.** Постепенно, в поисках материального благополучия, люди все больше энергии и энтузиазма переадресовывают другим областям деятельности. Как только уровень духовных вложений людей в отношения с Творцом падает, соответственно, сокращается и уровень ниспосланных с Небес благословений. Сокращение «числа» благословений приводит в движение естественные законы причинно-следственной связи. Чем меньше благоволение Небес, тем больше приходится людям вкладывать в поиск альтернативных источников материального благосостояния и т.д. и т.п. С течением времени, прогнозы и ожидания начинают меняться - становится неустойчивым ощущение безопасности и уверенности в будущем. Системы духовности сокращаются и сжимаются, физические системы - напротив, расширяются, заполняя образовавшийся в Союзе со Всевышним вакуум.

Каждая сторона модели, отражающей то, что происходит в мире духовности (как, собственно, и в модели развития экономики) провоцирует соответствующую реакцию второй стороны. В экономической модели шанс на спасение предоставляет экспорт. К примеру, находящиеся в лучшем положении государства начинают скупать продукцию терпящей бедствие страны. Несмотря на то, что они дают за товар низкую цену, корпорации все же получают прибыль, что восстанавливает доверие местных покупателей, что, в свою очередь ведет к увеличению спроса... То есть таким образом инициируется «реабилитационный» процесс.

Аналогичным образом, если народ получает дополнительную энергию Свыше, это ведет к восстановлению веры народа Израиля в взаимосвязь между благословением Всевышнего и соблюдением заповедей Торы, что инициирует процесс восстановления прежнего уровня в соблюдении *мицвот*.

Одно из доказательств функционирования этого духовного механизма, предусматривающего получение дополнительной энергии Свыше - **существование того самого сайта** в интернете, материалы которого Вы сейчас читаете.

После Катастрофы европейского еврейства менее 4% спасшихся евреев соблюдали законы Творца, а тех, кто изучал Тору, насчитывали по всему миру - не более нескольких сотен. Если бы народ не получил от Небес необходимой энергетической «подпитки», можно было бы с уверенностью сказать, что в достаточно короткое время представителей преданного Творцу народа вообще не осталось бы.

Но история свидетельствует, что выжившие в Катастрофе евреи удивительным образом быстро поднялись на ноги и начали процветать и преуспевать. Возникло Государство Израиль и одержало победу в нескольких войнах, одновременно достигая новых и новых экономических высот.

По правилу «экев», следовало ожидать, что вклад энергии Свыше обернется подъемом уровня соблюдения законов Торы. И это в действительности произошло: значительно увеличилось в мире количество иешив, активизировался процесс возвращения к Торе, и в результате тысячи евреев вернулись к Творцу.

Уверенность и вера - две стороны одной медали. Описанный выше израильский экономический феномен нетрудно понять. И нам в принципе известно, как излечить больную экономику - от нас требуется, чтобы мы продемонстрировали нашу уверенность в будущем, выражающуюся в готовности, **отбросив страхи и сомнения, вложить средства в то, что мы хотели бы сегодня иметь.** Взамен получаем двойную выгоду: приобретаем то, что хотим приобрести, обеспечиваем экономический подъем.

Почему мы все не спешим сделать что-то существенное для исправления ситуации?

Ключ к ответу на этот вопрос содержится в слове - «вера». Если бы я был уверен, что все сделают то же, что и я - преодолению страх и сомнения и сделают свой вклад в строительство будущего, у меня не было бы колебаний. Но если я окажусь единственным вкладчиком, мои усилия не принесут утешительных результатов - в ответ на мою доверчивость волны экономического кризиса захлестнут и проглотят меня.

То же самое происходит и в мире духовности. Пока я не вложу свою

веру в созданную Творцом взаимодействующую систему, мне будет казаться, что реальность не имеет отношения к взаимосвязи между соблюдением *мицвот* и благословием Всевышнего. Мне будет казаться, что все мои усилия, направленные на преобразование этого мира, потерпят неудачу. Поэтому стремление направить больше усилий на поиск реальных источников существования представляется мне более надежным способом выйти из трудного положения.

В ситуации, когда у людей отсутствует вера в Творца, Он тоже не склонен жаловать их Своим доверием. Взаимный недостаток веры имеет разрушительные последствия, лишь укрепляя такое восприятие реальности, в котором нет уверенности в будущем.

Наша недельная глава предлагает нам, шаг за шагом, постепенно освоить систему духовной реальности, зависимой от человеческого фактора и веры, чтобы оказаться внутри нее и знать, как успешно в ней функционировать.

**Шаг первый** - нас призывают понять, кто мы на самом деле.

Прочтем соответствующий текст: «Слушай, Израиль, ты переходишь ныне через Ярдан, чтобы пойти и овладеть народами, более многочисленными и сильными, чем ты, городами большими с укреплениями до Небес... Знай же ныне, что Всевышний твой идет перед тобою, как огонь пожирающий... Не говори в сердце твоём, когда отбросит их Всевышний твой, от лица твоего, что за праведность мою привел меня Всевышний, чтобы овладел я этой землей...» (гл. 9, ст. 1-5).

То есть не думай, что овладение страной Израиля - заслуженная компенсация за труды. Законы духовной причинно-следственной связи приводятся в движение отношениями, а не выплатой компенсаций.

Дальше читаем: «А теперь, Израиль, что Всевышний твой, требует от тебя? Чтобы боялся ты Всевышнего твоего, чтобы следовал всем путям Его, чтобы любил Его и служил Всевышнему твоему всем сердцем твоим и всею душой твоей... Только к отцам твоим благоволил Всевышний и избрал потомство их - вас - из всех народов...» (гл. 10, ст. 12-15).

Иными словами, в сущности, уровень эмоциональной преданности определяет со-

блюдение *мицвот*. В этом - продолжение установленных между Всевышним и нашими праотцами отношений взаимного доверия. Однако было бы ошибкой ожидать немедленной компенсации или защиты, гарантированной Союзом с Всевышним - за одно лишь подчинение законам Творца.

Отметим, что книга **Дварим** - уникальная часть Торы. В ней - не только слова Всевышнего, но и - учение Моше.

Уникальна она и по концепции построения: после того, как Моше произносит слова своего «урока» народу Израиля, Всевышний повторяет те же слова, как собственные, и поручает Моше записать их в Тору. Таким образом традиция дает нам возможность понять, что процесс написания Торы состоял из трех этапов: вначале огненные буквы стали словами Моше, а затем соединились в Торе, а мы получили ее на земле.

Тора Всевышнего представляет собой абстрактную реальность. Поэтому нам, людям, трудно осмыслить, понять и осознать ее. Мы нуждались в «посреднике» - человеке, который принес Тору на землю и помог связать учение Торы с нашей жизненной практикой. Мозг и сердце Моше стали как бы мостом, выполнившим функцию посредника между народом Израиля и Всевышним. Моше воспринял Тору необыкновенной силой своего интеллекта, а затем сердцем своим он перевел абстрактную информацию Торы в термины, которые народ способен воспринять.

Тора, написанная святым огнем - это Письменная Тора. Тора, переведенная в конкретные установки, регламентирующие поведение в этом мире - это Устная Тора. Книга **Дварим** в этом ряду - будто отдельная книга, которая учит нас, как установить предусмотренные законами Торы взаимоотношения с Творцом. В этом смысле книга **Дварим** - связующее звено между Письменной и Устной Торами.

В нашей сегодняшней недельной главе Моше устанавливает основные правила, которыми следует руководствоваться, строя отношения взаимного доверия со Всевышним. Первый шаг - осознание того, что мы имеем дело с совершенно другой, **нефизической реальностью**, которая (и только она) способна притягивать благословение к земле.

Реальность Торы противоположна материальной действительности. У физического мира нет гибкости, он существует сам по себе, независимо от того, сможем ли мы его постичь, а сам факт осознания отдельных его явлений не ведет к изменениям в нем. Понимание физической реальности лишь помогает нам более или менее успешно приспособиться к ней. Тут *экев* (пятка) идет впереди, а «голова» за ней следует.

В реальности Торы, наоборот - вначале приходит понимание. Потому что уровень Божественного благословения и соблюдение заповедей - две точки на ободе одного колеса. Уровень соблюдения законов Торы активизирует благословения, обусловленные Союзом с Творцом; и чем выше этот уровень, тем больше благословения.

Но связь с Творцом никогда не исчезнет в обеих реальностях: когда ситуация становится безнадежной, Всевышний увеличивает уровень благословения, изменяя реальность. Эти изменения автоматически ведут к повышению уровня соблюдения заповедей. Это - путь, по которому Творец приведет в этот мир Машиаха...

*Автор текста раввин Носон Вайс*

*Иерусалим, Израиль*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**Н**е получается не поссориться в субботу...

*Просто рок какой-то! Ну, никак не получается не поссориться в субботу...*

*Теоретически все вроде бы и продумываешь, как этого избежать, а потом все равно какие-то мелкие дрязги, глупые обиды... и результат — домашняя ссора (крошечная или большая)... Или это у меня по субботам обидчивость как-то так обостряется? Или не только у меня? Версия: «может нас сглазили»?..*

*Ну, как быть?*

**Irchik**  
**Украина**

**П**режде всего, рекомендуем отнестись к образовавшейся проблеме конструктивно, а, значит — отбросить мысли о «сглазе». Безусловно, от этого не застрахован ни один человек. Однако соответствующего инструментария, позволяющего реально определить, сглазили человека или нет, никто из нас не имеет (см. на сайте, к примеру, ответ [«Мою дочь сглазили. Что делать?»](#)).

Оценивая ситуацию с практической точки зрения, даже при отсутствии достаточной информации, можно сказать, что атмосфера в семье в субботу во многом (если не во всем) зависит от отношения членов этой семьи к *шаббату*, от того настроения, с которым они переступают порог этого дня.

По субботам «обидчивость» действительно может «обостряться». Оно и понятно: люди в определенной степени ограничены «замкнутым пространством», больше общаются между собой, больше сталкиваются с домашними бытовыми мелочами и т.д. И Вы, продумывая, как избежать возможных конфликтов с близкими, поступаете правильно. Так и нужно поступать. И не только перед субботой, но и в другие дни недели.

Однако перед *шаббатом* подобной «теоретической» подготовки, конечно же, недостаточно.

Вам, как нам представляется, следует в первую очередь осознать, что суббота — особый, возвышенный день. День, который Всевышний даровал нам, евреям, для духовной работы. И для того, чтобы эта работа была эффективной, каждую неделю на субботние сутки Он посылает каждому из нас «дополнительную» душу — «сосуд», который нужно стараться заполнять молитвами, высокими помыслами и размышлениями, постижением Торы, изучением текстов еврейских первоисточников (подробнее об этом — см. на сайте ответ [«Раньше я любил субботу, как «праздник души», а теперь...»](#)), — с ответами, на которые в нем даны ссылки).

В этот уникальный день, в отличие от будней, у нас появляется возможность провести достаточно много времени в кругу семьи. За субботними трапезами, на совместной прогулке и т.п. И только от нас самих зависит, насколько плодотворным и одухотворенным будет такое общение.

Советуем Вам всякий раз заранее составлять примерный план на грядущий *шаббат*, включая в него, так сказать, «учебную часть». Подберите необходимую «литературу», изучением и обсуждением которой Вы сможете заняться в субботу. Материал для серьезного разговора

Вы можете извлечь и из нашего сайта. К примеру, прослушав на сайте обзор текущей недельной главы в видеозаписи, распечатайте из архива раздела «Недельная глава» два-три обзора той же главы разных лет, которые есть на сайте в печатном виде. Обсуждение различных аспектов содержания глав может оказаться весьма интересным.

А для того, чтобы бытовые проблемы по «обеспечению» субботних трапез не были для Вас обременительными и не вызвали раздражения, постарайтесь четко на каждый *шаббат* распределить обязанности между членами семьи.

Если хотя бы часть наших советов Вам удастся воплотить в жизнь, у Вас в субботу, думается, будет иное настроение.

И в заключение рекомендуем прочесть и опубликованные на сайте ответы [«Люблю его, он — меня, но между нами встал шаббат»](#) и [«Чем занять ребенка в субботу»](#).

**Творческая группа сайта**

**Н**е пойму, в чем причина моих неудач. Как все это исправить?

*Я не знаю, что делать. Все, что я планирую, не получается. Какая-то чёрная полоса в жизни.*

*Недавно встретила парня, думала, что точно судьба, а оказалось, что нет, мы расстались. Я надеялась, что если любит, вернётся, но нет, не звонит, не пишет, хотя клялся, что некого так не любит, как меня.*

*Я сейчас на заработках, хочу маме с сестрёнкой помочь купить жилье, но пока тоже не получается. Хочу пойти учиться, но боюсь, что если вдруг не получится - деньги впустую выброшу.*

*Я не пойму в чем причина моих каких-то неудач. Как это всё исправить, что делать?*

**Илана**  
**Италия, Джоя-Тауро**

**В**ряд ли Вам, а тем более — мне (ведь я с Вами, как понятно, не знаком), удастся вычлнить какую-то одну, конкретную причину неудач, которые, с Ваших слов, буквально преследуют Вас. Попросту говоря, это и для Вас и для меня (даже если бы я был хорошо с Вами знаком) — неразрешимая

мая задача. Потому что жизнь каждого человека, его успехи и неудачи, его трудности и победы над ними и т.п. — складывается из неисчислимого множества факторов, порой, как может показаться — совсем и незначительных.

Тут — и особенности характера индивидуума, его поступки, его умение или неумение решать жизненные проблемы, его идеалы, серьезные жизненные цели (или отсутствие таковых) и т.д. и т.п. Ну, и, конечно же (что, наверное, самое главное) — его взаимоотношения с Небесами.

Впрочем, если говорить обо всем этом в самых общих чертах, можно, полагаю, сказать, что очень многое в судьбе человека зависит от его отношения к жизни вообще и, в частности — к тому, что с ним происходит.

В связи с этим, чтобы хоть чем-то помочь Вам — дам несколько общих рекомендаций.

Старайтесь не принимать спонтанные решения.

Каждое решение, особенно — если речь, например, о выборе места работы или учебы, надо тщательно и всесторонне обдумывать. При этом следует проявлять максимальную осмотрительность. Учесть собственные жизненные обстоятельства, свои способности, склонности и возможности. Попытаться оценить потенциальные результаты своего поступка в случае, если он будет осуществлен.

Если Вы, допустим, хотите пойти учиться — для начала необходимо запастись информацией о ситуации в той или иной сфере деятельности, которую Вы для себя выберете. Поговорить с теми, кто уже в процессе приобретения той же специальности и приложить усилия к тому, чтобы выяснить, насколько востребована данная профессия и какие перспективы могут быть у Вас в этой сфере.

Если человек вооружен достаточно ясным пониманием, на что он решает — у него значимо больше шансов на то, что все получится, и деньги, которые уйдут на оплату обучения, не будут «выброшены впустую».

Если человека одолевают сомнения, и он не знает, как ему поступить — разумно посоветоваться с умудренным житейским опытом, авторитетным человеком. А потом — обдумать, как бы примеряя на себя, его совет. И — сделать собственные выводы.

Конечно же, и подруги могут подсказать что-то дельное. Но, на мой взгляд — не стоит без оглядки полагаться на их рекомендации.

- В народе недаром говорят, что «умный человек учится на чужих ошибках». Никогда не лишне пытаться анализировать опыт людей из своего окружения — тех, в частности, у кого были, допустим, трудности, аналогичные Вашим, но они сумели с ними успешно справиться.

Это хорошо и правильно — когда человек планирует свою жизнь, свое будущее, и не «плывет по течению». Понятно, что в жизни бывает всякое, и не всегда абсолютно все, что запланировано — реализуется. Чему-то могут воспрепятствовать какие-то внезапно возникшие обстоятельства.

Но если у человека все планы подряд, один за другим — рушатся, это может быть показателем, что в созданной им «системе планирования» есть принципиальный, существенный изъян.

Одно дело, если все его «проекты», так сказать — умозрительные и строятся в основном на оторванных от реальности мечтах и сиюминутных желаниях. И совершенно другое — когда он старается предварительно оценить каждый «пункт» своего плана с позиций здравого смысла

(в том числе — с учетом того, о чем в данном ответе сказано выше).

Настоятельно рекомендую ежедневно (лучше всего, по утрам) обращаться к Всевышнему с просьбами. И обязательно — благодарить Его за то, что Он Вам дает. А дает Он, согласитесь — неизмеримо много. Это — и возможность дышать, просыпаться после ночного сна и встречать новый день, и здоровье, и силы, и пища, и т.д. и т.п.

Подчеркну, что в своих просьбах к Нему не надо пытаться «подсказывать» какие-либо конкретные идеи — говорить, например, «помоги мне устроиться в такую-то фирму» или «помоги выйти замуж за того-то», но — просить, чтобы Он послал Вам разумные мысли и укрепил Вас.

Конечно же, человеческую жизнь нельзя уложить ни в одну, даже самую мудрую и глубоко продуманную схему. Не говоря уже о том, что очень, очень многое осталось за рамками нашего с Вами разговора. Но если Вы внимательно, не торопясь, прочтете этот ответ, с серьезным настроем будете размышлять над его содержанием и попытаетесь применить обозначенные в нем рекомендации — Ваша жизнь, надеюсь, начнет меняться к лучшему...

*Автор текста Элиягу Эссас*

**К**ак правильно готовить халу?

*Добрый день, уважаемый рав.*

*Скажите, пожалуйста, как правильно готовить Халу?*

*Спасибо.*

*Валерий  
Киев, Украина*

**П**режде всего, важно подчеркнуть, что *халы* — это одна из разновидностей хлеба, который в еврейской традиции обычно используется для субботних и праздничных трапез.

Из этого определения проистекает ряд обязательных правил, обуславливающих изготовление хал (неважно, домашних или «фабричных»):

Поскольку *халы* — это хлеб, в тесте для них не должно быть «лишних» ингредиентов, превращающих хлеб в кондитерские изделия (на иврите — *мезонот*). Ведь перед употреблением *мезонот* и после того, как продукт категории *мезонот* съеден, мы



произносим совсем другие благословения (не иврите *берахот*; а единственном числе — «*бераха*»), не те, что читают до и после трапезы с хлебом.

То есть в тесто для *хал* не кладут сахар (а если и кладут — то совсем немного и не для того, чтобы *хала* стала сладкой, но, к примеру — для того, чтобы повысить эффективность дрожжей), мед, прочие сладости и т.п.

Основа теста для *хал* (как и для хлеба) — мука и вода, к которым добавляют немного соли, яйца, масло и дрожжи (нередко вместо дрожжей хозяйки используют закваски домашнего изготовления или разрыхлители).

Для изготовления субботних *хал* нужна мука (желательно, тонкого помола, ибо в нашем народе принято делать халы из самой лучшей муки) только из пяти злаковых — пшеница, рожь, овес, ячмень и полба. Впрочем, из диетических соображений — разрешается замешивать халы из «грубой» муки и при необходимости добавлять относительно небольшое количество другой муки, допустим, гречневой. Подробнее об этом — см. на сайте в ответе [«Субботние халы и гречневая мука»](#).

- Муку для изготовления теста надо тщательно просеять с помощью сита с минимально мелкими ячейками.

Тесто для *хал* никогда не замешивают на молоке, и вообще — не добавляют в него, даже в самом незначительном объеме, любые молочные продукты. То есть *халы* всегда должны быть — *паревными* (это — постановление наших Учителей, имеющее статус закона). И если по рецепту в тесто надо положить масло — используют исключительно растительное.

Попутно отмечу, что в нашей традиции, независимо от того, это — субботняя *хала* или обычный хлеб, который мы едим в будни, вообще категорически запрещается добавлять молочные ингредиенты в любой хлеб (обычной формы, принятой в европейских странах, и «восточной» — питы, лаваш и т.п.).

Это правило обусловлено, как, полагаю, понятно, в том числе, и тем, что на субботние трапезы принято подавать мясные блюда. А есть их с «молочными» *халами*, по нашим законам — категорически запрещается.

В нашей традиции процесс изготовления *хал* имеет еще одну особенность. Когда все ингредиенты теста — перемешены, и оно окончательно готово, и объем его — достаточно большой (примерно 1 кг — в этом вопросе очень много деталей и нюансов), перед тем, как начать формировать из него *халы*, от него, по прямому указанию из Торы — надо отделить небольшой кусочек. Весом примерно 30 г. Этот кусочек тоже называется — *хала*.

Его надо плотно завернуть в фольгу и в этой обертке положить (отдельно, ни в коем случае — не вместе с любыми другими продуктами, которые надо запечь) в разогретую до большой температуры духовку и сжечь. Потом фольгу с пеплом сожженной *халы* нужно выбросить в мусор.

Другие подробности этой процедуры описываются на сайте, к примеру, в ответах [«Какую бераху произносить, если сам печешь халы на шаббат?»](#) и [«Можно ли отдавать халу птицам?»](#) — с материалами, обозначенными в нем ссылками.

Рецепты изготовления *хал* несложно отыскать в интернете, на кулинарных сайтах. При этом надо помнить, что в интернете могут предлагать и такие варианты, которые нам — не подходят. Но если Вы будете руководствоваться правилами, обозначенными в данном ответе — у Вас не будет особых трудностей с выбором.

В расширение темы — рекомендую прочесть на сайте и ответы [«Как режут хлеб в шаббат и праздники?»](#), [«Обязателен ли хлеб во время третьей субботней трапезы?»](#) и [«Для трех шаббатных трапез нужны шесть хал — по две новых на каждую?»](#).

Автор текста Элиягу Эссас

**В**ы утверждаете, что Иисуса не было. А как же все написанное о нем?

*Здравствуйте.*

*Прочитала ваш ответ на вопрос, заданный Игорем из Дальнегорска об Иисусе Христе, а именно, какие свидетельства имеются о Иисусе Христе?*

*Многие говорят обратное.*

*Всё-таки он был? Лечил он людей, творил чудеса? Или нет?*

*Распяли ли его так, как описывает Лука? Воскрес он?*

*Были ли сторонние свидетельства?*

*Ваш ответ: Ни в наших книгах, ни в преданиях нашего народа никаких свидетельств о существовании Иисуса нет. Нет никаких аутентичных свидетельств о нем и в книгах и летописях неевреев (подробнее об этом — см. на сайте ответ [«Иосиф Флавий писал об Иисусе?»](#)).*

*Точно так же нет никаких свидетельств о его деяниях и связанных с его личностью событиях.*

*В связи с вашим ответом у меня появился вопрос.*

*То есть вы утверждаете, что вообще Иисус никогда не существовал в этом мире? И его не было в истории?*

*А как же все то, что говорит Библия, не сами ли евреи, принявшие христианство, об этом написали?*

*Откуда тогда брал информацию еврейский писатель Шолом Аш о Христе и его чудесах?*

*С уважением,*

*Юлия  
Ростов-на-Дону, Россия*

**В**аш вопрос, по меньшей мере — удивляет. Вы спрашиваете: если его никогда не было, откуда тогда все, что написано

о нем в Библии? Так ведь автор вопроса, ответ на который спровоцировал Вашу реакцию (см. на сайте — [«Ответы христианину-евангелисту»](#)), рекомендую посетителям нашего сайта для полноты картины прочесть и ответы, обозначенные в нем ссылками), тоже почерпнул свои знания из «Библии». Или — из какого-то другого, основанного на ее содержании источника. Так что, Вы фактически повторяете (если не считать нюансов) его вопрос.

Кстати, то, что Вы называете «Библией» — это христианская книга «Новый Завет». И от того, что христиане называют ее «Библией» — она таковой не становится. И уж никак не может считаться доказательством существования сего «персонажа». Ведь как раз «Новый Завет» и содержит в себе выдуманные мифы об Иисусе.

Но вернемся к Вашему письму.

Как сказано в обозначенном выше ответе — нет никаких достоверных данных о существовании того человека. Однако сочинений про него — великое множество, на которых и строится вся христианская религия. Образ доброго «целителя», бескорыстного помощника бедным, погибшего страдальческой смертью — идеально отвечал потребностям религиозных поисков ослабленных и запутавшихся в мировоззренческих вопросах небольшой кучки евреев того времени, а также — неевреев (греков, римлян и других), которые «искали новую веру».

После первых веков становления новой религии и ее объединения с государственными властями, под «добром», как правило, подразумевалось беспрекословное подчинение прихотям служителей церкви — например, нельзя было возражать против того, чтобы тебя грабили. Или — надо было стать покорным орудием убийства и грабежа.

Так новая религия давала возможность взимать с людей в любой стране разного рода поборы, заставляя их жить по законам «добра» и «помощи», как заповедал «основатель» этой религии.

С другой стороны, за неповиновение человека объявляли вероотступником, за что — убивали. Приводя нехитрый аргумент: Иисус погиб якобы за идею «доброты», тем более — должен умереть тот, кто не желает «творить добро». Только в Средние века по приказам церковного руководства были казнены сотни тысяч (а, возможно — и мил-

лионы) «еретиков». И это — среди «своих» (о великом множестве убитых представителей других народов, в первую очередь — евреев мы здесь не говорим).

О том, какое участие принимали перешедшие в христианство евреи (а, может, и не участвовали, вообще) в составлении мифов «Нового завета» — ничего неизвестно. Да это, впрочем, и не имеет значения.

Тут снова сошлюсь на указанный выше ответ и подчеркну, что **никаких** источников, ни еврейских, ни нееврейских — не существует. Не говоря уже о том, что еврей, который присоединился к нееврейской религии — автоматически становится неевреем.

Вот Вы интересуетесь — «откуда тогда брал информацию еврейский писатель Шолом Аш»?

Со всей определенностью на это могу сказать лишь одно — не из еврейских источников.

Писатель Шолом Аш жил в Европе и США (конец 19-го – первая половина 20-го вв.) И хотя он и вырос в традиционной еврейской семье, юношей, как многие другие в те времена — отдалился от Торы и еврейской жизни.

Шолом Аш, по сути, не был еврейским писателем, ибо его творчество не выражает еврейское мировоззрение. Да, он писал, в основном, о евреях, но — с нееврейской, материалистической точки зрения.

К нееврейским писателям мы отнесем, например, и Лиона Фейхтвангера. И не имеет значения в данном случае, что и он тоже нередко писал о евреях.

У Шолома Аша и других писателей той эпохи — не было недостатка в информации на христианскую тему. Ведь до них эта религия существовала уже более 1.500 лет, и за это время насочиняли неисчислимое количество мифов.

К тому же, при необходимости, не только основатели, но и последователи той религии, время от времени что-то добавляли от себя. Ведь теория, которая ни на чем не основана — «стерпит» любые придуманные кем-то факты.

*Автор текста Хаим Аккерман*

## ЖИВАЯ ТОРА

**В** недельной главе «Экев» содержатся многочисленные увещания со стороны Моше о необходимости соблюдения Торы из любви к Творцу. Несколько раз в главе упоминается, что Вышний избрал из любви еврейский народ, и мы должны так же, из любви служить Ему.

В чем заключается служение? Ответ мы находим в восьмой главе, в первой строчке: «Всю заповедь, что я заповедую тебе сегодня, соблюдайте делать, чтобы вы жили и множились, и пришли и овладели землей, которую клялся Творец дать вашим отцам». При изучении этих строчек возникают два очень важных вопроса.

Первый вопрос: что означает «всю заповедь»? Ведь заповедь у нас не одна, почему же такое необычное повеление — «соблюдать ВСЮ заповедь»...

Второй вопрос: Тора говорит о том, что заповедь надо «соблюдать делать». Разве недостаточно одного слова?

Пояснения к первому вопросу дает Раши и Мидраш Танхума. Раши отмечает, что в простом смысле под выражением «соблюдайте всю заповедь» имеются ввиду все заповеди. Мидраш добавляет: «Начав доброе дело, заверши его, потому что оно называется именем его завершившего».

С первого взгляда, все стало окончательно запутанно: где прямая связь между объединением всех заповедей в формулировку «всю заповедь» и необходимостью заканчивать добрые дела?

Если проанализировать выражение «всю заповедь» (на иврите «*коль ха-мицва*»), то замечаем над буквой «вав» значок, который называется «ревии», обозначающий смысловое ударение и акцентуацию. Осталось разобраться, на что намекает Тора, делая смысловое ударение в слове «мицва» (заповедь) на букве «вав».

Гематрия (числовое значение) буквы «вав» равняется шести. Число шесть – это символ нашего материального мира во всей его полноте. За шесть дней был создан весь физический мир, шесть дней мы работаем и переходим к Шаббату. Таким образом, число «6» означает нашу материальную работу в этом мире.

Таким образом, Тора, делая акцент на букве «вав» в слове «мицва» обращает внимание на необходимость освящения всей материальной работы в этом мире. Что бы мы ни делали, к чему бы не приступали – необходимо превратить это действие в мицву (заповедь). И здесь – Мидраш приходит на помощь: не только начать, но и закончить работу, освящая ее.

И именно поэтому в ключевой фразе, которую каждый еврей обязан произносить два раза в день – утром и вечером – «Шма Исраэль, Адо-ной Эло-гейну, Адо-ной Эхад» всего шесть слов. Ведь наш духовный слух должен непрерывно быть связан с заповедями в материальном мире, чтобы видеть Руку Творца в материальных событиях.

А второй вопрос: как мы можем соблюдать делать заповедь? Ведь или одно, или другое?

На русском языке мы не найдем ответа, а вот в оригинале – «да». Поэтому нам исключительно важно непрерывно учить иврит, вне зависимости от нашего уровня. На иврите выражение «соблюдайте делать» пишется «*тишмерун лаасот*», то есть два слова с разными корнями и значениями.

Слово «шамор» означает «охранять», «хранить». Таким образом, читать фразу можно по-другому: «храни, чтобы соблюдать». А что означает «храни»? Прежде всего – размышляй, думай о заповедях и тогда тебе будет послана возможность их делать больше. И чем больше будешь размышлять и учить – значит лучше будешь исполнять их с любовью...

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

**В**иноград – это одна из немногих культур, известная еще с библейских времен, более того в нашей традиции есть много законов связанных с вином, но сегодня хотелось бы остановиться на теме пользы винограда для нашего здоровья. Не случайно второе название винограда – ягода жизни.

### Виноградные сорта: как разобраться в них

Сегодня ягоду здоровья выращивают практически во всем мире, от Австралии до Индии, от Алжира до Сибири. Обычных и гибридных сортов винограда, по приблизительным подсчетам учёных, существует более 20 тысяч, и активно выращивается из них около четверти. Разобраться в этом ягодном изобилии очень сложно, поэтому существует несколько критериев для «виноградской классификации».

По свойствам и предназначению:

столовые сорта (такой виноград не перерабатывают и едят свежим);

бессемянные сорта (идут в пищу или на изюм);

технические сорта (для ягодных соков);

универсальные, или смешанные сорта – гроздь и ягоды побольше размером, чем у технического винограда, но мельче, чем у столового.

По вкусовым оттенкам:

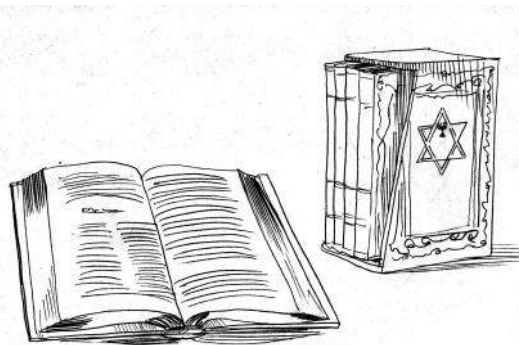
обыкновенный – сочетает виноградную кислотку и сладость без каких-либо примесей. Иногда в этой группе выделяют сорта ягод с насыщенным гармоничным вкусом и нейтральным простым;

мускатный – с ярким и немного приторным мускатным оттенком;

пасленовый – с травянистым привкусом (яркий пример – сорта Совиньон и Каберне Совиньон);

«изабелльный» вкус – тонкий ягодный привкус: черная смородина, садовая земляника или даже ананас (виноград Изабелла и ее гибридные сорта).

Среди многочисленных видов и сортов винограда в российских магазинах самые лю-



бимые – это мелкий и сладкий Кишмиш, благородные Дамские пальчики (Хусайне белый), изящная Изабелла с ее немножко склизкой мякотью и другие. Однако часто, покупая ягоду жизни для своего стола, мы ориентируемся просто по цвету: черный, красный, зеленый виноград – полезные свойства всех этих разновидностей могут быть совершенно разными.

### **Черный виноград – сладкое лекарство для сердца и нервов**

Кисть винограда – настоящая сокровищница сахаров, витаминов и минералов. Больше половины природного сахара в черных ягодах – это глюкоза, поэтому натуральный десерт незаменим для людей интеллектуального труда и всех, кто учит и учится.

Основные витамины – это С, Е, А и группы В, которые сохраняют красоту, энергию, стимулируют обмен веществ, благотворно влияют на иммунитет. Среди макро- и микро-элементов в черном винограде лидирует калий, поэтому сладкие ягоды нормализуют давление и сердечный ритм, укрепляют капилляры. В небольших количествах ягода жизни содержит кальций, фосфор, серу, железо, цинк, никель, марганец, кремний и другие вещества, которые поддерживают все процессы жизнедеятельности в нашем организме.

Важнейшие аминокислоты в составе ягодок – аргинин, лизин, валин и лейцин, которые стимулируют рост клеток, участвуют в образовании белков и успокаивают нервную систему.

Итак, черный виноград – польза и вред его известны давно, и самая большая опасность – калорийность. В темных виноградных сортах от 70 ккал на 100 гр ягод, причем в продуктах переработки еще больше. Так, стаканчик черно-красного виноградного сока в 200 мл принесет около 200 ккалорий, а всего лишь 100 гр черного изюма – 270 ккал. Поэтому будьте внимательнее, засыпая изюм в любые творожные кексы – такой десерт получится куда слаще и вкуснее, но только пользы вашей фигуре не принесет.

### **Красный виноград – при простуде и больном желудке**

Красный виноград прославился благодаря особому антиоксиданту – ресвератролу, который поселился в ягодной кожице. Уникальное вещество снижает риск появления

опухолей, в том числе и злокачественных, обладает мощным противовоспалительным действием. Поэтому красноватые плоды винограда частенько рекомендуют в составе комплексной терапии при онкологических заболеваниях и воспалительных процессах разной сложности.

Ресвератрол в разы усиливает эффективность витамина Е, и в этом еще один секрет того, чем полезен виноград для организма. Красные ягоды жизни имеют сильное бактерицидное действие, убирают симптомы начавшейся простуды, помогают лечить ангины и бороться с вирусами.

Виноград темно-красных сортов также наладит нормальное пищеварение при переедании, улучшит состояние во время приступа хронического гастрита.

Не забывайте ставить на праздничный зимний стол блюдо с красным виноградом, делайте с ним канапе и украшайте салаты – в холодное время года ароматная ягода жизни повысит иммунитет, облегчит работу желудка и станет отличным антидепрессантом.

### **Зеленый виноград – секрет красоты и стройности**

На первый взгляд, виноградные сорта изумрудных и светло-желтых оттенков несколько проигрывают своим красочным собратьям – в них не так много антиоксидантов, а целебных элементов, стимулирующих работу сердца и обновление крови, в светлом винограде намного меньше. Однако и гроздь зеленых ягод здоровья окажут неоценимую помощь организму, если знать их секреты.

Если вы любите зеленый виноград – полезные свойства его также оценит ваша нервная система: и сушеные, и свежие плоды спасают при нервных заболеваниях, стрессах, укрепляют сосуды, нормализуют сердечный ритм.

Прозрачные зеленые ягодки помогают избавиться от камней в почках и желчном пузыре на ранних стадиях, снижают уровень «вредного» холестерина, а отвар из изюма позволит снять изжогу и тошноту.

И еще одним свойством славится белый и зеленый виноград – калорийность его ощутимо меньше, чем в темных сортах, около 50-70 ккал, а значит, им смело можно лакомиться даже во время строгой диеты.

### **Есть ли противопоказания у ягоды здоровья?**

Несмотря на всю целебную силу винограда, доказанную тысячелетиями, у ароматных ягодок есть ряд противопоказаний.

В первую очередь от сладкого винограда стоит отказаться при сахарном диабете, не рекомендуют его при туберкулезе, ожирении, обострениях желудочной язвы. Из-за повышенной кислотности увлекаться виноградом при стоматитах и кариесе тоже не стоит – и обязательно чистите зубы после того, как поели этот десерт.

Аллергия на виноград у взрослых встречается довольно редко, а вот у детей непереносимость вкусных ягодок диагностируют гораздо чаще. Поэтому всегда проверяйте реакцию организма на виноград – съешьте несколько штук и посмотрите, нет ли побочных действий.

### **Виноград для беременных – лекарство или опасность?**

Любовь беременных женщин к ягодам здоровья замечена давно – многие в столь важный период жизни не грызут мел или хрустят соевыми огурчиками, а уплетают виноград – нередко даже «тазиками», по 1-2 кг за присест. Итак, виноград – пользу и вред его для беременных специалисты обсуждают давно: кто-то советует есть сладкие

гроздь с самых первых недель, кто-то строго-настрого запрещает.

Ценность винограда для организма мамы и будущего малыша огромна – витамин А на ранних сроках отвечает за формирование зрительных органов у ребенка, фолиевая кислота формирует нервную систему, антиоксиданты поддерживают иммунитет, а магний стимулирует сокращения мышц, что очень важно для самих родов.

Однако стоит знать меру – слишком много винограда за один прием пищи могут вызвать газы, неприятное вздутие и брожение в желудке, а также ускорить набор веса. Особенно опасно увлекаться виноградом на последних неделях вынашивания – вздутие в это время особо неприятно.

#### *Масло из виноградных косточек – ваш домашний косметолог*

Не только сок и кожура виноградных ягод содержат ценные вещества – для поддержания здоровья и красоты давно и эффективно используется масло из виноградных косточек, в первую очередь – из красных и черных плодов. Кстати, мы уже писали о полезных свойствах масла виноградных косточек.

При ежедневном употреблении виноградного масла натошак (по чайной ложке) снижается риск развития сердечно-сосудистых болезней, на ранних стадиях уменьшаются проявления атеросклероза и артрита. Помогает масло и при таких специфических проблемах, как варикоз и геморрой – в сочетании с основной терапией.

Но этим не ограничиваются достоинства косточки винограда – полезные свойства масла пригодятся и при домашних спа-процедурах. В составе масок виноградное масло питает и лечит сухие волосы, снимает раздражение кожи, убирает сухость и шелушение в зимнее время. В чистом виде масло особо полезно в виде компрессов для тонкой кожи вокруг глаз – убирает ранние морщинки.

Приготовить масло из косточек можно и дома. Вот один из основных рецептов:

*Косточки спелых виноградин (1-2 стакана) хорошо промываем, сушим в духовке при 45-50 градусах, затем перемалываем в мясорубке или кофемолке. Пересыпаем виноградное сырье в банку, хорошо уплотняем и заливаем рафинированным подсолнечным маслом. По мере того, как масло будет впитываться, надо доливать – косточки должны быть покрыты на 5-10 миллиметров.*

*Затем плотно закрываем банку с чудо-маслом и убираем на неделю в холодильник, периодически доставая и перемешивая. Аккуратно отжимаем косточки через марлю и оставляем еще на 2-3 дня. Готовое масло должно получиться зеленоватого оттенка.*

*Чтобы получить еще более концентрированный продукт, можно залить готовым виноградным маслом свежую партию косточек и повторить весь процесс.*

#### *Как правильно выбрать и хранить виноград*

Покупая виноград в магазине или на уличных фруктовых прилавках, не берите первые попавшиеся гроздьи – наши маленькие советы помогут отыскать самые спелые и полезные ягоды.

Лучше всего переносит транспортировку и хранение виноград темный – для праздничного стола идеально подойдут крепенькие веточки черного винограда.

Возьмите гроздь в руки и осторожно встряхните – если ягоды держатся слишком крепко – виноград сорвали недозревшим, осыпаются – продукт уже «передержали».

Приглядитесь к самой веточке – она должна быть сухой и зеленой, не увядшей и без малейших признаков плесени.

Сами ягодки обязаны быть сухими, без вмятин и трещин – подозрительные пятна и механические повреждения могут означать, что продукт неправильно перевозили и испортили.

Виноградная гроздь – продукт нежный и капризный, долгое хранение не относится к ее сильным сторонам. Поэтому, купив любимой ягоды, не экономьте – съедайте по возможности сразу. В холодильнике виноград может храниться максимум 3-4 суток – в сухом контейнере или ящике. В пакеты ягоды лучше не класть – на стенках собирается конденсат, и продукт портится быстрее.

Не любит виноград и заморозку – из-за множества сахаров ягоды до конца не замерзают, поэтому храните ягодный десерт в морозилке не больше месяца.

*Хорошего здоровья*

*Автор текста Елена Демидова*

*Одесса, Украина*

## *КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА*

*Муж и жена далеко не всегда могут придерживаться общей позиции в решении разных, в том числе, и бытовых проблем. Как избежать конфликта, если их точки зрения в насущных, важных для семьи вопросах — не совпадают?..*

### **СЕМЕЙНЫЕ КОНФЛИКТЫ НА ПОЧВЕ РАЗНОГЛАСИЙ**

*Ким Гилс*

**П**роблемы в семейной жизни нередко возникают из-за того, что муж и жена не могут прийти к согласию в принятии того или иного решения, которое устроило бы обоих.

Жене, к примеру, кажется, что она заслуживает, чтобы муж принял ее мнение и сделал так, как хочет она. При том, что он считает ее позицию — неправильной.

Вопрос — как следует в такой ситуации по-

вести себя мужу? Несмотря ни на что, отказаться от своего намерения?

С другой стороны, достаточно частая ошибка многих мужчин — когда они проявляют непоколебимую уверенность, что их идея — безупречна, и жена непременно должна ее поддержать.

Вежливый человек, изложив свое видение обстоятельств, конечно же, спросит у «второй стороны», что думает она по данному поводу. И если жена не выразит большого энтузиазма и восторга, услышав, в чем состоит его план — огорчается, обижается, сердится.

Какие чувства испытывает при этом жена?

Многие женщины при таком повороте событий — теряются. Некоторым кажется, что мужа и не собирались считать с их мнением. Но тогда — зачем задается такой вопрос, ответ на который мужчина изначально не хочет услышать?

Жена начинает чувствовать, что муж отдаляется от нее. Ей кажется, что он — предаст ее. И она не знает, как себя вести в дальнейшем. Всегда соглашаться с ним, оставляя собственное мнение при себе? Но тогда она будто бы отказывается от себя. Искренне высказывать свои мысли, зная, что он среагирует на это возмущением и обвинениями?..

В результате женщина приходит к ошибочному выводу, что для мужа она — «пустое место», и их брак неуклонно катится под откос.

Существует ли выход из описанных обстоятельств? И если да, то — в чем он состоит?

Прежде всего, тут необходимо вычлнить корень проблемы. И он в большинстве случаев — в неумении общаться друг с другом. А оно, это неумение, довольно часто строится на опасениях обеих сторон (или одной из них), что их могут недооценить, что они — недостаточно хороши в глазах партнера по браку.

Несомненно, каждый индивидуум, будь то мужчина или женщина — неповторимая, уникальная личность. Однако при этом можно выделить общие для всех поведенческие принципы. И если знать о них и учитывать их — легче понять «механизмы» поведения человека, живущего рядом.

Большинство из нас связывают ценность

собственной личности со своими мыслями, идеями и мнениями. Это означает, что в том случае, если некто с уважением относится к нашим мыслям, идеям и мнениям и согласен с нами — мы считаем, что нас оценили по достоинству, и это дает нам ощущение уверенности в себе.

Если же некто с нами не согласен — мы ошибочно думаем, что он нас не ценит, не видит в нас достаточно самостоятельную личность. Это причиняет боль, сеет в душе неуверенность и сомнения.

Далее, если человек боится оказаться, что называется, «не на уровне» — он, чтобы погасить свой страх, сознательно или неосознанно, фокусируется на себе и на том, чтобы любыми средствами добиться положительной оценки. Когда с ним не соглашаются (не признают его точку зрения), он ощущает в этом некую угрозу для себя. И — занимает позицию защиты. Если же человек «защищается», он, как правило, не в состоянии выслушать, а тем более — принять, чье-то мнение.

Следует знать, что подобные страхи едва ли не каждый день испытывают все люди планеты. Эта боязнь зачастую становится причиной негативных, неадекватных проявлений в поведении. А если заглянуть еще глубже, эти негативные, неадекватные проявления, в том числе, и упрямство, в сущности — жажда понимания и любви.

Какой вывод можно сделать из всего этого?

Знание такого несложного жизненного принципа открывает дорогу к большему взаимопониманию между мужем и женой, помогает им улучшить семейные отношения.

Если вы оказались в ситуации, когда вторая сторона настаивает на своей позиции и не хочет воспринимать вашу точку зрения — не стоит спорить, ругаться и обижаться. Это лишь заводит общение в психологический тупик.

Постарайтесь осознать, что источник такой «настойчивости» — некий кризис самооценки. И — выразите позитивное мнение о решении мужа (жены), подбодрив его. Ведь в каждой позиции, даже если она неконструктивна в каком-то конкретном случае, при желании найдется рациональное зерно. Потом уже можно тактично продолжить разговор, спокойно и доброжелательно, не претендуя на то, что ваши мысли по данному поводу — «истина в последней инстанции», обсудить разные варианты решения той или иной проблемы, высказывая свои соображения об их «плюсах» и «минусах».

Впрочем, в бытовых мелочах, бывает лучше и вовсе — уступить. Это ничуть не унижит ни мужа, ни жену. Наоборот — только возвысит.

Если муж и жена проявляют уважение к размышлениям второй стороны — им легче выработать общую позицию, устраивающую обоих. Впрочем, это уважение не появляется само по себе — здесь нужна кропотливая подготовительная работа, вселяющая в партнера по браку уверенность, что его любят, ценят и уважают.

В моменты, когда муж, спокоен, пребывает в хорошем настроении и расположен к откровениям, скажите ему, что он — очень хороший, умный необыкновенный человек. Что вы любите его (слова поддержки и любви необходимы не только детям, но и взрослым людям, и никогда не бывают лишними), и для вас — большая удача, что он выбрал в жены именно вас.

В такие минуты важны не только слова, но и жесты. Возьмите мужа за

руку или положите свои руки ему на плечи и загляните в глаза. Чтобы убедиться, что он слышит Вас и придать беседе особую теплоту и сердечность.

Затем можно конкретизировать разговор и сказать: «Да, я, бывает, не соглашаюсь с тобой. Но совсем не потому, что намеренно хочу обидеть тебя или считаю, что ты неправ. Просто мы росли в разных семьях, получили разное воспитание. И вполне естественно, что мы можем воспринимать одни и те же обстоятельства — по-разному...».

В продолжение разговора постарайтесь тактично объяснить ему, что несовпадение позиций не означает, что кто-то в семье — умнее, кто-то — глупей. Такое несовпадение не делает мужа и жену — ни хорошими, ни плохими. Ведь мнения всего-навсего — идеи, возникающие в людских головах. И ни в коем случае нельзя допускать, чтобы они вносили разлад в семейные отношения.

Известно, что мужчины часто — не слишком словоохотливы. Но ведь мужу и не надо много говорить, чтобы время от времени «напоминать» жене, что он ценит и уважает ее, видит в ней неординарную личность.

В самом деле. Так лишь уж важно, кто, муж или жена — автор идеи, позволяющей выбраться из сложной ситуации, в которой оказалась семья? В семейных отношениях несравнимо важнее сохранить, развить и укрепить взаимоуважение и доверие друг к другу. А это, кроме всего прочего, подразумевает и готовность к семейным компромиссам...

*Всемирное еврейское обозрение*

*Перевод с английского*

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

*Девушка вернулась к еврейской традиции и для вступления в брак хочет познакомиться с религиозным мужчиной, опытным в соблюдении еврейских законов. Чтобы он помог ей на новом пути...*

**РАЗЫСКИВАЕТСЯ РЕЛИГИОЗНЫЙ МУЖЧИНА...**

*Рози Эйнхорн и Шерри Циммерман*

**С**инди учится в колледже и подумывает о знакомстве с мужчиной, за которого она могла бы выйти замуж. С раннего детства она ощущала, что миром управляет Всевышний. И вот, несколько лет назад — открыла для себя традицию своего народа. И теперь, по ее представлениям, для создания семьи ей нужен именно религиозный еврей, который способен помочь ей освоиться на новом для нее пути. Но, вместе с тем, девушка опасается, что ее, как она говорит, «дикое и безумное» прошлое отпугнет парня, всерьез чтящего и соблюдающего еврейские законы.

Да, Синди понимает, что это — проблематично. Но она сделала жизненный выбор и не хочет отказываться от своих намерений. Так как же эти намерения осуществить? Что делать и как себя вести?

Действительно, дорога, по которой начинают двигаться люди, недавно вернувшиеся к соблюдению законов Торы — трудна и «терниста». В кругу членов религиозной общины они ощущают, что очень многого не знают из того, что для евреев, родившихся и выросших в религиозных семьях — в порядке вещей.

С другой стороны, у них возникают сложности в отношениях с родными и друзьями, которые не хотят принять и понять изменения в жизни близкого им человека. Это, прежде всего, касается кашрута, соблюдения законов *шаббата* и т.п. Из-за этого нередко возникают конфликты. А в результате семейные узы и годами складывающийся круг общения с друзьями уже не приносят человеку, осознавшему свою причастность к еврейской традиции, былой радости.

Отсюда и возникает ощущение растерянности. И тут важно быть терпеливыми, правильно оценивать жизненные обстоятельства, отдавая себе отчет в том, что новая жизнь строится постепенно, по мере накопления знаний и повышения духовного уровня.

Людям, оказавшимся в такой ситуации, чтобы хотя бы частично избавиться от чувства неловкости и подготовиться к встрече с будущим супругом (супругой), мы советуем действовать в двух направлениях.

Во-первых, необходимо постоянно и настойчиво изучать Тору, внимательно читать специальную еврейскую литературу, расширяя и углубляя свои знания еврейской традиции и законов еврейского образа жизни.

Безусловно, делать это лучше всего в группе, по программе, специально разработанной для людей, недавно вернувшихся к вере. Если рядом с вашим домом есть отделение международной еврейской религиозной организации «Эш а-Тора» или филиал любой другой подобной организации, вам следует поговорить с координатором образовательных программ и определить, что именно вам следует изучать, чтобы, прежде всего, убедиться в своем правильном понимании основных принципов еврейского мировоззрения. В той же организации вам порекомендуют соответствующий вашему уровню знаний курс для продолжения учебы. Кроме того, чрезвычайно важно выбрать для себя раввина или религиозного еврея, знающего еврейские законы, с которым у вас сложились хорошие, доверительные отношения. Такой наставник будет поддерживать вас в непростых ситуациях и отвечать на вопросы, которые появятся у вас по мере постижения еврейской традиции.

Во-вторых, вам следует познакомиться с людьми, которые, как и вы, недавно сделали *тешуву* (вернулись к еврейской традиции). Они будут для вас «группой поддержки».

ки». Конечно же, адаптация в религиозной среде — дело индивидуальное. И, тем не менее, вы всегда сможете поделиться с ними своими переживаниями. Людям, которые прошли (проходят) тот же путь, всегда легче понять друг друга.

Процесс духовного развития длится всю жизнь. Это, однако, не означает, что вам придется на долгие годы отложить реализацию стремления создать по-настоящему еврейскую семью. Если вы проявите необходимое упорство в учебе, то в какой-то момент у вас появится ощущение, что вы готовы к вступлению в еврейский брак. Накопленные знания помогут правильно сориентироваться, разобраться в себе и понять, в каком направлении вы хотели бы развиваться.

Сколько времени на это уйдет — точно определить невозможно. От нескольких месяцев до — нескольких лет. Когда вы почувствуете, что готовы к серьезным отношениям, настанет момент, когда вам нужно будет достаточно четко определить, чего вы хотите от жизни в браке и от будущего супруга (супруги).

Героиня нашей истории, Синди, осознавая, что ей проще было бы найти общий язык с человеком, который недавно вернулся к вере, все же поставила перед собой цель познакомиться с юношей, имеющим более глубокие религиозные корни, чем она сама. Но удастся ли ей осуществить задуманное — это для нее «большой вопрос».



Действительно, некоторые люди, соблюдающие заповеди Торы с детства, не хотят вступать в брак с теми, кто воспитывался в иной атмосфере. И дело тут вовсе не в том, что, по их представлениям, репутация выходцев из так называемой «светской» среды якобы «запятнана». Зачастую они просто не хотят брать на себя роль учителя и наставника своей жены (мужа), что неизбежно в процессе формирования и развития подобных отношений.

Стоит ли Синди и другим людям в похожей ситуации стремиться именно к такому браку?

Общего «рецепта» тут нет.

Жизнь — многообразна. И у Синди, конечно же, есть шансы на то, что она встретит юношу «своей мечты», который увидит в ней то, что ему нужно для создания брака. Но ставить перед собой именно такую задачу — найти мужчину «с корнями» в еврейской традиции, на наш взгляд, не следует. Практическую и эмоциональную поддержку, в которой она так нуждается, может оказать ей и партнер, который, как и она, в сознательном возрасте сделал *тешуву*, и твердо стоит на пути освоения еврейской традиции. Подобных супружеских пар — тысячи. Вступив в брак, такие люди, как правило, помогают друг другу духовно расти, приобретая новые знания, и соблюдать заповеди еврейского образа жизни.

Ваша семья и друзья, с которыми вас связывают долгие годы знакомства, скорее всего, не сумеют помочь вам в поисках будущего супруга (супруги) — они (если, конечно, живут «светской» жизнью) не в состоянии полностью понять ваши ценности и намерения. Однако следует все же разъяснить им, какие изменения произошли в вашей духовной и практической жизни и как вы теперь представляете себе будущую семейную жизнь.

О родителях — особый разговор. Вы проявите к ним истинное уважение, если поделитесь с ними своими планами, расскажете, какой муж (или жена) будет вам парой. Как бы родители это ни восприняли, они,

тем не менее, способны передать вам часть своего житейского опыта, открыв вам некоторые специфические аспекты брака.

Родственники и друзья, независимо от реакции на ваши откровения, перестанут, как минимум, предлагать вам в мужья (в жены) неподходящие кандидатуры.

К поискам партнера для брака вам следует привлечь новых друзей из религиозной среды, с которыми у вас завязались теплые, доверительные отношения. Особенно — тех, с кем вы делитесь своими планами и надеждами. Они поймут, что вы ищете, и охарактеризуют вас потенциальному партнеру с «лучшей стороны».

Мы отдаем себе отчет в том, что сама идея знакомства с целью вступления в брак может на первых порах показаться вам не-

сколько «странный». Но, если вы прислушаетесь к нашим рекомендациям (будете постоянно учиться, повышая свой духовный уровень, войдете в среду близких вам по духу и опыту людей, адаптируясь в новом для вас образе жизни, найдете себе наставника и будете постоянно поддерживать с ним связь), со временем вы осознаете, что именно так и нужно искать партнера для супружества. И, что очень важно — почувствуете себя более уверенно.

Дополнительный материал по затронутой в здесь теме вы найдете в размещенных на сайте ответах — [«Пора обзаводиться семьей, а вот не с кем...»](#) и [«Отчаялся найти еврейскую жену...»](#).

*Материал сайта международной еврейской религиозной организации Эш а-Тора*

*Перевод с английского*



## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

**Д**орогие читатели!

Все чаще и чаще я вспоминаю своих любимых бабушку и дедушку. Их уроки я помню и сейчас, они актуальны и сегодня.

Вот, например, я видела, как и с кем они общались. Вечером, красиво одевшись, конечно же уставшие, бабушка и дедушка выходили «на фонтан», так называлось уютное местечко возле их дома. Там к ним присоединялись их друзья, такие же еврейские пары.

Передо мной и сейчас стоит эта картинка: женщины сидят на лавочке, мужчины прохаживаются возле фонтана, обсуждая, ну, наверное, политику.

К чему я это пишу? Общаясь как можно больше именно в еврейском кругу, наши семьи избежали ассимиляции, растворения в нееврейском пространстве. И это в советские времена, когда пытались стереть даже память о еврействе.

Это пример для всех!!!

Сейчас, живя в Израиле, я вижу совсем другое.

Некоторые евреи забывают, кто они такие, не понимают, что же они делают здесь - на Святой Земле.

Ой, я опять зашла на взрослую территорию, а страничка у нас - детская...

*Давайте с вами будем помнить,*

*Что мы - надежда нашего народа.*

*Что мы живем не зря, что мы вырастем*

*И что мы расцветаем год от года.*

*На бабушек и дедов мы похожи.*

*Родные их черты на наших лицах.*

*А значит, наш народ не исчезает,*

*ведь память, словно клад, в нас сохранится.*

*Еврейской жизни АЗБУКА простая - дарить добро и заповеди чтить.*

*Еврейской жизни АЗБУКА такая - достойно, честно жизнь свою прожить.*

*И пусть не просто, друг мой, не робей!*

*Смелее говори всем:*

*-Я ЕВРЕЙ!*

*Я желаю вам, мои дорогие читатели, узнать свои глубокие семейные корни.*

*Цюпа Гензель*

*Кфар Эльдад*



## ЛИСТ ТАЛМУДА

Исследование видов работ, которые нельзя осуществлять в субботу, трактат **Шаббат** начинается с анализа действия, называемого *хоцаа* - перемещение, перенесение (предмета).

Трактат **Шаббат**

Напомним, что в *шаббат* запрещено производить 39 видов (категорий) работ. На иврите работа, подразумевающая «конструктивное действие» - *мелаха* (во множественном числе - *мелахот*).

## Лист №2 часть 1

Что такое *хоцаа*?

В самом первом приближении (позднее будут рассматриваться и нюансы) - это перенесение предмета из частного владения (дом, квартира, закрытый двор) во владение общественное (улица, площадь и т.п.).

То есть в субботу нельзя выносить предмет из дома на улицу. И точно так же, нельзя вносить предмет с улицы - в дом.

Познакомимся с терминами. Частное владение на иврите - *решут а-яхид*, общественное владение - *решут а-рабим*.

Теперь, прежде чем прочесть первую Мишну, задающую тон всей теме, обозначим возникающие с самого начала, по ходу обсуждения нашего листа, вопросы, не связанные с ее содержанием (если не считать ее первого слова - *йециот*). Их - два.

Вопрос первый. Почему Талмуд начинается изучение *мелахот* с работы «перемещение»? Ведь в списке всех 39-ти *мелахот* (лист 73 трактата **Шаббат**) она стоит на последнем месте. Пусть даже этот список нам неизвестен - мы можем «вычислить» это путем логического рассуждения. Известно, что перечисление 39-ти категорий *мелахот* выведено на основе выяснения субботних запретов - по Модели строительства и обеспечения деятельности переносного Храма (*Мишкана*). И сам этот факт уже достаточен, чтобы выстроить список *мелахот* в таком порядке. Начнем с того, что необходимо для создания деталей конструкции *Мишкана*. Затем идут работы по его построению. Потом - действия, необходимые для обеспечения его функционирования. Становится очевидным, что для того, чтобы *Мишкан* функционировал, в него нужно приносить необходимые для этого предметы. Поэтому, собственно, *мелаха* под названием *хоцаа* и ставится в списке всех *мелахот* на последнее место. Но почему же Талмуд начинает исследование именно с нее?

Вопрос второй. Первое слово в тексте Мишны не *хоцаа*, но - *йециот* (единственное число - *йеция*). Оно происходит от того же корня, что и слово *хоцаа*, но имеет несколько иной смысл. Слово *йеция* означает - «выход». Выход человека из одной точки пространства - в другую. Не перенесение, перемещение чего-то, а именно - выход. Почему же первая Мишна трактата начинается со слова *йециот*?

Над этими вопросами размышляли многие Учителя, в частности - **Тосафот** (группа учеников великого **Раши** - раби Шломо бен Ицхак - величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век, и их учеников).

Попробуем и мы внести свою лепту в раскрытие сути текста, и те, кто будет изучать потом тексты Тосафот, Рамбана, Рашбы, Рамбама (его комментарий к Мишне), Сфат Эмет и других комментаторов Талмуда, смогут извлечь пользу из нашего разъяснения.

Но, прежде всего, приведем текст Мишны:

**Перемещения** (предметов, которые запрещены) **в шаббат бывают двух** (видов, которые, в свою очередь подразделены) **на самом деле на четыре** - (для человека, находящегося) **внутри** (в частном владении - *решут а-яхид*). **И** (точно так же) **два** (вида, которых) **на самом деле - четыре** (для человека), **находящегося во вне** (в общественном владении - *решут а-рабим*).

**Как это понять?** (К примеру) **бедный человек стоит снаружи** (в *решут а-рабим*), **а хозяин дома внутри** (в *решут а-яхид*). **Если бедный протянет руку вовнутрь** (дома через, допустим, окно) **и положит в руку хозяина** (скажем, корзинку - чтобы тот дал ему кусок хлеба); **или** (другой вариант): **бедный внесет руку и возьмет из руки хозяина предмет** (кусок хлеба), **то** (в этих двух случаях) **бедный человек нарушит закон шаббата, а хозяин - нет.**

**Или - хозяин дома** (находясь внутри) **протянул руку** (через окно) **и вложил в руки бедняка** (допустим, кусок хлеба), **или - взял, протянув руку, объект** (корзину) **из рук бедняка** (который стоит во вне, на улице) **и внес его в дом, то - хозяин дома нарушил** (закон *шаббата*), **а бедняк - нет.**

Это - первая часть Мишны, которая объяснила нам, что означает «два вида» перемещения предметов, с позиции того, кто - внутри, и два - с позиции того, кто находится снаружи.

Каждый из этих видов действий в *шаббат* производить запрещено.

Во второй части Мишны мы увидим, как к означенным двум видам прибавляется еще два («два, как сказано в первой части Мишны, - которых на самом деле - четыре»). А, кроме того, нам предстоит понять, чем **принципиально** (!) отличаются первые два (основных) вида от дополнительных. Однако пока оставим это, и прежде попытаемся раскрыть суть Мишны с несколько иной, более масштабной, точки зрения.

Неизмеримые глубины открывает перед нами сам термин - *решут а-яхид*. Понятие «*яхид*» дословно означает - «единственный». И это определение по большому счету можно дать лишь Всевышнему. По настоящему Единственный - только Он.

Теперь нам понятно, о каком хозяине шла речь в Мишне.

Бедный человек на иврите - *ани* (первая буква слова - *аин*; уточнение для тех, кто знает иврит). Производное от этого слова используется в выражении «*аниют даат*» - «бедность в познании Творца».

*Решут а-рабим* (общественное владение) - Творение Всевышнего, в котором «рассеяны» созданные Им искры душ евреев, спущенные в этот мир (в том числе, и) для постижения Его Мудрости. Поэтому некое пространство может во всей своей полноте иметь статус *решут а-рабим*, только в том случае, если оно в потенциале содержит достаточно места, для того, чтобы по нему могли (в разумное, короткое время) пройти 600 тысяч человек - по числу душ, которые «стояли» у горы Синай во время дарования Торы.

Далее вспомним, в чем суть субботы. Всевышний сотворил полный, цельный и гармоничный мир за шесть дней. А в *шаббат* - ничего не создавал и не добавлял. И это означает, что даже «перемещение» идей из мира Высшего (*решут а-яхид*) в наш мир - нарушение самой концепции *Шаббата* (с большой буквы). Всевышний уже «не может», так сказать, **сам по себе** (без участия человека) перемещать в наш мир новые идеи (второй случай в нашей Мишне: хозяин перемещает предмет). Так и человек ничего не может взять **сам по себе** из *решут а-яхид*. Он не в состоянии внести в *решут а-яхид* предметы (свои возможности, *келим*, то есть духовные сосуды - в высший мир), положить в них что-то и

## ЛИСТ ТАЛМУДА

«втащить» в наш мир. Об этом и говорит Мишна.

Но что же - можно? Как же мы (если прилагаем усилия) познаем Его Мудрость?

## Трактат Шаббат

Об этом и сообщает нам вторая половина текста Мишны. В ней сказано, что возможна как бы интеракция Творца и души человека. Но только если Творец и человек к этому стремятся.

## Лист №2

Итак, в продолжении Мишны читаем:

**Если бедный человек (ани) протянул руку вовнутрь (в *решут а-рабим*, а в ней была, к примеру, корзина), а хозяин взял (корзину) из руки человека: или - (бедняк протянул руку, а) хозяин вложил (объект) в руку бедняка, то тогда - оба они не нарушили (законы *шаббата* в высших мирах).**

(И точно так же) **если хозяин протянул руку (в *решут а-рабим*), а бедняк взял из нее что-то (допустим, кусок хлеба) или вложил в руку хозяина (корзину), оба они не нарушили (законы *шаббата* в высших мирах).**

Здесь, конечно же, необходимо разъяснить выражение - «законы *шаббата* в высших мирах».

Дело в том, что «оценка» любого действия человека в *шаббат* может быть «градуирована» лишь с позиций «отношения» Неба к этому действию. Иначе говоря - по тому, что заслуживает человек, осуществив в *шаббат* то или иное действие.

Рассматривая ситуацию с этих позиций, можно разграничить четыре вида такого отношения к поступкам в *шаббат*:

1. *Хаяв* - когда человек реализованным действием нарушил закон субботы и тем самым заслужил (на иврите - *хаяв*) наказание в земном мире. Суд в определенных случаях вправе приговорить его к суровому наказанию. Если же человек допустил нарушение случайно, он принес *хатат* (приношение в Храм, символизирующее искреннее раскаяние и желание исправить ошибку).

Тут следует отметить, что в наше время правила о суде над нарушителем и о принесении в Храме - не действуют. Однако суть и «вес» нарушения и сегодня остались неизменными.

И в любом случае человека ждет наказание в высших мирах.

2. *Асур миде-рабанан*. Действие не запрещено Торой, но Учителя постановили его запретить. Ибо увидели, что в условиях земного мира это действие приведет к нарушению запрета Торы.

Если человек нарушит запрет (то, что запрещено, на иврите - *асур*), введенный Учителями (*миде-рабанан*), он будет наказан не за само действие (как уже говорилось), но - за нарушение «постановления Учителей».

При этом может быть включен «механизм» послабления, который не мог бы «сработать», если бы речь шла о нарушении закона Торы. И человека вообще не станут наказывать.

3. *Патур*. В дословном переводе это - «освобождение от наказания» (в высших мирах), при том, что человек совершил действие, которое не должен был совершать. На иврите иногда говорят - *патур аваль* (в переводе - союз «но») *асур*, то есть - «от наказания за это человек освобождается, но делать это нельзя».

В действительности пункты 2 и 3 представляют собой одно целое. Но мы разделяем их для удобства, когда в дальнейшем понадобится давать ссылки.

4. *Мутар*. Действие разрешено в субботу (иногда, в редких случаях, *патур* совпадает с *мутар*).

Теперь вернемся к тексту Мишны и поясним, что фрагмент фразы в переводе - «оба они (то есть - каждый из них) не нарушили законы *шаббата* в высших мирах», в оригинале на иврите обозначена одним словом - *патур*.

Надеюсь, читателю понятно, какую модель представляет вторая половина Мишны. Конечно же, речь идет о желании человека познать Творца - через открытие своих каналов восприятия мира (внесение корзины в дом). А затем - получить знания. Точно также - возникновение желания Творца дать человеку знания (перенесение куска хлеба из *решут а-яхид*) и активное желание человека получить эти знания - не противоречат идее *Шаббата*. Ведь еще накануне - в «пятницу вечером» (шестой день Сотворения мира) Адам и Хава совершили известный поступок, и в духовных мирах произошло «разрушение абсолютной цельности и гармонии» (на иврите - *шевират а-келим*). И поэтому наш мир с тех пор пребывает в состоянии восстановления (*тикун а-олам*). А этот процесс требует участия и снизу (в нашей модели - бедняк) и сверху (хозяин). Ибо лишь процесс Сотворения (а, значит - и *Шаббат*) осуществляется в одностороннем порядке: Творец - мир. Тогда как *тикун-олам* возможен только в том случае, если желание восстановить цельность мира (*хиторерута*) пробуждается и снизу (*дели-тата*) и сверху (*деле-эйла*). И в *решут а-рабим* и в *решут а-яхид*. Причем, определяющий фактор в этом процессе - *хиторерута дели-тата*, иными словами - наше стремление и готовность здесь, в этом мире, прилагать усилия к восстановлению его цельности и гармонии (*тикун олам*).

И потому - обратите внимание (!) - в Мишне *ани* (бедняк) всегда первым совершает действие...

Все это и есть ответ на второй вопрос, почему первая Мишна трактата начинается со слова *йециот* («выходы»), а не со слова *хоцаот* («перемещения»). Ведь речь идет, в первую очередь, о выходе человека из нашего мира - в духовный мир, или, так сказать, выходе к нам, в наш мир, духовности Творца.

Кстати, отметим, что это разъясняет начальную фразу (она же - припев) текста возвышенного гимна, которым евреи во всех синагогах мира встречают Субботу: «*Леха доди ликрат кала, теней шаббат некабла*» - «Выйди (с нами) Близкий (наш), вместе встретим Субботу».

Зачем нам приглашать Всевышнего? И почему мы должны встретить субботу именно вместе? Потому что *шаббат* - время интеракции Творца и Его народа, каждого еврея и - Всевышнего. Человек протягивает руку, а Всевышний вкладывает в нее как бы часть своей Мудрости. И это в *шаббат* - разрешается. Собственно, для этого и существует *шаббат*...

Автор текста Элиягу Эссас

**Адвокат Давид Рапопорт**



David Rapoport Adv.



Юридическое сопровождение  
и оформление сделок  
с недвижимостью в Израиле.

DAVIDRAPORT10@GMAIL.COM (972) 77-5558548 (972) 58-7601542

**Меир Сакевич**

Не в субботу и праздники






Ремонт всех видов мобильных телефонов и планшетов,  
включая решение программных проблем.  
Программная настройка и чистка ноутбуков от пыли.

mair.sakyevych@gmail.com 052.93.707.13



**М**еждународная группа религиозных еврейских бизнес-консультантов, ищем серьезных инвесторов для вложений в hi-tech проекты в Израиле.

Проекты находятся на разных этапах реализации, но в основном все - после В-раунда. Сумма вложений: от 1 млн.долл.

Все проекты сопровождаются серьезной консультативной поддержкой для инвестора. Если Вы серьезно заинтересованы, мы можем встретиться с Вами в Нью-Йорке, Москве, Цюрихе или Тель-Авиве.

**Контакты: Viber: +41.78.792.6000. Tel: +972.54.816.42.99.**

**E-mail: hafetz.haim@outlook.com**



**МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:**

**B** vk.com/hafetzhaimk

**f** facebook.com/liubdeldobro

**f** facebook.com/hhafetzhaim

