



השבוע דעל אדע דעס פון

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM

ВЫПУСК ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ ПЕРЛ БАТ ЭЛИЗЕР



НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«ВАЙГАШ»

А также:

Вопросы к Раввину

Живая Тора

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Мир Вокруг Нас

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, Камышов, 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, София, 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 Йарден, Якутск...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

- Недельная глава «Ваугаш» —3
 Вопросы раввину—6
 Живая Тора— 10
 Культура. Личность. Этика— 11
 Здоровый Образ Жизни — 12
 Женская рубрика—13
 Мир Вокруг Нас —14
 Законы Лашон а-Ра — 14
 Детская страничка—15
 Лист Талмуда—26

Ответственные за проект:
 Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман

Над номером также работали:
 Лея Эльман, Сара Манн,
 Шломо Фрейдкин, Элишева
 Фрейдкина, Цюпа Гензель, Эня Леина,
 Елена Демидова, Лейб Каханэ

Художники:
 Мария Журавлёва и Этель

Любые Ваши предложения
 направляйте на эл.почту
hafetz.haim@outlook.com
 Поддержите наш проект
<https://hafetzhaim.com/donate/>

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

Мы находимся в эпицентре противостояния между Йосефом и его братьями - остальными сыновьями Яакова.

Великий Раши комментирует, что когда братья продали Йосефа купцам, шедшим в Мицраим, он попал в караван, перевозящий ароматные травы и пряности. То есть, вместо неприятнопахнущих вещей-нефти и скипидара, обычно составляющих груз, были именно пряности.

Всевыш-ний, тем самым, дал намек Йосефу, что он отправляется с особым заданием. И, когда братья спустились в Мицраим, Йосеф устроил все события с целью показать им, что только вместе, как одно целое, можно реализовать замысел Всевыш-него.

Иегуда, в данном случае, как будущий прародитель царского рода, должен был выступить за своих братьев. Борьба Йосефа и Иегуды, и их встреча являлись поворотным событием в истории нашего народа, ведь Йосеф знал, что это его братья, а братья - нет.

В жизни очень часто мы встречаем препятствия, но главное, приблизившись к проблеме, постараться выбрать оптимально правильный путь, идя только вперед и стоя горой за свой народ, а значит и за дело Всевышн-его.

Элиэзер Фрейдкин
 Кфар Эльдад, Израиль

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВАИГАШ»

ГЛАВА «Ваигаш»

Место в Торе: Книга *Берешит*, гл. 44, ст. 18 - гл. 47, ст. 27.

Почему она так называется?

В первой фразе главы говорится: «И подошел к нему Иегуда и сказал...».

И подошел на иврите - *ваигаш*.

Наша недельная глава продолжает рассказ, который мы условно называем «Йосеф и его братья».

Итак, прежде чем воспользоваться приглашением Йосефа в Египет и спасти семью от голода, Яков решает пойти в Беэр Шеву и там спросить Всевышнего, можно ли ему покинуть **Эрец Исраэль**.

В Торе об этом читаем: «И отправился Исраэль со всем, что было у него, и пришел в Беэр Шеву, и совершил приношения Всевышнему... И сказал Всевышний Исраэлю в видениях ночных... Я - Всевышний отца твоего; не бойся сойти в Египет, ибо народом великим там сделаю тебя. Я сойду с тобою в Египет и выведу тебя обратно. И Йосеф положит руку свою на глаза твои» (*Берешит*, гл. 46, ст. 1-4).

Попробуем понять смысл этих слов, проникая в более глубокие слои текста Торы.

«И подошел к нему Иегуда и сказал...»

Яков видел, - объясняет Рамбан

(Рабейну Моше бен Нахман - Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания - *Эрец Исраэль*, конец 12-го - начало 13-го вв.), - что длинная ночь египетского изгнания опускается на еврейский народ, и это его пугало. Всевышний подтверждает его предположение, что в будущем народ действительно будет страдать в долгом египетском изгнании. Но, тем не менее, это не должно страшить Якова, потому что это изгнание не только не ослабит народ, но делает его - великим. И Он, Всевышний, гарантирует его выживание и возвращение в *Эрец Исраэль*.

Однако изгнание оказалось для народа суровым испытанием. Оно продолжалось более 200 лет. И весь этот огромный период евреи подвергались эксплуатации, терпели унижения. Сразу же приходит на память приказ фараона об уничтожении всех еврейских младенцев мужского пола. Однако в книге *Шемот* описываются и другие испытания египетского рабства.

Истинно верующий человек не подвергает сомнению, что **создание этого мира Всевышним - акт проявления Его Милосердия**. Отсюда - его понимание, что жизненные тяготы, выпадающие на его долю - не «козни» каких-то, не связанных с волей Творца злых сил. Но - знак, **свидетельствующий, что он совершил ошибку** и нуждается в *тешуве* (возвращении на путь Торы).

Следуя этой «схеме», попробуем понять, почему еврейский народ был изгнан в Египет и пережил в рабстве столь непомерные страдания.

Читая книги великих еврейских пророков Иешаягу, Иермиягу и Иехезкиэля (Танах, *Невиим*), нельзя не заметить, что их предупреждения,

предсказания о будущих разрушениях и изгнаниях не связаны с естественными катастрофами. Пророки говорят народу о его ошибках и о необходимости скорейшего раскаяния, которое может избавить их от надвигающихся несчастий. Когда предсказания пророков материализовались, это, без всяких сомнений, было результатом духовных пороков, которые народ так и сумел исправить.

Однако египетское изгнание не вписывается в эту модель.

Всевышний принял решение об изгнании еврейского народа за несколько поколений до описываемых в нашей главе событий. Об этом знал еще Авраам (см. **обзор недельной главы Лех Леха**, третий годовой цикл). И в Торе об этом читаем: «И сказал Он Аврааму - знай, что пришельцами будут потомки твои в земле чужой, и поработят их, и будут угнетать их четыреста лет» (*Берешит*, гл. 15, ст. 13).

За что нашему праотцу Аврааму дано такое наказание, что дети его должны были томиться в рабстве столько лет? - спрашивает Талмуд, комментируя этот отрывок из Торы (трактат *Недарим*, лист 32).

За то, что мобилизовал своих учеников, - отвечает раби Элиэзер (*тана*, великий Учитель Мишны второго поколения, 1-й век).

Речь идет о войне между нееврейскими царствами, в результате которой царь Сдома потерпел поражение и все его люди были захвачены в плен. В их числе оказался Лот, племянник Авраама. И Авраам решил преследовать врагов, чтобы спасти Лота. Как сказано: «И услышал Аврам, что родственник его взят в плен, и вооружил воспитанников своих, рожденных в доме его» (*Берешит*, гл. 14, ст. 14).

Шмуэль (великий Учитель Талмуда первого поколения; 3-й век) усматривает в этой ситуации иную грань Истины.

...За то, - объясняет он, - что Авраам не до конца поверил Всевышнему и попросил гарантий исполнения Его обещания. Как написано: «Я, Всевышний, который вывел тебя из Ур Касдима, чтобы дать тебе землю эту в наследие. И он (Авраам) сказал: «Всевышний, как я узнаю, что буду наследовать ее?»» (*Берешит*, гл. 15, ст. 8).

Он не привел к Всевышнему всех людей,

которых мог бы привести, - говорит раби Йоханан (крупнейший *амора*, Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век). Ибо в Торе написано: «И сказал царь Сдома Аврааму - отдай мне души, а имущество возьми себе» (*Берешит*, гл. 14, ст. 21).

Как комментирует позиции Учителей Мафараль (раби Иегуда Лива; один из величайших комментаторов Торы и Талмуда, автор многих основополагающих мировоззренческих книг, главный раввин Праги - Чехия; 16-й век)?..

В своем труде «Власть Всевышнего» Мафараль отмечает, что общая мысль, которую высказывают в Талмуде Учителя, заключается в том, что причина, «побудившая» Всевышнего принять решение об изгнании - недостаточная вера Авраама (на иврите - *эмуна*) в то, что все - в Его власти.

(Будем иметь в виду, что Авраам - не обычный человек, пусть даже великий. Авраам - архетип проявления Творца в нашем мире, точнее Его качества *хесед*. И в силу непостижимости Творца, любая «критика» личности Авраама и его поведения в действительности невозможна. Когда наши Учителя говорят о тех или иных «недостатках» праотцев - Авраама, Ицхака, Яакова, Йосефа... они дают урок «методики» нашего поведения. - прим. ред.).

Аврааму не доставало веры в то, что не войны, а именно **Всевышний воюет на поле битвы**. Когда мы вооружаем свою армию и выходим на войну с врагами, мы понимаем, что все наши усилия - лишь проявление стремления одержать верх над противником. Но победа или поражение - в руках Всевышнего. И Аврааму не было смысла отвлекать учеников от изучения Торы, ибо только связь с Творцом, которая осуществляется благодаря этой учебе, может позволить нам победить врагов. Мобилизация учеников Торы в этом контексте - негативные усилия, которые могут лишь помешать успеху.

Просьба Авраама о гарантиях на наследования земли Кенанской еще более очевидное проявление недостатка веры. Этой просьбой Авраам выразил желание осуществить контроль над выполнением обязательств Всевышним. То есть у Авраама не было уверенности, что Творец выполнит Им же и выдвинутое условие Договора. Тогда как любой вид «контроля» - иллюзия. Ибо человек не в состоянии добиться чего-либо без помощи Всевышнего. И потому единственная гарантия - сама вера. Истинно верующему человеку не нужны дополнительные гарантии. Ему достаточно «слова» Творца.

О недостатке веры говорит и раби Йоханан.

В Торе (*Берешит*, гл. 14) описывается война девятью царствами (пять - под руководством царя Сдома против четырех, под предводительством царя Кыдорлаомера). Победители захватили в плен побежденных и забрали все их имущество. Авраам, как уже говорилось, бросился выручать Лота, своего племянника, который был жителем Сдома. И

отбил пленников и все их достояние. Царь Сдома предложил Аврааму сделку: вернуть ему людей, а имущество оставить себе - в качестве награды. Тут Авраам произносит свою знаменитую фразу: «...поднимаю руку мою ко Всевышнему, Владыке Неба и земли, что от нитки до ремешка от обуви - не возьму из всего твоего» (*Берешит*, гл. 14, ст. 22).

Решение Авраама возратить пленных, с точки зрения раби Йоханана - по сути, еще одно проявление его недостаточной веры. Он должен был понять, что Всевышний не для того спас этих людей от жестокого плена таким чудесным образом, чтобы возратить их под дурное влияние Сдомского царя. Аврааму было известно, что в Сдоме царили зло и несправедливость. И он должен был сделать все возможное, чтобы защитить людей, спасенных Творцом. Ведь ему, по существу, был предоставлен шанс вывести людей на верную дорогу, приблизить их к Творцу.

Однако Авраам вернул отбитых им пленников царю Сдома. А тринадцать лет спустя, во время разрушения Сдома, **все они погибли**. Вернув пленных, Авраам как бы вынес им смертельный приговор...

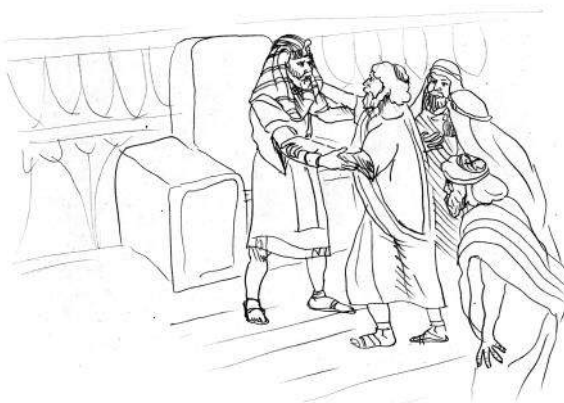
Несмотря ни на что, Авраам создал тот фундамент, на котором в дальнейшем будет формироваться еврейский народ.

Но ведь фундамент - основа, на которой держится вся структура. Поэтому даже небольшой дефект в нем следовало устранить. **Средством устранения и стало египетское рабство.**

Попытаемся во всем этом разобраться.

Устная Тора говорит об Аврааме как о духовном гиганте: «Почему Авраам считается духовным гигантом среди прочих людей? Потому что он должен был быть создан до Адама, но Всевышний сказал: Если он ошибется, не будет никого, кто смог бы исправить ошибку. Поэтому Я вначале создам Адама. Если Адам ошибется, Авраам скорректирует его ошибки» (Мидраш *Берешит Раба*, гл. 14, ст. 6).

Авраам, а не Адам должен был стать истинным праотцем человечества. Адам не обладал духовной силой, достаточной для исправления мира. Только Авраам мог исправить духовные «поломки», которые образовались в мире по вине Адама.



Стержнем в духовной силе Авраама, - объясняют Учителя, - была *эмуна* (вера в Творца).

Еще в младенчестве он начал мучительно думать о том, как может наш мир существовать без какой-либо силы, - пишет об Аврааме Рамбам (великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов *Мишнэ Тора*; Испания - Египет, 12 век). Не может же он приходить в движение сам по себе!.. У Авраама не было ни учителя, ни вообще кого бы то ни было, с кем он мог бы делиться своими мыслями. Он жил в Ур Касдима среди идолопоклонников. Его родители, как и все их окружение, были идолопоклонниками. Но Авраам продолжал искать ответы на свои вопросы, пока не нашел тропинку к Истине, самостоятельно, без посторонней помощи выдвинув единственно верную идею.

Он понял, что существует Единственный Творец, который создал этот мир (и все в нем) и приводит этот мир в движение. Авраам постиг, что Он - один и нет никого, кроме Него. Осознав, что весь идолопоклоннический мир ошибался (в то время ему было 40 лет) Авраам начал задавать вопросы другим людям и дискутировать с жителями Ур Касдима. Он разрушал идолов и убеждал людей, что единственный, кому следует служить - это Единый Всевышний. Многих ему удалось убедить. Обнаружив это, царь Ур Касдима решил убить его. Но Авраам чудесным образом был спасен. И уехал в Харан (Рамбам. Законы идолопоклонства 1:3).

Сила Авраама состояла в том, что **он хотел жить в соответствии с Истиной**. И готов был заплатить за это любую цену, - объясняет Устная Тора. Он был назван «Авраам *иври*» (в буквальном переводе - другая сторона). В то время, когда весь мир был по одну сторону, Авраам был - по другую (Мидраш *Берешит Раба*, гл. 42, ст. 8).

Для того, чтобы оценить, насколько велик был этот духовный гигант, достаточно вспомнить, что все монотеистические религии были основаны на открытии Авраама. Все монотеистические религии признают роль Авраама в распространении учения Всевышнего по всему миру. Это означает, что большая половина ныне живущего человечества, до сих пор черпает силу веры Авраама. И это - через много столетий после того, как он ходил по земле...

Итак, мы выяснили, что фундаментом формирования народа Израиля стала вера (*эмуна*) Авраама. Но те ошибки, которые он допустил, стали причиной изгнания его потомков в Египет.

Тут может возникнуть такой вопрос: почему именно Египет стал тем самым местом, где евреи стали народом?

Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо понять, в чем состоит принципиальная разница между Египтом и *Эрец Исраэль*.

В Танахе сказано: «И будет вера сокровищем спасения твоего, мудрости и знания; богобоязненность - клад его» (книга пророка *Иешаягу*, гл. 33, ст. 6).

Комментируя этот отрывок, Учителя эпохи Тосафот (Франция, Германия, 12-13 вв.) указывают на существование тесной связи понятия «веры», о которой говорится в нем, с законами, регламентирующими сельскохозяйственные работы (посев семян, уход за растениями, сбор урожая). Выращивая урожай, земледелец, - говорят они, - «вкладывает (в свой труд) веру в Творца» (трактат *Шаббат*, лист 31). Ведь сам акт посева - свидетельство веры сеятеля. Ибо растения нуждаются в дожде, а дождь - одно из проявлений Воли Всевышнего. Поэтому тот, кто вкладывает средства, усилия и энергию в свое сельскохозяйственное предприятие, надеется и верит, что Всевышний поддержит его усилия и благословит его хорошим урожаем.

Это обстоятельство выделяет Моше Рабейну в своем обращении к народу Израиля: «Ибо земля, в которую ты придешь, чтобы завладеть ею, не похожа на землю Египетскую... Земля, в которую вы переходите, чтобы завладеть ею, это - Земля, о которой заботится Всевышний. Очи Всевышнего твоего, непрестанно на ней: от начала и до конца года» (*Дварим*, гл. 11, ст. 10-12).

В словах Моше дана **основная характеристика Эрец Исраэль** - только с верой в Творца человек может выжить на ней. Иначе говоря, спасение народа, населяющего Святую землю, которая находится под опекой Всевышнего - приходит с Небес. И если человек вынужден молиться Создателю, прося Его послать дождь, он неизбежно сосредотачивается на духовной стороне жизни.

В этом смысле Египет диаметрально противоположен Земле Израиля.

Урожай в Египте не зависит от дождей. Египетские поля получают влагу при ежегодных разливах реки Нил. Вместе с водой Нил поставляет сельскохозяйственным угодьям и слой перегноя. Таким образом, египетскому крестьянину не приходится заботиться даже о том, чтобы удобрить землю перед посевом. Египетский земледелец, не поднимает глаза к Небу - в ожидании дождя. И не нуждается в *эмуна* (вере). Сама земля дает ему все необходимое для того, чтобы собрать урожай. В этой ситуации духовность человека уходит на второй план, а на первый - выдвигается физический аспект человеческого существования.

И если *Эрец Исраэль* - средоточие духовности, то **Египет в противоположность ей представляет собой физический мир**, где физические стороны человеческого существования имеют наиболее яркое воплощение. Наглядный тому пример - египетские пирамиды. До сих пор ни один народ на земле не вложил столько средств и усилий в создание этих грандиозных «физических» монументов своим правителям...

Из этого принципиального различия между *Эрец Исраэль* и Египтом

вытекают многие следствия. В частности, человек, попадая в такие жизненные условия, где его существование без веры - под угрозой, непременно начинает воспринимать себя «духовным созданием». Он осознает, что главное в нем - душа, а тело - лишь «оболочка». И если он в основном - существо духовное, то и свои отношения с другими людьми он выстраивает соответствующим образом, понимая, что человеческое общение происходит на уровне душ. Для такого человека интимные отношения - кульминация соединения двух душ в одну.

С другой стороны, человек без *эмуны* (веры) полагает, что главное в нем - тело. Отсюда физические отношения воспринимаются им как выражение его истинного «я». Поэтому для Египта, «не нуждавшегося» в *эмуне*, характерна физическая вседозволенность.

Теперь нам ясно, что изгнанием в Египет народ Израиля был помещен в среду безверия. Это понятно по определению - чтобы пережить изгнание нужно противостоять ассимиляции. А это возможно лишь том случае, если люди в изгнании будут ощущать себя не такими, как коренное население страны, в которой они оказались.

Евреи выжили в египетском рабстве, - говорит рав Гуна (великий Учитель Талмуда второго поколения, 3-й век), - благодаря четырем вещам. Они не называли своих детей египетскими именами, не общались на языке египтян, не выдавали друг друга властям и не вступали в интимные отношения с египтянами (Мидраш *Ваикра Раба*, гл. 32 ст. 5).

Имена, язык, преданность соплеменникам и интимные отношения - **четыре основных проявления самоидентификации человеческой личности**. Верность этим принципам - гораздо более сильная защита от ассимиляции, чем многие другие. Если я говорю на чужом языке, если я не идентифицирую себя со своим народом, если я полностью принял культуру страны, в которой живу, даже моя религиозная ориентация не спасет меня от ассимиляции.

Наша традиция свидетельствует, что в Египте еврейский народ упрямо отстаивал свое право на «уникальность». Ощущение этой еврейской уникальности - суть веры в особое предназначение народа.

Известный факт: бедствия и несчастья эффективно выстраивают характер человека.

Если человек с трудной судьбой способен преодолеть поставленные перед ним преграды, он не просто выживает, но и обгоняет в своем развитии других, более избалованных фортуной людей.

Вера, которую Авраам не довел до полного совершенства, достигла подлинных высот именно в Египте. Эту задачу осуществили в тяжелейших условиях рабства его потомки.

Всевышний обещал Яакову, что евреи «спустятся» в Египет, чтобы стать там великим народом. Так и случилось. Евреи стали народом, обретая истинное величие. И величие это - не в численности населения, не в богатстве и не территориальных преимуществах. Это - величие духа, которое не знает границ.

После 210 лет египетского рабства, еврейский народ был готов войти в воды моря и заставить их расступиться. Заручившись поддержкой Всевышнего, он выжили в сорокалетних скитаниях по пустыне и смог победить народы, населявшие землю Кенаанскую, **не имея военного опыта**. И все это - благодаря неистребимой силе веры в Творца...

Автор текста раввин Носон Вайс

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Невреи хотят стать евреями, веря в сказки про золото и мировую власть?

Равви, почему гои так хотят стать евреями? Они что, действительно верят во все эти сказки про мешок золота и мировую власть?

*Роман
Россия*

Вы, полагаю, неспроста задумались над мотивами, объясняющими стремление некоторых неевреев «стать евреями». В самом деле. В последние 20-30 лет наблюдается заметный рост числа неевреев, которые изъявляют желание присоединиться к нашему народу, взять на себя выполнение законов Торы и вести еврейский образ жизни.

Сразу же отмечу, что **вместе** все эти **три составляющие** (повторю — желание присоединиться, выполнение законов Торы и еврейский образ жизни) — необходимое условие для того, чтобы нееврей действительно мог стать евреем. Лишь одной из них или даже двух для этого — недостаточно.

Однако же Вас интересует другое — чем руководствуются неевреи в своем желании присоединиться к еврейскому народу?

В течение жизни мне приходилось встречать сотни, если не тысячи, людей, которые еще в Москве, в конце 70-х годов прошлого века, хотели проделать этот путь, то есть — пройти процесс *гиюра*. При этом мотивы у всех этих сотен и тысяч «соискателей» были — разные. От настоящих — искренних, идеалистических, и до, в той или иной степени — «меркантильных».

Кто-то надеялся таким образом получить возможность создать семью с евреем (еврейкой). Кто-то — «просочиться» в Израиль, приехать в нашу страну на постоянное жительство, стать ее гражданином.

В первом варианте («идеалистическом»), как, думаю, понятно, речь идет о настоящем, истинном *гиюре*.

Третий (когда нееврей ставит перед собой цель переехать в Израиль), будучи реализованным — представляет собой «липовый», фальшивый *гиюр*.

О втором (ради создания семьи с евреем/еврейкой) — трудно сказать что-либо определенное. В таких случаях раввинский суд должен внимательно изучить «кандидатуру» и разобраться, что — причина (побудительный мотив), и что — следствие. А также — понять, насколько отчетливо «соискатель» осознает, что *гиюр* — не просто получение доступа к законному оформлению семейных отношений с евреем (еврейкой). Что, пройдя процесс *гиюра*, он должен будет искренне и всерьез соблюдать все наши законы.

При всем при том, никогда не слышал и не встречал людей, которые хотели бы пройти процесс *гиюра*, руководствуясь обозначенным Вами соображением. То есть — верили бы «в сказки про мешок золота и мировую власть».

В эти «сказки», как правило, верят антисемиты, которые, как нетрудно догадаться — не собираются присоединяться к нашему народу.

Попутно отмечу, что они же и сочиняют все эти и подобные им глупости.

Полагаю, что достаточно ясно ответил на Ваш вопрос.

Автор текста Элягу Эссас

Как правильно делать выбор при принятии серьезных решений?
Ув.Э.Эссас.

Мой вопрос-просьба чисто утилитарный. Не подскажите ли вы как правильно делать выбор при принятии серьезных решений, например, при покупке дома, переезде в другой город или выборе вуза для учебы.

Вроде бы все обдумал, посмотрел, решил, все нормально, но внутри тебя что-то удерживает от окончательного шага.

Вопрос: как разделить интуицию (может быть) от обыкновенной боязни перемен, нового или еще чего-то.

Может быть, мой вопрос пустой, тогда не отвечайте.

С уважением.

*Валера
Украина*

Вопрос Ваш не просто не пустой, но, наоборот — слишком наполненный, емкий и сложный. Тем более — что конкретную ситуацию в своем письме Вы не обозначили, и речь идет, насколько я понял, о некоем общем «алгоритме» принятия решений.

Вы описываете, в сущности, обычные для всех нас сомнения — состояние, в котором, по сути, каждую секунду находится каждый человек.

Мы знаем, что Всевышний дал людям свободу выбора. И чтобы выбор был действительно — свободным, необходимо, чтобы там, где требуется наше решение, у каждого из нас было бы, минимум, два возможных варианта. Да еще (что очень важно!) — эти варианты должны быть уравновешены на внутренних «весах», которые определяют, каким будет окончательное решение. В противном случае, если

бы один из вариантов «перевешивал» другой (другие) — выбор человека был бы известен заранее, и его поведение — предопределено. Тогда мы фактически превратились бы в роботов, функционирующих по заранее заданной программе.

Но это, разумеется — не так. Всевышний не хочет, чтобы человек был роботом. Поэтому, Небеса постоянно следят за тем, чтобы уравновесить различные факторы ситуаций — не только внешние, но и внутренние (мысли, знания, эмоции и т.д.).

В корне, в недрах души, где постоянно «варится» выбор, существуют лишь два варианта — Добро и Зло. Однако на практике, это проявляется в бесконечном спектре разных возможностей, и выбор, который должен сделать человек — совсем не черно-белый.

Например, для того чтобы решить, верным или неверным может быть некий поступок — надо ответить на множество вопросов, скажем, об уместности такого поступка, о его своевременности, о том, как он может повлиять на окружающих и т.п. Из общих вопросов подобного свойства можно составить длинный список, детальных же в каждой конкретной ситуации — и вовсе не шесть.

Однако наши Учителя в Талмуде выводят некую универсальную «формулу» принятия любого решения, назвав три корневых параметра, которые, принимая решение, всегда надо учитывать. Это — *маком* (место), *зман* (время) и *адам* (человек с его индивидуальными особенностями). Иными словами, каждому из нас, обдумывая то или иное решение, прежде всего, следует понять, насколько те или иные запланированные действия соответствуют ситуации, обстановке в данной местности и заведенным здесь порядкам (*маком*). Учесть, насколько своевременными, актуальными могут быть эти действия (*зман*) в данной конкретной ситуации, и, наконец — индивидуальные особенности человека (*адам*), что в значимой степени определяет, может или не может некий конкретный человек поступить так в конкретное время и при конкретных обстоятельствах.

Из всего этого достаточно ясно видно, что универсального алгоритма принятия решений — нет, и быть не может. Ведь достаточно изменить хотя бы один из трех параметров, и вся картина — меняется.

Такое разнообразие, разумеется — неспроста. В конце концов, Всевышний ожидает, что человек в процессе поиска и реализации правильного решения приложит определенные **усилия**. Именно **усилий**, не результата, ждет от нас Творец мира, ибо эффективность наших действий, насколько они будут удачными и какой дадут результат — все это устанавливают Небеса.

Сомнения, как Вы и отметили в своем письме, могут возникать и на завершающих этапах, когда, казалось бы, все уже решено. Выведенная нашими Учителями формула «место-время-человек» — вполне наглядно это разъясняет. Например, параметры «место» и «человек» могут быть «фиксированными». Но время остановить — нельзя. Сегодня человек вынес какое-либо решение, а завтра — оно уже не кажется ему привлекательным. Допустим, выяснились новые обстоятельства, появились новые мысли, человек оценил ситуацию под иным углом зрения и т.д.

Как уже говорилось выше, универсального алгоритма разрешения сомнений — не существует. У каждого человека — свой, накопленный им багаж знания, свой опыт, более или менее развитая интуиция. На все это он и полагается, обдумывая, как ему поступить. Впрочем, когда речь идет о серьезных жизненных решениях — лучше всего, если есть такая возможность, посоветоваться с компетентными в этих вопросах, более опытными и знающими людьми.

Тут, на мой взгляд, уместно вспомнить правило, сформулированное мудрейшим из людей, царем Шломо (в русском произношении — Соломон) — «двое лучше одного, если один упадет, другой его поднимет» (Танах, *Козлет*, гл. 4, ст. 9-10).

В применении к рассматриваемой нами теме это высказывание подразумевает, в частности, что нередко взгляд со стороны открывает в изученных, казалось бы, обстоятельствах — какие-то новые грани. Оно и понятно. Ведь другой человек, с которым ты обсуждаешь ситуацию, увидит ее не твоими глазами, но — с позиций собственного индивидуального, накопленного им опыта, его восприятия и понимания реальности.

В выборе, который делает человек, некую роль (большую или меньшую), несомненно, играет и интуиция.

Как отделить интуицию от боязни перемен? — спрашиваете Вы.

Алгоритма, позволяющего установить в этом границу — тоже не существует. Тут все зависит от того, насколько хорошо человек знает себя. Это знание — не очевидно, оно накапливается постепенно, в течение жизни, в процессе приобретения жизненного опыта. И чем лучше человек знает себя, тем более взвешенные решения он способен принимать — с учетом своих достоинств и недостатков, сильных и слабых сторон.

При этом никакие достижения — не отменяют свободу выбора. Ибо это — данность, дар Всевышнего.

И в заключение подчеркну, что на Небе правильное решение, разумеется — известно. Поэтому просить Всевышнего указать верный путь стоит всегда. За исключением очевидных случаев (например, когда речь идет о здоровье).

И молиться следует не о том, чтобы произошло то или иное событие (ведь нам не известно, действительно ли то или иное событие пойдет человеку на пользу, неизвестно, к чему оно приведет в будущем), но — о том, чтобы Небеса указали **правильный** путь и помогли идти этой дорогой.

Автор текста Хаим Аккерман

Что делать, если по ошибке съел мясо с молочным?

Что делать, если по ошибке съел мясо с молочным?

*Alex
Los Angeles*

Существует общее правило: для исправления ошибки — желательно осознать, в чем ее духовный корень.

В Вашем случае, скорее всего, речь идет о не очень внимательном и в какой-то мере поверхностном отношении к нашим законам (или — к той или иной группе законов).

Такое, в чем-то «выборочное» отношение к правилам еврейского образа жизни, в общем-то, свойственно большинству людей. Что, по сути — вполне объяснимо. Ведь обычно человек не может в равной степени интересоваться всем подряд. Что-то занимает его больше, что-то — меньше. Но Тора у нас — одна на всех. И в принципе ожидается, что мы на определенном, достаточном уровне будем уделять внимание всем ее аспектам и сторонам.

При этом индивидуальность, конечно же, может и даже должна — сохраняться.

Ошибки такого рода, одну из которых Вы описываете в своем письме, как правило, следует воспринимать, как знак Небес, указывающий, что человеку необходимо с еще большей серьезностью заняться изучением соответствующей группы наших законов.

В Вашей ситуации речь идет о законах кашрута. На их изучении Вам и следует сосредоточиться. Или, как минимум — на всем спектре законов, связанных с запретом на смешивание в пище молочного с мясным.

Написал здесь «весь спектр», потому что законов этой группы — много. И общим запретом на употребление молочного с мясным вместе, они — не исчерпываются. Сюда же включаются еще и правила, связанные, допустим, с обстоятельством, когда в продукте присутствует крайне малая доля молочного ингредиента, со «статусом» посуды, в которой готовили и/или ели молочную или мясную пищу, и т.д.

К чему веду весь этот разговор?

К тому, что в тех случаях, когда допускается подобная ошибка — нужно взяться за ежедневное (допустим, по часу в день)

изучение всего комплекса вопросов и тем вокруг этой ошибки. И заниматься этим прицельно, к примеру, в течение месяца. А потом — в течение года возвращаться к этому, быть может, раз в неделю (например, в субботу или в какой-то из будних дней).

Очень важно не позволить своему «внутреннему голосу» уговорить себя, что ты, дескать, когда-то это изучал, и нет смысла тратить на повторение дополнительное время.

Такой подход к обозначенной нами проблеме, кстати сказать — весьма распространен. Люди, которые выросли в еврейской религиозной семье, зачастую считают, что они и без специальной учебы неплохо разбираются в вопросах организации еврейского быта. Точно так же — и те, кто во взрослом, сознательном возрасте совершил *тешуву* (вернулся на пути, указанные Творцом мира). Изучили на начальных этапах одну-две книги типа *Кицур Шульхан Арух* (краткое изложение еврейских законов) — и многим из них уже представляется, что они тем самым на всю жизнь зарядились знаниями, необходимыми для ведения еврейского образа жизни.

Но это — иллюзия. Изначально приобретенных знаний, как правило, бывает недостаточно. А те, что были, казалось, неплохо усвоены, с течением времени, как это часто бывает — «выветриваются».

Так что, подобные оплошности, выразившиеся в «случайных» нарушениях тех или иных наших законов (как та, например, о которой Вы рассказали в своем письме) — достаточно серьезный повод, чтобы объявить текущий год «годом углубления знаний» на определенную тему (в данном случае — на темы кашрута).

Автор текста Элиягу Эссас

Как поступить, чтобы друг-нееврей не разочаровался в евреях?

Здравствуйте, уважаемый РавЭссас!

Большое спасибо за Ваш сайт и за Вашу бесконечную помощь всем нам!!!

Мы с мужем соблюдающие евреи. У нас произошла одна ситуация, в которой мы не знаем, как правильно разобраться.

У моего мужа есть очень хороший друг-нееврей, который очень любит и уважает наш народ (это проявляется в его словах и поступках). Ему понадобилась помощь, и мой муж познакомил его с другим своим другом-евреем. Тот ему помог, но, к сожалению, не совсем «качественно» - нееврей получил серьезный материальный убыток.

Подскажите, пожалуйста, как можно исправить данную ситуацию, чтобы у нашего друга не возникло чувство неприязни и разочарования к евреям, и чтобы наша дружба смогла сохраниться?

Очень хочу помочь своему мужу, вижу, как он сам мучается...

С огромным уважением,

Ривка

Ривка

Для того, чтобы мой ответ Вам приобрел какие-то конкретные очертания, ничего не зная о Вашем друге-нееврее, предположу, что он — бизнесмен, и Ваш муж познакомил его с другим бизнесменом, евреем. И попросил того еврея — дать человеку, которому потребовалась помощь, дельный совет.

Или, если расширить рамки обстоятельств — допустим, что другу-нееврею (неважно, чем он занимается) нужна была разовая консультация, например, по вопросу вложения денег или покупке/продаже недвижимости и т.п.

В любом из обозначенных здесь случаев, из этой консультации ничего хорошего — не вышло. Будем считать, что еврей, к которому обратились за помощью, совет дал — неправильный.

Сложные чувства, переживания Вашего мужа — понятны. Попробуем вместе с Вами проанализировать сложившуюся ситуацию.

Прежде всего, Вашему мужу следует разобраться, что произошло, и уяснить себе, о чем идет речь.

Один вариант — когда «консультант» старался добросовестно выполнить порученное ему задание, но ошибся, и его рекомендация «не сработала».

Другой — когда «консультант», пытаясь решить проблему нееврея, изначально имел в этом деле какой-либо собственный интерес. К примеру — воспользовался представившимся случаем и дал нееврею совет, практическая реализация которого была бы выгодна для его бизнеса (или бизнеса какого-то его хорошего знакомого). Или — порекомендовал, скажем, купить дом, в продаже которого на определенных условиях он сам (его знакомый или родственник и т.д.) заинтересован. Или — предложил вложить деньги в какие-то операции, которые осуществляет он сам, его приятель или родственник.

В зависимости от результатов исследования, можно наметить две линии поведения.

Если речь идет о чистосердечной, добросовестной попытке помочь, но, как уже было сказано, ничего хорошего из этого не вышло — очень важно, чтобы Ваш муж встретился с этим другом-неевреем и серьезно, обстоятельно побеседовал с ним. Рассказал бы ему, в частности, о своих переживаниях по поводу имиджа своего народа в глазах этого друга.

При этом вполне уместно повторить и общеизвестные истины. Сказать о том, что в деловой сфере любое действие, любое решение и/или реализация принятого решения (которое может казаться разумным

и правильным) может обернуться и удачей и неудачей. Что часто — не зависит даже и от того, насколько верным было решение, насколько правильной или неправильной была оценка ситуации.

Можно и даже уместно проиллюстрировать это на трех ярких, относительно недавних примерах. Речь — о трех известных бизнесменах-мультимиллиардерах, которые несколько раз в своем деле теряли все, вплоть до банкротства, а потом вновь взлетали к финансовым вершинам.

Это — самый богатый на сегодняшний день человек на планете, Джефф Безос (основатель и владелец фирмы «Амазон»). Затем — недавно скончавшийся в относительно раннем возрасте Стив Джобс (основатель и владелец знаменитой фирмы «Apple», которая, с финансовой точки зрения в свое время была самой богатой компанией в мире). И, конечно же — нынешний президент США Дональд Трамп, который **трижды** становился миллиардером, а в «перерывах» почти полностью терял нажитое им состояние.

Все это — к тому, что даже признанные гении бизнеса тоже допускали просчеты, принимали не совсем верные, а то и — вовсе неверные, решения и т.д.

Кроме того, Вашему мужу следует сказать своему другу-нееврею, что из того, что произошло, он сделал выводы, и отныне — никому не станет рекомендовать того своего друга-еврея в качестве консультанта.

Если же Ваш муж выяснит, что события развивались по второму сценарию — человек, выступивший в роли консультанта, проявил недобросовестность (как, к примеру, об этом говорится выше) — Вашему мужу следует сказать другу-нееврею, что он приложит усилия к тому, чтобы всерьез разобрататься с этим консультантом.

Если в результате недобросовестности «консультант» получил какую-то прибыль — он (Ваш муж) сделает все возможное, чтобы сумму этой прибыли вернули потерпевшему (в данном случае — другу-нееврею).

Если же никакой прибыли не было (в конце концов, недобросовестность необязательно увенчивается успехом и прибылью), или нет реальной возможности это установить — Вашему мужу надо попытаться добиться от «консультанта», чтобы тот принес потер-

певшему извинения в письменном виде. И — сообщить тому человеку (другу-еврею, выступившему в роли консультанта), что отныне он, Ваш муж, от любых совместных дел с ним отказывается.

Обо всем этом Вашему мужу следует открыто и откровенно поговорить с его другом-неевреем. А завершить такую беседу советую еще более глубоким разъяснением, почему доброе имя еврейского народа в глазах хороших, порядочных неевреев имеет особо возвышенный смысл.

Полагаю, что в том случае, если Ваш муж поговорит со своим другом-неевреем тактично и сердечно, этот досадный, вкратце описанный Вами инцидент — не оставит серьезных негативных последствий. И может быть, даже (если тот друг-нееврей осознает и прочувствует, что на самом деле движет Вашим мужем) — приведет в результате и к возвеличанию Имени Всевышнего. А ведь это — задача каждого еврея.

Автор текста Элиягу Эссас

ЖИВАЯ ТОРА

Чудесные 8 дней Хануки уже позади...И как бы не хотелось продлить чудесный свет ханукальных свечей, 8-й день - последний, и мы возвращаемся к повседневной жизни.

Однако свет Хануки не исчезает. Те восемь дней, что каждый из нас зажигал свечи, заложили в нас потенциал: обновления и очищения своей души и других еврейских душ.

Какова природа чуда?

Чудо - неожиданный поворот событий, раскрывающий Славу Творца в этом мире. Иногда человек, не понимая, за что и почему ему даются те или иные испытания, вдруг видит ответ - неожиданно и поразительно.

В нашей недельной главе «Ваигаш» Йеуда подступает к Йосефу, обращаясь с просьбой, не забирать Биньямина в рабство. Все братья, как мы можем себе предствать, задавали себе вопрос: почему так сложилось? Почему из простого похода за продовольствием вышла история, угрожающая распадом всей семьи?

Глагол «ваигаш» на иврите означает «и подойдет». Он созвучен с однокоренным словом «гшеш», котый означает «прощупывать, разведывать обстановку». В более глубоком смысле, Йеуда «прощупывает» Йосефа, пытаясь понять, что происходит и почему управитель Египта имеет столько претензий к их семье...

Раскрытие чуда происходит в этой же главе: Йосеф, уже будучи не в силах сдержаться, открывает братьям. «Я Йосеф. Жив ли еще мой отец?». Мидраш говорит, что в этот момент братьев охватил жгучий стыд: ведь перед ними стоял их брат, которого они продали в рабство.

В нашей жизни мы встречаем подобный механизм. В тех или иных обстоятельствах, мы сталкиваемся с проблемами, которые нас тревожат. Мы пытаемся избавиться от них, но они «нагоняют» нас в другой форме. Пока мы не исправляем нечто внутри себя, и испытания уходят. Вернее, переходят в другую форму, соответствующую нашему новому духовному уровню.

Но до этого - мы в недоумении: зайем нам это? Что мы должны понять?

Принципиально важно задавать себе такие вопросы, ибо человек не

ушибет даже себе мизинец без соответствующего постановления Небес. Ответственность за стечение обстоятельств лежит на нас: мы попадаем туда, куда стремимся. Но конец истории - в самом ее начале: В-вышний посылает нам испытания, обеспечивая силами их преодолеть.

Чудо повседневной жизни - благодарить Творца за любое испытание и обстоятельство в нашей жизни, зная что у нас достаточно сил «прощупать» испытания и с помощью Творца преодолеть их и духовно возвыситься.

Автор текста Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Теоретически каждый из нас, безусловно, заслуживает того, чтобы встретить духовно близкого, заботливого, неординарного человека, который станет надежным спутником жизни. Но в реальности все нередко складывается иначе. Нет ли в этом и нашей вины?..

ОЖИДАНИЯ, ЗАПРОСЫ И ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ

Давид Зинченко

В ожидании «того самого», единственного (единственной), мы рисуем в мечтах веселого, жизнерадостного, энергичного, остроумного, способного все понимать человека. Мы хотим, чтобы тот (та), с кем мы свяжем свою жизнь, сделал наше существование светлым и радостным. Но когда выбор сделан и начинаются семейные раздоры, мы испытываем разочарование. И не даем себе труда задаться вопросом: не слишком ли завышенные требования мы предъявляем к партнеру и к отношениям с ним (с ней) в целом? А это как раз может стать причиной многих ссор и размолвок.

Следует понимать, что идеальные отношения между мужчиной и женщиной бывают только в кино и в любовных романах. В действительности же стремление к совершенству в семейной жизни изначально обречено на провал. Это напоминает ситуацию, в которую попадают люди, выигравшие, скажем, крупную сумму. Получив большие деньги, они полагают, что теперь смогут бросить нелюбимую работу, купить просторный дом с участком и до конца дней жить в свое удовольствие.

Что же происходит в реальности?

Их жизнь очень быстро заходит в тупик, и выигранные деньги заканчиваются с головокружительной скоростью. Родственники не дают им прохода, а остатки от их фантастического, «ниоткуда» возникшего состояния достаются адвокатам.

Почему так получается?

Потому, что картины богатой и счастливой жизни, которые рисовало им воображение, оказались абсолютно несовместимы с действительностью. И, в конце концов, они просто-напросто упустили «единственный шанс», который подарила им судьба.

Те же самые принципы применимы и к романтическим отношениям. Вы можете встретить мужчину (или женщину) своей мечты. Однако, если вы не построите свой воздушный замок любви на реальном фундаменте,

первый же порыв ветра унесет его в небытие.

В надежде, что вы сумеете вовремя занять правильную позицию, выделю четыре наиболее распространенных расхождения между мечтой и действительностью.

1. Мы ждем бурного романа

Вместо этого у нас начинаются бурные конфликты

Когда начало романтических взаимоотношений сопровождается всплеском чувств, многие надеются, что любовь и потом будет дарить им ту же остроту ощущений. Однако на самом деле каждый из совместно прожитых дней преподносит влюбленным разнообразные «сюрпризы», и совсем необязательно — приятные.

Если вы страстно любите своего партнера, вам следует подготовиться к «непримиримым» конфликтам. Хотя многие считают, что конфликты — признак несовершенства взаимоотношений, в действительности все может быть наоборот. Так, одно из проведенных в Гарвардском университете (США) исследований доказывает, в частности, что открытое выражение гнева и недовольства, в два раза снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний. У испытуемых, которые предпочитали сдерживать свои эмоции, болезни сердечно-сосудистой системы появлялись в два раза чаще.

Конфликт — свидетельство того, что вы способны общаться друг с другом, что вам обоим не безразлично будущее ваших отношений, что ваши чувства не потеряли былого накала.

2. Мы мечтаем об идеальных отношениях

Но в столкновении с реальностью поведение партнера нас не устраивает

Встретив «того самого» («ту самую»), большинство людей тут же начинают рассказывать родственникам и друзьям о том, какой он (она) — симпатичный, дружелюбный, веселый человек. Что и работа у него — интересная, и одевается он «с иголочки» и т.д. и т.п. Словом, он (она) — само совершенство.

Друзья и родственники «восхищенно» кивают. Но мысленно подвергают ваши восторги сомнению. И, скорее всего — не без оснований.

Допустим, ваш возлюбленный, как вам представляется после двух-трех свиданий, сочетает в себе девяносто семь из ста качеств, которые должны быть у «прекрасного принца». Но, если вы рассчитываете, что по прошествии недель, месяцев и даже лет совместной жизни с ним он останется для вас все тем же «идеальным» мужчиной, вас ждет жестокое разочарование.

Безусловно, ваш избранник (избранница) не лишен ярких качеств, которые вскружили вам голову. Но необходимо подготовиться и к тому, что у него обязательно есть недостатки, которые постепенно проявятся. И если вы своевременно осознаете это, вам будет гораздо легче с ними смириться.

3. Мы ждем безумных вечеров

На деле же безумными становятся дни

В период романтических отношений вечера напролет мы развлекаемся и веселимся, а дни коротаем в ожидании следующего вечера. Такая жизнь приятно щекочет нервы, и становится необходимой для самого начала отношений «закваской», облегчающей их дальнейшее развитие.

Со временем, когда отношения входят в обыденную колею, этот источник энергии иссякает.

Не нужно бояться этих перемен. Специалисты университета Северной Каролины (США) выяснили, что время, проведенное в обществе близкого, любимого человека, снимает полученный на работе стресс и снижает уровень кровяного давления.

Однако необходимо понять и принять факт, что трудовые будни с их постоянными стрессами и бытовыми заботами неизбежно придут на смену полуночным разговорам и вздохам под лунной. Такова реальность брака. И счастливы те, кто не делает из этого трагедии.

4. Мы надеемся на полное растворение друг в друге

Однако «суровая» действительность отнимает у нас эту надежду

Познакомившись с человеком, который сводит вас с ума, вы хотите одного: полного растворения в нем. Вы не можете и дня прожить без многочасовых разговоров по телефону и сотен «СМСок». Вы стремитесь при первой же возможности увидеться с

ним и думаете только о нем...

Это — радостный, счастливый период. Однако такое состояние не может длиться вечно. В какой-то момент возлюбленным открывается жизненная правда. И состоит она в том, что и безумно влюбленный мужчина непременно найдет время на то, чтобы сходить с приятелями, скажем, на футбольный матч или просто посвятить вечер общению в чисто мужской компании. Впрочем, и женщина, даже всецело поглощенная мыслями о любимом, не откажется, тем не менее, от посещения распродаж и не устоит перед соблазном за чашечкой кофе обсудить положение дел с подружками.

Многие пары считают, что это — сигнал, свидетельствующий о начале охлаждения отношений. Но они ошибаются. Это — всего лишь признак возвращения к действительности. По-настоящему близкие друг другу люди сумеют приспособиться к новому состоянию.

В прочном, надежном браке супруги в какой-то момент перестают стремиться к постоянному душевному слиянию друг с другом и наслаждаются общением между собой в минуты, когда у обоих есть для этого время...

Материал раздела «Здоровье» портала yahoo

Перевод с английского

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Витамин Е и его значение для организма

Что такое витамин Е

Витамин Е — это жирорастворимый антиоксидант, который известен как витамин молодости и красоты. Этот витамин защищает клеточные мембраны, избавляет организм от свободных радикалов, предотвращает клеточное старение. Витамин Е не вырабатывается нашим организмом самостоятельно, поэтому мы должны следить за достаточным количеством поступления витамина вместе с пищей.

Свойства витамина

Витамин Е способствует здоровому развитию тканей мышц и нормальному их функционированию. Этот витамин укрепляет иммунную систему и предотвращает сердечные заболевания. Также витамин нормализует работу нервной и репродуктивной систем, и образует коллаген в костях.

Купить витамин Е можно в любой аптеке и в магазинах спортивного питания. В последнее время все большей популярности набирают интернет-магазины, где вы можете купить витамин Е не выходя из дома. А экспресс доставка привезет ваш заказ уже на следующий день.

Витамин Е способствует быстрому наращиванию объемной мускулатуры при правильных физических нагрузках. Поэтому этот витамин очень ценится спортсменами. Как его принимать атлетам и бодибилдерам, можно узнать, почитав на витамин Е отзывы от спортсменов.

Витамин красоты улучшает состояние кожных покровов, волос и ногтевой пластины. Также он укрепляет сосуды и восстанавливает за короткое время организм от травм и ран.

Где взять витамин Е

Витамин можно найти в самых обычных продуктах;

- продукты с животными жирами;
- мясо-молочные продукты;
- фрукты и овощи;
- сухофрукты;
- злаковые каши;
- зелень;
- орехи.

Если же витамин нужен организму в больших количествах, то лучше купить витамин Е. Самой популярной формой выпуска этого витамина в чистом виде являются капсулы. В аптеках и в специализированных магазинах в форме препарата на витамин Е цена доступная.

Принимать витамин Е нужно правильно, потому что он накапливается в организме и в большом количестве может вызвать интоксикацию. Здоровому человеку достаточно потреблять в сутки 10 миллиграммов витамина молодости. А при увеличении суточной нормы до 1000 миллиграммов человек почувствует головную боль, слабость в мышцах, усталость и проблемы с желудком.

Будьте здоровы!

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Секреты наших пра матерей. Лея. Сила молитвы.

Изначальный план Вс-вышнего был таков:
Рахель должна была стать первой и единственной женой Яакова, родить ему 12 сыновей, от которых должны были пойти 12 колен Израиля и, возможно, быть с ним вместе похороненной в пещере Меарат аМахпела.

Но есть одно Но...

И Это Но – Сила праведной женщина, которая молилась, плакала, ждала, молилась, плакала, ждала...

Говорит Мидраш, Леа выходила на развилку дорог и спрашивала: «Кто это, Эйсав»? А ей отвечали: «Эйсав плохой!». И она плакала, пока у нее не выпали ресницы. И, как сказано, глаза у нее стали «мягкими» (Берешит 29:17).

Обратим Ваше внимание! Леа НЕ молилась, чтобы выйти замуж за КОНКРЕТНОГО ЧЕЛОВЕКА (Яакова), она молилась за то, чтобы НЕ выйти замуж за злодея Эйсава, т.к. Леа была очень праведной женщиной и хотела иметь праведных детей от праведного человека....

И что сделала молитвы Леи?..

Леа вышла замуж за Яакова Первая. Родила ему 7 из 13 детей (6 сыновей + Дина), она похоронена вместе с ним...

Посмотрите, как эта отважная женщина называла своих детей.

Общество не любило Лею. Она была «ненавидима» за обман под хупой с Яаковом (Берешит 29:30-31).

Несмотря на осуждение со всех сторон, она называет первого ребенка Реувен – «Посмотрите — сын (רֵוֶן — реу бен)! Б-г подарил мне сына!». Вс-вышний **увидел** мое страдание и подарил мне сына! (Берешит 29:32)

Следом у нее рождается второй сын. Она называет его Шимоном. «Б-г услышал (שָׁמַע — шама)..., и Он дал мне этого сына». Вс-вышний услышал, что ненавидима я... (Берешит 29:33).

У Леи рождается третий сын, и Яаков называет его Леви. Посмотрите все, говорит Леа: «Теперь мой муж будет ко мне привязан (הִלָּכְתִּי — илаве), ибо я родила ему троих сыновей».

Почему привязан. Ведь получается, привязан искусственно... Не от большой любви...

А кто сказал, что в самом начале мы должны быть НЕ искусственны?! Вспомним во всем известный гимн «Эшет Хаиль». В самом начале наши мужья задают вопрос:

КТО найдет доблестную жену?

А что мы видим в конце?

МНОГИЕ жены добродетельны...

То есть изначально, мужчина, не перечислив всех достоинств своей жены, он их не видит! Но обратив внимание, что она накрыла шаббатный стол, приготовила вкусную еду, убрала квартиру, перестирала белье, погладила и т.д. сказав это все ВСЛУХ, он это, дорогие женщины УВИДИТ!

Не стисняйтесь рассказывать мужу, как вы сидите дома и ничего не делаете... расскажите ему подробнее, как в «Эшет Хаиль» по всем буквам алфавита, ЧТО же вы делали...

Так и наша пра мать Лея. Она не сдавалась всю свою жизнь. Она вымолила, выплакала праведного мужа, родила ему 6 сыновей, завоевала место на все века возле него...

Леа – женщина, которой не достается все просто так. Это человек, который борется, МОЛИТСЯ, СТУЧИТ в Небеса своей молитвой и творец СЛЫШИТ и меняет ход истории!

Дорогие женщины! Вы способны на ВСЕ!

Следует лишь только попросить Творца, и Он нам всем обязательно ответит! Вовремя, в наш срок и к добру..!

Шаббат Шалом.

*На основе лекций рабанит
Ямимы Мизрахи и
рабанит Хавы Куперман.*

Элишева Фрейдкина

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«ОТ САРОЧКИ»

*Салат Вальдорф
(особенный рецепт, всего 400 кал.)*

Ингредиенты:

2 стакана яблок, нарезанных кубиками

Сок 1 лимона

2 стакана мелко нарезанной капусты

10 стеблей сельдерея, нарезанных кубиками

2 ст. л. Изюма

1 ст. л. мелко нарубленных орехов

Соус:

Перемешать в миске 3 ст.л. малокалорийного майонеза, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. сахара.

Сарра Манн

Люксембург

МИР ВОКРУГ НАС

Уже долгое время Яаков страдает о своём любимом сыне Йосефа. И никто из братьев не знает что же случилось с их братом. Они продали его в Египет, однако до сих пор никто не представляет кем же стал Йосеф.

В прошлой недельной главе у Биньямина находят как бы украденный кубок, и тем самым его хотят оставить рабом в Египте. На что братья и в особенности Йегуда реагируют очень взволновано на эту ситуацию.

Йегуда приходит к Йосефу для того чтобы попросить его оставить себя лично в Рабы вместо Биньямина, а его отпустить.

Говорит Раши, что Йегуда пришёл к нему и говорил с ним довольно жестко.

Также говорит Бааль Атурим, что Йегуда намеревался договориться с ним, а также воевать в противном случае. И также говорит Рашбам, что попросил он поговорить с Йосефом немного (то есть, что этот разговор не будет утруждать его слушать), и все что Йегуда говорил, было именно целью заменить Биньямина собой.

То есть намерения ради спасения брата были очень сильными и довольно резкими. Однако именно тем образом каким Йегуда изложил всю информацию и просьбу как раз и привело ситуацию к тому что Йосеф сам раскрылся братом.

Сфорно говорит, что Йегуда пояснил к каким последствиям может привести, не справедливый поступок (оставить Биньямина рабом), что это может привести не дай Б-г к смерти отца.

Также Йегуда попросил говорить в уши Господина. А каким образом? Ведь Йегуда не знал что Господин знает Иврит. Так говорит Раби Леви Ицхак из Бердичева, что слова из сердца к сердцу понятны, даже если как бы другой человек не понимает твоего языка. Что когда человек говорит истину напрямую, то она всем понятно и пробуждает в человеке определенные чувства (как чувство милосердия со стороны Йосефа в нашем случае). И поэтому Йегуда попросил Йосефа говорить ему без переводчика, так как с переводчиком не передастся информация от сердца к сердцу.

Такой разговор привел в конце концов не к войне и не к недоговоренности, а именно к раскрытию правды которую искали как братья, так и отец на протяжении долгих голов. Как сказано в стихе: И не мог Йосеф сдержаться при всех стоявших подле него, и воскликнул он: Уведите всех от меня! И не стоял никто при нем, когда себя дал признать Йосеф своим братьям (Берешит 45:1)

Комментирует Бехор Шор, что не мог Йосеф сдержаться от того чтобы не заплакать и раскрыть себя братьям. Потому что не нашел что ответить, на слова истины, что его отцу не выдержать того что заберут Биньямина.

Поэтому мы видим отсюда, что в тот момент когда человек говорит истину, вне зависимости от слушателя, эта истина проникает в самую глубину души человека, и не оставляет ничего как раскрыть также правду.

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Высшее благословение

Наши мудрецы подробно рассказали о больших наградах, которые ждут тех, кто владеет своей речью. Такие люди не только полно реализуют свою еврейскую сущность, но и создают грандиозные возможности для улучшения качества своей жизни и умножения блага в этом мире.

Сказано в Теилим (34:15): "Ищи мира и стремись к нему". Все люди желают мира. Каждому хочется жить в теплой семейной обстановке, поддерживать приятные отношения с друзьями и сослуживцами, чтобы на душе было спокойно и светло.

Мудрецы говорят, что мир - это высшее благо, своего рода сосуд, вмещающий в себя все остальные блага. Только мир придает полноту и

совершенство другим благам и ценностям. Не случайно основная еврейская молитва "Восемнадцать благословений" (Шмонэ-Эсрэ), а также благословение после трапезы (Биркат-Амазон) и Кадиш завершаются просьбой о мире.

Всевышний дал нам законы шмират-алашон как средство поддержания мира в общении друг с другом. Когда еврей следует этим путем в отношениях с людьми, он приходит к миру. И мир, и чувство удовлетворения крепнут в его сердце. Снижение негативного начала в его мировоззрении и уменьшение конфликтности в общении с людьми автоматически наполняют его сердце покоем и радостью.

Автор текста Лейб Каханэ

Модиин Илит

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!
Вот и отшумела веселая Ханука.
Все свечи зажжены, пончики съедены, сэвивоны устали вертеться.

А зима - то еще никуда не ушла и, по-прежнему, рано темнеет.

А тут еще и в Торе рассказывается о том, что евреи спустились в Египет...

И что же нам делать? Грустить, сидя в темноте???

-Нет! Это не по-нашему.

-А давайте найдем себя хорошие занятия !Ведь в добрых делах и вечер будет светлым!

Ну, и конечно же, мудрая история из Талмуда, тоже поможет с толком провести вечер. Итак...

Комар и император.

- Зачем В-севышний создал маленького комара? Зачем?

Комарик маленький зудит противно и кусает-известно всем.

Но наши мудрецы считают: все, что сотворил Святой, свое предназначение имеет и смысл свой.

Нет ничего, что создал Б-г бы просто так.

А нам же остается во всех событиях увидеть этот знак.

Вот римский император Тит-

Богат, удачлив, знаменит:

-Я захватил Иерусалим и Храм разрушил ..

-Я-победитель. Я-герой на море и на суше!!!

Мне Б-г не в силах помешать.

И только я хочу решать

Корабль плывет, на палубе сосуды .

Сияют, золотом горят. Они откуда?

Из Храма забраны, украдены они

В плохие для евреев дни.

Вдруг буря налетела, шторм на море . Но нечестивый Тит, красуясь, говорит:

Эй, Б-г, все знают, на воде всегда спасешь ты евреев.

А вот на суше , кто же победит???

Но Б-г ответил с высоты: Вниманья не достоин ты.

Пусть победит тебя мельчайший, противный и зудящий.

И в тот же миг, в тот самый миг комар противный в ухо - прыг.

И день, и ночь покоя нет :зудит на завтрак и в обед.

Так, Тит живет-комар растет, и никуда он не уйдет.

Болят у Тита голова,не ест .не пьет, живой едва...

Лечили лучшие врачи,но хоть кричи , хоть не кричи...

И даже кузнеца позвали:

Пугали комара, стучали

Но ничего не помогло...

В-севышний наказал за зло...

Подумайте о том, что все мы и все вокруг нас, имеет свое предназначение .Какое?

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Шаббат*

Лист №21

Наш лист открывает вторую главу трактата *Шаббат*. Талмуд переходит к обсуждению очень важной темы — зажигание субботних свечей.

Прежде всего, напомним, что во времена Талмуда не пользовались восковыми или парафиновыми свечами, которые широко применяются в наши дни. Свечами тогда называли небольшие стеклянные сосуды, в которые наливали масло и вставляли фитильки (см. на сайте обзор [листа 11](#)).

Итак, в первой Мишне главы читаем:

Не делают фитили (для субботних свечей) из лехеша, хосена и калаха. Не пользуются для этого фитилями «Идан» и «фитилями пустыни». Не изготавливают фитили из водорослей.

Не наполняют свечи (для зажигания перед *шаббатом*) древесной смолой, (пчелиным) воском, маслом «Кик» и подлежащим сожжению животным жиром. Не наполняют их и жиром бараньего курдюка.

Если животный жир растопить, — говорит Нахум-мидиец, — его можно использовать для зажигания субботних свечей.

Однако другие Учителя (это) не разрешают.

Приведа текст Мишны, Талмуд подробно рассказывает обо всех материалах, упомянутых в Мишне. И мы узнаем, например, что *лехеш* — это «лохматые», как шерстинки, волокна под корой кедрового дерева.

Что же представляет собой *хосен*?

Это — отходы льна, — говорит **рав Йосеф** (великий Учитель Талмуда третьего поколения, начало 4-го века).

Однако **Абайе** (один из крупнейших Учителей Талмуда в Вавилоне; первая половина 4-го века) вносит в вопрос свое уточнение. Это — «полу обработанный» лен, — говорит он.

Калах, который **раби Зейра** (великий Учитель Талмуда третьего поколения; 3-й век) называет — *кулха*, а рав Ицхак — *гушкера*, представляет собой отходы шелка.

Теперь нам остается узнать, что кроется под интригующими названиями «фитиль Идан» и «фитиль пустыни». И Талмуд объясняет: «фитиль Идан» можно было изготовить из волосистых волокон под корой вербы, а «фитиль пустыни» — из высокой травы определенного вида.

Нельзя также делать фитили для *шаббатных* свечей из волос и шерсти, — добавляет Талмуд. И дает разъяснение: Мишна не включила их в список материалов, которые не годятся для изготовления фитилей для субботних свечей, потому что ее составители сочли, что это и без того ясно каждому. Ведь шерсть от огня сворачивается, а волосы распадаются.

Названные в Мишне материалы не годятся именно для изготовления фитилей для субботних свечей, — подчеркивает Талмуд. — Потому что известно, что пламя таких свечей горит неровно, как бы «подпрыгивает», и вероятность, что кто-то наклонит такую свечу в *шаббат*, возрастает (см. на сайте обзор [листа 12](#)). Но их можно использовать для других целей. Например, перед субботой — разжечь ими костер, чтобы греться у этого костра субботним вечером.

Можно ли для изготовления фитилей добавить эти негодные материалы к тем, из которых их положено делать? — задаются вопросом Учителя. И, исследовав свойство подобных «смесей», отвечают на этот вопрос отрицательно. И уточняют: из перечисленных в Мишне материалов разрешается сделать **лишь «поплавок»**, который нужен для того, чтобы фитиль не утонул в масле.

Далее Талмуд обсуждает виды «масел», которые не используют для наполнения субботних свечей. И уточняет, что такое масло «кик».

Это — масло, — сообщает **Шмуэль** (великий Учитель Талмуда первого поколения; 3-й век), — которое делают из того самого вида дерева, под которым отдыхал пророк Йона (Танах, книга **Йоны**). И называлось оно — *Кикайон* (отсюда — *кик*).

Талмуд выдвигает на обсуждение вопрос: можно ли смешать «плохое» масло с «хорошим», чтобы улучшить качество «плохого», а затем использовать смесь для зажигания субботних свечей?

Учителя и здесь дают отрицательный ответ. И добавляют: «некачественные» фитили и масло никогда (не только перед субботой, но и в другие дни) не используют для зажигания светильников в Храме. Ибо пламя храмовых светильников должно подниматься ввысь, а этот эффект можно получить лишь в том случае, если фитили сделаны из лучших материалов и «сосуды» светильников заполнены чистым оливковым маслом.

Но тогда, может быть, допускается применять подобные смеси для зажигания ханукальных свечей (не в Храме, конечно)? — спрашивают Учителя.

Если материалы не годятся для изготовления субботних свечей, — говорит **рав Гюна** (один из крупнейших Учителей Талмуда второго поколения, 3-й век), — не годятся они и для изготовления свечей, которые зажигают в праздник Хануки (и в будние дни, а тем более — в *шаббат*). И объясняет: если ханукальные свечи погасли (а это может случиться, если для их «изготовлении» взят плохой материал), вторично их не зажигают.

Рав Хисда (великий Учитель Талмуда в Вавилоне; 3-й век) усматривает в этом вопросе иную грань Истины.

В будние дни Хануки (см. на сайте [материалы, посвященные этому еврейскому празднику](#)) такие «некачественные» свечи можно использовать, — говорит он. — Если эти свечи погаснут, человек не обязан зажигать их вновь.

Следовательно, взяв для зажигания свечей в Хануку недостаточно хорошие свечи, он должен быть готов к тому, что в то время, когда люди еще ходят по улицам, его свечи уже не будут гореть.

Попутно Талмуд детально обсуждает заповедь зажигания свечей в праздник Хануки. И уточняет, что *мицва* будет выполнена, если в доме в течение всех восьми дней будет стоять, как минимум, одна *ханукия*. Но если в семье хотят выполнить эту заповедь наилучшим образом, свечи может зажигать каждый член этой семьи.

Далее речь идет о порядке зажигания ханукальных свечей.

В первую ночь Хануки зажигают восемь свечей, — говорят последователи школы **Шама** (выдающийся Учитель Мишны, 1-й век). — И в каждый последующий день убавляют по одной.

В первую ночь праздника зажигают одну свечу, — говорят представители школы **Гилеля** (один из крупнейших Учителей Мишны, современник, коллега и друг Шама). — А потом каждый вечер добавляют по одной. Так, чтобы в последнюю ночь Хануки горели все восемь свечей.

В установлении Учителей за основу взята позиция Гилеля. Так, **ежевечерне прибавляя по одной свече**, мы в наши дни и зажигаем свечи в Хануку.

Автор текста Барух Шнайдер