



השבוע דעל אדאט דאס פרו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM

ВЫПУСК ПОСВЯЩАЕТСЯ СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ АЛИЗЫ БАТ АМАЛИИ



НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«ШМОТ»

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, 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, 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 «Шмот» —3

Вопросы раввину—6

Живая Тора— 10

Культура. Личность. Этика— 11

Здоровый Образ Жизни — 12

Женская рубрика—13

Мир Вокруг Нас —15

Законы Лашон а-Ра — 16

Детская страничка—16

Лист Талмуда—17

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 с Вами начинаем изучение второй книги Торы - Шмот.

Сказано в нашей главе: «И сказал царь Мицраима приемницам (повитухам) из иврим, — имя одной (из них) Шифра, а имя другой Пуа. 16. И сказал он: Принимая у жен иврим, смотрите на родильных камнях: если это сын, умертвите его, а если это дочь, (то) пусть живет. Но боялись приемницы Б-га и не делали (так), как говорил им царь Мицраима, и сохраняли жизнь младенцам.»

Комментирует великий Раши, разъясняя имена Шифра и Пуа, что на самом деле Шифра - это была мама Моше Рабейну - Йохевед, а Пуа - это сестра Мирьям.

Перед ними стоял тяжелейший выбор :с одной стороны, это приказ царя Мицраима, фараона о том, чтобы убивать детей, не выполнив, который можно было, как говорится, лишиться собственной головы, а, с другой стороны,страх перед Все-вышним за жизнь еврейских детей.

Но Всевыш-ний управляет миром,и то, чего боялся Фараон,свершилось. Родился мальчик, который вывел евреев из Мицраима.Его мать, сделав свой выбор, получила награду во всегрядущих поколениях.

Всевыш-ний очень часто устраивает мир таким образом, что наше спасение очень близко, ближе некуда, от нас только требуется сделать правильный шаг, а “фараоны”, которые такие великие и могучие, не могут справиться с мелочами, от которых на самом деле все и зависит.

Наша вера во Всевыш-него, трепет перед Ним -это залог успеха во всех наших начинаниях.

Моше Рабейну, как сказано о нем, был самым скромным человеком, и, поэтому, он удостоился вести наш народ и получить Тору на все поколения.

Именно из-за того трепета, который был у его матери, и желания, несмотря ни на что, спасти и вскармливать еврейский детей, в будущем и придет исправление мира.

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад, Израиль

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ШМОТ»

ГЛАВА «ШЕМОТ»

Место в Торе: книга *Шемот*, гл. 1, ст. 1 - гл. 6, ст. 1.

Почему глава так называется?

По первой фразе главы: «И вот имена...».

Имена на иврите - шемот.

Эта глава, как и вся вторая книга, называется *Шемот* - «Имена». В ее начале перечисляются имена родоначальников еврейского народа.

Но ведь они только что были названы в предыдущем недельном разделе первой книги Торы, когда Яаков перед кончиной давал своим сыновьям благословения. Многие комментаторы задаются вопросом: зачем нужен этот повтор? Ведь в Торе, как нам известно, нет ни одного лишнего слова.

Важно, вероятно, не только само повторение, но и его местонахождение - на стыке недельных глав и книг Торы.

Итак, что хочет сказать Тора этим повторением?

Это - выражение любви, - комментирует Раши (комментатор Талмуда; Франция, 11 век).

Каждому приятно повторять имя любимого человека. Так и Творец возвращается к именам основателей избранного Им, любимого Им народа Израиля. Его любовью пронизана вся Тора, все Творение.

Но попробуем разобраться, что такое любовь - в самом высоком, глобальном смысле этого слова.

Прежде всего, необходимо сказать, что это - неизмеримо глубокое и многосложное понятие. В процессе изучения этой темы открывается неисчислимое количество аспектов. Поэтому мы можем говорить о такой любви лишь в общих чертах, анализировать лишь ее отдельные элементы.

Многое об этом мы узнаем, внимательно читая текст Торы. В частности, книга *Шемот*, как и *Шир а-Шури* (Песнь песней) в Танахе, говорит о любви между Ним и Его народом.

«Сыны Израиля (все евреи) обязаны знать, что Творец любит их, - пишет Гурский Ребе в своей книге *Сфат эмет* (Польша, начало 20-го века). - Он создал звезды, чтобы светили во мраке ночи, так же Он создал и их (евреев), чтобы они распространяли Свет Всевышнего и несли его в самые темные и низкие места».

Обратим внимание на выражение - «Сыны Израиля **обязаны** знать, что Творец любит их». Конечно, важно и приятно осознавать, что тебя любят. Но - «обязаны»... Выбор слова кажется, по меньшей мере, странным. Потому, наверное, что любовь, по привычным для многих из нас понятиям, «не терпит обязательств».

Однако употребление этого глагола становится более или менее объяснимым, если мы прочтем еще раз перечисленные Рамбамом принципы нашей веры. Прямым текстом в них не говорится о любви. Но

именно этим чувством пронизан каждый из них. Возьмем, например - «Он - Творец и Избавитель, Опора судьбы моей в час беды».

Нужно отметить: в приведенной цитате из книги *Сфат эмет* не говорится, что каждый еврей обязан **верить**, а сказано, что он **обязан знать**. И это важный момент в еврейской традиции, которая опирается не на веру, но - на знание. Знание, изучение Торы приводит человека к вере в Творца и в то, о чем он еще не успел узнать...

Именно этой теме - «обязанности знать, что Творец любит тебя» - посвятил один из своих психотерапевтических трудов американский раввин, практикующий врач-психиатр, автор более двадцати книг по еврейской традиции и психологии, Авраам Тверский, происходящий из известной раввинской династии.

Он рассказывает о многих психологических проблемах, возникающих из-за того, что человек не умеет любить себя, нарушая тем самым главный принцип Торы - «Люби ближнего как самого себя». Ведь без любви к себе, невозможно любить никого.

А если нет любви, ее место занимает ненависть, разрушающая не только самого человека, но и весь мир.

Но, чтобы научиться любить себя, нужно, прежде всего, знать, что тебя любят - это дает ощущение, что ты достоин любви.

Однако нередко бывает и так: человек просто не замечает, что его любят. **И тогда он впадает в депрессию**, которая становится причиной возникновения неврозов, тяжелых психосоматических заболеваний.

Чувство психологической уверенности в себе, - объясняет Тверский, - зависит еще и от того, кто тебя любит. Любовь возвышает, если ее проявляет по отношению к тебе человек, снискавший уважение окружающих...

И вот теперь представим себе: человек постоянно ощущает, что его любит Само Совершенство.

Поэтому и он стремится быть совершенным, чтобы стать достойным этой любви.

Следует отметить, что в приведенной выше цитате из книги *Сфат эмет* для религиозного еврея нет ничего нового, кроме пре-

«И вот имена...»

дельно ясного выражения того, что составляет его повседневную жизнь.

С самых малых лет детей учат произносить по утрам, сразу же после пробуждения: *מודֵּא אַני לֵּפֶנֶהָ מֵלֶחֶם...* - «...благодарю Тебя, Царь живой и вечный за то, что вернул мне мою душу, по Своему великому милосердию».

А потом, утром, после того, как человек привел себя в порядок, произносят: *Элокай нешама...* - «Всевышний, душа, которую Ты мне дал, чиста. Ты ее сотворил, Ты ее сформировал, Ты ее в меня вдохнул, Ты ее во мне сохраняешь, и Ты в будущем заберешь ее у меня и навеки вернешь мне. Все время, что во мне душа, я благодарю тебя...».

Это, согласно еврейской традиции - не только фундамент веры, но и основа личного благополучия человека, который строит свою жизнь так, чтобы выполнить свою миссию в этом мире.

В чем заключается эта миссия? Об этом тоже говорится в цитате из **Сфат Эмет**: «...чтобы распространяли они Свет Всевышнего и несли его в самые темные и низкие места».

Ради этого и были сыны Израиля «спущены» в это самое «темное и низкое место» - Египет.

В нашей главе читаем: «Вот имена сынов Израиля, которые **идут** в Египет...» (гл. 1, ст. 1). Почему, спрашивают комментаторы, написано «идут»? Вроде бы, логичнее было бы сказать - «которые **пришли**».

И находят такой ответ: потому что они идут всегда, **постоянно**.

Уточняя фразу, скажем, что речь - об именах наших праотцев и родоначальников, праведников, за заслуги которых еврейский народ всегда получает возможность противостоять невзгодам. В периоды изгнания, бед и несчастий **одно упоминание этих имен приходит на помощь** сынам Израиля.

«Заслуги отцов» - одно из самых важных понятий в еврейской традиции. Наш мир устроен так, что «дела отцов прокладывают путь детям». А заслуги отцов - наше богатство и надежда. Поэтому, начиная молитву, мы обращаемся к Творцу с такими словами: «Всевышний Авраама, Ицхака и Якова...». И знаем, что ради них Творец с большим вниманием отнесется к нам и нашим просьбам.

Заступником в поколении Исхода стал, как мы знаем, Моше Рабейну. Из его рук еврейский народ принял Тору, чтобы передать обретенное знание своим потомкам, а они в свою очередь - своим... Сыны Израиля стали народом «учителей».

Воспринимая знания от учителя, ученик сам превращался в учителя для других... Эта непрерывная цепь учителей и учеников по сей день обеспечивает жизнеспособность евреев.



И, если она прерывается, под смертельной угрозой оказывается судьба отдельных евреев и жизнь всего народа.

Временами наши враги понимали это лучше нас и, пытаясь уничтожить евреев, прежде всего, старались разорвать именно эту цепь преемственности еврейской традиции. Так было в период греческого господства. Тот же «метод» использовали власти в период существования СССР.

О том, к каким последствиям приводят попытки искоренения преемственности еврейской традиции, красноречиво свидетельствует статистика, ведущая подсчет численности еврейского населения.

В 60-х годах 20-го века в мире было 16 миллионов евреев. Сейчас, в начале 21-го - меньше 13. Причем, только за последний год численность евреев уменьшилась на 3 процента. И никто не знает, как остановить этот процесс.

Однако лучший урок всегда преподносит история.

Нашей недельной главой начинается для еврейского народа страшный период, когда над разросшейся до миллионов людей семьей Якова нависла (в результате духовной ассимиляции) смертельная опасность. И Творец посылает народу Израиля Моше, из рук которого евреи получили **целительное лекарство - Тору**.

Но спасение придет позднее. А пока...

Мидраш (Устная Тора) объясняет, что беды настигают евреев, когда народы, живущие рядом, начинают им завидовать. Мы могли убедиться в этом, изучая книгу **Берешит**. Достаточно вспомнить, какие чувства испы-

тывал руководитель города Гара (в Газе) Авимелех к Ицхаку, стада которого множились и он рыл новые и новые колодцы (см. на сайте [обзор недельной главы Толдот](#), первый годовой цикл). Или - Лаван к разбогатевшему Якову (см. на сайте [обзор недельной главы Вайеце](#), первый годовой цикл).

Подобные ситуации повторялись потом еще много раз в еврейской истории.

Англия в 13-м веке, предварительно огра-

бив, изгнала еврейское население. Под предлогом, что евреи, якобы, паразитируя на ее почве, нажили свое имущество. А ведь практически то же самое говорил Лаван Якову.

Многие страны, оказываясь в финансовой яме, звали евреев, чтобы исправить свое экономическое положение. Евреям сулили награды и льготы. А когда ситуация исправлялась, их снова грабили и прогоняли прочь. Так Англия делала в те времена не один раз.

Мощным звеном в этой мрачной цепи, когда помощь евреям оборачивалась для них трагедией, был Египет. Недаром эту державу называют «матерью» всех еврейских изгнаний.

В нашей главе сказано: «И восстал новый царь над Египтом, который не знал Йосефа (как говорит мидраш, это мог быть и тот же самый фараон, который просто не хотел помнить о заслугах Йосефа, спасшего Египет от голодной смерти). И сказал он народу (после того, как египтяне сказали ему: или ты их ликвидируешь, или мы тебя уберем): Вот народ Израиля многочисленнее и сильнее нас (*рав веацум мимену*), давайте перемудрим его, а не то он умножится и, случись война, присоединится к нашим неприятелям, и будет воевать против нас, и уйдет из страны» (гл. 1, ст. 8-10).

Фараон, безусловно, лукавил, не был искренен со своим народом. И, говоря о евреях - «многочисленнее и сильнее нас», явно преувеличивал. Но, возможно, как это часто случается с антисемитами, он действительно испытывал перед евреями иррациональный, мистический страх и намеренно искажал факты, чтобы дать себе и другим логическое обоснование этому страху.

Впрочем, слова оригинала - *рав веацум мимену*, которые мы перевели здесь - «многочисленнее и сильнее нас», могут прозвучать по-русски и по-другому: «он (еврейский народ) - велик и наделен (глубокой духовной) сущностью». Тогда слова фараона отражают истину, в которой он боялся признаться даже себе. А народ воспринял его высказывание буквально, то есть - поверхностно. Как будто бы, уменьшив численность евреев, они могли решить собственные проблемы. Ведь в них не было ни истинного величия, ни духовной глубины.

Есть и третий вариант перевода выражения *рав веацум мимену*. Если выделить по-

следнее слово из трех, его можно понимать и так: «вот, он (еврейский народ) стал многочисленным и сильным - **за наш счет**». Это уже, в определенном смысле - провокация, вызывающая в народных массах **стремление бороться за «социальную справедливость»**. Главный принцип «справедливости» такого рода нам хорошо известен: отнять и взять себе.

Обратим внимание и на выражение «давайте умудримся». Даже в те далекие времена, когда не было ООН и свободной прессы, фараон не мог себе позволить просто так, без причин, уничтожить еврейский народ.

Кроме того, он, конечно же, не хотел терять рабов. А вдруг, как он говорит в приведенной цитате, они возьмут и уйдут из страны...

Надо сказать, что фараон **поставил перед собой трудную задачу**: хотел, чтобы их не было, но, вместе с тем, чтобы они оставались служить ему. Как же он собирался это сделать?..

Наша глава рассказывает: «И поставили над Израилем начальников повинностей, чтобы изнурять его тяжелыми работами, и он строил города-хранилища для фараона - Питом и Раамсес» (гл. 1, ст. 11).

О чем, сообщая эти факты, говорит Тора?

О реализации коварного замысла фараона. Известный прием: чтобы человек «забыл» о своем духовном развитии, о семье, детях и даже - о продолжении рода, «забыл», что он - еврей и что из этого следует, достаточно дать ему чрезмерную работу, которая отнимает у него все время и силы. Именно этим приемом и воспользовался фараон.

Возникает и другой вопрос: зачем в Торе сказано именно о строительстве двух городов, с упоминанием их названий?

Прежде всего, отметим, что идею строительства этих городов выдвинул в свое время Йосеф - чтобы в них хранились запасы продуктов на случай голода в стране.

Йосеф, как мы только что прочли, был забыт. Но его идея стала в Египте - «национальной идеей». Возведение этих городов **объявили «всемирной стройкой»**, а исполнителями работ стали теперь подневольные рабы-евреи.

Надо сказать, что все это происходило в те времена, когда египтяне в складах для хранения зерна не нуждались. Более того. Евреи строили их, а потом их заставляли возведенные постройки разрушать. Для чего египтяне это делали?

Они хорошо понимали психологию людей. В своем произведении «Исповедь» Лев Толстой рассказывает притчу о заключенном на ка-торге, которого заставляют в течение многих лет крутить какую-то ручку. Второй конец ручки - за стеной его камеры.

Выполняя свою тяжелую и монотонную работу, он воображает, что поднимает ведра воды, которыми орошают сады или поля стада. Потом, когда его, наконец, выпускают на волю, он просит, чтобы ему показали, чем он занимался в тюрьме.

Его выводят за стену, и он видит, что второй конец ручки, которую он крутил, ни к чему не присоединен. Пораженный пустотой прожитых лет, он не может смириться с этой мыслью и по собственной воле покидает этот мир.

Другим примером впустую затраченных усилий может служить

«стройка века» в СССР - БАМ. В нечеловеческих условиях заключенные строили тысячи километров северной ветки этой железной дороги, которой впоследствии так никогда и не воспользовались...

Эти истории помогают понять, какие опустошительные чувства должны были испытывать евреи, сначала возводя строения, а потом - разрушая плоды своего тяжелого труда.

Однако из содержания главы мы узнаем, что **евреев не сломали эти «психологические пытки»**. Благодаря благословению Свыше, они продолжают жить, и численность их возрастает.

И тогда фараон, как читаем мы в нашей недельной главе, издает указ - чтобы акушерки убивали всех новорожденных еврейских мальчиков, а «девочки пусть живут» (гл. 1, ст. 16).

Почему он пожалел девочек?

В этом и состояла его хитрость. Египтяне женились бы на еврейских девушках, и те, по замыслу фараона, становились бы египтянками. Численность египетского народа увеличивалась бы, а еврейский народ без мужчин постепенно вымирал бы.

Тут возникает вполне закономерный вопрос: не просчитался ли фараон? Ведь еврейство, как мы не раз говорили в наших обзорах, передается как раз по материнской линии.

Но нет. Фараон знал, что в материнской утробе формировалась душа ребенка. Но это (то есть - духовная сущность) меньше всего волновало его. Он стремился разрушить связь еврейского народа с Творцом, осознавая, что Учение из поколения в поколение передавали отцы. Он понимал: если эта связь прервется, еврейский народ перестанет существовать.

Если фараон в чем-то и просчитался, так это - в оценке прочности связи евреев с Творцом.

В нашей главе читаем: «Но боялись акушерки Творца, и не поступали так, как велел им царь Египта, и помогали детям остаться в живых» (гл. 1, ст. 17).

Так и во все времена: евреи, которые истинно боялись Всевышнего больше, чем земных правителей, спасали народ Израиля...

Автор текста Гедалия Спинадель

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Нужен ли мужчина современной женщине?

Рав, стали часто попадаться вопросы и разговоры на тему - «нужен ли современной женщине мужчина?». И характерные ответы - «можно прожить полноценную жизнь и без него».

Если мужчина - опора, то с таким обретаешь еще большую силу, но если он обуза - теряешь себя. Жизнь с мужчиной-якорем невыносима.

Для чего нужен мужчина? Чтобы направлять женщину, но не управлять ею. Для здоровья - психологического и физического, т.е. есть деньги ты - парус, вдохновитель и опора, закончились - якорь.

И это не только в Украине сегодня - это везде. Интересная тенденция, после мировой войны, когда на 1 мужчину приходилось 10 женщин и сегодня (не так сильно, но похоже) в Украине.

Идет какой-то нездоровый процесс?

Вы обозначили в своем письме очень важную тему. В ней — две стороны, и обе нуждаются в обсуждении, в процессе которого, будем надеяться, откроется общая картина.

1. Муж — «парус» или муж — «якорь».

Действительно, бывают мужья — «паруса», бывают — «якоря».

Сам по себе, каждый из этих двух вариантов — не хорош и не плох. Хотя и может показаться на первый взгляд, что муж-«парус» — явление, безусловно, позитивное, «якорь» — негативное. Но жизнь намного интереснее и богаче столь лобового противопоставления.

И в самом деле. Разве парус всегда ведет в нужном направлении? А якорь... Разве он неизменно удерживает от чего-то хорошего, разве не бывает, что — от плохого?

Так что, названные Вами категории мужей — ничего, в сущности, не разъясняют. Проблему, о которой идет речь, следует рассматривать под совершенно иным углом зрения. С позиций — в какой степени между женщиной и мужчиной возможно взаимодействие, насколько они способны друг друга понять и готовы ли подставить «второй стороне» плечо, когда ей это требуется.

Отсюда становится очевидным, что в том случае, если муж — «парус», женщине, кроме всего прочего, нужно помогать ему больше и больше углубляться в еврейское мировоззрение, в постижение Мудрости Всевышнего. С тем, чтобы «парус» поворачивал семейную лодку в верном направлении. Если же муж — «якорь», жене, вдобавок, следует и самой разобраться в нашем мировоззрении, смысле жизни и т.д. и т.п. Чтобы она могла позитивно и с благодарностью воспринимать моменты, когда он не дает приближаться к плохому. Ну, а если он «тормозит» на пути к хорошему — тут ей понадобится способность уменьшать его сопротивление. И правильными, мудрыми доводами, и собственным правильным поведением.

2. Восприятие мужа в качестве «паруса» или «якоря» — в зависимости от того, какие денежные суммы он приносит в дом.

Такая позиция в отношении к мужу — категорически неверна. И даже можно сказать — отвратительна. Муж — не машина по производству

денег (точно так же, как и жена — не домработница и не бессловесная рабыня), и, выражаясь современным языком — не «банкомат», который по первому требованию выдает нужную сумму.

Тут Вы, усмотрев в современности тенденции повсеместного распространения такого отношения к браку — конечно же, правы.

Впрочем, подобный подход к поиску мужчины для создания семьи существовал всегда. И при том, что он, разумеется, в корне не верен — будет существовать и впредь, пока наш мир — не идеален.

Бесспорно, далеко не все женщины, выходя замуж, ставят перед собой корыстные цели. Очень часто бывает иначе — как кому повезет. С другой стороны, забота разумного, здравомыслящего мужчины, особенно, если он владеет солидным капиталом — внимательней присматриваться к запросам «претенденток», и не жениться на женщине, у которой решение о замужестве зависит от количества денег на его банковском счете.

Но если корыстные соображения при заключении браков всегда были — почему же я отметил, что Вы усмотрели в этом «веление времени»?

Потому, что сегодня во многих общественных кругах такого отношения к замужеству уже не стесняются и говорят об этом вслух и даже открыто обсуждают те или иные преимущества такого подхода к созданию семьи.

Скажу точнее. Если раньше такие устремления женщины держали при себе и могли высказать их разве что своей маме и/или лучшей подруге — теперь это нередко становится «полноправной темой дня». И в салонных разговорах и в СМИ. А это уже — сравнительно недавнее явление.

Непросто дать общую оценку космическому значению данного «новшества». Могу, пожалуй, лишь назвать одну из причин его распространения в наши дни. Это — разнузданный материализм, замешанный на общественном цинизме, который у современных людей проявляется с невиданной ранее яркостью.

В целом это — следствие «безбожности» общества и его отдельных кругов. Чем, как известно, характеризуются два последних столетия во всем мире. Но особенно уродливые формы все это приняло, по ряду исторических причин — на территории бывшего Советского Союза и в среде иммигрантов из бывшего СССР, проживающих в разных странах.

Автор текста Элиягу Эссас

Почему мужчины физически сильнее женщин?

Здравствуйте, уважаемый рав Элиягу.

Можно представить, каким бы был мир, если бы Всевышний сотворил его так, что женщины были бы равны по физической силе мужчинам.

Не в смысле изменения устройства души женщин, их особенностей и особых духовных задач. Нет. Если бы были такие же женщины, как и сейчас. Но (!) в случае, если мужчина хотел бы получить что-то от женщины - украсть, ударить и т.д., её физических или духовных возможностей хватало бы, чтобы он сам оказывался побитым, поверженным и уходил бы ни с чем (я мужчина, и я чув-

ствую в себе огромный огонь нелюбви к этому по умолчанию преимуществу мужчин при их жажде уважения, власти, безотвязно давить других, не чувствовать, не видеть другого; невероятное отвлечение к этому).

Понятно, что этот вопрос сродни вопросу, почему вообще есть зло.

Есть только Всевышний, и только Его Мудрость. И, Барух а-Шем, наш народ не такой.

Но почему такой должна быть ситуация с мужчинами и женщинами?

**Артём
Москва**

В общем и целом, Вы, безусловно, правы. Хотя в жизни мы можем наблюдать самые разные ситуации.

Бывают мужчины физически — несильные и даже слабые. Вместе с тем, встречаются женщины, обладающие, скажем так, «недюжинной» физической силой.

Вопрос: кого с кем сравнивать? У физически развитой женщины перед «неспортивным» мужчиной в этом смысле — несомненные преимущества. И она вполне способна, если понадобится, дать ему достойный отпор.

На деле разные мужчины и разные женщины по физическому развитию — разные (во всем спектре разнообразных градаций). Точно так же у каждого человека (будь то мужчина или женщина) — свой характер и разные проявления качеств. Разные желания и побуждения, разные достижения. И это не зависит от того, насколько физически силен человек.

Совсем необязательно, что физически сильный мужчина будет стремиться к власти. История знает немало примеров, когда власть завоевывали, идя напролом, субтильные по своему физическому строению личности. Да и женщины могут быть властными, проявлять это свойство в собственной семье, в обществе и т.д.

Вместе с тем, статистически у большинства людей в физическом плане (и в прочих аспектах) — средние возможности.

И если рассматривать усредненный вариант, то мужчина физически, как правило — сильнее женщины.

«Почему такой должна быть ситуация с

мужчинами и женщинами?» — спрашиваете Вы.

Чтобы ответить на этот вопрос — обратимся к Торе.

Первая пара на Земле — Адам и Хава (в русской транскрипции — Ева). Творец создал Адама, чтобы он исправил мир (на иврите процесс исправления мира — *Тикун Олам*). На практике, внешне это осуществлялось в процессе тяжелой, специфической работы в *Ган Эдене*.

Понятная нам модель этой работы, описанная в наших книгах — вспахивание земли, прополка, когда сорняки срезают или вырывают из земли с корнем. И хотя речь идет исключительно о духовной работе — у нее обязательно должна быть и внешняя, практическая сторона.

Работа Хавы заключалась в том, чтобы защищать возделанные участки от растений-вредителей и укреплять Адама, поддерживая его во вверенной ему тяжелой работе, проявляя симпатию к нему. Кроме того, она должна была **создавать условия** для своего объединения с Адамом — чтобы в мире появились новые души (практически, речь идет о рождении детей).

Полагаю, понятно, что «задания», которые были даны Адаму и Хаве в их духовной работе имеют для нас и символический смысл. Переводя эту символику на земной, современный язык, мы получим, что «защита насаждений» — это воспитание детей и их защита от разрушительных внешних влияний. «Условия для объединения» — это благоприятная атмосфера в семье и в доме, чтобы в нем было комфортно и приятно жить. И создание такой атмосферы — на плечах женщины.

Уже здесь, на этом этапе, мы ясно видим различия в деятельности мужчины и женщины, разницу в сферах применения их сил. Физических сил Адаму требовалось — больше.

После того, как Адам и Хава совершили ошибку (история со Змеем) — оба получили наказания. Адаму было сказано — «в поте лица будешь есть хлеб». В переводе на язык материального мира это означает, что реализация основной, сущностной задачи — добывать пропитание, которое необходимо каждому человеку, лежит на мужчине, что, безусловно, связано с немалыми усилиями, в том числе, и физическими.

В этом и состоит духовный корень разницы в физической силе между средним мужчиной и средней женщиной.

Считаю, что наши читатели — достаточно зрелые и разумные люди, чтобы не выдвинуть возражение. Вы, мол, сами в начале ответа сказали, что и мужчины и женщины — все разные. Мол, некоторые женщины весь дом везут на своих плечах, включая заботы о пропитании. Другие — заняты на специфически мужских работах (что бы ни понималось под этим выражением). И т.д. и т.п.

Наши читатели, конечно же, понимают, что духовный корень может дать самые разные всходы. В одном саду растут разные растения. Да и на одном и том же дереве по-разному вызревают плоды — на солнечной стороне и на теневой...

Автор текста Элиягу Эссас

Как разяснять детям «скромные» темы из Торы?

Добрый день.

Один знакомый бааль тшува (человек, возвращающийся к традициям еврейского народа) рассказал, что он заранее предупреждает сына, что в комментариях Раши к Торе и Танаху затронуты «пикантные темы» на понятном ребенку языке, чтобы сын более вни-

мательно учил тексты Раши.

Что вы думаете по этому поводу? И как правильно и в каком объеме и возрасте детям объяснять Хумаш (Пятикнижие) и Танах, где затронуты скромные темы, например Лот и его дочери, Иегуда и Тамар, Давид и Бат-Шева, пилегеш ба-Гива (рассказ о насилии над наложницей)?

Спасибо заранее

*Ik
Israel*

Вы выдвинули на обсуждение очень важный вопрос.

Сразу отмечу, что в практике еврейского образования, воспитания и преподавания уже сложились определенные традиции в том, как преподносить и разъяснять детям подобные темы. Разумеется — с учетом возраста и социальной среды, в которой живет ребенок.

Эти традиции и способы, кстати сказать — могут меняться и уточняться. В зависимости от того, до какой степени внешний, нееврейский мир влияет на интересы и уровень знаний детей в данной сфере.

Если ребенок учится в хорошем, «нормативном» еврейском религиозном учебном заведении — преподаватели в нем, как правило, успешно справляются с такой задачей. Хотя, конечно же, успехи и здесь не назовешь — 100-процентными.

Если же ребенок посещает школу, в которой учатся дети из «разнообразных» семей — ему открываются идеи, мысли и темы, почерпнутые из нееврейской среды, где, как известно, интерес детей к сексуальным проблемам, начиная с 8-9-ти лет и даже раньше — чрезвычайно высок.

Полагаю, всем понятно, какую разрушительную роль играет в развитии нездорового интереса к этому интернет и аппараты типа смартфонов.

В этой ситуации родителям остается лишь прилагать возможные усилия к тому, чтобы закрепить достигнутые в разъяснение таких тем успехи педагогического коллектива — в хороших учебных заведениях.

И — уменьшить уровень вреда, который причиняется детям в учебных заведениях второго вышеуказанного вида и «уличного» общения.

Положение тут — очень трудное. Но при этом **никогда** не надо опускать руки.

Дам несколько советов.

1. Желательно, если у родителей нет в этом прямой, ясно осознанной и обоснованной потребности — не иметь дома компьютер с выходом в интернет. Если же такая потребность есть — выход в интернет должен быть достаточно надежно закодирован и недоступен детям.

2. Никаких смартфонов у детей, конечно же, быть не должно. Если нужен мобильный телефон, то только такой, функции которого ограничиваются телефонными разговорами.

3. Чрезвычайно важно, чтобы у родителей были доверительные отношения с детьми. Достижение этого и, вообще, в целом воспитание детей, безусловно — искусство, которому, к сожалению, нигде не обучают. Но надо, чтобы каждый родитель старался развить в себе эти навыки и умения.

4. Родителям следует максимально, насколько возможно, стремиться к тому, чтобы друзья и приятели у их ребенка были примерно того же уровня «духовной чистоты» и интересов, как у него.

Это, бесспорно — тоже очень трудная задача. Но наше дело (дело взрослых) — прикладывать к этому усилия ума и сердца. **Сознательно, системно, не жалея времени.**

5. Если папа или мама могут хотя бы в общих чертах разбираться в подобных «скромных» темах из Торы, Танаха и т.п. — очень важно, чтобы они проводили занятия с ребенком. Уже одно это способно понизить нездоровый интерес и направить понимание подобных тем в русло размышлений о возвышенных этических проблемах.

Это, разумеется, возможно лишь при условии, если в семье сложилась культура совместного обсуждения содержания наших духовных книг. К этому и надо стремиться — независимо от темы.

Автор текста Элиягу Эссас

Знакомая с еврейкой, могу не говорить ей, что я гер?

После гиюра я буду равен обычному еврею, и когда буду знакомиться с еврейкой, могу не говорить ей о своём гиюре, а говорить что я еврей?

Полагаю, у Вас недостаточно ясное представление, о чем при знакомстве можно и нужно разговаривать с девушкой (женщиной).

Здесь мы, разумеется, рассматриваем ситуацию, когда мужчина знакомится с женщиной, чтобы создать по-настоящему еврейскую семью.

Так вот, прежде чем обсуждать, стоит ли при первой (или, скажем, второй, третьей) встрече рассказывать, что ты — гер, надо понимать, о чем вообще надо говорить в таких случаях.

Понятно, что здесь могу высказать лишь общие рассуждения. Ибо конкретное наполнение бесед зависит от особенностей конкретных людей, мужчины и женщины.

Итак — общее направление общения в период знакомства.

Небольшой процент на каждой встрече следует отводить так называемым «репликам вежливости». Это, в сущности — разговоры ни о чем. Однако они необходимы для установления благоприятной атмосферы общения, в

том числе — и для «передышек» в обсуждении непростых тем.

Остальное время должны занимать беседы о главном — о том, что важно каждому из собеседников по отдельности, и для них обоих вместе.

Только так можно понять, может ли быть у этих двоих общий фундамент для дальнейшего построения отношений, и какие возможности есть у них в углублении и расширении этого фундамента.

Это и есть — знакомство, стремление друг друга узнать.

А теперь перейдем к вопросу о *гиюре*.

Совершенно невозможно представить себе, что такое сложное и, я бы сказал, революционное для нееврея явление, как присоединение к нашему народу, переход к практически полному соблюдению еврейских законов и т.д. — образа жизни — не станет для человека важной, центральной линией его жизни.

Здесь мы не говорим о мерзком и постыдном явлении, когда получают «справку» о *гиюре* ради каких-либо выгод, а потом, в той или иной степени — живут так же, как жили раньше, до этого.

Но если речь идет о **настоящем гиюре** (только о нем мы и можем здесь говорить), значит, наши законы, наше мировоззрение, наши обычаи и традиции — естественно становятся важнейшей составляющей жизни *гера*.

Так что, с самого начала, на первой, второй и на третьей встрече можно и нужно все это обсуждать. И если видно, что новая знакомая придерживается примерно таких же взглядов, или искренне стремится к этому, или — уже стоит на пути приближения к еврейскому образу жизни, это означает, что ей будет близкой и понятной мысль о том, что в нашем народе есть такое понятие как истинный *гиюр*. Это должно проявиться, полагаю, к третьей или четвертой встрече. И тогда предметом дальнейшего, более глубокого ее рассмотрения станет то, в какой степени *гиюр* человека, с которым она познакомилась, действительно истинный и искренний, и насколько надежно и полноценно он, *гиюр*, «прикрепил» этого *гера* к еврейскому народу.

Этому и могут быть посвящены дальнейшие встречи.

Бывает, что ощущение, что *гиюр* человека, с которым она встретила — настоящий, возникает у девушки или у женщины мгновенно, на уровне интуиции. Иногда ей требуется на это — какое-то время. Универсальных правил в этом вопросе — нет. Но в целом, общая рекомендация — не торопиться с окончательным решением и встретиться не 3-5 раз, но, например, — 10-20, как правило, себя оправдывает.

При этом, конечно же, не могу не добавить, что затягивать с решением, встречаясь «до бесконечности» все же — не следует. Это может, наоборот, разрушить складывающиеся, казалось бы, отношения.

И в заключение — советую прочесть на сайте статьи из раздела «Психология»: [«Как заговорить на первом свидании»](#) и [«О чем не говорят на первых свиданиях»](#). Содержащиеся в них рекомендации, если Вы подойдете к ним творчески — помогут Вам при знакомстве правильно сориентироваться и создать благоприятную атмосферу общения.

Автор текста Элиягу Эссас

ЖИВАЯ ТОРА

Формирование любого результата в жизни подвержено многочисленным этапам, которые свидетельствуют о реализации цели и плана данной вещи в мире. Нет абсолютно ни одной вещи, которая возникла бы мгновенно не пройдя этапа замысла, формирования, роста, созревания и умирания.

Вторая книга Торы «Шмот» (от слова «נש», «шем» - имя; «шмот» - имена) пронизана главной идеей формирования еврейского народа во всех аспектах. Как формируется народ? Вообще, любая народная общность исторически описывает свое зарождение и развитие с неких «красивых» фактов и периодов развития: географически объединяясь на некой территории, народ растет, размножается и преобразуется.

Еврейский народ сущностно связан с отсутствием изначально территории проживания — с простой точки зрения; с более глубокой точки зрения — с отсутствием привязанности к какому-либо географическому участку земли как условие воспитания свободы духа и качественного роста веры.

Таким образом, сама география не имеет

никакого значения в вопросе формирования еврейской души, как индивидуальной, так и коллективной. «Место обитания» - это прежде всего место, которое соотносится с этапом формирования еврейского духовного характера. А названия мест обитания на том или ином этапе даны нам для понимания духовных процессов, которые произошли там.

Рамбан (Рабейну Моше бен Нахман — Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания — Эрец Исраэль, конец 12-го — начало 13-го вв.) в предисловии к книге «Шмот» говорит, что книга «Шмот» посвящена первому «галуту» (изгнанию), которое было пред- речено Творцом, и избавлению («геулы»).

Поэтому-то — подчеркивает Рамбан — книга начинается с имен тех, кто пришел в Египет с праотцом Яаковом...ведь именно «спуск» в Египет и стал началом изгнания. Это изгнание не завершилось до тех пор, пока они не достигли своего «места» (имеется ввиду духовное состояние сынов Израиля) и не поднялись до уровня своих праотцов.

Следовательно, изгнание (галут) — важная часть будущей геулы (освобождения). Египет символизирует материальность со всеми ее соблазнами, освобождение от которой возможно, прежде всего осознанием, что не законы логики и разума управляют миром, а прежде всего, Творец мира, который даровал логику и разум для исполнения Его законов.

Египет является не столько символом материальности, сколько абсолютной материальности, когда материя становится сутью и квинтэссенцией жизни. За время пребывания в Египте сыны Израиля спустились на все 49 уровней возможной духовной нечистоты, однако сохранили обособленность в языке, одежде и заключении браков среди своего народа.

Выход из Египта и дальнейшие 49 дней до получения Торы были даны В-вышним, да будет благословенно Его Имя, для очищения всех граней души евреев, которые «привыкли» к материалистическому мировоззрению, но «встряхнулись» после увиденных чудес в Египте — египетских казней.

Таким образом, спуск в Египет и выход из него — это прежде всего, духовные понятия, связанные с ослаблением души, но затем — с переосмыслением, встряской и духовным ростом. Подобно этому, морская волна отступая, затем — с большей силой ударяет об скалы.

Наша жизнь изобилует подобными подъемами и спусками. Примечательно, что пророк Ошеа — последний пророк Северного царства Израиль — **непосредственно перед изгнанием** и исчезновением десяти колен еврейского народа сказал следующее: «Вернись, Израиль, к Творцу, Б-гу твоему, ибо ты споткнулся о свои преступления» (Ошеа 14:2).

Следовательно, любой грех человека является первым «проводником» в Египет — в область суеты, дурного побуждения, когда человек больше начинает тянуться за желаниями сердца и видением глаз. А если так, то «проводник» выхода из Египта — это «тшува» - чистосердечное искреннее раскаяние, когда душа обретает свободу от заблуждений и радуется чистоте, прямоте и смыслу жизни.

Точно так же как невозможен был качественный духовный скачок у еврейского народа без последовательного наблюдения за чудесными египетскими казнями, точно так же невозможно избавиться от рабской зависимости от грехов без постоянного глубокого размышления, самоанализа и действий — твердой решимости прекратить ошибаться.

Египет – как лекарство – может быть использовано двояко: если он на определенном этапе человек осознает, что он в неправильных тисках чужого мировоззрения, то тогда прошлое нахождение в нем становится как прививка для будущего выздоровления. Если же человек не желает этого понимать, в конечном счете он утопает – подобно фараону – в море собственной глупости.

Первое слово нашей главы – «הלל» («вээле», в переводе с иврита «и вот») и в нем над второй буквой «алеф» стоит знак «реви» (ר), который означает сильный смысловой акцент. Буква «алеф», числовое значение которой «1», символизирует фундамент и целостность.

Очень важно понимать нам, что испытания, которые посылает нам Творец, не призваны повредить качеству нашей жизни, как некоторые думают, встречая неприятности на своем пути. Цель любого «Египта» – если конечно же сам человек сознательно и последовательно себя не опустил туда – это раскрыть потенциал нашего духа и привести к цельности понимания истинного смысла жизни.

Автор текста Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Компьютеризация безгранично расширила наши возможности. Сегодня, к примеру, студенту совсем не обязательно корпеть над курсовой работой. Несколько щелчков мышкой выудят для него из интернета готовый, добротный сработанный труд.

Существует и обратная связь: учащиеся получают шанс отправлять на сайты, собирающие такие работы по самым разнообразным темам — свою, добытую собственными усилиями и оцененную педагогами. И это для многих — способ подработки.

Но тут возникает принципиальный вопрос: как выглядит использование таких услуг с этической точки зрения, как рассматривает это еврейская традиция?..

ПЛАГИАТ — В АКАДЕМИЧЕСКОЙ СИСТЕМЕ

Ашер Меир

Допустим, студент находит на сайте готовую курсовую, чужую, подчеркнем, работу и выдает ее за свою. Чтобы квалифицировать этот поступок, достаточно задуматься над тем, что составляет основу академической системы обучения. Известно, что это — двусторонний процесс. С одной стороны, студент усваивает знания, с другой — качество и уровень его знаний оценивается специалистами (педагогами). И получается, что в нашем случае педагоги лишены возможности объективно оценить достижения студента. Иными словами, любой плагиат подрывает всю академическую систему.

Рав Моше Файнштейн (один из авторитетнейших в области *ѓалахи* Учителей; родился в России, умер в Нью-Йорке; вторая половина 20-го века) подчеркивал, что даже списывание в школе не просто вводит в заблуждение учителей, но считается одной из **форм кражи**. В этом контексте очевидно, что представленная для оценки чужая работа (из интернета) — тоже кража. И в самом деле. В будущем такой студент может получить должность, которая предполагает знание определенных дисциплин, и работодатель, рассчитывая, что человек, имеющий соответствующий диплом, хорошо ориентируется

в данной области техники или науки, начисляет ему зарплату, положенную специалисту такого уровня. Если же диплом получен отчасти обманным путем, то и зарплата, по сути — украдена.

В этой проблеме следует выделить и другой этический аспект. В образовательной системе существуют определенные академические правила, которым на равных должны подчиняться все учащиеся. Так вот одно из правил — категорический запрет на плагиат.

В этой связи, кстати сказать, возникает и вопрос, этично ли продавать сайтам учебную работу, созданную собственными усилиями. Аморальной подобную практику не назовешь, но, строго говоря, если известно, что она служит, чтобы освободить кого-то от предусмотренного учебным планом труда, это — все же нарушение общих, действующих в академической системе правил.

Впрочем, проблема — когда сам человек плодами чужого труда не пользуется, но фактически помогает это делать другим — гораздо сложнее и тоньше, чем может показаться, на первый взгляд.

Есть несколько вполне убедительных аргументов, свидетельствующих в пользу такого **способа “продажи интеллекта”**.

Во-первых, многие люди открывают такие сайты, чтобы почерпнуть идеи или найти ссылки на источники, которые могли бы им пригодиться для самостоятельной работы (хотя и это с позиций академических правил в какой-то степени — проблематично). Рассматривая свое участие в формировании подобных сайтов с этой точки зрения, можно как будто бы снять с себя всякую ответственность за то, что кто-то, кто лишен твердых моральных убеждений и не разборчив в средствах, представит твою курсовую как собственную.

Во-вторых, человек, привыкший во всем полагаться на себя, может решить, что проблема плагиата его не касается. Ну, не отправит он на сайт свою работу. Что изменится? В архиве данного сайта и без нее материалов достаточно.

Все это действительно так. Однако еврейский закон рассматривает три разных уровня участия в нарушении.

Первый уровень — когда человек делает нарушение возможным. Это — не наш случай, поскольку в незаконном деле участвует

множество людей, и каждая, отдельно взятая личность за плагиат ответственность не несет.

Второй уровень, который мы называем “соучастием в нарушении”. Корректность применение этого термина к определенной ситуации зависит от многих обстоятельств, таких, например, как вероятность того, что конкретная работа будет использована в рамках разрешенного. На деле, думается, следует считать, что шансов на это — предостаточно. Ведь даже беглый, поверхностный взгляд на такого рода сайты показывает, что материалы в них тщательно подготовлены для того, чтобы приобретающий их студент, мог выбрать то, что ему нужно, без особых хлопот. Один из таких сайтов, к примеру, прозрачно намекает, что плагиат вообще-то — вещь нелегальная, но “в определенных случаях” — вполне легитимная. Есть, кстати, и такие, где открыто предлагают услуги по “персонализации” структуры и стиля работы под “Ваши пожелания”, что явно рассчитано на студентов, жаждущих получить готовый, оформленный текст.

Третий уровень носит название — “попустительство нарушению”. Это как раз такой случай, когда люди делают вид, что “нарушение формально — в рамках законности”. Факт, что сайты такого рода — анонимны, в значительной степени уменьшает проблему. Если Вы хотите использовать один из “проблематичных” сайтов для вполне законных целей, Вы можете сделать это без видимого попустительства незаконным пользователям.

Академические правила, регламентирующие учебный процесс, требуют от студентов соблюдения этических норм. Но и преподавателям учебных заведений следует делать все, что зависит от них, чтобы не создать ситуацию, когда студенты, демонстрирующие только собственным трудом добытые знания, оказываются на положении “отстающих”. В связи с этим позволю себе дать педагогам несколько советов:

1. Подбирайте темы курсовых работ таким образом, чтобы студенты были вынуждены проявить нестандартность мышления. Нетрудно предположить, что, скажем, тема “Концепция природы в произведении Шекспира “Король Лир” может спровоцировать у “морально неустойчивых студентов” желание порыться в интернете. Ту же тему можно сформулировать иначе —

предложить студентам, к примеру, сравнить концепцию природы в различных пьесах Шекспира, включая менее известные.

2. Измените общепринятые правила построения курсовых работ. Введите дополнительные нестандартные требования.

3. Перед тем, как собрать курсовые работы, проведите устный экзамен по теме — чтобы убедиться, что студенты действительно владеют материалом...

д-р Ашер Меир

раввин, один из руководителей Центра деловой этики

при Иерусалимском технологическом колледже

Преподавал в Гарварде, имеет степень доктора в области экономики

Автор многих статей о современном бизнесе, еврейском праве, экономике

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Какао-масло — это жир, получаемый из зерен плодов шоколадного дерева.

При температуре 16–18 градусов масло сохраняет твердую и ломкую текстуру. После нагревания представляет собой прозрачную маслянистую жидкость. Размягчается масло при контакте с человеческой кожей. Это сбалансированный натуральный продукт, оказывающий лечебное действие на весь организм. Его главная отличительная черта заключается в содержании антиоксидантных веществ, способных стимулировать иммунную систему.

Большая концентрация олеиновой кислоты позволяет восстанавливать утраченные функции стенок сосудов, повышает их эластичность, уменьшает количество холестерина и полностью очищает кровь, а также нормализует барьерные функции эпидермиса кожи. Масло какао содержит пальмитиновую кислоту, что позволяет ему проявлять липофильные свойства, усиливать глубокое проникновение полезных веществ. Токоферолы (натуральный витамин E) обладают свойствами увлажнения, повышают выработку коллагена.

Полифенолы значительно снижают выделение иммуноглобулина IgE, устраняя аллергические болезни.

Состав и пищевая ценность масла какао

Какао масло — самый ценный и значимый компонент какао бобов.

По сути это смесь жирных кислот. Насыщенные жиры составляют 57-64%, ненасыщенные — 46-33%.

В состав входят:

арахионовая кислота: обеспечивает защиту организма от неблагоприятной флоры и бактерий;

стеариновая кислота: отличается сильным смягчающим действием;

пальмитиновая и лауриновая кислоты: обладают увлажняющими и заживляющими свойствами;

линолевая кислота: питает волосы и кожу;

олеиновая кислота: является сильнейшим антиоксидантом;

аминокислоты;

витамины А, В, F, С и Е;

минералы: железо, магний, калий, йод, цинк, кальций, хром и др.;

калорийность 900 ккал на 100 г;

вещество теобромин — природный антибиотик.

Состав продукта химически стабилен, не подвержен окислительным процессам, способствует продления сроков использования любого продукта, с его использованием.

Содержит вещество фенилтиламин, известное, как любовный наркотик. Фенилтиламин идентичен тому химическому веществу, которое появляется у влюблённого человека. Вот почему шоколад назвали «гормоном счастья». И всё это благодаря какао бобам и его маслу.

Как использовать масло какао?

Вирусные заболевания.

При гриппе и ОРЗ достаточно смазать маслом слизистую ткань пазух носа, что послужит своеобразным барьером для проникновения вирусов в организм. Такое же использование полезно при эпидемиях гриппа, как профилактическое средство, особенно для детей.

Масло какао от кашля. Противовоспалительные и отхаркивающие свойства используются в лечении кашля, бронхитов, пневмонии.

Рецепт: 1/2 ч. ложки масла растопить в стакане горячего молока (на один приём). Напиток применяют при кашле, коклюше, бронхитах лёгкие нуждаются в очистке и дополнительном притоке крови.

Проблемы со стулом.

Рецепт: одну чайную ложку какао масла в течение двух-трёх недель принимать на ночь, как самостоятельно, так и с чаем или молоком. Состояние нормализуется, проблемы уходят.

Геморрой.

Рецепт: для достижения лечебного эффекта достаточно 1 чайной ложки масла в твёрдой консистенции ввести в прямую кишку, предварительно придать лекарственному средству форму свечи или карандаша.

Эрозия матки.

Рецепт: 1 ч.л масла растопить на водяной бане, добавить масло облепихи (10 капель). Лечебным средством промочить тампон и использовать вагинально на ночь. Курс лечения — 20 дней.

Атеросклероз.

Рецепт: 1/2 ч.л. масла принимать за 20 минут до еды дважды в день, утром и вечером. Натуральное масло какао выводит холестерин, снижает образование бляшек в сосудах.

Холецистит.

Рецепт: на водяной бане растопить столовую ложку масла, принимать рано утром натощак. Лечебное средство используется, как желчегонное средство для слепого зондирования: грелку положить на правый

бок, полежать 2 часа. Процедуру повторять один раз в неделю.

Ангина, боль в горле.

Рецепт: масло какао поместить на водную баню, добавить порошок прополиса небольшими порциями, постоянно помешивая. Пропорция — одна часть прополиса к десяти частям масла. Принимать по половине столовой ложки через час после еды.

Обезболивание неглубоких ожогов, снятие зуда, варикозные язвы, экзема, грибковые поражения, трещины на груди у кормящих мам.

Способ применения: использовать наружно, аккуратно смазывая поражённые места.

Масло какао бобов — экологически чистое, натуральное, сильнодействующее целебное средство, не имеющее побочных эффектов от длительного применения. Британские учёные выявили, что составляющие ценного продукта (теобромин и др.) делают его более эффективным в лечении, чем обычные лекарства. Практикующими врачами целебным признано молоко с маслом какао. Стакан горячего молока, в который добавлена чайная ложка удивительного масла какао бобов, поможет в лечении ряда заболеваний, поднимет иммунитет, защитит от недугов.

Будьте здоровы!

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

В СЕМЬЕ РОДИЛСЯ РЕБЕНОК...

Эмуна Браверманн

Большинство молодых родителей считает, что семейный разлад начинается с «пустяков». К примеру, когда супруги стараются «сбросить» друг на друга обязанность встать к малышу ночью, чтобы, допустим, поменять ему «памперс».

Муж и жена, естественно, устают за день, и ни тому, ни другому не хочется среди ночи покидать постель. Однако, на мой взгляд, подобные житейские мелочи не могут стать серьёзной причиной столь драматичной статистики.

Убеждена, что в действительности очень

многое в семейных отношениях на данном этапе зависит от того, как расценивают муж и жена изменения, которые произошли в их семье с появлением детей. К сожалению, далеко не все мужья и жены понимают суть возникающих проблем. И зачастую даже не пытаются осознать, что роли, которые они прежде играли в семье, в новых обстоятельствах нуждаются в существенной переоценке и корректировке.

Но это ни в коей мере не означает, что проблемы становления супружеских отношений отодвигаются на задний план и единственной заботой «обеих сторон» становится уход за ребенком и его воспитание. Нет, обязательства, которые он и она взяли друг перед другом, вступая в брак, и после рождения детей остаются в «шкале приоритетов» на первом месте.

К примеру, муж обращается к жене с какой-либо просьбой. Жена откликается на это не сразу, искренне полагая, что муж, поскольку он — взрослый, вполне может подождать. Это — верно. Но лишь в моменты, когда ребенок плачет, требуя еды или испытывая дискомфорт. В остальное время, откладывая заботы о муже «на потом», а то и вовсе игнорируя его просьбы, жена проявляет к нему неуважение, что, несомненно, может его обидеть, внести в семейные отношения определенный разлад.

Ситуация осложняется тем, что мужчины, осознанно или подсознательно, испытывают чувство, схожее с ревностью (ревнуют жену к ребенку и ребенка к жене). И это — вполне объяснимо. У кормящей матери с грудным младенцем образуется особо тесная связь. И муж может почувствовать себя «ненужным», «посторонним».

Об этом мало пишут и говорят, но такая проблема, хотим мы того или нет — объективно существует. И делая вид, что ее нет, мы лишь подтачиваем основы брака. Поэтому молодым родителям (и отцу и матери) следует признать наличие этой проблемы и приложить усилия к тому, чтобы как-то справиться с ней. К примеру, женщина, понимающая подспудные переживания мужа, может постараться компенсировать ему минуты «отчуждения». Участливой беседой, скажем, о том, как у него прошел день, проявлением искреннего интереса к его профессиональным и прочим занятиям и т.п.

Даже при максимальной загруженности муж и жена должны находить время на

общение между собой. Ежедневные беседы, продолжительностью, хотя бы в 10-15 минут, помогают поддерживать существующую между ними внутреннюю связь.

После рождения нашего очередного ребенка, мне приходилось на 30-40 минут вставать в 2 часа ночи. Вскоре просыпался и муж, чтобы хоть немного со мной поговорить. Разумеется, не советую перенимать именно такой опыт. И делюсь им лишь для того, чтобы подчеркнуть: даже если одного из собеседников глаза закрываются от усталости, короткий, приятный разговор все равно возымеет свое позитивное воздействие на супружеские отношения.

Безусловно, все мы знаем, что заботы о маленьком ребенке изматывают. Молодые матери хронически не высыпаются, и каждый момент в течение суток должны быть в состоянии «боевой готовности». Но если на данном трудном этапе не уделять внимания отношениям с мужем, ко всему этому может добавиться и одиночество. Некоторые женщины считают (нередко не без оснований), что они лучше знают, что нужно ребенку, и предпочитают делать все сами. Не учитывая, что в такой ситуации мужья могут почувствовать себя «лишними», ошутить свою беспомощность и бесполезность.

С другой стороны, и мужчинам не следует вести себя как пассивные наблюдатели. Каждый отец способен взять ребенка на руки, помочь жене его выкупать, выйти с коляской на прогулку и т.п. Надо только проявлять инициативу и настоять на своем физическом и эмоциональном участии в уходе за детьми и их воспитании.

Мужчины много времени посвящают работе. На их плечах лежит забота о материальном обеспечении семьи. Но усталость после рабочего дня, которая особенно остро ощущается по возвращении домой, не должна мешать их общению с женой и ребенком. Ведь это общение — одна из самых замечательных форм полноценного, животворного отдыха.

Воспринимайте рождение ребенка как бесценный дар Свыше. Дар, который позволяет мужу и жене подняться на более высокий духовный уровень. Это — и индивидуальный рост каждого в отдельности и, одновременно — подъем пары на иную, качественно новую, более высокую ступень.

Чтобы растить и воспитывать детей, нужны совместные усилия отца и матери. Это — на их общей ответственности. Согласно еврейской традиции, в появлении ребенка на свет участвуют три партнера: Всевышний, муж и жена. Помня об этом, нам следует стараться вовлечь в воспитательный процесс и «третьего участника». Что на практике означает, что каждый родитель должен прилагать усилия к тому, чтобы строить семейную жизнь по законам, которые дал нам Творец мира.

Если вы до сих пор не думали обо всем этом, и ваш брак дал трещину — не отчаивайтесь. Никогда не поздно выявить, что вы делали не так, и постараться устранить возникшие проблемы, по крупицам, терпеливо восстанавливая семейное единение.

Если же ваш ребенок только что появился на свет (или собирается появиться) — не рискуйте. Обдумайте сказанное здесь и примите полученные знания к сведению. Делите на двоих надежды и опасения, заботы и радости...

Эмуна Браверман,

автор многих статей, дает уроки иудаизма.

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«ОТ САРОЧКИ»

Острый томатный суп с птитим.

И нгредиенты

2 ст. ложки оливкового масла

1 нарубленная головка репчатого лука

1-2 моркови, нарезанные кубиками

400 гр консервированных нарубленных помидоров

6 крупно нарубленных зубчиков чеснока

1,5 литра овощного или куриного (что сделает блюдо мясным) бульона

200-250 гр птитим (израильского «кускуса» из пасты)

2-3 нарубленные веточки мяты или несколько щепоток сухой мяты

¼ ч. ложки молотого кумина

¼ пучка нарубленной свежей кинзы или 5 веточек кинзы

кайенский перец по вкусу

соль и молотый черный перец

П риготовление

Нагрейте в большой кастрюле масло, положите в нее репчатый лук и морковь и обжаривайте минут десять, пока овощи не станут мягкими. Добавьте помидоры, половину порции чеснока, бульон, кускус, мяту, молотый кумин, кинзу и кайенский перец. Приправьте солью и черным перцем по вкусу.

Доведите суп до кипения, добавьте оставшийся нарубленный чеснок, затем слегка уменьшите огонь и варите при слабом кипении 7-10 минут, изредка помешивая.

«Кускус»-птитим должен стать мягким. На стол подавайте обжигающе горячим.

Сарра Манн

Люксембург

МИР ВОКРУГ НАС

Мы начинаем чтение новой книги и нового раздела в Торе, который называется Шмот. В этой второй книге Торы, в основном, идет речь об исходе из Египта, чудесах, которые Творец сотворил евреям и в дальнейшем про даровании Торы на горе Синай. Но в самом деле зарождения всех последующих событий начинается именно с этой первой недельной главы.

Фараон выносит постановление об умерщвлении еврейских младенцев мальчиков с намерением избежать потенциальной опасности войны в будущем, где евреи как бы могут стать союзниками из врагов, как написано: «Давайте исхитримся (против) него, — как бы он не умножился, и будет: если случится война, примкнет и он к ненавистникам нашим и станет бороться с нами, и выйдет из страны» (Берешит 1:10).

Однако повитухи, которым был высказан этот приказ, безусловно не совершают такое преступление. В ответ на притензию Фараона, что они его не послушали, повитухи отвечают, что еврейские женщины не похожи на Египетских и могут рожать сами. Об этом также сказано: «И сказали приемницы Паро: Ведь не (так), как жены мицрим, (жены) иврим, ведь они (сами себе) приемницы (или: они настолько живучи, что) прежде, чем придет к ним приемница, они уже родили.» (Берешит 1:19)

Давайте попробуй по подробней посмотреть, в чем же разница?

Раши говорит, что Еврейские женщины такие же умелые в родах, как и повитухи. То есть им не нужна помощь в принятии родов. Также считает Сфорно, что они профессиональны в искусстве родов.

В дополнении, еврейские женщины они праведные. То есть их роды проходят легко, благодаря их правдености и они уподоблены первой женщине Хаве, которая была до греха и обладала именем Хаяа. (Пней Давид)

Ральбаг говорит, что причинаой является здоровье и целостность, благодаря чему могут они рожать сами, без помощи повитух. И также пишет Рашбам, что здоровье и надзор делают роды быстрыми и гладкими.

В нескольких переводах Торы на Арамейский язык мы также находим очень глубокие комментарии, к примеру «Таргум Ерушалми» и «Таргум Йонатан», говорят: «И повитухи сказали Фараону: еврейские женщины не такие, как Египетские женщины, потому что они крепкие (или, мужественные) и мудрые: до того, как повитуха придет к ним, они поднимают глаза в молитве, просят милосердие перед их Отцом, который на небесах, который слушает голос их молитвы, и сразу они (молитвы) услышаны, и рожают в мире».

Спустя некоторое время родился тот самый избавитель, которого Фараон так яростно хотел уничтожить, и рос он в его доме. Дай Б-г, чтобы в нашем поколении были услышаны молитвы еврейского народа, и пришел избавитель и вывел весь еврейский народ из Галута служить Творцу мира на той самой горе, где горел Терновник и не сгорал.

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

*"Не бесчестите Мое Святое Имя"
(Ваикра 22:32)*

Взапрете на осквернение Имени Всевышнего есть несколько аспектов. Когда человек совершает грех, не получая от этого ни пользы, ни удовольствия (а значит, лишая себя оправдания), то такой поступок считается восстанием против Создателя и осквернением Его Святого Имени. (На иврите выражение "осквернение Имени" произносится как хилуль-Ашем. В дальнейшем будем пользоваться этим выражением.) Грех лашон-ара относится именно к этой категории грехов.

Другой аспект хилуль-Ашем, заключенный в грехе лашон-ара, - это слабость, проявляемая по отношению к указанной заповеди.

Приведем пример.

Предположим, кто-то случайно ест свинину. Приходит его друг и указывает ему на ошибку. Естественно, наш еврей тотчас выплевывает кусок изо рта. Но в случае со злословием почему-то часто происходит совсем по-другому.

Как только человека начинают осуждать за то, что он произносит лашон-ара, у того сразу же находится тысяча разумных, как ему кажется, объяснений и извинений.

Он будет спорить и доказывать, что слова, произносимые им, это не лашон-ара и что человек, о котором он злословит, таков, что о нем можно говорить лашон-ара.

Наш нарушитель не только не прислушивается к дружеским упрекам, но высказанный вами упрек еще и подтолкнет его к дальнейшему злословию - в пылу спора, конечно. Такое полное пренебрежение к важнейшей заповеди тоже расценивается как хилуль-Ашем.

Еще один аспект хилуль-Ашем: допустим, некий уважаемый человек, знаток Торы, нарушает заповедь, причем его примеру следуют остальные, поскольку он для них авторитет. Отсюда следует, что тот, кто изучает Тору, обязан более других следить за чистотой своей речи.

Автор текста Лейб Каханэ

Модиин Илит

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

Книга Шмот, которую мы с вами начинаем читать наполнена столькими важными событиями, что просто невозможно от нее оторваться. А если задуматься, то понимаешь, что в ней Тора учит нас тому, каким должен быть настоящий еврей.

Это не просто слова! Скромность, доброта, внимание к людям, богобоязненность - это те черты характера к которым мы должны стремиться, постоянно воспитывая себя.

Перед нами проходят Моше и Аарон-наши духовные лидеры, с которых мы берем пример и сегодня. Йохевет и Мирьям, заботящиеся о жизни еврейских детей.

Давайте же вспомним, с чего все началось...

- Я-фараон. Я огромный, великий, ужасный.

Мне предсказали, что должен родиться мальчишка у этих евреев несчастных.

Мальчишка, который сумеет спасти свой народ.

Из рабства их выведет, силу мою заберет.

Надо же, эти рабы еще на свет детей производят.

Наверно, не так уж и сильно работа моя их изводит .

Ну нет! Не бывать! Не хочу! Не желаю!

Как победить предсказание такое я уже знаю.

Родился мальчишка-в Ниле топить!

Нечего этим евреишкам жить..

-Мама, что делать, что делать нам?

Три месяца прячемся мы по углам...

И дальше нельзя нам брата скрывать.

Но мы же не можем братишку отдать...

Корзинка по Нилу, качаясь, плывет.

Сестра наблюдает, что братика ждет.

Дочь фараона подходит к реке:

-Что это там проплыло вдалеке?

Рука у нее удлинняется-удлинняется-удлинняется

И вот уж корзинка ивовая в ней появляется...

-Кто это милый и сладкий

В корзинке, словно в кроватке?

Сразу видно особенный он.

Возьму во дворец, где живет фараон...

Вот так начинается история спасения нашего народа из египетского рабства. С рождения одного еврейского мальчика .

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА На нашем листе, как и на двух предыдущих (см. на сайте обзоры листов **21** и **22**), Талмуд рассматривает законы праздника Хануки.

Трактат *Шаббат*

Речь идет здесь о том, как ведут себя люди, которые оказались в дни праздника Хануки в гостях.

Лист №23

Гости тоже должны зажигать ханукальные свечи, — говорит **рав Шешет** (великий Учитель Талмуда; конец 3-го — начало 4-го века).

Если ученики вечером в Хануку пришли в дом своего учителя, — уточняет **раби Зейра** (великий Учитель Талмуда третьего поколения; 3-й век), — сами они в его доме могут свечи не зажигать. Но — обязаны участвовать в процедуре, когда их учитель зажигает ханукальные свечи, символически заплатив ему за это по монетке. Если среди них есть женатые люди, они вообще освобождаются от зажигания ханукальных свечей в гостях, ибо известно, что в их домах необходимое количество свечей зажгут жены.

Далее Талмуд возвращается к вопросу, с которого начиналось обсуждение законов Хануки — какие масла годятся для зажигания ханукальных свечей (см. на сайте обзор **листа 21**).

Для этой цели, — говорит **раби Иегошуа бен Леви** (великий Учитель Талмуда первого поколения; *Эрец Исраэль*, середина 3-го века), — хороши все масла, кроме тех, которые Мишна (см. на сайте обзор **листа 21**) включает в список непригодных. Но лучше всего пользоваться оливковым маслом. Оно дает самый чистый и самый ровный свет.

Раби Хия (один из крупнейших Учителей Талмуда в *Эрец Исраэль*, первое поколение, начало 3-го века) приводит указание **Рава** (великий Учитель Талмуда первого поколения, начало 3-го века), который говорил, что при зажигании свечей в Хануку необходимо произносить *берахот* (множественное число от слова *браха* — благословение).

В первый день Хануки тот, кто зажигает свечу, произносит три благословения, — уточняет Талмуд. И дает текст благословений:

1. Благословен Ты, Всевышний, Царь вселенной, который повелел зажечь ханукальную свечу.
2. Благословен Ты, Всевышний, Царь вселенной, который сотворил чудо для наших отцов в эти дни.
3. Благословен Ты, Всевышний, Царь вселенной, который позволил нам дожить до этого времени.

В последующие семь дней Хануки произносят лишь два первых благословения, третье — опускается.

Тот, кто видит горящую ханукальную свечу, может произнести первое благословение — если у себя дома свечи он еще не зажег.

Вносят Учителя уточнения и в вопрос, где и как устанавливают *ханукию* (специальный подсвечник для ханукальных свечей). По этому поводу сказано, в частности, что в случае, если дом имеет два входа с разных сторон, надо устанавливать две *ханукии* — у каждого входа. Чтобы ни у кого не возникало сомнений, и люди, которые проходят мимо того или иного входа в дом, видели, что хозяин этого дома зажигает ханукальные свечи.

Для зажжения ханукальных свечей, — сообщает Талмуд, — можно использовать сосуды с двумя отверстиями (об устройстве светильников во времена Талмуда — см. на сайте обзор **листа 11**), в каждом из которых — по фитилю. Тогда получается как бы две свечи, и их могут, выполняя заповедь, одновременно зажечь два человека.

Далее Талмуд описывает такую ситуацию. Допустим, у бедняка совсем мало денег. Их хватает на приобретение чего-то одного — ханукальной свечи, субботней свечи или вина для *кидуша* (освящение субботы) в *шаббат*. Спрашивается, что из этого он должен купить?

Субботняя свеча важнее ханукальной, — отвечают Учителя. — Она также важнее вина. Но если бедняк делает выбор между ханукальной свечой и вином для кидуша, ему следует отдать предпочтение ханукальной свече. Ибо она — напоминание о надъестественном явлении, которое осуществил Всевышний для людей.

Рав Гуна (великий Учитель Талмуда второго поколения, 3-й век), исследуя связь *мицвот* (множественное число от слова *мицва* — заповедь) с духовными мирами, сообщает, какие награды может получить человек за исполнение определенных заповедей.

Так, к примеру, **у того, кто исправно исполняет заповедь зажигания субботних и ханукальных свечей**, сыновья будут знатоками Торы. Тот, кто вешает *мезузы* (*мезуза* — свернутый в «трубочку» пергамент с отрывками из Торы) на дверных косяках, там, где положено, **будет иметь красивый дом** и т.п.

Рав Гуна, — рассказывает Талмуд, — часто бывал в доме рава Авини и видел, что там перед субботой зажигают много свечей. Как-то раз он сказал, что из этого дома выйдут два великих человека. И в самом деле два сына в этой семье стали великими раввинами — рав Иди и рав Хия.

Автор текста *Барух Шнайдер*