



השבועון דעלדעל דעברע

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

«ИТРО»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Мир Вокруг Нас

Законы Лашон а-Ра

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 «Итро» —3
 Вопросы раввину—6
 Культура. Личность. Этика— 10
 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 получаем Тору в нашей недельной главе Итро.

Раскрывается в Устной Торе, что прежде, чем даровать Тору нашему народу, Всевыш-ний предложил её принять всем народам, но те отказались! Почему?

Тора - это огромный комплекс, помогающий выстраивать правильную жизнь, знание Всевыш-него, которое дано для исправления мира.

Одни народы не хотели принимать её на себя по причине того, что в Торе запрещено убивать, другие, потому, что нельзя грабить, список можно продолжать до бесконечности...

Мы же, принимая Тору, не спрашивали Всевыш-него, мы, весь народ как один человек с одним сердцем, сказали: наасе ве нишма... - вначале получим, а потом разберёмся...

Веры и красивых слов недостаточно, мы должны жить на земле, устремляя все свои поступки к небу. Одна из важнейших заповедей - это изучать Тору и передавать её дальше.

Итак, Моше Рабейну принял Тору и передал её народу, изучая и преподавая всем и каждому.

Исправить мир можно только, помогая друг другу, объединяя евреев вокруг Торы, помогая нуждающимся и, конечно, сопереживая за дело Всевыш-него, за ту работу, в которой каждый важен.

Каждая мысль, чувство и действие может запустить каскад удивительных событий, который в итоге приведёт все человечество к осознанию того, что жизнь с их обычаями далеко не была идеальной и нуждается в исправлении...

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад, Израиль

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ИТРО»

ГЛАВА «ИТРО»

Место в Торе: вторая книга Торы — *Шемот*, гл. 18, ст. 1 — гл. 20, ст. 23.

Почему глава так называется?

По имени в первой фразе: *“И услышал Итро, жрец Мидьяна...”*.

Наша недельная глава посвящена уникальному, важнейшему событию в истории человечества: Творец обращается ко всему народу Израиля и дает ему Свой Закон жизни на земле. Зная, как кратко и сжато изложен в Торе “материал”, мы могли бы представить себе, что эта глава и начинаться будет с самого главного. Но открываем текст и обнаруживаем, что речь идет о вполне обыденных вещах. В частности, в первой фразе говорится, что тесть (Итро) идет к зятю (Моше) со своей дочерью и двумя внуками.

Однако, войдя на территорию стана, Итро останавливается и просит сообщить Моше о своем приходе такими словами: “Я, тесть твой Итро, иду к тебе, и жена твоя, и двое ее сыновей с нами” (гл. 18, ст. 6).

Поведение Итро многим, наверное, покажется странным. Какие **“церемонии” могут быть между тестем и зятем?** Тем более — между мужем и женой. Ведь Итро привел к Моше самых ближайших родственников.

Но дело тут в том, что, описывая данные обстоятельства, Тора дает нам некий образец отношений между людьми. В контексте нашей главы мы понимаем, какое большое значение этому придается.

Человеческие взаимоотношения предшествуют Торе, — говорят наши Учителя. Они обуславливают ее получение, а впоследствии — правильное применение ее законов. Иными словами, Всевышний проявляет заботу о том, чтобы люди не воспользовались законами, которые Он собирается дать, для притеснения других, ибо это противоречит духу самой Торы.

Конечно, во многом поведение людей будут определять Учителя, разъясняющие смысл данных Творцом законов. Им отводится роль — учить народ правильно понимать Его Слова и применять их, как должно, на практике.

Тем не менее, даже под непосредственным мудрым руководством человек способен совершать ошибки. Такова человеческая природа, в которой заложено не только стремление к добру, но и низменные страсти. Соображения личной выгоды могут ослепить человека и направить по неверному пути.

Однако вернемся к Итро и проанализируем данный Торой пример.

Мы застаем героев повествования в момент, когда Тора еще не получена. Итро, проявляя уважение к зятю, через его приближенных извещает Моше о своем приходе. И дело не только в том, что Моше к этому времени достиг вершин власти.

Так же, как Итро, поступают персонажи других недельных глав Торы. Например, Элиэзер (посланник Авраама), встретив Ривку, не направ-

ляется сразу же к ее отцу, но просит ее, чтобы она сообщила о его приходе и ждет ответа (*Берешит*, недельная глава *Хаей Сара*, гл. 24).

Согласно еврейскому закону, даже мужу, когда он возвращается в собственный дом, **полагается постучать в дверь**, чтобы известить жену и других домочадцев о своем приходе. Это лишь один из примеров, которые показывают, как детально рассматривает еврейский закон жизненные обстоятельства, учитывая и “бытовые” мелочи — скажем, жена не хочет, чтобы муж застал ее непричесанной, а своим предупреждением он дает ей возможность привести себя в порядок.

Переступив порог, человек здоровается со всеми членами семьи. И не имеет значения, сделал ли он это утром, перед тем, как ушел по делам. Приветствие никогда не бывает “лишним”, ибо оно — одно из проявлений любви к ближнему, заботы о нем... Именно такие отношения между людьми заповеданы Торой.

Интересно, что комментаторы, анализируя текст этой недельной главы, обычно концентрируют внимание в основном на поведении Моше.

В Торе читаем: “И вышел Моше навстречу своему тестю, и поклонился, и поцеловал его, и приветствовали они друг друга, и вошли в шатер. И рассказал Моше своему тестю обо всем, что сделал Творец фараону и Египту ради сынов Израиля...” (гл. 18, ст. 7,8).

Несмотря на то, что он занимает столь высокое положение (величайший из пророков, которые когда-либо жили на земле, глава еврейского народа), Моше сам выходит навстречу тестю, кланяется ему, оказывает почести, рассказывает, что произошло за время их разлуки.

И это удивительно. Не только потому, что Итро — бывший идолопоклонник, жрец языческих культов (см. на сайте [обзор недельной главы Итро](#), второй годовой цикл). Но и потому, что их отношения в прошлом, как передает традиция, не были такими уж безоблачными. Напротив...

Мидраш (Устная Тора) рассказывает, что Итро надолго посадил Моше в яму. И Моше умер бы, наверное, если бы не Ципора, дочь Итро, которая тайком приносила пленнику воду и еду. Лишь годы спустя Итро

*«И услышал Итро,
жрец Мидьяна...»*

понял, что Моше — человек необычный. И осознав это, отдал дочь ему в жены. Такова в кратком изложении история взаимоотношений Моше и Итро — до момента, который описывается в нашей недельной главе.

И вот, за причиненное ему зло Моше воздает Итро добром — **незаслуженными, казалось бы, почестями**. И это нам тоже следует воспринимать как пример достойного человеческого поведения. Ведь, по законам Торы, которую вот-вот получит еврейский народ, злопамятность и стремление отомстить запрещены. Они никогда не бывают благородными, сбивая людей с пути служения Творцу. Ибо гнев и обиды, накопившиеся в душе, разрушают ее и толкают человека на преступления.

Отметим, кстати, что даже напоминание о том, что в прошлом с тобой поступили нехорошо, **еврейская традиция называет мстью**. Ибо основной принцип Торы — любовь к ближнему и, как следствие — умение прощать обиды.

Это не исключает, а подразумевает, установление справедливых имущественных отношений. Еврейский закон предусматривает возмещение пострадавшему материальных убытков. Но, выполнив требования суда, человек снова чист — перед Всевышним и людьми (хотя его права как свидетеля в суде ограничены).

Впрочем, комментаторы, отмечают здесь, в первую очередь, иной аспект поведения Моше — его великую скромность, за которую, как сообщает наша традиция, он и удостоился чести получить Тору от Творца и передать ее еврейскому народу и всему человечеству.

Но отдадим должное и Итро. Он заслуживает благосклонность Небес своим достойным поступком.

Мидраш рассказывает, что фараон, принимая решение, как поступить с еврейским народом, советовался с тремя людьми.

С Биламом (нееврейский пророк), который дал ответ — “уничтожь”. И расплатился за это гибелью от руки Пинхаса.

С Иовом, весьма выдающимся человеком, который воздержался от советов и был сурово наказан за равнодушие. Так же, как евреи-рабы по приказу фараона лишались своих детей, Иов потерял своих. А вдовцов утратил, как они, и все, чем владел.

Третьим человеком, с которым фараон надумал советоваться, был Итро. Итро дал фараону такую рекомендацию: не связываться с евреями, чтобы не подвергать себя опасности.

Выслушав этот совет, фараон, естественно, разгневался. И не только не наградил Итро за его мудрость, но — пригрозил. И пришлось Итро бежать из Египта от гнева фараона.

Это случилось задолго до того, как в его дом пришел Моше. Появление рядом с ним еврейского пророка, родство с ним, рождение еврейских внуков — все это стало наградой Итро за проявленное им уважение к еврейскому народу.

В Торе читаем: “И услышал Итро, правитель Мидьяна, тесть Моше, обо всем, что сделал Творец для Моше и Израиля, народа Своего, что вывел Всевышний из Египта Израиль...” (гл. 18, ст. 1).

Этот текст можно считать комментарием к описываемой ситуации. Он позволяет нам понять истинную причину “визита” Итро. Узнав подробности Исхода еврейского народа из Египта, он, натура, ищущая пути к

Создателю мира (см. [обзор недельной главы Итро](#), второй годовой цикл), делает для себя определенные выводы. И ради идеи, которая овладевает им, бросает дом, страну, довольно высокое положение в обществе, и отправляется в пустыню, к беглым рабам — чтобы стать одним из них и вместе с ними принять Закон Всевышнего.

Из прошлых обзоров мы знаем, что в каждом упомянутом в Торе имени (естественно, имеется в виду их написание в оригинале — на иврите), как правило, “зашифрована” дополнительная информация. Какими же сведениями может дополнить раскрывающуюся перед нами общую картину анализ имени Итро?

Это имя состоит из букв *йуд, тав, реш, вав*. И сразу ясно, что три из них (*тав, реш, вав*) входят в состав слова Тора (*тав, вав, реш, зей*). Этот факт как бы подчеркивает, что именно ради Торы, чтобы тоже ее получить, Итро пришел в еврейский стан, к Моше.

Интересно отметить, что в имени — Итро, как и в слове — Тора, четыре буквы. Только четвертая буква (в конце слова Тора) — *зей*, а, в имени Итро используется другая буква — *йуд* (в начале слова). Эти две буквы (*йуд* и *зей*) составляют одно из Имен Всевышнего, которое выражает Его Милосердие, явленное Творцом народу Израиля, в частности — чтобы вывести евреев из Египта.

Буквенное “содержание” имени Итро позволяет нам провести еще одну параллель. Из тех же трех букв, *рейш, вав, тет* состоит имя Рут. И это, разумеется, не случайность. Ибо в Торе “случайностей” нет.

Итро и Рут, как известно, самые знаменитые *геры* (люди, которые перешли в еврейство). И сопоставление их имен дает нам возможность проникнуть в суть одной из центральных идей нашей недельной главы.

Зададимся вопросом: **как можно прийти к осознанию идеи Творца** и какие примеры дает нам в этом смысле Тора?

Скажем, Авраам. Он осознал, что миром управляет Всевышний и только Он Один, задолго до дарования Торы. Проанализировав с этой точки зрения информацию, которую дает о его жизни еврейская традиция, можно сделать вывод, что он пришел к этому в каком-то смысле интеллектуальным путем.

Итро, как видно из рассказа о нем (см. [обзор недельной главы Итро](#), второй годовой цикл), вел поиск методом проб, ошибок, экспериментов.

Перед Рут открылся третий путь к Творцу...

Итак, перед Рут открылся третий путь к Творцу. Она, “чисто по-женски”, приходит к Нему сердцем, через отношения с людьми, главным образом — со своей свекровью Наоми, матерью ее покойного мужа. Это понимаем из ее слов, обращенных к Наоми: “Твой Бог — мой Бог, твой народ — мой народ” (Танах, книга *Рут*).

Интересно, что не интеллектуальный путь и не путь проб и ошибок (их избирают, как правило, исключительные личности), но — слова, мысли и чувства Рут определили на все времена критерии *гиюра*. Ведь именно любовь к Творцу и Его народу, готовность Ему служить и подчиняться Его Закону, исполняя миссию, возложенную на еврейский народ, и есть те самые свойства человеческой души, которые нужны, чтобы присоединиться к общине Сынов Израиля.

И еще один важный момент: принимая еврейство, Рут не имеет никаких “материальных” мотивов, соображений практической выгоды. Напротив, эта молодая красивая моавитянка из княжеского, богатого рода, могла бы, вернувшись к отцу, жить, не испытывая нужды. Наоми же ничего ей не обещает, кроме бедности и одиночества. И все-таки Рут следует за ней.

Бескорыстен в желании присоединиться к евреям в этот сложный для еврейского народа период и Итро. Его помыслы чисты, самое страстное его стремление — познать Истину.

Талмуд по этому поводу говорит: если люди хотят принять еврейство в момент, когда еврейский народ испытывает трудности, дорога перед ними открыта. Но если Израиль — на подъеме, необходимо с особым вниманием выяснять, каковы истинные намерения человека, стремящегося стать евреем.

Эта тема — тема *гиюра* — чрезвычайно актуальна для нашей недельной главы (подробнее об этом см. на сайте в разделе “Спроси у раввина”, например, [ответ на вопрос “Хочу стать евреем. Но сказали, что могу, если есть родственники-евреи...”](#)). Ведь речь в ней идет о даровании Торы. А перед этим, как говорилось в обзоре про-

шлого года, не только Итро, но и весь еврейский народ как бы проходит *гиюра*.

Но вернемся к сопоставлению имен.

Гематрия (числовое выражение) имени Рут — 606. Если добавить к этому числу семь (таково количество законов, данных Всевышним потомкам Ноаха), получится 613. А это — число заповедей, полученных еврейским народом.

То есть к количеству заповедей, предназначенных всему человечеству, Рут, чтобы получилось 613, оставалось добавить только “себя” (числовое значение своего имени).

Мы говорили, что имя Итро раскрывает его жизненный путь — путь экспериментов в поиске Истины. От буквенного состава слова Тора его отличает буква *йуд*, символизирующая мудрость.

Ее *гематрия* равна десяти. Десять казней было в Египте, столько же заповедей на скрижалях, которые вместе с народом Израиля получил Итро у горы Синай.

Однако *гематрия* всего имени Итро числу 613 не соответствует. Она равна 616 и ни с каким “ключевым” словом или понятием не связывается.

Может быть, комментарий к имени Рут не имеет никакого отношения к Итро?

Но если прибавить 4 к *гематрии* имени Итро — количество букв в нем (это известный способ цифрового анализа, описанный во многих еврейских книгах), получится 620. И мы знаем — это общее число заповедей, данных еврейскому народу: 613 — из Торы плюс 7 постановлений раввинов. Именно это количество заповедей и должны были исполнять потомки Итро.

Отметим также, что имя Итро происходит от корня *йотер* (переводится на русский язык словом “больше”). Тогда смысл имени мы можем понимать как — “добавляющий что-то”. Так **что же он добавил?** Так же, как Рут, он добавил к народу Израиля **себя** (вместе с дочерью и внуками).

И это “добавление” оказалось для еврейского народа весьма ценным. В нашей недельной главе рассказывается, что Итро помогает Моше, советуя, как лучше исполнить волю Творца.

По совету Итро Моше совершенствует систему судопроизводства. Его концепция (гл. 18 ст. 27) заключается в том, чтобы Моше не вершил суд единолично, но был бы “последней инстанцией” судебной пирамиды.

Он предлагает также избрать в народной среде богобоязненных, разумных и дельных, правдивых и бескорыстных людей. И назначить их десятниками, полусотниками, сотниками и предводителями тысяч. Чтобы они стали опорой судов, донося до высших судебных “инстанций” лишь то, что сами решить не могут.

Вероятно, именно тем, что Итро был первым *гером*, который пришел, чтобы получить Тору, объясняется факт, что Тора уделяет ему столько внимания и называет его именем недельную главу.

Есть, наверное, и еще причина, почему его имя стало названием этой главы.

Итро создает **два важных прецедента**: постановления мудрецов ра-

ди исполнения закона Торы и практическое создание судов. Теперь от имени Творца начинает судить не только пророк, но всякий одобренный Свыше совет знающих людей.

Автор текста Гедалия Спинадель

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Почему еврейкам запрещены браки с неевреями?

Почему еврейкам запрещены браки с неевреями?

Как я понял, что ребёнок от еврейки всё равно будет евреем.

Так в чём проблема?

Формально Вы как будто бы правы. По законам нашей традиции еврейство действительно устанавливается по материнской линии. Если доподлинно известно, что мать человека — еврейка, значит, этот человек — тоже еврей.

Однако, чтобы ответить на Ваш вопрос, необходимо, пусть и в самых общих чертах, представлять себе, что процесс становления еврея включает в себя воспитание ребенка с первых дней его жизни и на всех этапах его роста и взросления. И это — долгосрочный, многосложный и многоступенчатый проект.

На всех стадиях развития у ребенка формируется еврейское мировоззрение, он приобретает навыки соблюдения еврейского образа жизни, осваивает еврейские традиции и обычаи. Вполне очевидно, что для этого в доме, где он растёт, должна быть и соответствующая, еврейская атмосфера.

Полагаю понятно, что важнейшую роль в становлении еврея на всех этапах его взросления играет отец ребенка. Его функции в семье, разумеется, не могут ограничиваться добрыми советами ребенку (как вести себя в обществе и т.п.) и воспитанием в нем «спортивных» физических свойств. Важно, чтобы отец вместе с сыном занимался изучением Торы, ходил с ним в синагогу, на собственном примере показывал, как правильно соблюдать субботу и праздники — когда у мужчины очень много особых, мужских, ролей, и ребенок, находясь рядом с отцом, учится всему этому.

Но если отец еврейского мальчика — нееврей, такое воспитание сын по определению

получить не может. Не говоря уже о том, что и атмосфера в доме, когда отец — нееврей, не может быть еврейской (чтобы не поняли меня неправильно, подчеркну, что то же самое будет происходить в семье, когда отец — еврей, а мать — нееврейка).

Теперь, надеюсь, читателю ясно, почему в нашей традиции еврейке — не разрешается вступать в семейный союз с неевреем. Ведь в таком случае — просто нельзя заводить детей.

Ребенок — не игрушка. Произвести его на свет и сразу же, изначально, **запланировано** поставить в труднейшую, зачастую неразрешимую ситуацию — сродни преступлению.

Иначе говоря, нельзя приводить душу в этот мир и осознанно ставить ее в обстоятельства, в которых она, эта душа, будет разрушаться.

Одно дело — когда такой смешанный союз еврейки с неевреем был создан когда-то по незнанию, непониманию и т.д. И совершенно другое — когда вот так (что следует из содержания Вашего письма) собираются создать такой союз, опираясь на одну-единственную, «техническую» деталь — поскольку еврейство определяется по матери, родившийся в таком союзе ребенок будет считаться евреем.

Но ведь в этом случае, как, думается, каждому на основе вышесказанного очевидно, еврейство будет, по сути — лишь потенциальным. О формировании еврейского мировоззрения, еврейского мироощущения и приобретении навыков в соблюдении еврейского образа жизни — речь тут не идет. И вряд ли пойдет.

Отсюда напрашивается естественный вопрос: есть ли у кого-то из людей право бездумно, легкомысленно распорядиться судьбой души, которая придет в наш мир?

В заключение, рекомендую прочесть на сайте, к примеру, ответы [«Я — еврейка, он — нееврей»](#), [«По вашим законам я — еврей. Но ведь это очевидная нелепость»](#), и [«У нас — смешанная семья. Меня беспокоит атмосфера шаббата»](#).

Советую прочитать и размещенную на сайте статью [«Брак с неевреем»](#) (раздел «Этика»).

Автор текста Элиягу Эссас

Я еврейка, он - не еврей...
Считается ли браком семья еврейки и нееврея и однозначно ли в таком случае еврейство детей?

*Elena
Moscow/Rome/Budapest/Toronto*

Насколько я понимаю, Ваш вопрос касается Вас и Ваших детей. Точнее, семьи, в которой жена - еврейка, а муж - нееврей.

По поводу Ваших детей скажу сразу: они, безусловно, евреи. Евреи - по законам Торы, по традиции еврейского народа.

Люди иногда спрашивают: есть ли у ребенка, если мать его - еврейка, а отец - нееврей, «право выбора»? Может ли он объявить, что считает себя, допустим, русским?

Не знаю, подразумевает ли Ваш вопрос и эту проблему, но все же проясню ситуацию.

Да, может. Но это равнозначно тому, как если бы «чистокровный» еврей назвал себя «русским». Потому что вырос в русской среде, впитал в себя русскую культуру и т.п. Нам неоднократно приходилось слышать такое в бывшем СССР, да и не только там...

Что означает подобное заявление?

В лучшем случае, это - добросовестное и искреннее заблуждение. О худшем (назовем это «хамелеонством») не будем говорить.

Конечно же, человек, у которого отец - русский, отличается от того, у которого оба родителя - евреи. Рассматривая проблему в психологической плоскости, мы легко можем понять, почему такой человек может ощущать себя русским. Однако объективно он - все равно еврей, ибо душа у него - еврейская, то есть состоит из души «общечеловеческой» (с потенциалом быть достойным человеком) и «еврейской» (наделенной потенциалом постижения Мудрости Всевышнего, которая передана нам в Торе, и ее реализации на своем жизненном пути).

Поэтому, независимо от того, что такой ребенок (или взрослый) считает себя русским, его душа остается еврейской. Но он, к сожалению, своей «жизненной философией» перекрывает этой душе возможность реализовать свой потенциал. И, по сути, предаёт самого себя.

Теперь - о браке.

С точки зрения государственных законов (сегодня - в любом государстве), такой брак признается семейным союзом во всех смыслах.

По законам Торы (в духовных мирах, на Небе) и по традициям нашего народа это - совместное проживание, но не семейный союз.

Какая, собственно, разница? Тем более, что дети в таком союзе все равно рождаются евреями...

Но ведь мы говорим уже не о детях. Но о том, что человек рождается, чтобы прожить полноценную жизнь, реализовать свое предназначение. Условно говоря, перед тем, как душа спускается в этот мир (рождение человека), она получает напутствие: вот тебе задание, командировочные (годы жизни) - ждем тебя с наилучшими результатами.

Как «еврейская сторона» собирается реализовать свое предназначение, если вступает в смешанный брак? Какие условия она себе создаст? В каких рамках намерена действовать?

Очевидно, что и вступление брак еврейки с евреем не гарантирует семейного счастья, успешного выполнения задач и вообще - ничего не гарантирует. Однако у такого брака есть одна чрезвычайно важная особенность - он создает условия и определенные рамки для реализации предназначения. Другое дело - как каждый из супругов сумеет ими воспользоваться.

Но вот «смешанный» брак таких условий не предоставляет.

Не вижу ни смысла ни пользы в том, чтобы осуждать тех, кто живет в смешанном браке. Скорее всего, они сделали такой выбор по незнанию и непониманию. Но это не означает, что им не надо говорить правду о том, что их совместное проживание в глазах Неба и еврейской традиции брачным союзом не считается.

Что же им делать?

Здесь для каждого случая требуется индивидуальный подход. Из практики моего общения и учительства я мог бы насчитать свыше десяти возможных вариантов поведения. И каждый из них - правильный. Есть несколько вариантов и неправильного поведения.

Но у всех **правильных** - один общий знаменатель. Избрав такой вариант, люди смотрят правде в глаза, стремятся к Истине, прилагают усилия, чтобы строить свою жизнь на принципах Добра (да, Добра - с большой буквы) и Справедливости.

Конечно же, эта часть ответа - не конкретна. Но она и не может быть иной. И все же мне кажется здесь, кое-что, хотя бы и пунктиром, но обозначено.

Чтобы увидеть проблему ясней, рекомендую ознакомиться с еще одним ответом на нашем сайте: «Отец - еврей, сын - нееврей» (особенно с последней его частью).

Автор текста Элиягу Эссас

Как женщине проводить шаббат дома?

Здравствуйте.

Как женщине лучше проводить Шаббат, если она находится дома?

Какие молитвы с вечера пятницы и в субботу женщина обязана читать, а какие может не читать? Когда и в какое время читается Мусаф?

Спасибо.

С уважением.

*Марина
Москва*

В начале обозначу общие основные правила проведения *шаббате*, а затем — поговорим о молитвах.

Сразу же необходимо отметить, что все основные правила и традиции проведения субботы в одинаковой степени относятся и к мужчинам и к женщинам. Это означает, что все, что запрещено делать в субботу мужчине, запрещено и женщине. И все основные обычаи, которым следует наш народ — тоже в одинаковой мере относятся к мужчинам и женщинам.

Все это — **напрямую** не связано ни с наличием, ни с отсутствием синагоги.

А также — с присутствием или отсутствием в доме других членов семьи.

Приведу несколько примеров.

Задача номер один — стараться сделать так, чтобы *шаббат* был днем возвышенной духовности и приятной, радостной атмосферы.

В *шаббат* обязательно надо устроить три трапезы: одну — вечером в пятницу, две (утреннюю и предвечернюю) — в субботу.

Желательно сделать и четвертую трапезу, которая называется — *мелаве малка* (проводы царицы, то есть — субботы). Она — необязательна, но, подчеркну — крайне желательна.

Само собой разумеется, что перед трапезой в пятницу вечером необходимо сделать *Кидуш*, а также — сделать *Кидуш* и в субботу утром, перед второй трапезой.

Перед началом субботы женщина, безусловно, должна зажечь две субботние свечи.

Все, что здесь перечислено, в одинаковой степени, повторю еще раз, касается и мужчин и женщин. С тем различием, что в тех случаях, когда в доме и муж и жена — свечи зажигает женщина, а *Кидуш* делает мужчина. Если же дома только один человек (мужчина или женщина) — он (или она) выполняет обе эти обязанности.

Полагаю, этого достаточно для описания картины проведения *шаббата* дома.

Понятно, что есть еще сотни и тысячи правил. Но нет смысла их здесь обсуждать. Многие интересные вопросы рассматриваются в материалах нашего сайта, в том числе — и в разделе [«Спроси у раввина»](#).

Теперь — о субботних молитвах.

Общее правило: на женщин не распространяются все детали и обычаи, касающиеся времени и порядка чтения молитв. В Устной Торе находим только одно указание — что женщина должна хотя бы раз в день обращаться к Всевышнему.

Однако наши Учителя рекомендуют (так женщины, которые стараются соблюдать наши законы, и поступают), чтобы женщины по возможности читали наши молитвы. При обязательном условии, что это не будет в ущерб тем обязанностям, которые должна выполнять еврейская женщина. Например — воспитание детей, поддержание в доме правильной еврейской атмосферы и т.п.

Каждой еврейской женщине, естественно, что надо научиться молиться — так, чтобы она могла прочесть молитву за разумное время. Конечно же — на иврите, по тексту Сидура.

Поэтому обычно учиться начинают с освоения текстов утренних благословений, потом — молитвы-клятвы *Шма, Исраэль*, далее — *Шмоне Эсре*.

Приобретая необходимые для этого навыки, женщины читают все это в утренние часы.

Впрочем, многие женщины читают и *минху* (предвечернюю молитву). По крайней мере — текст *Шмоне Эсре*

Минху читают во второй половине дня (не раньше, чем через полчаса после полудня, и не позднее времени захода солнца).

В субботу и праздники женщины читают и молитву *Мусаф*. И могут при

этом ограничиться относящейся к *Мусафу* молитвой *Шмоне Эсре*.

Мусаф читают после утренней молитвы, но — не позднее, чем по истечению одного часа после полудня.

Попутно отмечу, что может быть, еще важнее научиться хорошо, как следует, читать текст благодарственной молитвы, которую читают после трапезы с хлебом — благословения *Биркат ха-мазон*.

Вот, пожалуй, и все, что я хотел сказать в ответ на Ваш вопрос. Надеюсь, понятно и очевидно, что здесь даны лишь самые общие рекомендации. Без разъяснений и детализации.

Автор текста Элиягу Эссас

Дочь просит перевести ее в другой класс. Как поступить?

Д здравствуйте.

Моя дочь учится в 6 классе. И у неё постоянно возникают какие-то конфликты с девочкой из её класса. Все эти конфликты произошли так: сначала эта девочка, находясь рядом с моей дочерью, очень громко кричала на мальчика из параллельного класса за то, что он её задел.

Моя дочь мило и тихо сказала: Что же вы, так кричите? Та девочка кинулась на мою дочь и стала орать на неё: Ты мне рот не затыкай! А ещё раз будешь себя так со мной вести, я тебе не знаю, что сделаю. На что моя дочка ответила: Я тебе рот и не затыкала.

Тогда моя дочь пошла погулять по школе со своей лучшей подружкой. И рассказала ей эту ситуацию.

На следующий день, когда моя дочь пришла в школу, с ней не разговаривали почти все девочки из класса. Моя дочка огорчилась и поняла, что всех девочек подговорила та девочка, которая начала этот конфликт.

Далее вторая история: через несколько дней в раздевалке моя дочка стала спорить с другой девочкой по пустяку, кто выиграет в конкурсе. Та девочка подошла к ним и стала опять конфликтовать с моей дочкой типа: Ты не поняла, что ли, тебе же сказали, что выиграет тот, а не этот человек. На эти слова моя дочь промолчала.

На следующий день в классе с моей дочкой

тоже почти никто не разговаривал. Она опять же огорчилась, пошла домой и рассказала мне всё. Потом попросила перевести её в параллельный класс, так как с ней там все дружат и никогда не поссорятся.

Но я её попросила подумать. Она подумала и решила всё-таки перевестись.

Я боюсь, что даже если она и перейдёт в другой класс, то та девочка все равно будет встречаться ей в коридоре в школе и говорить ей всякие гадости.

Подскажите, как поступить.

**Инна
Тамбов, Россия**

Ваши сомнения и опасения вполне понятны. В самом деле, если Вашу дочь переведут в параллельный класс — гарантирует ли это, что после того у нее все будет нормально?

Во-первых, как Вы и пишете, «та девочка все равно будет встречаться ей в школьном коридоре» и сможет провоцировать новые и новые конфликты. Вплоть до того, что, допустим, «подговорит» девочек из другого класса изменить отношение к Вашей дочери.

Впрочем, подумайте сами — можно ли, например, положиться на ощущение Вашей девочки, что в параллельном классе с ней «все дружат, и никогда не поссорятся»? Ведь пока у нее общение с девочками из другого класса, как мне представляется — весьма поверхностное. Что будет, когда она окажется среди них?

В отличие от нее, у нас с Вами все же есть некий багаж житейского опыта. И мы не можем исключать, что и в новом окружении найдется, так сказать, чересчур «активная» школьница, способная из какого-нибудь пустяка разжечь раздор между одноклассницами, результатом которого может стать «общественный ostracism» (довольно распространенное явление в современном обществе). Как знать, кто в таких обстоятельствах окажется жертвой?

Нет никаких гарантий, что Ваша дочь уберезет себя от конфликтов, даже если Вы переведете ее в другую, обычную школу.

Нам с Вами прекрасно известно, что в школьные классы подбирают учащихся — автоматически. Без учета социального статуса семей, способностей и умственных возможностей (об очевидных отклонениях от норм мы здесь не говорим), качества воспитания и т.д. Потому на одном «поле» собираются очень разные дети — с разными характерами и склонностями, спокойные и гиперактивные, растущие в благоприятной домашней обстановке и обделенные заботой и вниманием старших... На этом фоне могут произрастать разнообразные негативные свойства и чувства. Например, зависть и даже человеконенавистничество.

Разумеется, я не знаю ни Вашу дочь, ни ее одноклассниц, ни учащихся параллельного класса, ни общей атмосферы в школе, где она учится. Поэтому мне — трудно со всей определенностью подсказать, что делать в ситуации, в которую она попала. Могу лишь на основе собственных жизненных наблюдений предложить Вам заняться некой позитивной психологической переориентацией дочери.

Возможно, она росла в относительно «тепличных» условиях и обладает повышенной эмоциональной чувствительностью и ранимостью.

По моим расчетам, Вашей девочке порядка 13-ти лет. Подростки этого

возраста в принципе способны осознать и воспринять полезные, доброжелательные родительские наставления.

Сказать ей «подумай» — этого, безусловно, недостаточно. Судите сами — для серьезных, обстоятельных размышлений на данную тему ей, скорее всего, не хватает практического опыта, а значит — и аргументов, которые могли бы подвести ее к разумному решению. Она в своем решении руководствуется, главным образом, собственными эмоциями. Чувством обиды, внутренним неприятием хамства и т.п.

Но Вы-то как раз в состоянии терпеливо, доверительно и по-дружески, объяснить ей, что в жизни каждому из нас приходится сталкиваться с разными людьми. Что практически в любом «стихийно» сложившемся коллективе (школьный класс — один из примеров такого подхода к формированию группы), как правило, есть один или даже несколько конфликтных личностей. И с теми, кто негативно проявляет себя по отношению к тебе и/или к другим, надо стараться сводить общение минимуму, а еще лучше — избегать их и отдалиться от них.

Возможно, сделав той девочке замечание, Ваша дочь еще не знала, что от нее ожидать. Но, ответив на ее грубый выпад (пусть и вежливо, мирно) — она, в сущности, совершила ошибку. Из этой ошибки ей следует извлечь урок на будущее. И в дальнейшем, увидев, что человек, что называется, «вошел в раж», то есть эмоционально возбужден — не надо пытаться его урезонить. Это, как правило, бесполезно, ибо в таком состоянии каждое сказанное ему слово — лишь дополнительный раздражитель. Нужно просто отойти в сторону, не реагируя на грубость.

Сдержанность в большинстве случаев помогает сохранить человеческое достоинство, тогда как реакции способны перерасти в пустую, никому не нужную перебранку.

Постарайтесь объяснить дочери, что невозможно всем нравиться. Да и нет в этом необходимости. Понятно, что каждый человек нуждается в общении. Но для этого ей, Вашей дочке, достаточно иметь несколько подруг.

Вы пишете, что с Вашей дочерью, как она Вам рассказала, почти никто в классе не разговаривает. Что в данном контексте означает слово «почти»? Не исключено, что она, погрузившись в чувство обиды —

несколько сгущает краски.

Впрочем, количество девочек, сегодня избегающих контактов с ней — не имеет принципиального значения. Важно, чтобы она поняла, что сам факт, что от нее как будто бы отвернулись — не означает, что все те девочки, которые с ней сейчас не разговаривают, считают ее «плохой». Кто-то из них, вероятно, и в самом деле не горит желанием с ней подружиться. Остальные ведут себя так, скорее всего — подчинившись «стадному» чувству.

Так или иначе, для нее все это пока — «теории». Как поступить на практике?

Конечно же, за пять минут невозможно привить подростку умение правильно строить отношения с людьми. Это — долгосрочный воспитательный процесс, которому Вам придется уделять немало времени. Но уже сейчас, разъяснив дочери изложенные выше основы, Вы можете предложить ей провести некий «эксперимент», в осуществлении которого Вы тоже примете, так сказать, долевое участие.

Суть этого эксперимента будет состоять в том, что она, с учетом услышанных от Вас разъяснений — останется в классе, в котором числится сегодня. И — попытается создать в нем собственный круг общения (здесь ей и понадобится Ваша помощь), который станет ей опорой, психологической поддержкой в разных, в том числе, и неблагоприятных ситуациях, в которых она может оказаться.

Одна подруга в классе у Вашей дочери, насколько я понял из содержания письма, уже есть. В том же классе, полагаю, есть и другие хорошие девочки, с которыми можно, если не подружиться, то, по меньшей мере — завязать приятельские отношения.

Вы, наверное, знакомы с родителями этих девочек — встречались с ними на родительских собраниях. Поговорите с кем-то из них, предложите организовать для нескольких детей (их девочек, включая Вашу дочь), допустим, какую-либо интересную экскурсию. Так между ними появится позитивный контакт.

Мобилизуйте творческую фантазию. Не сомневаюсь, что у Вас появятся плодотворные идеи о том, какие увлекательные внешкольные занятия можно придумать для небольшой группы шестиклассниц. Посоветуйтесь по этому поводу и с матерями дру-

гих девочек, оказавшихся в поле Вашего зрения. Полагаю, их матери (во всяком случае, кто-то из них) поддержат Вас и выдвинут собственные предложения...

Круг общения за один день, разумеется, не создать. Поэтому пока скажите Вашей дочери: «Попробуем вместе реализовать этот проект, а там — будет видно, как поступить. Если на каком-то этапе ты все же примешь решение покинуть этот класс — возражать не стану и помогу тебе сделать это» (надеюсь, понятно, что привожу здесь этот текст в качестве некой «схемы»).

И, пожалуй — последнее.

Постарайтесь привнести в домашнюю атмосферу больше одухотворенности, приподнимающей над повседневной рутинной. Тогда Ваша дочь будет менее болезненно воспринимать пустяковые, мелкие, по сути, школьные (да и не только школьные) склоки...

Автор текста Элиягу Эссас

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Вступление в брак - личное дело каждого. Основа супружества - любовь. Никто не станет оспаривать эти проверенные практикой аксиомы. Однако в поиске спутника на всю жизнь есть и другие, не менее важные факторы. Какое место среди них занимают, например, наличие общих жизненных целей?..

БРАК С НЕЕВРЕЕМ

Раввин Нахум Браверман

Мне кажется, что многие родители, отговаривая детей от брака с неевреями, используют обычно недостаточно убедительные доводы. Говорят, например, что евреи отличаются от неевреев, и эта разница помешает создать настоящую гармонию в браке. Это - «клановый» подход к проблеме. И чаще всего, эффект от аргументов такого рода - прямо противоположный. Эта аргументация увела от наших корней, нашего наследия немало людей. В том числе, и моих родителей.

Неубедительным считаю и другой довод: мол, евреи предыдущих поколений страдали и умирали, жертвовали жизнью, но не предавали свое еврейство. Аргумент - «это убьет твою бабушку или маму» - всего лишь его разновидность. Подобные аргументы, в лучшем случае, порождают чувство вины, но желаемых результатов не приносят: если мои предки во что-то верили, это никоим образом не означает, что и я должен верить в то же самое. Более того. Такие разговоры дают молодому человеку понять, что еврейство и связанные с ним обязательства - тяжелая, а иногда - мучительная ноша, которую, как почему-то считает старшее поколение, необходимо принять против воли и желания.

Третий довод в списке «не достаточно убедительных» - брак с неевреем содержит в себе угрозу для сохранения еврейской нации. Это, действительно, так. Но молодой человек может вам на это ответить: «Ну и пусть! Ради сохранения нации не хочу **жертвовать собственным счастьем**».

Вступление в брак, конечно же - личное дело каждого. Однако, чтобы молодой человек осознал, что выбор спутника жизни для него ограничен, необходимо объяснить ему, почему женитьба на еврейке (замужество с евреем) - в его интересах.

Шелдон влюблен в Марию. Он убежден, что, наконец, нашел ту, которую так долго искал. Мария выглядит гораздо более современной, чем та еврейская девушка, с которой Шелдон встречался раньше. Он совершенно уверен, что должен жениться на Марии. Ведь нет ничего важнее настоящей любви.

Есть ли другие факторы, кроме любви, которые стоит рассматривать, принимая решение вступить в брак? Разумеется, есть, даже если речь не идет о женитьбе на нееврейке. К примеру, далеко не каждый мужчина захочет связать судьбу с женщиной, которая не хочет иметь детей.

Любовь, несомненно - очень существенный повод для свадьбы. Но - не единственный. Многие люди в поиске пары принимают в расчет интересы и жизненные цели избранницы (избранника). Шелдон и Мария тоже думают об этом - на свой, «современный лад».

Но браки с неевреями сегодня настолько общеприняты, настолько распространены, что на принадлежность к разным национальностям они не обращают внимания. Им кажется, что у них одинаковые устремления. То, о чем говорит Шелдону мать - вопрос религии. А наши молодые - не религиозны. Что же касается обычаев, какой-то особой еды... Фаршированную рыбу готовить и Мария может научиться...

Поставим вопрос принципиально: что в иудаизме такого, что еврейский юноша (еврейская девушка) в поиске партнерши для брака должен исключить 99 процентов женской половины человечества?

Выживание евреев - не просто этническая проблема, это - проблема моральная, потому что евреи - не только этническая группа, но и моральная сила. Союзом, заключенным между Всевышним и Авраамом - союзом, на котором была поставлена окончательная печать на Синае - с получением Торы, мы, евреи, подтвердили важность и приверженность особой, являющейся уникально еврейской концепции совести и морали.

Мы дали миру концепцию универсального образования и права на справедливый суд. Мы научили мир, что и короли обязаны соблюдать закон, как все смертные, что закон должен защищать обездоленных и слабых.

Многие столетия цивилизованное человечество считало войну благородным и достойным делом, а евреи еще 3000 лет назад призвали человечество - «перекуем мечи на орала!».

В прошлом и до наших дней еврейский народ удивлял непропорционально большими, по сравнению с другими народами, размерами благотворительности.

Именно в еврейской среде на протяжении всей еврейской истории другие народы всегда отмечали особую чувствительность к вопросам социальной справедливости. Унаследовал эту «чувствительность» и современный Израиль.

Разумеется, я не хочу сказать, что только евреи руководствуются высокими моральными принципами. Многим другим людям мира эти принципы тоже важны.

Однако отличие в том, что для евреев это - признаки национальной самоидентификации, ибо эти поведенческие нормы даны им Всевышним в Торе.

Эта уникальная ситуация, в которой оказались евреи, породила уникальную ненависть к ним. Гитлер говорил: «Борьба за мировое господство идет между мной и евреями. Остальное - несущественно. Евреи нанесли человечеству две раны: обрезание на теле и совесть на душе. Я призван освободить человечество от этих пут и цепей».

И вот Гитлера нет, а евреи выжили. И это свидетельствует, что, несмотря на все страдания, которые принес евреям антисемитизм, нечто «подпитывало» нас в трудные времена, как и на протяжении многих столетий, что усилия евреев, сохраняющих традицию своего народа - щедро оплачены.

Если еврей вступает в брак с нееврейкой (или еврейка - с неевреем), это означает, что он, обедняя себя, отказывается от основ, определяющих саму сущность еврейского народа, от стремления к идеалам, которые находят свое выражение в Торе, а Тора запрещает браки с неевреями (см. в книге *Дварим*, гл. 7, ст. 3). Если еврей решил для себя, что женится только на еврейке, значит, он выбрал правильный, пусть и не всегда легкий, путь.

Тем самым он доказывает верность идеалам своего народа и принимает на себя участие в выполнении общей миссии, которая дана евреям Всевышним, стремится выполнить свое предназначение. Вопрос ставится именно так.

Очень важно отметить: человек не должен делать свой выбор, не имея представления об обязательствах, взятых на себя нашими праотцами, не обладая, пусть даже - самыми элементарными, знаниями еврейской традиции.

А понять это можно, только изучая Тору, потому что Тора - тот корень, из которого произрастает все дерево.

Необходимо донести до сознания молодых людей, что они должны попытаться оценить сокровище, которое дано им от рождения, прежде чем расстаться с ним навсегда...

Перевод с английского

Впервые опубликовано на сайте aish.com

*Раввин Нахум Браверман,
исполнительный директор Иерусалимского
Фонда
американского отделения международной
организации Эш а-Тора
Живет в Лос Анжелесе*

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Красное вино может сопровождать роскошный ужин или скрасить унылый вечер после тяжелого дня. Давайте разберемся в этом с научной точки зрения. Насколько это полезно?

1. Современные исследования свидетельствуют, что регулярное употребление вина в разумных дозах хорошо влияет на здоровье. При этом именно красная его разновидность наиболее полезна.

2. Действие красного вина на сердечно-сосудистую систему.

Научно доказано, что люди, выпивающие за обедом бокал этого напитка, во много раз сокращают возможность инфаркта миокарда, сердечной недостаточности и связанных с ней заболеваний. Это обусловлено прежде всего содержанием ряда веществ: флавоноидов, керцетина и ресвератрола. Их концентрация в красном вине может быть различной в зависимости от технологии производства и сорта винограда. Важно, чтобы в вино попадала не только мякоть ягод, содержащая яблочную кислоту, винную кислоту, лимонную кислоту, азотистые соединения и пектин, но и кожура с косточками, которые насыщены полифенолами, минеральными и дубильными веществами.

3. Ресвератрол — антиоксидант и антимуtagen.

Помимо расслабляющего и успокаивающего действия, красное вино влияет на организм как слабая диета, снижает скорость старения и увеличивает продолжительность жизни. Прежде всего это обусловлено содержанием в красном вине ресвератрола.

Ресвератрол — активное вещество, которое:

снижает уровень холестерина,

укрепляет стенки сосудов,

выступает в качестве антиоксиданта и антимуtagена,

обладает противовоспалительным действием,

предотвращает формирование сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета,

замедляет развитие рака и угнетает новообразование, развитие и прогрессирование раковых клеток.

Ресвератрол в изобилии содержится в кожуре винограда темного сорта и черники.

Кроме того, ресвератрол в сочетании со спиртом и содержащимися в вине кислотами смертоносен для многих возбудителей, например, сальмонеллы, при этом нормальное функционирование кишечной флоры не нарушается.

4. Ресвератрол защищает глаза от возрастных болезней.

Британские хирурги-офтальмологи, утверждают, что ресвератрол замедляет процесс возрастного ослабления мышц глаз, которое, как правило, приводит к появлению проблем со зрением. Также этот компонент предназначается для профилактики ангиогенеза — формирования новых кровеносных сосудов в глазу. Это защитит от макулодистрофии сетчатки. Эта болезнь часто можно встретить у людей шестидесяти лет и старше. Можно сказать, красное вино — хорошее средство от диабетической ретинопатии. Названные болезни медики называют распространенными причинами слепоты и ухудшения зрения.

5. Этанол.

Благодаря содержанию этанола вино укрепляет иммунитет, увеличивает эффективность вакцинации, установили недавно ученые Медицинской школы при Университете Калифорнии.

6. Флавоноиды.

Флавоноиды, содержащиеся в красном вине, клубнике и шоколаде, способны регулировать уровень сахара в крови и, таким образом, предотвратить формирование диабета.

7. В соответствии с результатами ряда исследований, регулярное употребление 150 мл сухого красного вина способно предотвратить возникновение заболеваний сердца, диабета, болезни Альцгеймера, помогает поддерживать мышцы в тонусе, замедляет процессы старения клеток в человеческом организме, регулирует сахар в крови, снижает риск образования тромбов и развития слабоумия.

8. Красное вино содержит полифенолы, флавоноиды и танины которые делают напиток способным омолодить организм и вывести свободные радикалы. Антиоксидантная способность красного вина в 20 раз выше, чем у витамина Е. Никакой другой алкогольный напиток не может похвастаться аналогичным эффектом.

9. Пицеатаннол.

Содержащееся в красном вине вещество пицеатаннол препятствует образованию новых жировых клеток, то есть способствует поддержанию здорового веса, согласно недавнего исследования американских ученых из Университета Пердью. Кроме того, пицеатаннол защищает организм от болезней сердечно-сосудистой системы, рака и нейродегенеративных заболеваний.

10. Для здоровья будет полезно только марочное вино, которое хорошо выбродило. Узнать о качестве вина можно, исследовав на бутылке этикетку:

чем больше на ней информации о производителе, классе и происхождении, тем качество вина, скорее всего, выше;

у добротного вина дизайн этикетки строгий, используется не более трех цветов;

наличие медалей также может свидетельствовать о качестве.

11. Бокал красного вина содержит: 0,11 г белков, 0,3 г фруктозы, 190 мг калия, 6 мг натрия, 12 мг кальция, 0,69 мг железа, а также цинк, медь и селен.

12. Так что можно не отказывать себе в удовольствии выпить бокал красного вина — это не только приятно, но и полезно.

Однако, при употреблении вина, как и любого другого алкогольного напитка, нужно помнить, что его польза заканчивается там, где начинается чрезмерность: врачи рекомендуют пить не более двух бокалов в день мужчинам и не более одного бокала представительницам прекрасного пола при регулярном потреблении, и ограничиться соответственно пятью и тремя бокалами во время вечера или праздника.

Следует иметь в виду, что красное вино содержит этанол (16 г на 150 мл — один бокал), который относится к ядам и наркотическим веществам, следствием его неумеренного потребления является отравление и зависимость, которая может привести к тяжелому алкоголизму.

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Многие влюбленные пары верят, что жить в браке — легко и приятно. Во всяком случае, одному — всегда труднее. Это — миф, от которого не остается и следа, порой уже в первые недели супружества...

ЛЕГКА ЛИ ЖИЗНЬ В БРАКЕ?

Раввин Давид Клейман

Люди часто мечтают о том, какой чудесной станет их жизнь, когда они обзаведутся семьей. К сожалению, в большинстве случаев подобные представления о семье чрезвычайно недолговечны. Суровая реальность очень быстро дает о себе знать — подчас уже через сутки после свадебного торжества. Хорошо, если обе стороны понимают, что жизнь в браке требует немалых усилий. Но ведь бывает и так, что в голову новобрачной (или новобрачного) приходят совсем невеселые мысли — “И во что же это меня угораздило ввязаться?!”.

Приняв решение жениться, я был уверен, что в супружеской жизни меня ждет огромное количество сюрпризов (плохих и хороших), о существовании которых я тогда, конечно же, если и подозревал, то очень и очень смутно. К счастью, у меня был учитель, который дал мне несколько полезных советов.

Отчетливо, как будто это было вчера, помню свой первый “подготовительный курс”. Учитель сказал мне: “Давид, никогда не забывай, что **брак создан для радости**”. Я принял эти слова близко к сердцу и записал их в дневник.

Я попросил его дать мне какие-то рекомендации. И в ответ услышал: “По-моему ты не понял смысл моих слов”. Я заглянул в свои записки и прочел вслух: “Брак создан для радости”.

Мне-то казалось, что ничего особенного в этих простых словах нет. Я хотел жениться потому, что стремился к “приятной жизни”, которая обычно ассоциируется со вступлением в брачный союз. Именно тогда мой учитель преподавал мне урок, в корне изменивший мои представления о природе человеческих отношений.

Вот что он сказал мне: “Давид, когда я говорил, что брак создан для радости, ты, не задумываясь, подменил слово “радость” на слово — “удобство”. Но это — разные вещи. Брак не предназначен для того, чтобы создавать кому-то удобства. Он приносит **радость**, понимаешь? Если тебе кажется, что вдвоем жить проще, чем одному, брак тебе противопоказан, потому что вскоре после свадьбы тебе придется сделать очень неприятные для тебя открытия. За создание и дальнейшее укрепление счастливой семьи нужно заплатить высокую цену”.

Люди, которые до конца осознают и могут прочувствовать слова моего учителя о том, что брак создан для радости, а не для удобства, с легкостью усвоят первое правило “успешных” отношений: “Для того, чтобы вступить в брак и построить счастливую семью, необходимо помнить, что для этого потребуются приложить немало усилий”.

И это далеко не всегда удобно. Между мужем и женой обязательно возникнут трудности, и им придется решать множество болезненных проблем. Девиз бойскаутов “Будь готов!” тут как нельзя кстати.

В ПОИСКАХ РАДОСТИ

Большинство людей стремятся к приятной жизни. Однако не все жизненные радости равнозначны. Попробуйте составить список вещей, событий, развлечений, которые могут доставить вам удовольствие. Просмотрев такой перечень вы убедитесь, сколь они, жизненные радости, разнообразны. В вашем списке может оказаться ореховое мороженое (самое любимое) и марафонский бег, рождение ребенка и выигрывать в лотерее, получение ученой степени и катание на лодке...

Некоторые из перечисленных вами удовольствий имеют для вас большее значение, другие — меньшее. Что же будет критерием оценки удовольствия? — “Цена”, которую вам пришлось заплатить за те или иные достижения. То, что “стоит” дороже, как правило, больше ценится. Когда вы

вкладываете в осуществление того или иного стремления весь ум и всю душу, чувство получаемого в результате удовлетворения возрастает буквально в геометрической прогрессии.

Позвольте продемонстрировать эту утверждение на конкретном примере.

Если вы спросите отца семейства или мать, в чем состоит главная радость их жизни, то скорее всего, услышите в ответ: “В детях”. Если же вы зададите им вопрос, что или кто доставляет им самое большое огорчение, то десять из десяти родителей ответят вам: “Дети”. Как же так? Ведь одно утверждение, казалось бы, исключает другое. И тем не менее и то и другое — чистая правда.

Дети действительно приносят своим родителям самые серьезные огорчения и одновременно — самую светлую радость.

С другой стороны, чем меньше усилий человек прилагает для достижения той или иной цели, тем менее долговечными оказываются результаты его действий. Недаром в народе говорят: “Как нажито, так и прожито”.

На вопрос, какой антоним вы подберете к слову “огорчение”, большинство людей ответят: “радость” или — “удовольствие”.

Однако это — неправильный ответ. Противоположность огорчения — отсутствие огорчения, то есть, в каком-то смысле — “удобство”, ощущение комфорта. Когда у меня не болят зубы, я не испытываю удовольствие, но и, конечно же, не расстраиваюсь. Я просто чувствую, что мне “удобно” пребывать в таком состоянии.

Для того, чтобы испытать радость, необходимы активные действия.

Знаменитый инструктор по фитнесу Джек Лалейн исповедовал принцип “без труда — нет результата”. Этот принцип подходит не только для того, чтобы поддерживать хорошую физическую форму.

Он применим ко всем аспектам жизни, и в особенности — к браку.

Но как этот принцип связан с семейной жизнью? О каком “труде” идет речь?

Речь идет о серьезной и сложной работе, которую необходимо делать ежедневно, если вы хотите, чтобы в семье были хорошие, добрые отношения.

Мы не говорим здесь о домашнем хозяйстве, о том, что муж должен помогать жене в уборке квартиры и т.п. Но, например — о стремлении избавиться от отрицательных черт характера, которые препятствуют установлению глубокого, основанного на взаимопонимании контакта между супругами.

И/или — о той работе, которую следует проделать, чтобы научиться испытывать более глубокую эмоциональную привязанность друг к другу...

Чтобы решать подобные задачи необходимо сделать сложный порой выбор. Но даже если вам кажется, что вы будто бы сидите на пороховой бочке, необходимо преодолеть свои страхи и сомнения и двигаться вперед. Ибо только так у вас есть шанс придать взаимоотношениям в семье глубину и осмысленность.

НЕПРИКРАШЕННАЯ ДЕЙТЕЛТЕЛЬНОСТЬ

Повторю: брак предназначен для радости. Если вы ищете удобства, вам не стоит обзаводиться семьей. Но если вы жаждете серьезных отношений, женитесь (выходите замуж).



Однако не забывайте о том, что за истинные радости, несомненно, придется платить.

Поэтому, когда для вас и вашей второй половины наступит пора “съесть свой пуд соли”, не удивляйтесь и не паникуйте. Будьте готовы к тому, что этот период неизбежен.

Взаимоотношения не бывают легкими даже в самых счастливых браках. У каждой пары найдутся проблемы, которые нужно

решить. В любом, даже самом удачном браке, супругам придется чем-то жертвовать, что-то менять в себе, чтобы привыкнуть друг к другу.

Мой учитель был прав, когда сказал мне: “Жить в браке — это работа”.

Даже не мечтайте о том, что, вернувшись домой со службы, вы сможете плюхнуться на диван, скинуть обувь и весь вечер нежиться в лучах семейного счастья.

Всякий раз, открывая входную дверь своей квартиры, напоминайте себе: “Сейчас мне предстоит непростая работа”. Если вы готовы “закатать рукава” и приложить усилия, чтобы создать по-настоящему глубокие отношения, у вас есть прекрасный шанс воплотить те мечты о семейной жизни, которые вы лелеяли в одиночестве...

Материал сайта Эш а-Торы

Перевод с английского.

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ**«ОТ САРОЧКИ»****Маринованные грибы****0.5 кг шампиньонов****2 ст.л. рафинированного растительного масла****3 ч.л. кошерной соли (смело замените солью среднего или крупного помола)****60 мл красного винного уксуса****2 зубчика чеснока (измельчить)****1 ч.л. мелко порубленной петрушки (я брала сушеную)****1 ч.л. сушеного майорана****2 ст.л. молотой сладкой паприки****1 ст.л. коричневого сахара****2 ч.л. молотого сушеного лука****1 ч.л. молотого сушеного чеснока****1 ч.л. молотого черного перца****цедра 1 лимона**

Приготовление:

1. Смешайте половину масла и соли с шампиньонами, выложите ровным слоем на противень и отправьте в духовку, разогретую до 180 градусов, на 15-20 минут (грибы должны стать мягкими).
2. Тем временем смешайте все остальные ингредиенты в большой миске.
3. Переложите туда шампиньоны прямо из духовки и тщательно перемешайте, чтобы пряности распределились равномерно.
4. Дайте остыть и уберите в холодильник.
5. Подавать можно уже пару часов

*Приятного аппетита!**Сарра Манн**Люксембург***МИР ВОКРУГ НАС**

Существуют такие виды профессий, которые требуют многих усилий для их выполнения, а также человеческие ресурсы.

Бывает так, что один человек, с одной стороны, сам может выполнять все задачи такой профессии, но это очень сложно и более того создает большие трудности.

В нашей недельной главе Моше Рабейну судит еврейский народ (каждого в отдельности), и его тесть Итро дает ему совет как выполнять эти задачи таким образом, чтобы силы не иссякли, как сказано:

«И было: на следующий день воссел Моше судить народ, и стоял народ пред Моше с утра до вечера.» и «И сказал тесть Моше ему: Нехорошо то, что ты делаешь. Падешь силами и ты, и этот народ, который с тобою, ибо (слишком) тяжело для тебя это дело, не сможешь исполнить его один.» (Шмот 18:13, Шмот 18:17-18)

Давайте посмотрим, какие причины являлись тому, что Итро говорит Моше, что он один не справится с этой задачей – судить весь народ.

Раши приводит идею с увяданием листа. Написано в Йешаягу 34:4 - «как блекнет лист с виноградной лозы и как увядший (лист) со смоковницы».

Блекнет из-за тепла и холода, и силы листа слабеют и поэтому он опадает с дерева. Также и силы Моше из-за такого тяжелого труда могут иссякнуть.

Хизкуни считает, что Моше просто спутанный, потому что каждый будет кричать, чтобы следующим предстать перед Моше. И это приведет к тому, что он не сможет услышать каждого корректно.

Подобное говорит Рашбам, что из-за того, что Моше придется заниматься несколькими людьми одновременно, то сами люди будут спутанными тем, что они слышат от него.

Помимо того, что Моше не сможет выдержать нагрузки, также и сам народ не выдержит того, чтобы стоять весь день и ждать суда. (Бехор Шор)

Также говорит Рабейну Бехае, что весь народ не сможет выдержать такое напряжение, чтобы стоять весь день в очереди и ждать, чтобы их выслушали.

Поэтому Итро дает правильный совет, чтобы поставить других судей, которые будут судить малые и большие дела, а самые важные будут предоставляться Моше.

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

"Иди Его путями" (Дварим 28:9)

Мы должны следовать путям Всевышнего.

Это означает, что примером для подражания нам следует взять Его Самого и Его поступки.

Например, Он милосерден и проявляет сострадание. Значит, мы обязаны стремиться к тому же.

Среди атрибутов Всевышнего есть и ненависть к лашон-ара. Это мы видим по такому эпизоду из Танаха. Стены Йерихо, первой крепости на пути евреев, входящих в Святую землю, пали в субботу.

Всевышний запретил брать что-либо из трофеев города. Чуть позже еврейская армия проиграла битву под городком Аай.

Причем предводителю еврейского народа Йеошуа бин Нун было сказано, что поражение явилось наказанием за нарушение запрета.

Йеошуа спросил, кто нарушитель, но Всевышний ответил: "Разве Я доносчик?.. Сам найди преступника".

Пришлось евреям бросать особый жребий, который показал на преступника, после чего тот сознался в прегрешении.

Любой, доносящий и злословящий, не может считаться человеком, который следует путям Всевышнего, ибо он является нарушителем приведенной заповеди.

"Сторонись неправды" (Шмот 23:7)

Если мы произносим о ком-то лашон-ара да еще приукрашиваем описываемое событие, добавляя вымышленные детали, тем самым мы нарушаем приведенную заповедь.

Автор текста Лейб Каханэ

Модиин Илит

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

Я думаю, очень важно понимать, что каждый человек - неповторимая личность. Но как мы можем развивать себя, чтобы действительно быть интересными и суметь принести пользу и помочь другим?

Способов есть много... Например, постоянно учиться, совершенствуя свои знания и, делаясь с другими людьми, или увлечься каким - то полезным делом и найти единомышленников, или просто быть отзывчивым человеком, который может помочь в трудную минуту и порадоваться за кого-то... Но что же объединяет всех нас - разных евреев со своим кругом знаний, увлечений и восприятием мира??? Это, конечно, Тора, полученная всеми нами в пустыне тысячи лет назад. Да-да, мы тоже с вами были там, у горы Синай.

А сейчас история из Вавилонского Талмуда, которая произошла во времена Второго Храма.

Сколько Тор есть у евреев?

Знакомьтесь, друзья, это Гилель и Шамай-главы суда. Товарищи - мудрецы, хоть не совпадали взгляды их иногда... Однажды один нееврей к мудрецу Шамаю пришел:

-А сколько есть у евреев Тор? - начал он разговор.

-Тор у евреев две, степенно мудрец отвечал.

Есть Тора Письменная и Устная. Обе Моше получал. Устную - передают от старейшин к пророкам и мудрецам.

Такая традиция наша еще от начала начал.

-Ну, нет. - Нееврей ему говорит, дело так не пойдет.

Откуда узнаю я, что правду ты говоришь, а не наоборот...

Прогнал его Шамай, ведь он к уважению привык.

И в двери Гилеля уже стучит недоверчивый ученик.

- Скажи, Гилель, а сколько есть у евреев Тор? - начинает он разговор...

-Тор у евреев две,- степенно мудрец отвечает...

-Но я хочу изучать только Письменную, другой я не доверяю. Гилель все же решил взяться за его обучение.

Сначала будем учить иврит- вот мое предложение.

- Смотри, вот - алеф, бет, гимель и далет.

Каждый, кто Тору учит, их знает.

На завтра пришел ученик, Гилель его уже ждет:

.- Смотри, вот гимель, далет, бэт, но показывает наоборот.

Так как, Гилель, мне тебя понимать теперь?

- Вчера я поверил тебе...

- Так вот и сегодня поверь!

Две Торы есть у евреев, неразделимы они.

И наш ученик наполнил упорным учением все свои дни. Он Тору Святую учил и заповеди ее исполнял. И Письменную и Устную Торы учил и настоящим евреем стал.

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Шаббат

Лист№27

В продолжение темы о законах субботы, Талмуд возвращается к вопросу, из чего следует делать фитили для шаббатных свечей (см. на сайте обзор [листа 21](#)). И рассматривает свойства различных материалов, с точки зрения их способности принимать или не принимать *туму* (духовную нечистоту; подробнее о значении термина — см. на сайте [обзор недельной главы Тазриа](#), первый годовой цикл).

В связи с этим Талмуд приводит позицию раби Шимона бен Элазара.

Ткань, изготовленная из дерева, — говорит раби Шимон, — не может получить *цараат* (особого рода «заболевание» духовного происхождения; подробнее — см. на сайте обзоры недельных глав [Тазриа](#) и [Мецора](#), первый годовой цикл обсуждения).

Поскольку здесь возникает новое для нас понятие — *цараат*, необходимо пояснить, что повреждения этого типа (на иврите — *негаим*; в единственном числе — *нега*) — одна из разновидностей *тумы*.

Но если *цараат* — болезнь, как она может поражать неодушевленные объекты? Ведь по нашим представлениям, болеют лишь люди. Однако в Торе написано: «И хозяин дома пусть пойдет и скажет *коэну* (служитель в Храме) — как будто *нега цараат* у меня в доме (на стенах). И прежде, чем *коэн* придет осматривать, надо все из дома вынести, и вещи не получат тогда статус *таме*. И придет *коэн* и осмотрит стены дома. И если увидит, что на стенах появилось зеленоватое или красноватое углубление... то запрет *коэн* дом на семь дней» ([Ваикра](#), гл. 14, ст. 35-38).

Цараат, — подчеркивают Учителя, — поражение особого, духовного характера, и возникает она в тех случаях, когда человек допускает в своем поведении ошибки (см. на сайте обзор недельной главы [Мецора](#), [первый](#), [второй](#) и [пятый](#) годовые циклы). В зависимости от того, какие ошибки человек совершил, признаки данного «заболевания» могут появиться не только на его теле, но и на его одежде и даже, как мы могли убедиться, читая цитату из Торы — на стенах дома (если стены — из кирпича или камня).

Исследуя тексты Торы, в которых говорится о *цараат*, наши Учителя отмечают, что повреждения такого свойства получают, к примеру, изделия из кожи, шерсти или льна. Как сказано: «...А если на одежде будет *нега* (зеленоватого или красноватого цвета), на одежде шерстяной или льняной... или на изделии кожаном, эту одежду нужно показать *коэну*. И осмотрит *коэн* повреждение и изолирует (пострадавшее) изделие на семь дней. И осмотрит он повреждение в день седьмой. И, если распространилось оно по одежде — это *цараат*...» ([Ваикра](#), гл. 13, ст. 47-51). Но дерево и все, что из него изготавливается, в том числе — ткани (плетения из коры, веток и т.п.), от *цараат* не страдает и всегда остается *тагор* (духовно чистым; подробнее о значении термина — см. на сайте [обзор недельной главы Тазриа](#), первый годовой цикл). Исключение составляет лишь лен, который Талмуд, кстати сказать, относит к «материалам древесного происхождения» (о возможности «заражения» льняных изделий прямо говорится в Торе).

Туму в виде *цараат* могут получать одежды и из других тканей (не только из шерсти или льна), — уточняет раби Ишмаэль (великий Учитель Мишны, 2-й век).

Но почему же тогда в Торе говорится лишь о тканях из льна и шерсти? — спрашивает Талмуд.

Потому что льняные и шерстяные нити имеют особый духовный статус, — объясняет раби Нахман бар Ицхак (один из крупнейших Учителей Талмуда в своем поколении; 4-й век, Вавилон).

Речь здесь идет о том, что по закону Торы запрещается, например, носить одежду из материала, сотканного из шерстяных нитей с добавлением — льняных (на иврите «смесь» льна с шерстью обозначена специальным термином — *шаатнез*). По этому поводу дается прямое указание — «Не надевай *шаатнез*...» ([Дварим](#), гл. 22, ст. 11). И в следующей же фразе сказано: «Кисти сделай себе на четырех углах покрывала твоего» (там же, ст. 12). Проведя глубокий анализ данного фрагмента, Учителя приходят к выводу, что Тора обязывает прикреплять *цицит* (кисти, подвязанные к четырем углам одежды еврея — в знак вечного Союза с Творцом) к одеждам из шерсти или льна. И, соответственно, кисти должны быть сделаны тоже из шерстяных или льняных нитей (подробнее о правилах ношения *цицит* — см. на сайте, к примеру, обзоры листов [38](#), [39](#) и [40](#) трактата [Менахот](#)).

Рассматривая на нашем листе проблемы, связанные с ношением *цицит*, Талмуд задается вопросом: нужно ли прикреплять *цицит* к одеждам, которые надевают на ночь, для сна?

Анализируя ситуацию, Учителя приводят цитату из Торы — «...И увидите ее (кисть) и вспомните о заповедях» ([Бамидбар](#), гл. 15, ст. 39). И это означает, — подчеркивают они, — что на ночном одеянии *цицит* быть не должно. Ибо ночью кисти не видны.

Надо ли понимать это указание так, что и слепой и днем не обязан носить на краях своих одежд кисти *цицит*? — спрашивает Талмуд.

И отвечает: слепой от такой обязанности не освобождается. Пусть сам он не видит кистей, но окружающим они служат напоминанием о необходимости соблюдать заповеди Торы...

Далее Талмуд возвращается к разговору о тканях древесного происхождения.

Из содержания нашего листа мы узнаем, что, поскольку «древесная» (но — не льняная) «ткань» — всегда духовно чиста, из нее можно делать крышу для *сукки* (см. на сайте [материалы](#), посвященные празднику [Суккот](#)).

Автор текста Барух Шнайдер