



השבוע דעל אדאט דאס פרו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«ЦАВ»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Мир Вокруг Нас

Детская Страничка

Песах

Лист Талмуда



Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдод, 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 «Цав» —3**Вопросы раввину—6**Культура. Личность. Этика— 8**Здоровый Образ Жизни — 10**Женская рубрика—12**Мир Вокруг Нас —14**Законы Лашон а-Ра — 14**Песах — 15**Детская страничка—19**Лист Талмуда—20**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...*****Каждый еврей в жизни допускает ошибки. Но почему нам дается возможность их совершать?!******Ошибки призваны для того, чтобы научить человека признавать свои оплошности, делать выводы и в будущем их не повторять.****Интересно, что со школьной скамьи в нас уже заложено понимание того, что ошибку можно исправить. Вспомним, что в школе мы с вами делали работу над ошибками уже после того, как получили оценку, а оценку, как мы знаем, просто так из журнала не вычеркнуть.**В нашей главе Цав мы видим повеление Всевыш-него к Моше передать Аарону и его потомкам законы относительно жертвоприношений в Храме. Механизм Храма был призван дать возможность исправлять ошибки, накопившееся в течение определенного времени.**То есть, система Храма давала возможность каждому еврею провести свою работу над ошибками и приблизиться к В-севышнему.**Каждая ошибка человека отпечатывается в общей системе управления миром и, в случае скапливания большого количества ошибок еврейского народа, это имеет свои последствия**В Храме каждый еврей имел возможность восстановить баланс и приблизиться к Всевышнему. Интересно отметить, что место, где еврей должен был произвести шхиту животному, принесенного за ошибку, было открытым, и каждый мог видеть, что кто-то приносит жертву .**А из-за того, что в Храм евреи приносили и благодарственные жертвы, еврей, который приносил жертвоприношение за ошибку, мог не стесняться и не смущаться, потому что не было понятно какую именно жертву он приносит.**Великий механизм был призван приблизить к В-севышнему еврея, допустившего ошибку и искренне желающего ее исправить, не смущая его, что очень соответствует нашей традиции.**Особенно это актуально в наши дни, когда многие евреи возвращаются к В-севышнему и сегодня стараются жить по еврейскому закону. И когда еврей делает настоящую тишуву, стирая все свое прошлое, запрещено ему напоминать о каких-то былых проблемах, смущая его или заставляя стесняться.**Элиэзер Фрейдкин
Кфар Эльдад, Израиль*

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ЦАВ»

ГЛАВА «ЦАВ»

Место в Торе: книга *Ваикра*, гл. 6, ст. 1 — гл. 8, ст. 36.

Почему глава так называется?

По первым словам фразы: “Вели сынам Аарона...” (*Ваикра*, гл. 6, ст. 1).

Вели на иврите — *цав*.

Наша глава начинается с обращения Всевышнего к Моше Рабейну, которое выражено здесь такими словами: “Вели Аарону и его сыновьям: вот закон приношения всесожжения...”. И далее, как мы говорили в обзорах прошлых лет, идет описание различных видов приношений в Храм и приводятся связанные с ними законы (см. на сайте обзоры главы *Цав*, **первый** и **второй** годовые циклы).

Мы говорили также (и это — принципиально важный вывод из содержания нашей главы), что институт приношений играл в жизни еврейского народа наиважнейшую роль: наряду с системой наказаний, которая строго по законам Торы реализовывалась еврейским судом, был системой детально разработанных Письменной и Устной Торой “методик”, с помощью которых не только отдельный еврей, но и весь еврейский народ в целом, мог исправить допущенные ошибки.

Итак, ключевое слово первой фразы нашей недельной главы — *цав*, вынесенное в название, означает — “вели”, “прикажи”. И сразу же возникает вопрос: к чему этот “нажим”? Ведь можно было бы, вероятно, употребить и более нейтральное слово — “скажи” то-то и то-то...

Но в том-то и суть: энергичным и безапелляционным — “вели” (“прикажи”) — подчеркнуты в Торе, как указывают многие комментаторы, особое значение, особая строгость законов приношений.

С чем это связано?

В первую очередь, с тем, что институт приношений сосредотачивает в себе многие основополагающие моменты системы Управления миром. Оставим эту фразу без разъяснений, ибо лежащие в этой плоскости взаимосвязи настолько сложны, что мы вынуждены вывести их за рамки наших обзоров.

Обратимся к более очевидным и понятным вещам. И скажем, что приношение в Храм, где, как мы знаем, и осуществлялась “деятельность” института приношений, было **единственным** способом снять с себя вину, очиститься перед Небесами за проступок, лежащий вне сферы “компетентности” земного суда.

За основу нашего обсуждения на этот раз мы возьмем комментарий одного из выдающихся раввинов 20-го века — рава Элиягу Лопияна, который в течение многих лет был *машгиахом* иешивы в Кфар Хасидим (на севере Израиля, недалеко от Хайфы).

Пользуясь случаем, поясним, что *машгиах* в данном случае — духовный наставник.

То есть — тот, кто направляет и контролирует. Однокоренное со словом *машгиах* выражение — *ашгаха*, по отношению к Творцу, нередко переводят как Провидение или — Сила Провидения. И тогда имеется в виду общее, осуществляемое Им руководство историческими событиями и народами. Это — *ашгаха клалит*.

Существует и *ашгаха пратит* — личный “надзор”, личное руководство судьбой каждого еврея, для которого Всевышний создает особые условия, обстоятельства и ситуации жизни, более всего подходящие для совершенствования его души. Хотя, добавим, сам человек очень часто может это не понимать и не принимать.

Машгиах облечен **властью, которую он использует исключительно на благо** тех, кого опекает. Зная их сильные и слабые стороны, он (в идеале) становится учителем и воспитанником любящим отцом, который понимает, как именно и в чем, в первую очередь, им можно помочь.

Сила воздействия *машгиаха* основана на **балансе любви и страха** перед ним, любви и уважения.

Все это в высочайшей степени относится к раву Элиягу Лупьяну.

А теперь разберем его комментарии к отдельным фрагментам нашей недельной главы...

В тексте нашей недельной главы читаем: “Всякое очистительное приношение, кровь которого внесли в Шатер Собрания (внутренние помещения Храма), чтобы очистить (от проступков) в Святыхице, нельзя есть — его следует сжечь в огне” (гл. 6, ст. 23).

Прежде чем говорить о комментарии рава Лопияна, объясним, о чем идет речь в этой цитате. А говорится здесь о нарушении строгого порядка приношений в Храме.

Дело в том, очистительное приношение свершалось на внешнем *мизбеахе* (в весьма условном переводе — жертвенник), который стоял во дворе Храма. Именно этот, внешний *мизбеах* полагалось окроплять кровью животного, предназначенного для очистительного приношения. И если священнослужитель вносил кровь такого жи-

«Вели сынам Аарона...»

вотного во внутренние помещения Храма, приношение становилось не действительным. Поэтому мясо животного подлежало сожжению, ибо есть его запрещалось.

Рав Лопьян дает к этому отрывку интересный комментарий.

Он обращает внимание на то, что в Торе не раз подчеркивается, что мясо приношений, целиком или частично вынесенное за пределы Храма, становится непригодным (на иврите — *пасуль*) для употребления в пищу. Иными словами, *пасуль* — части приношения, которые вынесены из пространства, обладающего высоким уровнем духовности, в другое, где уровень духовности ниже.

Но почему же ситуация с **искупительным** приношением (за нарушение закона по ошибке) — иная? Почему же здесь все наоборот — приношение становится *пасуль*, если часть предназначенного для него животного (в данном случае — кровь) попадает из пространства менее высокого уровня духовности в то место, где обнаруживается наивысшая концентрация духовности (внутреннее помещение Храма)?

Объяснение этого феномена рав Лопьян связывает с устройством Храма (на иврите — *Бейт а-Микдаш*).

Понятно, что весь Храм (двор и внутренние помещения) служит для духовного очищения человека, его приближения к Всевышнему. При этом само устройство *Бейт а-Микдаша* соотносится, с одной стороны — с устройством вселенной, всего космоса, с другой — со “строением” человека. В этой плоскости, кстати сказать, лежит и объяснение, почему так важны все свершающиеся в Храме действия. Храм и все, что в нем происходит, по сути — **“орудие” управления миром.**

Но вернемся к тому, как соотносится устройство Храма со “строением” человека. *Эйхаль* (так называется внутренняя часть Храма, где помещались *лухот* — две каменные плиты, Скрижали Завета с вырезанными на них текстами Десяти Заповедей и *арон а-кодеш*, в котором хранился свиток Торы), — пишет рав Лопьян, — **соответствует внутреннему миру человека** (ум и душа).

Двор Храма, где поэтапно свершались обряды приношений — телу человека.

Теперь суть запрета, описанного в приведенной цитате из нашей главы, в общих чертах нам понятна...

Теперь попытаемся разобраться в этом вопросе более детально.

В еврейской традиции не существует понятия — **“индальгенция”**, и человек не может рассчитывать на то, что сознательно совершив проступок, он, отдав в Храм “соответствующее” приношение, получит прощение Небес, уповая лишь на их милосердие.

Приношения от людей намеренно нарушивших закон в принципе не принимаются. И это понятно: возможность приношением искупить вину за преднамеренное преступление не дает человеку шансов на самосовершенствование, напротив, ведет его личность к разрушитель-

ным изменениям.

На проявление милосердия — прощение Небес может рассчитывать лишь тот, кто совершил дурной поступок по ошибке, неведению или непониманию, то есть — случайно. За эту нелепую случайность он и расплачивается искупительным приношением. И совершаются такие приношения во дворе Храма — как бы на “телесном” уровне, когда склонность к преступности не касается человеческой души. Поэтому и дает такое указание еврейская традиция: если хотя бы малую частичку дурного, связанного с тягой к нарушению законов, заронили в душу, ее надо сжечь, чтобы не осталось бы ничего такого, что можно было бы “культивировать” (вобрать в себя, сделать частью личности; иными словами — “съесть”, как сказано в цитате, которая приведена в обзоре предыдущего дня).

Хотя за намеренно совершенный проступок искупительное приношение не принимается (единственный путь искупления в таких случаях — *тешува*, искреннее раскаяние, возвращение к Творцу), есть все же и в этом правиле некое исключение. Речь идет о приношении за сознательно предпринятые дурные действия, вина за которые лежит на всей общине. Здесь **нет возможности наказать** отдельных ее представителей.

В отличие от “процедуры” индивидуальных искупительных приношений, кровью животного, которое служит искупительным приношением за злонамеренное нарушение закона всей общиной, окропляют внутренний *мизбеах* (в весьма условном переводе — жертвенник), расположенный в центральном помещении Храма. И в этом, с учетом всего сказанного, мы усматриваем намек: в случае, если намеренное нарушение закона допустила вся община, действия, связанные с искуплением проступка, должны затрагивать сознание,

душу человека — то есть те “области” человеческого существа, в которых зародилось само дурное намерение.

Важно отметить, что “внутреннее” приношение вообще нельзя есть, потому что она принесена за стремление к плохому и ложь. Его необходимо сжечь...

Текст нашей главы раскрывает и другие, свя-



занные с порядком приношений, аспекты служения *коэнов* в Храме. Есть в ней, например, такая фраза: “Это приношение Аарона и его потомков, которое они должны в день **его** помазания приносить Творцу” (гл.6, ст. 13).

Талмуд объясняет: написано — “в день **его** помазания (особый ритуал при вступлении в должность первосвященника, когда его голову слегка смазывали маслом, изготовленным по специальному рецепту)”; значит, одновременно в первосвященники могли посвятить только **одного коэна**. Почему же не двоих, например?

На этот вопрос **раби Йоханан** (величайший Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век) отвечает так: чтобы избежать враждебности (Иерусалимский Талмуд, трактат *Йома*).

На первый взгляд, сама постановка вопроса кажется нам, по меньшей мере, странной. В наших обзорах, равно как и в обзорах листов Талмуда, которые также даются на сайте, ни разу не встречалось нам упоминание о том, что в какой-то момент в Храме “сосуществовали” сразу же два главных *коэна*.

Однако в Йом Кипур у первосвященника был, также “помазанный” на свою должность заместителя-“дублера” *коэн*, который мог бы мгновенно заменить его в случае, если, скажем, в день Йом Кипура главный *коэн* внезапно умер бы — искупление народа Израиля должно было свершиться в День Суда при любых обстоятельствах. И тогда мы понимаем, что вопрос, почему бы двоих *коэнов* не помазать одновременно, абсолютно правомерен.

Своим ответом раби Йоханан подчеркивает, что основная задача первосвященника — миротворчество и главная черта его характера — миролюбие. Именно эти качества были присущи Аарону, первому первосвященнику. За них он и был избран на свой пост: он любил людей и стремился примирить их друг с другом.

Рассказывают, что, встретив кого-либо из поссорившихся друзей, Аарон рассказывал ему, как раскаивается и сожалеет его бывший друг о том, что неправильно поступил по отношению к нему. Затем Аарон шел ко второму и говорил ему то же самое. А потом, когда друзья встречались, они бросались друг другу в объятия. И просили друг у друга прощения, и каждый старался взять

вину за ссору на себя.

Это качество Аарон передал по наследству своим потомкам. Первосвященник всегда объединял весь народ Израиля. В его отношении к людям не должно было быть и малейшей враждебности — это было бы искажением идеи служения народу и Творцу. Поэтому нельзя делать ничего, что провоцировало бы враждебность.

Следить, чтобы люди соблюдали закон — задача царя и Верховного суда. Задача первосвященника — **любить и защищать...**

В нашей недельной главе читаем: “Творец говорил Моше: скажи Аарону и его сыновьям: вот закон о приношении за проступок (*хатат*) — в том же месте, где режут (животное) в приношение все-сожжения (*ола*), зарежь пред Всевышним и приношение за ошибку: она — святая святых” (гл. 6 ст. 17, 18).

Иерусалимский Талмуд (трактат *Йевамот*) объясняет: животных, предназначенных для этих видов приношений, резали в специально отведенном для этого одном месте, чтобы спасти оступившихся — от стыда. Кто-то, к примеру видит человека, который привел животное в приношение за свою ошибку и стоит рядом с *коэном*. Очевидец вполне может подумать, что животному делают *шхиту* (предусмотренный Торой способ забоя скота), чтобы стало оно добровольным приношением все-сожжения (в котором нет ничего постыдного, напротив, он демонстрирует добродетельность человека).

Но ведь возможна и обратная ситуация: “наблюдатели” могут заподозрить добродетельного человека в том, что он допустил серьезную оплошность.

Традиция дает этому два объяснения.

Первое, скажем так — “техническое”. Приношение все-сожжения, когда животное полностью сжигали, и благоуханным дымом оно поднималось к Небесам, было основным приношением в среде народа Израиля. Такое приношение свершалось в Храме гораздо чаще, нежели приношение за проступок. Поэтому мысль о том, что животное готовят для приношения все-сожжения была совершенно естественной.

Второе связано с еврейской этикой. Устная традиция учит нас судить о человеке с лучшей стороны. Если у нас нет веских причин подозревать в человеке плохое, мы **обязаны думать о нем хорошо**. Следовательно, увидев, что некто привел животное на храмовый двор для *шхиты*, любой еврей, прежде всего, предполагал, что это животное готовят для добровольного благодарственного приношения все-сожжения.

По той же причине — чтобы не смущать людей, которые во время молитвы *Шмонэ эсрэ* (Восемнадцать благословений; основная молитва, входящая в состав утренней, дневной и вечерней молитв), при чтении которой евреи исповедуются в своих проступках, наши Учителя постановили, чтобы произносили ее тихо, шепотом.

Отметим, что еврейская традиция, заботясь о сохранении человеческого достоинства, наставляет нас, чтобы мы не ставили человека в такое положение, когда он может испытать чувство стыда.

Автор текста Гедалия Спинадель

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Песах в этом году совпадает с шаббатом. Как правильно поступить?

Шалом, уважаемый рав.

У меня вопрос: первый день праздника Песах и Шабат в этом году выпадают на один день. Как правильно поступить?

Тода раба.

Виталий. Буэнос Айрэс.

*Vitaliy
Buenos Aires*

В таком случае в этот *шаббат* фактически празднуется первый день Песаха. И в праздничном *Кидуше* произносятся и отрывки, которые мы читаем в субботнем *Кидуше*.

Кроме того, следует знать, что после окончания первого дня Песаха, совершая *Авдалу* («процедура», отделяющая субботу от будней) надо, как понятно, произнести текст, отделяющий субботу от будней.

Однако так мы поступим — только в Израиле. Ибо в Израиле с окончанием *шаббата* закончится и *йом тов*. И наступит — полупраздничная неделя (*холь а-моэд*).

За границей же, где Вы, собственно, и живете, сразу же начинается второй *йом тов* (вне Израиля, как известно, праздники отмечают не один, а два дня — см. на сайте, к примеру, ответ «Почему вне Израиля праздники — два дня?», — с материалами, обозначенными в нем ссылками). И тогда текст *Авдалы* произносится во время чтения *Кидуша* на второй день праздника, как это и указано в Пасхальной Агаде.

В молитвах первого дня Песаха также упоминаются и суббота и *йом тов*. То есть молитва будет — праздничная, но — со специальными субботними вставками в указанных в *Сидуре* (еврейский молитвенник) или Пасхальном *Махзоре* (специальный молитвенник для Песаха) местах.

Следует также отметить, что в *йом тов*, совпадающий с субботой, будут действовать не только специфические ограничения на выполнение определенных работ в *йом тов*, но и вообще — все субботние ограничения. На практике это означает, что если в *йом тов* в принципе разрешается гото-

вить еду (варить или жарить), то в случаях совпадения *йом това* с *шаббатом*, делать это — нельзя. Об отличиях законов праздничных дней и субботы — см. на сайте в ответе «Различия запретов в *шаббат* и *йом тов*» — с ответами, на которые в нем даны ссылки.

Словом, в предстоящий Песах в этом году, повторю еще раз — будут действовать **все ограничения**, как в обычную субботу.

С другой стороны, сама атмосфера этого дня будет, безусловно, особо и специфически — праздничной. Как и полагается в первый день Песаха.

Само собой разумеется, что надо будет выполнить все связанные с Пасхальным *Седером* традиции — в соответствии с указаниями, которые даны в Пасхальной Агаде.

Автор текста Элиягу Эссас

Различия запретов в *шаббат* и *йом тов*
Шалом, уважаемый рав Элиягу Эссас!

*Скажите, есть ли различия в запретах *шабата* и дня, имеющего статус *Йом Тов*?*

Посоветуйте пожалуйста, как быть, если, например, на Рош-ה-Шана нужно идти в школу. Ведь там нельзя не работать.

Большое Вам спасибо за Вашу работу на сайте!

*Игорь
Германия*

Существует два основных отличия в запретах на выполнение работ в *шаббат* и *йом тов* (праздник, упомянутый в Торе). В *йом тов* можно готовить пищу на огне, взятом от зажженного перед началом праздника источника (суточной свечи, например; см. на сайте ответ «Зажечь свечи позже...»), и переносить вещи (книги и т.п.) по улице, даже если в населенном пункте нет *эрува* (объединение владение в некое единое пространство, внутри которого в субботу можно переносить предметы; см. на сайте ответ «Как носят ключи в субботу?»). В *шаббат* делать это — запрещается (см. на сайте ответ «Перечислите все запреты *шаббата*...»).

Поскольку еврейские праздники часто не совпадают с общегосударственными «уик эндами», у евреев, живущих вне Израиля возникают проблемы. Им приходится договариваться на службе или, положим, в учебном заведении об отпуске «за свой счет». И, как правило, все улаживается. Однако хотелось бы подчеркнуть, что **в любом случае**, нельзя нарушать законы *шаббата* и *йом тово*во имя материальных или каких-то иных выгод. Подобные нарушения допустимы лишь в ситуации, когда у человека возникают проблемы медицинского характера (см. на сайте, к примеру, обзоры **листов 82, 83 и 84** трактата *Йома*).

В порядке редкого исключения в *йом тов* можно **пешком** придти на работу или в учебное заведение, но нарушать при этом законы, обуславливающие поведение в этот день (писать, разговаривать по телефону и т.п.) — все равно нельзя.

При этом важно понимать, что и такое присутствие на службе или в учебном заведении позволительно именно как исключение и поступать так следует только в самом крайнем случае...

Автор текста Элиягу Эссас

Разочарование мешает испытывать чувство благодарности...

Уважаемый рав!

У меня сложилась такая ситуация: я разочаровался в человеке и несколько месяцев серьёзно переживал это. Пока не понял, что, в конце концов, человек этот не виноват, что я вознёс его на пьедестал, до которого он не совсем дотягивает.

Но вот что тревожит: человек этот достойный и уважаемый, а у меня не получается уважать его, как раньше. Но больше всего мучит то, что этот человек сделал мне много добра, и каждый раз, когда я думал о нём, сердце наполнялось благодарностью.

Сейчас из-за разочарования произошёл перекос в отношении к нему.

Не хочу быть неблагодарным.

Как настроить себя правильно?

Спасибо!

**Михаэль
Кдумим, Израиль**

Прежде всего, предлагаю Вам отделить личностное отношение к тому человеку — от осознания того хорошего, что он Вам сделал.

Начнем с последнего.

Вы совершенно правильно понимаете, что у нас обязательно должно быть развито чувство благодарности. Именно — развито. Ибо даже когда оно явно есть в человеке — его все равно постоянно нужно укреплять и усиливать.

Это — чрезвычайно важно. Ведь оно, чувство благодарности — тот самый стержень, на котором строится вся моральная составляющая человеческой жизни.

Поэтому, когда мы просыпаемся утром, то первым делом, еще до всего — произносим текст «*Моде ани...*» (см. на сайте, к примеру, ответ «*О переводе Моде ани*»), в котором мы, по сути, благодарим Всевышнего за то, что Он подарил нам очередной день.

То есть утро для нас начинается — с выражения благодарности (в данном случае — Всевышнему). И не только утро начинается с этого, но вообще — все (!).

В Талмуде сказано, что человек, не испытывающий чувство благодарности — сродни безбожнику (вдумайтесь в эти слова, сколько в них внутренней силы).

А теперь обсудим проблемы личностного отношения к тому или иному конкретному человеку.

Это, в сущности, как понятно — весь комплекс, включающий и умственную и эмоциональную сферы. Поэтому нет ничего удивительного в том, что оценки время от времени могут меняться.

Вчера некто казался Вам очень глубоким, умным человеком. А сегодня он в Ваших глазах таким уже не выглядит. По очень простой и очевидной причине: со «вчерашнего дня» (условно говоря) Вы успели пройти какой-то путь в своем интеллектуальном развитии.

Но это, подчеркну — конечно же, не означает, что сегодняшние Ваши

оценки более правильные и/или более точные, нежели вчерашние. Ведь любые оценки — всегда субъективны.

Точно так же и в эмоциональной сфере.

Вчера Вы те или иные внутренние, внешние и т.д. качества, как сами Вы пишете, «возводили на пьедестал». Сегодня, Вы, допустим, утратили интерес к таким проявлениям, и все это для Вас имеет теперь иную эмоциональную окраску.

И это тоже — вполне естественно. Волноваться по этому поводу не следует.

Но что действительно должно Вас беспокоить и быть для Вас важным — так это, чтобы личностное отношение к человеку не влияло на чувство благодарности, которое следует испытывать к нему.

И речь идет не просто о некоем абстрактном чувстве. Оно, это чувство, предполагает, что Вы готовы, когда требуется, оказывать ему реальную помощь, дать добрый, искренний совет, прийти на выручку, если он попадет в трудную ситуацию. И эта готовность должна быть у Вас совершенно независимо от личностного отношения к тому человеку.

Вот тогда это будет — примером истинного благородства и искреннего стремления духовно возвыситься.

Автор текста Элиягу Эссас

Как правильно поступить с кормлением кошек в Песах?

Здравствуйте, уважаемый Рав.

В преддверии Пейсаха вопрос про корма для животных.

У меня 2 кота, им, по назначению ветеринара, мы даём специальные корма. Обычную, человеческую еду им давать нельзя, они её с удовольствием едят, а потом очень долго мучаются, то есть нельзя их кормить обычной едой даже один день.

Я не знаю точно состав кормов, но уверен, что в них есть ингредиенты, запрещённые на Пейсах.

Как правильно поступить?

Обычно мы через Равина продавали весь хамец, но оставляли немного на неделю. Разумеется, корма хранятся отдельно, и, исключена возможность, что они попадут к нам в пищу.

Прежде всего, отмечу, что в Песах запрещается не только употреблять в пищу, но и — **хранить хамец** в своем доме.

Поэтому в Вашей ситуации предлагаю подумать о том, чтобы корм для двух котов, который не будет использоваться в Песах, положить в коробку или шкаф, в которой в течение всего Песаха будет храниться проданный Вами хамец.

На всякий случай, добавлю, что такие коробки (или дверцы шкафа) следует тщательно закрыть и заклеить — чтобы в этот период никто не мог случайно их открыть.

Кроме того, желательно на каждую такую коробку или шкаф повесить (наклеить) этикетку с надписью «проданный хамец».

А теперь — вернемся к Вашей проблеме.

Оставлять корм для котов в доме для использования в дни Песаха, как уже понятно — нельзя.

Следовательно, надо придумать какой-то способ, чтобы и животные были сыты, и их корма не было бы в доме.

Можно, к примеру, попробовать найти соседа-нееврея, который согласится хранить у себя необходимую для котов пищу.

И официально, лучше даже — и в письменном виде, оформить некую договоренность, согласно которой Вы передадите ему полностью этот корм — в подарок, так, что он может делать с ним все, что захочет.

Однако при этом Вы обращаетесь к нему с просьбой — чтобы он той самой пищей, находящейся в его распоряжении, подкармливал Ваших котов. Допустим — приносил бы мисочки с кошачьей едой к входным дверям Вашей квартиры (не заноса их в саму квартиру).

Если он не проявит «горячее желание» делать это — попробуйте предложить ему некую плату. За те усилия, которые ему придется к этому приложить и за потраченное на это время.

Еще лучше (и это будет правильно) — если Вы, вместе с кормом для котов, принесете ему в подарок что-то «съестное», из того, что он любит и чему будет рад.

Например — бутылку с каким-то напитком и т.д. и т.п. И тогда, кстати сказать, будет еще очевиднее, что все, что Вы ему принесли (включая кошачий корм), Вы ему — подарили.

Еще одна подсказка.

Вполне может быть, что сосед согласится хранить у себя этот корм (что, как правило, несложно), но не захочет брать на себя ответственность за подкармливание Ваших котов в течение 8-ми дней Песаха.

Тогда можно, полагаю, найти кого-то из соседских детей, которые с удовольствием этим займутся.

Главное — что корм не будет считаться Вашим, и не будет храниться в Вашем доме.

В расширение темы о кормлении животных в Песах — рекомендую прочесть на сайте ответы «[Аквариумные рыбки в Песах](#)» и «[Питание домашних животных в Песах](#)».

Автор текста Элиягу Эссас

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Новое исследование показывает, что беспокойство в меру — мощный инструмент, способный помочь человеку в жизни.

Но как найти верный баланс между нормальным беспокойством и неврозом?..

УЧИТЕСЬ БЕСПОКОИТЬСЯ ПРАВИЛЬНО

Шарлотта Хилтон Андерсен

Беспокойство в современном обществе имеет плохую репутацию. Мы стараемся быть хладнокровными и уравновешенными, а тех, кто беспокоится по многим поводам, считаем — паникерами.

Никто не утверждает, что всепроникающее чувство тревоги (это, по сути — ментальная проблема) — позитивное явление. Однако мало кто знает, что в ежедневных волнениях есть и положительные стороны.

Недавнее исследование, результаты которого опубликованы в сборнике «Общественный и личный психологический компас» (Social & Personality Psychology Compass), показало, что в небольших дозах чувства беспокойства и тревоги — вполне естественны.

Более того, они помогают людям восстанавливаться после травмы, лучше планировать свои действия, с большей тщательностью готовиться к серьезным мероприятиям, вести здоровый образ жизни и даже преодолевать депрессию.

Очень важно научиться пользоваться позитивными свойствами беспокойства, но при этом — не переходить границу.

Участник данного исследования профессор, декан отделения профессиональной психологии при университете в Денвере (штат Колорадо) Шелли Смит-Акуна подчеркивает, что главное — уметь направить свои тревоги в позитивное русло.

«Беспокойство предупреждает вас об опасности и угрозах, указывает на проблему, — разъясняет она.

— И человек, в большинстве случаев, будет искать помощь или недостающую информацию, что ведет к разрешению проблемы».

А теперь — о том, как «правильно» беспокоиться.

Беспокойство по поводу здоровья

У вас боли в области грудины, или Вы, допустим, упали в обморок.

Одна из первых реакций вашего организма — ощущение беспокойства. «И это — нормально, — заключает профессор Смит-Акуна, — Так и должно быть. Те, кто беспокоятся о своем здоровье, скорее всего — примут превентивные меры: сделают, например, маммографию или колоноскопию и т.д. Умеренное беспокойство о здоровье поможет решить многие проблемы. Человек, скажем, попытается сбросить лишний вес или начнет питаться здоровыми продуктами. Однако следует помнить, что существует очень тонкая грань, отделяющая ипохондрию от нормального беспокойства, позволяющего избежать проблем в будущем. Не ищите у себя болезни сами, — советует Смит-Акуна. — Лучше обратитесь к своему лечащему врачу. И не беспокойтесь слишком сильно, чтобы не получить обратный эффект — когда люди боятся идти в поликлинику».

Беспокойство по поводу карьеры

Большинство из нас работает и, конечно же, беспокоится о своей работе. У многих возникают сомнения: достаточно ли я компетентен для своей должности, как относится ко мне начальство? Кто-то, к примеру, тревожится по поводу, того, насколько прочны позиции фирмы, в которой он трудится. И т.д. и т.п.

Тут нужно осознать, что постоянные тревоги совершенно не помогают карьере.

Однако, по мнению профессора Шелли Смит-Акуна Смит-Акуна, здоровые волнения могут поспособствовать успеху.

«Иногда вы тревожитесь о реальных проблемах, которые не стоит игнорировать, — говорит она. — Ваше беспокойство в каких-то ситуациях подтолкнет вас к тому, чтобы оставить бесперспективную работу или, например — попросить у кого-то помощь, если что-то не получается. Но чрезмерное беспокойство порой понижает самооценку, а в результате — человек может слишком легко сдаться, спасовать перед трудностями и/или стать слишком чувствительным в оценке отношения к себе коллег. Пока тревожность помогает работать продуктивнее, она — ваш союзник. Если же она провоцирует противоположные, нежелательные реакции — постарайтесь от нее избавиться».

Беспокойство по поводу семейных отношений

По словам профессора Смит-Акуна большинство людей, приходящих к ней на консультацию, обращаются именно с этой проблемой.

И она объясняет, что беспокойство по поводу отношений в семье имеет свои позитивные стороны. Оно способно сблизить жену с мужем.

«Если внутренний голос проявляет беспокойство, — рассказывает она, — это следует воспринимать сигналом к тому, что нужно что-то сделать, чтобы улучшить семейные отношения, возродить искру, которая была вначале. И делать это необходимо — не откладывая, пока еще не поздно. Тревога может помочь понять, что в отношениях с близким человеком появились нездоровые тенденции. Стало быть, надо задуматься, что в них не так, и постараться устранить помехи».

В числе подводных камней в семейных отношениях — реальная опасность, что кто-то обидится настолько, что прервет общение с обидчиком. Эмоциональные раны могут долго не заживать, а моменты нанесения обиды — то и дело всплывать в памяти. Даже если с тех пор прошло много времени.

Из-за давних обид мелкие проблемы подчас вырастают в огромные (нередко — потому, что «действующие лица» притворяются, что ничего не случилось).

«Не держите в себе тревогу по поводу семейных отношений (с мужем, женой, с родителями, братьями, сестрами и другими родственниками), — советует д-р Смит-Акуна. — Доброжелательно и открыто поговорите со своими близкими. Постарайтесь построить разговор так, чтобы каждый мог рассказать, что означает для него та ситуация, которая показалась вам обидной. А в результате у вас появится реальный шанс на восстановление отношений».

Беспокойство по поводу безопасности

По данным исследования, те, кто всерьез беспокоится о своей безопасности — наденут шлем, когда садятся на велосипед или собираются ехать на мотоцикле. Во время поездки на машине — пристегнут ремни безопасности, научатся оказывать первую помощь, и примут другие меры предосторожности.

«Беспокойство встроено внутри нас, — констатирует д-р Смит-Акуна. — Оно помогает нам увидеть реальную ситуацию. Не стоит слишком много смотреть телевизор. После просмотра передач, перестаешь понимать, где таятся реальные угрозы, и где их — нет».

Одно дело — заботиться о своей безопасности, другое — бояться выйти из дома, полагая, что нигде не осталось безопасных мест. И если человек пребывает в постоянном страхе, нигде не ощущая себя защищенным — ему требуется помощь специалиста».

Беспокойство по поводу продуктов питания

Один из самых важных факторов влияния на здоровье человека — качество продуктов, которые мы употребляем в пищу. И это, как очевидно — под нашим контролем.

Беспокойство о своем здоровье может заставить человека правильно составить свой рацион. К примеру — употреблять больше овощей, тщательно мыть продукты перед употреблением, не есть продукты, у которых закончился срок годности и т.д.

«Важно при этом, — отмечает профессор Смит-Акуна — не заходить в своем

беспокойстве о питании слишком далеко и не задумываться над каждым куском, который вы собираетесь положить в рот. Помня, что главное — как вы себя чувствуете после употребления пищи определенных видов. Получайте удовольствие от еды и обращайтесь внимание, как ваш организм на нее реагирует. Старайтесь есть то, что вам нравится, и от чего вы чувствуете себя хорошо».

Беспокойство о детях

С той самой секунды, как вы вышли из роддома, неся в руках маленький бесценный сверток, вы уже волнуетесь за своего ребенка. Для некоторых все, что происходит с ним, что называется — «вопрос жизни и смерти».

«Родительское беспокойство, — подчеркивает д-р Смит-Акуна, — может сослужить хорошую службу. Оно включает в себя интуицию — потому что никто не знает вашего ребенка лучше, чем вы. Собирайте больше информации, и она поможет вам понять, где действительно нужно беспокоиться, и где причин для тревог — нет. Главное — не переходить границу. Это очень важно для нормального психологического и эмоционального развития детей. Ведь, в конце концов, каждый родитель хочет быть примером для своих детей, и в том, в частности, как справляться со страхами. Будьте предельно осторожны, чтобы не внушить вашему ребенку чувство страха».

И в заключение — общие правила, выведенные профессором Смит-Акуна.

«Как и многое в нашей жизни, — резюмирует она, — беспокойство нуждается в балансе. Пренебрежение к тревогам, игнорирование собственного чувства беспокойства может поставить человека в опасную ситуацию. В то же время, если человек беспокоится слишком много и слишком часто, по каждому, даже не заслуживающего того мелкому поводу — это может привести к Obsессии (когда у человека возникают тревожные навязчивые идеи и мысли).

Само по себе беспокойство — не решает проблемы. И хотя иногда и может показаться, что лучше уж беспокоиться, нежели равнодушно взирать на происходящее — не поддавайтесь этой иллюзии.

Чрезмерное беспокойство — разрушительно, если оно не побуждает вас к действию, поиску конструктивных решений, способных изменить ситуацию к лучшему.

Но как понять, когда Вы в своих волнениях переходите (или уже перешли) «красную черту»?

Если ваше беспокойство основано на явном преувеличении опасности, если вы не в состоянии реально оценить ситуацию, если ваша тревога не заставляет вас задуматься над решением проблемы, и не оставляет вас, даже если взволновавшие вас обстоятельства меняются к лучшему — это означает, что вам нужна помощь извне».

Всемирное еврейское обозрение

Перевод с английского

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Можете ли вы себе представить, что развитие многих болезней зависит от одной причины? Многие специалисты диетологи и фитотерапевты эту скрытую опасность теперь обозначают двумя словами: кислота и щелочь.

Высокая кислотность разрушает важнейшие системы в организме, и он становится беззащитен перед болезнями. Сбалансированная рН-среда обеспечивает нормальное протекание метаболических процессов в организме, помогая ему бороться с заболеваниями. Здоровый организм имеет запас щелочных веществ, которые он использует в случае необходимости.

Что такое рН?

Соотношение кислоты и щелочи в каком-либо растворе называется кислотно-щелочным равновесием (КЩР), хотя физиологи считают, что более правильно называть это соотношение кислотно-щелочным состоянием. КЩР характеризуется специальным показателем рН (power Hydrogen — «сила водорода»), который показывает число водородных атомов в данном растворе. При рН равном 7,0 говорят о нейтральной среде. Чем ниже уровень рН — тем среда более кислая (от 6,9 до 0). Щелочная среда имеет высокий уровень рН (от 7,1 до 14,0).

Тело человека на 80% состоит из воды, поэтому вода — это одна из наиболее важных его составляющих. Тело человека имеет определенное кислотно-щелочное соотношение, характеризуемое рН (водородным) показателем. Значение показателя рН зависит от соотношения между положительно заряженными ионами (формирующими кислую среду) и отрицательно заряженными ионами (формирующими щелочную среду). Организм человека постоянно стремится уравновесить это соотношение, поддерживая строго определенный уровень рН. При нарушенном балансе могут возникать множество серьезных заболеваний.

рН, или показатель кислотно-щелочного равновесия.

Это мера относительной концентрации водородных (H+) и гидроксильных (OH-) ионов в жидкой системе и выражается в масштабе от 0 (полное насыщение ионами водорода H+) до 14 (полное насыщение гидроксильными ионами OH-), дистиллированная вода считается нейтральной с рН 7,0.

0 — сильнейшая кислота, 14 — сильнейшая щелочь, 7 — нейтральное вещество.

Если в любой из жидкостных сред организма происходит повышение концентрации (H+) ионов, то возникает смещение рН в кислую сторону, то есть, происходит закисление среды.

Это называется ещё кислотным сдвигом.

И наоборот — повышение концентрации (ОН-) ионов вызывает смещение значения рН в щелочную сторону, или щелочной сдвиг.

Наш организм имеет слабощелочную среду. Кислотно-щелочной баланс в нашем организме постоянно поддерживается на одном стабильном уровне и в очень узком диапазоне: от 7,26 до 7,45. И даже незначительное изменение рН крови, выходящее за эти границы, может привести к болезням.

Изменение показателей рН-баланса могут привести к печальным последствиям.

Повышенная кислотность в организме.

Из-за неправильного питания и употребления в пищу кислых продуктов, а также недостатка воды происходит закисление организма. Люди употребляют много жиров, мяса, молочных продуктов, зерновых культур, сахара, мучных и кондитерских изделий, всевозможных полуфабрикатов и других переработанных, рафинированных продуктов, практически не содержащих клетчатки, минералов и витаминов, не говоря уже о ферментах и ненасыщенных жирных кислотах.

Для того, чтобы противостоять этому — снизить концентрацию кислоты и удалить ее от жизненно важных органов — организм задерживает воду, что отрицательно влияет на обмен веществ: организм быстрее изнашивается, кожа становится сухой, морщинистой. К тому же при закисленности организма ухудшается перенос кислорода к органам и тканям, организм плохо усваивает минералы, а некоторые минералы, такие как Са, Na, К, Mg выводятся из организма. Организму приходится тратить колоссальное количество ресурсов и энергии на нейтрализацию лишних кислот, вызывая тем самым определённый дисбаланс в биохимических реакциях. Так как щелочных резервов, поступающих извне, явно не хватает, то организм вынужден задействовать свои внутренние ресурсы — кальций, магний, железо, калий. В результате снижается гемоглобин, развивается остеопороз. Когда железо гемоглобина крови используется для нейтрализации кислоты, человек ощущает усталость. Если на эти нужды расходуется кальций, появляется бессонница, раздражительность. Вследствие снижения щелочного резерва нервной ткани нарушается умственная деятельность.

От недостатка минералов страдают жизненно важные органы, повышается риск сердечно-сосудистых заболеваний, снижается иммунитет, появляется хрупкость костей и многое другое. Если в организме находится большое количество кислоты и нарушены механизмы ее вывода (с мочой и калом, с дыханием, с потом и т.д.), организм подвергается сильнейшей интоксикации. Единственный выход — это ощелачивание организма.

В глобальном масштабе, закисление организма приводит к возникновению более чем 200(!) заболеваний, например: катаракты, дальнозоркости, артрозов, хондрозов, желче- и мочекаменной болезни, и даже онкологии!

А люди ещё удивляются: «Откуда столько болезней у человечества? Почему они постоянно болеют? Почему они дряхлеют с возрастом?»

Да хотя бы потому, что более 90% пищи, которую они едят — это «кислые» продукты, и всё, что они пьют (кроме чистой воды, свежевыжатых соков и травяного чая без сахара) — имеет рН от 4,5 до 2,5 — то есть ещё больше закисляет организмы людей!

Состояние повышенной кислотности называется — Ацидоз. Не выявленный вовремя ацидоз может вредить организму незаметно, но постоянно в течение нескольких месяцев и даже лет. Злоупотребление алкоголем часто приводит к ацидозу. Ацидоз может возникать, как осложнение диабета.

При Ацидозе могут появиться следующие проблемы:

- * Заболевания сердечно-сосудистой системы, включая стойкий спазм сосудов и уменьшение концентрации кислорода в крови, сердечная недостаточность, ослабление сердечной мышцы.
- * Прибавление в весе и диабет.
- * Заболевания почек и мочевого пузыря, образование камней.
- * Проблемы с пищеварением, ослабление гладких мышц кишечника и так далее.
- * Снижение иммунитета.
- * Общая слабость.
- * Увеличение вредного воздействия свободных радикалов, которые могут способствовать онкогенезу.
- * Хрупкость костей вплоть до перелома шейки бедра, а также других нарушениях опорно-двигательного аппарата, как например, образование остеофитов (шпор).
- * Появление суставных болей и болевых ощущений в мышцах, связанных с накоплением молочной кислоты.
- * Постепенное ослабление работы глазных мышц, развитие дальнозоркости, которая очень распространена среди пожилых людей.
- * Снижение выносливости и способности восстанавливаться после физической нагрузки.

Потребляйте больше «щелочных» продуктов

Сегодня большая часть продуктов являются кислотообразующими. Например, рафинированные мучные изделия, пастеризованные молочные продукты, фабричное мясо, искусственные подсластители, сахар, алкоголь и кофе.

Однако, согласно расчётам диетологов, около 80% пищи должно быть щелочной, и только 20% диеты может быть представлено

кислотообразующими продуктами.

Вот несколько продуктов, которые относятся к наиболее мощным представителям щелочной диеты:

огурцы, рис, фасоль, корнеплоды (редис, морковь, свёкла, репа, брюква), сырое молоко от коров на свободном выгуле, миндаль, авокадо, крестоцветные овощи (брокколи, цветная капуста, капуста), свежие кокосы, зелень (капуста, шпинат, сельдерей), изюм, лимоны, кайенский перец.

Это в основном растительные продукты. Ешьте больше овощей, фруктов и зелени, чтобы позволить организму удерживать баланс в среде.

Этот способ питания включает в себя главным образом сырые овощи и фрукты. Они снижают кислотность, приносят организму щелочную реакцию. Помимо этого – отлично очищают органы пищеварения. В идеале процент сырых овощей и фруктов в рационе человека должен доходить до 50-60. Этого достичь непросто, все-таки временной отрыв от наших предков, питающихся только экологически чистыми продуктами велик.

Попробуем постепенно войти в режим и находиться в этой системе усиленного потребления сырых фруктов и овощей не менее месяца. Польза от этого будет непременно. А может вам понравится, и вы будете питаться подобным образом всегда?

Принято считать, что щелочная диета для похудения не очень подходит, ее основной целью является оздоровление и очищение организма. Но практика показывает, что она замечательно справляется и с задачей снижения веса. Познакомимся с ее основными правилами.

1. Завтрак должен состоять из 1 зеленого и 1 желтого овоща в сыром виде.
2. Не есть после 18-19 часов. Можно только пить травяной чай.
3. В перерывах между приемами пищи пить свежие соки, чаи из трав. Воды выпивать не менее 2 л в сутки.
4. Кушать овощи в сыром виде, можно в виде салатов или других блюд.
5. Блюда из круп (зерновых) употреблять не чаще 3 раз в неделю.

6. Рыбу – 2-3 раза в неделю.

7. Мясо допускается нежирное (телятина, баранина, говядина). Исключить мясо гуся и утки, предпочтите курицу и индейку.

8. Полезно кушать богатые растительными белками бобы, горох, орехи, семена.

9. Для приготовления пищи использовать соевое, подсолнечное, арахисовое или оливковое масло. Никаких химических добавок не допускается.

10 Постепенно количество щелочных продуктов в рационе желательного довести до 60-80 % Будьте здоровы!!!

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Он — достойный человек, но зарабатывает мало. Могут ли взаимоотношения двух людей продержаться только на родстве душ?..

ЖИЗНЬ С БЕДНЫМ ХУДОЖНИКОМ

Рози Эйнхорн, Шерри Циммерман

Барбара рассказывает, что некоторое время встречается с мужчиной, которому, как и ей, за 50. Оба они когда-то состояли в браке и имеют (на двоих) от этих браков семерых детей. Трое из них все еще живут с родителями.

У них уже — вполне серьезные отношения. Но... И он и она боятся повторить ошибки прошлого. Барбаре, по ее словам, как, впрочем, и ее новому избраннику, чтобы залечить душевные раны, оставшиеся от прежних связей, пришлось немало поработать над собой. Немало эмоциональных усилий они потратили и на то, чтобы понять, какие качества им хотелось бы видеть в спутнике жизни

И вот она просит подсказать, по каким признакам можно судить о своей готовности к браку.

Двадцать два года она была замужем за холодным и отстраненным человеком. Их совместная жизнь образовала в ее душе духовную и эмоциональную пустоту. Решение вступить с ним в брак она приняла под влиянием матери, которая считала, что хороший муж обязательно должен иметь успех в бизнесе, уметь общаться с людьми и приспосабливаться к любой социальной ситуации.

Мужчина, с которым Барбара встречается теперь, обладает почти всеми качествами, которые она желала бы видеть в своем супруге. Он — эмоционально открытый и глубоко духовный человек, придающий огромное значение еврейскому мировоззрению и образу жизни. Он — в постоянном творческом поиске. Он — добр, внимателен, относится к ней как к королеве и т.п. Более того, их жизненные интересы и цели совпадают, они легко справляются с возникающими конфликтными ситуациями. Она уважает его и чувствует к нему физическое влечение.

Казалось бы, что еще нужно для счастья?

Однако проблема состоит в том, что он очень мало зарабатывает, и, кроме того, Барбара ощущает разницу в их образовании. Он трудится в поте лица за минимальную заработную плату. Потому, что хочет зани-

маться искусством, от которого ему когда-то пришлось отказаться, чтобы вырастить и достойно воспитать детей (он – отец-одиночка).

Барбара полностью одобряет это стремление, однако ее беспокоит эта ситуация. Она понимает, что он никогда не сможет прокормить их семью. Сама она получает небольшую пенсию и медицинское пособие, ежедневно ходит на работу. Но больших доходов у нее нет. Он университет не окончил, а у нее — целых три высших образования. Несмотря на это, Барбара не считает его невежей. Он много читает и постоянно стремится к новым и новым знаниям.

Словом, с одной стороны, Барбара очарована его прекрасными человеческими качествами. Но (наверное, от матери) ей передались мечты об обеспеченном и идеальном супруге. Она осознает, что за всю жизнь ей никогда не встречался мужчина, который умел бы, что называется, «вертеться» в этой жизни, и одновременно жил бы богатой духовной и эмоциональной жизнью. Она отчетливо понимает, что на жизненном этапе, который она переживает в данный момент, ее счастье заключается в том, чтобы рядом с ней был верный и преданный мужчина. Такой, с которым можно спокойно разделить проблемы золотого возраста. Но как преодолеть сложившийся за долгие годы психологический настрой?

Что тут посоветовать?

Наверное, Барбара должна, в первую очередь, решить, сможет ли она принять этого человека, со всеми его достоинствами и недостатками. Спросить себя, не будут ли их отношения постоянно подтачиваться сменяющим ее чувством неудовлетворенности, спровоцированной несопадением уготованного стиля жизни с ним и мечтой об «идеальном» мужчине, который не столь образован, как ей хотелось бы.

Если человек не способен принять негативные качества своего избранника, тогда, независимо от глубины чувства, которое они испытывают друг к другу, им вряд ли можно надеяться на счастливое будущее. Ибо факторы, вызывающие раздражение, имеют тенденцию со временем углубляться. В таких случаях любовь уступает место придиркам и перебранкам... А это порождает неуважение друг к другу. Понятно, что подобный брак вряд будет благополучным.

Умом Барбара понимает, что в этом мужчине есть почти все качества, которые ей хотелось бы видеть в партнере по браку. Жизненный опыт подсказывает ей, что идеальных людей не бывает. Остается лишь понять это сердцем.

Чтобы принять решение ей придется внимательно пересмотреть привычные предпочтения, стремления и ожидания. Людям, которые оказываются в такой ситуации, мы рекомендуем вам взять лист бумаги и записать те ценности, которые имеют для них наибольшее значение. А рядом поместить список качеств, которыми, на их взгляд, должен обладать партнер по браку. Затем следует детально проанализировать каждое из перечисленных в списке качеств, заостряя внимание на тех, которых нет у реального претендента на брак.

Барбаре, к примеру, необходимо обратить особое внимание на черты, которые ее больше всего смущают и препятствуют, в ее понимании, созданию семейного очага. Это, как мы видим — недостаток образования и низкий уровень доходов.

Поэтому ей надо разобраться в том, что для нее олицетворяет истинная образованность. Определяет ли это понятие уровень интелли-

гентности? Или оно — показатель интеллектуальности? Быть может, она считает, что высшее образование обеспечивает человеку достаточно высокое положение в обществе и дает возможность подниматься по служебной лестнице? А может, она беспокоится в основном о том, что скажут о ней люди «ее круга», если она вступит в «неравный брак»? статус в обществе, способность продвигаться вверх по карьерной лестнице?..

Не исключено, что, проанализировав, суть понятия, героиня нашей истории придет к выводу, что уровень образованности потенциального мужа на самом-то деле не имеет для нее такого принципиального значения, как это казалось ей раньше. И осознает, что ее избранник обладает качествами, гораздо более важными, чем эти внешние «атрибуты» успеха.

Наедине с собой Барбаре надо будет обсудить и свое стремление к определенному образу жизни и достижению определенных материальных благ. Она рассказывает, что поддерживает желание мужчины, с которым встречается, вернуться к занятиям искусством. Однако ей необходимо попытаться понять, сможет ли она принять тот стиль жизни, который неизбежно связан с творческой деятельностью. Ей следует спросить себя, в какой степени ее беспокойство о финансовой стороне их будущей совместной жизни спровоцировано привитыми с юности стандартами и тревогой по поводу того, что могут сказать об этом ее родственники и друзья. Здесь важно понять, насколько ее решение зависит от возможного отношения ее близких к подобному браку.

Затем она может попытаться представить себе, какая жизнь ожидает ее, если она выйдет замуж за этого человека. Придется ли ей по душе новый для нее образ жизни? Будут ли потребности членов их семьи удовлетворены должным образом? Не станет ли финансовая сторона их совместной жизни яблоком раздора? Хватит ли суммы их общего заработка на достойное существование всей семьи? Сможет ли она справиться со своими тревогами о будущем? Захочет ли ее избранник, если понадобится, какое-то время уделять более доходной работе? И есть ли у него шансы такую работу найти?..

Только ответив на все эти вопросы, Барбара сумеет принять взвешенное решение, вступить ей в брак с этим человеком или нет.

Если все, что было здесь сказано, примени-

мо и к вашей ситуации, мы дадим вам еще один совет.

Запишите на бумагу все мысли, возникающие по поводу возможного брака. Это поможет выплеснуть эмоции и лучше разобраться в собственных запутанных чувствах. Закончив «письмо», прочитайте написанное. И обдумайте каждый «пункт», каждый аргумент «за» и «против».

Не стоит сразу же делать выводы — дайте решению «созреть». Посвятите размышлениям несколько дней. Всякий раз, возвращаясь к тексту «домашнего сочинения», Вы будете делать новые и новые открытия. В конце концов, вы поймете, способны ли принять любимого человека таким, какой он есть, отказаться от некоторых требований, которые вы привыкли предъявлять кандидатам на руку и сердце и поступиться представлениями о жизненном комфорте, предпочтя те положительные моменты, которые он принесет в вашу жизнь...

Материал сайта международной еврейской религиозной организации Эш а-Тора

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«ОТ САРОЧКИ»

Оранжевые котлеты на Песах:

Песах — самое время приготовить что-нибудь новенькое. Например, оранжевые котлеты.

Ингредиенты:

*1 кг куриного или индюшачьего фарша
1 луковица
1 ч.л. Соли*

*1-2 яйца 2 средних моркови или 2 средних бататы или небольшой кусочек тыквы
Немного жира или растительного масла для жарки*

Приготовление:

Луковицу очистить и натереть на крупной терке (или мелко нарезать). Отжать от жидкости и смешать с фаршем. Морковь (батату или тыкву) потереть на мелкой терке и добавить в фарш. Посолить, добавить яйцо и хорошенько вымесить полученную массу. Жарить на небольшом количестве жира. (Можно потушить в соусе, в кипящей воде или на пару).

Приятного аппетита!) Сарра Манн

Люксембург

МИР ВОКРУГ НАС

В нашей недельной главе очень подробно разбираются законы различных жертвоприношений. Но в самом начале недельной главы Творец говорит Моше Рабейну, что необходимо заповедовать Аарону и его сыновьям учение о всесожжении, как сказано:

«Заповедай Аарону и его сынам так: Вот учение о всесожжении: Это всесожжение на кострище его на жертвеннике всю ночь до утра, и огонь жертвенника будет зажжен на нем.» (Ваикра 6:2)

Говорит Раши, что слово заповедай означает моментальное побуждение к действию, то есть исполнить заповедь прямо сейчас. В особенности это моментальное побуждение должно быть связано там где может быть материальная потеря.

Говорят наши мудрецы, что благословение не находится на том что измерено и сосчитано, а только в той вещи которое сокрыто от глаз. И поясняют, что есть два вида благословения:

Есть благословение которое которое приходит сокрыто (не явно) — естественным способом. И такой вид благословения не может спуститься на вещь которая измерена и сосчитана, так как она не сокрыта.

Но есть и другой вид, благословение которое приходит напрямую от Творца, не через посланца (природы), и поэтому это благословение не сокрыто через природу. Тогда это благословение приходит открыто и также падает на вещи которые открыты (измерены и сосчитаны)

И есть намек в том что написал Раши, что там где есть материальная потеря, побуждение к выполнению заповеди должен быть еще более быстрым. Имеется ввиду в том месте где Хисарон Кис (материальная потеря), то есть нету там сокрытия. (Кис- от глагола Лехасот - покрывать). Там где вещь открыта, в таком моменте надо еще более быть торопливым к выполнению заповедей. И для того чтобы благословение спустилось на открытую вещь нужно быть сильно готовым, так как благословение приходит от самого Творца и надо быть подготовленны чтобы принять напрямую от Творца.

Хочется каждому пожелать, чтобы мы были торопливыми в заповедях и выполняли их с радостью и тогда обязательно мы удостоимся благословения Творца

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Кто-то рассказывает нам о своих грехах

Если человек делится с нами совершенным им грехом, запрещено рассказывать об этом другим людям. Но, как мы только что выяснили, если он сообщает о своих оплошностях в кругу трех или более человек, мы можем рассказать о них, соблюдая необходимые условия. Однако даже при соблюдении всех условий запрещено рассказывать о чужих грехах с целью унижить этого человека.

Наоми сказала своей подруге Мирьям: "Я не слишком осторожна в произнесении лашон-ара". Если Мирьям - единственная слушательница, ей запрещено передавать информацию дальше. Но если признание

было высказано в кругу трех или более человек, Наоми, рассказав об этом кому-нибудь еще, не будет виновна в злословии (если, разумеется, Наоми не попросила о неразглашении). Однако если Мирьям будет рассказывать об услышанном с выражением злобы на лице или в словах, унижая тем самым Наоми, то она совершит грех лашон-ара.

Автор текста Лейб Каханэ

Модиин Илит

ПЕСАХ

СЦЕНАРИЙ СЕДЕРА

Раввин Шрага Симмонс

КЕАРА (специальное блюдо для седера)

Продукты расставляют на подносе в определенном порядке. Начиная снизу и по часовой стрелке: хазерет (латук), карпас (овощ), бейца (яйцо, сваренное вкрутую), зроа (кусоч поджаренного мяса с костью внутри), харосет (орехи, яблоки, финики). В центре - марор (горькая зелень).

Если эта схема отличается от того порядка расположения продуктов, о котором вы слышали или читали раньше, доверьтесь нам - именно такой порядок указан в Кодексе Еврейских законов.

Какова причина подобного расположения продуктов?

В Талмуде сказано: "Айн мааврин аль а-мицвот" - Мы не имеем права "пройти мимо" выполнения заповеди, если на нашем пути возникает возможность ее выполнить.

Именно поэтому продукты расставлены на кеаре в порядке, соответствующем Агаде.

Таким образом, каждый раз, когда вам потребуется определенный продукт, он будет находиться на блюде ближе остальных, и вам не придется "перескакивать" через другие продукты для того, чтобы дотянуться до нужного.

Кеару на столе ставят так, чтобы она находилась справа от ведущего.

Возле подноса должно быть блюдце с соленой водой, которую рекомендуют приготовить до начала праздника.

Седер не может начаться до наступления темноты, и так как длится он довольно долго, советуем приготовить все заранее - для того, чтобы приступить к празднованию сразу же после завершения службы в синагоге.

На стол следует положить три мацы - перед кеарой. Их необходимо накрыть или отделить одну от другой с помощью салфетки или полотенца.

На Седере принято использовать круглую мацу шмура, испеченную вручную. Вы можете быть уверены в том, что эту мацу тщательно оберегали от любого контакта с водой - во время жатвы хлебных колосьев, перемола муки, замешивания теста и самой выпечки.

Причиной использования мацы шмура на Седер является следующий стих Торы: - "И ты будешь охранять мацу".

Естественно, если нет мацы шмура, можно пользоваться обычной

мацей.

Само слово седер в дословном переводе означает - "порядок". Все события пасхальной ночи должны происходить в строгом порядке, иначе все перепутается.

В течение Седера мы выполняем семь заповедей. Две из них берут начало в Торе:

Рассказ об Исходе

Маца

Остальные заповеди - де-орайта (по установлению Учителей):

Заповедь, повелевающая съесть марор (горькую зелень)

Заповедь, повелевающая съесть афикоман (дополнительную часть мацы, которую съедают на "десерт" в качестве напоминания о пасхальном подношении)

Чтение Галелея (текст, возвышающий Имя Творца - благодарность за то, что Он делает для нас)

Заповедь, повелевающая выпить четыре бокала вина

Поведение, свидетельствующее о свободе и принадлежности к аристократии - например, участники праздника опираются во время седера на подушки.

ЗАКОН О ЧЕТЫРЕХ БОКАЛАХ ВИНА

На Седер каждый еврей должен выпить четыре бокала вина, соответствующие четырем проявлениям свободы, упомянутым в Торе (Шемот, гл. 6, ст. 6-7).

Так как все мы являемся свободными людьми в эту ночь, никто не должен сам себе наливать вино.

Каждый наполняет бокал соседа - таким образом, мы как бы становимся аристократами, которым прислуживает челядь.

Лучше всего использовать красное вино, так как оно напоминает кровь евреев, которой запятнаны руки фараона, кровь, пролившуюся в результате Десяти Казней, а так же кровь, которой евреи смазали косяки своих дверей.

Те, кто не пьет вино, могут заменить его виноградным соком, в который следует добавить немного вина для того, чтобы в напитке ощущался привкус алкоголя.

У каждого должен быть свой собственный

бокал, вмещающий ревиит.

Это - мера объема, которая составляет примерно 100 грамм.

Каждый из четырех бокалов рекомендуется выпивать до дна, или, по крайней мере - более половины его содержимого.

Согласно Еврейскому Закону, выпить вино в бокале следует в течение четырех минут, не более.

Учителя постановили, что, выпивая вино, следует наклоняться на бок (влево), что символизирует проявление свободы.

БЛАГОСЛОВЕНИЯ

Кидуш следует произносить сидя. Вы должны помнить о двух заповедях:

Мицва Кидуш, которую произносят в шаббаты и праздники.

Специальная мицва, повелевающая выпить в течение Седера четыре бокала вина.

Произносятся благословения Шеэхиану, следует помнить, что оно относится ко всем заповедям ночи Седера.

Если Седер выпадает на субботнюю ночь, вам следует так же произнести благословения Авдалы (отделение субботы) - в том виде, в котором они приведены в тексте, используя при этом в качестве свечей Авдалы праздничные свечи.

УРХАЦ

Все участники Седера омывают руки (способ омовения рук такой же, как при омовении рук для хлеба - воду льют из чашки дважды на каждую руку). При этом обычное благословение (в порядке исключения, чтобы вызвать вопросы присутствующих) НЕ ПРОИЗНОСИТСЯ.

КАРПАС

Возьмите карпас и обмакните в соленую воду.

В качестве карпаса используют овощ, на который произносят благословение Боре при а-адама - сельдерей, петрушку или картофель.

При подготовке продуктов для кеары необходимо внимательно осмотреть овощ, так как в листьях петрушки и особенно - сельдерея могут скрываться крошечные насекомые, употребление которых в пищу строго

запрещено Торой.

Каждый должен съесть МЕНЬШЕ кезаита (15 граммов) для того, чтобы ему не пришлось произносить благословение после еды.

ЯХАЦ

Ведущий Седера разламывает среднюю мацу надвое. Меньший кусок кладется обратно между двумя целыми пластинами мацы. Его полагается съесть позже, во время произнесения А-моци. Большой кусок - афикоман - заворачивают в полотенце или салфетку и прячут.

Талмуд утверждает, что дети должны попытаться "украсть" афикоман - поиски афикомана не дадут им уснуть во время Седера.

Обратите внимание на то, что обе заповеди - съесть мацу на Седер - выполняются в один присест.

МАГИД

Начинается основная часть Седера - рассказ об Исходе. Важно иметь хороший перевод Агады для того, чтобы точно понимать смысл слов, которые вы произносите. Первый абзац Агады написан не на иврите, а на арамейском, который был языком того времени.

Существует обычай произносить вслух следующие слова: "Этим я выполняю мицву, повелевающую рассказать об истории Исхода".

Мы снимаем салфетку с мацы, и поднимаем мацу вверх - на всеобщее обозрение и держим ее так до начала Четырех вопросов.

ЧЕТЫРЕ ВОПРОСА

Уберите со стола кеару (ее надо будет вернуть на место перед трапезой). Это - знак, что наступило время вопросов, а также - напоминание о том, что праздничный ужин не начнется до тех пор, пока история не будет рассказана до самого конца.

Согласно обычаю, четыре вопроса задает самый младший из присутствующих, в возрасте, 3-4-х лет, когда ребенок уже понимает, о чем он говорит.

Однако это не означает, что задавать вопросы должен обязательно ребенок.

Для этого можно выбрать любого человека, например, того, кто присутствует в первый раз. В таком случае, его надо перед началом седера подготовить.

Перед вопросами мы наливаем второй бокал вина.

МЫ БЫЛИ РАБАМИ В ЕГИПТЕ

Во время рассказа об Исходе все три мацы должны оставаться открытыми.

Наши Учителя отмечают, что слова "Мы были рабами в Египте" в сущности, представляют собой ответ на четыре вопроса. После этого момента младшим детям позволено идти спать.

ВЭ- ГИ ШЭ-АМДА (И она - Тора - защищала нас)

Мацу снова закрывают и участники седера поднимают бокалы с вином.

ДЕСЯТЬ КАЗНЕЙ

При упоминании каждой из Казней мы отливаем из бокала в тарелку несколько капель вина.

Это напоминает нам о том, что чаша нашей радости не может быть действительно полной, так как ради нашего спасения погибло много людей.

После этой "процедуры" следует вновь наполнить бокалы.

ЛЕСИКАХ

Мацу прикрывают, поднимают бокалы с вином, и все вместе читают эту часть Агады вслух.

ВТОРОЙ БОКАЛ

Когда будете пить вино, не забывайте наклоняться.

Вы можете спросить: мы ведь уже прочитали благословение после вина над первым бокалом, зачем произносить новое благословение? Дело в том, что между двумя бокалами прошло много времени, и требуется благословение повторить.

РАХЦА (омовение рук)

Как омыwać руки? Во-первых, наполните водой большую чашку. Вылейте половину ее содержимого на правую руку, оставшуюся половину - на левую. Затем произнесите благословение и вытрите руки.

С этого момента не следует вступать в разговоры до тех пор, пока не съедите мацу. Это делается во избежание любых "мысленных сбоев" между омовением рук и едой.

Советуем вам так же воздержаться от каких-либо разговоров до тех пор, пока вы не закончите есть марор (горькую зелень) и сандвич корех. Таким образом, благословение Моци и Марор распространится и на сандвич.

Ведущий седера может помогать присутствующим - давать краткие указания, как правильно выполнять заповеди.

МОЦИ

Это - мицва, упомянутая в Торе. Она повелевает нам во время Седера съесть мацу.

Согласно Еврейскому Закону "съесть" - значит проглотить кезаит в течение короткого времени: от двух до четырех минут.

В крайнем случае, мацу необходимо съесть максимум за девять минут.

Кезаит составляет приблизительно две трети квадратной мацы, или же половину круглой мацы ручной выпечки.

В отличие от действий, сопровождающих чтение А-Моци в шаббат, мы не макаем мацу в соль. Причина в том, что съесть мацу на Песах само по себе является мицвой.

Перед тем как ведущий произнесет благословение, каждый должен приготовить мацу и положить ее перед собой для того, чтобы правильно выполнить мицву.

Когда будете есть мацу, не забудьте наклониться влево.

МАЦА

Мы произносим второе благословение над мацой, съесть которую во время Седера - особая мицва.

После произнесения благословения ведущий должен одновременно сломать обе мацы, чтобы временной промежутком между благословением и едой был как можно меньше.

Так как, скорее всего, верхней и нижней мацы не хватит для того, чтобы обеспечить всех сидящих за праздничным столом полагающимися 2-3 кезаитами, присутствующие должны съесть хотя бы по маленькому кусочку от верхней и нижней мацы и восполнить недостающее количество другими мацот.

МАРОР

Возьмите марор в количестве, равном кезаиту. Хотя многие имеют привычку использовать хрен, Талмуд тем не менее утверждает, что марором может служить хаса - римский латук (листья салата).

Запрещается использовать хрен, купленный в магазине, так как в него добавляют заменители сахара для того, чтобы сделать его менее горьким.

Особенно не рекомендуется покупать так называемый красный хрен, который в действительности представляет собой смесь из свеклы и хрена.

Если вы используете чистый хрен, он должен быть перемолот до начала праздника.

Прежде чем произнести благословение, марор необходимо обмакнуть в харосет, затем стряхнуть с него капли.

Талмуд утверждает, что харосет смягчает горечь марора. Произнося благословение, помните, что марор входит так же в состав сандвича корех.

Вы не должны наклоняться во время еды, ведь марор - символ рабства.

Марор необходимо съесть быстро (за время от двух до четырех минут).

КОРЕХ

Возьмите нижнюю мацу (единственную оставшуюся из трех) и сделайте сандвич, используя марор.

Для выполнения этой мицвы размер мацы должен быть равен примерно одной трети квадратной мацы или одной четвертой - круглой.

Минимальное количество марора составляет 8 x 6 см римского латука или салата, или же 20 грамм хрена.

Окуните сандвич в харосет и стряхните капли.

Произнесите "Воспоминание о Храме". Благословений читать не следует.

Съешьте сандвич, наклонившись влево.

Его необходимо съесть в течение за отрезок времени от двух до четырех минут.

ШУЛХАН ОРЕХ

Пришло время праздничной трапезы.

Принято начинать ее с яйца, символизирующего приношение Хагига. Таким образом, все начинают трапезу с одного и того же блюда - как во времена Храма, когда все ели приношение Хагига.

Рекомендуется закончить ужин до полуночи, так как к тому времени необходимо съесть афикоман.

Праздничные блюда не должны включать жареное мясо - именно так подчеркивается разница между современным праздничным столом и трапезами времен Храма, когда подавали жареного "пасхального агнца".

Трапеза является продолжением молитв Галель, и поэтому во время ужина рекомендуется продолжить разговор об Исходе.

В идеале в течение всего ужина присутствующие должны наклоняться влево.

АФИКОМАН

Рекомендуется съесть афикоман до полуночи (время варьируется, в зависимости от вашего географического расположения, и поэтому по этому поводу необходимо проконсультироваться с местным раввином).

Однако если вы видите, что для того чтобы успеть съесть афикоман к положенному сроку, требуется седер, не торопитесь.

В этом случае разрешается съесть афикоман позже, важнее провести седер полностью и по правилам, от начала и до конца.

Афикоман необходимо съесть, когда вы

уже сыты, но в вашем желудке осталось еще немного места для еды.

Если же вы так наелись, что не можете проглотить ни кусочка, тогда, согласно галахе, даже если вы заставите себя съесть афикоман, это не может считаться настоящим актом употребления пищи.

Необходимо съесть мацу (афикоман) в количестве, равном кезаиту, что соответствует двум третям квадратной мацы или половине - круглой.

Если вы не в состоянии съесть так много, разрешается съесть половину указанного количества.

Вы должны убедиться в том, что каждый из присутствующих получил, по крайней мере, маленький кусочек мацы от афикомана. Недостающее количество восполняется с помощью других мацот, имеющихся на праздничном столе.

После афикомана нельзя ничего есть до конца ночи. Разрешается пить только воду (не сладкие напитки) и оставшиеся два бокала вина.

Когда будете есть афикоман, не забудьте наклониться влево.

Его необходимо съесть в течение минимум - двух, максимум - четырех минут.

БАРЕХ

Каждый должен промыть свой бокал и вновь наполнить его вином. Это будет третий бокал, который надлежит выпить по окончании "Благословения после еды".

В пасхальную ночь принято, чтобы "Благословение после еды" произносил хозяин дома.

ТРЕТИЙ БОКАЛ

Рекомендуется выпить бокал вина в два глотка, не делая паузы. До дна или, по крайней мере - больше половины бокала. Если вы не можете выпить вино в два глотка, помните, на осушение бокала вам отводится четыре минуты.

Не забудьте при этом наклониться влево.

ОТКРЫТАЯ ДВЕРЬ ДЛЯ ЭЛИЯГУ

Налейте четвертый бокал вина, и еще один - для пророка Элиягу

Принято использовать вино, "оставшееся" в бокале Элиягу, для Кидуша на следующий день.

ЧЕТВЕРТЫЙ БОКАЛ

Четвертый бокал выпивают по тем же правилам, что и три предыдущих.

Затем читают благословение после вина.

ХАД ГАДЬЯ (дополнительные тексты)

Хотя Седер официально завершен, считается похвальным продолжить разговор об Исходе, пока сон не сморит вас. Есть обычай читать дополнительные тексты, помещенные в конце Агады. Например - Эхад ми Йодеа и Хад гадья.

Часто их поют на мотив традиционных мелодий.

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

Хочу сегодня рассказать вам о праведнике Аароне-брате Моше Рабейну. Говорится о нем, что он умел мирить людей, раскрывая их лучшие качества. Как же он это делал?

Первосвященника Аарона любили все. И как же не любить?

Он не сердился. Никого не обижал. Умел евреев он мирить

Вот, например, поссорились два друга. Так, что обиды замкнул круг...

Аарон подходит к одному и говорит: -Ох, как страдает сильно твой друг.

Ночей не спит, переживает за то, что так тебя обидел.

Он по тебе скучает сильно, ведь он давно тебя не видел...

-О, горе мне, во всем я виноват один, - кричит обиженный герой.

Как стыдно мне, обидел друга я, я сам не свой.

Так, половина дела уж сделана, идет Аарон к другому и говорит:

-Я был у друга твоего, как у него душа болит.

-Он на тебя не сердится давно, он так переживает

За то, что сильно так тебя обидел, он так страдает...

И вот в момент, когда враги встречались,

Они мирились и в друзей прекрасных превращались.

Вот так мирил сынов Израиля Аарон, усталости не зная.

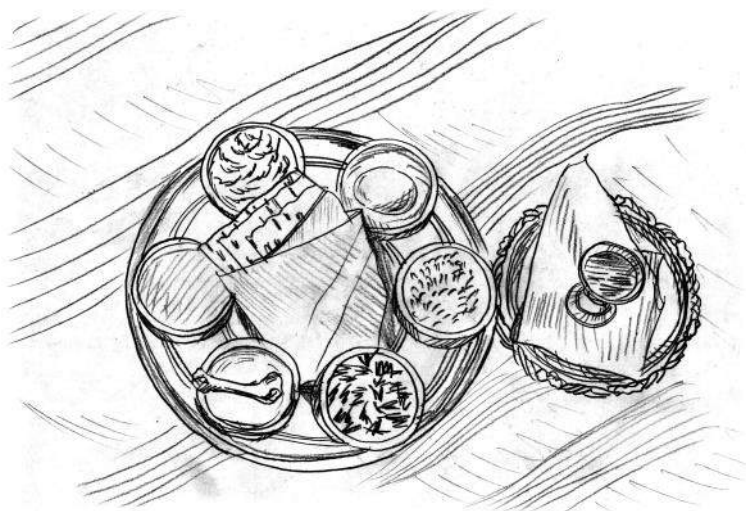
За что любим в народе был и всеми и прославляем.

.

Вот такой пример оставил для нас первосвященник Аарон. Стоит задуматься!

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад



ЛИСТ ТАЛМУДА

На нашем листе Талмуд возвращается к законам субботы, напоминая, о чем следует думать перед тем, как наступит *шаббат*.

Трактат *Шаббат*

В посвященной этому Мишне читаем:

О трех вещах должен сказать человек в своем доме (еще засветло) до наступления субботы.

Лист №34

О том, отделен ли *маасер* (часть урожая, которые каждый еврей в *Эрец Исраэль* должен отделить в пользу *левитов* и *кознов* — слугителей в Храме) **от плодов** (которые будут использоваться во время *шаббата*).

О том, сделан ли *эрув* (объединение владений в некое целое, что позволяет внутри этого целого переносить вещи в *шаббат*; подробнее о значении термина — см. на сайте ответ **«Как носят ключи в субботу»**, из раздела «Спроси у раввина»).

И еще: «зажгите свечи!».

Если человек сомневается, наступила ночь или нет, не отделяют *маасер* от плодов, когда точно известно, что *маасер* от них еще не отделен, и не окунают в *микву* (специальный бассейн для духовного очищения) новые сосуды (по законам Торы, посуду, сделанную неевреями, перед использованием необходимо «очистить», окунув в *микву*) и не зажигают (субботние) свечи. Однако, если (человек) точно не знает, отделен *маасер* от этих плодов или нет, *маасер* от плодов можно отделить.

Если у человека нет уверенности, что ночь еще не наступила, он может сделать *эрув* и укутать (кастрюли с горячей едой, чтобы сохранить пищу теплой).

Первые две фразы, как видим, содержат вопрос, третья же — указание. Анализируя содержание этой части Мишны, Учителя, в первую очередь, концентрируют внимание на психологических моментах. И здесь некое развитие получает тема влияния слов на окружающий мир (см. на сайте обзор **листа 33**). Однако в данном случае Талмуд говорит о значении интонаций, звучания голоса. Фразы о *маасере*, *эруве* и субботних свечах, — наставляет Раба бен Гуна, — следует произносить мягко и спокойно. Такие интонации легко проникают в сознание человека, к которому обращается говорящий, и хорошо им воспринимаются.

Это — очень точное жизненное наблюдение, — поддерживает позицию Рабы **рав Аши** (великий Учитель, редактор Вавилонского Талмуда, начало 5-го века), — В том, что **речевые интонации оказывают заметное воздействие на восприятие текста**, мне не раз приходилось убеждаться на практике.

Далее Талмуд переходит к исследованию других положений Мишны. И отмечает в ней некое противоречие. В самом деле. Во второй ее фразе сказано, что о создании *эрува* напоминают домочадцам еще засветло. И это, казалось бы, означает, что после захода солнца «выстраивать» *эрув* уже **нельзя**. Но ниже, в той же Мишне сказано, что в случае, когда человек точно не знает, наступила ночь или нет, он **может** сделать *эрув*. То есть получается, что в момент наступления субботы все еще остается возможность позаботиться о *эруве*. Как это понимать?

Тщательно проанализировав проблему, **Рав** (столь великий и известный Учитель Талмуда первого поколения, что звание «рав» стало его именем, и все знали, о ком идет речь; 3-й век) приходит к выводу, что в Мишне идет речь об *эрувах* разного типа. О *эруве*, объединяющем в одно «владение» два населенных пункта (начало Мишны), и — о *эруве*, объединяющем в единое пространство несколько домов, которые образуют общий двор (заклЮчительная часть Мишны).

Объединение двух населенных пунктов в «общее владение» — более трудоемкая задача. Поэтому следует позаботиться о создании такого *эрува* заранее.

Тут надо объяснить, что по закону в *шаббат* разрешается отдаляться от места, где человек проводит субботу, на расстояние, не превышающее 2 тысячи локтей (примерно, 1 км). Но что делать, если возникает необходимость пойти из одного населенного пункта в другой, а расстояние между ними, скажем — полтора километра?

Человек, заведомо зная, что в *шаббат* ему придется отправиться в соседний поселок, должен объединить два поселка в единое владение (создать *эрув*). Для этого достаточно до субботы где-то посередине пути между этими двумя населенными пунктами организовать «место привала» (построить, допустим, маленький импровизированный шалаш) и положить туда еду на две трапезы. Тогда он как бы разбивает путь между поселками на два «автономных» отрезка. И длина каждого из них составляет то расстояние, которое разрешается преодолевать в *шаббат*. Объединение пространства этого типа носит название — *эрув тхумим*.

Создание *эрува* второго типа (объединение в единое владение нескольких домов, образующих общий двор), позволяющего переносить в субботу предметы из одного дома в другой — дело несложное. Для этого достаточно положить в одном из домов еду, которой могут пользоваться все жители домов данного двора. Отметим, что Тора не запрещает переносить в *шаббат* «объекты» внутри двора, образованного несколькими зданиями. Однако Учителя, дабы оградить людей от невольного нарушения субботних законов (человек, к примеру, может подумать, что разрешается отнести еду соседу, дом которого — вне пределов общего двора), вводят «устрожение». И предписывают устанавливать *эрув* и в этом, описанном выше «простом» случае.

Анализируя положение Мишны об укутывании кастрюль, чтобы к *шаббатней* трапезе еда в этих кастрюлях все еще оставалась теплой, Талмуд отмечает, что решение вопроса, можно ли это делать, в значительной степени зависит от того, какой материал используется в таких целях.

По этому поводу сказано, что погружать емкости с горячей пищей, к примеру, в негашеную известь нельзя, даже если это делать засветло. Если разрешить помещать посуду с горячей едой в материал такого типа, — разъясняют Учителя, «по аналогии» люди могут воспользоваться и углями, а чтобы поддерживать в углях жар, они, забывшись, в субботу станут их ворошить, что запрещено законами Торы...

Как понимать выражение Мишны — «если человек сомневается, наступила ночь или нет»? — спрашивают Учителя.

И действительно, утверждение, что человек **может спутать день с ночью**, на первый взгляд кажется, по меньшей мере, странным. Что же стоит за подобными «сомнениями»?

Разговор об этом мы перенесем в наш следующий обзор...

Автор текста Барух Шнайдер