

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК. КОММЕНТАРИИ К НЕДЕЛЬНОЙ ГЛАВЕ ТОРЫ, ИЗБРАННЫЕ СТАТЬИ И МАТЕРИАЛЫ

На основе материалов избранных книг и материалов, интернет-источников www.evrey.com



ЛЮБИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

Обсуждение недельной главы «Реэ »

А также:

Вопросы раввину, РАМБАМ — о здоровом образе жизни,

К размышлению, 5 минут иврита, Лист Талмуда, Женская рубрика,

Детская страничка

Иерусалим, Тель—Авив, Петах Тиква, Хадера, Ашдод, Кфар Эльдад, Хайфа, Москва, Санкт-Петербург, Мурманск, Минск, Пинск, Орша, Кишинев, Вильнюс, Клайпеда, Вена, Нью-Йорк, Одесса, Днепропетровск, Донецк, Киев, ...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА

Обсуждение главы “Реэ” - 3

Вопросы раввину - 4

РАМБАМ — о здоровом образе жизни - 7

К размышлению - 7

5 минут иврита - 7

Лист Талмуда - 8

Женская рубрика - 9

Детская страничка- 11

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

В предыдущих обзорах мы затрагивали тему свободы выбора, в нашей главе буквально раскрывается суть этого понятия (Дварим гл. 11 ст 26-27).

«Смотри, я полагаю пред вами сегодня благословение и проклятие. Благословение, чтобы внимали вы заповедям Господа, Б-га вашего, какие я заповедую вам сегодня;» Человек может подумать : «Ну, а, какая собственно разница, какой я сделаю выбор, все равно я не знаю, что мне за это будет.» Но в Торе нам все раскрыто, естественно без деталей, ведь в будущее человек не может заглянуть. Если еврей живет по пути, который заповедовал Творец мира, ему гарантируется браха. Слово браха можно истолковать, как увеличение возможностей реализовывать свою еврейскую задачу. А если ты спросишь: «Зачем мне это нужно?», читаешь в Торе (Дварим гл. 11 ст. 28) « И проклятие, если внимать не будете заповедям Господа, Б-га вашего, и уклонитесь от пути, который я заповедую вам сегодня, чтобы ходить за божествами чужими, каких вы не знали...» т.е еврей, сделав выбор в другом направлении, получает клалу (проклятие). Если заглянуть немного глубже в структуру слово кала, находим слово каль – легкий, т.е. человек, который выбирает неправильный путь - легкий, легкомысленный, легковесный.

В наше время особенно вошло в моду легкомыслие, легковесность, безответственность. Поэтому и сказано: «и уклонитесь от пути, который я заповедую вам сегодня, чтобы ходить за божествами чужими, каких вы не знали...», т.е пойдете «в ногу со временем», то можете получить клалу. Но Всевыш-ний хочет , чтобы мы выполнили нашу работу, ведь это, в каком-то смысле спасение мира, его изменение к лучшему, увеличение добра и света. Известно, что каждый еврей уникален и имеет свою задачу. Теперь представим себе нашу работу в виде пазла . Становится понятно, что если какая-то деталь отсутствует, картина не будет полноценной. Поэтому, перед каждым из нас ежедневно стоит посыл , заключенный в названии нашей главы рѣэ «всмотриись», т.е буквально каждое мгновение всматривайся и взвешивай, думай, хочешь ли ты буквально сейчас сделать свой выбор в сторону вечности, либо так и жить в одноразовости...

Шаббат Шалом!
Элиэзер Фрейдкин

Ответственные за проект: Элиэзер Фрейдкин, Давид Рошберг

Над номером также работали: Лея Коган, Цюпа Гензель, ! Эня Леина, Давид Прайс

Художники: ИЩЕМ ХУДОЖНИКА ДЛЯ ПОСТОЯННОГО СОТРУДНИЧЕСТВА

Любые Ваши предложения направляйте на эл.почту hafetz.haim@outlook.com

ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ “РЕЭ”

Место в Торе: *Дварим*, гл. 77, ст 82 — гл. 16, ст. 17.

Почему она так называется?

Первая фраза говорит нам: “**Смотри**, Я даю тебе сегодня [выбор]: благословение (браха) или проклятие (клала)...”. **Смотри** на иврите — *реэ*.

В предыдущей недельной главе (см. на сайте — *Экев*) мы говорили о сут и свободы выбора. Глава этой недели начинается с определений: какой смысл вкладывает Тора в понятия каждого из двух **путей, из которых мы выбираем**. И дело здесь, разумеется, не только в том, один — хороший, а другой — плохой.

В тексте, в первой фразе сказано: *браха или клала. Такой предлагается выбор. При этом очевидно, что жизнь по законам Торы и есть браха. Иной путь — клала. Но что эти слова означают?*

Корень слова *браха* состоит из трех букв: б, р, х. Их числовые эквиваленты — 2, 200, 20 (две единицы, две сотни, два десятка). То есть, все три буквы корня символизируют удвоение. Таким образом, смысл слова *браха* — удвоение, увеличение, рост, успех. Его перевод на русский язык в определенной степени точен — *благословение*.

Путь Торы — уже *браха*, что бы ни случилось с человеком на этом пути. Так определяет понятие успеха *Всевышний*. Корень слова *клала* состоит из букв к, л, л. Этот корень образует веер слов, которые, так или иначе, обозначают — *легковесность*. В переводе с иврита *каль* — *легкий*; *каиль* — *легковесный* и т.п. Именно это и имеет в виду Творец, когда говорит о двух путях в человеческой жизни. На одном (*браха*) — *увеличение, успех души (а душа составляет суть человека)*; на другом (*клала*) — *легковесность жизненных результатов, человеческих деяний. Истинный вес жизненных итогов человека, выбравшего клаль — пушинка одуванчика*. В чем мудрость этого наставления?

На первый взгляд, оно кажется очевидным. Но на самом деле это не так. Человек (еврей) живет, чем-то занимается, чего-то добивается. Его жизнь как будто бы наполнена смыслом... И вот он читает фразу: “**Вес итогов твоей жизни — с пушинку**”. Он недоумевает: может ли такое быть? Ведь моя деятельность приносит реальные результаты... Ответ: да, может. Потому что там, в мире, который по-настоящему реален (наверху), твои результаты почти ничего не весят.

Что же делать? Тора продолжает: “Когда придете в страну, которую Я вам даю... разрушите все места, которые служили тем народам для поклонения их богам... Их нужно разрушить так, чтобы памяти о них не осталось” (гл. 12, ст. 1-3; с необходимыми для лучшего понимания уточнениями при переводе). Отказ от рожденных человеком мировоззрений, теорий и всякого рода “измов”, будь то коммунизм, капитализм или сайентизм... — **первое условие выбора** между *брахой* и *клалой*. Более того. Недостаточно отказаться, надо работать над тем, чтобы совершенно избавиться от их влияния, чтобы в сердце не оставалось их реального следа. А это совсем непросто.

Нередко бывает, что у человека “в философском плане”

все в порядке — он верит во Всевышнего. И стыдливо умалчивает при этом, что в его сердце живет уверенность в том, что в случае беды ему помогут деньги, научные открытия и тому подобные вещи.

Поэтому Тора выдвигает идею освобождения от духовного самопорабощения на первое место.

Это освобождение — процесс, который нельзя начать и вскоре завершить. Но **начинать** его **надо немедленно**. Иначе вообще невозможно встать на позиции свободного и реального выбора. И еще. Наша недельная глава начинается словом *реэ*. *В переводе на русский язык — смотри, всмотрись. Не просто выбери, но — вникни. Но чтобы всмотреться, необходимо освободить свой ум, расчистить залежи модных и немодных “измов”, которыми пичкали нас с детства. Да и мы сами, став взрослыми, немало добавили к этим залежам.* Далее Тора говорит о Иерусалиме, хотя названия “Иерусалим” в этой недельной главе вы не найдете...

В Торе читаем: “И будет так: место, которое изберет Всевышний, чтобы проявлялось там ощущение Его, — туда вы будете приходить с приношениями вашими, о которых Я вам повелел... и там будет радостно вам...” (гл. 12, ст. 11 и 12, с уточнениями в переводе).

Где же в этой фразе **Иерусалим**? И, если слова “место, которое изберет Всевышний” действительно подразумевают Иерусалим, **почему** об этом **не сказано прямо**?

Ответ прост. Нетрудно было бы назвать этот город по имени, но (и в этом заключен очень важный принцип) Всевышний хотел показать нам, что Иерусалим — не рядовой город, один из многих. Более того, Творец запретил евреям приобретать место (Храмовую гору) и строить Храм до тех пор, пока не будут выполнены определенные условия. Имеется в виду овладение всей Землей Израиля и обустройство жизни на этой Земле по законам Торы. **На это ушло около 400-т лет**. Только когда вся пирамида общественного устройства (во главе с еврейским царем) выстроилась, можно было приступить к возведению Храма. Это сделал царь Давид. Как и предсказывала Тора — в городе Иерусалиме.

И все-таки, почему в нашей главе прямо не назван Иерусалим? Пусть реализации предсказания пришлось ждать 400 лет... Что в этом “страшного”? Ответ таков: потому что жизнь должна идти своим чередом. Если какую-либо заповедь можно выполнить — ее надо выполнять, не дожидаясь, когда будут созданы условия для выполнения других заповедей. В чем суть Храма? В ощущении Присутствия Творца. Какие минимальные требования предъявляются к устройству Храма? В их число не входит наличие стен и крыши. Главное тут — совсем другое. Что именно? Каменные скрижали, которые Моше принес с горы Синай. На них вырублены Десять Заповедей. И вся работа была “сделана”, так сказать, Всевышним. Глагол мы ставим здесь в кавычки, потому что человеческий язык адекватно не может выразить эту мысль. Так или иначе, но Скрижали Завета явились своего рода “усилителем” ощущения Присутствия Творца. Они не создавали это чувство “автоматически”. Для того, чтобы **ощущать**, народ должен был быть на определенном духовном уровне. Если этот уровень оказывался ниже “минимального”, никакие **Скрижали** не помогали. Скрижали — **не** прибор, они не действуют по материалистическим принципам, как **генератор** усилителем.

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Но когда уровень был достаточным, Скрижали оказывали на людей необходимое действие.

Так вот, у еврейского народа с момента получения Торы были и Скрижали и (через несколько месяцев) походный Храм (*Мишкан — в буквальном переводе: Дом [ощущения] Присутствия [Всевышнего]*).

И не надо было (точнее сказать — нельзя!) ждать строительства стационарного Храма. Все 40 лет до него действовал Мишкан — 40 лет в пустыне, потом в нескольких местах на Земле Израиля (в основном — рядом с городом Шило, примерно в 60 км от Иерусалима).

Вот и получается: если бы Тора уточнила, что “место, которое изберет Всевышний” — Иерусалим, до приобретения места в этом городе нельзя было бы пустить в действие весь большой и интереснейший механизм работы в Храме.

Кстати, многое о работе Храма можно почерпнуть из обзоров листов Талмуда трактата Йома — у нас на сайте.

В нашей главе повторяется и уточняется список животных, мясо которых разрешено есть.

Общеизвестно, что евреям нельзя есть свинину. Но не все знают, что в пищу евреи не употребляют (запрещено) животных, которые не имеют раздвоенных копыт и не жуют жвачку. Например, запрещено есть крольчатину.

Если запрещено мясо животного, то и его молоко не годится для питья. К примеру, молоко кобылицы, верблюдицы (см. гл. 14, ст. 3-8).

Евреям в принципе позволено есть рыбу. Однако некоторые виды составляют исключение — те, у которых нет плавников и чешуи. Нельзя, например, есть осетрину и, соответственно, черную икру (гл. 14, ст. 9-11).

Кто-то вполне резонно может задать вопрос: **какой вред способна причинить свинина** или осетрина? Или кто-то, допустим, скажет: наверное, Творцу открыто что-то неизвестное нам, и Он хочет уберечь свой народ от “вредной” пищи.

Однако дело вовсе не в физическом вреде. Поэтому Творец не запретил есть, скажем, свинину неевреям. Но Всевышнему ведомо о вреде, который наносит запрещенная пища нашей душе. Если еврей есть свинину, он серьезно вредит разным слоям своей души.

То, что это оборачивается материалистическими последствиями (скажем, у человека от свинины возникла какая-то болезнь) — совсем другое дело. В физиологическом плане в свинине нет вредных для человеческого организма веществ.

И последнее. В нашей недельной главе мы читаем о запрете смешивать мясную и молочную пищу (гл. 14, ст. 21), о запрете сразу же есть после мясной молочную еду. Следует подождать определенное время.

Почему это так? Очевидных причин для этого нет. **Такова воля Творца** мира. Такую заповедь он дал евреям

Впрочем, причина есть. Нам предлагается выбор: *браха или клала. Употребляя только кошерную (разрешенную) пищу, мы тоже делаем выбор между брахой и клалой.*

Автор текста Элиягу Эссас

Отстроить новый, богато украшенный храм... Что вы думаете о создании нового, просторного и богато украшенного храма?

Антон
Канада

В Письменной и Устной Торе встречается множество намеков на то, что нашему народу необходимо построить особое место - Храм, в котором будет осуществляться служение (в том числе - и приношения), в полном соответствии с предписаниями Торы. Вместе с тем, есть и намеки, которые дают нам понять, что в случае, если материалистическая история человечества затянется на срок, больший, чем 3-4 тысячелетия от Сотворения мира, у нас будет три Храма, а - не один. Первый Храм был построен царем Давидом - по **прямоу указанию** Всевышнего. Это строительство завершил его сын - царь Шломо в 2928-м году от Сотворения мира (9 век до н.э.). Разрушен - в 3338 году (422 г. до н.э.). Через 70 лет - по **прямоу указанию** Всевышнего, которое было передано через пророков Эзру, Нехемию и других, в Иерусалиме построили Второй Храм. Третий, будущий Храм, довольно подробно описывается в Танахе, в книге пророка **Иехезкеля**.

Он, как и первые два, будет построен по прямоу указанию Творца. Частично - с помощью надъестественных явления (огонь с Неба и т.п.). Это произойдет на «вершине» этапа прихода Машаха», в процессе перехода мира из шестого тысячелетия - в седьмое. Учтем, что мы вступили в 5766-й год, и процесс «перехода» уже начался. Он может продолжаться один год или - двадцать лет, а может - и все 200. Тут очень многое зависит от нас. Поэтому самостоятельно, по своей инициативе приступить к строительству нового Храма - мы не можем. Попутно отмечу, что о новом Храме нельзя будет сказать - «богато украшенный». Свой облик он приобретет по описанию, переданному через пророка Иехезкеля. Это будет явление иного порядка, которое не «оценивается» в известных нам категориях постижения реальности - таких, как «богато украшенный» или - «бедно».

Автор ответа Элиягу Эссас

Человеческая сущность определяется делами?

(Без подписи)

Н ам видны только дела человека. Поэтому мы, люди и судим других - по их делам.

Всевышнему открыты также и чувства и мысли человека. Поэтому в общем «Небесном балансе» учитываются все три составляющие (дела, чувства и мысли).

Впрочем, Небесные «механизмы» определения человеческой сущности - гораздо сложнее. Но это уже - тема отдельного разговора.

Автор ответа Элиягу Эссас

Как бороться с ленью и побеждать?

Добрый день, рав Элиягу.

Подскажите, пожалуйста, как можно бороться с ленью и не просто бороться, а именно побеждать.

Знаю, что это плохо, знаю, что корабль жизни проплывает мимо, но не знаю, как можно стать водой, что точит камень.

Заранее спасибо!

**Лена
Москва**

Сразу скажу, что Вы уже — на начальном, очень важном этапе преодоления склонности, которая мешает Вам жить полноценной, активной жизнью. Ибо обнаружили в себе это качество, осознали его негативное влияние на развитие собственной личности и ощутили в себе стремление от него избавиться. И это, скорее всего, означает, что Вы сохранили чувство ответственности, которое во многом определяет поведение человека, и утрата которого нередко сопутствует лени.

Так что, у Вас, полагаю, есть достаточно крепкий фундамент, на котором можно восстанавливать гармоничное взаимодействие с окружающим миром.

При этом надо иметь в виду, что «лень» — понятие многосложное.

Она может проистекать из несоответствия внешних предъявляемых человеку требований и его внутренних возможностей, что нередко бывает следствием того, что люди просто не умеют правильно использовать тот потенциал, которым снабдил их Творец мира.

Причиной возникновения лени может стать и отсутствие внутренней мотивации, обуславливающей необходимость тех или иных действий. Или — желания (умения) анализировать обстоятельства и моделировать ситуации, в которых данный, конкретный человек способен проявить активность и добиться определенных результатов в достижении поставленных им перед собой целей. А порой — и отсутствие ясных жизненных устремлений.

Лень может быть «прирожденным» свойством, когда человек с детства апатичен, малоподвижен, не проявляет живого интереса к различным видам деятельности. Или — приобретенным, скажем, после длительного периода напряженной работы, серьезных, болезненных переживаний, когда человеку требуется отдых, эмоциональное и физическое расслабление. Иногда состояние расслабленности закрепляется, и вернуться к нормальному жизненному ритму — трудно...

Не имея представления ни о Вашем возрасте, ни о характере, ни об условиях, в которых Вы живете, ни о природе и степени устойчивости этого явления в Вашем случае и т.п., вынужден строить свой ответ на общих рассуждениях. И это лишает меня возможности дать четкие рекомендации, спроецированные на Вашу ситуацию. Поэтому и советы могут быть только общими.

1. Вы, не могу не отметить, нашли очень точное определение процесса — «как стать водой, что точит камень?». Именно так и нужно к этому относиться. Очень важно, на мой взгляд, не превращать стремление избавиться от лени (как, собственно, и от любой другой конкретной негативной черты) — в «борьбу», концентрируя на

этом усиленное внимание. Это может дать и обратный эффект. В таких делах видимые результаты достигаются лишь со временем. И если человек долго держит себя в напряжении, ожидая «успехов», он подвергает себя опасности, если не нервного срыва, то — развития неуверенности в себе.

2. В процессе реализации цели (избавиться от лени), тренируя и укрепляя силу воли (понятно, что при проявлении лени она ослаблена), не ставьте перед собой масштабных задач. Начинать с малого. К примеру, если Вы обычно просыпаетесь в семь часов утра — ставьте будильник, положим, на десять минут раньше. И не позволяйте себе эти «запасные» минуты оставаться в постели. Сразу вставайте и делайте то, что Вы всегда делаете по утрам. Или, если человеку, допустим, лень изучать Тору, ему следует выделить на это определенное время — пусть для начала это будет всего 10 минут в день. Когда ежедневные десятиминутные занятия Торой войдут в привычку, время можно удвоить. А потом — еще и еще.

Этот метод старайтесь применять ко всему, за что Вам трудно заставить себя взяться.

3. Попытайтесь планировать время, составляя письменный распорядок дня. В зависимости от жизненных обстоятельств — на один, следующий день или, скажем — на неделю вперед. И стремитесь осуществить все отмеченные в нем «пункты».

4. Развивайте в себе способность радоваться жизни, даже, казалось бы, самым незначительным «пустякам». Это поднимет жизненный тонус и повысит активность.

Справиться с такой задачей Вам поможет прочтение размещенного на сайте ответа [«Что делать, когда не можешь радоваться жизни?»](#) — со всеми обозначенными в нем ссылками.

5. Повышайте свой духовный уровень и старайтесь больше помогать окружающим.

Автор текста Элиягу Эсса

Выбор имени поможет мне встретить свою половинку?

Хотелось бы получить мнение знающего Ребе насчет выбора подходящего мне еврейского имени.

Меня лично интересуют два имени - Тamar и Хава. Моя дата рождения - 03 Августа, 1980, город Тбилиси.

Выбор имени сможет мне помочь встретить свою половинку для создания семьи и самореализации?

Как официально можно имя за мной закрепить?

Заранее спасибо за ответ или совет.

**С уважением,
Евгения Мирская
Канада-Израиль**

В своем письме Вы задаете, по сути, три вопроса. Сначала отвечу на первый, потом — на третий и в заключение — на второй. Предварительно подчеркну, что менять нееврейское имя на — еврейское, можно лишь в том случае, если речь идет о евреях. Именно на евреев и ориентирован данный ответ.

Теперь — по существу Ваших вопросов.

1. Из двух названных Вами имен я посоветовал бы выбрать имя Тамар.

2. Закрепить, как Вы выразились, за собой новое имя в Израиле — несложно. Нужно пойти в Министерство внутренних дел (*мисрад опним*), где по Вашей просьбе, выдадут новое удостоверение личности — с новым именем.

Затем обратитесь в синагогу, объясните ситуацию и попросите, чтобы кто-то из членов общины произнес молитву за Ваше здоровье, назвав Вас новым именем.

Как улаживаются формальности по изменению имени в Канаде — мне неизвестно. Однако же знаю, что и там есть ортодоксальные синагоги, где могут осуществить такое же, как в Израиле, действие.

3. Еврейское имя с положительным духовным потенциалом, как бы устанавливая некую ассоциативную связь с душой того, в честь которого назван ребенок (или взрослый, при смене имени) — может оказывать благотворное влияние на судьбу человека. Но в **конкретных деталях**, как именно это происходит — нам неведомо.

Вот Вы, к примеру, спрашиваете, сможет ли выбор имени помочь Вам «встретить свою половинку». Ответить на этот вопрос ни я, ни кто-либо другой — не в состоянии. Небеса «не докладывают» нам, как и куда будет направлено нисходящее Свыше благословение. По той же причине и рассуждения о «половинках» — совершенно бессмысленны (см. на сайте, к примеру, ответ [«Я познакомился с девушкой»](#)). В поисках и выборе спутника жизни нужно полагаться только на себя — на свой здравый смысл и жизненный опыт, накопленный самим человеком и другими людьми. Неким руководством на этом пути может стать для Вас и статья [«Не складываются отношения с мужчинами»](#) (раздел «Психология»). Прочтите ее со всеми материалами, обозначенными в ней ссылками. Надо ясно осознавать, что имя — не «волшебная палочка», взмах которой, как якобы происходит в сказочных историях, способен мгновенно изменить человеческую жизнь. Что же касается проблем самореализации, еврейское имя способно и в этом давать человеку духовную поддержку, когда **он сам** стремится и прилагает усилия к тому, чтобы реализовать потенциал, заложенный в нем Творцом мира. Как это осуществить в жизненной практике — мы узнаем из Торы. Она указывает нам направления деятельности, руководствуясь которыми мы выстраиваем свою жизненную линию. Выделим здесь три основных направления:

— изучение Торы и соблюдение законов еврейского образа жизни;

— ежедневное обращение к Творцу с молитвами;

— добрые дела — помощь нуждающимся (не только в материальной сфере), передача *цедаки* и т.п.

В дополнение советую прочесть на сайте, к примеру, ответ [«Влияет ли новое имя \(для гера\) на судьбу?»](#) — с ответами, на которые в нем даны ссылки.

Автор ответа Элиягу Эссас

Как выкинуть человека из мыслей, сердца и снов?

Уважаемый раввин!

Мне кажется, что я схожу с ума. Я все время думаю об

одном человеке, но если мысли я еще как-то могу держать в узде (правда, с трудом), то сны вне моего контроля, а снится он мне почти каждую ночь весь последний месяц (до этого тоже снился, но не так часто). Я как будто бы физически ощущаю связь с этим человеком (знаю, звучит глупо). Еще в компании с ним, я веду себя как ненормальная. Он каким-то образом оказывает на меня сильнейшее влияние. С этим человеком меня последние 4 года связывали дружеские отношения, с намеком на романтику, и не знаю, как я ему, но он мне одно время очень сильно нравился. Раньше мы часто виделись, теперь очень редко. Зато последняя наша встреча (как раз месяц назад) была очень яркой и запоминающейся (да, я вела себя нескромно, но никакого греха не было). Как мне выкинуть из головы, из сердца, из снов этого человека? Все еще хуже оттого, что я уже 2 года как замужем, и вышеописанная проблема отражается на моих отношениях с мужем (мы евреи).

**А.
Россия**

В жизни сплошь и рядом бывает, когда женщину или мужчину в какой-то момент начинает тянуть к кому-то из представителей противоположного пола, когда рождается ощущение, что между ними существует какая-то незримая, неподотчетная связь. Если такие чувства возникают в период, когда человек еще не создал собственную семью, это может быть поводом для попыток завязать романтические отношения. И если — получается, в процессе их развития он и она присматриваются друг к другу, сверяют жизненные позиции и т.п., чтобы понять, есть ли у них перспектива стать семьей.

Но Вы — замужем. И потому, естественно — в иной ситуации. И задача у Вас — совершенно другая. Как Вы сами ее обозначили — «выкинуть этого человека из головы». Конечно же, сердцу (и тем более снам), как говорится, «не прикажешь». Да и вообще, волевые усилия в таких тонких сферах, желаемого результата — не дают. И, кстати сказать, сам факт, что в последнее время он снится Вам чаще, вполне вероятно — следствие Ваших упорных стараний держать свои мысли «в узде». Ведь нам очень часто снится то, о чем мы думаем, или не хотим думать, но это, вопреки нашему нежеланию, «застревает» в подсознании. Так как же быть? В большинстве случаев, чтобы справиться с какой-либо проблемой, надо найти первопричину ее возникновения, корень, из которого она произрастает. В Вашем случае, этот «корень», как мне представляется, нужно искать во взаимоотношениях с мужем. Возможно, в них, допустим, на чувственно-романтическом уровне образовался некий «вакуум», который требует наполнения, а потому и впитывает впечатления «со стороны». В этих отношениях Вам, осознаете Вы это или нет — чего-то, видимо, не хватает. И тут нет Вашей вины. И вины мужа — тоже. Впрочем, думать надо вообще не о том, кто прав, кто виноват (такие мысли лишь заводят семейные отношения в тупик), но — о том, как восполнить «недостающие элементы». Многие люди, к сожалению, считают, что период строительства взаимоотношений между мужчиной и женщиной к моменту свадьбы — заканчивается. Мол, семейное «здание» как будто бы уже возведено (семья создана), и теперь оно будет — само по себе, «жить своей жизнью».

Но в действительности это не так. В действительности свадьба — лишь стартовая позиция, с которой начинается большой и непростой путь совместного сосуществования. С подъемами и спусками, рытвинами и ухабами. И преодолевать трудности, укрепляя семью, способен, как правило, тот, кто осознает, что семейные отношения — сложный, чувствительный «музыкальный инструмент». Чтобы извлекать из него «мелодичные звуки» — его надо постоянно, ежедневно настраивать... Я, конечно, не знаю, как складываются отношения в Вашей семье. Но в любом случае, попытайтесь, с учетом того, о чем мы сейчас говорили, взглянуть на свою семейную жизнь под иным углом зрения. С еще большим вниманием присмотритесь к мужу, постарайтесь лучше его узнать и понять. Принимайте к сведению его реакции на Ваши высказывания и действия. Чаше обсуждайте с ним семейные проблемы. Делитесь своими переживаниями (разумеется, о своих снах, которые снятся Вам в последнее время, рассказывать ему — не следует), доброжелательно рассказывайте о том, как Вы воспринимаете какие-то его слова и поступки, если они Вам не по душе. Чтобы и он лучше понял Вас. Взаимопонимание — основа семейного сосуществования. На практике это выражается, в частности, и в том, что каждому важно, чтобы другому было с ним хорошо и комфортно. Когда семейная пара это осознает и прикладывает усилия к тому, чтобы взаимопонимание между ними росло и углублялось — это оказывает благотворное влияние на все сферы семейной жизни, включая эмоциональную и бытовую. Все это складывается в долгосрочный, достаточно сложный «проект», который Вам предстоит реализовывать. Полагаю, что цели, которые Вам надо поставить перед собой, будут яснее, если Вы не спеша просмотрите на нашем сайте архивные списки разделов [«Этика»](#), [«Психология»](#) и [«Спроси у раввина»](#) (рубрика [«Семейные отношения»](#)), выберете заинтересовавшие Вас материалы и внимательно изучите их. Для «затравки» предлагаю прочесть на сайте, к примеру, статью [«Семейная жизнь. Искусство и стратегия»](#) (из раздела «Психология»). И в заключение — еще один практический совет. Избегайте контактов с тем мужчиной. Не перезванивайтесь и не переписывайтесь с ним. Не ходите в компании, где он бывает, на мероприятия, куда он может прийти и т.д.

Автор ответа Элиягу Эссас

РАМБАМ – О ЗДОРОВОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Представляем посетителям сайта еще одну главу из составленного Рамбамом (раби Моше бен Маймон, великий Учитель, врач; Испания – Египет, 12 век) Кодекса еврейских законов — Мишнэ Тора, раздел — «Законы образа жизни». В этой главе Учитель дает в основном медицинские рекомендации.

Сегодня невозможно полностью восстановить использованную Рамбамом терминологию понятий о животном и растительном мире. Поэтому наш перевод дается с небольшими сокращениями и оригинальная нумерация пунктов не сохранена...

16. Мед и вино вредны молодым людям, а пожилым — полезны, особенно в холодное время года. И еще: в летнее время человеку следует съесть две трети от того объема еды, который он съедает зимой.

17. Человек должен прилагать усилия к тому, чтобы его стул всегда был немного расслаблен. Это один из основополагающих законов врачебного искусства: когда выделение («отработанных» веществ) в организме задерживается или выходит с затруднением, появляются многочисленные заболевания.

18. При запорах, если речь идет о молодом человеке, рано утром он должен поесть солений, ошпаренных кипятком и приправленных маслом, рассолом и солью — без хлеба, или — выпить отвар шпината, или съесть немного капусты с маслом и солью, запивая ее рассолом. Если же это пожилой человек, пусть с утра, натощак, выпьет меда, разведенного горячей водой. И только часа через четыре он может приступить к утренней трапезе. Так следует поступать ежедневно в течение трех или четырех дней — по необходимости, пока стул не расслабит.

К РАЗМЫШЛЕНИЮ...

Разрешите поделиться мыслью. Трактат Бава Кама, 156 Волк, лев, пантера, бардэлас и змея - это животные, которым свойственно наносить ущерб, и они всегда имеют статус "муад". Раби Элиэзер говорит: если эти животные приручены, то они не имеют статус "муад", но змея всегда имеет статус муад. Применительно к людям. Если человек подчиняет свои амбиции служению Творцу - то его "волчьи" или "львиные" черты характера помогают ему в преодолении трудностей совершенствования собственного характера, в преодолении жизненных преград и приумножении добрых дел. Если же он не посвящает свою

жизнь Творцу - он развивает "звериный" характер ради вождельческих целей. Но змеиная суть неизменяема. "Зверь-человек" всегда зверь. И это мусульмане. Их стиль и почерк, жизнь и помыслы - змеиная ложь, хитрость и вражда. Еще опасней амалек. Он так маскируется и меняет одежды, что чрезвычайно тяжело увидеть змею. он медленно и незаметно подползает и атакует в самый неожиданный момент. Эти два типа - неприручаемые by default...

Шаббат шалом!

С Глубоким Уважением, Давид Рошберг

5 מִינֻט יִבְרִיתָא

לִרְאוֹת (Лирот) – видеть, смотреть. בְּרַכָּה (браха) – благословение

לְעֻזָּו (лаазов) - оставлять, покидать צִבִּי (цви) – олень, газель

לְנִסּוֹת (лэнасот) – пробовать, испытывать

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Берахот

Лист 9 (часть 1)

На нашем листе Талмуд возвращается к обсуждению Мишны, в которой рассматривается вопрос, когда следует читать вечернюю молитву **Шма, Израэль**.

В обзоре листа 2 трактата **Берахот** мы ознакомились с содержанием первой половины Мишны и узнали, что Учителя открывают в этом вопросе три грани Истины (см. на сайте [обзор первой части листа 2](#)).

Напомним, что, согласно Истине, открытой **раби Элиэзером** (великий Учитель Мишны второго поколения, 1-й век) вечернюю **Шма** можно читать до окончания первой смены стражи, охранявшей по ночам территорию Храма (подробнее см. в обзорах [первой части листа 2](#), [первой](#) и [второй](#) частей листа 3).

...До рассвета, - определяет **рабан Гамлиэль** (великий Учитель, глава Сангедрина - Верховного суда, 2-й век).

...До полуночи, - говорят остальные Учителя.

Наш лист исследует грань Истины, открытую рабаном Гамлиэлем. И мы в связи с этим прочтем продолжение первой Мишны трактата

Определив позиции Учителей, Мишна рассказывает, что однажды **сыновья рабана Гамлиэля** долго веселились на свадьбе и вернулись далеко за полночь, не успев прочесть вечернюю **Шма**. Как нам быть? - спросили они у отца. Если еще не видны проблески рассвета, - ответил им рабан Гамлиэль, - вы обязаны (сейчас, не откладывая) прочесть (вечернюю) **Шма**...

Но ведь Учителя, опасаясь, что ночью человек может уснуть и не выполнить заповедь, предписывающую читать **Шма** вечером, вынесли постановление, ограничивающее время чтения этой молитвы - полночью (см. на сайте заключение [обзор первой части листа 2](#)). Почему же рабан Гамлиэль дал своим сыновьям совет, противоречащий, указанию Учителей? А главное - зачем этот случай дается в Мишне?

Этим составители данной Мишны подчеркивают, - объясняет Рашба, - что большинство Учителей, хотя и ввели «устрожение», чтобы оградить людей от нарушения заповеди, в целом все же принимают позицию рабана Гамлиэля. - Поэтому в случае, если человек прочел вечернюю **Шма** после полуночи, заповедь считается выполненной.

Иную грань Истины усматривает в этом **раби Йона** (один из крупнейших Учителей Талмуда в Эрец Израэль, середина 4-го века).

Тому, кто прочел вечернюю **Шма** после полуночи, - говорит он, - заповедь не засчитывается даже постфактум.

Но почему сыновья рабана Гамлиэля обратились к отцу с таким вопросом? - спрашивает Талмуд. - Ведь они наверняка знали и об установлении Учителей и точку зрения своего отца в этом вопросе.

И отвечает: они хотели, чтобы отец разъяснил им, чем руководствовались Учителя, вынося данное установление.

Если Учителя, к примеру, брали за основу, как раби Элиэзер, факт, что люди в полночь ложатся спать, читать вечернюю **Шма** по возвращению со свадьбы не имело бы

смысла - все равно им не зачлось бы выполнение заповеди.

Если же Учителя открывали ту же грань Истины, что и рабан Гамлиэль, полагая, что к полуночи люди, как правило, уже спят (и, несмотря на это, в принципе читать вечернюю **Шма** можно), то им стоило прочесть вечернюю **Шма** даже в то время, когда они вернулись со свадьбы. В этом случае тот, кто по независящим от него причинам не прочел **Шма** до полуночи, вправе выполнить заповедь и позднее.

Подведем некий итог. Продолжение Мишны (см. выше) и обсуждение Учителей дают нам представление о том, что существует две категории причин, по которым человек может пропустить выполнение заповеди чтения вечерней **Шма**:

1. Сознательно или по халатности.

2. В силу сложившихся обстоятельств (как, например, сыновья рабана Гамлиэля, допоздна задержавшиеся на свадьбе).

Эти причины и определяют возможность выполнения данной заповеди после полуночи.

Если человек до полуночи не прочел вечернюю **Шма** по халатности, а потом «опомнился» и все же «сделал над собой усилие», заповедь ему не засчитывается.

Если же человек пропустил время чтения вечерней **Шма**, потому что выполнял другую заповедь, как, скажем, сыновья рабана Гамлиэля (веселить жениха на свадьбе - важная заповедь), то позднее чтение **Шма** ему зачтется. Ибо Тора, как говорит большинство Учителей, изначально разрешает читать вечернюю **Шма** до первых проблесков рассвета.

Однако каждому следует знать, что наилучшее выполнение этой заповеди - чтение вечерней **Шма** до полуночи.

Мы уже говорили, что ночь - символ галута, а рассвет символизирует геулу, освобождение (см. на сайте [обзор второй части листа 2](#)). Чтение молитвы-клятвы **Шма, Израэль** - это установление прямой связи с Творцом.

Когда наступает ночь, ощущение Творца в мире ослабевает. Поэтому так важно, чтобы каждый человек чтением **Шма** установил связь с Ним. И хотя изначально предполагалось, что сделать это можно в любое время ночи (лишь бы до рассвета успеть), то впоследствии Учителя вынесли решение, что чтение **Шма** до полуночи - самый «удачный» момент, для установления контактов с Всевышним. Иначе человек может проспять рассвет, свое освобождение и навсегда остаться в темном доме без окон (см. на сайте [обзор второй части листа 3](#)).

Но почему для тех, кто пропустил положенное время чтения вечерней **Шма**, выполняя другую заповедь, делается исключение?

Потому что выполнение любой заповеди - установление связи с Творцом. Этот вывод делает Талмуд исследуя слово *мицва*, которое происходит от того же корня, что и слово *цвта*, что в переводе означает - «связь», «соединение»...

Автор текста Мордехай Вейц

ЖЕЖСКАЯ РУБРИКА

Помогая невесте...

Всевышний заповедовал нам очень важную заповедь о помощи еврейскому народу - заповедь об отделении цдаки. Сама по себе тема цдаки очень обширная, так как существуют законы выполнения данной заповеди, а также решенные направления ее распространения. Однако сегодня мы поговорим об одной заповедей, относящихся к заповеди о цдаке.

Заповедь о помощи невесте в подготовке и проведении свадьбы необычайно важна! Ее можно назвать составной частью заповеди «Возлюби своего ближнего, как самого себя». Почему же она так важна и каким образом мы исполняем данную заповедь?

Заповеди о помощи невесте уделяется большое внимание в еврейском законе (галахе), в Талмуде и в еврейской истории (в том числе и в наши дни). Еврейский народ, отличающийся добротой и милосердием, всегда старается помочь нуждающимся. Этим и объясняется огромное количество различных благотворительных организаций и фондов. Их можно обозначить термином «гмах» - сокращение выражения «гмилут хасадим» («добрые дела»). Они отличаются направлениями деятельности (помощь нуждающимся, больным, сиротам, невестам, вдовам). Но всех их объединяет общая цель - помощь ближнему.

В случае с невестой - создание нового еврейского дома.

Помощь может быть как материальной, так и духовной или физической. Главное помочь паре образовать новый еврейский дом. Очень важная заповедь - веселить жениха и невесту на свадьбе, разделяя их радость. Важность данной заповеди подчеркивает мидраш, в котором говорится, что Всевышний, при создании человека, всячески помогал Хаве - первой в мире невесте. Но что конкретно имеется в виду? На иврите эта заповедь звучит «ахнасат кала», дословно «ввод невесты (под хупу)». Стало быть, прежде всего, речь идет о том, чтобы сопроводить невесту под хупу, быть рядом с ней в эти важные мгновения ее жизни. Ведь когда много гостей искренне радуются за молодых, радость возрастает многократно! Также принято помогать украшать невесту и делать ее красивой и приятной для жениха, веселить ее. Принято петь и танцевать перед идущей невестой. Нет более высокого уровня цдаки, чем помощь в замужестве девушке из бедной семьи. Галаха прямо говорит, что если человек обладает свободными средствами для

цдаки, то пусть он направит их на устройство свадеб для бедных невест. Такое же внимание уделяется и организации свадеб для сирот. Талмуд разрешает в этом случае даже продажу свитков Торы. Один этот факт показывает огромную значимость этой заповеди! Ведь такая святая вещь, написанная специальным переписчиком на особом пергаменте и содержащая План Мироздания, может быть продана ради свадьбы осиротевшей девушки. При этом Тора акцентирует наше внимание, что, хотя свадебное веселье проходит при большом скоплении народа, мы обязаны соблюдать законы цниюта (скромности в поведении). Мудрецы объясняют, что любое веселье не должно переходить рамки и превращаться в разнузданное буйство. А некоторые комментаторы обращают внимание на иную грань истины и пишут, что это пожелание адресовано благотворителям: они не должны афишировать свою помощь. Ведь цдаку лучше давать тайно.

Есть история, которая наиболее отражает данную заповедь. В маленьком еврейском местечке, в Белоруссии, жили двое сирот - мальчик и девочка. Две семьи взяли их на воспитание. Когда они выросли, познакомились и очень понравились друг другу. Молодые люди решили пожениться. Все жители местечка решили помочь им в устройстве свадьбы. Одни занялись жилищем для молодой семьи, вторые - покупкой мебели, третьи - свадебной одеждой, а четвертые - праздничной трапезой. Все очень радовались возможности помочь в создании мо-

«...заплатить немислимый выкуп...»

лодой, новой семьи. Все! Кроме одного богатого скупердяя. Это был очень богатый человек, который всем, кто обращался за финансовой помощью, предлагал большую железную кружку, в кото-

рой одиноко лежал медный пятак. Ничего больше в этой кружке, предназначенной для пожертвований на цдаку, никогда и не было. Теперь ясно, почему этот человек имел славу страшного скупца. В те времена российский император Александр I издал указ, который обязывал призывать евреев в армию. Каждое еврейское местечко должно было предоставить определенное количество юношей. Избежать призыва можно было, только заплатив невероятную сумму, - пять тысяч рублей! Случилось так, что жених тоже подлежал призыву. Когда до свадьбы оставался всего один день, в еврейское местечко прибыли правительственные чиновники и полиция. Они зачитали списки. И имя жениха было среди имен призывников! Руководство общины пыталось объяснить, что речь идет о женихе, но, увы... Единственная возможность отменить призыв - заплатить немислимый выкуп. Вся община начала собирать требуемую сумму.

Удалось собрать несколько сотен, но не более. Ведь большинство жителей очень тяжело трудилось, чтобы прокормить свои семьи. В это время в местечке находился рабби Шнеур-Залман из города Ляды. Он приехал специально, чтобы участвовать в свадебном веселье. Когда тревожная весть дошла до его ушей, он сказал: «Не волнуйтесь! Господь поможет», - и вместе с руково-

дителями общины отправился к армейскому чиновнику, чтобы отсрочить платеж и попытаться уменьшить размер выкупа. Однако тот категорически отказался. Более того, жениха взяли под стражу, а представителям общины доли срок - до вечера. Если необходимую сумму собрать

«... В это время в местечке находился рабби Шнеур-Залман из города Ляды...»

не удастся, о свадьбе придется забыть. Ведь жениха ждала многолетняя воинская повинность. И рабби Шнеур-Залман вместе с главой общины отправились обратно. «Хорошо, что он согласился принять выкуп. Но где мы возьмем эту сумму?» - произнес глава общины. «Всевышний поможет!» - ответил рабби Шнеур-Залман. В синагоге они составили список обеспеченных людей, которые могли помочь. Просмотрев список, рабби Шнеур-Залман сказал, что не видит в нем имени того скупого богатея. «Я не включил его в список, потому что он никогда не помогает», - ответил глава общины. Но рабби Шнеур-Залман все равно отправился к нему. Богач принял его очень приветливо и, выслушав историю и просьбу о помощи, протянул раввину большую железную кружку для цдаки. Рабби Шнеур-Залман заглянул в нее и увидел медный пятак, одиноко лежавший на самом дне. Он взял эту монетку и произнес: «Большое спасибо! Желаю, чтобы Вы удостоились исполнить еще много заповедей, поскольку заповедь влечет следом следующую!» И рабби направился к выходу. «Подождите! - воскликнул богач. Мне кажется, я дал Вам недостаточно!» И он протянул раввину полтинник. «Большое спасибо! Желаю, чтобы Вы удостоились исполнить еще много заповедей, поскольку заповедь влечет следом следующую!» - прозвучало вновь. Тогда богач извлек бумажник и протянул десятирублевую купюру. Рабби Шнеур-Залман принял ее со словами благодарности и добрыми пожеланиями в адрес благодетеля. И в этот момент богач неожиданно разразился рыданиями. «Рабби, выслушайте мою историю, - произнес он сквозь слезы. - Однажды много лет назад у меня было тяжелое положение и я мог дать на цдаку только пять копеек. Я положил в кружку пятак, а когда пришел нуждающийся, протянул кружку ему. Но он бросил эту монету мне в лицо, крича, что я мог бы дать много больше. Это было очень обидно, и тогда я решил, что пока у меня не примут этот пятак, я не дам ни копейки! Сегодня Вы пришли ко мне и взяли эту монетку. Вы были первым человеком, который поблагодарил меня за нее. Рабби! Я готов дать Вам всю сумму, которая требуется для выкупа!»

Так рабби Шнеур-Залман и глава общины получили необходимую сумму. Жених был освобожден, и состоялась свадьба, на которой искренне веселились все жители еврейского местечка. В разгар свадебного веселья разнеслась весть, что армейский чиновник свалился с моста в реку вместе с конем и утонул. А некоторое вре-

мя спустя жених нашел на берегу реки кожаный кошелек, в котором было пять тысяч рублей.

Этот рассказ помогает ощутить атмосферу, которая была в то время в еврейских местечках. Показывает, насколько сильно все хотели помочь организовать сиротам свадебное веселье! В этом приняли участие все жители, а когда над женихом нависла опасность призыва, все помогали, кто чем мог. А когда жених был освобожден, описать эту радость было невозможно! Также мы видим очень важную вещь. Рабби Шнеур-Залман - величайший праведник и мудрец, изучавший тайны Торы и Талмуда и распространявший учение хасидизма, оставляет все свои дела и лично занимается подготовкой к свадьбе. И он же лично об-

ходит всех богачей, собирая необходимую для выкупа жениха сумму. Таким образом, понятно, насколько велика значимость исполнения этой заповеди. Каждый должен понять насколько важно научиться отдавать, и делать добро для еврейского народа. Милосердие и благодарность — одни из самых важных качеств данных нам Всевышним. Давайте же будем твоить добро и любить ближних, помогая Всевышнему в самом главном — охране еврейского народа. Тогда Вы увидите еще больше Его чудес!!! Ведь чудеса заметны только тем ,кто сам умеет дарить улыбки!

Лея Коган

По материалам сайта jewishwoman.ru

Записки молодой хозяйки, жены и мамы

Взаимовыручка. Известный факт, что евреи очень помогающие и внимательные друг к другу люди. Ведь так нам повелел Все-вышний - любить другого, как самого себя. Тем самым мы меняем мир. Нужно помнить, что любое доброе дело может стать решающим на чаше весов! Израильтяне живут насыщенной жизнью, всегда куда-то торопятся, бегут. На первый взгляд может показаться, что дальше своего носа они ничего не замечают. Но, конечно, это не так. Они всегда помогут в сложной ситуации, даже совершенно незнакомым людям.

Что для меня было особенно удивительно, это некий вид гостеприимства, когда семья уезжает на Шабат или праздник и оставляет свою квартиру другой семье. Вот однажды пришёл наш сосед и тонко намекнул, что он был бы очень рад, если бы мы уехали на Шабат и оставили квартиру для его гостей. И что вы думаете? Мы уехали. Немного непривычно для нас, приезжих, но здесь это совершенно обыденная вещь. И нам несколько раз так везло.

Только, для меня это немного волнительно, всегда переживаю, чтобы после нас все осталось чисто в чужой квартире.

Хороших всем новостей! Шабат шалом!

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Осталось совсем мало времени до наступления месяца Элуль. Ну и что?, -могут спросить некоторые ,наверное ,совсем маленькие дети. Тогда их старшие братья, сестры, подруги и друзья откроют им ТАЙНУ...Да-да, самую настоящую тайну. Оказывается в месяце Элуль всем нужно поспешить... Поспешить сделать как можно больше добрых дел! Почему именно в этот период? Да потому, что в Элуле Все- вышний выходит из дворца, чтобы судить свой народ. Он взвешивает на весах плохие и хорошие поступки каждого еврея и решает его судьбу на следующий год. Вот так все серьезно! И что же нам делать? Как что? Добрые дела!

А ведь добрые дела бывают разные. Не обязательно каждый день стремится совершать подвиги, о которых напишут в газете. Может лучше вечером помочь уставшей маме и помыть посуду после ужина .Да что тут говорить, свое доброе дело каждый должен придумывать и выполнять сам. Потому что у нас есть право выбора...

Право выбора- исполнять заповеди Все-вышнего или...нет, но давайте лучше не будем даже представлять себя настолько неумными! Во все времена в людях ценилась богобоязненность .Как это понимать? Например, так! Ага, обижу младшего братишку, пока мама на кухне, ведь она не увидит. Ему она уделяет больше внимания, а меня заставляет за ним убирать. Мне же обидно... Богобоязненный подумает: Нет Б-г все видит ,я сдержусь и не буду совершать плохой поступок и ,вообще ,не солидно обижать маленьких.

Мы все живем- за годом год, и быстро дни бегут.
 И не всегда осознаем- зачем, вообще, мы тут...
 Растем, играем и поем , и Тору изучаем.
 И постепенно ,день за днем, мы больше понимаем.
 Ведь для ДОБРА нас всех, друзья, Все-вышний сотворил,
 И лишь на ДОБРЫЕ дела Он нас БЛАГОСЛОВИЛ.
 И пусть трудна дорога к Торе временами ,
 Она одарит нас прекрасными плодами.
 Пора обдумать выбор свой! Путь к жизни выбирайте!
 Ведь Б-г заботится о нас ,вы это знаете!

Спешите делать добрые дела!

Цюпа Гензель