



# השבוע דעל אדאט דאס פרו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.  
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА [WWW.EVREY.COM](http://WWW.EVREY.COM)

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«50»

**А также:**

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Мир Вокруг Нас

Живая Тора

Анализ Новостей

Законы Лашон а-Ра

Детская Страничка

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 Ярден, Якутск...

**СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:**

Недельная глава «Бо» —3  
 Вопросы раввину—6  
 Культура. Личность. Этика— 9  
 Живая Тора —10  
 Здоровый Образ Жизни — 11  
 Женская рубрика—13  
 Мир Вокруг Нас —14  
 Законы Лашон а-Ра— 14  
 Анализ Новостей — 15  
 Детская страничка—16  
 Лист Талмуда—17

Ответственные за проект:  
 Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман

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

Художники:  
 Этель и Борис

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

**МЫСЛИ РЕДАКТОРА...**

аша недельная глава рассказывает о трех последних казнях, после которых Паро отпустил еврейский народ.

Давайте обратим внимание на один интересный момент:

«И возвращены были Моше и Аарон к Паро, и сказал он им: Идите, служите Господу, Б-гу вашему. (Но) кто и кто идет (т. е. кто есть идущие)? И сказал Моше: С нашими юношами и с нашими старцами пойдём, с нашими сыновьями и нашими дочерьми, с нашим мелким и нашим крупным скотом; ведь праздник Господний у нас. И сказал он им: Да будет так Господь с вами, как я отпущу вас и ваших детей. Смотрите: недоброе вам предстоит. Не так: идите же вы, мужчины, и служите Господу, ибо этого вы домогаетесь. И изгнал он их от лица Паро.»

В предыдущих главах мы видим отношение Паро к евреям, в первую очередь к еврейским детям: напомним, что Паро приказывал поветухам убивать еврейских мальчиков или приказывал своему народу бросать их в Нил.

А тут вдруг такая забота Паро о еврейских детишках!!!

Комментирует великий Нацев ( Рав Нафтали Цви Йегуда Берлин), что Паро спросил Моше: Кто же будет обеспечивать пропитание Вам? Кто же будет защищать Ваших детей? Ведь Вы ведёте их на гибель!

Ситуация абсурдная, с одной стороны Паро уничтожал детей направо и налево, а вот сейчас ему видите ли интересна их судьба.

Данная ситуация очень актуальна и в наше время, когда «псевдо миротворцы» переживают за судьбу палестинских детей и постоянно закрывают глаза на то, что сам «палестинский народ» днями и ночами строит свои гнусные планы по уничтожению евреев.

Наша задача, как и написано в Торе, всегда быть готовыми идти в пустыню служить Всевышнему, везде, где бы мы не были, полагаться только на Творца!

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БО»

### ГЛАВА «БО»

**Место в Торе:** вторая книга Торы - *Шемот*, гл. 10, ст. 1 - гл. 13, ст. 16.

#### Почему глава так называется?

По первой фразе: «Творец сказал Моше: **приди** к фараону».

Приди на иврите - **בו**

**М**ногое в истории Исхода кажется необъяснимым, непонятным. Например, египетские казни. Уже сам факт их применения заводит нас, казалось бы, в тупик.

В самом деле. Почему Всевышний, чтобы освободить еврейский народ из рабства, избрал столь необычный и, прямо скажем, не самый милосердный метод?

Как, допустим, поступили бы мы, люди, если бы перед нами поставили эту задачу?

Чтобы заставить фараона изменить решение, мы, безусловно, применили бы силу.

Точнее, мы постарались бы завладеть ситуацией - человек располагает жестко определенным арсеналом возможностей. Но Творец... Его возможности - **не ограничены**. Ему, как известно, не составило труда «ожесточить сердце фараона». Точно так же Он мог фараоново сердце - смягчить. Почему же Он не воспользовался этим «бескровным» способом?

Проще всего объяснить казни «стремлением» Всевышнего наказать египетского правителя за его бесчеловечное отношение к евреям. Фактор наказания в этой истории, несомненно, присутствует. Но **можем ли мы считать его основной причиной** страшных событий в Египте?

Еврейская история подсказывает, что за всем этим кроется что-то еще. Ведь еврейский народ за годы изгнания не раз попадал во власть жестоких притеснителей. И ни один из них в процессе нашего освобождения не получал Свыше столь очевидное и немедленное наказание.

В своем комментарии к книге *Шемот* Рамбан (Рабейну Моше бен Нахман - Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания - *Эрец Исраэль*, конец 12-го - начало 13-го вв.) предлагает объяснение, которое не только помогает понять необходимость египетских казней, но и открывает нам истинное значение истории Исхода. Благодаря объяснению Рамбана, мы в состоянии осознать, почему эти события особо выделены в Торе - не просто пересказом, что произошло в те времена, но и специальными заповедями, согласно которым еврейский народ, из поколения в поколение, обязан хранить память об Исходе.

В период Исхода из Египта, - отмечает Рамбан, - в мире существовало несколько концепций существования и развития вселенной. Часть людей вообще отрицала Всевышнего и саму идею создания Им вселенной. Другие верили, что Творец есть и именно Он создал вселен-

ную, но считали, что, завершив процесс Сотворения, Он уже не заботится о ней и не ведает о том, что происходит в нашем мире. Третьи допускали, что Всевышний знает обо всем, но Его не волнуют дела человеческие. И только небольшая группа людей верила, что Творец управляет миром. Доказательства этого и содержит наша недельная глава.

В Торе читаем: «И отличу в тот день землю *Гошен*, на которой пребывает народ Мой, чтобы не было там *арова*, дабы знал ты, что Я - Всевышний...» (*Шемот*, гл. 8, ст. 18).

*Аров* - вид наказания, предусматривающий массовое нападение на человека диких зверей и насекомых. И это - указание, что Всевышний обращает внимание даже на мельчайшие детали «функционирования» Своих творений. А также свидетельствует о том, что Творец при желании может «выделять» не только людей, но и территории.

Чуть дальше находим такой текст: «И сказал ему Моше: когда выйду из города, воздену руки мои к Всевышнему, и перестанут громы греметь, и град кончится - чтобы узнал ты, что земля принадлежит Всевышнему» (*Шемот*, гл. 9, ст. 29).

У наказания градом - свое предназначение: показать, что по Своей Воле Всевышний может изменить то, что создано Им..

И еще есть в нашей главе такие слова: «...Ибо на этот раз Я пошлю все язвы Мои в сердце твое - и на рабов твоих, и на народ твой. Дабы узнал ты, что на всей земле нет Мне подобных» (*Шемот*, гл. 9, ст. 14).

Здесь подразумевается смерть первенцев в египетских семьях. Этим Всевышний демонстрирует, что контроль над жизнью и смертью творений - в Его «руках»...

Смысл объяснения Рамбана заключается в том, что к моменту освобождения евреев из рабства назрела необходимость доказать несостоятельность «вымышленных» идей, неверно отображающих картину возникновения и исторического развития мира. И сделать это надо было непременно еще **до** Исхода.

Почему? - Да потому что доказательства эти предназначались, по сути, не египетскому фараону, но - **евреям**. Ибо цель Творца,

«Творец сказал Моше: **приди** к фараону...»

насколько мы можем вообще проникать в Его замыслы, состояла в том, чтобы прояснить в еврейском сознании основы мироздания. Всевышнему нужен был народ, который, получив свободу, имел твердую веру в Него, чтобы идея, что мир управляется Им, стала для него аксиомой.

В Торе сказано: «...и **расскажешь ты** сыну своему и внуку своему о том, что произошло с египтянами, и о том, какие знамения были, и о том, как евреи признали, что Я - Творец мира» (гл. 10, ст. 2).

Египетские казни понадобились, прежде всего, для того, чтобы евреи получили заряд духовной энергии, необходимый для принятия Торы на горе Синай - Закона на все времена. Если бы к этому моменту у еврейского народа не было ясного представления о существовании Всевышнего и о действительной природе мироздания, евреи просто не смогли бы сохранить традицию и передавать ее из поколения в поколение (подробнее об этом см. на сайте [обзор недельной главы Бо](#), первый годовой цикл).

Чудеса, ознаменовавшие весь процесс Исхода - явление уникальное. В дальнейшем такое не должно было повторяться - постоянное вторжение в дела человеческие противоречило бы «установке» Всевышнего о наделении человека свободой воли и возможностью выбора, в соответствии с его интеллектом и пониманием мира. Предъявленные доказательства существования Всевышнего создали определенные условия для ее изъяснения.

Но как это может быть? Если нечто имеет убедительные доказательства, как оно может быть предметом выбора?

**Механизм, обеспечивающий такую возможность** - заповеди Исхода. Если предположить, что Всевышний выстроил Свои заповеди так, чтобы они приводили к результатам, для которых и были созданы, становится очевидным, что само по себе сохранение доказательства существования Всевышнего и знания о Нем становится делом свободной воли. А предположение это вполне обосновано, поскольку Всевышний создал и *мицвот* (заповеди) и людей, которые должны их исполнять.

Когда еврей принимает решение, скажем, одевать *тефиллин* или прибить *мезузу* на свою дверь, то есть - исполнять заповеди, увековечивающие память об Исходе, это означает, что он хранит в своей памяти доказательства, предоставленные Всевышним Его чудесами при Исходе еврейского народа из Египта. С другой стороны, еврей, который всего этого не делает, со временем забудет о чудесах или начнет сомневаться в достоверности тех незабываемых событий...

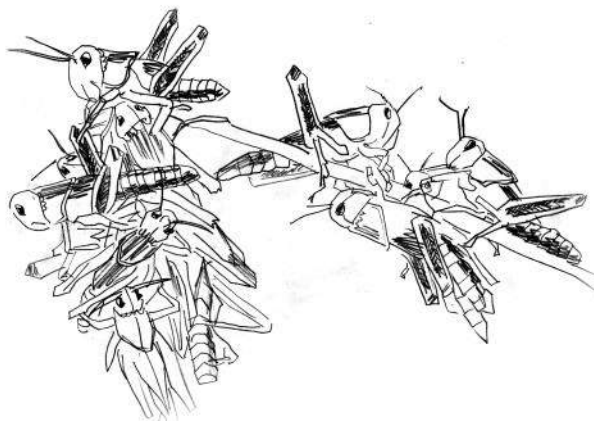
Память об экстраординарных исторических событиях тускнеет довольно быстро. К примеру, беспрецедентное в истории человечества уничтожение шести миллионов евреев во время Второй мировой войны в наши дни, несмотря на то, что сохранились фотографии и другие документальные материалы, стало казаться определенной части людей настолько невероятным, что они считают этот факт сомнительным. А

ведь с тех пор прошло немногим более полстолетия.

Можно представить себе, что было бы с представлениями о событиях Исхода, если бы Всевышний не дал нам заповеди помнить о них.

Чтобы придти к более глубокому пониманию Исхода и силы *мицвот* в целом, воспользуемся тезисом Рамбана.

Большинство людей представляют себе Всевышнего как вселенский разум. Еврейская традиция учит, что Он - нематериален. Он не может испытывать эмоции. Невозможно, к примеру, вообразить, что Он чем-то ошеломлен.



Откуда берутся наши впечатления? Они складываются из того, что мы обращаемся к Нему через природу, и никогда - напрямую. Если он отвечает на нашу мольбу и исцеляет кого-то из наших близких, если мы получаем работу или благополучно приземляемся в аэропорте, в этом всегда присутствует некий естественный процесс. Если мы верим, что наши успехи связаны с нашими мольбами, как ответ на них, мы считаем, что Всевышний меняет естественный процесс, направляя его в желательном нам направлении.

Для нас, людей, изменение природных процессов всегда сопряжено с планированием, тщательной подготовкой и применением сложных технологий. Технологии развития всегда требуют использование человеческого интеллекта. А поскольку мы можем воспринять нечто, используя собственные понятия, мы пытаемся применить наши знания, наш опыт и в постижении «методов деятельности» Всевышнего.

Скажем, Исход из Египта мы можем воспринять, как **способ разрешения некоей проблемы**, которая возникла перед Творцом. В нашем воображении это выглядит примерно так: Всевышний хотел решить проблему освобождения евреев из египетского плена; Он спланировал Свои действия, применил технологию казней и получил «искомое» решение - Исход.

Такой взгляд на вещи в корне неверен. Чтобы осуществить Исход, Всевышний применил «казни», временно изменив законы при-

роды. В отдельных случаях - кардинально. К примеру, огненный град, густая тьма или смерть людей без видимой причины вообще выходили за рамки естественных процессов.

События Исхода дали людям возможность «заглянуть» за рамки привычного бытия и «увидеть» источник природных явлений. В определенном смысле они вступили в контакт с Творцом как с живым существом, смогли приблизиться к Нему, «распознать» Его «характер» и «эмоции». Его «личность» раскрылась им в доступных человеку понятиях.

В Торе читаем: «И говорил Всевышний с Моше, и сказал, ему: ...Я являлся Аврааму, Ицхаку и Якову как *Эль Шаддай*, но четырехбуквенного Имени - *йуд-зей-вав-зей* - не открыл им...» (**Шемот**, гл. 6, ст. 2-3).

Рамбан объясняет, что имя *Эль Шаддай* олицетворяет силу Всевышнего, подчиняющую природу Его воле. Законы естественной природы не соотносятся с человеческими заслугами, поэтому Всевышний заставил Природу излить ее щедрость на праотцев. Они были сыты, когда остальное человечество голодало, они выходили победителями из самых тяжелых сражений и были очень богаты. Другими словами, они вели необычайно удачливую и успешную жизнь. Все благословения Торы такого рода исходят из имени Всевышнего *Эль Шаддай*.

Четырехбуквенное Имя (*йуд-зей-вав-зей*) - олицетворение Источника всего живущего. Эта грань существования Создателя становится видимой, когда нарушаются естественные законы природы. В такие моменты - очевидно, что вселенная - это «энергетика» Небес.

Эта сторона «личности» Всевышнего и открылась в процессе Исхода из Египта. Моше никогда не называл Всевышнего Именем *Эль Шаддай*, он, обращаясь к народу, мог «оперировать» только четырехбуквенным Именем Творца (см. на сайте **обзор недельной главы Шемот**, четвертый годовой цикл).

Концепция Исхода, изложенная Рамбаном, ставит перед нами трудный вопрос: если Всевышний знает о том, что происходит на земле, если Ему ведомы наши нужды и проблемы, и Он Сам, «по своему усмотрению», заботится о своих созданиях - зачем нужны молитвы? Ведь они способны лишь доучать Ему... тогда у нас возникает проблема с

молитвой.

Если Всевышний контролирует все во вселенной, из этого следует, что наши страдания, когда нам чего-то недостает и трудности, которые нам приходится преодолевать, должны интерпретироваться как Его ответ на наши решения, которые принимаются нами - существами, наделенными свободой выбора. Он, как портной, подгоняющий одежду под фигуру заказчика, подбирает для нас ситуации, которые максимально подходят к нашим характерам. То есть Всевышний ставит нас в такие обстоятельства, которые помогают нам совершенствоваться. Так почему же мы просим изменить условия нашего существования? Если он заботится о нас, делает для нас все необходимое (понимая, в чем мы действительно нуждаемся - лучше, чем мы сами, ведь лишь Ему доподлинно известны истинные цели элементов мироустройства), можем ли мы надеяться, что Он «отреагирует» на наши молитвы?

Дело тут в том, что наши возможности проникновения в суть мироздания ограничены. Мы обращаемся к Творцу на доступном человеческому пониманию уровне - как будто бы и Он обладает человеческими качествами, человеческим характером и испытывает похожие на наши эмоции. **На этом и строится наш контакт с Ним.**

Чтобы понять, насколько молитвы могут быть эффективными, проанализируем для начала взаимоотношения между людьми - с эмоциональной точки зрения.

Мы реагируем на поступки людей в зависимости от того, как мы к ним относимся.

Допустим, к Реувену я испытываю дружеские чувства и негативно оцениваю Эфраима. Если Реувен допускает какую-либо оплошность, я нахожу этому «объективное» объяснение, считая, что всему виной - неблагоприятные обстоятельства. Потому что уверен, что Реувен - хороший, достойный человек. Но ту же оплошность я «не прощаю» Эфраиму. Она представляется мне проявлением негативных черт его характера...

Сформулируем общее правило человеческих отношений. Оно звучит так: отношение людей к конкретному человеку - зеркальное отражение его отношения к ним.

Этот «принцип взаимности» действует и во взаимоотношениях с Творцом.

Если я считаю, что Он имеет определенный характер и может испытывать эмоции, я стараюсь придать отношениям с Ним эмоциональную окраску.

Если я посвящаю себя молитве и стремлюсь приблизиться к Творцу, то и Он становится ближе ко мне. А если позиция Всевышнего по отношению ко мне меняется, автоматически меняется и Его отношение к обстоятельствам моей жизни.

Теперь Он, вместо того, чтобы «преподать» мне полезный, но трудный урок, возможно, оценит мою ситуацию под иным углом зрения. С «дружеских» позиций. Если мои молитвы наполнены любовью к Нему, возможно, Он найдет более мягкий способ исправить допущенные мной (или кем-то из моих предков) ошибки.

Однако вернемся к теме Исхода.

Исход, с позиций отношения к нам Всевышнего - гигантский шаг не

только вперед, но и ввысь.

Всевышний Сам определил Свои отношения с Авраамом - не персональные по большому счету, но - отношения, построенные на исторической цели: чтобы Авраам заповедал своим потомкам соблюдение законов Всевышнего и таким образом завершил Его план Творения.

Читая Тору, мы видим, что Всевышний делится с Авраамом своими намерениями и даже советуется с ним в вопросах, имеющих историческую важность. Так, например, Творец «совещается» с ним по поводу решения разрушить Сдом.

В Торе сказано: «И Всевышний сказал: утаю ли Я от Авраама, что Я сделаю? Авраам ведь должен стать народом великим и могучим, и им благословятся все народы земли. Ибо Я избрал его для того, чтобы он заповедал сынам своим и дому своему после себя соблюдать путь Всевышнего, творя добро и правосудие...» (*Берешит*, гл. 18, ст. 17-19).

Такие отношения, основанные на достижениях исторических целей, когда каждая из сторон берет на себя обязательства прилагать усилия для достижения общей цели - противоположны персональным отношениям.

Но событие Исхода - это нечто большее. Совершая чудеса Исхода, Всевышний продемонстрировал особое отношение к народу Израиля, не связанное с историческими процессами и основанное только на Его любви к нам.

Смысл чудес, совершенных Всевышним во время Исхода, не в реализации данного еще Аврааму обещания, не в осуществлении исторической цели - освобождение еврейского народа из египетского рабства. Эти чудеса были посланием Всевышнего еврейскому народу, свидетельством, что Он готов строить отношения с еврейским народом не на основе взаимного интереса, но - на основе взаимной любви.

Это открывает перед нами возможность глубже понять высший смысл *мицвот* (заповедей). Мы не должны относиться к ним исключительно как к средству разрешения будущих проблем. *Мицвот*, безусловно, призваны выполнить свою историческую функцию - установить власть Всевышнего на земле. Но этим их роль не ограничивается.

*Мицвот* даны нам, как «инструмент» создания персональных отношений с Творцом. Таких, которые впервые были установлены чудесами Исхода. *Мицвот* - это, кроме всего прочего, способ проявить нашу любовь к Нему и ощутить Его любовь к нам.

И если это верно для *мицвот* в целом, насколько же ярко такая идея должна быть отражена в сущности тех заповедей, которые предписывают нам всегда помнить об Исходе!

Ведь **Исход положил начало особым отношениям с Всевышним** - отношениям, лишенным «практицизма», основанным на взаимной любви. Поэтому *мицвот*, призванные увековечить память о событиях Исхода, постоянно обновляют это чувство, концентрируя наше внимание на нем. Память об Исходе - **мотор, который приводит еврейскую жизнь в движение...**

*Автор текста раввин Носон Вайс*

*Иерусалим*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**П**очему должен верить знакам кашерности?

*Прошу не обижаться. Но почему я должен верить знакам кашерности?*

*Я же все равно не могу проверить, из чего состоит продукт. И что с того, что написано Строго кошерно?*

**МММ**

*Тель-Авив, Израиль*

**С**начала задам встречный вопрос: почему мы должны верить указанному на упаковке составу ингредиентов продукта? Или, например — указанному списку веществ, из которых, как написано, изготовлены те или иные лекарства?

И это — только два примера. На самом деле они могут исчисляться тысячами.

Существует понятие «конкуренция». А также (это, увы, неприятное явление, но все же) — «доносительство». Допустим — с целью за что-то отомстить или получить «вознаграждения» у конкурирующей фирмы.

Кроме того, в мире деловой активности широко распространено понятие — «репутация».

Когда какую-либо фирму или какое-то предприятие, что называется «поймали за руку» на фальсификации, это порой может привести к ощутимым потерям, а то — и к закрытию этой фирмы.

Как это ни странно звучит (а может быть, даже и неприятно), раввинские суды или отдельные раввины, которые под своим именем выдают сертификаты кашерности, фактически работают в деловом пространстве, иначе говоря — в сфере бизнеса.

Предприятия оплачивают труд раввинских судов и/или раввинов, вполне справедливо полагая (они проводят опросы и исследования), что получение сертификата кашерности расширит их клиентуру.

Следовательно, в итоге — увеличатся их прибыли.

Если же окажется, что репутация раввина или организации, выдающей сертификат кашерности, как говорится — «подмочена», платить им деньги никто не будет, со всеми вытекающими отсюда последствиями.

Помимо этого (что очень важно знать), что и в мире определения кашерности продукции есть конкуренция, зачастую — весьма серьезная. И поскольку действительно (тут Вы правы) никто из потребителей не может проверить, что на самом деле происходит во всей технологической цепочке промышленного производства продуктов питания — огромное, а может, и решающее значение имеет репутация.

Это и обеспечивает более или менее приемлемый уровень соответствия заявленной степени кашрута (обычный, повышенный, очень высокий и т.д. кашрут).

И — в заключение.

Читатель мог убедиться, что я не коснулся здесь важнейшей темы добросовестности, вытекающей из человеческих качеств контролеров, которые следят за производством продукции, и/или из уровня их трепета перед Небесами (на иврите — *йират шамаим*).

Понятно, что уровни бывают — разными. Но в любом случае, они, безусловно, добавляют этикетке со знаком кашрута дополнительную достоверность и правдивость.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## **М**едики-евреи в России могут работать в шаббат?

*Здравствуйте.*

*Знаю, что в Израиле медики-евреи могут работать в Шаббат. А в России?*

**Е**вреи и в Израиле и в любом другом месте Земного шара должны следовать законам, сформулированным в **Шульхан Арухе** (Кодексе еврейских законов), в комментариях к нему и в конкретизации этих комментариев, составленных раввинами нашего времени.

Так что, законы для всех евреев, где бы они ни жили — одинаковы. А вот конкретизация — зависит от определенных обстоятельств, сложившихся в том или ином месте.

Понятно, что устройство жизни в Израиле отличается от жизненного уклада в других государствах и, конечно же — от российского.

В том числе — и в сфере медицинского обслуживания.

Поэтому евреи в каждой стране должны вырабатывать правила поведения медперсонала (врачи, медсестры и т.п.) вместе с местными раввинами.

Практический опыт тысяч религиозных евреев — врачей, медсестер и т.п., которые работают в различных медицинских учреждениях в цивилизованных странах (к примеру, США, Канада, Франция и т.д.) — показывает, что можно полностью соблюдать законы Торы, сочетая это с нормальной медицинской деятельностью, не в ущерб пациентам и служебным обязанностям.

Конечно же, не следует закрывать глаза на то, что существуют колоссальные различия в условиях работы врача в Израиле и в других странах.

В Израиле сама система здравоохранения построена так, что принимаются во внимание и учитываются (иногда —

больше, иногда, к сожалению, в меньшей степени) законы Торы и задачи, которые должны решать религиозные медики.

Это, несомненно, не делает ситуацию безоблачной.

В Израиле есть так называемые «религиозные» больницы — когда руководство медицинского учреждения работает в тесном контакте с раввинами.

Но есть — и «обычные» больницы, когда такие контакты с раввинами, скажем так — не дотягивают до необходимого уровня.

Подчеркну, что от трети до половины населения Израиля (а это, как очевидно, и пациенты) — в той или иной степени соблюдают правила, записанные в **Шульхан Арухе**.

Добавим к этому, что много религиозных и в среде медицинского персонала.

И получается, что сама жизнь в нашей стране диктует условие, когда их потребности приходится учитывать все в большей и большей степени.

Понятно, что вне Израиля дело обстоит иначе. Там в каждой стране, в каждом городе, в каждой больнице — своя ситуация.

И очень многое в организации деятельности религиозных медиков, графика их работы и т.п. — зависит от отношений, которые складываются между врачом и начальством.

Поэтому вне Израиля и в России, в частности — крайне важно консультироваться с раввином, который помогает выработать, правильную, оптимальную стратегию поведения в конкретных обстоятельствах.

И в заключение — рекомендую прочесть на сайте ответы [«Почему врач должен расстаться с заработком?»](#) и [«Компьютеры и психологическая помощь в шаббат»](#), а также — блиц-ответы

[«Врач в шаббат может не выключать телефон?»](#), [«Работаю врачом в больнице. Как быть в субботу?»](#) и [«Я — врач скорой помощи. Можно ли работать по субботам?»](#).

*Автор текста Элиягу Эссас*

## Россия — за Израиль или против Израиля?

*Ничего не понимаю! Так Россия за Израиль или против Израиля?*

**Роман Сахаров**  
Москва

**В** общем и целом, в мире — нет страны, которая полностью, во всем, поддерживала бы Израиль.

Впрочем, нам и не следует ожидать, чтобы были такие страны. Ведь правительство любого государства рассматривает другую страну и строит отношения с ней сквозь призму собственных интересов.

Вопрос лишь в том — что попадает в эту призму, и в какой степени будет взвешенным баланс между «за» и «против».

Некоторые страны могут быть за Израиль, условно говоря, процентов на 70. Другие, допустим — на 20 процентов «за» и соответственно, на 80 «против»...

Есть и такие, и их, кстати сказать — большинство, которые категорически против еврейского государства. Хотя иногда по ироничному стечению обстоятельств в чем-то они — могут поддержать Израиль. Точнее — вступить с ним в некие тайные договоренности, продиктованные сиюминутными, локальными общими выгодами.

Кто-то отметит в ответ, что на этом и строятся отношения между всеми странами. И будет, конечно же — прав.

Но вот, когда речь идет о какой-либо отдельной стране — тут нужно от общей теории перейти к конкретной практике. И — проанализировать эту практику.

Так и поступим, рассматривая Ваш вопрос.

В первые 40 лет существования государства Израиль Советский Союз вел последовательную, жесткую политику, направленную на уничтожение нашей страны. СССР, разумеется, не управлял судьбами мир, и не мог управлять. В результате уничтожить Израиль он не сумел. Но все же — нанес нашей стране колоссальный вред.

Он, что называется «до зубов», вооружал современными военными средствами соседствующие с нами бандитские арабские страны, подрывая тем самым израильскую экономику. На нем, на Советском Союзе лежит и прямая и косвенная вина за гибель тысяч евреев, граждан Израиля.

После развала Советского Союза отношение, теперь уже России к Израилю (о чем, Вы, собственно, и спрашиваете) перешло в «переменный режим». Оно то улучшалось, то — ухудшалось. Всегда — в зависимости от интересов России на Ближнем Востоке и от надежд Кремля на использование Израиля в продвижении его интересов в контактах со странами Запада, в обмен на некий приемлемый уровень жизни евреев в России.

Весь этот непростой баланс разнообразных интересов и ведет к образованию некой синусоиды — улучшения и ухудшения.

Последние полгода идет процесс резкого «похолодания» — в связи с интенсификацией «разборок» в Сирии и в соседних с Сирией странами. В которых Россия увязла, как говорится — «по уши». А Израиль в этой сложнейшей неразберихе, как очевидно, должен предотвращать серьезную опасность, которая может возникнуть у его границ.

Так что, для ухудшения отношений на сегодняшний день — достаточно поводов.

Прогнозировать, конечно же, ничего нельзя. Можно только надеяться, что катастрофических изменений не будет.

При этом важно отметить, что принятое в Москве историческое решение о поставке Сирии современных моделей систем ракет ПВО, когда всем понятно, что защита агрессивно настроенных иранских вооруженных сил в Сирии — сродни поведению Советского Союза в 60-70-е годы прошлого века.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## Что означает, если человек нормально переносит предательство?

*Что означает, если человек нормально переносит предательство?*

**Венера Чита**

**Н**ачну с того, что само слово «предательство» — очень емкое. И вообще — трудноопределимое. В нашей жизни этим словом называют порой какой-то мелкий, малозначительный поступок. С другой стороны оно может, конечно же, обозначать и серьезный проступок — несправедливый, нечестный и т.п.

Так что, что оценить восприятие того человека, который подразумевается в Вашем письме — пожалуй, не возьмусь. Ибо не знаю, что Вы имеете в виду, говоря, что он «нормально переносит предательство».

Впрочем, отмечу, что в случаях, если речь идет о его спокойной реакции на «предательство», адресованное ему лично — я дал бы его отношению к этому позитивную оценку. Ведь это, скорее всего, означает, что он умеет подняться над обидами, не раздувает, что называется, «из мухи слона» и т.п.

Единственное, что я ему порекомендовал бы — не поддерживать, не продолжать отношения с человеком, который «предал» его.

При этом подчеркну, что обстоятельства могут быть самыми разнообразными. Поэтому считаю необходимым разъяснить здесь, что такая моя рекомендация — не предполагает какие-то мелкие огрехи в поведении связанного с тобой человека. И если говорить о некой условной шкале поступков во взаимоотношениях людей, то ею, этой рекомендацией не имеет дело с



«обидчиком», следует пользоваться в такой ситуации, когда то, как с тобой поступили (что порой называют «предательством») — на среднем уровне, а тем более, если этот проступок — выше среднего уровня.

Иное дело, если человек нормально, как Вы пишете, а то — и равнодушно, воспринимает предательство, когда проступок задевает кого-то другого, а он сам — лишь в роли наблюдателя. Тогда, чтобы оценить его восприятие и соответствующее поведение — необходимо понять, из чего происходят такие его реакции

Если — из равнодушия, это, конечно же, плохо. Если — из ясного осознания, что он не в состоянии ничем помочь «пострадавшему», и не чувствует, что нужно в данном конкретном случае вмешаться в ситуацию — его поведение можно назвать правильным.

И тоже — не всегда. Тут очень многое зависит от деталей.

Два случая на сторонний взгляд, могут показаться одинаковыми. На самом же деле они — совершенно разные.

То есть и «наблюдатель» обычно оказывается перед выбором — продолжать отношения с человеком, который предал кого-то из его окружения или не продолжать.

Этот выбор, как уже понятно, не может быть однозначным. Ибо у того же «наблюдателя», как правило, не бывает достаточно полной, подробной информации.

Поэтому решения могут быть разными, но оценить каждое из них со стороны, по изложенным причинам — невозможно.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Раби Акива учит нас мыслить всегда положительными категориями, находить хорошее во всех людях, в самых разнообразных вещах и в любых ситуациях.*

### РАДОСТЬ КАЖДЫЙ ДЕНЬ

*Моше Гольдберг*

**К**нига *Мишлей* (Притчи царя Соломона) учит нас: “Доброе сердце всегда радуется” (*Мишлей*, 5:15).

Еврей, живущий по законам Торы, полон радости, которую несут исполнение заповедей и уверенность в том, что Всевышний делает все для благой цели.

Идеал Торы — никогда не жаловаться и не беспокоиться.

Люди, сетующие на погоду (“опять дождь...”), укорачивают свои дни, удручают семью и друзей. Ведь можно думать о преимуществах дождя и учиться у детей, для которых дождь — веселье. Тогда появляется повод поблагодарить Творца за еще один хороший день.

Всевышний решает, когда быть дождю. На это у Него есть свои причины.

Все сезоны года следует ценить и воспринимать с радостью. Солнечное лето, влажная зима, искрящаяся весна и наполненная свежестью осень — все они от Творца, в каждом — своя особая прелесть.

Мы должны работать над собой, чтобы научиться чувствовать именно так.

Нужно концентрироваться на основных радостях жизни, потому что **это** преподнесенные нам в готовом виде **дары Всевышнего**. Возможность дышать, видеть, ходить, разговаривать, есть и пить... Все это — удовольствия. Следует научиться ценить их и благодарить за них Творца каждый день нашей жизни.

Говорят наши мудрецы: как человек смотрит на мир — такой мир у него и будет.

Начать так жить, конечно же, трудно. Особенно, когда нет привычки к этому. И здесь нам помогают раби Акива и другие мудрецы, у которых есть чему научиться.

Тора говорит: смех — естественная физическая и эмоциональная реакция, которой Всевышний наделил людей. Нам остается лишь развить в себе способность этим правильно пользоваться.

Прежде всего, эту истину следует внедрить в свое сердце и сознание. Вначале старание ежедневно находить предмет для радости покажется, вероятно, нелегкой задачей. Но овладение этим искусством стоит затраченных усилий.

“С жаждой пей слова мудрецов...” (*Авот дераби Натан*, 6:2) — говорят наши Учителя.

Как начинал раби Акива?

Как-то раз раби Акива проходил мимо камня, в отверстие которого падала вода из источника. Как возникло углубление в камне? — удивился он. И понял: на него годами падали капли воды.

Отсюда он извлек для себя урок. Если даже мягкая вода может пробить твердый камень, Тора, крепкая как железо, тем более может проникнуть в мое сердце и тело, которое состоит из плоти и крови. И немедленно начал изучать Тору.

“Конец будет хорошим, если дело правильно начать” (так раби Акива интерпретирует стих Коэлет — 7:8). То есть, если с самого начала капля правильно падала на камень, она пробьет себе путь, даже если это займет много времени. Осознание этого давало раби Акиве мужество продолжать свои занятия даже тогда, когда они не приносили видимых результатов.

Когда раби Акива начал изучать *алеф-бет* (алфавит), он вначале учился у ребе, а потом стал задавать ребе вопросы о каж-

дой детали: почему *алеф* имеет такое написание? А почему *бет* пишется так?.. И он думал об этом, пока не выучил всю (Письменную) Тору.

Потом он пошел к раби Элизеру и раби Йегошуа, чтобы изучать Мишну (Устную Тору). Трудясь над каждым законом, он размышлял и задавал вопросы: почему это так, а не иначе?..

Полупустой стакан — то же самое, что наполовину полный.

Не очень солнечная погода все равно что почти не дождливая.

Дальтоник видит цвета, но — другие.

На этих примерах мы хотим показать нерациональность негативных мыслей.

Раби Акива учит нас **всегда** мыслить положительными категориями, **находить хорошее** во всех людях, в самых разнообразных вещах и в любых ситуациях.

*Моше Гольдберг,*

*автор многих книг по иудаизму*

*Живет в Нью-Йорке, США*

## ЖИВАЯ ТОРА

**В** недельной главе «Бо» содержатся явления и события, которые оказали сущностное корневое влияние на формирование еврейского народа, его духовного потенциала и и иммунитета. И самое сильное испытание состояло в преодолении неверия, которое, в определенном смысле, было пропорционально степени духовной загрязненности египетскими псевдоценностями.

Казни, происходившие на глазах евреев, были явлением, свидетельствующим о Силе В-вышнего и Всемогуществе Его. Неоднократно в нашей недельной главе повторяется выражение «хозек яд» - «сильная Рука». Возрастание силы и тяжести казней должно было совершенно очистить и скорректировать направленность мыслей и веры евреев, сформировав истинную богобоязненность и понимание, кто на самом деле управляет миром.

Весь материальный мир сравним с Египтом: человек приобретает материальные блага, их не хватает, нужно постоянно больше, и соответственно, работать больше. «Жить в этом мире — все равно, что пить соленую

воду», сказали наши мудрецы благословенной памяти. Добывание материальных ценностей предполагает агрессию и конкуренцию, а духовные ценности приобретаются любовью и упорным трудом. В первом случае — вождление, во втором — желание познать из любви.

Хазон Иш (рав Авраам-Йешаяу Карелиц, величайший мудрец Торы, родился в Гродненской губернии и затем поднялся на Святую Землю, поселившись в Бней Браке, 1879-1953 гг.) в своем труде «Вера и упование» пишет: «Душевное качество, именуемое верой, - это тонкая душевная склонность, свойство утонченной и изысканной души. Если человек обладает нежной и чувствительной душой, и в покое — наслаждение его, и не терзает его голод вождлений, и глаз любит зрелищем выси небес и бездн земли, тогда он потрясен и взволнован, - ибо мир предстает перед ним как сокрытая волшебная тайна.

Тайна эта окутывает его сердце и мозг, и вот — он почти лишается чувств, и духа жизни в нем не остается...Лишь к тайне той устремлены все помыслы его, - душа тоскует разгадать ее, и он готов идти за то в огонь и воду...Ибо что ему вся его жизнь, если она со всем своим очарованием ускользает совершенно от него, и душа его, кружа в печали, жаждет проникнуть в тайну свою и корни свои познать, - но заперты ворота...»

В этом прекрасном глубоком отрывке упомянуты все элементы веры, причем следует особо заметить, что Хазон Иш определяет веру как душевное качество. Причем это качество тем совершеннее, чем утонченной и изысканной душа еврея. Тогда как следствие, душа ищет высоких истин, а не примитивных наслаждений, чувствуя и тоскуя по Будущему миру, стараясь разгадать многочисленные тайны.

Глава «Бо» содержит лекарство для упражнения души, «тренировки» веры. Первая мицва, которая дана евреям — именно в этой недельной главе. Это заповедь освящения месяца, заповедь связанная со временем, в частности, с месяцем Нисан по смыслу недельной главы. Именно в месяце Нисан у нас праздник геулы «Песах» и именно в этом месяце новый год царей, то есть правление царей отсчитывается с 1-го Нисана.

В чем же лекарство? В тренировки болезненного (в хорошем смысле) ощущения и переживания уходящего времени. Заповедь освящения месяца как никакая другая говорит нам о том, что жизнь наша мчится с невероятной скоростью. А вот результаты ее — те, что мы ждали? Те, что В-вышний ждет от нас? Наше сердце и мозг должны ревностно переживать за секунды, минуты, часы, дни и месяца нашей жизни, потому как большего богатства у нас нет, кроме как отпущенного нам времени служить Творцу.

Только из-за материальных проблем мы очень часто не понимаем этого. Египет внутри нас притягивает «внешний Египет» с его суетой и проблемами, которые, безусловно, надо решать, но не превращать свою жизнь в одну большую проблему. Само название нашей недельной главы, которое пишется на иврите двумя первыми буквами алфавита — «כב», говорит о партнерстве и целостности — тех качествах, которые мы должны возвращать, чтобы жизнь наша пульсировала заповедями и стремлением к В-вышнему. Любая раздробленность в той или иной мере атакует наше качество веры, которая предполагает целостность и душевную красоту.

Современный выход из Египта — преодоление раздробленности и работа над целостностью — понимания, осознания — за которыми обязательно придут радость и новые заповеди. Технологии делают все,

только бы человек загрузил свою голову массой совершенно ненужной информации и не осталось у него времени на свою душу. В мире стало много всего и одновременно много «ничего» - пустоты, электронной тщеты и виртуальных соблазнов.

«Бо» - в переводе «иди», то есть двигайся по направлению к «бет» - партнерство с Творцом, и «алеф» - целостность понимания жизни и проявления Творца в ней. И помни, и цени время: это единственный ресурс, который совершенно невозобновляем, данный для твоей духовной реализации и подчинения своего Паро – то есть «я» - высокому смыслу существования ради раскрытия Славы В-вышнего в этом мире.

*Давид Эльман*

*Иерусалим, Израиль*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

### Польза пищевых волокон.

**З**дравствуйте, уважаемые читатели! Я сегодня хочу поговорить о пищевых волокнах.

Синонимами термина “пищевые волокна” являются: балластные вещества, клетчатка, неперевариваемые углеводы, неусваиваемые углеводы.

В настоящее время с этими терминами знакомы практически все. Но, тем не менее, далеко не все до конца понимают природу пищевых волокон и их роль в питании человека.

Пищевые волокна по традиции часто называют “балластными веществами”, хотя давно известно, что они играют важнейшую роль в процессах пищеварения и в жизнедеятельности организма в целом.

Под балластными веществами подразумевают вещества, которые проходят через организм в непереработанном виде (транзитом), не всасываются в кровь и не дают энергии.

Да, действительно, пищевые волокна - это компоненты пищи (растительной), которые практически не перевариваются в желудочно-кишечном тракте и не являются для нас ни источником энергии, ни источниками питательных компонентов, но при этом они являются отличной питательной средой для размножения полезной микрофлоры кишечника (бифидо- и лактобактерий).

Пищевые волокна не перевариваются пищеварительными ферментами организма человека, но при этом перерабатываются ферментами полезной кишечной микрофлоры. Другими словами пищевые волокна - это основная пища для микрофлоры нашего кишечника, то есть естественные пребиотики.

Пищевые волокна содержатся только в растениях и представлены в основном полисахаридами (длинноцепочечными углеводами).

К пищевым волокнам относятся: целлюлоза (клетчатка), гемицеллюлоза, пектины, лигнины, слизи и камеди.

Крахмал тоже представляет собой полисахарид, но при этом к пребиотикам не относится, поскольку в норме он полностью расщепляется и всасывается в верхних отделах кишечника, поэтому бактерии толстого кишечника не могут использовать его в качестве питательного субстрата.

В связи с этим всеми любимым картофель, содержащий большое количество крахмала, несмотря на свое растительное происхождение, не может служить источником пищевых волокон. Это следует учитывать при планировании своего ежедневного рациона.

Помимо того, что пищевые волокна служат кормом для бактерий толстого кишечника, они обладают еще целым рядом полезных свойств.

Например, для больных кожными заболеваниями (особенно хроническими дерматозами) еще большее значение для здоровья имеет детоксикационное действие пищевых волокон.

В чем оно выражается?

**- Пищевые волокна обеспечивают регулярное опорожнение кишечника.**

Для больных, страдающих кожными заболеваниями, особенно такими, как псориаз, экзема, нейродермит регулярный стул имеет первостепенное значение на течение кожных процессов.

Я уже ни раз говорила о том, что, застаиваясь в кишечнике, каловые массы оказывают сильнейшую интоксикацию на весь организм, что незамедлительно проявляется в виде высыпаний и зуда на коже.

**Первоочередная задача каждого, кто страдает каким-либо дерматозом, - это наладить регулярный стул.**

Пищевые волокна обладают гигроскопичностью, то есть способностью удерживать воду (например, сырые морковь, яблоко, свекла, капуста в желудке и кишечнике разбухают вдвое от своего первоначального объема, а отруби приблизительно в пять раз).

Это свойство способствует опорожнению кишечника.

Во-первых, за счет раздражающего действия разбухших растительных волокон на рецепторы слизистой оболочки кишечника, во-вторых, за счет разжижения каловых масс, что значительно облегчает их продвижение по кишечнику.

Пищевые волокна стимулируют перистальтику кишечника, нормализуют работу кишечника, то есть обеспечивают естественное очищение организма.

Клетчатка ускоряет процесс прохождения пищи через органы пищеварения,

сокращает время пребывания пищи в желудочно-кишечном тракте.

Растительные волокна действуют как адсорбент.

Клетчатка быстро проходит через пищеварительный тракт, обволакивая и удаляя большое количество различных ядов: ксенобиотиков, нитрозаминов, радионуклидов, тяжелых металлов - ртуть свинец, стронций, кадмий и др.

Потребление достаточного количества клетчатки нормализует работу кишечника.

Существуют даже данные научных исследований, из которых видно, что частота развития рака толстой кишки коррелирует с обеспеченностью рациона питания пищевыми волокнами. Смертность от злокачественных новообразований в среднем в три раза выше среди людей с низким уровнем потребления пищевых волокон.

Считается, что основные механизмы действия пищевых волокон, обеспечивающие профилактику рака толстого кишечника, - это:

1. Разбухание и увеличение объема стула, что снижает концентрацию канцерогенных веществ в кишечнике.
2. Сокращение времени нахождения каловых масс в кишечнике, что сокращает время контакта канцерогенов и других химических агентов со слизистой.
3. Работа пищевых волокон в качестве адсорбента и связывание канцерогенов и пре-канцерогенов.
4. Изменение кишечной микрофлоры и ее метаболизма в сторону полезных молочнокислых бактерий, которые также подавляют некоторые канцерогенные вещества.

Нельзя ни упомянуть о том, что пищевые волокна тормозят всасывание сахара после приема пищи (простых углеводов - моно- и дисахаридов), что полезно для диабетиков.

Если глюкоза из желудочно-кишечного тракта всасывается быстро, то быстро повышается ее уровень в крови.

И в ответ на стремительное повышение уровня глюкозы (скачкообразное) поджелудочная железа отвечает чрезмерным

выбросом инсулина. Если глюкоза всасывается медленно, то уровень сахара в крови повышается

тоже медленно, и инсулин выделяется в адекватных количествах (не возникает потребности в усиленном синтезе инсулина). Тем самым пищевые волокна сберегают силы поджелудочной железы.

В основном подобным эффектом обладают волокна из хлебных злаков.

Еще один плюс пищевых волокон - в кишечнике они поглощают холестерин и желчные кислоты, что способствует оттяжке этих веществ из печеночно-кишечного кругооборота желчи.

При этом значительно снижается концентрация холестерина в сыворотке крови и одновременно тормозится камнеобразование в желчном пузыре.

Уже многие годы диетологи всего мира используют пищевые волокна в диетах для похудения. Их эффективность в качестве помощников при снижении веса обусловлена несколькими факторами:

Набухшая клетчатка растягивает стенки желудка, создает чувство насыщения и препятствует перееданию.

За счет замедления всасывания сахара после приема пищи пищевые волокна обеспечивают длительное чувство насыщения. Таким образом, продолжительный период времени не возникает потребности пойти еще что-нибудь съесть.

Замещение в диете более энергоемких продуктов пищевыми волокнами обеспечивает снижение поступления калорий с пищей, и при этом нет постоянного чувства голода.

Пищевые волокна абсорбируют в кишечнике и выводят значительное количество жиров, что снижает калорийность рациона.

Пищевые волокна - это еще и источник калия, который является антагонистом натрия. Поэтому пищевые волокна способствуют выведению лишней воды из организма.

Для больных дерматозами также полезно будет знать, что пищевые волокна оказывают **гипоаллергенный эффект**.

Реализуется он путем прямого действия, то есть абсорбции аллергенов из желудочно-кишечного тракта.

А также опосредованного действия - за счет изменения состава и метаболической активности кишечной микрофлоры в сторону молочнокислых бактерий (что снижает количество аллергенов и токсинов, вырабатываемых патогенной флорой), а также за счет повышения иммунорезистентности организма.

Таким образом, как вы поняли из статьи, пищевые волокна - это не балласт, от которого нужно избавляться, а очень нужный и полезный компонент пищи.

**БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!**

*Елена Демидова*

*Одесса, Украина*

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

**К**аждый день, утром и вечером, мы произносим слова молитвы Шма Исраэль (Слушай Исраэль), в которой напоминаем себе о том, что Всевышний вывел нас из Египта.

Почему каждый день мы должны напоминать себе об этом?

Наш народ сформировался в Египте и Всевышний вывел его, дал ему свободу, спустил для него Тору, приготовил для него землю.

Только ли поэтому мы должны помнить и напоминать себе о выходе из Египта? Или может быть, в нём заложено что-то ещё, актуальное для каждого дня?

Может быть в каждом дне есть что-то, что связано с выходом из Египта, а мы даже и не подозреваем об этом.

Вернемся, уже не в первый раз, к первому человеку - Адаму.

Адам был создан, чтобы завершить ту работу, которую не закончил Творец. Он должен был починить мир, в который был помещен, и сделать его совершенным. Он должен был стать соучастником Творца в работе по совершенству мира.

Но увы. Адам оступился. И мир, в который он был помещен, изменился коренным образом. В Адама вошло зло. Его душа разлетелась на 600000 мелких осколков, в которых зло и добро были перемешаны, но в которых осталась память о том, что когда-то они были душой Адама и конечно же стремление воссоздаться вновь.

По сравнению с высокой, бесконечной душой Адама до падения, мир осколков его души, в которых перемешано добро и зло, казался безысходным. Но память о прошлой цельности и стремление к ней, наполняли оптимизмом.

Из этих осколков души Адама, происходят все души во все времена. И в каждой из них есть память и стремление вновь стать душой Адама.

Осколки души Адама, в которых перемешано добро со злом, можно сравнить с Египтом, в котором были рассеяны еврейские души. И хоть евреи были на сорок девятой ступени отдаленности от Творца (50-я последняя), в их душах ещё осталась искорка, которая могла соединиться со светом Творца, чтоб уйти от злого начала, которое символизирует Египет.

Выход из Египта, как мы уже писали, это намёк на разделение между добром и злом, намёк на некое воссоздание души Адама.

Еврейский народ вышел из Египта. Но мир устроен так, что добро и зло в нём перемешаны. Своим выходом из Египта, мы навсегда заложили возможность преодоления любого зла. А в помощь нам Всевышний дал Тору.

И хоть на первый взгляд совершенно непонятно, какая связь между Торой и душой первого человека, но только выполняя или не нарушая заповеди, мы оживляем в наших душах память о прошлой цельности и эта память, соприкоснувшись со светом Творца выстраивает в высших мирах частичку души Адама.

И хоть всё, что здесь описано, очень условно, но изо дня в день, из года в год на небе выстраивается зеркальное отображение нашей работы. И хоть нам никогда не понять, как точно происходят процес-

сы в духовных мирах, но очень хочется чувствовать себя причастным к процессу склеивания и воссоздания духовных осколков.

В чём заключалась работа еврейского народа в Египте? Евреи строили города Питон и Рамсес. А затем разрушали их. В проделанной работе не было никакого смысла, никакого удовлетворения.

Давайте посмотрим вокруг. Зачастую, некие моменты в нашей жизни тоже лишены смысла. Может стоит приподняться над рутинной и внести хорошей новизны.

Ведь рутина - это тоже Египет. За привычными действиями не замечаешь ничего.

Египет всё время с нами. Ведь добро и зло - перемешаны. Значит, каждую минуту может быть некий выход.

Утром, произнося молитву Шма Исраэль, мы должны напомнить себе об этом.

Вечером, ложась спать, необходимо вспомнить сегодняшний день, чтобы может быть завтра преуспеть там, где сегодня не успел.

Ночью, наша душа даёт Творцу мира отчёт, обо всём, чем мы были заняты днём, а это значит, что если есть новые, хорошие намерения, то их обязательно поддержат наверняка.

*Счастливого пути!*

*Юдит Аккерман*

*Петях Тиква*

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

### *Мизо-карамелизированный лосось*

**К**ошерный статус: Парвэ • Приготовление: 5 минут • Маринование: 2 часа • Готовить: 16 минут • Итого: 2 часа 21 минута • Количество : 4 порции

Это одна из тех простых японских ресторанных классических вещей, которые заставляют задуматься, почему платить за это, когда можно сделать это так же хорошо дома.

*¼ стакэ*

*¼ чашка мирин (сладкое японское рисовое вино)*

*¼ чашка белого мисо паста*

*¼ чашка меда*

2 столовые ложки соевого соуса с пониженным содержанием натрия

1 столовая ложка жареного кунжутного масла

Четыре 6-унции филе лосося в коже

1 столовая ложка оливкового масла

1 столовая ложка кунжута, для гарнира

1. Взбейте в небольшой миске сакэ, мирин, мисо, мед, соевый соус и кунжутное масло. Поместите рыбу в блюдо в оправе и залейте соусом. Накройте полиэтиленовой пленкой и поставьте в холодильник не менее 2 часов или на ночь, переворачивая филе на полпути через маринование.

2. Нагрейте масло в большой кастрюле на среднем огне. Выньте рыбу из соуса. Отделите от маринада. Поместите филе вокруг внешнего края кастрюли, оставляя «середины пустой».

Обжаривайте рыбу до тех пор, пока не закончите, 5-8 минут с каждой стороны. Украшать семенами кунжута.

3. В качестве альтернативы, поместите рыбу на смазанный маслом противень и сбрызните 1 столовой ложкой маринада на каждое филе. Выпекать при температуре 180°, от 20 до 25 минут.

*Приятного аппетита! Бетеавон!*

*Сарра Манн*

*Люксембург*

## МИР ВОКРУГ НАС

**О**дна из заповедей, которую дает нам Тора — это рассказ об исходе из Египта, а также всех знаменитых, которые спустил Творец на Египет. Так сказано в отрывке:

«И чтобы ты рассказывал во услышание сына твоего и сына твоего сына о том, как Я глумился над Мицраимом, и о Моих знаменитых, которые Я свершил среди них, — и (чтобы) вы знали, что Я Господь.» (Шмот 10:2). В том, что нужно рассказать будущим поколениям о том, что произошло в Египте есть великая цель.

Так как цель не в том, чтобы отомстить Фараону, а именно для того, чтобы усилить нашу веру и не забыть эти события.

Сфорно говорит, что необходимо рассказать эти события будущим поколениям, чтобы они знали, что произошло.

Тогда можно задать вопрос, для чего нужно было именно 10 казней, ведь можно было бы уничтожить Египет одной казнью и вывести еврейский народ на свободу. Цель казней было именно усилить веру в Творца у еврейского народа, чтобы эта вера не была забыта никогда и именно поэтому свершил 10 казней.

И это можно также пояснить следующим примером. Один человек шел по дороге и нашел сверток с деньгами и принесло ему это много радости. Его друг также шел по пути и нашел деньги, и шел он дальше и еще нашел и еще и так десять раз. Безусловно, больше радости будет у второго, который пришел в свой дом с большим светком наполненным золотыми монетами.

Также и Творец, если бы он совершил только одну казнь и вывел еврейский народ из Египта, то у евреев была бы только одна радость, а так он увеличил радость во много раз.

В дополнение сказано у Рабби Исроэля Салантера, что цель рассказа о выходе из Египта, чтобы мы знали и понимали все то добро, что совершил Творец в Египте и мы поверили в него.

*На основе комментария книги Леах Тов*

*Шломо Фрейдкин*

*Москва, Россия*

## ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

**Е**сли человек покидает наш дом, мы обязаны проводить гостя — хотя бы на расстояние четырех «амот» (два метра)[1] и предупредить обо всех трудностях в пути (Аѓават хесед). [И если путь далек, дать ему еды на дорогу — так у нас принято].

Если человек покидает наш дом, мы обязаны проводить гостя — хотя бы на расстояние четырех «амот» (два метра)[1] и предупредить обо всех трудностях в пути (Аѓават хесед). [И если путь далек, дать ему еды на дорогу — так у нас принято].

Мидраш (Берешит раба) поясняет: Если мы получаем пользу в каком-то месте, надо быть ему благодарным и что-то для него сделать.

Вначале, евреи получали пользу находясь в Египте и сделали для этой страны очень много.

Однако, через время, все изменилось.

Можно задать вопрос, почему?

Может не стоило было делать столько для Египта?

Ответ заключается в следующем.

Еврейский народ где бы он не находился должен чтить законы Торы, вести еврейский образ жизни.

Однако, после смерти Яакова, евреи потихоньку стали сливаться с египтянами и перестали служить Всевышнему.

Следствие этого было порабощение еврейского народа.

\*\*\*

### Лашон-ара, который говорящий готов произнести даже в присутствии того, о ком он говорит

Если вы чувствуете, что кипите от возмущения и готовы с гневом высказать свои претензии тому, кто это возмущение вызвал, - знайте, что (в большинстве случаев) так поступать запрещено.

Каким бы праведным ни был ваш гнев! Но если вы не утерпели и все-таки высказали человеку в лицо все, что вы о нем думаете, - все равно запрещено повторять другим унижающие его слова.

Нахум Абаевский говорит: "Даже если бы Фридман присутствовал здесь, я сказал бы ему, что он шарлатан, а не ученый". И добавляет для подкрепления правоты своих слов: "Я говорю серьезно. Это не лашон-ара".

Реплика Фиры: "Наша соседка Дина очень бесхозяйственна, у нее в доме вечный беспорядок. Я готова повторить эти слова при ней".

Алик Меламед доверительно сообщает: "Если я говорю, что Давид ленив, то это вовсе не лашон-ара: вчера я ему сказал то же самое".

Все три приведенных случая - классические примеры лашон-ара!

*Лейб Каханэ*

*Ашдод, Израиль*

## АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

*Улица А-Яркон, 110.*

(9.01-19) Несколько дней назад в эфире радиостанции "Решет Бет" выступил ветеран рабочего движения Израиля, один из старейших членов партии Авода (в прошлом, - МАПАЙ), г-н Дори.

Беседа со старым партийцем протекала в рамках активно ведущегося сейчас в израильских СМИ, обсуждения начавшейся предвыборной кампании в преддверии досрочных выборов которые состоятся 9 апреля 2019 г. (См. на сайте материал [«Только не левые!..»](#), - 26.12-18).

В частности, Дори коснулся темы внезапного раскола левого блока "Сионистский лагерь", и, в частности, шокировавшей многих, самой формы этого раскола (см. на сайте материал [«Пресс-конференция Шарикова»](#), - 2.01-19).

Ветеран, в этой связи, посетовал на крайне недружелюбное отношение сторонников левого лагеря друг к другу.

**Комментарий:** Более того, именно вражду единомышленников между собой ветеран Рабочей партии Дори и считает главной проблемой, мешающей Аводе и всему левому лагерю вновь, как много лет назад, одержать победу над правыми. "Как можно голосовать за дерущихся между собой за дерущихся между собой лидеров?" - задал совершенно справедливый вопрос ветеран израильского социалистического и рабочего движения.

По мнению ветерана, других причин для столь обидных проигрышей левых на всех последних выборах в Израиле попросту не существует. Ведь сама идеология левого лагеря, по твердому мнению

ветерана, причиной политических неудач левых быть не может: она просто прекрасна для народа. Грустное замечание ведущего радио о том, что большинство населения страны, по видимому, так не считает несколько не смутило ветерана. Старый израильский социалист сразу ответил, что мнение граждан, несведущих в политике, и в том, что действительно хорошо для страны, - никогда не казалось ему слишком важным.

Вместе с тем, ветеран не отрицал многочисленные свидетельства упадка некогда самой влиятельной политической силы в Израиле, Рабочей партии. Более того примеры такого упадка он с горечью привел сам. В частности, Дори рассказал, что недавно проходил мимо известного когда-то всему Израилю, здания, расположенного в Тель-Авиве по адресу улица Ха-Яркон, 110.

Для тех наших читателей, которые не очень подробно знакомы с политической истории новейшего Израиля, поясним, что "Ха-Яркон, 110" - знаковое израильское понятие из недавнего прошлого, аналогичное советскому "Старая площадь", обозначавшему средоточие высшей партийной власти в СССР: в Москве на Старой площади располагался аппарат ЦК КПСС. Соответственно, по адресу а-Яркон, 110 находился Центральный Комитет всемогущей (до выборов 1977 г, когда к власти пришел Херут - нынешний Ликуд) партии МАПАЙ.



Орган, в свое время, совместно с израильскими профсоюзами, контролировавший даже вопросы, связанные с принятием детей в детские сады (!).

Что же наблюдал по этому адресу ветеран рабочего движения сегодня? Здание, от "исторического вида" не осталось и следа, помещения в котором, как оказалось, сдаются внаем "местным богачам".

До какой же степени нужно не знать, не любить и не ценить свое прошлое, сокрушался ветеран МАПАЯ, чтобы так поступить с самым знаменитым зданием в Израиле эпохи безраздельной власти партии социалистов, - символизирующим эту самую власть!

**Перспективы:** Согласимся с ветераном: знать свое прошлое необходимо. Однако нужно принимать во внимание, что время вносит неизбежные коррективы в "символы эпохи".

Так, бывшее здание израильского "ЦК КПСС", претерпело метаморфозы, являющиеся не менее, а возможно, и более знаковыми для истории страны, чем предыдущая славная история этого места: прославленный центр политической власти левого лагеря стал... домом, где "наслаждается жизнью" буржуазия...

Как нам кажется, более символичной картины смены эпох (и результата многолетнего правления ЦК партии Авода!) и придумать нельзя!

Что же касается главной причины неудач левого лагеря, то уважаемый ветеран, скорее всего незнакомый с комментариями еврейских мудрецов на недельную главу Торы "Корах", вовсе не догадывается, что взаимная ненависть, пожирающая изнутри левый лагерь Израиля, - является не причиной, а следствием.

Следствием изначально лживой и враждебной правде и законам Творца, социалистической идеологии, а главное, социалистической практики враждующих.

Как отмечают комментаторы Торы, именно взаимная грызня, как правило, характеризует моральную атмосферу в среде тех, кто объединяется во имя **неправого** дела.

Но даже если бы среди левых каким-то чудом, вопреки законам человеческой природы, воцарились мир, благодать и взаимная любовь, то и тогда трудно представить, что гражданами Израиля овладело бы столь сильное коллективное безумие, которое позволило бы левым, после всего того что они натворили со страной, - вновь прийти к власти и продолжить свои безумные эксперименты, будь то передача еврейской земли арабским бандитом "в обмен на мир", или пагубные манипуляции с экономикой в духе "идей социализма", - после того как страна еле-еле оправилась от последствий социалистического правления (см. на сайте материал «Израильское экономическое чудо и его причины», - 5.04-12).

И дело даже не в том, что нынешние левые лидеры, как утверждал в интервью заслуженный партиец, переплюнули ветеранов

МАПАЯ, начав относиться к "мирному процессу" как к некоей святыне, ради которой можно пожертвовать и безопасностью страны.

Проблема левого лагеря заключается в том, что в сегодняшнем Израиле абсолютно непопулярна идея даже якобы "прагматического", а не "идейного миротворчества".

Ибо всё больше людей понимают и чувствуют, что народ Израиля никоим образом и ни при каких обстоятельствах не должен поступаться Землей Израиля, данной ему Всевышним и нарушать, таким образом, волю Творца.

И что именно такой подход, на самом деле, является единственно прагматичным и здоровым.

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

**Д**орогие читатели  
Много чудес видел наш народ при выходе из Египта. О них мы помним и сейчас.

Но сколько чудес творит В - севышний каждый день для каждого из нас!

Сегодня история именно об этом.

### Чудо с светильником

*В доме Ханины бен Досы идёт подготовка к субботе.*

*Есть у всех заботы: и малый, и взрослый в работе.*

*Но дочь бен Досы плачет, какая-то неудача..*

*Отец спросил:*

*-Что случилось с тобой, почему ты плачешь, родная?*

*-Ой, лучше не спрашивай, что со мной, что делать, я просто не знаю...*

*На рынке я по ошибке купила уксус, не масло.*

*Его залила я в светильник, и что теперь делать не ясно...*

*Весь шаббат просидим в темноте, никогда не прощу себе!!!*

*Рабби Ханина сказал: Не стоит тебе волноваться!*

*Надейся, и будет всё хорошо, как нужно все может стать...*

*Тот, кто велит маслу гореть, гореть и уксусу скажет.*

*Так и случилось, но с вами нам такого не снилось даже.*

*Светильник зажегся и долго горел, как будто масло в нем было.*

*Вот, сила просьбы мудрецов и праведности СИЛА!*

*Пересказала*

*Цюпа Гензель*

*Кфар Эльдад*



## ЛИСТ ТАЛМУДА

На нашем листе Талмуд продолжает исследовать содержание Мишны (см. на сайте [обзор листа 68](#)), моделируя новые и новые ситуации и определяя меру ответственности за невольное (непреднамеренное) нарушение законов субботы.

### Трактат Шаббат

Для уточнения действия установлений Учителя отыскивают, аналогии.

#### Лист №71

К примеру, человек, не зная, что это запрещено, — говорят они, — съел два куска тука (запрещенный евреям для еды внутренний жир — см. на сайте, скажем, обзор [листа 120](#) трактата Хуллин), размер каждого из которых превышал кезайт (во времена Талмуда — мера объема, равная приблизительно объему маслины средней величины). Известно, что кезайт — минимальный объем, не превысив который при употреблении запрещенной пищи, человек не наказывается. А если — превысит, должен принести в Храме очистительный корбан (приношение в Храме).

Чтобы по поводу данного закона не возникало сомнений, подчеркнем, что изначально тук нельзя есть вообще, даже — пробовать. Как сказано: «...Ибо всякий, кто будет есть тук скота... душа его истребится из народа его...» (Ваикра, гл. 7, ст. 26). Но если «постфактум» человек, не зная закона, съел кусочек тука меньше кезайта, ответственности за это он не несет.

Но нас интересует здесь другой вопрос: заслуживает ли он «двойное наказание» (два приношения в Храме). Ведь он сделал это по незнанию. То есть — по одной и той же причине.

За два съеденных куска тука, объемом превышающих кезайт, — говорит раби Йоханан (величайший Учитель Талмуда в Эрец Исраэль, 3-й век), — он приносит в Храме два корбана.

Иную грань Истины открывает в этом вопросе Реш Лакиш (раби Шимон бен Лакиш; величайший Учитель Талмуда в Эрец Исраэль, 3-й век, ученик, а потом и коллега раби Йоханана, 3-й век).

За оба куска тука с него, — говорит он, — причитается только одно приношение в Храме.

В чем суть расхождений в открытых по данному поводу гранях Истины? — спрашивают Учителя.

Раби Йоханан делает вывод, — объясняет Талмуд, — взяв за основу установление: за каждое нарушение — по одному приношению в Храме. Поскольку человек съел два куска тука, с него и спрашивают два приношения.

Реш Лакиш рассматривает ту же проблему под иным углом зрения. Сказано в книге Ваикра: «от его нарушения — да простится ему...». Поэтому, — подчеркивает он, — человек несет полную меру ответственности (приношение в Храме) за один съеденный кусочек тука (за часть общего нарушения). Второй ему как бы — «прощается».

Как тогда Реш Лакиш расценивает установление составителей Мишны: за каждое нарушение — своя, особая ответственность (см. на сайте обзор [листа 68](#))?

Он рассматривает два нарушения — как одно, — отмечает Талмуд.

Какой же вывод делает раби Йоханан, анализируя фразу Торы — «от его нарушения — да простится ему...»? — снова спрашивают Учителя.

В данном случае, — говорит он, — подразумевается ситуация, когда человек ошибся в расчетах объема съеденных им кусков тука.

Допустим, человек съел, как он полагал, кезайт внутреннего жира (начиная именно с этого объема, он должен нести ответственность за свою ошибку), — уточняет Талмуд. — А потом узнал, что этот «продукт» нельзя употреблять в пищу. После этого он нечаянно съел еще половину кезайта тука. «Что ж, думает он, — хотя бы во второй раз, съев половину кезайта, я не должен нести за это ответственность. И с меня за оба случая — одно приношение в Храме». Но тут выясняется, что в первый раз он проглотил не один, но — полтора кезайта внутреннего жира.

Вопрос в таком случае ставится так: следует ли ему объединить «две половинки» кезайта?

Если каждое нарушение рассматривать по отдельности, не объединяя «половинки», то с него требуется один корбан в Храме — за первый раз, когда он съел полтора кезайта тука. За второй раз, когда он нечаянно съел лишь половину кезайта запрещенной еды, ответственность с него снимается, ибо это — меньше установленного минимального объема. Если же «половинки» — объединяются, он обязан осуществить в Храме два приношения, по одному — за каждый кезайт.

Так надо объединять эти половинки или нет?

Если человек, съев полтора кезайта внутреннего жира и узнав, что тем самым нарушил запрет Торы, — разъясняет рав Йоханан, — раскаялся и пошел в Храм с приношением, а потом нечаянно съел еще половину кезайта этой запрещенной еды, за второй раз он не должен нести дополнительный корбан. То есть в этой ситуации «половинки» кезайта не объединяются. Но в том случае, если он допустил одно нарушение (съел), а потом — второе, и только после этого принял решение пойти в Храм с приношением, «половинки» кезайта — объединяются, и человеку предписывается принести в Храме два корбана.

Казалось бы, законы кашрута (регламентирующие возможность или невозможность употребления в пищу тех или иных продуктов) не связаны с законами субботы — по крайней мере, в том ракурсе, в котором они рассматриваются в трактате Шаббат. Почему же мы в наших и без того кратких, ознакомительных обзорах приводим достаточно детальный анализ проблем, касающихся меры ответственности за нарушение правил из этой жизненной сферы?

Ответ прост. Мы делаем это, чтобы продемонстрировать, что в практическом применении еврейских законов к действительности существует множество нюансов. И решение выносится на основе всестороннего исследования конкретных ситуаций...

Автор текста Леви Раскин