



השבועון דעלדעל דעס פון

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

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БЕШАЛАХ»

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 «Бешалах» —3
 Вопросы раввину—6
 Культура. Личность. Этика— 10
 Здоровый Образ Жизни — 11
 Женская рубрика—13
 Мир Вокруг Нас —14
 Законы Лашон а-Ра— 15
 Анализ Новостей — 15
 Живая Тора —17
 Детская страничка—17
 Лист Талмуда—18

Ответственные за проект:
 Элизер 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, Бат Ноах

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

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

Недельной главе Бешалах предстает перед нами всемирно известная картина раскрытия Красного моря (Йам Суф) .

Надо отметить, что когда Паро принял решение преследовать еврейский народ, это подписало приговор, как самому Паро, так и истории Мицраима.

Казалось бы, что после того, как Паро отпустил евреев, все должно было бы встать на свои места.

Но этим и отличается ситуация с преследованием еврейского народа, и чудом раскрытия моря, комментирует великий Нацив (Рав Нафтали Цви Йегуда Берлин), что только Фараон знал, что именно Всевышний ведёт войну и наказывает Египет за нежелание Паро отпустить евреев.

Обычные же люди видели только Моше, который приводит и уводит казни на Египет.

Вместе с евреями вышло из Египта и великое множество людей, которые до того были поражены казнями Египетскими (эрев Рав). Это великое смешение людей оказалось в пути по разным причинам, и, окончательно, евреи должны были поверить во Всевышнего, благодаря сильной вере в то, что спасение может прийти только от Него.

Чудо раскрытия моря и поражение, которое потерпели Египтяне внутри моря, война, которую вел сам В-севышний, и одновременно огромный духовный подъем еврейского народа...

Все эти события были призваны раскрыть всему миру, что им управляет только Всевышний, и весь мир содрогнулся, ведь в первую очередь- это была война духовная, война между добром и злом, между теми, кто пойдет за Всевышним и теми, кто уйдет в пучину бездны.

Вся эта война - следствие того, что Паро отпустил евреев, но при этом отказался признать власть В-вышнего.

В повседневной жизни мы каждый день вспоминаем о выходе из Египта: отрывок из нашей главы -пророческую Песнь у моря, мы читаем в утренней молитве ежедневно, веря, что только Он пошлет нам настоящее спасение и надеемся на будущее скорейшее избавление!

Элизер Фрейдкин

Кфар Эльдад

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БЕШАЛАХ»

ГЛАВА «Бешалах»

Место в Торе: Вторая книга Торы - *Шемот*, гл. 13, ст. 17 - гл. 17, ст. 16.

Почему глава так называется?

По первой фразе: «И было, **когда послал** (отпустил) фараон (еврейский) народ...».

Бешалах в переводе на русский язык означает - «когда послал».

Наша глава озадачивает с первой же фразы - «И было, **когда послал** (отпустил) фараон (еврейский) народ...» (*Шемот*, гл. 13, ст. 17).

Это высказывание останавливает внимание буквально всех комментаторов. И действительно: почему же здесь так написано - «когда Паро отпустил...»? Логичнее, если не сказать - точнее, было бы сообщить: «Когда Всевышний вывел народ Израиля из Египта...». Ведь фараон, пережив десять наказаний, просто вынужден был смиряться с Волей Творца. Сам же он как раз не хотел «отпускать евреев». Почему же Тора подчеркивает, что евреи ушли только потому, что он **отпустил** их?

Еще больше запутывается читатель, пытаясь постичь смысл стиха - «И возведено было царю Египетскому, что народ бежал...» (*Шемот*, гл. 14, ст. 5)...

«И было, когда послал (отпустил) фараон (еврейский) народ...»

же - вполне понятной и предсказуемой, а потому казалась им - безопасной. Они уходили в пустыню, где не было ни крыши над головой, ни еды, ни воды...

Уход из Египта означал потерю уверенности и ощущения безопасности. Возникла, по сути, новая ситуация, когда будущее народа Израиля полностью оказалось в руках Всевышнего.

Раши (раби Шломо бен Ицхак, величайший комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Франция, 11 век), анализируя источники, дает нам такое объяснение.

Фараон подослал к евреям несколько верных ему людей, чтобы они проследили, чем занимаются евреи в пустыне, и обеспечили бы их возвращение по истечению отпущенного им фараоновским разрешением трехдневного срока. Когда три дня прошли, а евреи не проявляли ни малейших признаков и желания вернуться в Египет, фараон сделал вывод, что они собираются бежать. И он решает начать преследование. К тому моменту они находились уже в «самовольной отлучке», и это давало фараону право принять меры, чтобы заставить их вернуться.

И снова здесь подчеркнута активная роль фараона. Как же это согласовывается с идеей волеизъявления Творца? Ведь сказано: «И ожесточил Всевышний сердце Паро, царя Египетского, и он погнался за сынами Израиля; а сыны Израиля уходили под рукою высокой» (*Шемот*, гл. 14, ст. 8). То есть действие разворачивалось под непосредственным руководством Всевышнего.

Рамбан (Рабейну Моше бен Нахман - Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания - *Эрец Исраэль*, конец 12-го - начало 13-го вв.) отмечает, что евреи ушли со своими национальными «атрибутами» - несли развевающиеся знамена и т.п. - демонстрируя, тем самым, что уходят по собственной воле и разрешение фараона им не требуется.

Так какое из этих двух объяснений описывает действительную картину Исхода?

Ответить на этот вопрос достаточно сложно. Чтобы понять, что же происходило тогда, надо осознать, что на самом-то деле, было **два Исхода**. Один - на физическом уровне, другой - на духовном.

На физическом уровне евреи действительно уходили «под рукою высокой» - этот Исход не имел отношения к фараону. Но Исход на духовном уровне - совершенно другая история.

Когда люди живут в стране 210 лет, их уход означает гораздо большее, нежели упаковка вещей. Такой уход можно, пожалуй, сравнить с расторжением брака, в процессе которого люди всегда попадают в водоворот переживаний.

Любое расставание - эмоциональная трагедия. Исход - тем более. **С психологической точки зрения**, Исход - как прыжок с крутого обрыва. Евреи покидали Египет, где их жизнь не была, конечно же, сладкой, но все

же - вполне понятной и предсказуемой, а потому казалась им - безопасной. Они уходили в пустыню, где не было ни крыши над головой, ни еды, ни воды...

Уход из Египта означал потерю уверенности и ощущения безопасности. Возникла, по сути, новая ситуация, когда будущее народа Израиля полностью оказалось в руках Всевышнего.

В Торе читаем: «И сказал Моше и Аарон всем сынам Израиля: вечером узнаете, что Всевышний вывел вас из земли египетской, а утром увидите славу Всевышнего...» (*Шемот*, гл. 16, ст. 6-7).

Ниже - всего одна иллюстрация психологической сложности, с которой столкнулся народ Израиля

Рамбан дает этому объяснение, анализируя помещенные в Талмуде (трактат *Йома*, лист 75) высказывания Учителей. Евреи жаловались на отсутствие хлеба и мяса. Всевышний послал и то, и другое - в виде *мана* и перепелов. *Ман*, который вполне заменял хлеб, Творец посылал евреям регулярно, потому что люди не могут выжить без хлеба. Но - мясо... Всевышнему, как говорили Учителя, не понравилось это требование евреев. Ибо **мясо не относится к продуктам первой необходимости**, и они не должны были просить его у Творца.

Эти дары - мясо и *ман* - евреи получили на

15 день месяца *ияр*, то есть через тридцать дней после Исхода. К этому дню у них кончилась вся провизия, взятая с собой из Египта. А пока они питались запасами, Всевышний ничего им не давал.

Иными словами, до тех пор, пока сохранялись хоть какие-то запасы, люди не могли даже пожаловаться Всевышнему, что им не хватает пищи. А когда Всевышний был, наконец, готов услышать их жалобы, Он хотел, чтобы люди просили Его только о самом необходимом для выживания. И - никаких запасов. Еда (*ман*) давалась евреям лишь на один день. И только перед шаббатом они получали двойную порцию.

Представьте себе, сорок лет человек живет без сбережений, без дома, без новой одежды, без работы и даже без пищи на завтрашний день. *Ман* выпадал с Небес каждый день и не подлежал хранению. Такой способ существования полностью игнорирует эмоциональную потребность человека в надежности, в уверенности в завтрашнем дне. В условиях пустыни люди по определению - беспомощны и ничего не могут контролировать. Чувство уверенности в этой ситуации может быть только результатом безоговорочной надежды на милосердие Творца.

Как объясняет Рамбан, в том-то и состоял замысел Всевышнего - жизнь в пустыне должна была укрепить веру евреев. В Торе об этом говорится: «И сказал Всевышний Моше: вот, Я дождем дам вам хлеб с Неба; и пусть выходит народ и собирает ежедневно, сколько нужно на день, чтобы Мне испытать его, будет ли он поступать по закону Моему...» (*Шемот*, гл. 16, ст. 4).

Смысл употребленного в оригинале слова *анасену* (испытать) подразумевает, что евреи должны справиться с конфликтом между их внутренним ощущением беспокойства, связанного с человеческой потребностью в чувстве безопасности и уверенности в завтрашнем дне, и готовностью довериться Всевышнему.

Из своего опыта в пустыне еврейскому народу предстояло извлечь урок: все, что с ними происходит - отражение реальности, в которой они оказались, сделав свой выбор. То есть - оставив Египет. Они должны были понять, что ощущение уверенности, которую давали им материальные предметы, навсегда **станет для них иллюзорным**.

Духовный смысл опыта Исхода заключался в том, что они должны были усвоить аксиому: еврей может приобрести ощущение уверенности единственным способом - с радостью приняв новую данность. И эта данность - факт, что судьба народа Израиля, его будущее находятся в самых лучших, самых сильных руках - в руках Всевышнего...

Принятие факта, судьба народа Израиля, его будущее - в руках Всевышнего и есть основа веры. Это - духовный Исход, который был так же реален и ощутим, как и физический. Только осуществить его было гораздо труднее.

В своем духовном Исходе еврейский народ, испытывавший неуверенность в завтрашнем дне - что очень характерно для человеческой нату-

ры - должен был отказаться от психологической потребности контролировать будущее и сделать это, испытывая чувство радости.

В период египетского рабства духовное в человеке было порабощено «материальностью» его существования, материальное, казалось, полностью контролировало жизнь евреев. Перед народом Израиля встала непростая задача - победить в себе привязанность к материальному. И справились с ней не все. В Торе написано: «И вышли сыны израильские вооруженными из земли Египетской» (*Шемот*, гл. 13, ст. 18). Так обычно переводят эту фразу. Но в оригинале она имеет и другой смысл.

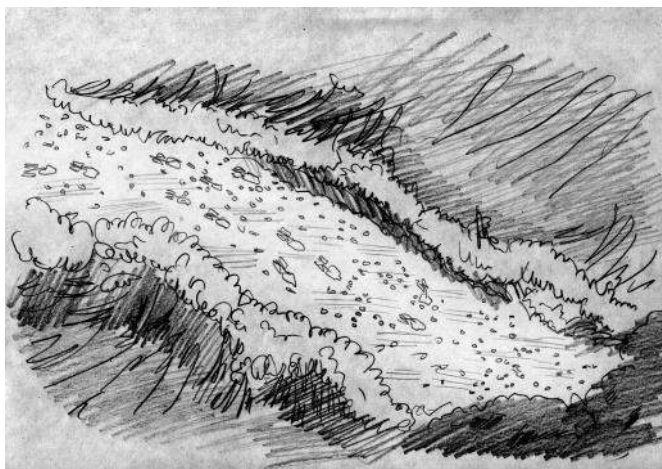
Использованное в оригинале текста слово *хамушим* (вооруженные) в буквальном переводе означает - «одна пятая». Взяв за основу это значение, получаем, что всего пятая часть евреев покинула Египет. Четыре пятых, то есть - большинство, отказались это сделать и, как свидетельствует Устная Тора, погибли во время казни темнотой. Конечно же, те, кто принял решения остаться в Египте, вовсе не стремились продолжить свое рабское существование. И сомнений, что

миром правит Всевышний, у них не было. Они просто испугались полной неопределенности, которую Моше от имени Творца предложил сынам Израиля.

Фараон прекрасно понимал, что физически Всевышний может вывести еврейский народ из Египта. Но **он хорошо знал психологию своих рабов**, и знал, как трудно будет евреям покинуть Египет.

Точнее, полагал, что они вообще не решатся на это. Поэтому и надеялся, что евреи по истечению трех дней вернутся.

Куда они пойдут? - успокаивал себя фараон. В конце концов, не останутся же они в пустыне! Что им там делать? Вести завоевательные войны? Идея завоевательных войн вообще казалась Паро смехотворной. Он знал, что евреи - мирный народ. И нет у них ни малейшего военного опыта... Нет, сражаться против привычных к военным действиям армий они не пойдут. Фараон дал евреям трехдневный отпуск, потому что был уверен, что альтернативы у них нет, и им остается только вернуться.



Да, они унесли с собой все свои знамена, - размышлял фараон. - Но состояние эйфории вскоре закончится, и они возвратятся в Египет - к суровой реальности. И пусть Всевышний имеет над ними власть. Они все равно останутся рабами фараона.

Тора дает нам возможность убедиться, что, по сути дела, фараон верно оценивал своих рабов-евреев, и, предугадывая, как они себя поведут, был недалек от истины. Мы ясно видим это в описании, как реагировали сыны Израиля на появление преследователей-египтян: «И Паро приблизился, и сыны Израиля подняли глаза свои, и вот, египтяне настигают их, и весьма устрешились. И возопили сыны Израиля к Всевышнему. И сказали Моше: разве недостаточно могил в Египте, что ты взял нас умирать в пустыне? Что это ты сделал с нами, выведя нас из Египта? Не об этом ли говорили мы тебе в Египте, сказав: «отстань от нас, и будем мы работать на египтян?». Ибо лучше нам служить египтянам, чем умереть в пустыне» (*Шемот*, гл. 14, ст. 10-12).

Когда египтяне приблизились, - объясняет Рамбан, - евреи разделились на несколько групп. Одна группа обратилась с молитвой к Творцу. Другая - накинулась на Моше с упреками. Третья «признала», что весь Исход был непростительной ошибкой.

Большая часть народа, при том, что все евреи были свидетелями чудес, совершенных Всевышним в Египте, с недоверием относилась к Моше и его словам. Глубоко в своих сердцах они все еще были преданы фараону. И тогда море расступилось, ознаменовав собой **момент прозрения в духовном Исходе...**

Итак, море расступилось... Это явление, противоречащее всем законам природы - кульминационный момент нашей главы.

Еще в Египте фараон спрашивал Моше и Аарона - «...кто такой Всевышний, чтобы я послушался голоса Его и отпустил народ Израиля?» (*Шемот*, гл. 4, ст. 2). И говорил: «Не знаю такого божества с четырехбуквенным именем (*йуд-зей-вав-зей*), и евреев не отпущу» (там же).

И ответили ему тогда Моше и Аарон: «Всевышний *Иврим* явился нам...» (*Шемот*, гл. 4, ст. 1-3).

Слово *иврим* в буквальном переводе означает - «тот, кто пришел с другой стороны». И здесь, как объясняют Учителя

(Мидраш, *Шемот Раба*, гл. 3, параграф 8), имеется в виду народ, появившийся «с другой стороны», пройдя через особый проход, образовавшийся в расступившемся море.

Иными словами, этот отрывок открывает нам во всей этой истории интересный и очень важный аспект: Всевышний, «оперирующий» в процессе Исхода четырехбуквенным Именем (*йуд-зей-вав-зей*) не мог быть полностью «принят» в мире, пока не раздвинул воды морские, чтобы евреи совершили свой исторический переход.

Когда говорят об этом беспрецедентном чуде, как правило, концентрируют внимание на том, что это «надъестественное» явление даровало евреям спасение. И упускают из вида очень существенный момент, который прекрасно вписывается в общую идею данного комментария.

Речь - о поведении фараона. Его решение последовать за евреями в море - одно из самых странных во всей истории Исхода. Когда воды морские расступились перед евреями, он, безусловно, понимал, что это чудо сотворено Всевышним ради евреев, ради их спасения. Так зачем же он ринулся в море?

Рамбан поясняет, что фараон был введен в заблуждение самой природой этого «надъестественного» явления.

В Торе оно описано так: «И простер Моше руку свою к морю, и всю ночь разводил Всевышний воды морские сильными порывами восточного ветра, и сделал море - сухой; и расступились воды» (*Шемот*, гл. 14, ст. 21).

Нет сомнений, фараон не мог не признать, что на его глазах произошло небывалое чудо. Но результат этого явления казался ему вполне естественным. Планируя действия, **он руководствовался обычной человеческой логикой**. Пока евреи идут по внезапно возникшему «искусственному каньону», - рассуждал фараон, - воды моря не сомкнутся. Иначе часть из них погибнет. Поэтому, если он поспешит ринуться со своими отрядами «по следу», он успеет избежать опасности. Здесь отметим, что египтяне вошли в море уже после того, как образовался сухой переход.

Но евреи начали свой путь по морю, еще не ведая, что произойдет. Они входили в воду морскую, шли вперед и вперед. И вот уже в воду погрузились их плечи. Шаг, еще шаг - и им пришлось плотно сомкнуть губы, чтобы не захлебнуться... И только в момент, когда им стало казаться, что они тонут, когда они успели испытать чувство ужаса перед неминуемой гибелью, у них вдруг появилось ощущение, как будто бы невидимая рука Всевышнего подхватывает их и переносит над пучинами морскими...

Происходящее виделось евреям иначе. Для них все это не было чудом внезапного возникновения сухого прохода среди волн моря. Они сами оказались как бы внутри этого чуда.

Когда море поглотило египтян, евреи все еще переходили море.

Воды морские сомкнулись над головами египетских воинов, а евреи спокойно продолжали свой переход...

Вкус жизни внутри чуда произвел на еврейский народ неизгладимое впечатление и стал сущностью духовного Исхода.

Однако для того, чтобы по-настоящему принять жизнь «в руках» Всевышнего, недостаточно просто верить в чудеса. Надо еще оставить

естественный мир и войти в другой, новый, чудесный мир, где действуют совершенно другие законы.

В этом новом чудесном мире все приходит к тебе прямо от Создателя, минуя привычные каналы естественных процессов. В этом мире между твоей душой и Всевышним образуется непосредственная связь. Здесь нет места желаниям «отложить что-то на черный день». Появляются абсолютно иные представления о вещах, о том, что необходимо для выживания, что - несущественно. Ведь о твоём Выживании заботятся Небеса...

Конечно, никто не в состоянии прожить всю свою жизнь в чудесном мире. Жизнь преданного Творцу еврея не может быть полностью бесконфликтной. Евреи - обычные люди, с присущим всем человеческим существам чувством незащищенности.

Как бы мы не стремились оказаться в чудесном мире духовного Исхода, описанного в нашем сегодняшнем комментарии, наша часть, тем не менее, всегда остается в естественном мире. И эта часть шлет нам сообщения: чтобы обеспечить свою безопасность, уверенность в будущем, мы должны контролировать собственную жизнь, быть хозяевами своей судьбы.

В Торе читаем: «И сказал Моше: повелел Всевышний наполнить им (маном) омер для хранения... дабы видели вы хлеб, которым Я кормил вас в пустыне, когда вывел вас из земли египетской» (*Шемот*, гл. 16, ст. 32).

Мидраш *Мехильта* (комментируя этот фрагмент в Торе) сообщает, что тот самый ман использовал пророк Иеремия, спустя 1000 лет после Исхода, чтобы увещевать евреев своего поколения. Он упрекал их, что они недостаточно времени посвящают изучению Торы.

Они ответили, что были бы рады заниматься Торой, но приходится зарабатывать на жизнь. А это требует так много времени, что на занятия Торой и часа не выделить. И тогда пророк показал им ман, о котором говорил Моше.

И это было свидетельством того, что Всевышний всегда дает евреям все необходимое. В этом и заключался главный урок духовного Исхода: Творец неизменно обеспечивает тех, кто готов отдаться в Его руки.

Все сказанное здесь о духовном Исходе не утратило свою актуальность и для нас, современных евреев. Многие из нас, признаем это, все еще не совершили этот Исход.

Для того, чтобы испытать вкус духовного Исхода, каждый еврей должен попытаться уменьшить в себе ту часть, которая тесно связана с материальным миром естественной природы, и сфокусироваться на той части своего существа, которая испытала чудо рассечения моря и стала *иври*.

До тех пор, пока мы остаемся в иллюзорной безопасности кокона естественного мира, в духовном смысле **мы все еще не можем покинуть Египет** и последовать за Всевышним в пустыню...

Автор текста раввин Носон Вайс

Иерусалим

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Какая заповедь Торы запрещает просмотр порнографии?
Уважаемый раввин, какая заповедь Торы запрещает просмотр порнографии?

Дмитрий

Клиффсайд Парк, Нью-Джерси, США

Вы задаете важный и актуальный вопрос.

И для начала сразу отмечу, что предположение, что в основе каждого нашего действия, разрешенного или запрещенного Торой, стоит определенная заповедь — неверное.

365 запретительных заповедей, которые определены в Письменной Торе — не соответствуют и не могут соответствовать всем возможным запрещенным действиям. Однако же, вместе с тем, в них содержатся **все их духовные корни**.

Так, корни запрета на рассматривание нескромных изображений — «произрастают» из повеления беречь «святость глаз».

Об этом прямым текстом говорится в нашей главной молитве-клятве *Шма, Израэль*. Точнее — в третьей ее части, где мы произносим, что Всевышний призывает еврейский народ к соблюдению заповедей и к святости.

И там, в частности, сказано: «И не последуете вы за вашими сердцами и вашими глазами, за которыми вы обычно следуете».

При этом слово «следуете» (в оригинале — *зоним*) — вынужденный и неточный перевод на русский язык соответствующего глагола на иврите, корень которого несет в себе смысл недостойной, не обусловленной законами Торы связи между мужчиной и женщиной.

Источником повеления, сформулированного в молитве *Шма*, служит фраза из книги Торы *Бамидбар*, в которой Всевышний предписывает евреям — «не следовать за влечением сердца и глаз», то есть, по сути — сдерживать в себе низменные стремления, свойственные человеческой натуре.

Повеление Всевышнего, записанное в Торе и в молитве *Шма, Израэль*, обусловило обязательную для нас форму поведения, сформулирован-

ную нашими Учителями в законах «*шмират эйнаим*», дословно — повеление оберегать глаза, а в его конкретном выражении — указание оберегать себя от рассматривания любого изображения или картины из реальной жизни, нарушающие законы о скромности.

Напрашивается вопрос: какая связь между увиденной нескромной картиной и святостью души? Разве случайно, скажем, брошенный взгляд на откровенную рекламу на витрине магазина способен оказать реальное негативное воздействие на душу человека (речь идет в первую очередь о мужчинах), тем более — соблюдающего законы Торы еврея?

Отвечая на него, отметим, что глаза, наряду с другими органами чувств, в нашем мировоззрении — это «врата», через которые поступает питание душе. При том, что сила взгляда гораздо больше, скажем, силы слуха.

К примеру, однажды увиденные картины, которые произвели на нас впечатление — остаются в нашей памяти на многие годы.

Сама картина жизни, во всем ее многообразии, представляет собой мощный калейдоскоп, определяющий наше сознание и направляющий нас на тот или иной жизненный путь.

С помощью зрения мы познаем Мудрость Всевышнего — через буквы и слова Торы.

А теперь — несколько слов о порнографии.

Порнография, в сущности — сосредотачивает внимание на сугубо внешних, поверхностных характеристиках интимных взаимоотношений между людьми.

Она открывает взгляду закрытое, полностью заслоняя от нас суть, основу человеческой личности и человеческих взаимоотношений — их внутреннее содержание, их настоящий, глубокий смысл.

Порнография превращает святость и глубину человеческих отношений — в бездуховную и поверхностную, дешевую виртуальную замену настоящим и глубоким связям между людьми.

В каждом человеке изначально, от Сотворения мира, заложено стремление к объединению.

Притяжение, возникающее между мужчиной и женщиной, по своему внутреннему смыслу, имеет высочайшие духовные корни. Но вот способы, пути и виды этого объединения — в нашей власти, в рамках данной нам свободы выбора.

Для евреев законы и обычаи в этой сфере определены — **законами Торы**.

Этими законами обусловлено повеление беречь святость объединения — будь то реальное знакомство между двумя людьми, или «виртуальное» объединение через рассматривание фотографий на соответствующем интернет-сайте.

И в завершение, выскажу пожелание, чтобы все мы **в реальной жизни** — стремились к высоким отношениям, приносящим истинное удовлетворение.

А вот, реальность виртуальную — оставим на совести ее создателей.

Автор текста Михаэль Бергман

В субботу при бессоннице можно принимать снотворное?

Здравствуйте. Можно ли в субботу принимать снотворное при бессоннице?

Если человек проходит курс лечения, предусматривающий ежедневный прием того или иного лекарственного препарата — ему разрешается делать это и в субботу.

Можно принимать лекарство в *шаббат* и в ситуации, если перед субботой или в субботу человек почувствовал недомогание, значимо нарушающее нормальное функционирование его организма.

Предполагается, конечно же, что человек знает, что именно ему требуется в таких случаях, и проконсультировался по этому поводу с врачом.

Если внезапно возникшее в субботу недомогание — легкое, и неприятные ощущения все же не слишком влияют на функционирование организма, особо не препятствуя выполнению действий, которые еврей обычно осуществляет в *шаббат* — лекарство не принимают.

При условии, разумеется, что у человека есть некий жизненный опыт такого рода.

Еще лучше — посоветоваться с врачом, обсудить с ним симптомы и выяснить, насколько велика вероятность ухудшения состояния. Если такая опасность есть — нужно принять лекарственный препарат, если ее нет — принимать лекарство в субботу просто так, что называется «на всякий случай», не следует.

Теперь перейдем к Вашему конкретному вопросу.

Если Вам заведомо известно, что без снотворного Вы не уснете или будете долго и мучительно ворочаться с боку на бок без сна, а в результате утром не сможете как следует (и даже минимально) прочесть в синагоге утреннюю молитву — тогда снотворное разрешается принять и в *шаббат*.

Если же предыдущий опыт подсказывает Вам, что без снотворного хорошо выспаться Вам не удастся, и наутро у Вас будет, как говорится «тяжелая голова». Но функционировать при этом Вы все же будете более или менее нормально, и Ваше состояние позволит участвовать в субботней молитве

и изучать Тору — снотворное в *шаббат* принимать не нужно.

Кроме того, нужно учесть, что после утренней субботней трапезы у человека есть возможность час-полтора поспать, что, как правило, взбадривает и укрепляет человека на весь остаток субботнего дня.

И в заключение, в очередной раз напомню, что содержание раввинских ответов на медицинские темы — **никогда не надо** воспринимать как конкретные практические указания.

Они предназначены главным образом, лишь для того, чтобы в определенной степени познакомить читателя со связанными с медициной законами Торы и/или обычаями, принятыми в нашем народе.

Помимо обогащения знаний в этой сфере, цель таких раввинских ответов состоит еще и в том, чтобы снабдить читателей некой аргументацией из области Торы, которая пригодится в разговоре с врачом. При любых изменениях в физическом состоянии только в таком обсуждении и можно выработать правильную индивидуальную стратегию и тактику поведения.

Всегда следует помнить, подчеркиваю, что ответы раввина — **не заменяют медицинские консультации**.

Автор текста Элиягу Эссас

В Израиле семь лет, но не могу выучить иврит...

Живу в Израиле уже семь лет.

Но иврит - на уровне покупок в магазине и минимально необходимое по работе.

Мне 45 лет. Работаю инженером в пищевой промышленности.

Что делать?

Недавно остро осознал, что хочу изучать Тору...

Часовой

город Кирьят Шмоне, Израиль

Вы описываете достаточно распространенную проблему, особенно часто встречающуюся в среде выходцев из бывшего Советского Союза (или постсоветского пространства), русскоговорящих евреев.

Только в конце 80-х – начале 90-х годов в Израиль приехали около миллиона русскоговорящих репатриантов. Разумеется, русский язык стал появляться везде. Государственные учреждения, банки, поликлиники, крупные торговые сети и т.д. специально приглашали на работу сотрудников, свободно владеющих русским языком, чтобы они могли обслуживать клиентов на русском.

С одной стороны, это людям очень помогало. Ведь первое время после переезда в Израиль, когда люди попадали в совершенно новую для них обстановку — было множество проблем. И незнание языка еще больше усугубляло их положение.

Так сложилась ситуация, которая существует до сего дня — новый репатриант, поселившись в местах, где много русскоговорящих, может знать иврит на самом минимальном бытовом уровне, или даже — не знать иврит вообще. Куда бы он ни пошел — везде найдется кто-то, кто поговорит с ним на привычном для него языке.

Однако с другой стороны, несмотря на все очевидные выгоды, русскоговорящим тем самым оказали, по сути — «медвежью услугу». В результате и сегодня в Израиле — немало людей, которые прожили здесь не семь,

но 25-30 лет, и до сих пор на иврите не могут, как говорится, «связать двух слов». Или — знакомы с ивритом на минимальном бытовом уровне, плюс — успели усвоить термины, необходимые им для работы.

Чтобы лучше понять суть дела, зададимся вопросом — было бы это так же проблематично, если в нашем разговоре, вместо Израила и иврита, подставить, допустим, Америку и английский язык?

Для еврея иврит — не просто язык общения в Израиле. Это, прежде всего — Небесный язык, на котором написана Тора. И даже если человек никогда в жизни не открывал Тору — все равно в глубинах его души (как у каждого еврея) заложена неразрывная связь с Торой и с Всевышним.

Таким образом, иврит для каждого еврея — это еще и язык его души. Поэтому знать его важно не только для общения.

Теперь — перейдем к практической части нашего с Вами разговора.

Возможно, это прозвучит неожиданно, но самый лучший учебник иврита — сама Тора. Хотя там, конечно, нет ни пояснений, ни перевода слов, и вообще — ничего, что должно быть в обычном учебнике, по которому изучают язык. Тем не менее, именно читая Тору — можно выучить иврит быстрее и лучше, нежели по любым учебникам.

С позиций обычной, «академической» учебной, текст Торы — очень разнообразен. Это выражается не только в богатстве словарного «запаса», но — и в разнообразии грамматических форм, построений фраз и т.д. А главное, чего принципиально не может быть ни в одном учебнике — в том, что еврейская душа «резонирует» с текстом Торы, ее текст «слышат» не только поверхностные уровни души, но и — очень глубокие.

В результате такой учебы приобретается возможность, образно говоря — чувствовать иврит.

Обычно при изучении другого языка накапливается определенная база знаний. Человек учится правильно подбирать слова, составлять предложения и т.п. Умение чувствовать язык «изнутри» возникает, если ты родился, рос и воспитывался в атмосфере этого языка, или прожил в ней очень много лет.

С ивритом — иначе.

Вся Тора, как уже сказано, находится в глубинах каждой еврейской души. И, соответственно, иврит — тоже. Впрочем, это «сидит» настолько глубоко, что сам человек докопаться до таких слоев собственной души — не в состоянии. Чтение Торы, в отличие от штудирования учебника — открывает путь в эти глубины. И тогда человек начинает чувствовать иврит, ощущать его, как родной (на самом деле он таковым и является).

Разумеется, предлагаемый здесь способ освоения иврита — не предполагает, что он легко и быстро, как по мановению волшебной палочки, уложится в голове. Нет, это не произойдет автоматически. На это надо потратить немало усилий и времени, делать все необходимое, что обычно делается в процессе изучения языка. Но благодаря этому методу — учеба будет значимо эффективнее, а результаты — намного лучше.

Правда, есть тут и еще один важный нюанс.

Чтобы данный механизм действительно работал — нужно относиться к Торе с искренним уважением и трепетом. Ведь, в отличие от учебника, который лишь передает информацию — тут затрагиваются и «струны» души.

В процессе учебы Вам наверняка понадобится перевод Торы на русский язык. Так как иногда грамматические формы слов в Торе — совсем непростые, и искать их в обычном словаре может быть трудно.

Очень желательно пользоваться не такой книгой, в которой помещены и текст Торы в оригинале и перевод, но — обычным, стандартным изданием Торы на иврите.

Постарайтесь уделять учебе хотя бы от получаса до часа ежедневно. И со временем — все меньше и меньше посматривать в перевод.

Думаю, все у Вас получится. Тем более, что Вы, по Вашим словам — «остро осознали» свое стремление к Торе, потребность ее изучать. Так что, объединение этого с освоением иврита будет для Вас совершенно естественным.

Читая Тору, и, поняв слова и фразы с языковой точки — старайтесь обдумывать смысл прочитанного. Поскольку Вы, судя по всему, находитесь пока на самом начальном этапе изучения Торы — более детальную рекомендацию дать не могу. Добавлю только, что весьма ощутимую помощь в Вашей учебной работе, несомненно, способен оказать наш сайт. В разделе сайта «Недельная глава» есть комментарии к каждой недельной главе, накопленные за многие годы. И в [текстовом](#) и в [видео](#) вариантах. А также — рубрика [«Чтение»](#), благодаря которой можно научиться правильно читать тексты Торы.

Автор текста Хаим Аккерман

Не покидают мысли о репатриации, но не хватает смелости...

Здравствуйте.

Мать-одиночка двух детей (3 и 11 лет). В последнее время не покидают мысли о репатриации. Хочется еврейского социума, чтобы дети росли в традиционной семье. И женщине в России найти еврея для семьи не так и просто.

Но страшно решиться. В переезде поддержки нет, здесь все устроено, и у старшего возраст такой, что уезжать не хочет.

Терзают мысли, время проходит, а смелости решиться начать новую жизнь с нуля, не хватает.

Если Вы — еврейка, рекомендую, прежде всего, прочесть размещенный на сайте ответ [«Стоит ли нам остаться в США, чтобы собрать деньги на жилье в Израиле»](#).

Совершенно очевидно, что по многим параметрам реальность Вашей жизни отличается от той, о которой шла речь в том ответе. И в то же время в нем высказан ряд соображений, применимых ко всем случаям *алии* (переезде на постоянное жительство) в Израиль.

Постараюсь немного конкретизировать сказанное — с учетом особенностей Вашей ситуации и предположения, повторяю, что Вы — еврейка.

Независимо от того, в каком городе России Вы живете, желательно, не откладывая, уже сейчас, начать постепенно переводить жизнь своей семьи на рельсы еврейского образа жизни. За основу можно взять книгу раввина Хаима Донины [«Быть евреем»](#), а также — во многих ответах раздела [«Спроси у раввина»](#) (в рубриках [«Мировоззрение»](#), [«Галаха и быт»](#), [«Семейные отношения»](#) и в других).

Очень важно осуществлять такую перестройку — спокойно и уверенно. И непременно поставьте перед собой конкретные цели. Например, за полгода — перевести быт в доме, по большому счету, на еврейские позиции (пусть даже на первых порах и без деталей).

Кроме того, принципиально важно начать выстраивать дружелюбные и доверительные отношения со старшим сыном.

Постарайтесь ежедневно изучать указанные выше материалы сами, и также ежедневно обсуждать с ним, то новое, что Вы узнали. Без догматики, не таща его, что называется «за шиворот». Но — так, чтобы Ваше общение с ним было возвышающим и интересным.

Начните изучать иврит, и постарайтесь вовлечь в эти занятия и старшего сына.

Мысленно выстройте для себя модель общины, к которой Вы захотели бы и смогли присоединиться в Израиле. К примеру, это может быть достаточно крупное поселение, которое расположено на так называемых «территориях». Или — в каком-либо израильском городе микрорайон, в котором живет «смешанное», религиозное и нерелигиозное население, с преобладанием — религиозного.

У Вас — двое детей, и Вы, конечно же, ощущаете и материальную ответственность за них. Это означает, что Вам нужно иметь квалификацию по специальности, которая востребована в Израиле. И в любом случае, хорошо было бы владеть английским языком на достаточно хорошем уровне. Это в принципе — несложно.

Если Вы серьезно и спокойно возьметесь за реализацию этого, в общем-то, объемного проекта — уже через год у Вас будет база, достаточная для того, чтобы можно было начать действия, необходимые для отъезда в Израиль. Придет — понимание многочисленных теоретических и практических аспектов, связанных с переездом в нашу страну. В том числе — и того, что все это в определенной степени переплетено с еврейским религиозным образом жизни.

И в заключение отмечу, что мне, безусловно, известно, что люди в ситуации, подобной Вашей, сталкиваются со многими трудностями — и в стране выезда и в Израиле. Составляя этот ответ — не закрывал на это глаза.

Вместе с тем, вижу, что немало семей статуса, схожего с Вашим, в итоге сумели благополучно вжиться в израильскую реальность.

Пишу этот ответ с определенной долей оптимизма. Надеюсь, что мне удалось, хоть немного зарядить оптимизмом и Вас...

Автор текста Элиягу Эсса

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Критически оценивать людей и события достаточно просто. Куда сложнее обнаружить позитивные черты...

КОНЦЕНТРИРУЙТЕСЬ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНОМ

Рав Зезв Лефф

Психологическое зрение человека устроено так, что он видит окружающий мир черно-белым. Черное (негативное) либо — белое (позитивное). Третьего не дано. Причем, черное в человеческих оценках — явно преобладает.

Задумаемся: почему это так? Ведь на самом деле жизнь — многообразна и сложна, наполнена цветом и даже оттенками. В любом проявлении действительности есть

свои недостатки и достоинства, негативные и положительные стороны. Все мы теоретически это знаем. Но на практике...

Дело в том, что критически оценивать события и людей гораздо проще. Положительный, благосклонный взгляд на вещи требует особых усилий.

Кто такой реалист? Это человек, который в любой ситуации умеет выделить позитивные моменты и сфокусировать на них свое внимание. Не забывая при этом о негативных сторонах. Однако и на “негативе” он концентрируется для того, чтобы попытаться исправить замеченные недостатки, а если это невозможно — найти способ нормально с ними “сосуществовать”.

Некоторые индивидуумы обладают так называемым “туннельным” видением. Им открывается только фрагмент общей картины, частичка приближенной к ним реальности, которая, как правило, оценивается ими критически, и это мешает им воспринимать положительные стороны жизни.

В еврейской традиции таким классическим примером служит Билям (нееврейский пророк). В книге Торы **Бамидбар** (гл. 22, ст. 30) сказано, что у Биляма был один глаз. Тора описывает такой случай. Вот едет Билям на осле. Осел сходит с дороги. Один раз, второй, третий... Билям выходит из себя и бьет осла. Тогда осел говорит ему: “...Я же твой осел. Разве я делал тебе когда-нибудь что-то плохое? Ты ездил на мне многие годы. Разве прежде случалось что-либо подобное?”. А Билям твердит свое: “Был бы у меня меч, я сейчас убил бы тебя”.

Итак, осел верно служил Биляму много лет. Но однажды совершил ошибку. Билям расстроился и, по сути, “выбросил в мусор” **годы верной службы**, как будто бы их не было. Осел предлагает: рассмотри картину в целом. Ты долго на мне ездил. Если я один раз сделал что-то не так, ты мог бы проявить по отношению ко мне хоть чуточку милосердия. Не следует забывать того, что я сделал для тебя за все годы — потому лишь, что сегодня я допустил ошибку...

Но таковы люди. Даже лучший друг, которого ты поддерживал в жизни на протяжении многих лет, способен вдруг охладеть к тебе. И потому лишь, что какое-то твое проявление показалось ему обидным. И вот он забывает годы дружбы. Единичный негативный момент затмевает все хорошее, что было в отношениях друзей прежде.

Тора предписывает нам **трефное** (то, что не кошерно) бросать **собакам**. Речь в данном случае идет о некошерном мясе..

Средневековый комментатор Баалей Тосафот выводит из этого повеления нравственный урок. Он разъясняет ситуацию.

Обычно собака охраняет скот. Но вот дикий зверь подобрался к стаду и растерзал овцу (хотя овца — кошерное животное, в данном случае мясо ее некошерно). Это означает, что собака со своей работой не справилась, не сумела прогнать зверя.

Что в этом случае должен делать пастух? Примерно наказать собаку?..

Если пастух живет по законам Торы, он отдаст собаке растерзанную овцу.

Это может показаться странным. Как же так? Вместо наказания за “халатность”, собака получает награду. Почему?

Потому что собака верно служила людям, защищала овец день и ночь,

в жару и в холод. И вот однажды, в первый раз в ее жизни, ей не повезло. Зверь подобрался к стаду... Тора учит: не обращай против нее ее “непреднамеренную” ошибку. Вспомни, как много хорошего она сделала для тебя. И отдай ей эту овцу.

Но если нам предписано с такой благосклонностью оценивать поступки собаки, значит по отношению к людям мы тем более должны проявлять терпение и милосердие.

Давний друг или жена, с которой ты прожил много лет, вполне могут в какой-то момент допустить ошибку. Неужели же добрые времена, многолетняя преданность так легко забываются?

Наши мудрецы говорят: “Не забывайте хорошие времена в плохое время”.

Если твой близкий друг обидел тебя, помни о двух вещах. Во-первых, ты мог воспринять его поступок или слова неправильно. А во-вторых, у тебя появляется дополнительный шанс, пользуясь случаем, вспомнить все хорошее, что было между вами и на этом сконцентрироваться.

Не позволяйте, чтобы допущенная вашими близкими оплошность затмила все остальное.

Если вы не умеете оценить человека как целостную личность, он разбивается в ваших глазах на отдельные черты. И вскоре вы убеждаетесь, что негативные качества с особой “энергией” стараются привлечь ваше внимание.

Но если вы видите человека в целом, с его достоинствами и недостатками, позитивное обязательно оттеснит негативное с первого плана.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Иммунитет – выработанная, врожденная способность организма противостоять враждебным внешним воздействиям, и прежде всего, вирусам и бактериям. Без иммунитета человек не смог бы существовать. Иммунитет обеспечивается различными компонентами. Прежде всего, это лимфоциты и лейкоциты, а также фагоциты, поглощающие чужеродные микроорганизмы. Кроме того, немалую роль в иммунитете играют кожа и слизистые оболочки человека, вырабатывающие вещества, убивающие микробы.

Иммунитет не всегда постоянен – из-за различных причин он может ослабнуть, и тогда организм станет легкой мишенью для различных заболеваний.

Признаки низкого уровня иммунитета:

- * Человек часто болеет и медленно выздоравливает
- * Быстрая утомляемость, постоянная слабость
- * Длительное заживание ран
- * Плохое состояние кожных покровов и слизистых оболочек, высыпания на коже
- * Различные боли неустановленной природы

Слабый иммунитет бьет практически по любой системе организма и может привести даже к летальному исходу, если целенаправленно /

не заниматься его усилением.

Недостаток иммунитета может быть обусловлен разными причинами:

- * хронический стресс
- * наследственные факторы
- * недостаток витаминов и микроэлементов
- * пожилой возраст
- * болезни, вызывающий недостаток иммунитета, например, СПИД
- * многие другие тяжелые хронические заболевания

Также существуют ситуации, в которых организму человека требуется мобилизация всех защитных сил организма, в том числе, и иммунитета. В таких случаях иммунитет должен быть гораздо выше, чем в обычной ситуации.

Люди, которым требуется повысить иммунитет:

- * беременные и кормящие матери
- * болеющие различными инфекционными заболеваниями
- * спортсмены, занимающиеся тренировками
- * люди, работающие в тяжелых условиях

Если лечение иммунитета, связанное с заболеваниями – это трудная задача, и требует вмешательства квалифицированных врачей, то повысить иммунитет, связанный с недостатком витаминов, под силу каждому из нас.

Стоит отметить, что если начать принимать витамины для поддержания иммунитета, то это не всегда даст должный эффект, особенно в том случае, если нехватка иммунитета связана с другими причинами. Присутствие в организме необходимых витаминов не влияет на иммунитет напрямую. Однако косвенным образом, в качестве средства для поддержки организма в оптимальной форме и улучшения обмена веществ, употребление витаминов приносит большую пользу.

Как определить недостаток витаминов и микроэлементов?

Как известно, в холодную пору у человека начинается так называемая хандра. Усталость, недосыпание, меланхолия – все это признаки нехватки витаминов. Каждый из

них имеет определенную область влияния в человеческом организме. Дефицит витаминов может привести к плохому самочувствию, вялости, невозможности сосредоточиться на чем-то важном, апатии, плохому настроению.

Причины недостатка витаминов могут быть разными:

- * недавно перенесенные болезни
- * неправильное и несбалансированное питание
- * недостаток солнца
- * период беременности и лактации
- * нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, препятствующие эффективному усвоению витаминов из пищи

Обнаружить дефицит витаминов не всегда бывает просто. Это могут быть различные нарушения в работе ЖКТ, нервной и сердечно-сосудистой системы, ухудшение состояния волос, ногтей и кожи. Не всегда они связаны именно с недостатком витаминов. Поэтому, если вы подозреваете, что причина всех проблем с вашим организмом — это именно недостаток витаминов, то лучше всего уточнить этот диагноз у врача. Ведь под маской авитаминоза могут скрываться и более опасные заболевания.

Наиболее часто встречающиеся симптомы дефицита витаминов:

Выпадение волос. Следует начать прием витаминов РР, В2, В6

Высыпания или слишком сухая кожа. При таких симптомах следует принимать витамины А, Р, С

Кровоточивость десен. Необходимо восполнение недостатка витаминов Р и С

Особое внимание при недостатке витаминов следует уделить питанию. А именно, начать следить за тем, что вы употребляете в пищу.

Где содержатся витамины

Витамины и микроэлементы, необходимые для обмена веществ и иммунитета, содержатся в первую очередь, в продуктах питания. Это не только овощи и фрукты, но и мясо, рыба и молочные продукты.

Однако наибольшее количество витаминов содержится именно в свежих фруктах и

овоцах. Именно поэтому признаки /авитаминоза чаще всего встречаются зимой и весной, когда в пище недостаточно растительных продуктов. Конечно, необязательно сразу становиться вегетарианцем, но употреблять больше овощей, фруктов и зелени необходимо.

Рекомендуется консервировать и замораживать растительные продукты, чтобы можно было употреблять их позже и получать необходимые витамины, макро- и микроэлементы.

Хотя следует помнить, что натуральные продукты содержат большее количество полезных веществ, чем те, что прошли термическую обработку.

Но в любом случае получить весь комплекс витаминов из пищи, придерживаясь даже тщательно сбалансированного и правильного питания, невозможно.

Поэтому рекомендуется принимать и аптечные витаминные комплексы. Чтобы решить, стоит ли принимать витамины для укрепления иммунитета взрослым, следует обратиться к врачу. Лишь он может определить нарушение иммунитета в результате авитаминоза и помочь подобрать комплекс, который подходит определенному человеку с учетом его особенностей.

Если нет времени или возможности посоветоваться с врачом, тогда важно знать, какая группа витаминов отвечает за те или иные функции организма и какие витамины способны повысить иммунитет взрослых.

Витамин А

Другое название витамина – ретинол. Он укрепляет волосы, способствует хорошему состоянию кожи, быстрому заживлению ран и царапин, росту ногтей и волос. Витамин А особенно полезен для глаз и улучшает зрение. Кроме того, он замедляет старение, а также необходим в период полового созревания.

Он содержится в таких продуктах, как морковь, брокколи, перец, тыква, картофель, дыня, персик, абрикос, авокадо. Также много витамина А содержится в говядине, говяжьей печени, рыбе, масле, яичном желтке. В организме человека витамин А растворяется с помощью жиров.

Витамины группы В

В данную группу входит целый комплекс витаминов. Эти витамины, употребляемые в достаточном количестве, укрепят нервную систему и помогут избежать стресса.

Много витаминов группы В находится в картофеле, цветной капусте, орехах, помидорах, ржаном хлебе, гречке, овсянке, твороге, молоке. Если у человека стресс, меланхолия, хандра, плохой сон, головокружения, значит, ему следует принять витамины группы В.

Витамин С

Основной функцией витамина С является поддержание в порядке иммунной системы организма человека. Поэтому он используется в профилактике простудных заболеваний. Содержится в киви, калине, петрушке, смородине.

Витамин D

Необходим для роста и прочности костей. В большом объеме содержится в печени, рыбе, мясе, яйцах, твороге, сыре.

Также витамин D вырабатывается в коже, когда человек находится на солнце. В связи с этим жителям регионов, где мало солнечных дней в году, рекомендуется принимать его дополнительно.

Витамин E

Это источник молодости, способствует замедлению старения организма человека. Особенно благотворное влияние оказывает на репродуктивную способность женщины.

Витаминные комплексы

Чтобы избежать хронической нехватки витаминов рекомендуется принимать специальные витаминные комплексы. Разумеется, они не заменят естественные продукты – лучшие источники витаминов. Но иногда организму, например во время болезни, требуется повышенная доза витаминов. И в таком случае, витаминные комплексы незаменимы.

Как правило, они содержат большую часть необходимых человеческому организму витаминов. При изготовлении комплексов используются специальные технологии, которые позволяют организму одновременно усваивать разнообразные витамины.

При приеме витаминов следует иметь в виду, что избыток того или иного витамина может принести не пользу, а вред.

Причем иногда даже больший, чем его недостаток, вплоть до тяжелых отравлений. Поэтому пить витамины нужно строго в соответствии указаниями врача и дозировкой.

Витаминные комплексы делятся на несколько категорий:

- * универсальные
- * витамины для детей
- * витамины для беременных и кормящих женщин
- * витамины для занимающихся спортом

Витаминные комплексы относятся к категории БАД, а это значит, что их можно купить в аптеке без рецепта. Они сильно отличаются по составу и цене, и разобраться в их особенностях и преимуществах не всегда возможно.

Поэтому ответить однозначно, какие витамины лучше принимать для иммунитета взрослым, нельзя. Все же лучше особо не экономить на витаминах и приобретать продукцию известных производителей, чтобы не нарваться на «пустышку» (а то и еще что похуже).

С другой стороны недорогие витамины – не всегда плохие, и среди доступных для большинства населения препаратов тоже можно встретить хорошие витамины для иммунитета.

При симптомах нехватки витаминов посоветуйтесь со своим семейным врачом, выберите совместно наилучший комплекс для Вас и будьте здоровы!

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Еврейский народ вышел из Египта. И хоть не в полном составе, хоть только пятая часть, но всё равно произошло, своего рода, разделение между добром (народом, одна из задач которого сеять добро в мире) и злым началом, которое олицетворяет Египет.

Теперь, казалось бы, прямой путь к получению Торы, к возвращению в землю, которую Творец мира предназначил для потомков Яакова.

Но мы видим, что фараон и египтяне снаряжаются вдогонку еврейскому народу и настигают его.

Где же тут чудо выхода из Египта? Неужели Всевышний вывел наш народ, чтобы подвергнуть его вновь и вновь различным испытаниям?

Зачем? Ведь когда злое начало преодолено, еврейский народ в совокупности представляют собой душу первого человека Адама до того, как она рассыпалась на множество осколков. Получив Тору, на своей земле этот цельный народ, имеющий инструмент починки мира (Тору) мог бы закончить ту работу, которую не закончил первый человек, и привести мир к полной гармонии, такой, какую мы не в состоянии сегодня представить.

Всё в мире имеет внутреннюю и внешнюю стороны. У человека есть тело и душа. Тело - внешняя часть, душа - внутренняя. И хоть через поступки человека, через проявление его эмоций, через то, что он говорит, мы в некоторой степени можем хоть что-то сказать о душе, но в общем и целом, душа скрыта, а вместе с ней, всё внутреннее (например, мысли), что есть в человеке.

Когда произошел выход из Египта, когда Всевышний, как продолжение десяти казней, которые являли собой воплощение и проявление Его основных качеств, вывел наш народ из Египта - это была внешняя сторона выхода. Произошло физическое действие.

Внутренняя сторона выхода из Египта - это внутренняя работа каждого еврея, это очищение его души, это подъём, это отказ и неприятие всего недостойного и нееврейского.

Но у всего народа есть своя душа - коллективная душа. Что это означает - понимание

каждого еврея, что он ответственен за весь народ, что от него зависит духовный уровень всего народа.

И вот в таком состоянии наш народ смог бы закончить работу Адама.

Итак, все трудности, которые Всевышний создаёт еврейскому народу после выхода из Египта, направлены на внутреннюю, духовную составляющую, как всего народа, так и каждого еврея в отдельности.

И так как все вместе дошли до сорок девятой ступени отдаленности от Творца, то и сейчас, Всевышний ставит всех в определённые обстоятельства.

Такие, чтобы была возможность починить свои души. И хоть при виде египтян, мы видим проявление слабой стороны в народе, зато при вхождении в море - проявляется его сильная сторона.

И как проявление единства и сплочённости - слышна песнь на море. Коллективная еврейская душа сливается в благодарности к Творцу. Это значит, что уровень народа кардинально изменился, что весь народ достиг единства.

Мы упомянули о том, что только пятая часть евреев вышла из Египта. Но ведь еврейские души - осколки души Адама.

Неужели это значит, что душа Адама не сможет собраться вновь?

Конечно же нет.

Каждый год, 15 нисана, когда евреи проводят Пасхальный седер, своей духовной работой они помогают еврейским душам выйти из Египта и присоединиться духовно к своему народу.

Давайте вернемся к сегодняшнему Дню.

Наша жизнь во власти Египта, как внешне, так и внутренне. Но таков путь к цели.

Хочется пожелать, чтобы мы могли выйти, каждый из своего Египта, вместе с тем поднимаемая объединенную душу нашего народа на более высокие духовные ступеньки.

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петях Тиква

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Суп из шпината, помидоров и белой фасоли

«2 столовые ложки оливкового масла

1 большая луковица, крупно нарезанная

2 средних моркови, крупно нарезанные

1 стебель сельдерея, крупно нарезанный

2 зубчика чеснока, нарезанные

Одна 400-гр банка нарезанных кубиками помидоров

Одна банка белой фасоли весом 420 гр, промытой и без рассола

1 литр овощного бульон, можно использовать порошки для бульона

1 столовая ложка свежего тимьяна или 1 чайная ложка сушеного

1 лаврового листа

150гр целых свежих листьев молодого шпината или замороженного нарезанного шпината

1 чайная ложка кошерной соли

½ до 1 чайной ложки хлопьев красного перца (по желанию)

Свежемолотый черный перец

Нагрейте оливковое масло на среднем огне в большой кастрюле. Добавьте лук и обжарьте, пока он не станет мягким, около 5 минут.

Добавьте морковь, сельдерея и чеснок и варите еще 5 минут, часто помешивая.

Добавьте помидоры и их сок, бобы, бульон, тимьян и лавровый лист и доведите до кипения. Уменьшите огонь до легкого кипения и варите, помешивая, пока овощи не станут мягкими, около 15 минут.

Вмешайте шпинат, соль, хлопья красного перца (если используете) и черный перец по вкусу. Готовьте только до тех пор, пока шпинат размягчится, еще 2 минуты.

Удалите и выбросьте лавровый лист. Разлить суп по тарелкам и подавать теплым.

Приятного аппетита! Бетеавон!

Сарра Манн

Люксембург

МИР ВОКРУГ НАС

Наша недельная глава «Бешалах» рассказывает о выходе евреев из Египта, пересечении тростникового моря и также о других событиях. Начинается недельный отрывок со следующих слов: «И было, когда отпустил Паро народ, то не повел их Б-г по пути (через) землю Плиштим...»

Говорят мудрецы в трактате Мегила, что любое место где сказано 'הי' (И было) указывает на какие-либо страдание. (Мегила 10)

И нужно понять, почему тут Тора начала с таких слов, ведь наша недельная глава говорит о радостных событиях, о выходе из рабства?

С одной стороны можно это пояснить тем, что вышли вместе с евреями «смешение народов» (Эрев рав), из-за которых в дальнейшем произойдут многие бедствия и страдания для еврейского народа. (Орах Хаим)

Также сказано в Мишлей: «Проходил я мимо поля мужа ленивого и мимо виноградника человека безрассудного: И вот, зарос он весь крапивою, покрылась поверхность его бурьяном, и каменная ограда его обрушилась. И посмотрел я, обратил сердце мое, поглядел – получил урок:» (Мишлей 24:30-32). Аллегория про одного человека, у которого было свое поле. Поскольку не занимался он этим полем, то заросло оно колючками и чертополохом. И в последствии обрушилась его ограда.

Спустя время проходил мимо этого поля мудрый человек и попросил хозяина продать ему поле. С большой радостью продавец согласился на эту сделку и продал поле за маленькую сумму. Что сделал этот мудрый человек? Расчистил он это поле и нашел там источник воды. Посадил он там многие виды растений и пряностей, а также виноградник и гранатовые деревья. Каждый, кто проходил мимо его поля восхвалял его, видя такую великую красоту.

Спустя долгое время вспомнил продавец про свое проданное поле и решил поинтересоваться, в каком оно сейчас состоянии. Когда пришел посмотреть, то не мог поверить своим глазам, что его поле процветает, и сказал он себе: «Если бы я знал, что такое можно с этим полем сделать, также бы и я им занимался»

Смысл этой аллегии в том, что Фараон оказался глупцом. Вместо того, чтобы спасти еврейский народ (народ мудрецов), он их поработал тяжелой работой. И только когда они вышли из Египта, увидел он, насколько они мудры, увидел коэнов и левитов. И тогда начал громко кричать, насколько плохо такому человеку, что такое потерял.

Поэтому написано «И было, когда отпустил Паро», было большое страдание, что не увидел мудрости этого народа.

Хочется пожелать каждому из нас не упускать из рук любую заповедь и доброе дело, которое можно совершить, чтобы не было больно и обидно, что могли получить большой результат, если бы вложили сил.

На основе комментария книги Леках Тов

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Когда тяжело хранить молчание

Если вы оказались в группе людей, злословящих о других, и нет никакой возможности покинуть их компанию (например, все происходит на высоте десяти километров в салоне самолета, совершающего трансатлантический рейс), то, извините, вам придется хранить молчание, даже если вы будете испытывать при этом сильный дискомфорт, оставаясь единственным человеком, не участвующим в общем разговоре.

Ведь никому не нравится выглядеть в глазах остальных людей скучной или малообщительной личностью.

Но вы получите награду за это молчание - в прямой пропорции к перенесенным трудностям. Запомните, лучше человеку всю жизнь выглядеть неумным, чем на одно мгновение предстать перед Создателем злословящим и порочным.

"За каждую секунду молчания человек получает награду такой величины, что ее не способны оценить даже ангелы", - так говорили наши мудрецы о ситуациях, одну из которых мы только что описали.

Лашон-ара в письменном виде

Унижающая чье-то достоинство информация, содержащаяся в личных письмах, книгах, газетах, рекламных проспектах, настенных плакатах, афишах и т.д., - также является грехом *лашон-ара*.

"Дорогая Сара. С тех пор как ты уехала, наша подруга Лея стала еще невыносимей, чем раньше. Хана и Рахель продолжают не успевать по многим предметам. Впрочем, их трудно винить, т.к. учителя плохо готовятся к урокам. Не забудь написать обо всех новостях, которые происходят вокруг тебя. Твоя Ривка".

Прежде чем отправить письмо, проверьте, нет ли там *лашон-ара*!

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

Этот день без победы...

(16.01-19) 15 января премьер-министр и министр обороны Биньямин Нетаниягу принял участие в торжественном мероприятии в честь уходящего в отставку 21-го начальника Генштаба ЦАХАЛа Гади Айзенкота и вступившего в должность 22-го начальника Генштаба Авива Кохави.

Выступая на этом мероприятии, Нетаниягу, в частности, сказал:

Многие народы, существовавшие в прошлом, исчезли. Есть только один народ, которому удалось преодолеть законы истории. И это зависело от возрождения способности к сопротивлению, от силы сопротив-

ления, от силы самозащиты, потерянной нашим народом и возвращенной здесь, на нашей земле...

Комментарий: Сегодня — редкий случай, когда мы не хотели бы напрямую комментировать это новостное сообщение. Ограничимся лишь общим пожеланием успеха новому начальнику Генштаба генерал-лейтенанту А. Кохави. Ибо лишь его деятельность на новом для него посту покажет, насколько такое назначение было удачным.

Не будем возвращаться и к нашей оценке уходящего главы Генштаба Г. Айзенкота (см. на сайте материал [“Омерзительно и глупо”](#) — 22.02.16).

Наше внимание привлекла, казалось бы, “мелочь”, которая, на наш взгляд, говорит о ситуации больше “крупных” новостных событий.

Речь о том, что армейская радиостанция “Галей ЦАХАЛ” в тот самый день, как ей и положено, широко освещая уход бывшего начальника Генштаба и официальную передачу полномочий новому главе Генштаба (отметим, что фактически, это произошло в начале января, до официальной церемонии), по словам ведущей соответствующей программы, столкнулась с неожиданной проблемой.

В архивах “Галей ЦАХАЛ” за последние 30 лет, — посетовала ведущая, — мы так и не нашли ни одной военной песни, посвященной победам ЦАХАЛа, его боевой мощи, готовности победить врага...

Ведущая сообщила, что все песни за этот период, которые удалось найти (старые военные песни 40-70-х годов также были бы не очень уместны в новостном эфире), посвящались исключительно романтическим отношениям военнослужащих и другим подобным темам.

И не подходили для серьезного эфира, когда говорилось о вступлении в должность нового начальника Генштаба.

Странное отсутствие современных военных песен на армейской радиостанции, в передаче не комментировалось.

Судя по всему, ее сотрудники усмотрели в этом лишь забавный курьез.

Однако же, с нашей точки зрения, это — очень показательно. И очень серьезно.

Вдумаемся в то, что происходит. И вспомним слова премьер-министра об армии Израиля, и о том, что возрождение Израиля “зависело от возрождения способности к сопротивлению, от силы сопротивления, от силы самозащиты, потерянной нашим народом и возвращенной здесь, на нашей земле...”.

За минувшие 30 лет сущностно ситуация ничуть не изменилась. Израиль в последние годы не раз воевал, и постоянно сталкивается с необходимостью противостоять смертельному врагу.

Отсутствие в архиве армейской радиостанции песен, адекватно отражающих эту ситуацию — увы, отнюдь не курьезная случайность.

Таких песен нет, в том числе, и потому, что т.н. “Отдел образования” армии, — структура уже давно оккупированная крайне-левыми элементами армейской элиты (см. на сайте материал [“Новый инстру-](#)

[мент ненависти к еврейской стране — «борьба с фашизмом»](#)” —

16.04.18) попросту не заказывает авторам военно-патриотические песни, считая их проявлением “ненужного милитаризма”.

Имеющиеся в армии музыкальные коллективы, с подачи того же образовательного отдела, воспевают в основном “дело мира” и необходимость видеть в потенциальном противнике “прежде всего, людей”.

В более широком смысле, данная ситуация — прямое следствие длящейся вот уже 30 лет “эпохи Осло”.

Эпохи, породившей далеко не только отсутствие военных песен в израильской армии, но и самым губительным образом повлиявшей на боевой дух израильской армии, на ее способность к эффективно-му сопротивлению врагу, неизбежно включающему в себя полную победу над противником (похоже, само это понятие сегодня напрочь забыто в израильской армии!).

О каких “песнях Победы” для армии, серьезно пораженной проказой “Осло”, вообще может идти речь, если сегодня в Израиле судят и приговаривают к тюремному сроку военнослужащего, который в боевой обстановке открыл огонь по врагу (см. на сайте, к примеру, материал [“Суд над Азарьей как капля, отражающая море”](#) — 05.01.17)!

Перспективы: Совершенно очевидно, что еврейской стране, для того, чтобы выжить, необходимо упомянутое Нетаниягу “возрождение способности к сопротивлению”, возрождение “силы сопротивления” и “силы самозащиты”. - В значимой степени, как это ни печально констатировать — “потерянной нашим народом... на нашей земле” в результате реализации “мировтворческой” идеологии левого лагеря.

Без возвращения внутренней готовности к победе над врагом дальнейшее возрождение еврейской страны — немислимо.

Когда будет настрой на то, чтобы победить — будут и песни об этом...



ЖИВАЯ ТОРА

В недельной главе «Бешалах» описываются события, которые можно назвать ключевыми в истории еврейского народа. Выход из Египта и дарование Торы на горе Синай - эти два события каждый день мы упоминаем в той или иной форме в молитвах.

И первое событие являлось обязательным для развития и появления второго.

Что в выходе из Египта такого, что мы вспоминаем его каждый день? Веди с чисто исторической точки зрения, все народы так или иначе были рабами и затем наступило их освобождение.

Свобода привела к участию людей в политических процессах страны и возможности влиять на судьбу всей страны через осуществление права выбора.

Однако Тора - не учебник истории. Освобождение из Египта еврейского народа стало возможным в результате последовательного очищения и духовного роста, корневым перерождением и укреплением веры в единого Творца. Египет - пример эфемерности и хрупкости материалистических ценностей в любых их видах и порождениях, а также мнимой всевластности и могуществе.

Все евреи своими глазами увидели падение огромной империи во главе с Паро (фараоном), который отказывался признать волю единого Творца мира и отпустить еврейский народ служить Ему, да будет благословенно Его Имя.

Огромное царство Египта рухнуло вследствие упрямства Паро, но главное - евреи после увиденного укрепились в вере во В-вышнего и с радостью как один впоследствии приняли на себя бремя Торы.

Радость и упование того момента - выхода из Египта, рассечения Красного моря и перехода через него - было неизмеримо высоким. Настолько высоким, что песнь Моше и еврейского народа мы повторяем каждый день в утренней молитве Шахарит.

«Тогда воспел Моше и сыны Исраэля эту песнь В-вышнему» (Шмот, 15:1). Раши объясняет взгляд Нехемьи (Талмуд (Сота, 30б): евреи запели все вместе, в одно мгновение, ибо дух пророчества снизошел на них, и одни и те же слова чудесным образом приходили им в голову в то же самое время.

Хазон Иш в своем труде «Вера и упование» пишет: «Пророческая связь между Творцом и сотворенным - это одна из основ творения мира, и таков был изначальный Б-жественный замысел - создав человека, дать ему мудрость знание и разумение, чтобы он был способен слышать речения Творца, будь он благословен, слухом пророческим».

Тот факт, что Творец осенил народ Израиля сразу после перехода через морские пучины пророческим духом, говорит о том, что изначальное наше состояние - это полная гармония друг с другом и наслаждение радостью близости к В-вышнему всех как одно целое.

Это то, к чему мы должны стремиться, и это то, что является условием наступления долгожданного этапа прихода Машиаха. А как добиться этого?

Прежде всего благодарностью за то, что уже есть у нас: возможность жить на Святой Земле, учиться, делать добрые дела. Разве этого мало? А ведь каких-то 200 лет назад об этом можно было только мечтать и лишь единицы набирались смелости и делали алию в Землю Израила...

Каждый из нас, воспевая свою песнь В-вышнему - благодарности - будет абсолютно способствовать тому, что окружающие подхватят ее. И тогда унисон индивидуальных песен евреев, и молитвы, и учеба, и добрые дела приведут к долгожданному объединению еврейского народа именно на Земле Израила. Амен!

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели
Известно нам, что не все люди, вышедшие за Моше из Египта не понимали, куда, зачем и почему они идут...

Так и в обычной жизни мы не всегда понимаем, что и для чего делаем.

Об этом моя история

Было это очень- очень давно,

Жил в городе, не помню его название,

Мудрец по имени Аба.

Имел он одно желание...

Хотел, чтоб евреи Тору учили, и объявил в синагоге:

-Учите Тору, да удостоитесь награды

в грядущем мире,

И вот откликнулись многие...

Аба их учит, плату за то не берет,

Но вот один ученик подходит и плату просит

"вперёд"...

Он просто не понял пока, в чем заключается плата, в чем будет его награда...

Рабби, подумав, сказал ему:

-Сядь и учи, сынок, увидишь, будет, как надо.

И вот однажды приходит к рабби один человек:

-Рабби, что делать мне, Тору учить я желаю.

Я очень богат, но как поступить, посоветуй мне -сам я не понимаю:

Ну, нет способностей у меня, и я готов заплатить тому, кто будет Тору учить за меня,

Чтобы хоть каплю, хоть капельку той награды в грядущем мире иметь для себя!!!

Аба позвал Йоси, того самого ученика,

И познакомил партнёров, они ударили по рукам...

Будучи честным, Йоси старается, учит и учит,

Прошло какое-то время, и вот в учебе он- лучший!!!

Он Тору учить полюбил, не нужно уже и награды.

Однажды к Абе приходит и плачет, и плачет рядом...

-Я так люблю Тору учить,

Хочу договор разорвать тот ужасный.

Мне деньги те не нужны,

Я согласился напрасно...

Тут Аба с радостью понял:

Достойный его ученик,

Он богача вызывает и говорит напрямик:

Возьми свои деньги обратно и бедным людям раздай.

Я обещаю, получишь награду в грядущем, и ты увидишь свой рай.

Йоси- мудрец известный, "сын золота", имя его.

А все потому, что Тора дороже богатств для него.

Вот такая история о том, что каждый может понять, что для него является главным.



Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

На нашем листе Талмуд, продолжая исследовать текст Мишны (см. на сайте обзор [листа 68](#)), моделирует различные ситуации, чтобы определить меру ответственности за то или иное невольное (непреднамеренное) нарушение законов субботы.

Трактат *Шаббат*

Вопрос ставится так: несет ли ответственность человек, который совершил в субботу запрещенное действие, не имея намерения его совершать?

Лист №72

На обсуждение выдвигаются, в частности, следующие обстоятельства.

Допустим, человек хотел только поднять нож, упавший на грядку с растущими на ней овощами. Но не рассчитал движение и **случайно срезал, скажем — огурец.**

Собирать урожай в субботу — запрещенная *мелаха* (работа; см. на сайте [Введение](#) в трактат *Шаббат*). Но в то же время человек реализовал эту *мелеху* нечаянно, по нелепой случайности.

Спрашивается: следует ли расценивать его действие как непредумышленное нарушение законов субботы?

И это — принципиально важный вопрос. Ведь если это будет считаться непреднамеренным нарушением, за это действие человеку придется осуществить в Храме приношение.

Исследовав данные обстоятельства, Талмуд выносит заключение: в данном случае мы не считаем действие человека невольным нарушением субботних законов.

Как же тогда мы определим понятие — «непреднамеренное нарушение»? — спрашивают Учителя.

Действие квалифицируется как «непреднамеренное», — объясняет Талмуд, — когда человек понимает, что он делает.

К примеру, человек в субботу срывает с грядки огурец, не зная, что в *шаббат* делать это законом не допускается. Или — знает, что урожай в *шаббат* собирать нельзя (срезать один огурец — тоже сбор урожая), но полагает, что *шаббат* еще не наступил, а то и вообще — перепутал дни недели и не ведает, что отправился в огород за огурцом — в субботу.

Поступки такого рода и попадают в категорию — «непредумышленные». За них человек несет ответственность и должен осуществить в Храме приношение.

Другое дело — рассматриваемый нами случай, когда запрещенное действие — «побочный эффект» действия разрешенного (нож с земли в *шаббат* поднимать разрешается). Поэтому такого человека и освобождают от ответственности.

Далее Талмуд усложняет описанную выше ситуацию.

К примеру, на грядке лежит кем-то еще до *шаббата* вырванная из земли морковка. И вот человек, собираясь ее поднять, нечаянно выдергивает из земли другую морковку. Спрашивается: к какой категории нарушений мы отнесем данный случай?

Это не будет даже «непреднамеренным» нарушением, — говорит **Рава** (величайший Учитель Талмуда четвертого поколения; 4-й век). От ответственности, человек, случайно выдернувший морковку из грядки — освобождается и *корбан* (приношение в Храме) с него не требуется.

Однако **Абайе** (один из крупнейших Учителей Талмуда в Вавилоне; первая половина 4-го века.), исследуя эту ситуацию, открывает иную грань Истины.

Человек, случайно вырвавший морковку из земли, обязан принести *корбан* в Храме, — говорит он. — Ибо эту ситуацию следует расценить как «непреднамеренное нарушение» субботнего закона.

Когда человек выходил в огород, он знал, что это — суббота, знал также, что в субботу собирать урожай запрещено, — поясняет Талмуд точку зрения Рава. — Знал и то, что срезать или вытащить из земли плод — нарушение *шаббата*, за которое он несет ответственность. Факт, что он перепутал морковки и «поднял» ту, которая еще сидела в земле — «побочный эффект» при реализации разрешенного действия. То есть тут можно считать, что никакого нарушения вообще не произошло, ибо он собирался лишь поднять то, что валялось на земле.

Какую цель преследовал человек, наклоняясь над грядкой? — Взять морковку, — говорит Талмуд, анализируя позицию Абайе. — И в результате он получил то, что хотел. И тогда это уже — не «побочный эффект», но — непреднамеренное нарушение закона, за которое человек несет ответственность — осуществляет приношение в Храме. И «непреднамеренное» оно потому, что изначально этот человек не собирался выдергивать плод из земли. Это получилось у него случайно.

Рамбам (великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов *Мишне Тора*; Испания – Египет, 12 век), детально проанализировав грани Истины, открытые Равой и Абайе, пишет, что в жизненной практике следует квалифицировать подобные случаи так, как определял их Рава. И выводит закон: если человек намеревается совершить разрешенное в субботу действие (в нашем случае — поднять уже вырванный из земли или срезанный плод), но по ошибке осуществил другое, запрещенное в субботу действие (вырвал из земли или ненароком срезал плод), не следует считать это нарушением субботних законов. Даже — «непреднамеренным»...

Автор текста *Леви Раскин*