



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 «ТЕЦАВЕ»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Живая Тора

Мир Вокруг Нас

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 «Тецаве» —3
- Вопросы раввину—7
- Культура. Личность. Этика— 12
- Живая Тора — 13
- Здоровый Образ Жизни — 16
- Женская рубрика—18
- Мир Вокруг Нас —19
- Законы Лашон а-Ра— 20
- Анализ Новостей — 20
- Детская страничка—22
- Лист Талмуда—23

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, Бат Ноах

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

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

казано в самом начале главы Тецавэ:

«И ты повели сынам Исраэля, чтобы они взяли тебе елея чистого, битого, для освещения, чтобы возжигать лампаду постоянно. В шатре собрания, вне разделительной завесы, которая пред свидетельством, будет направлять ее Аарон и его сыновья с вечера до утра пред Господом; вечный закон для их поколений — от сынов Исраэля»

Интересно, отмечают наши мудрецы, в частности Рав Нафтали Цви Йегуда Берлин, что повеление, данное Всевышним, чтобы Моше взял у народа масло для возжигания Меноры было дано на все поколения. Но сам Моше не должен был заниматься изготовлением масла, потому что он уподобляется мелеху (царю) - духовному лидеру, который ведёт народ за собой.

Интересно отметить, что имя Моше в этой главе вообще не появляется, и на то имеются свои причины.

Возжигание Меноры раскрывало и поддерживало видение мира в людях, правильный душевный настрой и осознание целей, для которых работает еврей. Постоянное поддержание в народе осознания смысла еврейской жизни, распространение света Торы и знаний о Всевышнем - дело обычных евреев, ведь именно они должны были изготовить масло и принести его в Храм для того, чтобы зажечь менору.

Всю историю евреи знали важность изучения Торы и даже тогда, когда еврей не имел возможность достаточно учиться, он знал, что необходимо поддерживать изучение и распространение Торы.

Хочется пожелать всем нам иметь благословение изучать и преподавать Тору и поддерживать ее распространение в нашем мире, чтобы подобно свету Меноры освящать его.

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ТЕЦАВЕ»

ГЛАВА «ТЕЦАВЕ»

Место в Торе: книга *Шемот*, гл. 28, ст. 1 - гл. 29, ст. 46.

Почему глава так называется?

По начальным словам: «И ты **вели** сынам Израиля» (гл. 27, ст. 20).

Вели на иврите - *тецаве*.

В предыдущей недельной главе описывалась конструкция *Мишкана* (переносной Храм в пустыне), и в нашем обзоре мы обсуждали вопрос, зачем Тора «перегружает» это описание мельчайшими подробностями (см. на сайте [обзор недельной главы Трума](#), четвертый годовой цикл).

Недельная глава, к обсуждению которой мы приступаем, в деталях рассказывает об одежде *коэна гадоля* (главного *коэна*, первосвященника) и других *коэнов* (служителей в Храме).

Как мы уже говорили в предыдущем обзоре, ни *Мишкан*, ни сменившие его в последствии Первый, а затем - Второй, Храмы не предназначались для того, чтобы своим внешним видом и внутренним убранством вызывать в народе чувство благоговения. Эти строения служили иной цели - стать местом пребывания Всевышнего, где Он мог проявить Себя на физическом уровне (см. [там же](#)). Само присутствие Творца (*Шехина*) было достаточно, чтобы вызывать в душах и сердцах людей возвышенные ощущения.

Примерно так же следует относиться и к одеждам *коэнов*. Эти одежды не должны были удивлять или восхищать публику. Не должны были поражать людей великолепием и роскошью. Их значимость проистекала из самого факта, что в этих одеждах *коэны* служат в Доме, где обитает Творец, а подробности в описании обусловлены идеей, что внешний вид *коэнов* должен «радовать глаз Всевышнего».

Исходя из этого, постараемся понять, что Всевышний находит именно в таких одеяниях, которые описываются в нашей недельной главе.

Комментаторы обращают внимание на то, что в Торе вслед за указаниями по поводу одежды *коэнов* сразу же даются повеления, связанные с приношениями в Храме. И, проникая в глубины смысловых пластов текста, делают вывод: *коэньские* одежды, так же, как приношения, служат **для искупления человеческих ошибок**.

Детально эти вопросы разбираются в Талмуде (см. на сайте [обзор листа 88](#) трактата *Зевахим*; о *коэньских* одеждах см. на сайте также [обзор листа 18](#) трактата *Зевахим* и ответ на вопрос «*Коэн предсказывал будущее?*», - в разделе «*Спроси у раввина*»).

В Талмуде, в частности, приводится исследование раби Эйнини бар Сасона, разработавшего целостную систему, разъясняющую предназначение каждого элемента одежды *коэна*.

Кутонет (рубаша первосвященника), - говорит раби Эйнини, - искупает кровопролитие. Это прочитывается в Торе, в том фрагменте, где рассказывается, что сделали братья с одеждой Йосефа: «И зарезали

козла, и погрузили *кетонет* (Йосефа) в кровь...» (*Берешит*, гл. 37, ст. 32).

Михнасаим (брюки) искупают нарушение законов интимной жизни. Этот вывод, с точки зрения раби Эйнини бар Сасона, следует из фразы: «И сделают *михнасаим* из ткани, чтобы прикрыть наготу плоти» (*Шемот*, гл. 28, ст. 42).

Мигбаат (шапка главного *коэна*) искупает проявления гордыни, высокомерия. Как говорил раби Ханина (*амора*, Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век) - «Придет то, что сверху и искупит того, кто стремится возвыситься».

Авнет (пояс) искупает неподобающие, непристойные желания.

Хошен (квадратная пластина на груди Первосвященника) искупает тех, кто судил ошибочно. Как сказано: «...И сделают *хошен* суда» (*Шемот*, гл. 28, ст. 15).

Эфод (элемент одежды главного *коэна*, наподобие фартука) искупает поклонение идолам. В Танахе об этом написано: «Нет *эфода* и *терафим* (идолов) ...» (книга *Невиим*, - Пророки, книга пророка *Ошеа*, гл. 3, ст. 4). Стих дает здесь намек: если нет *эфода*, проявляется тяга к поклонению идолам, - объясняет Раши (раби Шломо бен Ицхак, величайший комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Франция, 11 век). - Следовательно, *эфод*, искупает идолопоклонство.

Мэиль (специальный плащ, по нижнему краю которого подвешивались колокольчики) искупает *лашон а-ра* (злословие). Как говорил раби Ханина - «Да искупит звук (колокольчиков) звучание дурных (слов)».

Циц (специальное украшение на лбу *коэна*) искупает наглость...

Но как может одежда искупать человеческие ошибки? Ведь искупление - это духовный процесс, который требует раскаяния. Истинное раскаяние затрагивает глубины человеческой души. В то время, как одежда - внешний, не связанный с внутренним миром человека атрибут...

В системе языка иврит существуют три разных слова, выражающие понятие «прощение» - *мехила*, *слиха* и *капара*.

Виленский Гаон (раби Элиягу из города Вильно; Литва, вторая половина 18-го века;

«И ты **вели** сынам
Израиля...»

Эфод (элемент одежды главного *коэна*, наподобие фартука) искупает поклонение идолам. В Танахе об этом написано: «Нет *эфода* и *терафим* (идолов) ...» (книга *Невиим*, - Пророки,

назван Гаоном - почетнейший титул - за исключительные знания всех разделов Торы и праведность) объясняет, что эти слова - не синонимы, ибо **каждое из них выражает свою идею.**

Эту мысль прекрасно иллюстрирует употребление этих слов в молитве Амида. Прочтем фрагмент из означенной молитвы: «Прости нас (*слах*), Отец наш, ибо грешны (*хатану*) мы; помилуй (*мхаль*) нас, Царь наш, ибо преступны (*пашану*) мы; ведь Ты (всегда) милуешь и прощаешь».

Из данного текста видно, что слово *слах* ассоциируется с Всевышним - «Отцом нашим», а грех в этом случае назван - *хет*. Просьба о прощении выражена понятием *мхаль* и соотносится Творцом в «роли» Царя небесного, а понятие «грех» здесь обозначено словом - *пеша*.

И это - не поэтическое красноречие, - подчеркивает Виленский Гаон, - но «микрохирургическая» точность в выражении смысла.

Это прямо связано с **двойственностью природы взаимоотношений еврейского народа с Творцом.** С одной стороны, мы - Его дети, с другой - Его подданные.

Если рассматривать следствие наших грехов и ошибок с позиции «Отец - дети», это - как бы «понижение статуса» Всевышнего в глазах человечества. Обычно достижения людей в роли родителей оцениваются по результату их воспитательной деятельности - по безупречности поведения и успехам их детей. Если дети, независимо от причины их неудач, не достигают в жизни значительных успехов, престиж их родителей неизбежно падает. Если нам не удастся жить по стандартам, предложенным Всевышним - если это всего лишь небрежность и халатность, а не активное сопротивление воле Творца - мы, тем не менее, грешим против Всевышнего, Отца нашего. Этот вид греха и назван *хэтом* и означает - «ошибочное действие, совершенное по недомыслию», а прощение за такой грех выражается на иврите словом *слиха*. Родители, разочарованные поведением своих детей, любят их по-прежнему, но уже не вкладывают в их воспитание столько усилий. Если я не уверен, что мой ребенок не растратит ресурсы, которые я вкладываю в его развитие, впредь я буду тратить на него мои средства и энергию с гораздо большей осторожностью. Я сберегу мои ресурсы для того, чтобы впоследствии помочь ему ликвидировать последствия краха. *Слиха* означает, что Всевышний, как Отец, сохранит оптимизм по поводу нашего будущего исправления и продолжит вкладывать в нас, несмотря на то, что сегодня мы допустили в своем поведении разочаровавшие Его ошибки.

Рассматривая поведение народа с позиций «Царь и его подданные», мы вынуждены констатировать, что в данном случае наши ошибки - мятеж. У царя достаточно слуг, чтобы своим царством, поддерживая его могущество. И если сила царя не столь очевидна, народ начинает сомневаться в прочности установленного им режима. Уровень уважения к власти - падает, и люди начинают руководствоваться в своей деятельности собственными пристрастиями, забывая об интересах общества в целом.

Грехи мятежа на иврите обозначаются словом - *пшаим*, а вид прощения

за них - *мелиха*. Этот вид прощения предусматривает согласие, готовность Царя и впредь предоставлять своенравным, мятежным подданным возможность пользоваться преимуществами «граждан» Его царства. Несмотря на совершенные ими ошибки, проявленные в неприятии Его власти.

У нас всегда есть шанс полностью преодолеть свое мятежное прошлое, пройдя процесс, который носит название - *капара* (искупление). *Капара* - это такой уровень прощения, который позволяет полностью

освободиться от греха. Настолько, что согрешивший в прошлом человек оказывается в глазах Всевышнего таким же духовно чистым, как в день, когда он появился на свет. Мы не просим Творца о таком искуплении в наших ежедневных молитвах. Это вид возможно лишь в особый день - в Йом Кипур.

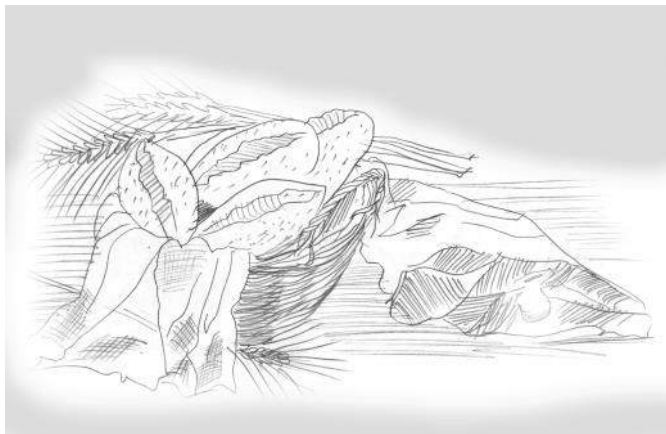
Наши Учителя сообщают, что одежда *кознов* приносит прощение на уровне *капары* - когда стирается даже само воспоминание об ошибке.

На первый взгляд, эта идея лишь запутывает нас, и нам еще труднее понять, как материальная вещь (одежды *кознов*) может повлиять на внутренние духовные процессы. На самом же деле именно здесь следует искать ключ к объяснению такого феномена.

В первой книге Торы уже говорилось о связи одежды с грехом. Тора рассказывает, в частности, о том, что произошло после того, как Адам и Хава, пребывая в *Ган Эдене* (Райском Саду) ослушались Творца и совершили роковую ошибку. Написано: «И открылись глаза обоим, и узнали, что наги они, и сшили листья смоковницы, и сделали себе (специальные) повязки (которые прикрепили на уровне пояса)» (***Берешит***, гл. 3, ст. 7).

Далее, в той же главе, после того, как Всевышний изложил последствия их ошибки, сказано: «И сделал Всевышний Адаму и жене его одежды кожаные, и одел их» (***Берешит***, гл. 3, ст. 21).

Казалось бы, человек, совершив грех, опускается в своем развитии на более низкий уровень, нежели тот, на котором он находился до этого. Но, обдумывая ситуацию с Адамом и Хавой, мы, похоже, должны сделать противоположный вывод. До своей



ошибки первые люди не осознавали свою наготу и не испытывал ни малейшего смущения. Но потом, как написано - у них «открылись глаза». Получается, что в результате греха человек приобрел очень ценное качество - интеллект.

Как это понимать?

Вспользуемся объяснениями Рамбама (великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов *Мишнэ Тора*; Испания - Египет, 12 век). Тем более, что они имеют прямое отношение к нашему обсуждению.

Рамбам же говорит, что изменения, которые произошли в первых представителях рода человеческого после того, как они согрешили, состояли в усилении их эмоций, а не интеллекта. До того, как Адам решил послушаться наказа Творца, он разумом понимал, что ему для выживания нужно совершить какие-то определенные действия. Это интеллектуальное осознание подстегивало желание это осуществить. Но когда он понял, что его действие, с точки зрения морали, было ошибочным и привело к обратным результатам, его интеллект спровоцировал в нем чувство отвращения к тому, что он совершил.

Талмуд раскрывает суть изменений, которые произошли в жизни людей после того, как Адам нарушил запрет Всевышнего и вкусил плод с дерева Познания добра и зла, метафоричной историей. В ней рассказывается, как во времена Второго Храма мудрецам удалось избавить мир от идолопоклонства. И тогда они вознамерились тем же образом освободить народ от низменных влечений. И им, казалось, удалось это сделать. Но вот через три дня больному понадобились куриные яйца. И обнаружилось, что яиц нет, ибо куры утратили способность нести яйца...

Влечение к противоположному полу - залог существования мира, - заключает Талмуд (подробнее см. на сайте [обзор листа 64](#) трактата *Сангедрин*).

Иными словами, после греха Адама человек стал нуждаться в «порочных» желаниях - даже для того, чтобы совершать необходимые действия. Казалось бы, всем абсолютно ясно, что воспроизведение потомства - основное условие выживания человечества. Однако и этому должны предшествовать определенные эмоции. «По необходимости» люди не могут вступать в интимные

отношения. И это - не «ошибка» Всевышнего.

Когда Творец создавал человека, его интеллект был и побудительной и движущей силой во всей его деятельности. Но грех первых людей снизил «статус» интеллекта, оставив ему в основном наблюдательную функцию.

До тех пор, пока разум Адама контролировал его побуждения, его **лишенные эмоциональной окраски физические желания не имели практического эффекта**. И только **сила эмоций могла заставить его активно действовать** в мире...

С интеллектуальных позиций, все части человеческого тела - равноценны. И прикрывать любую из них - необязательно. Но когда контроль над человеческим поведением переходит от интеллекта к эмоциям, у человека появляется желание прикрыть некоторые из них, в нем возникает чувство стыда. Попробуем понять, как это происходит.

Перемены, которые произошли в человеке, когда он послушался Всевышнего, не изменили его самооценку. Человек по-прежнему ощущал себя рациональными созданиями и верил, что его разум контролирует его действия. Точно так же воспринимаем себе и мы, современные люди. Мы пытаемся уговорить себя, что интеллект руководит нашим поведением. Но в глубине души знаем, что **это - иллюзия**. Не отыщется человека, который никогда не ловил себя на мысли: «Зачем я делаю это? Ведь мне отлично известно, что делать это не следует...». Это происходит с нами во многих жизненных сферах, но большинству из нас, утверждая, что человек - создание рациональное, удается успешно одурачивать себя и других.

К сожалению, потеря интеллектуального контроля над собственным поведением заложена в нашей анатомии. Примером этой потери интеллектуального контроля могут служить наши сексуальные потребности, которые абсолютно независимы от нашего разума и не считаются с благоразумными доводами и аргументами.

В стремлении Адама прикрыть наготу проявилась дихотомия между его сексуальными желаниями и разумом.

Наличие этой дихотомии - причина многих наших ошибок и проступков. Всякий раз, когда наш разум и наши желания вступают в конфликт, мы оказываемся перед серьезной проблемой.

Представьте, что в Соединенные Штаты приехал еврей-иммигрант, который пришел к мысли, что для успеха в открытом им бизнесе он должен перестать соблюдать законы шаббата. Разумом он понимает, что этого делать нельзя. Он знает, что еврейский закон предписывает соблюдать шаббат, даже если это приведет к банкротству. Но его «сердце» отчаянно жаждет «побед», ему хочется преуспеть в новой стране, забыть, наконец, о бедности, от которой он бежал из страны, где родился и рос. Сердце нашего иммигранта непоколебимо в этом желании. Он не в состоянии взять его под контроль. Он не может отказаться от реальности, диктующей, что его бизнес зависит от того, будет он соблюдать шаббат или нет.

Что делать?

Тут можно усмотреть три варианта развития событий:

1. Человек ради убеждений (ведь он знает, как важно соблюдать шаббат) отказывается от материального успеха.
2. Он перестает соблюдать законы шаббата и всякий раз, отправляясь

по субботам в свой офис, мучается угрызениями совести и испытывает страх, что когда-нибудь поплатится за это.

3. Он уговаривает себя, что в соблюдении законов шаббата нет необходимости, и с «чистой совестью» по субботам занимается бизнесом.

Самый трудный - первый вариант решения. Не удивительно, что 3 миллиона евреев, иммигрировавших в США до Второй мировой войны полностью перестали соблюдать шаббат.

Давайте подведем некий итог.

История Адама учит нас, что одежда изначально придумана для того, чтобы скрыть ведущую роль страстей в поведении человека. Она как бы дает возможность создать впечатление, что природа человека с момента его появления в мире не изменилась и его разум осуществляет полный контроль над действиями. Мы и ныне, даже от себя, умудряемся прятать собственную иррациональность, старательно убеждая себя, что наш разум направляет нашу деятельность. Одежда прикрывает основные символы наших страстей. Она - изолирующий слой между человеческим и внешним миром. Она помогает человеку создать себе имидж, чтобы окружающие воспринимали его таким, каким он хочет быть. Это - **защита от психологических травм**, которые мог бы получить человек, если другие увидели бы, кем он является на самом деле...

Следует отметить, что слово «одежда» на иврите - *бегед*, что передает ее двойственность. Это - либо маскировка, позволяющая спрятать вероломство и предательство, либо - **символ, позволяющий нам проследить путь к истинному источнику** (подробнее об этом см. на сайте [обзор недельной главы Тецаве](#), второй годовой цикл).

Теперь представим себе, что некто долго и упорно работал над собой и добился таких результатов, что его поведение стало напоминать поведение Адама до роковой ошибки.

Какими путями этого можно достичь?

Путь один - соблюдение заповедей Торы. Ведь все записанные в Торе *мицвот* (заповеди) учат нас вести себя рационально, дают «инструмент», с помо-

щью которого интеллект берет под контроль наши практические действия.

Грех Адама переместил контроль над эмоциями и желаниями из разума - в сердце. Но действия человека все еще отражают решения, принятые разумом. Все, о чем мы говорили выше, свидетельствует лишь о том, что человеческий разум не в состоянии осуществлять **полный** контроль над деятельностью - слишком уж сильны человеческие побуждения и эмоции. Тора же учит нас справляться с ними и помогает разрешить мучительный конфликт между разумом и эмоциями.

«Вы овцы мои, стадо мое, которое Я пасу; вы - Адам», - говорит, обращаясь к народу Израиля, Всевышний, вкладывая эти слова в уста пророка Иехезкеля (Талмуд, лист 61 трактата *Иевамот*).

Человек, постоянно путающийся в лабиринте своих эмоций и побуждений, нуждается в наставлении, в книге, которая объясняла бы ему, как должно жить существо рациональное. Для этого и даны Творцом заповеди. Таким образом, еврей, стремящийся соблюдать заповеди Торы, овладевает информацией, которая была предоставлена Адаму при его создании.

Поэтому и одежда еврея призвана соответствовать представлению об «идеальном» человеке. Она уже не нужна для «прикрытия» - чтобы создать образ, не отвечающий действительности. Она точно отражает идеальное внутреннее «я», которое проявляется в поведении.

Такая одежда заключает в себе *капару*, избавляя от позора совершенной Адамом ошибки.

Теперь нам легче будет понять, как одежда *коэна гадоля* очищает от проступков. Рассмотрим каждый элемент одеяния первосвященника в отдельности.

Одежда первосвященника, как мы уже говорили, состоит из восьми частей.

Кутонет (рубаша первосвященника)

Одевается прямо на тело, символизируя искупление основных, наиболее примитивных и агрессивных человеческих эмоций.

Недаром говорят - «своя рубашка ближе к телу». Это - выражение наиболее распространенной человеческой «ошибки»: в глубине души я знаю, что мои проблемы ничуть не важнее проблем других людей, но инстинктивно готов устранить со своего пути каждого, кто захочет помешать мне осуществить мои желания.

Кутонет - *капара* на подобные агрессивные импульсы.

Михнасаим (брюки) Искупают нарушение законов интимной жизни.

Умом человек понимает, что цель сексуальных побуждений - продолжение рода. Стремление к этой цели помогает укрепить отношения между мужчиной и женщиной, создать союз, основанный на любви. Вождение, инстинкт толкает его к запрещенным связям. Михнасаим - *капара* в этой сфере взаимоотношений между людьми.

Мигбаат (шапка главного коэна)

Искушает проявления гордыни, высокомерия.

Умом человек понимает, что его ценность ничуть не выше ценности

других людей, ведь все мы созданы Всевышним по Его образу. Но где-то в глубине души мне хочется чувствовать себя центром вселенной.

Мизбаат - это *капара*, в каком-то смысле - «противоядие» против подобных чувств.

Авнет (пояс)

Искушает неподобающие, непристойные желания.

Внутренняя путаница, сбивающая человека с пути, происходит от неумения делать различие между побуждениями, основанными на инстинктах, и мыслями, продуцированными разумом.

Пояс, который одевает *коэн*, символизирует твердое решение избавиться от этой путаницы, сверяя свои мысли с законами Торы.

Перечисленные виды одежды носили все *коэны*, в том числе - и первосвященник. Однако одежду *коэна гадоля* отличали дополнительные четыре элемента. О них мы будем говорить, обсуждая недельную главу *Пекудей*...

Автор текста раввин Носон Вайс

Иерусалим

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

У жены нет доказательств еврейства. Вправе ли я заставлять ее сделать гиюр?

Здравствуйтесь.

Большое спасибо за Вашу работу на сайте! Очень многие вещи смог понять благодаря Вашим объяснениям.

Я еврей, жена тоже еврейка (по матери). Я жил в большом городе, где моё еврейство было задокументировано. Жена же жила в маленькой деревне, где никто ничего не регистрировал.

Хочется, чтобы будущие дети были евреями официально.

Обращался в районный центр по месту ее предыдущего жительства, там нету записей. Обратился в центр Шорашим. После разбирательств, всё, что они мне предложили - это чтобы жена прошла гиюр.

1. Действительно ли в данной ситуации сделать гиюр - это единственное решение?

Если нет - тогда подскажите, пожалуйста, что можно сделать?

Если да, тогда, с Вашего позволения, следующие вопросы:

2. Имею ли я право заставлять жену сделать гиюр?

3. Насколько гиюр, пройденный вне Израиля, ослаблен?

Если много, то существует ли возможность его пройти в Израиле, и должен ли я это время находиться также с женой в Израиле?

Еще раз большое спасибо за Вашу работу! Я ее очень ценю!

Давид
Германия

Предлагаю вместе рассмотреть факты, обозначенные в Вашем письме (мне, как понятно, ничего другого о Вас и Вашей жене неизвестно). Постараемся рассмотреть их — нелицеприятно, беспристрастно, без эмоций по поводу трудностей, с которыми Вам пришлось столкнуться.

Итак, чем мы располагаем?

Вы — еврей, и с какой-то долей уверенности считаете, что Ваша жена — тоже еврейка. Но объективных доказательств о ее принадлежности к еврейскому народу у Вас нет.

Вы мыслите себя евреями (Ваша жена — тоже?). И хотите, чтобы дети считались евреями.

При этом мне неясно, какой смысл вы оба вкладываете в понятие «еврей».

Подчеркну, что мои вопросы возникли не на пустом месте. И пишу об этом совсем не для того, чтобы Вас, хоть в какой-то мере, критиковать.

Вы сами спрашиваете меня, имеете ли Вы право «заставлять жену сделать гиюр». Это, на мой взгляд, означает, что с понятием «еврейство» в Вашей семье — немалые проблемы.

Чтобы в этом разобраться, нам придется, как говорится, начать с самого начала. Не с конца, как Вы намеревались это сделать, написав — «хочется, чтобы будущие дети официально были евреями».

Эта фраза указывает, в частности, на то, что Вас пока что волнует не суть дела, но — официальный статус. Но в действительности принадлежность к еврейскому народу — не формальность. Поэтому поэтапный план построения Вашей еврейской семьи должен быть иным.

Постараюсь в общих чертах изложить «пункты» такого плана — надеюсь, что попутно отвечу на все Ваши вопросы.

1. Нужно разобраться в том, кто такие евреи, что представляет собой еврейское мировоззрение, наши традиции и т.д. и т.п. Понять, что без этого нельзя стать евреем (напомню, что в нашем народе без доказательств Ваша жена еврейкой — не числится).

2. Надо понять, согласны ли вы оба жить по-еврейски — в полном смысле этого словосочетания. Если нет — на этом реализация

плана заканчивается. Если да — можно перейти к следующему пункту.

3. Попробуйте применить к себе некоторые основные положения еврейского образа жизни. В доступной Вам степени попробуйте читать традиционные еврейские книги (пусть пока в переводе), отказаться от некашерной еды, соблюдать законы *шаббата* (пока лишь некоторые из них) и т.д. и т.п.

Не надо забывать, что Вы — еврей, а потому, все это Вам надо начать реализовывать уже сейчас, независимо от того, как в дальнейшем будут складываться обстоятельства.

Если уже на данном этапе выяснится, что эта затея для Вашей семьи — ненужная обуза, следует на этом и остановиться. Если нет — можно двигаться дальше.

4. Здесь перед Вами встает вопрос, который Вы задали — вправе ли Вы давить, влиять на жену в плане *гиюра*?

В принципе, как Вам, видимо, известно (иначе Вы не задали бы этот вопрос), что еврей не имеет права тем или иным образом подталкивать не-еврея к *гиюру*. Но поскольку Вы считаете (и тут уже это — на Вашей ответственности перед Небом), что Ваша жена — еврейка, Вы в таком случае, в таких семейных обстоятельствах — можете влиять на нее.

При этом необходимо ясно осознавать, что Ваша жена в нашем народе не будет считаться еврейкой до тех пор — пока полностью не завершит **весь процесс гиюра**.

5. В ортодоксальных религиозных организациях Германии Вы можете узнать, кто занимается ортодоксальным *гиюром*, как установить контакты с представителями раввинского суда и т.п.

И не надо волноваться, настоящий это будет *гиюр* или ненастоящий. Все **искренние гиюры**, пройденные в **признанном** ортодоксальном раввинском суде, во всем мире считаются *гиюрами*.

Кстати — об Израиле.

Израиль — не некая географическая точка, где можно пройти *гиюр*. Это — Земля, которую дал нам, евреям, Творец мира — ожидая, что каждый еврей будет стремиться жить на ней...

Так что, вот Вам план действий, заодно отвечающий на все Ваши вопросы.

Автор текста *Элиягу Эссас*

Что за базар в национально-религиозном лагере?

Что это за базар в Национально-религиозном лагере (вязаные кипы)?

Мне стыдно за них. Раньше я думал о них, как об идеалистах.

С.Л.

*Лазебник Сергей
Бат Ям, Израиль*

Начну с выраженного Вами глубокого разочарования в «вязаных кипах», которых Вы раньше считали идеалистами.

Тут, пожалуй, могу Вас успокоить. Среди них всегда было много идеалистов. И сейчас они тоже есть. Равно как и среди других представителей «религиозного Израиля» (например, *харедим*, которые носят, как прави-

ло, черные кипы).

При этом, разумеется, не все люди в национально-религиозном лагере, так сказать — «ангелы». Так же, как и *харедим*.

Теперь — о движении национально-религиозного еврейства, которое в первой половине 20-го века называлось — «Мизрахи», потом — «Мафдаль». Это была уже оформившаяся политическая партия, которая в начале 21-го века трансформировалась в партию «Байт ха-Йегуди» (Еврейский Дом).

Отметим все же, как говорится, «для протокола», что под общей крышей течения «Байт ха-Йегуди», кроме исторического «Мафдаля», есть и другие партии и движения, близкие ему по духу и политическим целям.

Чтобы ответить на Ваше эмоциональное высказывание в начале текста письма, безусловно, не ставя перед собой задачу дать исторический обзор всего движения «Мизрахи — Мафдаль», отмечу лишь два важных исторических момента, которые внесли в это движение заметные трещины и породили значимые теоретические, а следовательно — и практические, проблемы и диссонансы.

1. Итоги Шестидневной войны (1967 г.).

Когда в результате оборонительных военных действий мы освободили часть Земли Израиля — территории, которые стали называться Иудеей, Самарией и Газой.

Вместе с тем, государство Израиль — отказалось от установления суверенитета над освобожденными, исторически еврейскими и священными для нас землями. И это внесло раскол в движение «Мизрахи», многие руководители и духовные наставники которого рассматривали государство Израиль как реальный инструмент практической реализации процесса *геулы*. И, следовательно — отводили этому инструменту (государство Израиль) некую священную роль.

Часть движения «Мизрахи» до сих пор не оправилась от этой травмы.

2. Так называемое «одностороннее размежевание» с территорией Газы.

Это решение, принятое правительством Израиля, осуществляла армия Израиля. В процессе такого «размежевания» — тысячи

евреев изгнали из своих домов, были разрушены синагоги и йешивы. И даже останки умерших, захороненных на территории Газы, были, как говорят одни — выброшены, другие говорят — перенесены.

Эта вторая серьезная травма, мировоззренческая, идеологическая и психологическая, которая ввергла идеалистически настроенных евреев в глубочайший транс — получена сравнительно недавно, в 2005 году...

На этом закончу свой короткий исторический экскурс. В конце концов, раздел нашего сайта «Спроси у раввина» — не политическая аналитика (этому у нас посвящен раздел «Анализ новостей»).

Обобщенно можно сказать, что движение «Мизрахи», во всех его вариантах и направлениях, сейчас в очередной раз оказалось на «перекрестке», и его основная проблема состоит в том, что у его руководителей и активистов — нет ясных ориентиров.

Это и отражено, собственно говоря, в первой фразе Вашего письма.

Не могу не отметить, что в такой ситуации, когда отсутствуют понятные и обоснованные ориентиры — не только движение «Мизрахи» и их исторические наследники, но и другие общественные движения.

Поэтому всем нам особенно важно держаться за те вечные ценности и концепции, сформулированные нашими Учителями.

Мир, — наставляют они, — стоит на изучении Торы, на служении Всевышнему (в частности — на серьезной молитве) и на добрых делах (Устная Тора, Мишна, трактат *Пиркей Авот*, гл. 1).

Если все мы возьмем за основу эту концепцию — наш корабль никогда не утонет и обязательно придет туда, куда он должен прибыть по Замыслу Творца.

Автор текста Элиягу Эссас

Не могли бы Вы дать ответ о тайном смысле субботы?

Добрый день

В Сидуре Тегилат Га-шем после встречи субботы перед Мааривом есть текст благословения под названием Тайный смысл субботы, где есть такие слова: С наступлением Субботы Она достигает единства и отдаляется от злых сил, и все силы, вершащие суд, отступают перед Ней, и она остается одна, сияя Святым светом, и увенчивает себя несколькими коронами в честь святого владыки, и все ангелы гнева и суда бегут от Нее, и не остается другой власти во всех мирах... и далее по тексту.

Как понять этот текст? Слышал, что даже Геиним (АД и преисподняя) прекращают работу в Шабат, и все печки отключаются и остывают.

Если возможно, с Вашей стороны, дать ответ в виде урока о Тайном смысле Субботы.

С уважением,

*Арье-Лэйб
Минск*

Никакого тайного смысла у субботы, конечно же, нет. Название, приведенное Вами в письме — просто небрежный перевод оригинала, что на практике в переводах наших книг на русский язык, увы, нередко встречается.

Прежде чем разъяснить суть приведенного Вами текста (фрагмент из книги *Зогар* к недельной главе *Трума*) — кратко расскажу о структуре молитв перед наступлением субботы и во время субботы.

В каждый будний день перед наступлением следующего дня (по нашей традиции день начинается с вечера) читают вечернюю молитву, у которой два названия — *маарив* и *арвит*.

Шаббат в духовном смысле — особый, необычно возвышенный день. Поэтому текст субботней вечерней молитвы — несколько иной.

Кроме того, перед вечерней молитвой мы читаем комплекс текстов, под общим названием «Встреча субботы» (на иврите — *Каббалат шаббат*).

Основная задача этого текстового комплекса — помочь душе обрести правильный настрой.

Этот набор текстов примерно одинаков во всех еврейских общинах. Но есть и свои нюансы.

Например, ашкеназские (но не хасиды) и сефардские евреи читают вторую главу из трактата Мишны *Шаббат*, содержащую указание, что годится для субботних свечей и что не годится.

Здесь же имеются и другие нюансы, тоже связанные со свечами и разными состояниями человека, в которых он может находиться перед наступлением субботы.

Поскольку этот текст, как все тексты Мишны, Талмуда и Мидрашей, имеет еще и особый духовный смысл — это тоже вносит свой вклад в подготовку человека к наступлению субботы.

Здесь подчеркну, что в большинстве общин перед чтением *Каббалат шаббат* читают книгу Танаха *Шур ха-Шурим* (в условном переводе — «Песнь песней»), составленную великим еврейским царем Шломо (в русских текстах часть — царь Соломон).

В большинстве *сидуров*, которыми пользуются евреи хасидского направления, в том числе — и в обозначенном Вами (им пользуются любавичские хасиды) — вместо главы Мишны, читают небольшой отрывок из книги *Зогар*.

Его содержанию как раз и посвящаются Ваши вопросы.

Чтобы ответить Вам, требуется еще одно разъяснение.

Тут следует сказать, что результат духовной работы нашего народа и каждого отдельного еврея в контексте выполнения заповедей и еврейской жизни вообще — поднимается наверх, в особый духовный мир, который называется «Миром *Тикун Олам*» (то есть — исправлением мира). И первая «станция», куда это попадает — особое место в том мире, которое заключает в себе шесть основных проявлений Всевышнего в созданном Им мире.

Наша духовная работа, среди прочего — еще и в том, что, благодаря ей, каждый раз эти шесть проявлений как бы объединяются в одно целое. В итоге, поскольку Всевышний ждет от нас этого — Он поднимает ее результат еще выше. А потом — спускает вниз, в виде *берахи* (благословения).

Крайне упрощенно — это и будет реализацией одной из целей нашей духовной работы.

Куда спускается эта *бераха*?

В то место мира «*Тикун Олам*», которое находится как бы параллельно тому месту (рядом с ним), куда мы направляем нашу духовную работу. И называется оно — *Шехина*.

В ней, в *Шехине*, в каком-то смысле, тоже есть, аналогично тому, о чем сказано выше — шесть проявлений. И как мы, в том месте, куда мы посылаем свою духовную работу, связываем эти проявления воедино — так и в *Шехине* в единое целое связываются шесть проявлений, когда начинается *шаббат*.

Тогда эти два «объекта» — уже соответствующим друг другу (в каждом из них шесть проявлений составляют единое целое). Они открыты друг другу, и как бы хотят взаимодействовать. И, взаимодействуя — порождают то, что называется «благословением субботы», порождают «дополнительную субботнюю душу», которую получает каждый соблюдающий *шаббат* еврей. А обобщенно — великий Свет.

Это и будет тем самым духовным зарядом на всю субботу, который поможет нам сделать *шаббат* — особым днем.

Добавлю, что этот великий Свет — отгоняет, если так можно выразиться, многие негативные силы, которые, влияя на нас, вредят

нам в течение шести будничных дней.

Теперь осталось лишь объяснить, что это за «короны», которыми «увенчивает себя» суббота.

Внимательный читатель, полагаю, отметил для себя, что мы все время говорим о шести проявлениях.

На самом же деле Всевышний проявляет себя в мире не шестью, но — десятью способами.

Упомянутое нами взаимодействие, порождающее Свет, имеет и еще один результат — к этим шести сверху надстраивается еще три (их стало уже девять). О них и говорится в процитированном Вами тексте.

И, как уже сказано выше, то самое взаимодействие порождает духовную составляющую *шаббата*, которая и есть — десятый способ проявления Всевышнего в душе еврея в субботу.

В этом и заключается основная суть приведенного Вами текста.

И завершая свой ответ — признаюсь, что сознательно старался избегать терминологии, которая непонятна тем, кто не изучает всерьез эти пласты Торы. Их употребление лишь увело бы нас в сторону, запутало бы и, скажем так — в каком-то смысле «приблизило» бы нас к тем самым неудачным переводам, которые, собственно, и спровоцировали Ваше удивление и вопрос.

Автор текста Элиягу Эссас

Как вы объясните, что в Бней Браке живут дольше и болеют меньше?

Вчера было много разговоров в СМИ о том, что в религиозном и довольно бедном городе Бней Браке живут дольше, болеют меньше и довольны жизнью больше, чем в светских городах Израиля.

Упомянули и мой город - Холон, как пример повышенной заболеваемости.

Вы можете это объяснить?

И вообще - это правда?

Эдуард

Рубинштейн Эдуард
Холон, Израиль

Вы резонно подвергаете сомнению материал, опубликованный в СМИ. Очень часто информация в них действительно — искажена. Кроме того, страсть к драматизации и погоня за рейтингом нередко ведет к запугиванию рядового читателя, не всегда имеющего возможность объективно оценить те или иные факты и/или интерпретации, появившиеся в прессе.

Опасения по поводу правдивости опубликованной информации тем более обоснованы, когда речь идет о религиозных евреях. Они нередко становятся объектом ненависти или, в лучшем случае — насмешек со стороны светских СМИ.

Поэтому не стоит доверять всему, что пишут о религиозных людях в таких средствах массовой информации.

Обратимся к теме Вашего вопроса и к тем сведениям, на которые Вы ссылаетесь. Попробуем разобраться в достоверности приведенной информации и дополним ее необходимыми разъяснениями.

Начнем с того, что недавно опубликованный во многих израильских СМИ материал, посвященный разнице в продолжительности жизни и состоянии здоровья среди населения больших городов Израиля — имеет под собой реальную основу, хотя и подан с излишней драматичностью.

В отчете израильского Минздрава, на который они опираются (впоследствии он, кстати сказать, был опубликован для общего обозрения) — говорится о различиях, иногда довольно значительных, в уровне здоровья населения больших израильских городов.

В нем использованы данные, полученные из надежных источников. Однако для того, чтобы оценить их интерпретацию в СМИ — требуются некоторые пояснения.

Прежде всего, заключения авторов статей в СМИ о «здоровых» и «нездоровых» городах базируются на ограниченном количестве показателей, что само по себе — проблематично. А сами статьи, как это зачастую свойственно прессе — довольно поверхностны и не отражают полноту картины.

Но вернемся к сути Вашего вопроса.

Вы спрашиваете, как можно объяснить наличие повышенных положительных индикаторов у жителей религиозного города Бней Брака.

Совершим небольшой экскурс в область понятия «здоровье» и его источников.

Факторы, влияющие на физическое состояние человека, можно поделить на две группы — материальные и духовные.

Наиболее важные материальные — связаны с общим уровнем экономического и социального благосостояния человека или группы людей. А также — с образом жизни и привычками, наносящими здоровью непосредственный и значимый урон (не контролируемое употребление спиртного, переедание, результат которого — избыточный вес, курение и т.д.). Немалое значение имеют (вероятно, все же в меньшей степени) и генетика, а также — доступность медицинских услуг.

Разумное питание, активный образ жизни, отсутствие вредных привычек — помогает обеспечить многие годы здоровой и полноценной жизни. На нашем сайте, кстати сказать — множество полезных статей на эту тему (раздел «Психология, здоровье»).

При этом особое, а может даже — главное влияние на физическое состояние человека оказывают духовные факторы.

Душевное здоровье, основные составляющие которого включают в себя такие характеристики как — оптимизм, психологическая устойчивость, удовлетворенность жизнью и т.п. — играет ведущую роль в сохранении здоровья человека. Этот факт подтвержден многими научными исследованиями.

Основу душевного здоровья религиозного еврея составляет вера в Творца. И в частности — представление о том, что наша жизнь и здоровье — в Его руках.

Это в значимой мере избавляет верующего человека от страхов и тре-

вог, источник которых — в недостаточной вере.

Подчеркнем также, что, по данным многих исследований, весьма немалое положительное влияние на душевное здоровье оказывает и поддержка окружающих.

Добавим и то, что в последние годы в медицинских журналах, включая самые престижные — опубликованы результаты многих исследований, свидетельствующих о том, что вера и духовная поддержка оказывают положительное влияние и на здоровье в целом и на процесс выздоровления больного.

А теперь — поговорим о жителях Бней Брака.

Население этого города, в абсолютном своем большинстве — ортодоксальные евреи, то есть — стремятся жить по законам Торы. И как следствие — их образ жизни организован на основе указаний Торы и отражает истинные еврейские ценности, и в материальной и в духовной сфере. Это проявляется, в частности, и в правилах человеческих взаимоотношений (взаимопомощь, сплоченность, поддержка, оказываемая слабым и нуждающимся, скромность в потребностях).

Жители Бней Брака в гораздо меньшей степени подвержены алкоголизму и наркомании. Здесь меньше курят. И уровень насилия и преступности — значительно ниже, чем в других израильских городах.

Все это, несомненно, оказывает благотворное влияние на здоровье населения.

К этому, конечно же, надо добавить душевное спокойствие, основанное на вере во Всевышнего.

Следует отметить, что религиозные евреи не стремятся часто ходить к врачам и не спешат проверяться всевозможными «скрининг-тестами» на раннее обнаружение болезней. И в этом проявляется и бережное отношение к собственному душевному равновесию. Но если есть в этом нужда — они как правило предпринимают усилия, чтобы попасть к хорошему, опытному врачу и пройти необходимый курс лечения.

Стоит упомянуть и тот факт, что питание религиозных евреев — строится на веками испытанной традиционной еврейской кухне. Например, у ашкеназских евреев приняты рыбные блюда, куриный бульон и

нежирное мясо, что вполне вписывается в режим рационального питания.

А главное — еврейская традиция поощряет скромность в еде и резко отрицательно относится к переяданию и избыточному употреблению спиртных напитков.

Исследователям, да и для широкой публике, сравнительно высокие показатели разных параметров, определяющих состояние здоровья ортодоксальных евреев, кажутся порой — необъяснимыми и парадоксальными. Особенно — потому, что города их компактного проживания **зачастую** отличаются низким социально-экономическим уровнем, по крайней мере — в соответствии с тем, как это определяет Центральное статистическое бюро, учитывающее уровень заработка, обладание средствами передвижения, уровень образования и т.д.

Несколько лет назад нерелигиозные сотрудники одного из известных израильских научно-исследовательских институтов попытались найти ответ на вопрос — как объяснить низкий уровень смертности в городах, населенных так называемыми ультра-религиозными евреями (на иврите — *харедим*)? И пришли к выводу, что жителей этих городов отличает высокий уровень «социального капитала» — взаимопомощь, высокая степень доверия между людьми, развитая система поддержки нуждающихся и т.д. Именно это, по их мнению, отвечает на поставленный вопрос.

Дополним наш ответ важной информацией: население Израиля, **более половины** которого составляют религиозные евреи (в разной степени религиозности) — на 6-м месте среди развитых цивилизованных стран по продолжительности жизни, опережая многие европейские государства. И этим, безусловно, можно гордиться. Более того, эти данные особенно удивительны на фоне постоянных стрессовых ситуаций, которым подвержено израильское общество.

Частые войны, террор, мировой антисемитизм, политическая неустойчивость, пережитая Катастрофа европейского еврейства — все это, казалось бы, должно было пагубно сказаться на здоровье израильтян и сократить среднюю продолжительность жизни. Однако происходит обратное: продолжительность жизни среднего израильтянина не только не уменьшается, но и стабильно возрастает.

И в этом заключается удивительная особенность нашего народа — в его способности в трудные минуты мобилизовать силы, во взаимовыручке и других важных позитивных качествах.

В основе всего этого — вера в Творца, сплоченность вокруг Торы, Дерева Жизни, которое, как говорится в наших книгах — «одаряет жизнью всех, кто держится за него».

Автор текста Михаэль Бергман

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Жизнь требует от каждого из нас, чтобы мы были хотя бы в какой-то степени психологами.

Если вы устраиваетесь на работу, не полагайтесь лишь на свой профессионализм и опыт. Перед интервью с потенциальным работодателем сделайте психологический расчет, продумав не только слова, которые вы произнесете, но и свою манеру поведения...

НЕВЕРБАЛЬНОЕ ОБЩЕНИЕ

КАК ИЗБЕЖАТЬ ПОДВОДНЫХ КАМНЕЙ

Кэрол Мартин

Невербальное (без слов) общение начинается еще до того, как вы на собеседовании с потенциальным работодателем произнесли первую фразу. К тому моменту, когда интервьюер встает и направляется к вам, **чтобы обменяться с вами рукопожатием, у него уже формируется мнение о вас.** В то время как вы перебираете в уме заготовленные ответы на возможные вопросы, о вас уже судят по вашей внешности, осанке, улыбке, взгляду.

Согласно данным исследования, проведенного Калифорнийским университетом Лос-Анджелеса, впечатление от встречи с незнакомым человеком на 7 процентов зависит от того, что было им сказано, на 38 процентов от тембра голоса, и на 55 процентов — от информации, переданной невербальным путем.

Вспомните своих учителей и задайте себе вопрос: кто из них более всего вам запомнился — те, кто вел себя непринужденно и приятно выглядел, или те, кто, не заботясь о внешнем виде и манерах, просто давал информацию?

Не ошибусь, если скажу: те, кто проявил истинное умение общаться.

Это однако не означает, что на собеседовании с возможным работодателем вы должны делать попытки развлечь вашего собеседника. Не отпускайте ни в чей адрес никаких шуточек. Но необходимо повести себя так, **чтобы ваше общение с потенциальным начальником было как более живым и приятным.**

Если вы скажете, что перспектива работы в данной компании вызывает у вас волнение и желание немедленно что-нибудь сделать, но при этом не продемонстрируете энтузиазма, ваши слова, скорее всего, пропустят мимо ушей. Поэтому важно улыбаться, время от времени жестиковать, проявить свою энергичность. И вообще, не будем забывать, что ваша задача — превратить собеседование в приятное для обеих сторон событие.

Многое, разумеется, зависит от ваших психологических особенностей и характера, а также — от психологических «параметров» интервьюера.

Однако приведу несколько общих правил, отметив для вас подводные камни, которые могут стать определенным препятствием для того, чтобы получить искомую должность — на уровне невербального общения.

Во-первых — рукопожатие. Это — ваша первая встреча с интервьюером. Он протягивает руку и чувствует слабое прикосновение вашей безвольной, мокрой от пота руки. Не слишком хорошее начало, не правда ли?

Рукопожатие должно быть крепким, однако не до такой степени, чтобы кости трещали. Ваша рука должна быть сухой и теплой. Попробуйте перед началом собеседования сполоснуть руки холодной водой из-под крана. Если ваши руки часто замерзают, согрейте их горячей водой. Внутренняя сторона запястий особенно чувствительна к изменению температуры.

Во-вторых — осанка. Стойте и сидите прямо. Суточная спина создает впечатление измученности и безразличия.

Не стоит застыть, будто бы вы только что проглотили кол. Немного энергии и подвижности будет как нельзя кстати. Но это, конечно же, не означает, что вам следует вертеться на стуле. В течение разговора, вы проявляя интерес, можете немного податься вперед, потом слегка откинуться к спинке стула и т.д. Не нарочито, конечно.

Не ерзайте. Нет ничего хуже, когда собеседник накручивает на пальцы волосы, щелкает ручкой, постукивает по полу ногой или же неосознанно трет пальцами нос или подбородок.

Быть может, перед интервью стоит немного потренироваться: проследить за своими движениями перед зеркалом или же попросить кого-нибудь снять вас на видеопленку.

В третьих — взгляд. Смотрите вашему собеседнику прямо в глаза. При этом не следует слишком пристально сверлить его взглядом, это — признак агрессивности. Иногда можно невзначай, слушая собеседника, поглядывать на его руки.

Но, если вы будете постоянно озирааться по сторонам, у интервьюера может появиться впечатление, что вы недостаточно уверены в себе, или же испытываете неловкость, несвободно владея предметом разговора.

В четвертых — руки. Жестикуляция или общение при помощи рук вполне естественно. Однако если жестов чересчур много, они могут отвлекать внимание от беседы. Кроме того, во время разговора не прикасайтесь ко рту. Когда вы говорите по телефону, понаблюдайте за собой в зеркале.

Скорее всего, вы будете использовать те же самые жесты и на собеседовании.

Очень важно хорошо подготовить свою речь, однако то, как именно эта речь будет произнесена — не менее существенно. Вы должны быть готовы к тому, чтобы вести себя доброжелательно, спокойно, уверенно и собранно.

Помните, что передаваемая вами невербальная информация может произвести даже большее впечатление, нежели произнесенные вами слова.

ЖИВАЯ ТОРА

Начиная с главы «Берешит» мы видим, что В-вышний «вдунул в ноздри его (человека) дыхание жизни, и стал человек душою живой (существом живым)» (ваипах бе-апав нишмат хаим ва-иһи һа-адам ле-нефеш хайя). И после этого сразу говорится, что Творец насадил сад в Эдене и поместил там человека.

В переводе Онкелоса «душа живая» переводится как «душа говорящая», намекая на то, что душа человека, которую Сам Творец вдохнул ему в ноздри, отличается от души животного, выпущенной землей, потому что душа человека сразу же дала ему возможность мыслить и выражать свои мысли словами».

Наши мудрецы очень часто сравнивают душу человека с «светильником Б-га», причем дословно это указано в книге Мишлей: «Душа человека — светильник (буквально «свеча») В-вышнего...» (Мишлей 20, 27).

В Книге Зоар (Бэмидбар 218, б — 219, а) рассказывается, что этот вопрос раби Аба задал раби Шимону бар Йохаяу. Раби Шимон бар Йохай ответил, что душа еврея подобна свече, как сказано (Мишлей 20, 27): «Душа человека — светильник (буквально «свеча») Господень...». Как огонь свечи, с тех пор как фитиль загорелся, он никогда не остаётся в покое, постоянно движется, так и еврей, чьи души подобны огню свечи. Когда еврей произносит слово Торы, «свет» зажигается, и молящийся не может оставаться неподвижным, он начинает раскачиваться из стороны в сторону, как колеблется пламя свечи.

Таким образом, уже из этого можно понять. Что слова святой Торы обладают способностью «разжечь» душу человека, ее осветить Светом, который потом передается во всех направлениях. Причем в каждом еврее есть скрытая искра, даже если сам он отрицает ее.

Каждое утро мы произносим фразу: « כל היום ברוך אתה יהוה אלהינו יהוה אחד » - «Все время, пока душа во мне, благодарю Тебя Властелин всего сущего, Творец всех душ». Каждое утро душа возвращается к нам только по милосердию В-вышнего, и поэтому мы, понимая это, благодарим его еще за один день, который Он нам дает прожить.

Сайт фирмы «Майкрософт»

Каждый день В-вышний ожидает, что мы «зажигая» собственную душу учебой Торы и добрыми делами, будем распространять свет дальше, исправляя мир (тикун олам), приближая других евреев к Творцу.

Недельная глава «Тецавэ» говорит: «И ты повели сынам Исраэля, чтобы они взяли тебе еля чистого, битого, для освещения, чтобы возжигать лампаду постоянно. В шатре собрания, вне разделительной завесы, которая пред свидетельством, будет направлять ее Аарон и его сыновья с вечера до утра пред Господом; вечный закон для их поколений — от сынов Исраэля».

Раши (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), ссылаясь на Талмуд (трактат Менахот, лист 86), пишет, что битое, толченое масло использовалось исключительно для освещения (для Меноры), но не для хлебных приношений, называемых «менахот» (в единственном числе — минха).

В этих словах содержится важный моральный урок: чем больше человек трудится и старается — тем лучше его результаты в духовной сфере. Но на материальную сферу это правило не распространяется. В нашем материальном мире, как говорится в Талмуде (трактат Берахот, лист 28), ты можешь без усталости трудиться многие часы напролет, и не добиться ровным счетом ничего. Я тружусь, и они трудятся. Я тружусь и получаю за это награду. Они трудятся и не получают за свой труд ничего.

Для мира Грядущего, для мира духовности, главное, находясь в мире действия (то есть — в нашем, земном мире) — не пребывать в покое. Что бы ни случилось — нужно идти вперед: изучать Тору, соблюдать заповеди, совершать добрые дела. В материальной сфере одного старания мало. Здесь важен конечный результат. Сапожник может день-деньской сидеть за починкой башмаков. Если же он их так и не починит — грош цена всем его стараниям.

Битые и толченые маслины символизируют труд, упорство, старание. В духовной сфере все это очень хорошо оплачивается. Но для материальности, для пропитания — нужен конечный результат. Поэтому битое и толченое масло подходит для освещения (намек на духовность) и не используется

для хлебных приношений, символизирующих материальность.

На современном языке битые оливки, значит — толченые. Раши объясняет, что в Торе тут подразумевается первая капля масла, выходящая из маслины. И только эта капля была пригодна для использования в Меноре. Оставшееся в маслине масло использовали для хлебных приношений. Масло битых маслин шло для Меноры, а не битых — для минхи.

Из этого правила можно извлечь важный урок. Человеку следует стремиться — быть «битым». Здесь имеется в виду, что сердце должно быть хорошо «толченым» — чтобы из него ушла вся черствость, огрубелость. Сердцу полагается чувствовать, сопереживать. Разбитое сердце приводит к смирению. И это — важно.

Еще важнее — чтобы смирение не вело к грусти и унынию. Если человек будет считать, что его дела ничего не стоят, не приносят никакой пользы и никому не нужны — он, скорее всего, что называется «сложит руки» и не станет ничего делать. Сердце, лишённое черствости и законченности — должно пробуждать в человеке желание действовать.

Масло битых маслин для освещения, не для менахот. Человек работал над своими качествами, усмирал их — не для отдыха (слово «менахот» созвучно со словом «менухот» — отдых), но — для того, чтобы светить другим. О Всевышнем в Танахе (Теилим — Псалмы царя Давида, гл. 147, ст. 3) сказано, что Он — «исцеляет сокрушенных сердцем и перевязывает их раны». Он это делает, чтобы человек не впал в уныние, не поддался меланхолии.

Когда вы решили наставить своего приятеля на путь истины, открыть ему глаза на совершенные ошибки, объяснить ему, что его моральный уровень оставляет желать лучшего — очень важно в этот момент потчевать его маслом битых маслин. **Маслом, которое осветит его лицо, которое побудит его подняться.** Нужно остерегаться масла менахот, которое может опустить и унизить.

Написано: «Не обличай насмехающегося, он возненавидит тебя; обличай мудрого, и он возлюбит тебя» (Мишлей, гл. 9, ст. 8). Еще одно важное правило. Не называй, как бы тебе не хотелось этого, и как бы ты не считал это уместным, другого человека клоуном. Кроме ненависти ты ничего не добьешься. Но скажи ему, что он — мудр, а мудрому не пристало вести себя так. Глядишь, и твое увещание возымеет результат.

Почему Творец выбрал для зажигания оливковое, а не какое-нибудь другое масло? Община Израиля подобна оливе, как сказал пророк Ирмеяу (11:15): «Свежей оливой, плодом прекрасным назвал тебя Всевышний». В каком отношении еврейский народ подобен оливе?

Подобно тому, как оливковое масло — самое чистое из всех масел, так и народ Израиля — самый святой из всех народов. Но эта святость — исключительно обязывающая, прежде всего учебе Торы, которая поддерживает и развивает духовность каждого еврея. Поэтому стремление к увеличению уровня святости должно быть приоритетом у каждого еврея.

Оливы дают свою драгоценную жидкость только после отбивания и отжима. Точно так же в результате изгнания, после избиений, пыток и мучений сыны Израиля очищают свои сердца и возвращаются к Творцу. Внутренняя сущность еврея чиста. Только йецер ара (дурные побуждения) мешает ему служить В-вышнему. Когда внешняя шелуха снята под воздействием внешних сил, утверждает себя его истинная природа — святость.

Все жидкости при смешении образуют единое целое. Масло представляет собой исключение. Оно не смешивается с другими жидкостями, а остается отделенным от них. Так и Община Израиля является единственным народом в истории, который не был поглощен другими народами, а сохранился и навсегда сохранит свои отличительные черты.

В смеси разных жидкостей масло всплывает на поверхность. Так, когда еврейский народ выполняет волю Творца, он возвышается над всеми народами. Как масло служит для освещения мира, так и мудрость, излучаемая Храмом, освещала весь мир.

Коанам наполняли светильники Меноры маслом каждый вечер. Они должны были гореть до утра. Количество масла было рассчитано так, чтобы его хватило на длинные зимние ночи. Это количество использовалось постоянно, даже в короткие летние ночи, и поэтому определенное количество масла в летние утра оставалось.

Особое чудо происходило с одним из семи светильников Меноры, Западным светильником (Нер маарави). Западным светильником назывался второй по счету светильник с восточной стороны. В него наливали столько же масла, как и в другие светильники, но коэн, приходивший утром почистить Менору, постоянно обнаруживал, что этот светильник горит. Вечером он вновь зажигал остальные светильники от все еще горевшего Западного светильника. Некоторые из наших мудрецов говорят, что Западный светильник приходилось зажигать лишь раз в год. Чудо указывало на присутствие Шехины в среде Израиля, которое продолжалось до кончины Шимона-а-Цадик.

Однажды в Эрец Исраэль случился неурожай оливы, и масла для Меноры оказалось очень немного. Священники плакали (они восприняли это как знак Небесного недовольствия). В этот период чудо, обычно происходившее только с Западным светильником, происходило со всей Менорой. Несмотря на малое количество масла, Менора ярко горела всю ночь.

Также в нашей недельной главе приводится детальное описание одежд первосвященника. Последней одеждой был пояс, авнет, указывающий на готовность первосвященника всегда бороться, препоясавшись, подобно богатырю, со своим злым началом – так комментирует Дон Ицхак бен-Иегуда Абарванель, (5197-5268 /1437-1508/ гг.) — один из величайших комментаторов Писания; выдающийся государственный деятель и финансист.

Действительно: в любом деле человек по-настоящему ценит то, за что он боролся. Точно так же и в борьбе за Свет: когда еврей непрестанно, преодолевая собственные недостатки, способствует распространению Торы, добрых дел, тогда все этапы его духовного роста как бы «защищены» Небесами.

Такие заслуги духовно защищены, потому что достались трудом и непрерывной работой.

Главное – не отчаиваться, не видя немедленного результата. Отчаяние, грусть, тоска – это то, что способно затушить любой духовный огонь.

Развивая веру и упование на основе радости мы развиваем иммунитет от грусти и отчаяния. Однако вера, упование и радость не возникают на ровном месте – они, в свою очередь, зависят от исправления человеческого сердца, которое склонно к иллюзорному.

Так и есть: зачастую человек находится в грусти потому, что хочет иметь нечто быстро, или без особого труда. Сравнивая себя с другими, он может прийти к выводу, что ему недостает «для счастья» чего-либо.

Поэтому наши мудрецы в «Пиркей Авот» сказали, что счастлив тот, кто доволен своей долей. Ведь это чувство является важной отправной точкой для развития всех остальных качеств, для понимания того, что все приходит постепенно в соответствии с приложенными усилиями.

Наш великий учитель Хазон Иш пишет: «Для исправления человеческого сердца существует только один путь и одно средство: это добрые и правильные дела, которые совершаются сначала с принуждением (по отношению к самому себе), хотя и с предварительным согласием (на это принуждение).

Затем, с умножением добрых дел, совершаемых в подлинной войне и с большим усилием, направленным на подавление стихийных и самопроизвольных желаний, происходит переворот: желания сердца отворачиваются от зла и устремляются к добру («Вера и упование», 3:6).

Мы должны помнить, что представляет собой злое начало, которое всегда мешает нам на правильном пути исправления.

Одна из его главных форм – «змей». На основе комментариев Сфорно на главу «Берешит», «змей», с духовной точки зрения, это то, что делает сила вожделения с помощью силы воображения, приводя фантазии о материальных наслаждениях, испытываемых теми, кто отклонился от пути совершенства.

Так объясняют наши учителя суть злого начала: «огонь вожделения, сидящий верхом на силе воображения».

Грешащий, соединяясь в мысли и воображении с миром материальности и вожделений, живет в своей фантазии, в виртуальной реальности, которой на самом деле не существует.

Именно поэтому неумелое пользование Интернетом, блуждание бесцельное в информационном мусоре притупляет разум и распыляет воображение, которое уводит человека с правильного пути.

Возжигание меноры собственной души через учебу Торы и добрые дела подавляет

деструктивную силу воображения.

Однако человек сознательно должен сделать выбор. В этом – есть наш личный корбан, жертвоприношение. Мы сознательно определяем и тратим наше время на духовность, и в этом «благоухание, приятное В-вышнему». Но и здесь йецер-а-ра старается украсть наше время, предлагая лишь на немного отвлечься то там, то здесь.

Нужно помнить, что добавление святости в этот мир – это трудная работа, которая проходит всегда через испытания. Если мы будем молиться с просьбой В-вышнему помочь нам Ему служить, то тогда помощь борьбы с йецер-а-ра будет значимей и ощутимей. Подобно тому, как свойственно человеку ощущать недостаток в материальном мире, точно так же он должен понимать, что желание молитвы должно идти от недостатка духовного и желания его восполнить.

Смирение сердца – основа качественной молитвы, а по сути, – качественной жизни. Моше Кордоверо в книге «Томер Двора» говорит: «Прежде всего, человек не должен гордиться тем, что у него есть, но должен считать себя бедным и стоять перед В-вышним как нищий – просящий и умоляющий. А чтобы приучить себя к этому качеству, даже богачу нужно представить себе, что ничто из его имущества на самом деле ему не принадлежит, что он покинут всеми и постоянно нуждается в милосердии Творца...»

И нужно смирять свое сердце, особенно во время молитв, поскольку это весьма способствует тому, чтобы молитва была принята».

Нам нужно очень быть внимательными, чтобы направление разума нашего и сердца не отходили от мира Торы, мудрых людей. В совокупности с усилиями, которые мы предпринимаем, скромность и любовь к заповедям смогут зажигать каждый день настоящую менору из чистого золота, менору нашей души, огонь которой будет светить непрестанно и для нас самих, и для окружающих.

При подготовке статьи были, в том числе, использованы материалы Мордехая Вейца

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Основные составляющие теста, из которого делают макароны, это пшеничная мука и вода. Изготавливают их в виде трубочек. Перья, лапша, рожки, вермишель – это те же макароны, только разница в размерах и форме.

История возникновения макарон

Существует немало занимательных историй о том, кем, где и когда были изобретены макароны. Одна из них повествует о том, как маленькая дочь хозяина таверны, играясь с тестом, нарезанным лапшой, сворачивала его в трубочки.

Отец, Марко Арони, сварил эти детские изделия и преподнёс их, как новое блюдо, посетителям своего заведения. Тем, кто пробовал, говорят, очень понравилось. Произошло это в XVI веке, а блюдо назвали в честь хозяина «макаронами».

Ещё одна легенда гласит о том, что Марко Поло привёз их с собой в Италию из Китая. Поговаривали даже, что именно Китай – родина макарон, но подтверждений этому не последовало, да и сам великий путешественник просто рассказывал, что в Китае употребляют и любят этот продукт. Исходя из этой версии, можно только утверждать, что и в Китае, и в Италии люди были хорошо знакомы с этим блюдом.

При раскопках этрусских гробниц археологи обнаружили необычные иглы, предположительно инструменты, с помощью которых древние люди могли изготавливать макароны. По предположению учёных, на эти иглы наматывалось тесто, из которого после делали сами макароны. Но эта версия тоже не подтвердилась.

Похождение названия «макароны» тоже до конца неопределённое: то ли слово это произошло от греческого *makaria* – тот, который дарит счастье, то ли значение его «месить», связанное с архаическим глаголом, то ли одолжено у сицилийцев и определяется, как «обработанное тесто». Но стоит вам в любой стране мира произнести заветное название, и будьте уверены – вас поймут.

Когда изобрели сухие макароны, то этот продукт стал значительно популярнее и продажи его существенно возросли, поскольку увеличился срок годности, и можно было спокойно перевозить их кораблями на протяжении долгих месяцев. Однако, не беря во внимание такую подробность, макароны достаточно долго использовались неапольцами в качестве десерта или изысканного угощения и редко – в обеденной трапезе.

Знаменитые пасты начали готовить примерно в конце XVI века, а в XVIII веке макароны широко употреблялись в пищу во многих странах. Так, например, в это время в России впервые была открыта фабрика по производству макарон. В наше время о ручном производстве макарон не может быть и речи, макаронные фабрики сейчас полностью автоматизированы.

От чего зависит качество макарон и какие лучше покупать

Естественно, что нас, покупателей, волнует, какие же макароны считаются качественными, ведь состояние нашего здоровья напрямую зависит от качества нашего питания. Не секрет, что качественными и полезными для употребления в пищу считаются макароны, изготовленные из твёрдых сортов пшеницы. Дело в том, что у твёрдой и мягкой пшеницы разная углеводная структура: в зёрнах твёрдой – крахмал в виде

кристаллов, в мягких злаковых – форма крахмала аморфная. При размоле зёрен твёрдой пшеницы крахмал склеивается кусочками белка, а в мягкой пшенице просто разрушается.

Хорошие макароны имеют кремовый либо золотистый цвет, поверхность их должна быть гладкой. Качественный продукт на срезе чистый и стекловидный, в упаковке не должно быть следов насекомых. Макароны же низкого качества обычно имеют белесый или жёлтый цвет. Поверхность изделия шершавая, в упаковке с макаронами присутствует крошка, перемешанная с мукой. Но внешний вид – это не всё, многое расскажет информация на упаковке.

В составе макаронного теста допускаются: мука, вода, возможно и добавление яиц. В разноцветные макароны могут добавляться шпинат, свекла, укроп, но вполне могут быть и красители. Не забудьте проверить срок хранения.

Обращайте также внимание на целостность упаковки, если её герметичность нарушена, такой продукт впитал ненужную влагу и не годится для употребления. Желательно, чтобы сама упаковка была прозрачной для того, чтобы покупателю легче было рассмотреть внешний вид макаронных изделий.

Польза и вред от употребления макаронных изделий

Макароны богаты углеводами, а эти вещества не должны превышать 60% суточного рациона взрослого человека. Углеводы необходимы нашему организму для пополнения его энергетических затрат, если же организм их недополучает, для восполнения потерь энергии в организме начинает расщепляться мышечный белок. Всем известно, чтобы чувствовать себя нормально и быть здоровым, человек каждые сутки с пищей должен получать определённое количество белков, жиров и углеводов.

Бытует мнение, якобы макароны – вредная пища из-за избытка в ней калорий. Думать так неправильно, потому что в макаронах из твёрдой пшеницы всего лишь 300-350 ккал на 100 г продукта.

Известно, что глюкоза покрывает энергетические затраты нашего организма. Во время пищеварительного процесса углеводы преобразуются в глюкозу, уровень которой контролируется инсулином – гормоном поджелудочной железы.

Если в вашем организме переизбыток углеводов, то соответственно, повышается содержание инсулина. Именно нарушение баланса углеводов - инсулин и приводит к полноте. Здесь следует также отметить, что углеводы делятся на полезные и вредные, а продукты, их содержащие, имеют разный гликемический индекс.

Чтобы не полнеть, нужно выбирать с помощью специальной таблицы продукты, содержащие «полезные» углеводы (индекс всегда больше 50), от продуктов с индексом меньше 50 следует отказаться. Ещё одна причина лишних килограммов - это употребление макаронных изделий с калорийными продуктами: мясом, жирными соусами, грибами, сыром.

Макароны содержат витамины B1, B2, B9, PP, E, достаточно кальция, марганца, железа, магния, фосфора и калия. В их составе отсутствуют холестерин, и почти нет натрия. Как известно, избыток натрия в продуктах ускоряет процесс старения организма.

После съеденного макаронного блюда мы ощущаем, как в нас вливается энергия, желудок при этом не перегружен из-за отсутствия в дан-

ной пище жира. Клетчатка, которая содержится в макаронах, способствует более интенсивному выведению токсинов и солей тяжёлых металлов из организма.

Диеты на основе макаронных блюд

100 г макарон содержат 30% суточной нормы необходимых нам углеводов, белков и витаминов группы B. На основе употребления макарон и основана «средиземноморская диета», которая помогает избавиться от лишних килограммов, а также предупреждает развитие заболеваний, связанных с сердечно-сосудистой системой, и диабета.

Она предполагает питание макаронами, хлебом и рисом в определенное время и в ограниченном количестве. Ещё необходимо увеличить количество фруктов и овощей в своём суточном рационе.

На столе каждый день должны быть рыба или мясо, нежирные кисломолочные продукты, бобовые и немного вина. По 0,5 стакана грейпфрутового, апельсинового или лимонного сока без сахара необходимо выпивать в перерывах между едой.

Как вкусно приготовить макароны

Как же правильно сварить макароны? У кастрюли, в которой собираетесь готовить, должно быть толстое дно. Воду солят сразу, как только закипела вода, но ни в коем случае не в конце приготовления. Воду берём из расчёта на 100 г макарон 1 л воды. Пока варятся макароны, помешивать их нужно постоянно.

Готовые макаронные изделия промывать не рекомендуют во избежание вымывания из них полезных веществ.

Из макарон можно приготовить супы, салаты, разнообразные запеканки. Нежелательно заправлять макаронные изделия жирными мясными соусами, так как вреда организму от таких макарон будет больше, чем пользы.

Макароны – вкусный и весьма полезный продукт, с их помощью можно даже сбросить пару лишних килограммов. Самое главное, знать меру, впрочем, как и во всём.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Всевышний создал мир с недостатком. Но почему? Как идеальный Создатель может воплотить в жизнь что-либо, имеющее изъян? Творец бесконечен и вечен. Ограниченный человеческий разум не может и приблизиться к пониманию величия Творца.

Но, тем не менее, мы можем говорить о Нём, пользуясь понятиями, записанными в Торе.

Давайте предположим, что нет ничего сотворенного, и что есть только Всевышний (его бесконечный свет).

Создание или творение чего-либо означает, что сотворенное – меньше Самого Создателя, свет Которого наполняет всё. То есть, по сравнению с Самим Создателем, что бы Он не сотворил – будет уязвимым, иметь недостаток.

Получается, что идеален только Он, а все созданное Им, по сравнению с Ним Самим уже не может быть идеальным.

И, как младенец тянется к своей матери, так и весь сотворённый мир, и каждая его частичка тянутся к Создателю.

Мир сотворен с недостатком, но этот мир имеет огромный потенциал к исправлению, потому что с самого начала творения в нём заложено стремление к Творцу.

В приближении к Творцу множество ступеней, есть работа каждого дня, месяца, года, есть работа, связанная с годовым циклом наших праздников. Знание о том, как подниматься по этим духовным ступенькам, наш народ получил на горе Синай.

Это знание было встроено в душу каждого еврея, оно было встроено в объединённую, общую душу всего нашего народа. Ведь у всех у нас одна цель – чинить этот мир. Это знание было разъяснено Моше-рабейну, записано в Торе письменной и разъяснено в Торе устной.

Но почему есть множество ступеней приближения к Творцу? Может быть и Его свет, спускаясь к нам, имеет структуру, подобную ступенчатой? Свет Творца бесконечен.

Соприкосновение с Ним всё равно, что в материальном мире соприкосновение с солнцем. Все сгорит.

Его свет спускается к нам, питает и наполняет всё.

И подобно тому, как от нас до солнца огромное расстояние и свет этого великого светила тускнеет, приближаясь к нам - свет Творца, проходя свой путь по бесконечному количеству ступеней, приходит к нам таким, каким мы можем его принять.

Как это происходит?

Спускаясь к нам, свет Творца, ступень за ступенью, будто бы одевается в некие духовные одежды, и чем ближе к нам Его свет, тем больше таких одежд, чтоб у нас была возможность Его принять.

В спуске света Творца сверху вниз заложен принцип сокрытия. Но сокрытия с целью дать.

В построении и функционирование мишкана, тоже заложены принципы сокрытия. Ведь мишкан – некая точка соприкосновения земного с

неземным, материального с духовным.

Это значит, что и сам мишкан, и предметы мишкана, с одной стороны, находятся в материальном мире. Но так как они граничат с духовным, значит, полностью отображают принципы или структуры высших духовных миров или принципы спуска в наш мир света Творца.

Хорошим примером тому может послужить одеяние коэнов.

Когда еврей выполняет заповедь Торы, на него спускается благословение небес. Но не только. Через него это благословение распространяется на весь наш народ.

Коэны вели работу в мишкане.

Соответственно, через них распространялось благословение на весь народ.

Но духовность в мишкане была очень высока.

Поэтому и благословение, которое коэны должны были передать народу, было очень сильным.

Для того, чтобы благословение правильно проходило через коэнов ко всему народу нужны были некие духовные фильтры, понижающие и преломляющая силу благословения. Ведь благословение должно быть именно таким, каким его смогут принять. Функцию такого духовного фильтра выполняла одежда коэна. Одежда Аарона включала восемь наименований.

Число восемь – связано с Ханукой. Оно символизирует выход за постижимое. Ведь невозможно постичь, как масло, необходимое для одного дня прогорело восемь дней.

Этот выход за постижимое был принципом, реализованным в мишкане через коэнов.

Сегодня нет мишкана, и нет возможности у коэнов выполнять работу, предписанную Торой.

Но если каждый из нас попробует её осознать, представить себе, то наверняка зажжёт в своей душе искру, стремящуюся к тому свету, который исходил от коэнов.

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петях Тиква

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Баклажанная икра по-молдавски

И нгредиенты

1 кг. Баклажан

2 круп. красных перца

3 круп. моркови

3 крупн. помидора

2-3 ср. луковичи

2 головки чеснока

чен.перец молотый

пучек петрушки и укропа

П риготовление

Баклажаны-срезаем хвостики, ножом прокалываем в разных местах, укладываем на противень и в духовку на час, полтора (средний огонь).

Готовые баклажаны-мягкие, всегда можно проверить...

Запеченные баклажаны с хвоста раскрываем см на полтора, противень слегка наклоняем и ставим небольшой груз на баклажаны, для того чтобы немного вытек сок-это горечь....

Далее на разделочной доске отделяем мякоть от кожицы и измельчаем кашичу.

Морковь трем на круп.терке, лук шинкуем, перец режем не крупно-все это обжариваем на сковороде с небольшим количеством масла.

Томаты-на 2-3 минуты окунаем в кипяток, снимаем кожицу и натираем на крупной терке.

Эту кашичу обжариваем в другой сковороде с небольшим количеством масла. как только масса начнет густеть-томат готов.

Баклажаны добавляем в сковороду с морковью, луком и перцем, тушим минут 5-10.

Далее, добавляем томат, порезанный укроп с петрушкой и давленный чеснок, черный перец по вкусу, соль.

Закрываем крышкой и тушим на медленном огне еще 5-10 минут.

Не открывая крышку, оставить икру на час-полтора чтобы все пропиталось. После чего ИКРА ГОТОВА.

*Рецепт взят с сайта beerotwomen.ru
Приятного аппетита! Бетеавон!*

Сарра Манн

Люксембург

МИР ВОКРУГ НАС

В недельной главе Тецаве Тора рассказывает о приношениях, которые еврейский народ должен был принести в Храм, а также о зажигании меноры.

Раши говорит, что нужно взять масло чистое, без осадка.

Оливы толкут в ступке и только после того, как выйдет первая капля, — помещают оливы между жерновами и размалывают. То есть только первая капля масла пригодна для зажигания в светильнике, но другое масло пригодно для хлебных жертвоприношений.

Если перед человеком поставят два вида оливкового масла схожего видом и цветом, а также вкусом, то по факту нет между ними почти никакого отличия. Единственное отличие, что один вид был выжат в ступке руками человека, а второй при помощи жерновов в маслодавилне.

Только если мы поймем, что символизирует менора в храме, тогда сможем понять принципиальные различия оливкового масла, пригодного для зажигания меноры.

Свет меноры он символизирует Тору. А Тора уподобляется свету, который освещает тьму, незнание и неграмотность.

Сама менора она символизирует сосуд, который может принимать этот свет, то есть менора она символизирует силы и умственные возможности, данные человеку для принятия мудрости и знаний.

Масло для меноры должно быть чистое и без примесей, а также выжато руками.

Этот закон учит нас тому, что первоначально нужно быть чистым от любых примесей, то есть Тора, которую учит человек, должна быть чиста от любых внешних идей.

Также как очищенное масло без примесей не смешивается ни с какой другой жидкостью, также нужно, чтобы познания мудрости было на таком уровне, чтобы не смешивалось ни с чем другим.

Второй принцип, которому учит нас Тора в законе чистого масла, что оно должно быть выжато руками.

Этим законом Творец хочет нас научить путям, которыми Тора приобретает.

Царство и богатство можно получить в наследство, но Тора и ее знания не передаются по наследству. Для достижения знаний в Торе необходимо вкладывать труд и упорно работать. Каждый человек должен стараться постигать мудрость.

Бегство за корыстью приводит к разочарованию, так сказал пророк Ишай: «И я сказал: напрасно трудился я, попусту и тщетно истощал я силу свою. Но право мое – у Г-спода, и награда моя – у Б-га моего.»(49:4). Для того, чтобы достичь успеха в Торе, — нужно каждый день сильно и упорно вкладывать. Каждое достижение охранять, чтобы не забыть и не потерять. Но гарантировано нам, что не будет разочарования от изучения и постижения Торы.

Хочу каждому пожелать, чтобы мы достигали понимания в Торе.

Шабат Шалом

На основе комментария книги Леках Тов

Шломо Фрейдкин

Москва, Россия

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Хатам Софер говорит о недельной главе Кдошим так: если человек хочет достичь святости, ему нельзя изолироваться. Конечно, проще быть святым вне коллектива — но попробуй быть им среди людей!

Однажды кто-то спросил Хазон Иша, советует ли он ему уединиться, чтобы учить Тору без помех. Он ответил: «Не верит мое сердце, что в уединении, в отрыве от всех, ты сможешь обрести правильное решение понимание Торы. Ясно, что общество и друзья помогут тебе» (Биография Хазон Иша).

Что же может объединить евреев?

Конечно, это синагога! Место, где собираются люди помолиться Б-гу. Первое такое место было Мишкан.

Как в Мишкане, так и в Храме было множество чудес и главный там был первосвященник. Коэнам, то есть первосвященникам нельзя обижаться на других ведь иначе нельзя благословлять. А главному коэну - коэну Гадолю в первую очередь нужно быть чистейшим человеком.

Даже сейчас, когда нет Храма, сохранилась обязанность следить за своей речью теперь уже в синагоге. Но, конечно мы говорим также о любом месте.

Однажды Хафец Хаим увидел в бане, как человек вытирается чужими вещами. Он подошел к нему и шепнул: «Кто пользуется тем, что ему не принадлежит, закончит мытье грязнее, чем был» (Тнуат амусар).

Можно использовать чужой талит или тфилин без особого разрешения (Орах хаим), потому что, скорее всего, их владелец согласился бы, чтобы другой исполнил заповеди с их помощью. Но нельзя так делать постоянно.

Более того, можно помолиться в чужом талите или тфилине только там, где их нашли. И сложить потом так, как лежали. А если знаете, что кто-то не хочет, чтобы пользовались его талитом и тфилином, запрещено это делать, даже однократно (Мишна брура).

Нельзя брать чужую вещь ради шутки или чтобы помучить владельца, даже если вы потом собираетесь эту вещь отдать (Хошен мишпат и Кцот ахошен; Маханэ Исраэль).

Когда мы используем свою речь неправильно, мы можем украсть нормальную жизнь другого человека нанеся ему ущерб. Всевышний учит нас, что собираясь вместе единым народом можно только если относиться друг к другу с любовью и уважением и говорить только добрые и хорошие вещи!

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

**Их главное оружие —
ложь и наше молчание**

(13.02-19) Глава Высшего исламского Совета Иерусалима шейх Икрим Сабри заявил, что в Стене плача — «нет ни одного камня, связанного с еврейской историей», и потребовал не называть ее Западной стеной, Котелем или Стеной Плача, но — «лишь ее истинным названием, Аль-Бурак».

В изданной этим исламским авторитетом фатве (исламском религиозном постановлении — evrey.com) говорится, что «Стена Аль-Бурак — неотъемлемая часть мечети Аль-Аксы и поэтому является не еврейской, а исламской святыней...

В соответствии с арабским преданием, пророк Мухаммед, прежде чем отправиться в свое небесное путешествие, привязал своего коня Бурака к выступу этой стены».

На таком основании шейх Сабри делает однозначный вывод: Западная Стена принадлежит исключительно мусульманам всего мира, при этом «мусульмане никогда не признают право собственности евреев на это, никогда не принадлежавшее им [евреям] место».

Ранее глава Высшего исламского Совета Иерусалима категорически исключил возможность проведения еврейской молитвы на Храмовой горе, говоря, что это — «совершенно неприемлемо».

В 2014 году Сабри заявил, что для арабов мечеть Аль-Акса — «красная линия». И добавил: «Мы не откажемся ни от одной песчинки (в мечети Аль-Акса), поскольку евреи не имеют к этому никакого отношения».

Уточним, что речь идет о части внешней стены обоих Иерусалимских Храмов (в нижнем слое Первого, в верхнем слое — Второго; см. на сайте, к примеру, ответ [«Какое посоветуете место, где нееврей может приблизиться к духовности?»](#)), а также — видео-ответ [«Частью чего была Западная Стена \(Плача\)?»](#)), чудом уцелевшей в ходе задуманного римскими правителями полного уничтожения Иерусалима и создания на его месте римского города Элия Капитолина.

То, что *Котель Маарави* (Западная Стена или Стена Плача — евреи на протяжении многих веков приходили сюда оплакивать разрушенный Храм) — ЦЕНТРАЛЬНЫЙ элемент памятников еврейской истории, СИМВОЛ связи еврейского народа с Иерусалимом и Землей Израиля — сегодня хорошо всем известно. Включая, думается, и главу Высшего исламского Совета Иерусалима.

Что же означают эти его заявления? На кого и на что они рассчитаны? Ответ прост: главное оружие руководителя Высшего исламского Совета Иерусалима, как и его единоверцев и соплеменников — ложь. Беспардонное вранье. И чем наглее это вранье — тем больше шансов, в полном соответствии со словами вдохновителя шейха Сабри, гитлеровского «министра информации» д-ра Геббельса, что этой лжи — поверят (или сделают вид, что поверили).

И действительно, наглость вранья шейха, полнейшее противоречие этого вранья всем известным историческим фактам неподготовленного слушателя — просто «оглушает». Настолько, что даже не знаешь, как реагировать на столь откровенное издевательство над правдой.

Напомним, что шейх Сабри — далеко не первый исламский арабский деятель, который вздумал отрицать всем известные исторические факты, связанные с Иерусалимом и Храмовой горой.

Например, Ясир Арафат, к вящему изумлению президента США Клинтона (присутствовавшего в 2000 году на бесплодных переговорах Арафата и Эхуда Барака в летней резиденции американских президентов, Кэмп-Дэвиде) — во всеуслышание заявил, что никакого еврейского Храма, ни Первого и Второго, на Храмовой (!) горе никогда не было (см. на сайте материал [«Разоблачители»](#) — 30.10.07).

Свидетели этого исторического казуса рассказывают, что Клинтон послал помощников в свою библиотеку за энциклопедией «Британика».

Но статьи самой авторитетной в мире энциклопедии, посвященные Храмовой горе и двум еврейским Храмам — никакого впечатления на Арафата не произвели. Он, как ни в чем ни бывало — продолжил стоять на своем.

Здесь следует отметить важнейший элемент арабской, и вообще, исламской, культуры. Для ее представителей характерно весьма специфическое (скажем так) отношение к самому понятию

«правда». Правда для этих господ в каждый данный момент — то, что они ХОТЕЛИ БЫ считать правдой.

При этом они способны ИСКРЕННЕ верить в собственное, назначенное ими «правдой» вранье.

До такой степени, что в полиции арабские преступники зачастую, произнося заведомую ложь — вполне успешно проходят проверку на полиграфе. Эта особенность арабской и исламской ментальности хорошо известная соответствующим специалистам.

Перспективы: Возникает вопрос: как этому противостоять? Что противопоставить наглому, беспардонному арабскому и исламскому вранью?

Думается, что прежде всего, Израилю следует кое-чему поучиться у арабских лжецов. По крайней мере — той решительности, с которой они готовы с открытым забралом защищать свою, пусть и насквозь лживую, позицию. Следует ясно понимать, что молчание в ответ на эту ложь — в значимой мере помогает мошенникам и лжецам.

Лживым словам может успешно противостоять только одно оружие — аннулирующие ложь слова правды.

Именно слова правды способны развеять темноту, в которой только и может обитать ложь. Условие существования лжи — молчание тех, кто может и должен сказать эту правду. В нашем конкретном случае есть и ещё один аспект, затрудняющий противостояние лжецам.

Для того, чтобы знать, что означает для евреев гора Мория (Храмовая гора), любому еврею совсем не обязательно лезть в энциклопедию «Британика».

Три раза в день еврей обязан произносить слова о Храме на Храмовой горе в Иерусалиме в центральной еврейской молитве *Амида* (см. на сайте, к примеру, ответ [«У кого заслуга за молитву больше мусульман или у евреев?»](#)).

Попутно отметим, что эта молитва — гораздо старше и ислама и «пророка Мухаммеда».



Для того, чтобы развеять исламскую ложь — надо знать еврейские законы, еврейские молитвы и, разумеется — молиться.

Таким образом, получается, что наглое арабо-исламское вранье — своеобразный вызов, адресованным тем евреям, которые не очень хорошо знакомы с собственной традицией и потому — не могут уверенно защищать свою историю от наглых и лживых нападок.

Быть может, это покажется несколько неожиданным — закончим наш анализ на оптимистической ноте.

Как говорится, нет худа без добра. Быть может, увесистая пощечина израильтянам в форме заявления патологического лжеца и подонка Сабри — заставит евреев, сегодня далеких от собственных традиций и собственной истории — всерьез задуматься о связи еврейского народа с Иерусалимом и Храмовой горой

Мы также надеемся, что выпад Сабри — заставит лидеров Израиля отбросить, наконец, политику упорного молчания о главном, и недвусмысленно, громко заявить всему миру о том, что вся Земля Израиля принадлежит народу Израиля, и никому другому. И о том, что никакой, даже самой наглой геббельсовской лжи — не удастся «переиначить» еврейскую историю, включая наше более чем тысячелетнее (еще до ислама!) служение Всевышнему в Его Храме на Храмовой горе.

*Другие аналитические статьи Вы можете найти по ссылке:
<http://evrey.com/sitep/analysis/index.php>*

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели
Сегодня я хочу пересказать для вас одну очень знаменитую историю о том, как доброта спасла дочь рабби Акивы.

*Гуляй, веселись народ-
Свадьба- Хупа идёт!!!*

Но невесты родители, что-то грустят,

Будто чего-то ждут...

Как будто все хорошо, гости едят и пьют,

Танцуют и веселятся...

Но сердце родителей гложет страх,

Как могло это стать???

Много лет назад один мудрец им сказал:

-Когда время хупы придет,

Дочь ваша- невеста юная- замертво упадет,

Ее ужалит змея ужасная,

И вот она, свадьба уже идёт, свадьба идёт прекрасная...

Гости сидят за столами, вкусные блюда едят,

В дверях показался нищий, видно ел пару дней назад...

Тихо сказал он: Люди, дайте поесть немного.

Но шум, веселье, тосты, зря он стоит у порога.

Беднягу невеста заметила, свою еду отдала,

Все тихо и незаметно, доброй и скромной она была.

Под вечер невеста устала, хотела прилечь в тишине,

Сняла заколку тяжёлую, воткнула в щель на стене.

Утро. Рассвет. Невеста жива,

Но что-то ужасное видит она:

Змея на заколке, огромная и ядовитая,

Но она мертва, заколкой случайно убитая...

Рабби Акива промолвил: Дочь,

Что же случилось вчера?

-Мне нищему удалось помочь.

Так, не громкие фразы, не пустые слова,

А доброта жизнь спасла.

Будьте просто людьми хорошими,

Помогайте ближнему, творите благие дела!!!

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад



ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Шаббат

Лист №74

На нашем листе Талмуд продолжает разбирать отдельные пункты помещенного в Мишне (см. на сайте обзор [листа 73](#)) полного списка *мелахот* (множественное число от слова *мелаха* — основной вид работ; см. на сайте [Введение](#) в трактат *Шаббат*), производить которые в *шаббат* — запрещается (начало обсуждения — см. на [сайте листы 73 и 74](#)).

На этот раз предметом анализа, прежде всего, становится *мелаха* под названием — *кореа аль мнат литфор* (п. 24 — см. на сайте обзор [листа 73](#)), которая подразумевает, что материал рвут на части, чтобы потом эти части сшить.

Талмуд выдвигает на обсуждение вопрос: какой «первоисточник» — у этой *мелахи*?

Как мы уже знаем, моделью для списка, приведенного в Мишне, служит перечень работ, необходимых для строительства и функционирования переносного Храма в пустыне (см. на сайте обзоры [листов 51 и 74](#)).

Случалось, что в полотнищах, которые использовались в *Мишкане* (переносной Храм в пустыне), — объясняют **Раба** (один из крупнейших Учителей Талмуда в Вавилоне; конец 3-го века) и **раби Зейра** (великий Учитель Талмуда третьего поколения; 3-й век), — **заводился червь**, который «проедал ткань». Тогда в этом месте полотнище разрывали, а потом сшивали края так, чтобы разрыв не был заметен.

Из этого следует, — говорит рав Зутра бар Тувья, — что в *шаббат* запрещается сшивать нитью части одежды, если прежний шов — разошелся.

Далее Талмуд к обсуждению установления, запрещающего «ловить оленя» (в Мишне это действие носит название *цад*, п. 25 — см. на сайте обзор [листа 73](#)).

Если человек в *шаббат* поймал моллюска *хилазон*, — отмечают Учителя, — и сдавил его, чтобы из него выделилось вещество, применяемое для изготовления голубой краски (см. на сайте обзор [листа 43](#) трактата *Менахот*, а также ответ [«Почему в цицит нет голубых нитей?»](#) — в разделе «Спроси у раввина»), он нарушает только один запрет. На осуществление *мелахи цад*. Ибо само по себе сдавливание моллюска не будет нарушением субботних законов.

Однако **раби Иегуда** (великий Учитель Мишны, 2-й век) открывает в этом вопросе иную грань Истины.

В данном случае человек осуществляет сразу же две *мелахи*, запрещенные в *шаббат*, — говорит он. — *Цад* (ловля животных) и *даш* (молотьба). То есть, сдавливая *хилазон*, человек получает вещество, которое требуется ему для окраски нитей *цицит*. А это — работа, аналогичная той, что производится при молотьбе зерновых культур, когда зерна отделяются от колосьев.

Понятие «молотьба», — вносит свое уточнение **Рава** (величайший Учитель Талмуда четвертого поколения; 4-й век), — применимо лишь к процессам обработки «объектов», произрастающих из земли. Поэтому в сдавливании этого особого моллюска нарушение субботнего закона мы не усматриваем.

Но ведь для того, чтобы получить из *хилазона* красящее вещество, — рассматривает ситуацию Талмуд под другим углом зрения, — нужно сдавить его достаточно сильно, так, что в живых он после этого не останется. Почему же мы не говорим, что произведена запрещенная в *шаббат* *мелаха* — *шохет* (умерщвление)?

Речь идет о сдавливании уже погибшего моллюска, — говорит **раби Йоханан** (величайший Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век).

Но даже если моллюск погиб именно в результате сдавливания, — подчеркивает Рава, — все равно мы не сказали бы, что человек нарушил закон субботы, осуществив работу — *шохет*. Потому что он стремился лишь к тому, чтобы получить из *хилазона* красящее вещество — цели убить животное у него не было.

Однако в случаях, когда человек, осуществляя ту или иную работу, предполагает, что в результате получит некий «побочный эффект», — напоминает Талмуд, — и этот «побочный эффект» проявился, мы говорим, что такой результат **изначально входил в намерения этого человека**.

Ситуация с *хилазоном* — яркая тому иллюстрация. Неважно хотел некто его убить или нет, важно в данном случае, что этот некто не мог заранее не знать, что, получая из моллюска красящее вещество, он явно способствует гибели животного.

Так почему же все-таки Учителя не «инкриминируют» человеку, оказавшемуся в данной ситуации, нарушение запрета на *мелаху шохет*? Талмуд проводит глубокий анализ проблемы и приходит к заключению, что случай с *хилазоном* — особый. Сдавливая моллюска, желая получить красящее вещество, человек заинтересован в том, чтобы продлить ему жизнь. Потому, что красящее вещество, выделенное живым *хилазоном*, гораздо лучше по качеству, чем то, которое можно получить из погибшего *хилазона*.

На нашем листе мы знакомимся и с новой Мишной, в которой говорится:

Если (человек) в субботу (нечаянно) вынес (из частного владения, *решут а-яхид* во владение общественное, *решут а-рабим* — см. на сайте обзоры [листов 4, 5 и 6](#)) объект, к которому относятся бережно и хранят (берегут), это — нарушение (закона субботы), за которое с человека требуется приношение в Храме.

Если же (человек) в субботу (случайно) вынес (из частного владения, *решут а-яхид* во владение общественное, *решут а-рабим*) объект, который (обычно) не берегут, это не считается нарушением (субботного закона) и от обязанности принести **корбан (приношение в Храме) человек (который вынес эту вещь) освобождается...**

О чем здесь идет речь?

Об этом мы узнаем из обзора следующего листа...

Автор текста **Леви Раскин**