



השבוע דעל אט דאס פאר

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

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ШМИНИ»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Живая Тора

Женская Рубрика

Мир Вокруг Нас...

Законы Лашон а-Ра

Анализ Новостей

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 «Шмини» —3
 Вопросы раввину—6
 Культура. Личность. Этика— 10
 Здоровый Образ Жизни — 12
 Живая Тора — 15
 Женская рубрика—16
 «Цель Эц Тамар...» — 17
 Законы Лашон а-Ра— 20
 Анализ Новостей — 20
 Детская страничка—22
 Лист Талмуда—23

Ответственные за проект:
 Элизер Фрейдкин, Давид Эльман

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

Художники:
 Этель и Борис, Бат Ноах

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

Поддержите наш проект
<https://hafetzhaim.com/donate/>

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

Хотелось бы отметить то, что четыре года назад с главы Шмини началась история нашего журнала и эта глава для команды авторов имеет особенную душевную теплоту, потому что даёт нам возможность каждый год подводить итоги и сразу же двигаться вперёд.

Хочу с большой любовью и теплотой поблагодарить абсолютно всех людей, которые принимают участие в создании, поддержании и распространении нашего журнала и, конечно же, Вас, дорогие читатели, которые с радостью знакомятся с его выпусками!

В нашей недельной главе происходит запуск работы Мишкана. В этот важный и трепетный момент случается трагедия: двое сыновей Аарона - Надав и Авигу, стремясь приблизиться к В-севышнему с ещё большей силой и энтузиазмом, приносят специальный корбан под названием кторет, смесь пахучих трав, при этом по ряду причин и ошибок, они оба умирают.

В этом году мне хотелось бы остановиться на следующей фразе: «И призвал Моше Мишаэля и Элицафана, сынов Узиэля, дяди Аарона, и сказал им: Подступите, вынесите ваших братьев из (букв.: от лица) Святилища за пределы стана.»

Объясняет нам великий Нацив (Рав Нафтали Цви Йегуда Берлин), что слово дод (дядя) имеет ещё и смысл «близкий», т.е. у Аарона были и другие родственники, которые могли заниматься организацией похорон, но Моше обращается именно сыновьям Узиэля к Мишаэлю и Элицафану.

Естественно, Тора не просто так подчеркивает данные детали, дело в том, что в семействе Ицахара, тоже родственников Аарона и Моше, были люди, которые завидовали положению Аарона и могли бы не искренне переживать утрату Аароном двух сыновей.

Также, Моше знал, что их дядя очень любит Аарона, а Мишаэль, который был старшим сыном, не препятствовал и не завидовал своему младшему брату, который возглавил семейство. В имени же его брата отсутствует буква йуд (Элицафан), и в этом дан намек на то, что он вел себе скромно и не выпячивал свое положение.

Как мы видим, очень важно, чтобы даже в самые тяжёлые моменты с нами были только очень преданные и близкие люди.

Хотелось бы пожелать всем, чтобы нас всегда окружали только преданные и проверенные люди.

Элизер Фрейдкин

Кфар Эльдад

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ШМИНИ»

ГЛАВА «ШМИНИ»

Место в Торе: книга **Ваикра**, гл. 9, ст. 1 — гл. 11, ст. 47.

Почему глава так называется?

По первым словам фразы: «И было, **на восьмой** день...» (**Ваикра**, гл. 9, ст. 1).

Восьмой на иврите — **шмини**.

Книга **Ваикра**, как мы знаем, посвящена в основном изложению законов, предписаний и запретов. В отличие от других книг Торы, она практически лишена событийного ряда. И если здесь и рассказывается о каких-то событиях, это, как правило — иллюстрация предостережений Всевышнего, примеры случаев нарушения заповедей.

Недельная глава **Шмини** содержит один из таких рассказов — о проступке сыновей Аарона (брата Моше Рабейну), Надава и Авиу. В данном обзоре мы, насколько позволит обычный объем наших обсуждений, рассмотрим, какие грани Истины открываются в этой истории в классических еврейских комментариях, и, возможно, узнаем, какие тайны в ней скрыты.

Но прежде отметим, что поводом для глубокого и тщательного исследования этого фрагмента Торы послужили слова о «чуждом огне». Мы находим упоминание о Надаве и Авиу не только в нашей недельной главе, но — еще в двух отрывках Торы. В частности, в книге **Бамидбар** сказано: «И умерли Надав и Авиу перед Всевышним, когда принесли огонь чуждый перед Ним в пустыне Синай...» (**Бамидбар**, гл.3, ст. 4). И дальше в той же книге написано: «Но умерли Надав и Авиу, когда поднесли чуждый огонь...» (**Бамидбар**, гл. 26, ст. 61).

На ту же причину указывает и крупнейший знаток **Галахи** (свод практических законов) рав Давид бар Шмуэль а-Леви.

«Многие недоумевают, — пишет он, разъясняя комментариев **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), — зачем нам нужно так тщательно разбираться в их ошибке? Ответ дает сама Тора — **из-за «чуждого огня»**.

Что же здесь имеется в виду?

Прочтем отрывок, в котором описывается гибель Надава и Авиу: «И вошли Моше и Аарон в Шатер Откровения, а, выйдя, благословили народ, и явилась слава Всевышнего всему народу. И вышел огонь от Всевышнего, и сжег на **мизбеахе** (в условном переводе — жертвенник) приношение **ола** (всесожжения; символизирует тотальную близость к Творцу, в знак чего туша предназначенного для приношения животного сжигается полностью) и жир. И как увидел это народ, возликовал он и пал ниц...» (**Ваикра**, гл. 9, ст. 23). Дальше идет такой текст: «И взяли сыновья Аарона, Надав и Авиу, каждый свой совок, и положили в них огня, и возложили на него смесь благовоний, и воскурили огонь чуждый, которым он (Моше) не велел им (пользоваться в этот день). И вышел огонь от Всевышнего, и уничтожил их, и умерли они» (**Ваикра**, гл. 10, ст. 2). И еще, чуть ниже: «А братья ваши, весь

дом Израиля, пусть оплакивают сожженных, которых сжег Всевышний» (**Ваикра**, гл. 10, ст. 6).

Если проанализировать слова, которыми пользуется Тора при описании этого, посвященного Надаву и Авиу эпизода, обнаружится, что ключевое тут — слово «огонь».

А теперь рассмотрим некоторые комментарии, анализирующие суть этой трагедии.

Устная Тора (мидраш **Сифра**) ведет поиск истинных причин гибели сыновей Аарона, тщательно исследуя намеки, содержащиеся в тексте Торы, и анализирует поступок Надава и Авиу с точки зрения человеческой психологии.

Следует отметить, что в Мидраше приводятся доводы — и в оправдание и в осуждение поведения сыновей Аарона. К примеру, Мидраш свидетельствует, что братья, конечно же, прекрасно знали, что все годы странствия в пустыне впереди шли Моше и Аарон, сыновья — за ними, а за сыновьями следовал весь народ Израиля. Но **роли «второго плана»** не устраивали Надава и Авиу. Они рвались к абсолютной власти.

И вот сказали они Всевышнему: «Умрут эти два старика (Моше и Аарон), и мы будем управлять народом». И ответил им Творец: «Это они похоронят вас и будут, как прежде, возглавлять народ»...

Итак, Устная Тора сообщает, что Надав и Авиу умерли вовсе не из-за того, что нарушили одну из заповедей Творца, скорее, потому, что проявили нетерпение, не могли дождаться часа, когда настанет их черед возглавить народ.

Дает **Сифра** и второе объяснение, основанное на сути происшедшего: «И увидели сыны Аарона, что все приношения осуществлены и все сделано, а **Шехина** так и не спустилась на Израиль. И сказал Надав Авиу: разве можно приготовить еду без огня? Тотчас взяли они чуждый огонь и внесли его в **Кодеш Кодашим** (Святая Святых)».

Дело тут в том, что сыновья Аарона в присутствии Моше, своего учителя, не имея на то права, вынесли **галахическое** постановление. И поплатились за это своими жизнями.

К такому же выводу приходит, комментируя недельную главу **Шмини** (гл. 10, ст.), и

Раши. Исследуя суть проблемы, он обращается к Талмуду (трактат *Эрувин*, лист 63). На этом листе Учителя, в частности, задаются вопросом: какое решение вынесли братья? Написано в Торе: «И принесут сыновья Аарона-коэна огонь на мизбеах» (*Ваикра*, гл. 1, ст. 7). Неправильно поняв указание, Надав и Авиу трактуют его на свой лад: несмотря на то, что огонь спускается с Неба, принести его нужно от обычного (земного) источника.

Есть в мидраше *Сифра* и третье обоснование произошедшей трагедии, которое частично оправдывает сыновей Аарона. «В своей радости, — сказано здесь, — когда они увидели новый огонь, они решили **соединить одну любовь с другой**».

Часто высказывают точку зрения, согласно которой Надав и Авиу вошли в Храм прежде, чем с Небес спустился огонь, — разъясняет эту третью позицию **Мальбим** (рав Меир Лейбуш бен Иехиель-Михл, 19-й век) в своем комментарии к Торе. — Но они внесли «чуждый огонь» как раз потому, что их охватила радость, когда они увидели огонь, спустившийся с Неба. Такой вывод можно сделать, рассматривая порядок изложения событий в Торе.

Сначала сказано — «...и увидел весь народ, и возликовал, и пал ниц», и только после этого — «...и взяли сыновья Аарона» и т. д.

Мидраш *Ваикра раба* (гл. 20) суммирует различные грани Истины. **Четыре причины** обусловили гибель сыновей Аарона, — говорится здесь. — Это — «приближение» к Творцу, реализация приношения, внесение чуждого огня и то, что они не посоветовались друг с другом.

Далее в мидраше даются разъяснения к каждому «пункту».

Надав и Авиу «приблизилась» к Творцу, то есть — вошли в Кодеш Кодашим (Святая Святых), куда разрешается входить только первосвященнику.

Они реализовали приношение, которое им не положено было осуществлять.

Огонь, который они внесли в *Мишкан* (переносной Храм), был зажжен, вопреки правилам, от обыкновенного, земного источника («чуждый огонь»).

В Торе сказано, что «каждый (взял) свой совок». То есть они действовали, не сговариваясь, самостоятельно («не посоветовались друг с другом»).

Подчеркнем, что в талмудической литературе, в частности — в мидрашах, принято раскрывать сразу же несколько граней Истины, и каждая грань преподносится «на равных» с остальными. Другое дело — комментаторы Торы. Каждый из них выдвигает свою позицию, открывая одну, собственную грань Истины.

К примеру, **Рашбам** (раби Шмуэль бен Моше — комментатор Торы и Талмуда, внук Раши; 12-й век), анализируя текст Торы, где описывается

гибель Надава и Авиу, сосредотачивает свои изыскания на слове «огонь», которое, как мы уже знаем (см. выше), в этом отрывке — ключевое...

Прежде, чем вышел огонь от Всевышнего, — пишет Рашбам, — каждый взял свой совок, чтобы совершить воскурения на золотом мизбеахе... И поместили они на совки чуждый огонь, который не велел приносить им Моше в тот день. Хотя про остальные дни написано: «И принесут сыновья Аарона-коэна огонь на мизбеах».

Именно в тот памятный день Моше такого повеления не давал. Он не хотел, чтобы принесли в *Мишкан* обычный земной огонь, потому что ожидал, что огонь спустится Свыше. Значит, в этот день не следовало братьям приносить чуждый огонь — Моше было важно, чтобы весь народ увидел, что огонь спускается с Небес. Так освящается Имя Всевышнего.

То же самое сказал пророк Элиягу служителям Баала на горе Кармель — «...а огня не подкладывайте» (первая книга *Мелахим* — «Цари», гл. 18, ст. 25) — когда хотел освятить Имя Всевышнего с помощью огня, который спустится Свыше.



Переходя к анализу наказания, постигшего Надава и Авиу, Рашбам сопоставляет два фрагмента из Торы, из книги *Ваикра* (гл. 9, ст. 24 и гл. 10, ст. 2), подчеркивая, что они говорят об одном и том же. Когда сыновья Аарона, — пишет Рашбам, — воскурили чуждый огонь на внутреннем мизбеахе, огонь от Всевышнего прежде сжег воскурения во внутренней части *Мишкана*, поразив сыновей Аарона, которые в это время были там. И они погибли. А затем Небесный огонь направился к внешнему мизбеаху и поглотил приношения *ола*...

Среди исследований, наиболее близких к нашим временам, выберем комментарии **рава Нафтали-Герца Визеля** (Австрия, 18-й век) и **рава Шимшона-Рэфээля Гирша** (Германия, 19-й век), которые открывают в этой истории различные грани Истины. Раби Визель рассматривает побудительные мотивы поведения сыновей Аарона. В свою очередь, раби Гирш концентрирует внима-

ние на том, какой урок мы можем извлечь из глубокого анализа того, что произошло с Надавом и Авиу.

Надав и Авиу были в своем поколении выдающимися людьми, — пишет рав Визель. — Радость переполняла их, и они утратили способность здраво мыслить. Вот и вошли они во внутреннюю часть *Мишкана* (в *Кодеш Кодашим*). И каждый из них воскурил благовоние.

Моше не давал им такого поручения, они действовали по собственной инициативе и внесли — «чуждый огонь». Но будем иметь в виду, что этот огонь они взяли с внешнего *мизбеаха*. И предназначался он для осуществления ежедневных приношений...

Под выражением «чуждый огонь» (в оригинале на иврите — *эш зара*) подразумевается здесь не сам огонь, а то, что он сжигает. И тогда получается, что Тора, накладывая запрет на «чуждый огонь», на самом деле говорит о «чуждых» воскурениях *кеторет* (благовония, специальный, строго оговоренный набор ароматных трав). То есть — о тех, которые не предусмотрены порядком осуществления приношений в Храме.

Надав и Авиу взяли правильно составленные *кеторет* и добавили их в совок с углями. Однако такая процедура, как сказано в Торе, осуществлялась в Святая Свя-тых *коэном гадоль* (главным *коэном*), причем — именно в Йом Кипур. Но о службе в Йом Кипур Моше объявил лишь «**после смерти двух сыновей Аарона**» (*Ваикра*, гл. 16, ст. 1)...

Таким людям как Надав и Авиу, которые принадлежали к духовной элите еврейского общества, следовало быть более скромными. Ибо в Танахе сказано: «Скромнен будь перед Всевышним» (книга пророка *Михи*, гл. 16, ст. 8).

Они должны были бы испытывать трепет перед *Кодеш Кодашим* и бояться «переступить порог» этого помещения, если никто их туда не приглашал. О том, чтобы внести в Святая Святых огонь по своему усмотрению — и речи быть не могло.

Формально они как будто бы не нарушили запрет Торы, — подчеркивает рав Нафтали-Герц Визель. — Увидев новый огонь, братья возликовали, души их переполнились радостью, и они пожелали «соединить одну любовь с другой». Эта непомерная радость

выразилась в стремлении добавить любовь, «улучшить» служение Всевышнему, и сыновья Аарона «дополнили» обычный порядок осуществления приношений в этот день. Но ведь Моше, передавая Волю Творца, велел не разжигать огонь в *Мишкане* в тот день, чтобы имя Всевышнего освятилось огнем с Небес. Вот и выходит, что они лишь перешли границы скромного поведения и этических норм. А поскольку они занимали высокое положение, и спрос с них был гораздо больше. Поэтому они и погибли.

Рав Шимшон Рафаэль Гирш тоже говорит, что Надав и Авиу не нарушили заповедь Торы. Но это, с его точки зрения, нисколько не уменьшает тяжесть их проступка, скорее, наоборот — усиливает вину. Он проводит глубокий анализ отрывка из Торы, описывающего гибель братьев, и в тех же словах открывает иные грани Истины.

Рав Гирш исследует, например, часть фразы — «...и возложили на него смесь благовоний, и воскурили огонь чуждый, которым он (Моше) не велел им (пользоваться в этот день)». И заключает: даже если бы отдельные этапы осуществления приношений (см. на сайте [обзор листа 2](#) трактата *Зевахим*) и не были запрещены в этот день, одного лишь отсутствия повеления было уже достаточно, чтобы оно стало безусловным **запретом**. Во всем разделе Торы о приношениях нет и намек на то, что человеку, осуществляющему эту работу, дозволено действовать по собственному выбору.

Даже добровольные приношения реализуются в строгом соответствии с установленными ограничениями и правилами. Близость к Творцу, которой человек стремится достичь с помощью приношений, обретается только **путем неукоснительного исполнения Его Воли**, открывающейся нам в Торе.

Это — один из принципиальных моментов, резко отличающих еврейское мировоззрение от язычества. Язычник, принося жертвы, **старается задобрить божество, приспособить его** для своих нужд. Приношение еврея (на иврите оно обозначается словом *корбан*, которое переводится как — «приближение»). То есть, реализуя приношение, еврей «приближает себя» к служению Всевышнему, подчиняя свою волю — Воле Творца.

Иными словами, «институт приношений» в еврейской традиции — не что иное, как символическая форма выражения полного подчинения требованиям Всевышнего, принятие на себя исполнения законов жизни, которые Он дал нам (см. на сайте также [обзор недельной главы Ваикра](#), пятый годовой цикл обсуждения).

Отсюда следует вывод: осуществление любых приношений, которые человек «придумывает» сам — искажение Истины, возведение на пьедестал произвольного субъективизма, вместо которого должны быть лишь повинование и покорность Творцу...

Священнослужитель реализует волю Творца, не изобретая новомодные формы служения, но — следуя законам, изложенным в Его Учении, — подчеркивает рав Гирш.

Истинный еврей, — говорил **раби Иегуда а-Леви** (великий Учитель, автор книги *Кузари*, поэт; Испания, 12 век), — не ограничивается «желательным устремлением», еврейская традиция требует от него «надлежащих поступков», которые заключаются в неукоснительном выполнении заповедей. И вовсе не в проявлении собственной инициативы, даже если она связана с желанием приблизиться к Всевышнему.

Сразу же после гибели сыновей Аарона Моше обращается к брату со словами: «Всевышний говорил так — через близких Мне буду Я свят, и перед всем народом прославлюсь» (**Ваикра**, гл. 10, ст. 3). В завершении стиха нам сообщается, как реагирует Аарон на эти слова — «...и умолк Аарон».

И в них, в этих словах, многие комментаторы находят разгадку трагического события. Слова Моше и реакция Аарона на них были предметом исследований, предпринятых нашими крупнейшими Учителями. И первый вопрос, которым они задавались, углубляясь в анализ: с чем соотносятся слова Всевышнего — «через близких Мне буду Я свят»? Где Он это уже говорил? И начался поиск фрагментов в Торе и других еврейских первоисточниках, в которых от имени Всевышнего сказано подобное.

В частности, **рабейну Бахья** (Испания, 14 век) выделяет два отрывка. В первом из них описывается дарование Торы. Здесь сказано: «...а также священнослужители, приближенные к Творцу, должны освятить себя, дабы не поразил Он их!» (**Шемот**, гл. 19, ст. 22). Во втором речь идет о **Мишкане** — «...И буду являться там сынам Израиля, и освятится Шатер славою Моей» (**Шемот**, гл. 29, ст. 43).

Иную грань Истины открывает **Рамбан** (Рабейну Моше бен Нахман — Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания — Эрец Исраэль, конец 12-го — начало 13-го вв.).

Когда в Торе приводятся слова Всевышнего, выражающие Его указания и помыслы, — отмечает он, — везде написано — «говорил». В оригинале на иврите здесь употреблен глагол *ледабер*, образованный от корня, состоящего из букв *далет*, *бет*, *реш* (от того же корня — *давар*, в переводе — «слово», «вещь» и «мысль»).

«Говорил я так в сердце своем...», — читаем в Танахе (книга **Коэлет**, гл. 1, ст. 16). Можно сказать и иначе: «Приходила мне в голову эта мысль».

Так же сказал и Моше Аарону: это произошло, потому что Всевышний **принял решение в сердце** Своим: «через близких Мне буду Я свят». Иначе говоря — «дабы не нарушить Моей святости», чтобы знали люди о величии Творца.

Комментирует фразу — «через близких Мне буду Я свят» и рав Нафтали-Герца Визель.

Моше передал брату слова Всевышнего, — пишет он, — чтобы хоть как-то утешить Аарона. Все же легче переносить боль утраты, зная, что его сыновья были из тех людей, которые «близки» к Творцу. Именно поэтому Он столь строго взыскал с них за ошибку, которую они совершили, преисполнившись любви. Чтобы все знали, что Творец — Источник всего сущего, и только Ему ведомо, как надо поступать. Что касается человеческих мыслей и идей — **до помыслов Всевышнего им не дотянуться**.

Человеку свойственно жалеть своих близких и, любя их, проявлять снисходительность по отношению к ним, — объясняет рав Визель. — Всевышний же придерживается иного Плана действий...

Автор текста рав Иссахар Якобсон

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Что делать, если одноклассница дружит с тобой, чтобы не было скучно?

Что делать, если твоя одноклассница дружит с тобой ради того, чтобы не было скучно?

Юля

Кривой Рог, Украина

Из Вашего чересчур лаконичного письма трудно извлечь какую-либо информацию.

Вы пишете, что одноклассница дружит с Вами со скуки, и Вас это, как видно, не устраивает. Что может означать, что Вы — человек думающий, внимательный к тому, что происходит с Вами и вокруг Вас. Что у Вас есть мечты и определенные жизненные планы, которые Вы стремитесь осуществить. Что Вы вне школы умеете находить себе полезные и интересные занятия.

Между тем, из своих жизненных наблюдений, знаю, что многие молодые люди, общаясь с друг другом — просто убивают время, свободное от «обязаловок» (учеба, работа и т.п.). Ведя пустопорожние разговоры, бесцельно слоняясь, допустим, по магазинам и т.д. и т.п.

Во всем этом просматривается нежелание (или неумение) думать, размышлять о своем будущем, ставить перед собой те или иные серьезные цели...

И всем этим движет, как правило, мнимая боязнь «одиночества», страх перед тягостным ощущением скуки, желание избежать такого состояния, которое характеризуется, в сущности — внутренней пустотой.

Вы, похоже — не из их числа. Иначе Вам, скорее всего, даже не пришло бы в голову, что «одноклассница дружит с Вами ради того, чтобы не было скучно».

Общение с ней (она-то как раз, вероятно, именно из таких молодых людей, которые бесцельно убивают свободное время) воспринималось бы Вами как нечто вполне естественное.

И уж, во всяком случае, Вы не задались бы вопросом — что делать в такой ситуации?

Впрочем, обозначенная Вами проблема мне, признаться, не очень ясна. В частности, непонятно — в чем, с Вашей точки зрения, проявляется отмеченная Вами «особенность» ее дружеских чувств?

А это, чтобы попытаться помочь Вам — принципиально важно.

Допустим, она постоянно зовет Вас «прошвырнуться», как теперь говорят, по магазинам. Или — прийти к ней домой, чтобы просто так посидеть, поболтать «ни о чем». И — всячески избегает любых серьезных разговоров, совместных полезных дел и т.п. Вам же это — неинтересно. И Вам просто жаль тратить на это свое время.

Но ведь дружба не бывает односторонней, в ней, когда дружат две девушки — обязательно участвуют обе стороны. И если вы дружите — это значит, что каждую из вас во «второй стороне» что-то, скорее всего, привлекает, что-то Вы цените в ней, а она — в Вас. В конце концов, в классе наверняка есть и другие девочки. Но вы почему-то оставили выбор друг на друге.

Полагаю, что Вам надо осознать, что скука — болезненное, щемящее чувство, от которого каждый, кто его испытывает, старается как можно скорее избавиться. Поэтому и заполняет «пустоты» чем попало, пусть даже сущей ерундой. По большому счету, такому человеку можно только посочувствовать. И если есть такая возможность — помочь. Стараясь привить ему, например, понимание, что любому человеку необходимо время от времени бывать наедине с собой. Именно в такие минуты он может обдумать, что с ним происходит, что будет с ним в дальнейшем и т.п.

Так вот, если Вы видите, скажем, что Ваша подруга не думает, каким будет ее будущее и не готовит себя к этому — Вы можете хотя бы попробовать ненавязчиво «зарядить» ее такими размышлениями.

Делясь с ней, например, собственными соображениями о том, как Вы собираетесь строить свою взрослую жизнь, рассказывая ей, о чем Вы мечтаете, что любите и чем Вам нравится заниматься.

Воодушевленный рассказ о себе может быть заразительным.

К примеру, Вы вне школы читаете хорошие, возвышающие душу, вдохновляющие книги, а подруга — не видит в этом какого-либо смысла.

Попытайтесь заинтересовать ее чтением, делаясь с ней тем, что прочли — тем, что произвело на Вас сильное впечатление.

Если у Вас есть какое-то внешкольное стоящее, полезное занятие — попытайтесь увлечь этим и ее... Вариантов, позволяющих превратить «скучающую» подругу в единомышленницу может быть множество. Только надо отдавать себе отчет в том, что это не делается за один день. На это потребуется время, определенные усилия, такт, а главное — отчетливое желание перевести взаимоотношения с одноклассницей в иное русло.

Если же, несмотря на Ваши старания, со временем выяснится, что ничего у Вас не получается — актуальным, возможно, станет вопрос: ту ли девочку выбрали Вы себе в подруги?..

В расширение темы советую прочесть на сайте ответ [«Как узнать, дружит ли с тобой человек?»](#) — с ответом, который обозначен в нем ссылкой.

Автор текста Элиягу Эссас

Что это за чуждый огонь, и где его взяли Надав и Авиу?
Уважаемый Рав.

Спасибо Вам за ваш труд на сайте.

У меня есть вопрос с давнего времени, и я не могу понять: В Книге Ваикра говорится за сыновей Аарона, Надав и Авиу. Они воскурили огонь чуждый.

Где они должны были брать огонь и где они взяли чуждый огонь?

Далее упоминается, что вина и хмельного нельзя пить перед тем, как входить в Шатер Откровения.

Вина сыновей Аарона была за чуждый огонь или они были в нетрезвом состоянии?

Заранее благодарю.

Ури.

Uri
USA

События, о которых Вы спрашиваете, описаны в Торе, в книге **Ваикра** (гл. 10, ст. 1-2).

Аарона, брата Моше Рабейну, Всевышний назначил на должность *коэн а гадоль* (главного *коэна* в Храме). Его сыновья стали *коэнами* (*коэнство*, кстати сказать, и по сей день передается прямым потомкам Аарона по мужской линии). И они в *Мишкане* (Переносной Храм) выполняли работу по осуществлению приношений.

После завершения строительства *Мишкана* в течение семи дней велась подготовка к его «открытию». Недельная глава Торы **Шмини** (что в переводе означает — «восьмой») начинается словами: «И было, на восьмой день (то есть на следующий день, после окончания приготовлений) призвал Моше Аарона и его сыновей...» (**Ваикра**, гл. 9, ст. 1). Далее описывается работа, которую они выполняли в *Мишкане*. И затем сказано, что Надав и Авиу воскурили перед Всевышним *кеторет* (ударение — на втором слоге; специальная смесь перетертых в порошок трав 11-ти видов, которую разжигают в Храме, и она издает особо приятное благоухание). То есть — совершили работу, которую Творец им не поручал.

Так как *кеторет* надо было зажечь, а сыновья Аарона сделали это самовольно — в Торе огонь, которым они разожгли травы, называется *эш зар* (в сущностном переводе — «огонь, чуждый Всевышнему»).

В Храме раскрывается духовность высочайшей концентрации в Храме. Соответственно, и требования, предъявляемые *кознам*, выполняющим работы в нем — чрезвычайно высоки. Никакой «самодетельности» там, разумеется, быть не может. Поэтому за самовольные действия Надав и Авиу были тут же наказаны — они сгорели на месте.

Наши Учителя, анализируя этот фрагмент в Торе, находят не **одну**, но — **целых одиннадцать причин** их наказания. Например, то, что они были при этом не совсем трезвые. Что они не имели собственных семей и потомства. Что не посоветовались с Моше и Аароном. И т.д.

Подробнее о причинах гибели сыновей Аарона — см. на сайте, к примеру, в [обзоре недельной главы Шмини](#) (четырнадцатый годовой цикл обсуждения).

Теперь попытаемся рассмотреть эту ситуацию на более глубоком уровне.

Семь подготовительных дней завершились. Было бы естественным назвать следующий день — первым, подразумевая начало нового этапа. Однако в Торе он назван — восьмым. И в этом наши Учителя видят намек на Восьмое тысячелетие.

На исправление известной ошибки первого человека, Адама, Всевышний выделил 6.000 лет от Сотворения мира.

Напомню, что сейчас уже — 5779-й год.

Душа Адама после его ошибки, образно говоря — раскололась на неисчислимо множество духовных осколков. Вследствие чего Добро в мире оказалось «во власти» Зла.

Шесть тысяч лет идет процесс вычленения Добра, и его полной очистки от «грязи». Позднее, в Седьмом тысячелетии, когда осколки станут уже «чистыми», начнется их «сборка» — возвращение к единой цельной структуре, как это было изначально.

Чтобы лучше понять, о чем речь — надо сказать, что эти осколки, например — души людей.

После воссоздания цельности структуры, далее, в Восьмом тысячелетии, она начнет работать «на полную мощь». И тогда духовность будет такого порядка, что материальная составляющая станет почти не нужной. В мире будет вычищаться глубинное, корневое Зло. Что будет воссоздавать невероятную душевную радость, которая сегодня — недостижима.

Надав и Авиу хотели «прикоснуться» к высочайшей духовности Восьмого тысячелетия.

Учителя отмечают, что Зло составлено из одиннадцати духовных элементов. Поэтому, чтобы противостоять Злу столько же, одиннадцать, видов трав (*кеторет*) воскуряли в Храме.

Сыновья Аарона зажгли *кеторет*, чтобы показать этим, что они уже сожгли свое Злое Начало (на иврите — *йецер ха-ра*). И выпили вина — чтобы, по модели Восьмого тысячелетия, воссоздать веселье и ощущение радости.

Однако они не были готовы принять духовность такого высокого уровня. Поэтому одиннадцать элементов, вложенных ими в это действие, чтобы создать «образ» Восьмого тысячелетия — обернулись против них. Отсюда

Учителя и насчитывают одиннадцать причин их гибели.

Всевышний, как говорится в Талмуде — не спорит с человеком. Надав и Авиу жаждали Света. И — получили его. Но их души не могли выдержать Свет такой колоссальной «яркости». И в Торе говорится об этом — «вышел огонь и спалил их». Огонь здесь — олицетворение невероятной мощи этого Света.

Душа спускается в наш мир для духовной работы. И только на Небе знают, какую именно работу и в каком количестве должен осуществить каждый конкретный человек. Более того. Только Небеса могут оценить истинный духовный «вес» человеческих действий — лишь на Небесах могут знать, все ли в нашем мире сделал человек из того, что должен был сделать, или же остались у него «недоработки».

Неведомо человеку и то, что ждет его завтра, какую работу Всевышний заготовил ему на завтрашний день. Поэтому нет никакой возможности самостоятельно решить, что человек уже сделал все, что надо было, и готов перейти к следующему этапу.

В этом была принципиальная ошибка Надава и Авиу. Они, так сказать — «вломились» в неведомое. Не подумав о том, что только Всевышний, зная, что на данном этапе уже вся работа выполнена, может «пригласить» человека проследовать дальше.

В Торе об этом говорится, что сыновья Аарона разожгли огонь, который Всевышний им не велел разжигать (то есть — не позвал их на уровень Восьмого тысячелетия).

На самом-то деле огонь был — обыкновенным. Но в Торе сказано не о материальном огне. Подразумевается огонь, который они разожгли в своих душах. Он, этот огонь и назван — «чуждым». Так как они были еще чужими для духовного этажа, на который хотели подняться без приглашения.

И в заключение подчеркну, что ошибочные действия Надава и Авиу — не были банальной глупостью или просчетом. Ведь благодаря их работе в *Мишкане* спускалось благословение на весь еврейский народ. Они не стремились что-то «урвать» для себя. Они хотели, чтобы эта духовность стала достоянием их народа.

Наши Учителя разъясняют, что сыновья Аарона были людьми очень высокого ду-

ховного уровня. При этом известно, что, чем душа «чище» и утонченнее — тем больше ее стремление к еще более высокой духовности. Поэтому вполне естественно желание вырваться из мира лжи и грубой материальности, где мало духовности.

Автор текста Хаим Аккерман

Вниз — не хочу, а подниматься — реально нет уже сил...

Скажите, пожалуйста, рав, вот человек рождается из капли и проходит все состояния — растительное, животное и может даже дойти до уровня «Человек», а дальше выбор или подниматься выше ко Всев-му или ... обратно вниз.

Остановка — это всегда спуск в потенциале. В моей стране многие на выборе предпочитают быть на животном уровне. У них нет копыт, исходит приятный запах парфюма, дорогие машины, дома, но... в телах нет душ. И через две дырки в голове на тебя смотрит пустота — деньги, деньги, деньги.

Зло стало нормой и процветает. Девиз — «Я умру завтра, но ты сегодня...».

Многое напоминает кадры из «Титаника». Предают и разменивают на деньги самые близкие.

Вниз не хочу, а подниматься — реально нет сил уже. И посещают мысли, а не остановит ли все это?

Это при том, что не пропустил ни одной статьи у Вас на тему, и есть понимание.

Каждое утро благодарю Вс-го, что вернул душу в тело. Но, похоже — не искренне, а обманывать нехорошо...

Украина

Не очень понятно, что мешает Вам, насколько позволяют возможности, изучать Тору (материалы нашего сайта полностью удовлетворяют задаче изучения Торы по минимуму, а может, и более того). И по Вашим же возможностям — осуществлять добрые дела.

Рекомендую никогда не забывать два наиважнейших момента.

Первый — что каждого из нас в этот мир направил сам Всевышний. И Он, естественно, разрешает нам прилагать усилия к тому, чтобы изменить свои жизненные обстоятельства, скажем — в лучшую сторону, с точки зрения соблюдения еврейского образа жизни.

Но даже если при всех стараниях у нас не получается — это все равно означает, что Он послал нас именно туда, где мы сейчас и находимся.

И нам совершенно необязательно знать и понимать, почему и зачем мы, по Его воле, оказались в этом конкретном месте.

Великого праведника Йосефа, сына нашего праотца Яакова, продали в рабство, а потом он 12 лет просидел в египетской тюрьме. Там, в тюрьме, кстати сказать, он изучал Тору и ни разу не обращался к Всевышнему с претензиями — «за что мне это?», «почему именно мне?» и т.п.

Сегодня мы, конечно же, уже знаем, почему с ним все это происходило. Но в то время никто не имел об этом никакого представления.

Второй момент — что Небеса не судят человека за то, что он сделал меньше хорошего, чем кто-то другой. На Небе суждение о каждом из нас выно-

сится только на основании того, как мы реализуем свой (именно свой) потенциал — в тех условиях, в которые Он нас поместил.

Наши Учителя сформулировали это так: «Кто — больше (учил Тору и совершал добрые дела), кто — меньше. Лишь бы это делалось во Имя Всевышнего».

Когда Вы прочтете этот ответ, Вам, надеюсь, будет очевидно, что постоянные сетования на обстоятельства, в которых Вы живете — ни к чему позитивному не ведут. В той же мере бессмысленно сетовать и на людей, которые Вас окружают (в тюрьме праведника Йосефа, кстати сказать, окружали, мягко говоря, разные люди).

Вместо всего этого, надо постараться осознать и почувствовать (что доступно каждому из нас), что ты, в том самом месте, куда тебя поместили, в каком-то смысле — представитель Всевышнего, и выполняешь Его задание. И это будет — позитивным и правильным соображением.

Максимальный срок выполнения этого задания определен заранее — 120 лет. А индивидуальный, конкретный для каждого человека — определяет Всевышний.

Как видите, нет причин для отчаяния. Тогда как поводов для хорошего настроения — множество.

Автор текста Элиягу Эссас

Как правильно подойти к покупке мацы?

Рав Элиягу, помогите!

В магазинах появилась маца разных сортов (фирм). Как правильно подойти к покупке мацы?

И еще: мой товарищ утверждает, что лучше всего покупать мацу ручной выпечки (ее пекут в небольших частных пекарнях). Но она весьма дорогая. Что Вы посоветуете?

*Гринберг
Ашдод. Израиль*

В начале отмечу, что к законам Песаха в нашем народе — особо трепетное отношение. Ведь суть Песаха — в том, что мы полностью (включая владение) отказываемся от всех видов пищи, которые содержат *хамец* (о том, что такое *хамец* — см. на сайте в [материалах, посвященных Песаху](#),

включая ответы раввина). Причем, это — строгий запрет. В продуктах не должно его быть даже в самом микроскопическом количестве.

Почему так?

Дело в том, что *хамец* — символ некой испорченности, а также — несобранности и лени в деле выполнения заповедей.

Попутно подчеркну, что в нашей традиции в течение всего года, кроме семи (вне Израиля — восьми) дней Песаха, не просто не запрещается, но даже — рекомендуется есть хлеб (который делают из злаковых, относящихся к категории «хамец») два раза в день.

Сказанное здесь объясняет, почему к Песаху мы стараемся приобретать и употреблять продукты питания повышенной кашерности. То есть — не только со знаком «кашерно для Песаха», что само собой разумеется. Но — «кашерно для Песаха», по самому высокому стандарту кашрута для данной местности, для данной конкретной страны.

Теперь — о *маце*.

Последние примерно 50-70 лет продается *маца* и традиционной ручной выпечки и машинного, фабричного производства.

В наши дни качество кашерной сертификации на *мацу* фабричного производства — значимо возросло. Сегодня используемые в производстве *мацы* технологии позволяют соблюсти все, даже устроженные детали наших связанных с этим законов и обычаев.

Поэтому покупать *мацу* машинного производства, выпеченную в Израиле, сейчас можно без всяких опасений.

Естественно, надо смотреть, какой раввинский суд дал сертификат и покупать то, что тебе подходит.

При этом надо знать, что *маца* в принципе и фабричная, в частности, бывает двух категорий: обычная, которая проверяется на соответствие стандартам кашрута в Песах и — так называемая «*шмура*», производство которой находится под контролем с момента, когда пшеницу и другие злаковые убирают с поля.

Естественно, *маца шмура* — примерно в 2-3 раза дороже обычной. Многие люди для еды во все дни Песаха приобретают обычную *мацу*, а для Пасхального *Седера*

(и вообще — для первого дня Песаха) — *мацу шмуру*.

Впрочем, в связи с повышением качества соблюдения заповедей и ростом уровня благосостояния населения — все больше и больше людей во все дни праздника Песах предпочитают использовать *мацу шмуру*. И поступают правильно. Потому что традиция рекомендует нам прилагать особые усилия к тому, чтобы все дни Песаха были особенно кашерными.

Но это, конечно же, не означает, что обычная *маца* для праздничных дней — не годится. Она, разумеется — кашерна. Но в Песах, повторю, мы стремимся повысить стандарт кашерности.

О ручной *маце*.

Начну с ее недостатка, а потом перейду к ее преимуществам.

Опасность тут кроется в том, что коллективе, который выпекает ручную *мацу*, могут быть люди, недостаточно добросовестные или — недостаточно квалифицированные, а иногда — просто очень уставшие (так называемый «человеческий фактор»). И раввин, ответственный за контроль над процессом выпечки — тоже может устать и не обратить внимание на какую-либо деталь.

К преимуществам такого способа производства *мацы* отнесем то, что буквально каждая даже небольшая (в несколько килограмм) партия *мацы* — печется «во имя Песаха». То есть — присутствуют в этом устремления человеческих мыслей и сердец.

Подводя итоги, скажу, что представил здесь общую картину. И не могу дать конкретную рекомендацию, какую *мацу* покупать (ведь многое зависит от местных условий, в которых живет человек). Это каждый должен решить для себя сам. Или — посоветоваться с человеком, который живет в той же местности и лучше разбирается в этих вопросах.

Автор текста Элиягу Эсса

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Как выбраться из ловушки перфекционизма, улучшить собственное ментальное и физическое состояние?

Если вы прислушаетесь к советам, которые даются в этой статье, вы научитесь соизмерять свои устремления с возможностями, и будете более спокойно и взвешенно относиться к основным жизненным аспектам...

КОМУ НУЖНО СОВЕРШЕНСТВО?

Авива Пац

Любимый девиз моей матери - «Нет ничего лучше успеха!» - заставил меня стремиться к совершенству во всех без исключения жизненных сферах. Это, разумеется, хорошее стремление. Но - не всегда. Согласно данным исследования, проведенного Стэнфордским университетом, люди, предъявляющие слишком высокие требования к себе и к другим, более подвержены эмоциональным и физическим расстройствам, чем те, которые отличаются внутренней гибкостью и широкими взглядами на жизнь.

Проблема - не только в наличии завышенных стандартов как таковых, но и в том, что эти стандарты могут заглушить в человеке способность испытывать ощущение счастья.

Как выбраться из ловушки перфекционизма и улучшить собственное ментальное и физическое состояние? Если вы прислушаетесь к советам, которые даются в этой статье, вы научитесь соизмерять собственные устремления - с возможностями, и будете более взвешенно относиться к основным жизненным аспектам.

Ваше здоровье

Доктор философии, психолог Стивен Хендлин считает, что желание преуспеть во всех без исключения жизненных сферах жизни, что, само по себе - недостижимо, приводит к возникновению стрессов, которые влекут за собой эмоциональные и физические расстройства, включая головные боли, боли в груди, депрессии, хроническую усталость и повышенное кровяное давление.

Чтобы сохранить здоровье, доктор Хендлин рекомендует сочетать стремление к совершенству с расслабляющими, самодостаточными видами деятельности. Это - занятия йогой, успокаивающие ванны, прогулки в одиночестве, чтение развлекательных книг.

- Перфекционисты рассматривают сон и другие формы восстановления сил как пустую трату времени, - говорит д-р Хендлин, - Это неверно. Замедлив бешеный ритм жизни, вы не только не повредите своим способностям, но, наоборот - понизив кровяное давление, вы повысите уровень жизненной энергии, что только увеличит вашу трудоспособность. Если вы научитесь разумно составлять свое расписание, так, чтобы у вас всегда оставалось время на восстановление сил, у вас не будет особых проблем и в тех случаях, когда результаты вашей деятельности по каким-то причинам не устроят вашего начальника или коллег. Вы будете владеть приемами, позволяющими отнестись к этому спокойно и конструктивно.

Ваши эмоции

Перфекционизм приводит к возникновению хронического чувства тревоги, - отмечает психолог Моника Баско (доктор философии и автор книги «Постоянная неудовлетворенность: как освободиться от тисков перфекционизма»).

- Чем больше вы прикладываете стараний, чтобы все привести в идеальный порядок, тем более раздражительными и обеспокоенными становитесь, - говорит она. - Вы постоянно боитесь, что, вам не удастся добиться совершенства в том или ином виде деятельности. И строите, чаще всего, необоснованные предположения: что над вами будут издеваться, что вас уволят, что кому-то вы отныне не будете нравиться...

Что с этим делать?

Прежде всего - признаться себе в собственных страхах.

- Иногда, если произнести ваши опасения вслух, они кажутся очень глупыми, - продолжает д-р Баско. - Если вы остановитесь на минуту и, как следует, обдумаете ситуацию, вы поймете, что вероятность реализации ваших опасений ничтожно мала...

К примеру, вы нервничаете, потому что вам предстоит в очередной раз делать доклад.

Попытайтесь представить себе, что может произойти в самом худшем случае. Даже если сделать блестящий доклад вам не удастся, вас все равно не уволят с работы.

Если ставки высоки - допустим, вы должны пройти апробацию после

завершения крупного проекта - вам следует всю свою энергию вложить в то, чтобы выступить как можно лучше.

- Не тратьте время и усилия на то, чтобы всегда и во всем быть на первом месте. Это лишь приведет вас к нервному истощению, - подчеркивает Баско.

Ваши взаимоотношения с другими людьми

Стремление к совершенству может испортить ваши отношения с семьей, друзьями, и в особенности - с супругой (супругом).

Канадские ученые провели специальное исследование, результаты которого опубликованы в журнале «Мэрридж энд Фэмили» («Брак и семья»).

Данные этого эксперимента показывают, что мужчины и женщины, партнеры которых оказались перфекционистами, страдают от их сарказма, ворчливости и других конфликтных способов общения - в гораздо большей степени, чем остальные.

В чем же причина?

В том, что перфекционисты с трудом идут на компромисс и для того, чтобы добиться желаемого, прибегают к использованию различных окольных методов воздействия.

- Для того, чтобы избавиться от перфекционистских тенденций в ваших взаимоотношениях с другими людьми, попытайтесь разобраться в глубинных причинах возникновения этих тенденций, - советует руководитель проекта данного исследования Пол Хьюитт (доктор философии, профессор психологии Университета Британской Колумбии).

- Решите для себя, чего вы добиваетесь, предъявляя своим близким сверхвысокие требования.

Для некоторых перфекционистов, претензии к партнеру по поводу «неидеального» поведения (на практике - никто не идеален) на самом деле служат средством, позволяющим избежать интимности.

Некоторые женщины стремятся содержать дом в отменном порядке из страха, что, если им это не удастся, их мужья перестанут любить их или даже уйдут из семьи. Чаще всего, достаточно будет избавиться именно от этих глубинных страхов.

Для этого можно прибегнуть к помощи профессионального психотерапевта, или же

просто - поделиться своими трудностями с верным другом.

- Вы должны спуститься с небес на землю, - говорит доктор Хьюитт. - И отдавать себе отчет в том, что даже в том случае, если вам удастся стать идеальным человеком, это не означает, что другие начнут сильнее вас любить или заботиться о вас с большей нежностью...

Ваша карьера

По иронии судьбы, стремление к совершенству в работе может подточить качество самой работы, - утверждает психолог Лорри Лафферти (доктор философии и соавтор книги под названием «Перфекционизм: надежное лекарство от счастья»).

По ее словам, «перфекционисты имеют склонность привязывать чувство собственной значимости к служебной деятельности, и поэтому они слишком много времени тратят на ненужные детали, что в действительности замедляет темп работы и снижает общую продуктивность».

Кроме того, перфекционисты могут скрывать совершенные ими ошибки - чтобы не испортить собственный безупречный имидж.

- Необходимо осознать, что не все аспекты вашей деятельности имеют одинаковое значение, - говорит доктор Лафферти. -

Отделив главное от моментов, не требующих усиленного внимания и особой старательности, вы сможете лучше выполнять возложенные на вас обязанности и избавиться от ненужных перегрузок и стрессов. Делайте все, чтобы выполнить реальные задачи. И не ставьте перед собой недостижимые цели.

Д-р Лафферти рекомендует ежедневно записывать, по крайней мере, по два положительных момента в работе.

Дело в том, что перфекционистам свойственно заострять внимание на том, что у них не получается. Фиксирование удач - один из способов начать обращать внимание на позитивные аспекты собственных поступков...

Сайт компании Майкрософт и телекомпании Эн-Би-Си

Перевод с английского

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Витамин D

Витамин D, известный также как солнечный витамин, витамин - источник радости, может вырабатываться в организме при мягком (умеренном) воздействии солнца или при поступлении в организм из пищи или в виде добавок.

Адекватное потребление витамина D важно для регулирования поступления в организм кальция и фосфора, поддержания в здоровом состоянии костной системы и зубов и защиты организма от многочисленных болезней и заболеваний, таких как рак, диабет 1 типа и многих типов склероза.

Витамин D выполняет много функций в организме, помогая:

- сохранять зубы и кости здоровыми
- поддерживать здоровье иммунной, нервной систем и мозга
- регулировать уровни инсулина и здоровье сердечно - сосудистой системы
- поддерживать здоровье сердечно-сосудистой системы и лёгких
- влиять на экспрессию генов, участвующих в развитии рака

Несмотря на своё название, витамин D считается про - гормоном, а не витамином. Это связано с тем, что организм способен самостоятельно вырабатывать витамин D благодаря воздействию солнечного света на кожу, в то время как витамины являются питательными веществами, которые не могут быть синтезированы организмом и должны быть доставлены в организм в результате диетпитания или пищевых добавок.

Считается, что ощутимое воздействие солнца на открытые участки кожи в течение 5-10 минут в неделю даёт способность организму вырабатывать нужный витамин D . Однако витамин D имеет период полураспада только порядка 2 недель. Это означает, что запасы его могут пополняться медленно, особенно зимой. Недавние исследования показали, что свыше 50% взрослых и детей всего мира испытывает дефицит витамина D. Существует несколько факторов, приводящих к дефициту витамина D, которые будут далее рассмотрены в этой статье.

Витамин D образуется, когда солнечный свет преобразует холестерин на коже в кальциол (витамин D3). Витамин D3 часто переходит в кальцедиол (25 - гидроксивитамин D3) в печени. Затем почки способствуют преобразованию кальцедиола в активную форму витамина D, называемого кальцитриолом (1,25- гидроксивитамин D3). Как таковые статины и другие лекарства или добавки, которые ингибируют синтез холестерина, функции печени или почек могут нарушить синтез витамина D.

НЕСКОЛЬКО ФАКТОВ, КАСАЮЩИХСЯ ВИТАМИНА D

Здесь представлены несколько ключевых моментов относительно витамина D.

- Основная задача витамина D- это поддержание Развития и содержание в нормальном состоянии костей и зубов

- Через 20 минут пребывания на солнце светлокожий человек может синтезировать до 20 000 IU витамина D3

- Дефицит витамина D чаще всего отмечается у пожилых людей, младенцев, людей с темной кожей и людей, живущих на высоких широтах или тех, кто получает мало Солнечного воздействия на кожу

- У 80% больных переломом шейки бедра отмечался максимальный дефицит витамина D

- 800 IU витамина D в день снижает риск перелома на 20% у пожилых людей и снижает риск падений

Метаболизм витамина D может быть затронут некоторыми лекарствами, включая барбитураты, фенобарбитал, дилантин, изониазид и статиновые препараты

ПОЛЬЗА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ОТ ВИТАМИНА D

Этот раздел рассматривает потенциальную пользу для здоровья от витамина D, начиная от помощи хорошему здоровью костей до возможной профилактики рака

Витамин D для здоровья костей

Витамин D играет существенную роль в регулировании кальция и обслуживании уровней фосфора в крови, 2 факторов, которые чрезвычайно важны для поддержания здоровых костей. Нам нужен витамин D для обеспечения поглощения кальция в кишечнике и исправления кальция, который иначе был бы выведен через почки.

Дефицит витамина D у детей может вызвать рахит, болезнь, характеризующуюся сильным искривлением ног, вызванным минерализацией, ослабляющей и размягчающей кости.

У взрослых дефицит витамина D проявляется как остеопения или остеопороз. Результаты остеопении - это низкая плотность костей, мышечная слабость, часто возникающие маленькие псевдопереломы позвоночника, бедра и плечевой кости. Остеопороз - наиболее распространённое костное заболевание среди женщин после менопаузы и пожилых людей.

Сниженный риск гриппа

Дети, принимающие 1200 IU витамина D в день в течение 4 месяцев в течение зимы снизили риск инфекционного гриппа более чем на 40%.

Сниженный риск диабета

Несколько наблюдательных исследований показали обратную связь концентрации витамина D в крови и риском диабета 2 типа. У диабетиков 2 типа недостаток витамина D отрицательно влияет на секрецию инсулина и устойчивость глюкозы. В процессе одного конкретного исследования, у младенцев, получавших ежедневно 2 000 IU витамина D, на 88% был снижен риск развивающегося диабета 1 типа к возрасту 32.

Здоровые младенцы

Спустя 16 недель у детей с нормальным кровяным давлением, которые ежедневно получали 2000 IU, была значительно более низкая артериальная жесткость стенки по сравнению с детьми, которые получали только 400 IU.

Низкий уровень витамина D также ассоциировался с более высоким риском и серьезностью атоических болезней, включая астму, атоический дерматит и экзему. Витамин D способен увеличить противовоспалительные эффекты глюкокортикоидов, делая его потенциаль-

но полезным в качестве поддерживающей терапии для людей со стойкой к стероиду астмой.

Здоровая беременность

Беременные женщины, испытывающие дефицит витамина D, оказываются в большем риске развивающейся преэклампсии и необходимости в кесаревом сечении. Плохое состояние витамина D также связывают с гестационным сахарным диабетом и бактериальным вагинозом у беременных женщин. Также важно отметить, что уровни витамина D, которые были слишком высоки во время беременности, были связаны с увеличением пищевой аллергии ребёнка в течение первых 2 лет жизни.

Профилактика рака

Витамин D чрезвычайно важен для регулирования роста клеток и для межклеточной коммуникации. Исследователи полагают, что кальцитриол (гормонально активная форма витамина D) способен снизить развитие рака, замедлив рост и развитие новых кровеносных сосудов в злокачественной ткани, увеличив смерть раковой клетки и уменьшив быстрое размножение клеток и метастаз. Витамин D оказывает влияние более чем на 200 человеческих генов, которые могут быть нарушены при неоптимальном D состоянии.

Дефицит витамина D был также связан с повышенным риском сердечно - сосудистого заболевания, гипертонией, рассеянного склероза, аутизма, болезни Альцгеймера, ревматоидного артрита, тяжёлой формы астмы и свиного гриппа. Тем не менее должны проводиться более серьёзные исследования, прежде чем эти взаимосвязи будут окончательно доказаны.

Добавки витамина D могут полностью изменить развитие опухолей простаты на ранних стадиях.

Исследования, представленные на конференции Американского Химического Общества, даёт возможность утверждать, что приём добавок витамина D может замедлить или даже повернуть вспять развитие опухолей простаты на ранней стадии без необходимости применения лучевой терапии или хирургического вмешательства.

Получая добавки витамина D, пациенты могут получить большую пользу для здоровья.

Добавление витамина D может быть безопасной и рентабельной стратегией лечения для людей с рассеянным склерозом.

Ежедневный дополнительный приём витамина D3 может принести пользу больным с сердечной недостаточностью.

Для пациентов с хронической сердечной недостаточностью ежедневный приём дополнительно витамина D3 может улучшить сердечную функцию. Это заключение нового исследования, недавно представленного в Американском Колледже Кардиологии на 65-й ежегодной Научной Сессии и ЭКСПО в Чикаго, Иллинойс.

РЕКОМЕНДУЕМОЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ВИТАМИНА D

Потребление витамина D может быть измерено 2 способами: в микрограммах (мг или mcg) и международных единицах (IU). 1 микрограмм витамина D равен 40 IU витамина D. Рекомендуемые дозы потребления витамина D в течение жизни были пересмотрены и обновлены американскими Институтами Медицины (ИОМ) в 2010 г. и в настоящее время устанавливаются следующим образом:

- младенцы-0-12 месяцев- 400 IU (10 mcg)
- дети- 1 - 18 лет - 600 IU (15 mcg)
- взрослые до 70 лет -600 IU (15 mcg)
- взрослые старше 70 лет - 800 IU (20 mcg)
- беременные или кормящие женщины - 600 IU (15 mcg)

Хотя организм способен самостоятельно вырабатывать витамин D, есть много причин, по которым возникает его дефицит. Более тёмные пигменты кожи и использование солнцезащитных средств могут значительно уменьшить способность организма поглощать лучи ультрафиолетового излучения В(UVB), необходимые для производства витамина D.

Солнцезащитный крем с солнцезащитным фактором (SPF) 30 может уменьшить способность организма синтезировать витамин на 95%. Для того, чтобы начать производство витамина D кожа человека должна непосредственно подвергаться солнечному свету и не быть спрятанной под одеждой. Даже угол, под которым солнечные лучи попадают на Землю, может повлиять на их поглощение.

Люди, которые живут в северных широтах или областях высокого загрязнения, работают ночью и остаются дома в течение дня или вынуждены находиться постоянно дома, должны стремиться по возможности потреблять дополнительно витамин D из пищи. Младенцы, которые исключительно вскармливаются грудью, также находятся в высоком риске дефицита витамина D, особенно если они темнокожие или имеют минимальную подверженность воздействию Солнечного света. Американская Академия Педиатрии рекомендует всем вскармливаемым грудью детям получать ежедневно перорально порядка 400 IU витамина D.

Добавки витамина D весьма доступны, но лучше получать любой витамин или минерал непосредственно из естественных источников. Это не отдельный витамин или один только минерал, который делает определённые продукты важной частью нашей диеты, но совместные действия продовольственного сотрудничества питательных веществ и в дальнейшем обеспечение большего поглощения и усвоения.

Например, витамин D - жирорастворимый. Это означает, что его усвоение требует диетического жира. Кроме того, необходим магний для преобразования витамина D в его активную форму.

Было доказано снова и снова, что потребление определённых питательных веществ в виде добавок не обеспечит ту же пользу для здоровья, как потребление питательных веществ из полноценной пищи. Прежде всего вы должны быть нацелены на получение вашего ежедневного требуемого количества витамина D от солнечного света и продуктов, а уж затем использовать добавки в качестве резервной помощи.

Высокие уровни витамина D в крови, как находили исследователи, защищали даже здоровых людей на генетическом уровне.

Исследователи из Медицинской Школы Бостонского Университета нашли, что более высокие уровни витамина D у здоровых людей оказывают значительное положительное влияние на Гены, которые вовлечены в некоторые биологические процессы, связанные с болезнями, включая рак, аутоиммунную болезнь, сердечно -сосудистое заболевание и инфекционные болезни.

ВИТАМИН D И ПОТЕРЯ ВЕСА

Исследователи Миннесотского Университета нашли, что уровни витамина D в организме в начале низкокалорийной диеты предсказывают успех потери веса, отводя данную роль в потере веса именно витамину D.

Низкое содержание витамина D может увеличить риск лейкемии?

Много случаев лейкемии по всему миру могут быть вызваны дефицитом витамина D, а именно в результате слабого воздействия Солнечного света. Это - заключение нового исследования, опубликованного в PLOS One.

ПИЩЕВЫЕ ИСТОЧНИКИ ВИТАМИНА D

Солнечный свет - наиболее распространённый и эффективный источник витамина D. Самые богатые пищевые источники витамина D - рыбий жир и жирная рыба. Вот список продуктов с хорошими уровнями витамина D:

- рыбий жир, 1 столовая ложка: 1360 IU
- сельдь, свежая, сырая, 4 унции: 1056 IU
- меч-рыба, приготовленная, 4 унции: 941 IU
- сырые грибы maitake, 1 чашка: 786 IU
- лосось, нерка, приготовленные, 4 унции: 596 IU
- сардины, консервированные, 4 унции: 336 IU
- укрепленное снятое молоко, 1 чашка: 120 IU
- тунец, консервированный в воде, высушенный, 3 унции: 68 IU
- яйцо, курица, целая, большая: 44 IU

НЕДАВНИЕ РАЗРАБОТКИ, КАСАЮЩИЕСЯ ПИЩЕВЫХ ИСТОЧНИКОВ ВИТАМИНА D

Обогащенный витамином D хлеб - это эпизод в подкаст серии, получившим награду Американского Химического Общества в номинации «Глобальная Проблема/ Химическая Разгадка». Там утверждалось, что укрепленный витамином D хлеб можно приравнять к молоку, как «главной основе для обеспечения организма существенно важным питательным веществом, которое трудно получить в натуральном виде из продуктов питания».

ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ РИСК ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИ ПОТРЕБЛЕНИИ ВИТАМИНА D

Верхний предельный уровень (UL), рекомендуемый для витамина D, - 4000 IU в день. Однако, Национальные Институты Здоровья (NIH) полагают, что токсичность витамина D маловероятна при ежедневном потреблении ниже 10 000 IU. Чрезмерное потребление витамина D может привести к сверх отвердению кости и укреплению кровеносных сосудов, почки, лёгких и сердца. Наиболее распространёнными признаками гипервитаминоза D - это головная боль и тошнота, но возможны также потеря аппетита, сухость во рту, металлический вкус, рвота, запор и диарея.

Полноценная диета - это самое важное в профилактике заболеваний и достижении хорошего здоровья. Лучше питаться разнообразно, чем сконцентрироваться на отдельных питательных веществах, считая именно их ключом к хорошему здоровью.

Будьте здоровы!

Елена Демидова

Одесса, Украина

ЖИВАЯ ТОРА

Недельная глава «Шмини» посвящена, казалось бы, двум абсолютно противоположным по смыслу темам: посвящение Мишкана, вступление Аарона в Святилище и начало его служения в качестве первосвященника; вторая тема – описание кошерных и некошерных зверей, птиц и рыб. Необходимо разобраться, почему эти две темы находятся в одной главе и что между ними общего.

Немного вспомним: совсем еще недавно грех золотого тельца привел к духовному падению евреев. Последствия этого греха остались на все поколения, однако В-вышний простил еврейский народ, понизив,

если так можно выразиться, уровень возможного контакта с Творцом.

Поэтому начинается недельная глава с повеления, которое Моше дает Аарону: принести молодого тельца в очистительную жертву. Раши сообщает, что это имеет целью сообщить, что Святой, благословен Он, сказал Аарону через Моше: посредством этого тельца даруется Аарону искупление за совершенное им с золотым тельцом.

Моше велел ему принести еще и козленка в жертву хатат от имени общины Израила во искупление греха продажи Йосефа, так как продав Йосефа, братья обмакнули его одежды в кровь козленка.

Следует отметить, что день восьмой выпал на первое Нисана 2449 года. Это особенный день, про который наши мудрецы сказали, что этот день «забрал 10 корон», перечисляя среди прочего, что это был первый день недели первого еврейского месяца Нисан, а также первый день, когда пришли представители колен с жертвоприношениями, первый день службы коаним, первый день, когда перестали в других местах приносить жертвы, первый день сошествия огня и первый день, когда коаним начали благословлять народ.

Но почему В-вышний выбрал именно этот день для принесения жертвы во искупление продажи Йосефа?

Ссора между сыновьями Якова была ссорой между коленами Израила. При освящении Мишкана, который должен был стать духовным центром, объединяющим еврейскую общину, пожертвование козленка как бы подводило итог всем межродовым раздорам. Моше наставлял Аарона: «Принеси от общины тельца и ягненка в жертву ола, а быка и барана — в жертву шламим, и еще принеси минху». Телец служил для искупления общинного греха золотого тельца.

И сказано: «И вышел огонь от В-вышнего, и испепелил на жертвеннике всесожжение и туки; и узрел весь народ и возликовали они, и пали они на свои лица» (Ваикра 9;24). Чему нас учит эта фраза? Тому, что при служению В-вышнему мы должны по-настоящему трудиться и очищаться – делать тшуву, раскаиваться – за наши ошибки, и тогда В-вышний принимает наше служение, и в некотором смысле, показывает нам через разные события и обстоятельства, что наш труд Ему приятен.

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Кошерная пища – необходимое условие для очищения души. Именно поэтому Тора во второй части главы «Шмини» описывает детально, какие животные, птицы и рыбы являются для евреев кошерные, прямо говоря, что через кошерную пищу мы освящаемся. Недостаточное внимание к кошерности пищи приводит к понижению духовного уровня человека и огрублению его души.

И тогда такой человек, даже если изучает Тору и старается работать над своими качествами, не достигнет тех результатов, которых ждет Творец от него. Оздоровление души, пишет Хазон Иш в своем труде «Вера и упование», в основе и корне ее, чтобы поднять ее из трясины, и все исправление здесь – в обретении мудрости, ибо в душе человека построены и приготовлены для того бесчисленные кладовые, хранилища, свободные для восприятия мудрости и знания, разума и понимания.

Но если человек пренебрегает кошерной пищей, мудрость не может удержаться в его душе, ибо Тора чиста свята и требует от человека стремиться к этому же.

Это объясняет сосуществование двух тем в нашей главе: освящение Мишкана и законы кашрута. Очень высокое связано с нижним – нашим миром, где мы питаем тело и через нее – душу. Если нижний уровень загрязнён, то Тора не сможет притянуть святость, а ведь конечная цель – освятить себя и быть святыми, ибо свят Творец, благословенно Имя Его.

Духовная работа – многогранна. И мы обязаны совершенствовать каждую грань, понимая, что все это – работа, приятная Творцу. Освящение себя через соблюдение законов кашрута исключительно важно и необходимо, причем важно постоянно изучать законы кашрута, детализированные в наших законах и «расти» в их соблюдении.

Благодаря этому, растёт и совершенствуется одна из ключевых способностей еврейской души: различать чистое и нечистое, уметь чувствовать и предчувствовать аспекты истины и лжи в повседневной жизни и устранять сомнения, которые останавливают и тянут вниз. Но главное: освящаться и радоваться уникальному чувству приближения к В-вышнему.

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

Наша жизнь построена на том, что постоянно нужно делать выбор. Ошибка первого человека привела к тому, что добро и зло стали перемешаны воедино. И для того, чтобы освободить искры добра или искры святости от влияния злого начала, мы каждое мгновение нашей жизни делаем свой выбор. Даже тогда, когда нам кажется, что никакого выбора мы не совершаем, когда вроде бы нет никаких изменений, тем не менее, думаем мы всегда и поэтому, даже в направлении наших мыслей может быть выбор.

Одной из основ нашей жизни является еда. Еврей делает свой выбор постоянно и еда – не исключение.

Здесь тоже необходимо делать выбор.

Через еду, как и через любые действия, слова или мысли, можно поднимать искры святости, можно привнести в мир добро.

Всё, что создал Творец в мире, содержит частицу духовности – душу. От элементарной частицы и до человека.

Конечно, предметы материального мира имеют душу намного меньшего порядка, чем, например, растения. Растения - меньшего порядка, чем животные. И, конечно же, наивысшую и совершеннейшую душу имеет человек, который возвышается над неживым, растительным, и животным миром.

Неживой мир, растительный, животный и человек – связаны между собой. Из земли, как представителя неживого мира вырастают растения. Значит, растения впитывают частичку души земли.

Питанием для многих животных являются растения. Это значит, что животное может впитать, в какой-то мере, частицу души растения и частицу души неживой природы.

Соответственно, человек, съедая пищу животного происхождения, впитывает в себя всё это вместе.

То есть человек, возвышаясь над миром живой и неживой природы, объединяет её в себе, в своём теле и в своей душе.

Ведь съеденная нами пища, становится частью человеческого организма. Таким образом, человек способен поднять как духовно, так и физически окружающий его мир до своего уровня.

Но не все, что пригодно для еды, возможно поднять и одновременно принести пользу себе самому.

Всевышний точно и чётко определил в Торе представителей, которые предназначены для того, чтобы быть поднятыми. Представителей, которые вместе с тем хороши как для тела человека, так и для его души. Ведь человеческая душа – это то духовное в человеке, что соприкасается с его телом.

А это значит, что с одной стороны, душа влияет на тело человека, ведь через душу, Всевышний непрерывно спускает нам свой свет. А с другой стороны, по той же причине соприкосновения тела и души, тело в некоторой степени, влияет на душу.

А это значит, что если еда непригодна для человека, то есть не обладает признаками кошерности, становится частью человеческого организма, то это отображается и на душе.

Всевышний определил, что человек не может поднять некошерных животных, рыб, птиц. Наоборот, они опустят человека. Выбирая еду, мы тоже делаем выбор.

Наша глава, Шмини, говорит о признаках кошерности животных, рыб и птиц.

Мы не знаем, почему именно эти признаки разрешают нам для употребления в пищу ту или иную особь.

Но хочется поразмышлять, для примера, над животными. Нам разрешены для еды те, которые отпрыгивают жвачку и имеют раздвоенные копыта.

Что значит отпрыгивать жвачку? Это значит, что животное глотает пищу, не пережевывая, а затем, спустя время, пища вновь поднимается для пережевывания.

Но что для себя мы можем из этого извлечь? На что это похоже?

Это похоже на совершенную нами ошибку и на то, что Всевышний, всегда дает нам шанс её исправить.

И пусть мы пытаемся подняться и падаем, пока мы окончательно не поднимемся и не устоим (с помощью Небес, конечно), эти шансы нам будут даваться.

Невозможно исправить все сразу.

Что касается раздвоенных копыт, то они могут оказывать, например, на то, что в нашем мире на протяжении нашей жизни, нас сопровождают добро и зло. Конечно, благодаря Торе и нашей духовной работе, мы стараемся уменьшить количество зла в мире.

Когда-нибудь оно сведется к минимуму. Тогда и души животных станут более просветлёнными. И мы сможем поднимать души тех животных, которых сейчас не можем.

А пока, мы идём по дороге, которую диктует нам Тора и стараемся делать правильный выбор, каждый свой.

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петах Тиква

«ЦЕЛЬ ЭЦ ТАМАР..»

Музыка и выход из рабства!

Как ни странно, но именно на примере искусств, будь то музыка или изобразительное искусство, можно отчетливо увидеть трансформацию нашего сознания и состояние души (как общества в целом, так и каждого отдельного индивидуума). Сегодня мы поговорим о музыке.

Вначале давайте немного заглянем вглубь истории и посмотрим на истоки всего происходящего сегодня.

Разумеется, все начинается с Торы. Именно она и является первым проявлением звуков, на которых выстроился мир.

Слова Торы сложены из букв, а любое слово, произнесенное вслух, меняет свое значение в зависимости от интонации. Интонация

-это мелодия звука. Его самая высокая и внутренняя часть.

Обозначается особыми значками сверху, снизу или посередине буквы. На иврите-Таамим.

Поскольку буквы произносятся голосом, а в иврите (языке, на котором написана Тора) есть только согласные буквы, то связываются они с помощью нукудот (точки) . Символически нукудот пишутся как точка или вав сверху, снизу или посередине буквы вав. Именно вав, так как эта буква - вертикальная палочка- символизирует собой соединение (например, общая стена для 2-х комнат). Нукудот дают буквам направление и более внешний смысл. О них мы поговорим позже.

Тагим- коронки над буквами. Они показывают стремление буквы наполниться светом Всевышнего. Написано, что все существующее стремится получить свет Всевышнего. Что такое тагим можно легко понять на примере танца. Когда человек сильно радуется, то порой, особенно при наличии походящей музыки, начинает танцевать. Подпрыгивания в таком радостном танце показывают, что душа стремится получить свет Всевышнего, тянется к нему. А поскольку тело материально, то тянет вниз. И тогда человек опять приземляется на землю. Это и есть тагим.

А буквы(отиет) - символизируют тело, сосуд для принятия света Всевышнего.

Для того, чтобы понять связь между Торой и музыкой нам понадобится сделать 2 небольших отступления.

1. Из-за греха первого человека, его душа была сжата и он из состояния "ган эден"- рай, попал в наш мир. Душа его при этом, от сильного сжатия, раскололась на 600 тыс осколков, в каждом из которых остались искры святости- частицы того гигантского света, каким являлась его душа.

Задача, поставленная сегодня перед евреями - поднимать эти искры ко Всевышнему, тем самым восстанавливая в духовных мирах цельность души Адама (то есть объединение душ всего еврейского народа в единую громадную душу) . эти искры есть во всем, что существует в мире.

И музыка - не исключение.

2. Как написано в Торе Ноах, спасшийся после потопа, имел 3 детей: Шема, Йефета

и Хама. Шем считается прародителем евреев, Йефет- прародитель греков, а Хам - всех негритянских народов.

О них сказано - рабами рабов будете.

Итак...

Когда был храм левитов, стоя на ступенях храма, играли на музыкальных инструментах, и под влиянием этой музыки, души евреев всего Израиля поднимались вверх на 15 духовных ступеней. Это было настоящее поднятие искр святости- еврейских душ.

Первое серьезное преломление музыка прошла во времена завоевания Израиля греками. Они старались всеми силами навязать нам свое мировоззрение и идеологию ввезти чуждые нам традиции. Музыка, которую внесли с собой греки, в духовном плане сильно отличалась от музыки Торы. Она была направлена на материальное, на греческих богов, на что угодно, только не на Единого Творца мира.

Греческая музыка стала так популярна в тот период времени, что ее напевали все. Она звучала повсюду. Мы помним рассказ об Элише бен Авуе, получившем прозвище Ахер (другой), когда одной из причин его отхода от Торы была именно греческая музыка, которую он напевал даже во время занятий Торы. Принятие чуждых мелодий повлияло на душу таким образом что он, великий Элиша бен Авуя, один из четырех вошедших в Пардес, тот, чье имя звучит в Пасхальной агаде, не смог устоять, его душа была сломана и восстановить ее ему не удалось, несмотря на все старания его ученика, раби Мэира.

Что же означает поднятие искр святости из музыки к Творцу?

Один из нукудот находится на уровне сердца и называется Холем. Символически изображается как буква вав с точкой над ним. То есть как вертикально стоящий человек. Холем - от слова халом-(мечта), а мечта еврея- это маяк над его головой, постоянно показывающий направление. Настоящая мечта еврея- служить Всевышнему, поднимая искры святости в духовные миры, то есть стремление вверх. Никуда

Холем читается как буква О.

Завоевание римлянами также внесло свои изменения. Уже примерно через 500 лет после разрушения храма, в служении христианским богам были использованы песнопения основанные на внутреннем поднятие голоса вверх.

Из них произошло традиционное классическое итальянское оперное пение. Оно потеряло смысл стремления к Творцу и вообще какой бы то ни было духовный смысл. Но осталась пение, как наука.

И традиционно, в оперном пении все гласные произносятся на "О", так как именно эта буква поднимает звук вверх, как никуда Холем.

Со временем каждая эпоха вносила в музыку свои изменения, хотя классика все же оставалась классикой.

Пока не пришло время черно- белых фильмов - фильмов Чарли Чаплина. Конец 18- го века.

Темы для музыки к фильмам Чарли Чаплина были взяты у выходцев из Африки- потомков Хама, к тому времени уже освобожденных из рабства. Эта музыка резко отличалась от классической. Если в классическом произведении нельзя поменять ни ноты, то в этой музыке главное - сохранить тему, а импровизация может быть какой угодно, по желанию исполнителя.

Но не это было главное. Со временем музыка Хама, наложившаяся на музыку Яфета, прошла через порождения рок-н-рола, джаза, а потом и

совсем бессмысленной попсы.

Звучание этой музыки, уже не возвышает душу, а скорее наоборот. Голос, передающий звук начал стремиться вниз.

Пение "вверх", на букву "О" осталось только в Итальянском традиционном классическом пении. А современное пение, как правило - это направление голоса вниз. Символ этого- хирик- левая сторона, символизирующая духовную пустоту, отсутствие целей и смысла жизни. Символизируется буквой "вав" с точкой снизу.

Пишется -"ח'י ריק ח'יריק"-пустая жизнь или жизнь впустую. Это такая жизнь, когда подходишь к своим 120 годам и понимаешь, что жизнь прожил, а настоящего не сделал ничего. Освобожденные от рабства "Рабы рабов", внесли рабскую идеологию в массы. Сегодня совсем не нужно быть рабом в физическом плане. Зависимость от материальных ценностей, отношений с людьми, общественного мнения, моды- это и есть то самое рабство, в которое себя вогнало человечество.

Ну а как же мы, евреи? Как мы можем этому рабству противостоять?

Наверно главное в сегодняшнем положении- вспомнить о том, кто мы и для чего созданы.

Вспомнить, что выход из Египта - это выход из рабства. И выходили мы



только с одной целью- служить Всевышнему.

Служить как рабы, но Ему, Всевышнему, а не человеку. Ему, а не золоту, почету, моде... Служить так, как служили Левиты в Храме, поднимая весь народ на невероятный уровень духовности. И если мы об этом вспомним, то весь мир засияет иными красками. И жизнь наполнится настоящим смыслом Служения Творцу.

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Паштет со вкусом печенки

Замечательный домашний паштет со вкусом печенки — наш традиционный рецепт на Песах. Мнимый печеночный паштет порадует своим вкусом ваших гостей и членов семьи!

Ингредиенты

6 ст. ложек растительного масла для жарки

2-3 средних луковицы, нарубленных

450 гр белых грибов, нарезанных ломтиками толщиной в полсантиметра

3 яйца, сваренных вкрутую, разрезанных на четвертинки

1/2 стакана очищенных грецких орехов

1/2 ч. ложки соли

1/4 ч. ложки молотого черного перца

кольца лука-шалот и/или салат-латук — для сервировки

Приготовление

В большой сковороде или сотейнике нагрейте 3 ст. ложки масла, добавьте лук и потушите до темно-коричневого цвета. Перемешивайте каждые пару минут, чтобы лук не пригорел ко дну. Лук должен стать действительно темным, но не сгореть. Это займет не менее 20 минут, а может и больше. Затем выньте лук из сковородки и остудите.

В ту же кастрюлю (не очищая ее) добавьте еще 3 ст. ложки масла и держите на среднем огне. Добавьте нарезанные грибы и потушите, пока они не станут мягкими и не выпустят сок, затем продолжайте тушить до темно коричневого цвета, еще около 5 минут. Выньте грибы из сковородки и остудите.

Подготовленные лук и грибы смешайте со всеми остальными ингредиентами в чаше комбайна. Тщательно измельчите их в комбайне до однородной массы, но не до пасты.

Лучше всего, если готовый паштет постоит в холодильнике перед подачей на стол — пару часов или целую ночь.

Мнимый печеночный паштет может храниться в холодильнике (в накрытой емкости) около недели.

Приятного аппетита! Бетеавон!

Сарра Манн

Люксембург

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Мы живем сейчас в очень нестабильное время. Человечество с каждым годом взлетает все выше и выше. Но насколько этот взлёт оправдывает себя?

Новые технологии, мода, новшества почти в каждой отрасли в наших повседневных делах. Все эти вещи могут как помочь нам стать лучше, так и перенести нас очень далеко, туда, где бы мы не хотели оказаться.

Не даром еврейский народ сравнивается с рыбами. Ведь рыбы они молчаливы, спокойны и организованы.

Но не следует полагаться на многовековое выживание еврейского народа, потому как наше поколение - это поколение после владычества Римской Империи, которое у пророка Йехезкеля называется эпоха с лицом свиньи.

Как же так?

Человечество развивается, разве это плохо?

Развитие должно быть всегда, но главное это двигаться в правильном направлении и не поддаваться на искушения.

Существует ли связь между недельной главой и пророчеством пророка Йехезкеля?

Еврейский народ только что получил переносной храм и два сына Аарона - брата Моше настолько воодушевились этим, что пренебрегли законом и Всевышний забрал их. Как мы знаем, комментарии к Торе это информация, которая передавалась из уст в уста со времени дарования Торы.

Существует множество комментариев, т.к. многие люди и империи хотели погубить не только наш народ, но все наши знания. Так вот, по одному из комментариев Надав и Авиу - сыновья Аарона пренебрегли законом из любви к Всевышнему.

То есть они настолько любили Всевышнего, что поспешили ему служить, ведь служа в Храме можно наиболее близко приблизиться к Нему.

Поступок двух братьев был необычным, ведь можно было не спешить.

Но было ли это приятно Всевышнему?

Наши законы даны нам, что бы мы чётко их исполняли. Свинья - она любит валяться в грязи на спине и выпячивать ноги наружу, также и люди иногда могут поддаваться искушениям этого мира и стать похожими чем-то на свинью.

Наша Тора и заповеди это источник дыхания, который является единственным средством в нашей борьбе, в борьбе, где мы стремимся жить по-еврейски и становимся лучше.

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

МИР ВОКРУГ НАС...

Недельная глава Шмини рассказывает о том, что был установлен Мишкан (переносной храм), и были принесены приношения Творцу. Написано в самом начале главы следующее: «И было, на восьмой день призвал Моше Аарона и его сынов и старейшин Исраэля» (Ваикра 9:1).

Есть интересный мидраш, который говорит, что как курица не может летать без крыльев, также еврейский народ ничего не может без старейшин (еврейского народа). О чем говорит этот мидраш, и откуда вообще появилось такое явление как старение?

Говорится в Гемаре, что старость пришла в мир из-за просьбы Авраама. Гемара говорит: «До Авраама не было старости (процесса старения). Человек, который приходил, чтобы поговорить Авраамом, оказывалось, что говорил с Ицхаком и наоборот.

Помолился Авраам и появилась старость, как сказано: И Авраам стар, на склоне дней, и Господь благословил Авраама во всем. (Бава Мециа 87а)

И также сказано в Мидраше: «Авраам молил Творца о старости. Сказал Авраам: Творец, человек и его сын входят вместе и никто не знает кто из них более уважаем, из того, что будет старость будут люди знать, кто более уважаем.

Ответил ему Творец: Хорошо, ты попросил и с тебя начнется старость» (Берешит Раба 65).

Из этой просьбы нужно понять, в чем же есть польза в старости? Ведь не просил же Авраам старость для того, чтобы люди могли уважать старейшин.

Авраам видел, что одинаковый внешний вид старика и молодого человека могут принести большой ущерб.

Что даже если были они похожи внешне, внутри они очень отличались. Те старейшины, которые приобрели большой опыт и мудрость в жизни могут вести и направлять младшее поколение.

У молодых не только нет этой мудрости, но также они сильно связаны с материальным миром, и это влияет на них.

Авраам опасался, что при одинаковом внешнем виде человек ошибется и спросит совета у того, кто не обладает мудростью и опытом. Поэтому попросил он привести старость, чтобы во всех поколениях мудрецы и старейшины были узнаваемы.

Сам Авраам прочувствовал эту ошибку, когда вместо него обращались к его сыну.

Поэтому мидраш сравнил курицу, которая не может летать с еврейским народом, который беспомощен без старейшин. Что также как птица может держаться в воздухе только из-за крыльев, также цепь народа сможет продолжить существовать только если мы будем слушать старейшин и мудрецов, которые являются путеводителями для поколений.

И также как мудрецы слушались старейшин своего поколения, так мы можем быть уверены в том, что их мудрость — это мудрость Торы.

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

Здравствуй параноя! или Они сходят с ума...

(27.03-19) Несколько дней назад израильские СМИ познакомили граждан с записями высказываний лидера левого блока “Кахоль лаван” Бени Ганца, тайно сделанными в ходе его бесед с приближенными.

Если бы содержание этих бесед было бы оглашено без подтверждающих их подлинность аудиозаписей — вряд ли кто-то поверил бы, пожалуй, такому пересказу.

Однако на записях из уст главы левого блока Бени Ганца отчетливо звучит фраза: “Если бы у Нетаниягу была возможность безнаказанно и без всяких последствий убить меня, он бы сделал это” (!!! — evrey.com).

Характерно, что это заявление, судя по записи — не встретило возражений, возмущения или хотя бы сомнений со стороны слушателей, высокопоставленных деятелей блока “Кахоль лаван”.

После опубликования скандальных записей со стороны блока не последовало ни возражений, ни опровержений. Впрочем, опровержений в данном случае, когда есть аудиозаписи — и быть не могло.

Комментарий: Авторы данной статьи долгое время, что называется, “вблизи” наблюдали, как проходят израильские выборы. Однако за последние годы и даже десятилетия еще не было случая, чтобы один из ведущих участников предвыборной гонки опуссался до подобных “предположений” в адрес своих конкурентов.

Израильские предвыборные кампании отличаются, скажем так, большой свободой высказываний их участников.

Но обвинить политического противника в том, что он — **ПОТЕНЦИАЛЬНЫЙ** убийца... Такое в истории израильских выборов случилось, пожалуй, впервые (!).

Причем, речь в данном случае идет исключительно о голословных фантазиях, не подкрепленных никакими фактами и ни на чем не основанных.

Существует и еще один весьма настораживающий момент, который в данной истории представляется едва ли не главным.

Кроме того, что подобные обвинения — запредельная низость, высказывания одного из главных претендентов на пост главы правительства (и, соответственно, Верховного главнокомандующего вооруженными силами страны) отчетливо пахнут паранойей, либо, как минимум, выглядят как симптомы серьезной психической неуравновешенности.

Подобные высказывания были бы серьезной проблемой даже для обычного, рядового гражданина.

Иногда свидетельствующей и об угрозе жизни и здоровью других людей (от больных фантазий об окружающих, которые якобы готовы тебя убить и лишь ожидают для этого удобного момента до решения “действовать на опережение”, со всеми вытекающими страшными последствиями, как очевидно — не очень большое расстояние).

Что же говорить о человеке, претендующем на главную исполнительную должность в стране?

Во что может обойтись государству и гражданам склонность национального лидера к таким вот фантазиям?

Не хочется об этом даже думать.

Нужно отметить, что далеко не всегда психические отклонения (и прежде всего, паранойя) явно проявляются в поведении человека — в том, как он выглядит, и как себя ведет.

Однако лидер левого блока Бени Ганц — по крайней мере, таково наше впечатление — весьма далек от того, чтобы выглядеть адекватным. К настораживающим выводам, увы, может привести уже одно выражение лица этого отставного военного и начинающего политика.

Даже при простом просмотре видеозаписей выступлений Бени Ганца — очень трудно не заметить проблематичность его личностных особенностей.

Тем не менее, именно этот человек избран “ударным тараном”, или, если угодно — “лицом” левого лагеря. И этот выбор сделан, судя по всему, серьезными политическими игроками левого израильского политического поля.



Тот факт, что именно Бени Ганц, со всеми его хорошо просматривающимися особенностями, стал главным конкурентом Нетаниягу и претендентом на пост премьер-министра Израиля от левого лагеря — красноречиво говорит о моральном состоянии, в котором пребывает этот лагерь.

Это состояние можно смело обозначить как — паническое. Когда левые испытывают сильнейший (и в отличие от фантазий Ганца, вполне обоснованный) страх перед вероятностью окончательно потерять политические позиции в стране.

Перспективы: Видимо, именно паникой объясняется крайне неудачный (как теперь, пожалуй, уже понятно его авторам) выбор альтернативы Нетаниягу в лице Бени Ганца.

Буквально каждое публичное и непубличное высказывание лидера левого блока становится доказательством провала левого лагеря в выборе своего лидера.

Впрочем, “кадровые проблемы” левых вполне объяснимы. Провальная идеология способна привлечь к себе лишь, скажем так, весьма специфические личности. Из них, соответственно, и приходится выбирать.

Нынешние выборы (и левый лагерь это хорошо понимает) — последняя (или одна из последних) возможность удержаться на политической арене Израиля, уцепиться за ускользающую из рук, хоть какую-то релевантность для общества. В этой борьбе для левого лагеря — все средства хороши. И никакая паранойя рвущихся к власти левых лидеров им — не страшна.

То, что подобные руководители могут нанести стране огромный, если не смертельный, ущерб — их уже не смущает.

Ибо, отчаявшись “вернуть себе страну”, левые лидеры взяли курс на ее уничтожение, причинение максимального ущерба власти правых.

Даже если от этого пострадает безопасность и благополучие Израиля.

В общем-то, именно так и должна выглядеть на продвинутой стадии политическая и человеческая деградация. Так что, особенно удивляться происходящему — не стоит...

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

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



орогие читатели

Сегодня мы поговорим с вами об очень тонком и неожиданном.

Слепой учитель

*Рабби Йеошуа известен, как Торы
большой знаток.*

У сына его есть тоже учитель,

Важен каждый его урок!

Учитель ребенка - слепой человек,

Но много знает и вот-

*Рабби его уважает,
учителю в доме-почет.*

*Всегда за ним посылают,
зовут отобедать его.*

*Торы слова обсуждают,
ценнее нет ничего.*

*Однажды к Йеошуа прибыли
гости издалека.*

-Что же мне делать с учителем?

Дума про то нелегка...

*Гости с ним незнакомы,
начнут смеяться над ним.*

*Мы то учителя знаем,
привыкли общаться со слепым...*

А он ведь обидеться может-Прекрасный ученый- мудрец.

Думал Йеошуа_думал, и так решил, наконец:

Лучше сегодня к обеду учителя не позову...

Дома сидит учитель:

-Что-то я не пойму!

К обеду меня не позвали, видно, я надоел, может что-то случилось,

Остался я не у дел...

Но только гости уехали, рабби Йеошуа бегом:

Учитель, не обижайтесь, что не позвал я вас в дом.

Гости о вас не знают, почтения мало в них...

Учитель вздохнул облегченно, понял, что дело в других.

*Рабби о нем заботился и от насмешек спас,
Учитель с новыми силами пришел работать в свой класс!!!*

Будьте внимательны, замечайте других людей.

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Шаббат*

Лист №80

На нашем листе Талмуд, продолжая рассматривать различные детали субботних законов, и, в частности — закона, запрещающего в *шаббат* перемещать «объекты» из частного владения во владение общественное (из *решут а-яхид* в *решут а-рабим*; см. на сайте обзор [листа 6](#)), возвращается к исследованию количественных параметров объектов, начиная с которых человек, который вынес такой объект в *шаббат*, становится «нарушителем» и отвечает за это перед Небесами (см. на сайте обзоры [листов 76, 77 и 78](#)).

В новой Мишне, представленной на этом листе, читаем такой текст.

Человек нарушил субботу, если он вынес в *шаббат* (из *решут а-яхид* в *решут а-рабим*):

- красную глину, в объеме, позволяющем изготовить печать;
- удобрения, в объеме, достаточном для того, чтобы «подкормить» одно растение;
- крупный песок, в объеме, позволяющем (штукатуру, смешав его с известью) изготовить раствор, которым можно покрыть небольшую часть стены, размером с ладонь (штукатурка);
- стебель, в размере, позволяющем изготовить перо (для письма)...

Далее Талмуд пункт за пунктом обсуждает содержание Мишны. И по первому пункту выдвигает на обсуждение вопрос: о какой именно печати идет речь, когда определяется предельный объем красной глины?

Мы говорим о печати, предназначенной для маркировки мешка с товаром, — поясняет **раби Акива** (величайший Учитель Мишны, 2-й век).

Однако другие Учителя открывают в этом вопросе иную грань Истины.

Речь — о запечатывании письма, — уточняют они.

И это означает, что раби Акива дает менее строгое решение, ибо печать на мешке — больше печати для письма.

Каково же положение с удобрениями?

В самом деле. Для подкормки разных растений нужны питательные вещества в разных количествах.

Тут за «эталон» берем объем, — говорит раби Акива, — достаточный для подкормки одного кочана капусты.

«Эталон», — говорят другие Учителя, — количество удобрения, необходимое для роста одного стебля кормовой травы. То есть снова указывают меньший объем, нежели тот, что называет «предельным» раби Акива.

Ну, а если стебель — толстый или сломанный, и перо для письма изготовить из него невозможно, есть ли в таком случае для него предельный размер, начиная с которого его перемещение станет нарушением закона Торы? — спрашивают Учителя, переходя к обсуждению последнего пункта Мишны.

Безусловно, есть, — отвечает Талмуд. — В такой ситуации «предельным» будет считаться длина, которой достаточно для того, чтобы при горении на этом стебле можно было бы сварить куриное яйцо, смазанное жиром (это ускоряет процесс варки) и помещенное в заранее разогретую посудину.

Анализируя содержание Мишны, Учителя попутно углубляются в исследование вопроса, из каких компонентов должен состоять раствор для оштукатуривания стен.

И это, как мы узнаем — непростая проблема. Дело «осложняется» тем, что для этой цели годятся материалы, способные на эмоциональном уровне выразить ощущение скорби по разрушенному Храму. Ведь нам следует помнить об этом всегда. И в наши дни, как дань памяти о разрушенном Храме, принято оставлять на внутренней стене жилого помещения не покрашенный прямоугольник.

Многие Учителя заключают, что в раствор для оштукатуривания стен в известь надо добавлять немного сена и песок, чтобы стена имела серый оттенок.

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

Ощущение скорби должно передаваться не только цветом, — говорит он, — но и — на «качественном» уровне. Оштукатуренная стена должна выглядеть «временкой». Поэтому для изготовления раствора к извести необходимо добавлять сено. Но песок подмешивать в раствор — нельзя. Иначе создается впечатление, что стена **очень добротна и простоит — века**.

Всесторонне изучив проблему, Учителя приходят к выводу, что раствор для оштукатуривания стен все же следует изготавливать, добавляя в известь песок. Именно таким и **только** таким раствором можно пользоваться для оштукатуривания стен после разрушения Храма...

Автор текста *Леви Раскин*