



# השבוע דעל אדעל דעס פון

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



## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВАЭТХАНАН»

**А также:**

Вопросы к Раввину  
О здоровом образе жизни  
Культура. Личность. Этика  
Женская Рубрика  
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 «Ваэтханан» —3****Вопросы раввину—6****Культура. Личность. Этика— 11****Здоровый Образ Жизни — 12****Женская рубрика—13****Законы Лашон а-Ра— 14****Анализ Новостей — 15****Детская страничка—16****Лист Талмуда—17****Ответственные за проект:****Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман****Над номером также работали:****Лейб Каханэ, Сара Манн,****Шломо Фрейдкин,****Элишева Фрейдкина, Цюпа Гензель,****Эня Леина, Елена Демидова,****Художники:****Этель и Борис, Бат Ноах****Любые Ваши предложения****направляйте на эл.почту****hhafetzheim@gmail.com****Поддержите наш проект****<https://hafetzheim.com/donate/>****МЫСЛИ РЕДАКТОРА...****Вся Тора - это неопишуемая мудрость Всевышнего, которую он подарил нашему народу.****Глава Ваэтханан, лично для меня, одна из глав, при чтении которой мое сердце содрогается.****Само название Ваэтханан уже имеет сильную связь с каждым из нас. Это слово можно перевести как «молитва о милости».****Моше Рабейну умоляет Всевышнего впустить его в Эрец Исраэль, он не напоминает о своих огромных заслугах, он готов просто войти как обычный человек...****Искренняя молитва, просьба от всей души - это то, чему мы должны учиться у великого Моше Рабейну.****Не для себя просить, умолять, или переживать, а за весь наш народ!****Жизнь каждого еврея состоит из трёх важнейших составляющих: «Изучение и реализация Торы», «Добрые дела и взаимопомощь», «Серьезная, искренняя молитва и переживание за наше состояние», и все части этого комплекса тесно связаны между собой. Еврей должен постоянно повышать качество и количество изучения Торы, знать законы и уметь реализовать их.****А это, в свою очередь, приводит нас к добрым поступкам, которые делают наш мир чище и лучше.****Элиэзер Фрейдкин****Кфар Эльдад**

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ВАЭТХАНАН»

### ГЛАВА «ВАЭТХАНАН»

Место в Торе: *Дварим*, гл. 3, ст. 23 — гл. 7, ст. 11

#### Почему она так называется?

Глава начинается фразой: «И я умолял Всевышнего в то время...».

Умолял на иврите — *ваэтханан*.

Если предыдущую недельную главу мы читали в ожидании сурового, трагического дня — Девятое Ава (см. на сайте [обзор недельной главы Дварим](#), пятый годовой цикл), то чтение главы этой недели будет заканчиваться в субботу, которая носит название — *шаббат нехама* (в переводе с иврита — «суббота утешения»).

Именно со слов утешения начинается *афтара* (значение термина — см. на сайте [обзор недельной главы Ваикра](#), второй годовой цикл), отрывок из Танаха, который будут читать во время субботней молитвы — «Утешайте, утешайте народ Мой, говорит Всевышний ваш. Обращайтесь к сердцу Иерусалима и возвещайте ему, что исполнен срок его, что прощена вина его, ибо принял он от руки Всевышнего вдвое за все грехи свои» (книга пророка *Иешаягу*, гл. 40, ст.1-2).

Много веков назад в эти дни евреи пребывали в отчаянии. Со страхом и болью думали они о будущем народа Израиля. И вот в этот самый момент (примерно 2600 лет назад) им было обещано возрождение. Пророк сказал им, что будущие разрушения и изгнания в контексте вечного Союза с Творцом — временные явления.

Однако недельная глава *Ваэтханан* предлагает еще более глубокое утешение — такое, которое должно придти сегодня, сейчас. И мы можем его получить еще до прихода *Машиаха* (см. на сайте ответ [«Что будет, когда придет Машиах»](#), раздел «Спроси у раввина»).

Вся недельная глава *Ваэтханан* ориентирована на то, чтобы подчеркнуть то огромное значение, которое имеет изучение Торы. Здесь вновь повторяются Десять Заповедей и слова молитвы *Шма, Израэль*, в тексте которой звучит заповедь обучать детей Торе.

О том, как важно передавать знание Торы из поколения в поколение, мы читаем и в другом фрагменте нашей недельной главы: «Храните же и исполняйте, ибо это мудрость ваша и разум ваш пред глазами народов, которые, услышав обо всех этих уставах, скажут — «как мудр и разумен народ, этот великий народ». Ибо кто это народ великий, к которому боги были бы столь близки, как Всевышний наш, при всяком взывании нашем к Нему? И кто — народ великий, у которого уставы и законы справедливы, как все это учение, которое я даю вам сегодня? Только берегись и весьма оберегай душу твою, чтобы не забыл ты тех дел, которые видели глаза твои, и чтобы шли они из сердца твоего во все дни жизни твоей; и поведай о них сынам твоим и сынам сынов твоих — о дне, когда ты стоял пред Всевышним твоим, при Хореве, когда сказал мне Всевышний: собери ко Мне народ, и Я возведу им слова Мои, чтобы научились они бояться» (*Дварим*, гл. 4, ст. 6-10).

Мы — в трауре по разрушенному Храму, потому что его разрушение означало отдаление от нас *Шехины* Всевышнего (о значении термина — см. на сайте ответ [«Шехина — святой дух...»](#)). Эту потерю можно сравнить только с утратой самого близкого и дорогого человека. Но глава *Ваэтханан* говорит нам, что *Шехина* Всевышнего — с нами, она — в Его Торе. И в этом мы находим истинное утешение.

*Шехина* парит даже над двумя евреями, изучающими Тору. Откуда известно, что Всевышний знает о каждом человеке, которые изучает Тору, и назначает ему за это награду?

Об этом в Танахе сказано: «Благо — мужу, несущему бремя (заповедей) в юности своей. Пусть одиноко и молча сидит он, ибо Творец возложил на него это бремя» (*Эйха*, гл. 3, ст. 27-28).

«И я умолял Всевышнего в то время...»

О том, что *Шехина* и после разрушения Первого Храма — с нами, но проявляется иначе и непосредственным образом связана с процессом постижения Торы, свидетельствуют

многие еврейские источники. И сама эта концепция нам понятна — через людей, изучающих Тору, Творец устанавливает свое Присутствие в нашем мире.

И здесь существует «обоюдная заинтересованность». Ибо Тора нужна людям. Благодаря Торе еврейский народ выжил, не растворился в других культурах. Благодаря Торе народ сохранил духовность, радость, силу, уверенность и мораль, столь необходимые ему во тьме двухтысячелетнего изгнания.

В этом году в обсуждении недельной главы *Ваэтханан* мы сосредоточим внимание на концепции изучения Торы и на том, какое место она занимает в еврейском мировоззрении...

В Мишне (трактат *Авот*, гл. 1, ст. 2) говорится, что мир стоит на трех столпах. Это — Тора, служение Всевышнему и добрые дела.

Личность человека, — пишет *Мафараль* (раби Иегуда Лива; один из величайших комментаторов Торы и Талмуда, автор многих основополагающих мировоззренческих книг, главный раввин Праги — Чехия; 16-й век), разъясняя

содержание Мишны — составлена из трех частей: интеллект (ум); характер, сложившийся на основе шкалы ценностей, выработанной под влиянием различных факторов; эмоции и побуждения.

Для того, чтобы вселенная продолжала свое существование, человек должен установить связь с Творцом. Такая связь возможна, когда каждая часть человеческой личности вступает в контакт с Всевышним. Ибо человек контактирует с Творцом, когда:

- используя свой интеллект, занимается изучением Торы;
- осуществляет служение Ему, считая, что это — главное дело его жизни;
- совершает добрые дела, вкладывая в них свои положительные эмоции.

Эти три типа связи и есть три столпа, о которых говорится в Мишне.

Поскольку связь с Всевышним, основанная на служении Ему, осуществляется в полной мере лишь в те периоды, когда есть Храм и в нем реализуются процедуры приношения, один из этих «трех столпов» после разрушения Храмов (до тех пор, пока не появится Третий) лишен очень важной составляющей.

Поэтому без Храма возможности человека в установлении и поддержании связи с Творцом — ограничены. «Центр тяжести» в осуществлении этой задачи смещается. И человеческая способность контактировать с Всевышним попадает в полную зависимость от его интеллекта и побуждений. Она может стать реальностью, только если человек стремится изучать Тору и уделяет этому достаточно много времени.

Если человеку, изучающему Тору, удастся установить связь с Творцом, — пишет Маѓараль, — все три части его личности «сосуществуют» в гармонии. Интеллект мотивирует развитие личности, которая, в свою очередь, выражает себя с помощью эмоций.

Суть той разницы, которая существует между миром до разрушения Храма и миром — без Храма определена сердцем человека, точнее — ролью сердца во взаимодействии с нашим миром.

Пока стоял Храм, человек мог контактировать с Всевышним в определенном смысле — на эмоциональном уровне. То есть — примерно так же, как он общается с окружающими его людьми. И эта связь с Творцом шла в основном через сердце. Однако в мире, в котором мы сегодня живем, это «общение» протекает иначе. Сегодня связь с Всевышним возникает в основном, благодаря человеческому интеллекту — посредством изучения Торы.

Вселенная и поныне стоит на тех же трех столпах. Но в нашем мире

после разрушения Храма сердце **должно следовать за разумом**, за интеллектом.

К счастью, «столп», на котором зиждется изучение Торы, независим от того, есть у нас Храм или нет. Ничто не может разрушить его даже в самые мрачные периоды изгнания.

Таким образом, мы видим, что в период изгнания еврейский народ способен поддерживать контакт с Творцом, а, следовательно — и существование нашего мира, главным образом только **за счет изучения Торы...**

Изучение Торы имеет два основных аспекта: постижение заповедей с целью их исполнения и изучение Торы ради нее самой.

Мы знаем, к примеру, что наша традиция освобождает женщин от обязанности изучать Тору. Однако в своде еврейских законов (*Шулхан Арух*, раздел *Орах Хаим*, гл. 47, параграф 14) сказано, что женщины ежедневно должны произносить *бераху* (благословение) на изучение Торы.

Комментаторы объясняют, что в данном случае имеется в виду, что каждый представитель еврейского народа, включая женщин, должен знать, как правильно выполнять заповеди. Но единственный способ научиться свободно ориентироваться в этом — изучение Торы. И получается, что на женщине так же лежит обязанность изучать Тору — тот ее аспект, который открывает смысл и порядок исполнения *мицвот* (множественное число от слова *мицва* — «заповедь»).

Теперь мы убедились, что обязанность изучать Тору ради нее самой не предполагает приобретение знаний о том, как надо исполнять *мицвот*. Это — второй аспект изучения Торы, приобретение «чистого» знания. Еврейский закон не требует, чтобы женщина постигала Тору в этом ее аспекте.

Но может ли такое быть? Ведь это, казалось бы, противоречит сути известного высказывания **раби Йоханана** (величайший Учитель



Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век), которое неоднократно приводится в талмудической литературе. Процитируем его: «Если кто-то изучает Тору, не имея в виду применить свои знания в жизни, то лучше бы он погиб еще в утробе матери и не родился совсем» (Иерусалимский Талмуд, трактат **Берахот**, глава 1).

Разве «теоретическое» изучение Торы не переплетается со знанием, как исполнять ее заповеди?

Чтобы ответить на этот вопрос, нам надо будет сравнить подход Торы к духовным знаниям с подходом так называемого «нерелигиозного» мира к знаниям такого рода.

Мир, который условно можно обозначить как «светский» делит знания на «научные и — «не научные».

**«Научный» взгляд** на реальность зиждется на идее, что знания поддаются экспериментальной проверке. Исходя из этого, «научное знание» получает такое определение: это — накопление гипотез, которые подтверждены практическими испытаниями. Причем, подразумевается, что такие эксперименты, подтверждающие «научность» и практическую ценность гипотезы должны давать аналогичные результаты — независимо от того, кто их проводит, и где их проводят. И еще один принципиально важный момент: экспериментирование неизменно предусматривает проверку гипотез с помощью взвешивания, измерения или обнаружения какого-либо явления с помощью средств, поддающихся количественному определению. И все это — феномены, являющиеся частью физического мира.

Используя логику «от обратного», так называемые «светские» ученые неизбежно приходят к выводу, что изучение метафизических явлений по определению — занятие «ненаучное», ибо проверке — не поддается. Знание, которое проверить невозможно, не может быть признано, по их мнению — реальностью.

Так с позиций «светской» науки заключение Магарала о трех «гранях» человеческой личности (см. выше), на которых строится связь с Творцом — из области «метафизики». Оно — «не научно», потому что его **нельзя «измерить» и «взвесить»**, нельзя доказать экспериментальным путем...

Конечно, было бы замечательно, если бы мы могли найти реальное подтверждение существованию Всевышнего и ответ на фундаментальный, волнующий все человечество вопрос, с какой целью создана вселенная. Но возможности изучить это на «экспериментальной основе» у нас нет. Поэтому, с точки зрения «светской» науки, эти и подобные им вопросы навсегда останутся в области «неизведанного».

Излишне говорить о том, что такая точка зрения очень пессимистична. Она предполагает, что возникновение вселенной — необъяснимая космическая случайность, а люди обречены на бесцельную жизнь в небольшой точке, называемой Земным шаром, который крутится вокруг своей оси **в бессмысленном космосе**.

Каждый человек в поисках ответа на кардинальные вопросы бытия может и должен руководствоваться собственной интуицией. Но ответы, которые он для себя находит — скорее, результат его эмоций, движений его сердца, нежели — интеллекта. Поэтому такие «частные открытия» не удостоиваются наградами и не ставят в ряд с научными достижениями. Кто может гарантировать, что подобные измышления вообще соответствуют реальности?

Вот и получается, что интеллект человека, поднявший его над всеми другими творениями вселенной — в мире бесполезен. Нельзя сказать, что интеллект не имеет никакой ценности. Не, это, разумеется, не так. Интеллект играет решающую роль в исследовании научных проблем, а по мере того, как накапливаются научные знания о мире, соответственно, повышаются и жизненные стандарты. Что же касается разрешения таких извечных человеческих проблем, как поиск смысла и цели существования мира и человека, тут наш интеллект — бессилен.

У каждого из нас, безусловно, есть возможность принять достижения мысли великих интеллектуалов прошлого. Пользуясь ограниченными средствами, эти выдающиеся личности научились проникать в неизмеримые глубины мироздания. И мы восхищаемся этим. Но для того, чтобы постичь их духовное и моральное понимание жизни и мира в целом, нам надо очень много работать над собой.

Светский ученый полагается, что находится на гребне научных знаний — независимо от того, какой областью науки он занимается. Он пытается двигать науку вперед, встав на плечи великих гигантов прошлых поколений. И в этом, несомненно, есть рациональное зерно: даже карлик, взгромоздившись на плечи гиганта, видит дальше, чем сам гигант.

Ответ всем скептикам мы находим в процессе изучения Торы.

Любое усилие по изучению другой реальности извне, особенно при наличии ограниченных средств для изучения, обречено на неудачу. Чтобы изучать альтернативную реальность, нужно обследовать ее изнутри.

Когда вы смотрите на деревья и цветы, окружающие вас в этой реальности, у вас не остается сомнений в том, что они — существуют. Всевышний, зная эту человеческую «особенность», дал людям Тору, в которой содержится нечто гораздо большее, чем простой набор инструкций, которыми мы должны воспользоваться, чтобы выжить в этом мире.

Творец передал человеку всю необходимую информацию, вооружившись которой **он может оказаться внутри духовной**

**реальности** и даже — ориентироваться в ней...

Ученый Торы, погруженный в ее изучение, находится внутри духовного мира, и для него этот мир так же реален, как мир физический.

«Дороги Небес мне так же известны, — говорил **Шмуэль** (великий Учитель Талмуда первого поколения; 3-й век), — как улицы моего родного города» (Талмуд, трактат **Берахот**, лист 58).

Только тот, кто всерьез никогда не занимался Талмудом (Устная Тора), может проявлять скептицизм относительно существования Всевышнего или существования духовных миров. Человек, который изучает Тору, знает, что она не могла быть «продуктом» человеческого разума и воображения. Такому человеку известно; что описанный в ней мир идей и ценностей так же реален, как все, что окружает людей в материальном мире.

С точки зрения Торы, достижение ученого — это лишь полпути. Разум человека не может проникать в другую реальность, это действительно так. Ему доступен только мир физический. Наука достигла таких вершин, что мы можем узнать, что будет через несколько секунд после Большого Взрыва. Но человеческие знания не могут перешагнуть через саму точку взрыва. На уровне естественных законов (как мы их понимаем) невозможно объяснить, откуда и как возникла вселенная. Научные знания не позволяют нам взглянуть на мир Творца изнутри.

Зная это, Всевышний дал нам интеллект и Тору. Как сказано: «И сказал Всевышний: создадим человека по образу Нашему, по подобию Нашему...» (**Берешит**, гл. 1, ст. 26).

Выражение «по подобию Нашему», — писал **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), комментируя этот отрывок — означает, что изначально он наделил человека интеллектом.

Вложив в человека интеллект, отражающий Его собственный, Творец рассчитывал на то, что **люди будут стремиться найти источник** этого интеллекта. И не остановятся в своих поисках, пока не обнаружат его. Всевышний знал, что, приложив усилия, человек поймет, что его интеллект, должно

быть, имеет определенную цель. И для того, чтобы дать людям возможность осознать, в чем эта цель состоит, Он дал нам Тору — книгу, в которой содержится вся информация, необходимая человеку, чтобы построить фундамент для такого рода знаний.

Тот, кто интенсивно изучает Тору, понимает, что только Всевышний мог создать такую книгу. И, когда человек приходит к этому выводу, он обретает уверенность, что интеллект дан ему Творцом для того, чтобы он сумел решить стоящую перед ним трудную задачу. Тут он, чтобы понять цель своего существования, не полагается лишь на свою интуицию. Его интеллект «укоренен» в реальности, но — устремлен в духовные миры, устройство которых он в той или иной степени способен постичь, углубляясь в изучение Торы. И это уже — научное исследование, в процессе которого интуиция используется только как вспомогательный «инструмент».

На более глубоких уровнях изучения Торы человек, чтобы определить реальность, использует все доступные ему средства.

Разрушение и изгнание ведут к духовной дезориентации и эмоциональному опустошению. Чтобы в такой ситуации суметь сохранить моральные ценности и еврейскую традицию, человек должен хорошо представлять себе смысл реальности. Чтобы докопаться до Истины, нужно, прежде всего, верить в силу человеческого разума. И тогда Тора, наше самое большое наше утешение, откроет путь к ней...

*Автор текста раввин Носон Вайс*

*Иерусалим*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**М**ожно ли человеку думать о себе, что он достиг высокого духовного уровня?

*Шалом!*

*Можно ли человеку думать про себя, что он достиг высокого духовного уровня? Причём, у него для этого есть основания (ведёт правильный образ жизни, учит Тору и т.д.).*

*И не окажется ли на самом деле, что он не такой уж праведник, как себя вообразил, и что ему так выгодно про себя думать из-за каких-то своих внутренних проблем?*

*Дина*

*Афула, Израиль*

**П**редставим, что перед нами — еврей, который правильно и успешно выстраивает путь собственного духовного роста. Он постоянно изучает Тору, вкладывая в это много усилий, старательно исполняет заповеди, регулярно отчисляет деньги на **цедаку** и находит время на то, чтобы помогать людям.

Более того. Возможно, он делает все это с особым усердием, не останавливаясь на достигнутом, постоянно совершенствует себя, не упуская ни одного направления еврейской жизни.

И тут, как Вы и пишете, возникает вполне легитимный вопрос — почему бы ему не решить для себя на каком-то этапе, что он поднялся на высокий духовный уровень? Разве можно запретить человеку хорошо думать о себе, если для этого есть реальные основания?

Но не все тут так просто. Невинные позитивные мысли, казалось бы, отражающие реальность, для души — могут быть очень опасны и разрушительны.

Постараюсь показать здесь, в чем заключается проблема, и предложить способы предотвращения ее возникновения.

Начнем с самого, пожалуй, не очевидного. С того, что самая серьезная опасность, поджидающая «правильного» человека — не духовное падение, от которого он тоже, кстати сказать, не застрахован. Но — самомнение (на иврите — *gaava*).

Людам, в случае благополучного, желаемого развития событий в той или иной жизненной сфере — свойственно приписывать успех себе, в личную заслугу. Даже выигрыш в лото, не требующий, казалось бы, никакого вложения талантов и сил, с легкостью может восприниматься победителем, как его особая, исключительная «удачливость».

Так же и достижения в духовной сфере могут быть приписаны собственным усилиям, положительным душевным качествам, уму, трудолюбию и т.д.

И чем выше и грандиознее успех — тем реальнее опасность превратиться в объект собственного поклонения...

Самодовольный человек попадает во власть оптической иллюзии — его наполняет ощущение собственного величия, и, соответственно — уверенность, что другие гораздо менее значительны, по сравнению с ним. В результате возникает пренебрежительное отношение к окружающим, расцветает эгоцентризм, пропадает способность к самокритике и т.д.

Что касается отношения к Всевышнему — у такого человека отсутствует понимание того, что в основе любого успеха и благополучия — помощь Неба. И это наносит серьезный ущерб вере. Недаром в нашей традиции *gaava* считается одним из самых плохих человеческих качеств и — самым значимым препятствием на пути духовного роста.

Рецепт, который предлагают наши Учителя от этой популярной человеческой слабости, в книге **Пиркей Авот** («Наставления Отцов») выражен одной фразой, смысл которой — указание, что каждый еврей должен максимально уменьшить свое эго и предотвратить в себе малейшие проявления самолюбования и тщеславия (в оригинале употреблено выражение — «очень, очень низкий духом»).

Напрашивается вопрос, почему в **Пиркей Авот** используется слово «очень», причем, дважды подряд?

Причина этого, — объясняют Учителя, — заключается в том, что для того, чтобы отдалиться от высокомерия (желательно — на максимальное расстояние) необходима специальная, целенаправленная, усиленная работа над собой.

Там же, в **Пиркей Авот**, для тех, кто слишком возвысился в своих глазах в результате изучения Торы, сказано: «Не хвались, что учил Тору — для этого ты был создан».

Но как же быть духовному и положительному человеку? Вообще себя не ценить?

Конечно, ценить. Но делать это — разумно, трезво оценивая себя, не преувеличивая, но и не преуменьшая свои достоинства. При этом —

как огня, опасаясь самомнения и проявлений нескромности.

В целом надо стремиться видеть в себе обычного, среднего человека (на иврите — *бейнони*). И одновременно — осознавать, что ты в пути, и идешь все дальше и дальше по дорогам еврейской духовности.

Еще важнее — видеть во всем Руку Всевышнего, Его помощь, неся в душе благодарность за все, что Он тебе дал.

Что же касается Вашего предположения, что человеку свойственно считать себя праведником «из-за каких-то своих внутренних проблем» — то, даже если это действительно так, нет смысла в этом «копаться». Такое самоопределение может быть результатом и завышенной и заниженной самооценки или — попыткой какие-то другие внутренние проблемы.

Вместо того чтобы концентрироваться на выяснении причин этого (а они могут быть самыми разнообразными) — стоит просто пойти «протоптанной» дорогой, которую тысячи лет назад открыли нам наши Учителя.

В расширение темы — рекомендую прочесть на сайте ответ [«Чем определяется настоящая скромность?»](#).

*Автор текста Михаэль Бергман*

**У**читься в коллеле и подрабатывать через интернет могу и в Израиле...

*Учусь в коллеле в Торонто. Зарабатываю на жизнь куплей-продажей через Интернет.*

*Этим летом мы с женой впервые приехали (на 2 недели) на отдых в Израиль. И я подумал: ведь все это я могу делать и в Израиле! Учиться в коллеле и подрабатывать розничной торговлей через Интернет.*

*Расхотелось возвращаться в чуждую нам Канаду. Хотя там у нас свой дом.*

*Да, а еще у нас уже двое детей, планируем родить еще.*

*Дорогой Ребе, что Вы обо всем этом думаете?*

*Семья Balterman*

**Balterman  
Toronto, Canada**

**П**олностью согласен с Вашими рассуждениями.

Поэтому выскажу здесь лишь несколько соображений, которые могут помочь Вам в выборе правильной стратегии на пути реализации Вашего проекта.

Пока Вы еще остаетесь в Канаде — установите связь с крупными религиозными ортодоксальными объединениями, которые помогут Вам наладить контакты с израильскими раввинами (и не только с раввинами).

Основная цель заочного общения с этими людьми, живущими в Израиле — чтобы они помогли Вам сориентироваться и подсказали, где в Израиле Вам надо будет поселиться, учитывая потребности Вашей семьи.

Потом, можно будет, конечно же, изменить место жительства. Но всегда лучше с самого начала стремиться правильно выбрать свой первый дом в Израиле.

Из той информации, которую Вы сообщаете о себе в письме, видно, что нужно позаботиться и о правильном выборе *колеля* (учебное заведение, где изучают Тору женатые мужчины).

Ведь важно, чтобы *колель*, в который Вы пойдете, соответствовал Вам и по направленности учебы и по составу учащихся.

Возможность зарабатывать на материальные нужды семьи деятельностью через интернет, безусловно, облегчает Вам выбор места жительства.

Поэтому Ваша вторая забота — обеспечить достаточно комфортные (в том числе — и психологически) условия Вашим детям.

Судя по всему, они — дошкольного или младшего школьного возраста.

Вы ничего не пишете о том, чем занимается Ваша жена. Поэтому и мне на этот счет сказать — нечего.

В заключение добавлю очень важную мысль.

Понятно, что в любой точке планеты, где бы ни поселился человек, у него непременно появятся те или иные проблемы. И Израиль в этом смысле — не исключение.

Однако судьба еврея на этой Земле во многом зависит, на мой взгляд, от того, как он, еврей, будет воспринимать Страну Израила, *Эрец Исраэль*.

Наши предки на протяжении двух тысячелетий молились, просили Творца дать нашему народу возможность вернуться на Землю Израила, но не добились этого.

И вот сегодня, сейчас мы — живем здесь, на Земле, которую выделил нам сам Всевышний для духовной работы (иначе говоря — для реализации смысла жизни еврея).

И это для нашего поколения — необыкновенная удача и почетная заслуга.

Если Вы всегда будете помнить обо всем этом и «пропитаетесь» ощущением, что *Эрец Исраэль* — единственное место, где еврей может в полной мере реализовывать те духовные задачи, которые поставил перед нами Творец, и будете благодарить Его за это — жизнь в Израиле предстанет перед Вами в светлых и радостных тонах.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**Н**адеялся, что жена решит проблему со своим лишним весом...

*Раввины команды, здравствуй-те!*

*Вопрос по интимной и очень болезной теме: На момент замужества (первое для обоих) жене было 33 года, 120 кг веса на 170 см роста.*

*Мне 37 лет, 65 кг веса и 175 см роста.*

*Ввиду многих её других позитивных качеств (так получилось, что большую часть шидуха мы вели сами) - я надеялся, что личное желание жены (которые вроде как было) и укоры врачей (во время беременностей), будущие дети и личный пример мужа (слабый едок и регулярный спортсмен), а так же другие факторы (женщины окружения, визиты к психологу и диетологу) - помогут жене разрешить проблему весовой категории.*

*На сегодняшний день, через пару лет и двух (пока) детей, жена имеет те же XXXXL параметры — и ноль практического желания кардинально изменить ситуацию. Мое понимание хода ее мыслей таково: "раз я замужем, и у меня получается рожать детей, раз я нахожу одежду, которая на меня-таки налезает — значит, мне можно никак не следить за своим телом, а муж должен меня любить за мою красивую еврейскую душу и за рожаемых мною детей".*

*У жены свисает жир по всему телу, и её пренебрежение к своей женственности — это пренебрежение ко мне, как к мужчине. Как результат, у меня нет физического желания к жене. Я инициативу не проявляю, но и жене (пока) не отказываю. Я не зациклен на сексе, и у жены много положительных человеческих качеств. Но еврейская жизнь без сексуального желания к супруге не представляется мне нормальной.*

*Я понимаю, что сильно ошибся в моих оценках и предвидении ситуации.*

*Есть ли способ разрулить ситуацию положительно? Где граница ультиматума, и есть ли у меня на это право? Идти ли мне вплоть до развода, зная, что обоих малолетних детей мне (скорее всего) не отдадут?*

*Нахум*



**И**з всего того, о чем Вы пишете, у меня сложилось впечатление, что Вашу ситуацию, какова она сейчас, безысходной — не назовешь. При том, что она, безусловно — непростая. Уже хотя бы потому, что отношения между мужчиной и женщиной не терпят формализации и механического решения проблем.

Попытаюсь помочь Вам разобраться в сложившихся обстоятельствах и взглянуть на них под несколько иным углом зрения — изложив здесь несколько простых соображений. Что, надеюсь, откроет перед Вами какие-то пути изменения своей семейной жизни к лучшему.

1. Вы видите в жене хорошие позитивные черты. Старайтесь чаще напоминать себе о них. Особенно — в моменты, когда внутри Вас возникает раздражение по тому или иному, связанного с женой поводу.

2. Вы создали семью, насколько я понял — без какого бы то ни было давления извне (родительского и т.п.). То есть в полном смысле слова — добровольно. Стало быть, между вами образовалась взаимная приязнь, душевная связь. Со временем чувства, которые вначале притягивали вас друг другу — утратили свою свежесть. В семейной жизни так часто бывает. Но надо стремиться к тому, чтобы не забывать, какие ощущения и мысли привели вас обоих к решению соединить свои судьбы.

3. Вашей жене (надеюсь, я не ошибаюсь) — важны еврейские традиции и идеалы (среди них — желание иметь детей и вместе с мужем по-еврейски воспитывать их). Еврейскому мужчине следует ценить в женщине это качество.

4. Понимаю, что лишний вес, да еще до очень больших размеров — не добавляет женщине внешней привлекательности. Но Вы — не посторонний человек, и Вам следует учитывать, что излишняя полнота может объясняться нарушением метаболизма, обмена веществ. Иногда с этим вообще ничего нельзя сделать, иногда — можно что-то исправить, но лишь частично.

Так что, скорее всего, речь в Вашем случае идет не о каком-то злостном пренебрежении к Вашим чувствам, но — о болезненном физическом состоянии близкого Вам человека. Если Вы осознаете это — вместо недовольства, Вы, полагаю испытаете чувство сострадания.

5. Выскажу предположение, что в Вашей семье пока еще не уделялось достаточное внимание выработке, углублению и расширению общих осмысленных жизненных целей, с еврейской, то есть — с возвышенной точки зрения. То, о чем я говорил выше (желание иметь детей и воспитывать их по-еврейски) — это лишь основные, базовые, элементарные понятия, только частично составляющие еврейский идеал.

Здесь же имею в виду — углубление и расширение духовной составляющей семейной жизни.

Ясно, что определенную роль в этом может играть и Ваше участие в общественной жизни (в деятельности еврейской общины) и расширение кругозора Вашей жены за пределы выполнения заповедей о необходимости иметь детей и, скажем, о соблюдении кашрута.

Возможно, вам вместе, вдвоем, следует изучать интересные вам обоим тексты о нашем мировоззрении и наших традициях. И не постесняюсь, конечно же, порекомендовать изучение материалов нашего сайта — чтение статей и ответов, просмотр видео и т.п.

Главное — потом все это обсуждать. И за субботним столом и в другие дни, в разных житейских обстоятельствах, когда у вас есть возможность отвлечься от повседневных забот и поговорить...

Знаю, что за пределами нашего с Вами разговора на эту важную и болезненную для Вас тему осталось еще очень, очень многое. Но для начала, полагаю, и этого будет достаточно.

И в заключение (это, быть может, самое главное в Вашей ситуации) — советую зарядить себя позитивным восприятием мира, в том числе — положительным отношением к своей семье, к жизненным перспективам и т.д. и т.п. И в этом наш сайт тоже может оказать весьма существенную помощь.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**Р**ассталась с парнем, но забывать его не хочу. Что делать?

*Год назад расстались с парнем, и до сих пор его люблю, думаю каждую секунду о нем, не могу смотреть на других мужчин и очень до сих пор ревную его.*

*Что делать?*

*Но забывать я его не хочу.*

*Полина  
Латвия*

**Н**евероятно трудно, если вообще можно, ответить на Ваш вопрос. Человеческие взаимоотношения — крайне деликатная «материя». И даже если хорошо знать «фигурантов» предлагаемых обстоятельств и эти конкретные обстоятельства — сторонний совет все равно может оказаться, что называется, невпопад. Ведь порой и сами люди, которые хотели стать парой, но что-то у них не получилось — не в состоянии обнаружить те тончайшие эмоциональные и прочие нити, которые связывают их. Или, наоборот — понять, что этих нитей нет, и не было...

В целом ситуация, как Вы ее описываете в общих чертах — нередкая в жизненной практике. И вместе с тем, в каждом конкретном случае, всегда — уникальная.

И если со стороны и можно что-то сделать, так это — помочь человеку разобраться в себе: в своих чувствах, в оценке произошедших событий и т.п.

И хотя я не знаком ни с Вами, ни с человеком, с которым Вы расстались, ничего не знаю ни о Вас, ни о нем, и мне неизвестна история ваших взаимоотношений, закончившаяся разрывом — все же попытаюсь что-то Вам подсказать.

В Вашем письме обращает на себя внимание последняя фраза — «забывать я его не хочу».

Мне, признаться, она непонятна. Тогда как ее подлинное содержание может, на мой взгляд, определить вектор ответа на заданный Вами вопрос.

И действительно — что Вы подразумеваете под этим выражением?

Житейский опыт, основанный на многолетних наблюдениях, свидетельствует, что тут может быть несколько вариантов.

Возможно, например, что у Вас есть основания полагать, что и его чувства к Вам не угасли, и былые отношения все еще можно вернуть. Но Вы не представляете себе, как к этому подступиться.

В таком случае, вернее всего — написать ему хорошо продуманное, непременно — доброжелательное, сдержанное, но обстоятельное письмо. В нем — без упреков и рефлексии, изложите аргументы, подкрепляющие Ваше мнение, что вам с ним надо хотя бы попробовать восстановить общение.

Не исключаю, что между вами встали какие-то обиды. Но целый год — достаточный срок, чтобы иначе взглянуть на сложившуюся ситуацию, выделить главное, что было между вами, и подняться над второстепенным, которое, если сконцентрироваться на нем — способно разрушить даже, казалось бы, прочную связь между людьми.

Преимущество письма — в том, что оно не требует немедленного ответа, представляет время на размышления...

Второй, полярный, по сути, вариант — если он встретил другую (быть может, даже женился на ней — за год с человеком может многое произойти). Но Вам кажется, что она, в отличие от Вас, ему не подходит.

Тут надо, на мой взгляд, зарядиться простой мыслью, что никто из нас не в состоянии понять, тем более, со стороны, кто кому — пара (см. начало этого ответа). А, кроме того — ясно понимать, что у нас нет ни физических возможностей, ни морального права влиять на судьбы других людей, прямо или косвенно вмешиваясь в их частную жизнь.

Это означает, что ничего не надо предпринимать и ничего не надо от него ожидать. И вместо постоянных мыслей о нем — постараться «переключиться» на активное строительство собственной жизни. На реализацию своего предназначения — создать семью, произвести на свет детей, вырастить и воспитать их (не говорю здесь о других сторонах человеческой жизни).

Но как отделаться от навязчивых мыслей и непрошенных эмоций?

В этой ситуации нужно постараться глубже заглянуть в свой внутренний мир и со всей искренностью и прямотой ответить себе, например, на вопрос — а не замешено ли в Ваши переживания

раненое самолюбие? Такое часто случается при расставаниях, особенно, если инициатор разрыва — вторая сторона.

И поскольку эмоции далеко не всегда поддаются «классификации», боль от удара по самолюбию люди нередко принимают за болезненную неразделенную любовь, которая, как правило, имеет обыкновение заводить человека в психологический (да и не только психологический) тупик.

Но ведь самолюбие в принципе подразумевает, среди прочего, любовь к себе, точнее — самоуважение. А если человек умеет сохранять в себе чувство собственного достоинства — сочетается ли это со страданиями по поводу того, что кто-то, скажем так, его недооценил?

Более того. Если человек уважает себя и хочет, чтобы его уважали другие — он стремится чего-то в жизни достичь, поставив перед собой позитивные цели и делая все, что необходимо, чтобы осуществить их.

Напрашивается и еще один вариант прочтения фразы «не хочу его забывать».

Возможно, Вы осознаете, что возврата к былым отношениям нет, но при этом о нем столь высокого мнения, что Вам кажется, что только он годится Вам в мужа, что такого достойного человека Вам больше не встретить. Поэтому и не хотите о нем забывать.

Что ж, поблагодарите Всевышнего, в том числе, и за то, что он подарил Вам такой позитивный жизненный опыт. По крайней мере, Вы теперь лучше представляете себе, как может выглядеть и какими чертами должен обладать Ваш потенциальный муж.

Безусловно, точно такого же, как «под копирку», человека — не найти. У каждого — свои, индивидуальные особенности. Вместе с тем, положительные, ценные и важные для Вас в мужчине качества могут повторяться в самых разных людях, проявляясь в большей или меньшей степени...

Вполне отдаю себе отчет в том, что высказанными здесь предположениями и рассуждениями — не дал конкретный ответ на Ваш вопрос «что делать?». Но очень надеюсь, что Вы, не спеша, внимательно прочтаете его текст и попытаетесь спроецировать его на свои обстоятельства. Тогда у Вас, возможно, появятся плодотвор-

ные идеи, которые помогут изменить Вашу житейскую ситуацию и психологическое состояние к лучшему.

Вы можете расширить поиск перспективных идей и в «путешествии» по нашему сайту. Просмотрите списки материалов в разделах [«Этика»](#), [«Психология»](#) и «Спроси у раввина» (рубрика [«Семейный отношения»](#)). По названиям Вы, думаю, отыщете те, что будут наиболее созвучны Вашей ситуации и настрою.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Воспитание в детях чувства собственного достоинства — одно из важнейших условий их успехов в будущем. Но что делать с ребенком, который считает себя центром вселенной? Как, не нанося ущерб его уверенности в себе, объяснить ему, что у него — неправильные представления о мире?..*

### НЕПРОСТАЯ ЛЮБОВЬ

*Фейга Тверски*

**Д**аже в семьях, где несколько детей (трое и больше), случается, что кто-то из них начинает требовать к себе особого отношения и предъявлять родителям бесконечные претензии. Это зародившееся в ребенке ощущение собственной исключительности приводит к конфликтам не только с родителями, но и с братьями и сестрами, и мириться с такой ситуацией, конечно же, нельзя. Но что с этим делать?

Прежде всего, воспитание в ребенке чувства собственного достоинства не должно идти вразрез с обязанностью родителей поставить для него определенные рамки и научить его с раннего детства отличать хорошее от плохого.

Ребенок нуждается в постоянном руководстве и опеке, особенно — когда он пытается самоутвердиться за счет окружающих, испытывая тем самым терпение взрослых.

Следует обратить внимание на то, как ваш сын (дочь) ведет себя в школе, у бабушки с бабушкой, с друзьями. Чаще всего, вне дома, с другими людьми, дети обращаются иначе, понимая, что только в безопасной домашней обстановке можно «расслабиться» и показать свой характер.

Сам по себе факт, что ваш сын (или дочь) способен быть «золотым» ребенком в школе и в гостях у бабушки с бабушкой, весьма важен. Во-первых, это свидетельствует, что в душе он — хороший мальчик. Во-вторых, то, что в качестве «жертв агрессии» он выбирает лишь родителей, братьев и сестер, означает, что на подсознательном, скажем так, уровне он хочет, чтобы его поставили на место.

Его поведение — завуалированный крик о помощи, обращение к родителям с просьбой не игнорировать свои обязанности воспитателей.

Всякий раз, когда ваш ребенок проявляет себя не лучшим образом, предъявляя претензии, ему необходимо продемонстрировать свое недовольство и отчитать за недостойное поведение, одновременно подчеркивая свое уважение к его личности.

Мой свекор, воспитывая пятерых сыновей, руководствовался принципом — «это не достойно тебя». Если кто-нибудь из мальчиков совершал проступок, он заводил с провинившимся сыном разговор, перечислял его добродетели и положительные качества и приходил к выводу, что, плохое поведение при наличии столь прекрасных черт не вяжется с его характером.

Детей в семье мужа ругали, но — никогда не унижали. Их чувство собственного достоинства оставалось не задетым.

В данном случае задача, которая стоит перед родителями, очень напоминает творческую позицию известного скульптора. Когда его спросили, как из бесформенных глыб у него получаются столь прекрасные статуи, он ответил, что сначала в его воображении формируется образ будущего произведения, а потом он просто освобождает его от лишней каменной массы.

Подобно этому скульптору, родители, воспитывая детей и сталкиваясь в этом с трудностями, должны помнить о своей конечной цели и объективно оценивать заложенные в ребенке качества и его потенциал.

Если родителям удастся в нужные моменты показать ребенку свое недовольство, одновременно давая ему понять, что даже такое неблагодарное поведение не может поколебать их хорошее мнение о нем — они добьются наиболее ощутимых и значительных результатов. Ибо дети, как правило, стараются не разочаровывать родителей.

Вспомните описанный в Торе случай с Йосефом, которого соблазняла прекрасная жена Потифара. Он устоял перед соблазном, — разъясняя ситуацию наши Учителя, — потому что хорошо помнил, что отец (Яков) никогда не сомневался в его умении выбрать правильную линию поведения, высоко ценил его и ждал от него великих свершений.

И это дало Йосефу силы побороть искушение.

Каждому хочется воспитать в своих детях позитивное отношение к жизни и чувство собственного достоинства, которое не покидало бы их до конца жизненного пути.

Для этого нам нужно научиться «ловить» моменты, когда наши дети совершают хорошие поступки. К сожалению, наша роль в качестве опекунов этих маленьких людей нередко сводится в основном к выявлению отрицательных черт и активной борьбе с ними. Но все должно быть наоборот.

В первую очередь, важно поощрять позитивные черты и достойное поведение и с ними «соизмерять» негативные проявления.

Поводы поощрить ребенка найти нетрудно. Его обязательно надо поощрить, если он, к примеру:

- в игре с братьями и сестрами, ни с кем не поссорился, и никого не обидел;
- ни разу не перебил маму, пока она разговаривала по телефону;
- проявил в разговоре с братом или сестрой доброжелательность;
- щедро поделился чем-либо с другими;
- выразил готовность помочь родителям убрать со стола, выполнить какое-либо поручение и т.д.

Да, все это, казалось бы — обыденные мелочи. Стоит ли благодарить детей за то, что является поведенческой нормой? Безусловно, стоит. Чтобы это осознать, вспомните, сколько раз вы пытались объяснить своему ребенку (иногда — в резкой форме), что в моменты, когда мама или папа разговаривают с другими людьми или между собой, обращаться к ним — невежливо. Но он делал это опять и опять. Не означает ли это, что порицания малоэффективны? Попробуйте действовать «от обратного». Ищите случаи, когда ребенок, находясь в той же комнате, не вмешивается в беседу взрослых людей, и всякий раз хвалите его за это. Вскоре вы убедитесь, что ваша «уловка» подействовала.

Наша обязанность заключается в том, чтобы фиксировать и закреплять в ребенке позитивные черты. И, возможно, стремление заслужить похвалу и уважение пересилит в ребенке столь часто встречающуюся у детей жажду негативного внимания к собственной персоне.

Рекомендую также поговорить с «отбившемся от рук» сыном (или дочерью) с глазу на глаз и заручиться его поддержкой. Можно сказать ему, что он — особенный мальчик, что родители им очень гордятся и нуждаются в его помощи, чтобы наладить хорошие взаимоотношения в семье.

Пусть он поделится с вами своими идеями, и примет активное участие в их реализации. Если вы снабдите его подобными «полномочиями», это, возможно, принесет пользу всем членам семьи и изменит ситуацию к лучшему.

Мы живем в сложное и напряженное время. Современная «улица» способна в течение одного-единственного дня подвергать человеческую психику стольким испытаниям, что представители предыдущих поколений не переживали и за всю свою жизнь. И самое эффективное противоядие от стрессов, как мне кажется — это любовь, поцелуи и объятия, перемежающиеся мягкими напоминаниями о том, как следует себя вести. Специалисты, занимающиеся вопросами воспитания детей, считают, что критика, как соль и перец — полезна в небольших дозах. Если ею злоупотреблять, она лишь наносит вред здоровым отношениям.

«Левая рука, — говорят наши Учителя, — должна отталкивать, а правая — притягивать и обнимать». Самое трудное в осуществлении этого принципа — поддерживать это хрупкое равновесие.

Это — фундаментальный и универсальный принцип, ибо он применим в любых обстоятельствах. Однако некоторые ситуации

гораздо сложнее, чем это может показаться на первый взгляд, и требуют более тонкого и серьезного вмешательства. Если в обозримом будущем вы, воспользовавшись приведенными здесь рекомендациями, обнаружите, что не добились ощутимых результатов, это означает, что вам следует обратиться со своими проблемами к специалисту. Полагаю, что в «тупиковых» ситуациях профессиональный совет способен не только успокоить тревоги родителей, но, в некоторых случаях, даже определить направление их дальнейших действий.

И, конечно, не забывайте молиться, и просить Творца о мудрости, понимании и терпении. Пусть Он благословит вас, и дарует вам силы для воспитания ваших детей...

*Материал сайта международной еврейской религиозной организации Эш а-Тора*

*aish.com*

*Фейга Тверски,*

*известный лектор*

*по вопросам медицинской этики и психологии семьи.*

*Воспитывает 11 детей.*

*Супруга рава Михла Тверски,*

*главы крупной общины в Милуоки (штат Висконсин, США)*

## **ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ**

**Как часто делать влажную уборку**

**В**лажная уборка снижает содержание пыли в воздухе, борется с пылевыми клещами и бактериями, поэтому ее надо проводить регулярно.

Самый оптимальный вариант — раз в несколько дней протирать особо запыленные поверхности влажной тряпочкой и мыть полы в проходных местах квартиры, а раз в неделю проводить полноценную влажную уборку.

Особенно важно регулярно проводить влажную уборку поздней весной и летом, когда в воздухе повышается содержание пыли, пыльцы, и других микрочастиц.

### Что делать

При каждой влажной уборке обязательно нужно протирать подоконники, полки и поверхности мебели от пыли, мыть полы и сантехнику. Также нужно очищать всю технику, на которой пыль скапливается очень быстро. Не забывайте и про настольные лампы, вазы и другие украшения интерьера.

Раз в пару-тройку недель в зависимости от сезона и особенностей вашей квартиры к этому списку нужно добавлять люстры, особенно сложных форм, радиаторы батарей, двери и дверные проемы. А также внутренние поверхности шкафов и тумб в прихожей, в которых пыль и грязь скапливаются за счет контакта с верхней одеждой и обувью.

### В каком порядке

*Влажную уборку обязательно начните с сухой* — сначала уберите мусор, смахните крупную пыль щёткой или сухой тряпкой.

*Затем двигайтесь по зонам сверху вниз:* начните с люстры и верхних ярусов шкафов и полок, картин и настенных светильников.

После этого переходите к столам и подоконникам, протрите дверные проемы и сами двери, статуэтки и другие предметы на уровне средних поверхностей. Если есть потребность, почистите мягкую мебель и ковры влажной тряпкой со специальным средством.

Зеркала и стеклянные дверцы мебели можно протереть в конце уборки, потому что на них с легкостью оседают мельчайшие частицы пыли.

*Завершите влажную уборку мытьем пола.*

При влажной уборке постарайтесь двигаться от отдаленных уголков квартиры ко входу в нее — это помешает вам заново занести пыль и грязь в только что вымытые комнаты.

Прихожую и коридоры мойте в последнюю очередь, это позволит полам в других комнатах просохнуть до того, как вы в них вернетесь.

*Елена Демидова*

*Одесса, Украина*

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

### Молитва Моше.

**Н**есмотря на то, что Моше-Рабейну знал о том, что не войдёт землю Израиля, он возвел свои молитвы к Небу.

Неужели он хотел, таким образом, отменить приговор Небес?

Как Моше, самый скромный среди всего своего народа, посмел просить у Творца чего-то для себя?

Или, может быть, он просил для всего народа?

Чтоб у всего народа был Моше, чтоб у всего народа, через Моше, была связь с Творцом.

Еврейский народ получил Тору на горе Синай, получил её духовную составляющую, её душу, в которую, конечно, было упаковано всё.

Но наглядно, объяснил и разъяснил Тору своему народу – Моше.

Что значит, Моше разъяснил Тору народу?

Мы все разные, у всех у нас разные способности, особенности характера, возможности. Когда учитель хочет объяснить что-то ученику, он должен прочувствовать сущность этого ученика, и только тогда сможет передать ему возможный максимум.

Перед Моше Рабейну стоял весь народ.

И каждая еврейская душа была отлична от другой.

Это значит, что для того, чтобы передать и разъяснить народу всю Тору, Моше Рабейну должен был прочувствовать каждую душу, и передать в той форме, в которой каждая душа сможет её принять.

Это значит, что Моше должен был понять и прочувствовать весь еврейский народ, каждого еврея в отдельности.

А это значит, что в своей душе, он должен был создать отдельное место для каждого. Получается, что Моше Рабейну был неким корнем, объединяющим в себе весь еврейский народ. Поэтому, когда мы как будто-бы видим, что Моше просит за себя, но в силу того, что он корень душ всего народа, то и просит он за весь народ.

Но почему Творец всё-таки не дал Моше возможность войти в землю Израиля? Неужели все его заслуги не перекрывают того, что Моше послушался Творца у скалы? А если бы не послушался, что-то бы изменилось? Наверно, и тогда Творец лишил бы его этой возможности.

Наши мудрецы говорят, что если бы Моше зашел в землю Израиля, то возвел бы там Храм, на все времена.

Но народ, духовно к этому готов не был. Не заслуживал Храма.

Давайте попробуем порассуждать на эту тему теперь в другом направлении.

Как мы уже писали выше, у Моше была неразрывная связь с поколением, вышедшим из Египта.

Душа Моше нашла в себе место для каждого, из поколения, получившего Тору.

Но поколение это из-за ошибки разведчиков осталось в пустыне.

Это значит, что если бы Моше Рабейну дали возможность войти в землю Израиля, это был бы уже не тот Моше.

Ведь место в его душе, которое предназначалось для тех, кого он обучал в пустыне, теперь не наполнится любовью и удовлетворением. Его ученики уже не смогут быть с ним.

То есть духовно, это уже будет не тот Моше. Его душа будет тосковать по поколению, которое он взрастил.

Конечно, можно сказать, что и следующее поколение, поколение, которое должно войти в землю Израиля можно обучать Торе.

Но это поколение более слабое, ведь каждое следующее поколение духовно слабее предыдущего.

А значит, уже не будет взаимодозначной связи между ним и Моше: или со стороны народа возникнет непонимание или Моше Рабейну не сможет раскрыться полностью.

Тесная связь Моше- Рабейну с поколением, получившим Тору, должна была проявиться во всём. И даже в том, чтобы остаться в пустыне.

Но почему же тогда Йеошуа бин Нун и Калев бен Ефуне удостоились войти в землю? Понятно, что у них есть заслуга разведчиков.

Но, кроме того, поколение, которое войдёт в землю Израиля, должно почувствовать вкус высокого, той Торы, которая была получена на горе Синай.

Пусть даже в минимальной пропорции.

Почувствовать грань дающую и грань ограничивающую в лице двух представителей.

И хоть не реализовались молитвы Моше в материальном мире, но в духовном, они породили благословение для всего еврейского народа на все времена.

Может быть и в этом было стремление Моше.

*Счастливого пути!*

*Юдит Аккерман*

*Петах Тиква*

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

*Домашний морс без консервантов. Очень Вкусный – Очень Полезный – Очень простой. Идеальное соотношение свойств для любой хозяйки. Поверьте – оно того стоит!!!*

**И**нгредиенты

*5 л воды*

*300 гр ягод (например, клюква, смородина, брусника...)*

*2 стакана сахара*

**П**риготовление

Ягоды (я беру замороженные) засыпаем сахаром и заливаем горячей водой так, чтобы она покрывала ягоды. Затем измельчаем ручным блендером, но не до однородной массы — а немного, чтобы некоторые ягоды остались целыми. Накрываем миску и отставляем в сторону.

В большой кастрюле нагреваем 5 литров воды, выливаем туда же ягодную массу, доводим до кипения — и сразу же выключаем.

Вот и все! Теперь осталось только остудить наш морс и разлить в подходящую тару.

*Приятного аппетита!*

*Сарра Манн*

*Люксембург*

*Рецепт взят с сайта beerotwomen.ru*

## ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

**К**ак мы говорили в прошлый раз — нет разницы в степени греха в ситуации, когда человека обсуждают в его присутствии и в ситуации, когда человека обсуждают в его присутствии. Однако, в присутствии человека это еще большая наглость и это может спровоцировать обижаемого человека на новую лашон ара.

Сегодня мы постараемся обсудить ситуацию, при которой полученную информацию могут понять двояко, то есть либо в хорошую сторону, либо в плохую.

Чрезвычайно важно тщательно подумать, прежде чем передать информацию, т.к. это может принести ущерб.

К примеру, человек не имеет в виду лашон ара, он считает, что эта информация не принесет вреда — просто информация. Как же понять и знать, причинит эта информация вред или нет на самом деле?

Тот, кто произносит информацию о ком-то — произносит ее с определенной интонацией. Весь вопрос в форме передачи информации. Если эта форма проста и не слышится ничего плохого, то есть не слышится, что человек говорит о недостатках другого, то здесь нет злого умысла.

А может человек захотеть сказать так, с такой интонацией и речевыми оборотами,

что слушатели поймут, что говорится о недостатках человека.

Но на самом деле, очень трудно определить когда это нарушение закона. Тем ни менее сказали наши мудрецы так: "Если рассказывающий не стыдится говорить при обсуждаемом человеке" - то нет в этом лашон ара. Но если даже, человек стыдится говорить плохо, это только пыль от лашон ара, т.к. информация сама по себе не направлена на недостатки человека.

Таким образом, нам неважно это намек на лашон ара или пыль от лашон ара.

Теперь стало еще более понятно как нужно беречь свой язык на столько, чтобы это не было даже пылью о Лашон ара

*Лейб Каханэ*

*Ашдод, Израиль*

## АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

**Любовь к детям и к израильской армии — как рычаг...**

(14.08-19)В Израиле продолжают активные протесты левых сил против решения МВД страны о высылке филиппинских нелегалов, родивших детей в Израиле.

К протестам присоединилось большинство крупных израильских СМИ, со всеми "трагическими подробностями" освещающие действия властей. Так, высылке первой семьи нелегалов на родину, в Филиппины, посвящены развернутые материалы израильских газет и многочисленные теле- и радиорепортажи. С надрывом журналисты рассказывают, как "первую семью из намеченных к депортации" посадили на рейс самолета «Эль-Аль», следующего в Манилу, подчёркивая, что 13-летний сын филиппинской гражданки Розмари Перес "родился в Израиле, не владеет никаким языком, кроме иврита, и считает себя израильянином".

Отмечается, что высылка должна была состояться на сутки раньше, но высылаемая гражданка Филиппин скандалила в салоне самолета и семью вернули в депортационную тюрьму.

Потом филиппинцы прибыли в аэропорт еще раз, уже в сопровождении сотрудников Управления народонаселения,

в соответствии с инструкциями на случай отказа нелегалов покинуть страну.

В СМИ с особой горечью сообщают, что очередное заседание суда по их апелляции должно было состояться во вторник утром. Но — не состоится, потому что истцы уже отправлены на родину.

**Комментарий:** С особым умилением, чуть ли не со слезами на глазах, журналисты рассказали, что депутат от коммунистической партии «ХАДАШ» Офер Касиф (ранее заявивший, что одобряет действия террористов против солдат ЦАХАЛа, ввиду чего вопрос о легитимности его участия в прошедших выборах рассматривался в ЦИКе) — попытался посетить выслаемых в изоляторе. Однако "его не пустили и запретили передачу конфет мальчику".

Человек, одобряющий убийства "сионистов" назвал этот отказ «чистым злом», посетовав, что «ребенку не только запретили попрощаться с друзьями... но и не разрешили передать мальчику немного шоколада...».

Сообщаются также детали биографии высланной.

Выяснилось, что Розмари Перес приехала в Израиль 20 лет назад для работы сиделкой в доме пожилой жительницы Израиля. Через 7 лет та умерла. После чего Перес не покинула Израиль, как того требовал закон, но — осталась в стране на нелегальном положении, подрабатывая без регистрации.



Более того, в этот период Перес, решившая, видимо, надолго обосноваться в Израиле и создать здесь семью, встретила отца своего будущего ребенка, гражданина Турции, который через некоторое время покинул Израиль.

В соответствии с практикой, принятой в Израиле, несмотря на то, что мать ребенка пребывала в стране незаконно — на ее сына распространялись социальные льготы и разнообразная гуманитарная помощь. В частности, ему полагались субсидированный детский сад и школа.

Сама Перес продолжала жить в Израиле на нелегальном положении, не собираясь никуда уезжать.

Эти намерения укрепило принятое в 2010 году решение властей — не настаивать на высылке нелегалов, детям которых, родившимся в Израиле — более 5-ти лет.

Однако политика МВД — изменилась: власти пришли к выводу, что необходимо строго следовать закону, применяя его ко всем нелегалам. Планы Перес были нарушены.

Это новое решение не в последнюю очередь спровоцировано тем, что левый лагерь использовал послабление в качестве рычага, манипулируя которым левые хотели кардинально изменить миграционные законы. С тем, чтобы практически все иностранные мигранты-нелегалы могли беспрепятственно оставаться в стране по тем или иным "гуманитарным соображениям". Прежде всего — если они в Израиле родили детей.

И это, как понятно — эффективный способ размывания еврейского характера государства.

Другой служащий той же цели метод (кроме "заботы о детях нелегалов"), которым пытаются воспользоваться левые — апелляция к еще одной израильской "святыне", израильской армии.

С подачи левых политиков, служба в армии сама по себе становится "весомым аргументом", доказывающим "моральное право" военнотружущего, если он нееврей и даже не имеет права проживать в Израиле — считаться "полноценным израильским".

Следует отметить, что этот аргумент в последнее время все более активно используется так называемыми "борцами с государством Галахи" — сторонниками партий НДИ и блока "Кахоль Лаван". Они утверждают, что служба в ЦАХАЛе фактически равнозначна процедуре гиюра (о гиюре — см. на сайте, к примеру, в ответе «Хочу пройти гиюр. С чего начать?»). То есть — присоединению человека к еврейскому народу в соответствии с требованиями еврейского закона.

**Перспективы:** Судорожные попытки врагов еврейской страны и еврейства "продать" такие методы легализации инфильтрантов и враждебных Израилю лиц, как "гуманный подход к нелегалам" и "ритуальная" служба в ЦАХАЛе с целью приобрести соответствующий социальный и гражданский статус — судя по всему, не прекратятся. Во всяком случае, до тех пор, пока израильское общество не осознает подлинные причины подобных попыток. А за осознанием — последует и решительная ликвидация "лазеек", изнутри разрушающих еврейскую страну. В 2010 году по гуманитарным соображениям было решено оставлять родившихся в Израиле детей, которым уже исполнилось 5 лет, вместе с их родителями. Но в последние месяцы в МВД наметили к высылке 100 матерей с детьми старше этого возраста. Управление народонаселения сообщает, что список может увеличиться. Пока на очереди еще две женщины — Офрасина Куэнка и Джеральдин Аста...

*Другие аналитические статьи*

*Вы можете найти по ссылке:*

<http://evrey.com/sitep/analysis/index.php>

*Предлагаем Вашему вниманию проект «Хелек» основанный на аналитических обзорах сайта every.com*

<http://bit.ly/projecthelek>

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

**Д**орогие читатели!  
Жаркие летние дни - ещё не повод перестать размышлять о чем -то возвышенном. Итак, узнаем ещё одну замечательную историю из Иерусалимского Талмуда.

*Рабби бар Аба - великий мудрец,*

*Но также известен своим мастерством-*

*Он такой искусный портной,*

*Что даже римляне знатные*

*Приглашают его в свой дом.*

*Однажды его позвал римский богач  
Исполнить большой заказ:*

*Пошей нам, бар Аба, наряды моднейшие!*

*Рабби усердно трудиться стал,*

*Впрочем, как каждый раз...*

*Но мысли его Торой заняты,*

*Любит он Торы заповеди!*

*А тут вдруг хозяин дома заходит,*

*Хитрого взгляда с бар Абы не сводит:*

*-Пора прерваться и мяса поесть тебе,*

*А то, что же скажут люди...*

*Сидишь тут и трудишься много часов,*

*А от меня не убудет...*

*Рабби бар Аба стал объяснять,*

*Что это мясо не может принять.*

*Но римлянин сам все прекрасно знает,*

*Рабби мечом угрожает:*

*-Съешь или я тебя здесь и убью...*

*-Хочешь убить? Убивай, но я не  
отступлю...*

*Тора нам падаль есть запрещает...*

*Вот уже «Шма» бар Аба читает...*

*Римлянин бросил и мясо, и меч,*

*Громко расхохотался:*

*-Убил бы тебя, если б мясо ты съел,*

*Но ты евреем остался!!!*

*- Хотел я проверить веру твою:*

*Еврей, так и праведным будь!!!*

*Так спас бар Аба жизнь свою*

*И дальше отправился в путь...*

*Пересказала для вас*

*Цюпа Гензель*

*Кфар Эльдад*



## ЛИСТ ТАЛМУДА

На нашем листе Талмуд продолжает анализировать Мишну (см. на сайте обзор [листа 96](#)), моделируя различные ситуации, связанные с ее установлениями.

Трактат *Шаббат*

## Лист №98

В центре внимания по-прежнему — действие, когда объект бросают (перебрасывают) с одного места на другое. И мы уже выяснили (см. [там же](#)), что это — один из «подвидов» *мелахи* (вид запрещенных в субботу работ — см. на сайте [Введение](#) в трактат *Шаббат*) под названием *ha-моци миршут лир-шут* (перенесение объекта из владения одного вида во владение другого вида — см. на сайте обзор [листа 73](#)).

Талмуд выдвигает на обсуждение такую ситуацию: находясь в общественном владении в *шаббат*, человек хотел бросить объект на расстояние в 8 локтей, но объект пролетел лишь на 4 локтя; или, наоборот — хотел бросить объект на расстояние в 4 локтя, а он пролетел расстояние в 8 локтей. Спрашивается, заслуживает ли человек в этих случаях наказания?

Известно, что перенесение предмета на расстояние от 4-х локтей в субботу — запрещено (см. на сайте, к примеру, обзор [листа 7](#)). За это человеку полагается наказание. Но в данном случае мы имеем дело с ситуацией, усложненной тем, что намерение не реализовано. А это, — отмечают Учителя, — во многих случаях освобождает от ответственности.

Чтобы принять определенное установление, Учителя рассматривают аналогичные обстоятельства, связанные с написанием букв, где «решение задачи», казалось бы, более очевидно.

К примеру, некто хотел в субботу написать имя «Шимон», но не дописал, ограничившись двумя буквами. И получилось слово «*шем*» (имя; на иврите состоит из двух букв — *шин* и *мем*, как и две первые буквы имени «Шимон»). Но и две буквы — уже *мелаха*, под названием *котев штей отийот* (написание двух букв; см. на сайте обзор [листа 73](#)). И за ее осуществление в *шаббат* полагается наказание.

По ходу анализа Учителя обнаруживают, что два приведенных здесь случая все же — не идентичны. Что касается написания букв, тут нельзя с полной уверенностью сказать, что намерение не реализовано. Ведь имя «Шимон» нельзя написать без букв *шин* и *мем*. Поэтому данную ситуацию можно обозначить как «частичное осуществление первоначального побуждения». В рассматриваемой ситуации с переброской предмета на запрещенное расстояние, не соответствующее первоначальному побуждению, дело обстоит иначе.

Так заслуживает ли наказания человек в нашем случае?

На данном этапе обсуждения вопрос так и остается без ответа.

Талмуд моделирует новую ситуацию.

Допустим, некто бросил предмет из одного общественного владения — в другое, а их разделяло частное владение. При этом предмет пролетел в обоих общественных владениях расстояние в 4 локтя. Вопрос: как следует расценивать данные обстоятельства?

Тут многое зависит от деталей, — отмечают Учителя. Если, к примеру, считать, что объект как будто бы «останавливался» в частном владении, мы таким образом раскладываем одно действие — на два. И получается, что в каждом из общественных владений объект пролетел менее 4-х локтей. Следовательно, от ответственности бросивший его человек — освобождается.

Если же «полет» брошенного объекта расценивать как одно действие, человек, который его инициировал, заслуживает наказания.

Если некто в субботу перенес объект в общественном владении под крышей, — говорит **Рав** (великий Учитель Талмуда первого поколения, 3-й век), — на расстояние, превышающее 4 локтя, он свободен от ответственности. Ибо в данном случае вопрос о том, что такое владение следует называть «общественным» — под вопросом (о видах владений — см. на сайте обзор [листа 6](#)). Ведь моделью обстоятельств и работ, запрещенных в субботу, служит процесс создания *Мишкана* (переносного Храма в пустыне; см. на сайте обзор [листа 51](#)). А в пустыне термином «общественное владение» обозначали часть открытой территории, которая находилась в общественном пользовании.

Другие Учителя открывают в этом вопросе иную грань Истины.

В пустыне, — говорят они, — площадь под тележками, на которых перевозили доски, составлявшие часть конструкции разобранного переносного Храма, **тоже считалась общественным владением**. И ставились они так: две тележки — около Мишкана, на некотором расстоянии друг от друга (первый ряд), и две — непосредственно за ними (второй ряд). Доски укладывались поперек двух тележек (в ширину), как бы объединяя их в одну тележку. И все это «сооружение» называлось «общественным владением».

Речь идет в данном случае не о широких досках, — уточняет Талмуд, — но — о длинных и достаточно тонких кольях. Между ними при погрузке оставались просветы. Поэтому и называли площадку под тележками «общественным владением». Когда же грузили широкие доски — так, что просветов между ними не оставалось, никто не считал это общественным владением.

Следовательно, и пространство под крышей общественным владением — не считается.

Анализируя обстоятельства сборки и разборки Мишкана, Учителя попутно представляют нам некоторые сведения об устройстве переносного Храма. Мы узнаем, что доски основания Храма были толщиной в локоть. А по углам устанавливались деревянные бруски в форме пирамид. Доски конструкции соединялись между собой специальными штырями — для них в дереве пропиливались отверстия. При этом, как сообщает Талмуд, один штырь чудесным образом проходил через **три стены**, имея на углах изгибы...

Автор текста Барух Шнайдер