



# לוביטע דעל דאס דאס

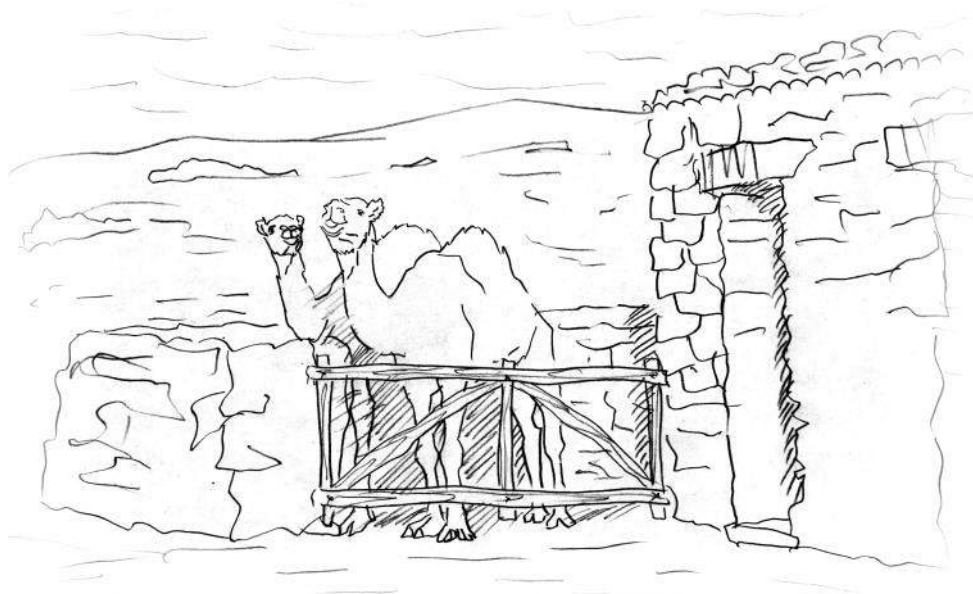
ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.  
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА [WWW.EVREY.COM](http://WWW.EVREY.COM)

ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ  
СОФЬИ БАТ ЕКАТЕРИНЫ

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ХАЕЙ САРА»

**А также:**

- Вопросы к Раввину
- О здоровом образе жизни
- Культура. Личность. Этика
- Женская Рубрика
- Законы Лашон а-Ра
- Живая Тора
- 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 «Хаей Сара» —3****Вопросы раввину—7****Культура. Личность. Этика— 10****Здоровый Образ Жизни — 12****Женская рубрика—12****Законы Лашон а-Ра— 14****Живая Тора — 15****Мир Вокруг Нас — 15****Анализ Новостей — 16****Детская страничка—18****Лист Талмуда—19****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...**

**В** недельной главе Хаей Сара раскрывается тема создания и построения еврейской семьи.

*«И Авраам стар, на склоне дней, и Господь благословил Авраама во всем. И сказал Авраам рабу своему, старшему в доме своем, правящему всем, что у него: Положи руку твою под мое бедро! И возьму с тебя клятву Господом, Б-гом небес и Б-гом земли, что не возьмешь ты жену для моего сына из дочерей кенаани; среди которого я живу; Но на землю мою и на родину мою пойдешь и возьмешь жену для сына моего, для Ицхака.»*

*Всевышний благословил нашего праотца абсолютно всем, но более всего Авраам волновался за передачу этого наследия сыну Ицхаку и, в дальнейшем, его потомству.*

*Переживая за тикун олам, за исправление мира, за работу, которую Авраам взял на себя, праотец посылает верного слугу Элиэзера найти невесту Ицхаку.*

*И настолько глубока сама идея выполнения задания, что Элиэзер вел себя так, как будто сам Авраам пошел найти Ицхаку жену...*

*Суть поиска жены всегда связана с молитвой и помощью Небес. Ключи от шидуа (от нахождения правильной пары) находятся у самого Всевышнего!*

*Элиэзер обращается ко Всевышнему, чтобы тот помог найти невесту Ицхаку. И мы видим, что Всевышний ответил.*

*Следует полагаться на Небеса, а также предпринимать усилия со своей стороны - вот, что является залогом нахождения хорошей пары.*

*Хочу пожелать всем, кто ищет себе вторую половину, благословения в этом хорошем начале и всем, кто уже создал семью, мира в доме!*

**Элиэзер Фрейдкин****Кфар Эльдад**

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «ХАЕЙ САРА»

### ГЛАВА «Хаей Сара»

Место в Торе: Книга *Берешит*, гл. 23, ст. 1 — гл. 25, ст. 18.

#### Почему она так называется?

В первой фразе сказано: «И было жизни Сары сто лет, и двадцать лет, и семь лет — годы жизни Сары...».

Жизнь Сары на иврите — *хаей Сара*.

**К**огда человек читает главу *Хаей Сара* впервые, у него обязательно возникает недоуменный вопрос: почему глава называется «Жизнь Сары», если во второй же фразе этой главы говорится о ее смерти? Но в Торе названия глав не даются «просто так». Следовательно, в это заложен глубокий смысл, не открывающийся при поверхностном прочтении. В чем же он состоит?

Суть в том, что понятие «жизнь» в еврейском мировоззрении не ограничивается временным пребыванием индивидуума на земле. Оно подразумевает и духовное существование человека в высших мирах и духовное продолжение его «дела» в земном мире (см. на сайте [обзор недельной главы Хаей Сара](#), первый годовой цикл).

В определенном смысле Сара (о значении этого имени — см. на сайте [обзор недельной главы Хаей Сара](#), второй годовой цикл) — первая женщина, которая создала модель еврейской семьи. Работать над этой моделью, уточняя ее в отдельных деталях, предстояло ее сыну, Ицхаку, и его будущей жене. Поэтому Тора и придает истории поиска невесты для Ицхака такое большое значение. Это, пожалуй — самая длинная история о «частной жизни персонажей» во всей Торе. А в завершающих ее фразах сказано: «И ввел ее (Ривку) Ицхак в шатер Сары, матери своей... и утешился Ицхак после (смерти) матери своей» (*Берешит*, гл. 24, ст. 67). Здесь явно звучит идея преемственности, продолжения «дела», — отмечают многие комментаторы. — И «утешился» Ицхак, потому что над шатром Сары, когда в нем поселилась Ривка, снова засияло облако *Шехины* (присутствия Всевышнего; подробнее о *Шехине* — см. на сайте ответ [«Шехина — святой дух...»](#), в разделе «Спроси у раввина»). И мы понимаем, что физическая смерть Сары — вершина реализации ее духовного потенциала.

Итак, сообщает Тора, Авраам поручил поиск невестки своему слуге Элиэзеру (почему именно Элиэзеру — см. на сайте [обзор недельной главы Хаей Сара](#), третий годовой цикл), поставив перед ним сложнейшую задачу. Ведь он должен был отыскать не просто достойную девушку, но — такую, которая сумеет продолжить «дело» Сары и создаст настоящую еврейскую семью.

И вот, как мы помним, верный слуга Авраама увидел милостивую девочку и попросил ее напоить верблюдов из его каравана. О первой встрече Элиэзера с Ривкой в Торе читаем: «А человек тот, удивляясь ей, молчит, желая понять, осчастливил ли Всевышний путь его или нет. И было, когда верблюды перестали пить, взял человек тот носовое кольцо золотое в полшекеля весом и два браслета надел на руки ей, коим вес десять золотых. И сказал: чья ты

дочь?...» (*Берешит*, гл. 24, ст. 21-23).

Таким образом, мы видим, что Элиэзер при первой же встрече дал Ривке украшения, предназначенные для невесты Ицхака — еще до того, как узнал, кто она.

Но ведь Авраам взял с Элиэзера обещание, что тот приведет невесту не из *кенаанцев*, как сказано: «Но в мою землю и на мою родину пойдешь, и возьмешь жену сыну моему Ицхаку» (*Берешит*, гл. 24, ст. 4). Так почему же Элиэзер сначала не спросил девушку, откуда она? Ведь теоретически могло получиться, что он вручил подарки не той, кому они предназначались.

Более того. Позднее, когда Элиэзер сидит в доме родителей Ривки и пересказывает ее отцу, Бетуэлю, и Лавану (брату Ривки) историю встречи с девушкой (*Берешит*, гл. 24, ст. 46-47), он меняет последовательность событий и говорит, что вначале

спросил ее о родителях, а уж потом — отдал украшения.

Рассказывая историю знакомства с Ривкой в ее доме, — объясняет **рав Элиягу Десслер** (один из крупнейших

Учителей прошлого поколения; Литва — Англия — Израиль, первая половина 20-го века), — Элиэзер намеренно подчеркнул, что сначала спросил девушку о ее происхождении... Его расчет был верен и основывался на разнице в мировоззрениях. Сам он полностью доверялся Всевышнему и, увидев Ривку, с первых же минут понял, что она **предназначена Ицхаку Творцом**. Поэтому он, не сомневаясь, отдал ей подарки. Но говорить о своем «интуитивном видении» Лавану и Бетуэлю было бесполезно — они не верили в Единого Творца, не ведали о предназначении Всевышнего. Поэтому самым правильным было сказать им, что он встретился с Ривкой случайно...

В самом деле. Если бы Элиэзер рассказал Лавану и Бетуэлю все, как было, они в лучшем случае подумали бы о нем, что он слишком доверчив. Он же хотел начать переговоры с ними так, чтобы эти люди испытывали к нему уважение. Поэтому и рассказал собеседникам, что, случайно встретив Ривку, вначале расспросил ее о семье — так в глазах людей, не признающих над собой Всевышнего, должен поступать достойный, солидный человек.

Но тут возникает неизбежный вопрос: если

Элиэзер так глубоко верил в Творца и в Провидение, зачем ему понадобилось «тестировать» Ривку? Мы помним, что Элиэзер, переживая, удастся ли ему выполнить поручение Авраама, обратился к Творцу с просьбой подать ему знак: чтобы девица, у которой он попросит воды, чтобы напиться самому, если она — «та самая», сказала — «пей, я и верблюдов твоих напою» (*Берешит*, гл. 24, ст. 14). Вот он и стоял, выжидая, у водного источника и «протестировал» Ривку, как только она приблизилась с кувшином к воде (там же, ст. 15-20).

Так зачем Элиэзер подвергал девушку «проверке»? Ведь человек, истинно верующий в то, что судьбы людей — в руках Всевышнего, как будто бы не должен нуждаться в «доказательствах» Его вмешательства.

Чтобы разрешить это противоречие, нам следует понять, что на деле означают слова — «положиться на Всевышнего».

Неправильно думать, — пишет **Рамбан** (Рабейну Моше бен Нахман — Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания — Эрец Исраэль, конец 12-го — начало 13-го вв.), что «положиться на Всевышнего» не означает гарантию того, что все в жизни сложится наилучшим образом. Никто не может знать, какие испытания Всевышний готовит для каждого человека. Хотя бы поэтому, что никогда нельзя предполагать, что Творец все устроит так, как человек того хочет.

Но тогда что же это означает — «положиться на Всевышнего»?

Это значит — стараться выполнять Его заповеди, — объясняет Рамбан, — и во всем следовать путями Торы. Тогда человек, если он не уверен, что у него хватит душевных и физических сил, чтобы справиться с поставленной перед ним задачей (или решить ее правильно), может рассчитывать на помощь Всевышнего.

Вера в Единого Творца помогает нам осознать, что все мы посланы в этот мир с определенной целью. Стремясь к ее осуществлению, мы увеличиваем свои шансы на то, чтобы заслужить награду, выстраиваем себе «дом» в мире Грядущем. Выполняя заповеди, мы можем надеяться, что Всевышний обеспечит нас необходимыми для выполнения нашей задачи ресурсами. И тогда нам не надо беспокоиться о том, что нам не хватит сил, что у нас не будет условий, необходимых для успешного завершения нашей миссии в земном мире, не надо бояться, что, совершив ошибку, мы сделаем что-то не так.

На практике это означает, что в случае, если мы стараемся выполнять заповеди Всевышнего и стремимся к тому, чтобы делать это наилучшим образом, нам не надо беспокоиться о том, что мы не правильно выбрали учебное заведение, в котором решили получить образование, ошиблись в выборе места службы, женились не на той женщине, окружены не теми людьми и т.п. Вера в Творца, в Его Милосердие и Справедливость дает нам понимание, что Всевышний поставил нас в

«нужные» условия, необходимые для реализации задачи, которую Он определил для нас, отправляя наши души в этот мир.

Если рассматривать ситуацию, в которой оказался Элиэзер, с этой точки зрения, возникает вопрос: в чем же его вера? И дело даже не в том, что он «протестировал» Ривку (см. выше), но в том, что он опасался, что не справится с поручением Авраама. Но мы знаем, что Элиэзер был человеком глубоко верующим и обладавшим духовностью высокого уровня. Чего же он тогда боялся?..

Если Элиэзер в глубине души и опасался, что он привезет Ицхаку не ту женщину или — вообще не справится с порученной миссией, он все равно должен был знать, что Всевышний поставит его в «нужные» обстоятельства, необходимые для выполнения его жизненной задачи.

В поведении Элиэзера намечены некоторые противоречия. И понять их можно, лишь открывая другой аспект истории Элиэзера.



Обратим внимание на то, что в пересказе событий Элиэзером допущено еще одно изменение.

Отправляясь в путешествие, Элиэзер, получая от Авраама последние напутствия, сказал: «Может быть, не захочет женщина эта идти за мною в эту страну. Должен ли я возратить сына твоего в страну, из которой ты вышел?» (*Берешит*, гл. 24, ст. 5).

Когда Элиэзер пересказывает этот разговор Лавану и Бетуэлю, он говорит: «И сказал я господину моему — может быть, не пойдет та женщина со мною» (*Берешит*, гл. 24, ст.

39). При этом Тора меняет во фразе написание слова *улай* (может быть). То же, как будто бы, слово при записи разговора с Авраамом состоит из букв — *алеф, вав, ламед* и *йуд*. А в пересказе разговора оно обозначено тремя буквами — *алеф, ламед* и *йуд*, и получается слово, которое можно прочесть как — *элай* (ко мне).

Тора передает так «оговорку» Элиэзера, выдающую его глубоко запятанные чаяния,

— пишет **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), комментируя данный отрывок. — У Элиэзера тоже была дочь, и он мечтал, что со временем **она станет женой Ицхака**. Отправляясь в путь на поиски невесты, он не оставлял надежды на то, что в случае, если его миссия провалится и Авраам не сможет найти невесту Ицхаку среди своей родни, он возьмет в жены сыну дочь Элиэзера.

При всем том, Элиэзер был очень предан Аврааму и выполнял поручение господина и учителя на совесть, старательно, не кривя душой ради собственных интересов и мечтаний. Но когда он повстречал Ривку, которая тут же воспроизвела все слова придуманного им «теста», он понял, что его дочь никогда не будет женой Ицхака. Когда он пересказывал всю эту историю Лавану и Бетуэлю, он искренне поведал им, что произошло на самом деле, не пытаясь скрыть от них своих надежд. Он не стал лишь повторять возникшие тогда в его голове вопросы и опасения. Ибо теперь ему самому было ясно, что они возникли под влиянием его личной заинтересованности в этом деле.

Еще один аспект этой истории состоит в том, — пишет рав Элиягу Десслер, — что она выявила прекрасные черты Элиэзера — его кристальную честность, способность подняться над самим собой, над собственными интересами, и осознать ограниченность своих возможностей.

Теперь, взяв на вооружение идеи рава Элиягу Десслера, мы сможем разобраться в проблеме, касающейся «теста» Элиэзера

Элиэзер прибыл в Харан (в места, где родился и вырос Авраам) со смешанными чувствами. Он еще не отдавал себе отчета в том, почему его не особенно вдохновляла миссия, возложенная на него Авраамом.

Если человек выбрал в жизни путь, указанный Творцом, он, как мы уже выяснили, вправе положиться на Всевышнего. Но если человека заботят его личные проблемы, и он хочет, чтобы события развивались по его собственному, «внутреннему» плану, гарантии, что все так и выйдет, у него нет. Даже если он занят выполнением заповеди. Такой человек может сбиться с пути, уготованного ему Творцом, потому что на подсознательном уровне он стремится к чему-то другому.

Подспудные желания часто придают нашему восприятию реально-сти **иную окраску...**

Чувствуя, что его собственные желания мешают осуществлению его миссии, Элиэзер пустил события «на самотек», стараясь не оказывать влияния на их развитие. Он передал все в «руки» Всевышнего. Свое настроение он мог выразить такими словами: «Я должен был выполнить свою задачу, используя свои силы и согласуясь в своих действиях с Волей Творца. Но поскольку к моему стремлению выполнить поручение примешиваются и мои собственные интересы, я опасюсь, что, полагаясь на свой интеллект, не смогу принять верное решение. Я не хочу сделать что-то, что будет противоречить Его Воле. Поэтому и передаю свою заботу на усмотрение Всевышнего. И прошу его — пожалуйста, найди достойную невесту Ицхаку».

И мы понимаем, что вовсе не недостаток веры в Творца заставил Элиэзера «протестировать» Ривку, но — недостаток веры в себя.

Это дает нам ключ к пониманию очень важного момента. Когда Элиэзер предложил Аврааму взять его дочь в жены Ицхаку, — пишет **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), используя при анализе текста недельной главы **Хаей Сара** информацию, почерпнутую им из Мидраша (Устная Тора) — Авраам эту идею отверг. И дал объяснение. Мой сын — благословен, — сказал он, — а ты проклят. Такой брак — невозможен (**Берешит Раба**, гл. 59, ст. 9).

Дело в том, что Элиэзер был потомком *кенаанцев*, которых проклял Ноах. В Торе об этом написано так: «И (Ноах) сказал: проклят *Кенаан* — раб рабов будет он у братьев своих» (**Берешит**, гл. 9, ст. 25).

Но как же тогда понимать фразу Торы в отрывке, описывающем, как Лаван приглашает Элиэзера в дом? «Войди, **благословенный Всевышним**, — говорит он гостю. — Зачем ты стоишь на улице?» (**Берешит**, гл. 24, ст. 31).

Сумев отказаться от собственных интересов в поиске невесты для Ицхака, — объясняет Мидраш, — Элиэзер настолько возвысился духовно, что преобразился внешне и стал похожим на своего хозяина. Когда Лаван увидел его, ему **показалось, что это и есть Авраам**. Поэтому он и обратился к нему так — «благословенный Всевышним».

Эта записанная в Торе «ошибка» Лавана — не случайна, — продолжает Мидраш. — Элиэзер, продемонстрировав свою преданность Аврааму, и в самом деле из проклятого стал «благословенным» (**Берешит Раба**, гл. 60).

Таким образом, миссия Элиэзера оказалась средством его духовного возвышения.

Но как нам отнестись к этим идеям? Что имел в виду Авраам, когда бросил в лицо Элиэзеру жестокую фразу о невозможности брака «между проклятым и благословенным»? Как становятся «проклятыми», и что нужно сделать для того, чтобы после этого получить благословение Неба?

Чтобы ответить на эти вопросы, нам нужно понять, кем был Элиэзер.

Талмуд (трактат **Йома**, лист 28) сообщает, что Элиэзер, постоянно возвышаясь, достиг духовного уровня наших праотцев. И речь идет о

высочайшем уровне, когда человек полностью посвящает свою жизнь Всевышнему. Так жили Авраам, Ицхак и Яков (см. на сайте [обзор листа 28](#) трактата *Йома*). Так жил и Элиэзер. Он, как и Авраам, **знал всю Тору** и обучал Торе других.

Если так, то дочь человека такого высокого духовного уровня должна быть, казалось бы, вполне достойной Ицхака. Она, во всяком случае, с этой точки зрения, гораздо больше подходила сыну Авраама, нежели дочь Бетуэля, у которого вообще не было веры в Творца.

Тут возникают и другие вопросы. Можно ли говорить о таком человеке, как Элиэзер, что он — проклят? Почему Ноах, проклинающая *кенаанцев*, сказал — «раб рабов будет он у братьев своих»?..

Свободу и рабство — понятия «относительные». Иной человек чувствует себя свободным, если ему удастся делать то, что он хочет, без контроля с чьей-либо стороны. И, несмотря на то, что никто из нас не может сказать о себе так, мы, тем не менее, ощущаем себя свободными людьми, если сами принимаем основные жизненные решения.

К примеру, каждый из нас по собственной воле выбирает себе профессию. Если хочет — становится врачом или, допустим, адвокатом. Однако при этом мы не задумываемся над тем, что наша трудовая деятельность и продвижение по службе контролируются непосредственным и более высоким начальством. И этот контроль, безусловно, ограничивает нашу свободу.

Но попробуем глубже заглянуть в суть вещей. Зачем человек приобретает профессию? Ответ очевиден: чтобы обеспечивать необходимым себя и свою семью. Если мы выберем хорошую профессию, мы сможем достичь материального благополучия, и нам не придется постоянно ограничивать себя во всем. Мы сможем выбирать, где жить, что покупать, в каком магазине приобретать товары, в какую школу определить наших детей и т.п. Иными словами, мы обретем свободу. Чем больше у нас возможностей, тем больше свобод.

Авраам сделал иной выбор. Он посвятил свою жизнь не удовлетворению собственных потребностей, но — служению

Всевышнему. И личных выгод не искал. У человека всегда есть возможность расширить свой выбор, если он будет молить Всевышнего о помощи. Тогда к имеющимся в наличии перспективам он может добавить возможность жить вечно.

Такой человек смотрит на мир иначе. Собственные интересы и желания уходят у него на второй план. Свобода для него — уже не сумма возможностей приобретать что-то в этом мире.

Авраам как бы передал Всевышнему ощущение своего «я». Вместо того, чтобы удовлетворять свои потребности, он предпочел подчиниться Воле Творца. Но, если бы Всевышний не был заинтересован в таких слугах, как Авраам, метаморфоза, произошедшая с Авраамом, была бы невозможна. Но как только Авраам у горнила пылающей печи, принял решение служить не себе, а Всевышнему, Творец тут же «принял его предложение», и взамен Авраам получил Его благословение (см. на сайте [обзор недельной главы Лех Леха](#), пятый годовой цикл). Как сказано: «И Я благословлю благословляющих тебя, а проклинающего тебя прокляну; и благословятся тобой все племена земные» (*Берешит*, гл. 12, ст. 2).

С того самого момента потребности Авраама стали «потребностями» Творца. А, поскольку «устремления» Всевышнего — за пределами реальности, Авраам, принимая их на себя, стал, по выражению Торы — «благословенным».

*Кенаан* — полная противоположность Аврааму. Если мир человека суживается до удовлетворения собственных потребностей, этот человек становится рабом своих страстей и получает «статус проклятого».

Большинство людей — где-то посередине **между двумя крайностями**, между «благословением» и «проклятием».

Элиэзер, родившийся и воспитанный в Кенаане, был «крайностью», то есть — «проклятым». Но, работая над собой, повышая свой духовный уровень, он изменил свой «статус». Как он этого добился?

Единственный способ избавиться от негативной черты характера, которая стала неотъемлемой частью человека, — пишет **Рамбам** (великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов *Мишна Тора*; Испания – Египет, 12 век), — это совершать поступки, диаметрально противоположные тому, как поступил бы этот человек, проявляя это негативное качество. Элиэзер, чтобы избавиться от проклятия полностью отказался от своего «я», поступил собственными интересами и «вручил» свою волю Всевышнему. В этом, пожалуй, и состоит истинная красота жизненной истории Элиэзера.

Евреи отличаются от представителей других народов. Мы достигаем успеха, если «полагаемся» на Всевышнего. Но это возможно при одном условии — если эго человека не отделяет его от Творца. Истинный слуга Всевышнего преодолевает пределы физической ограниченности. Его свобода не определяется числом жизненных возможностей. Потому что у подлинного слуги Творца — один выбор: **исполнять волю Всевышнего**. Другого пути получить «благословение» — нет...

*Автор текста раввин Носон Вайс*

*Иерусалим*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**М**олясь о других, я получаю часть их наказания?

*Шалом, Рав.*

*Благодарю за Ваши ответы и труды.*

*Поясните, пожалуйста, почему, когда я молюсь за других людей, за близких и знакомых, за тех, кто болен или в беде, я чувствую нападение Сатана, как искушение или даже физическое недомогание?*

*За что Творец посылает это? Может, я не так молюсь? Может, я, таким образом, получаю часть их наказания или так от меня требуют большего усердия и жертвы за этих людей?*

*Лея  
Киев*

**П**режде всего, настоятельно рекомендую Вам совершенно выбросить из головы мысли, выраженные в Вашем письме фразой (цитирую) — «чувствую нападение Сатана».

Если это куда-то и ведет Вас — то совсем не туда, где Вам следует быть.

Не следует задаваться и лишенным какой бы то ни было конструктивности вопросом «за что Творец посылает (Вам то-то и то-то?)». Ведь узнать это никто из нас все равно — не в состоянии.

И еще важно помнить, что никакой, как сказано в Вашем письме, «части наказания», предназначенного другим людям, Вы не получаете. Если, конечно — не участвуете в их, так сказать, неблагоприятной деятельности.

Считаю необходимым подчеркнуть, что в этом ответе общий принцип духовной взаимозависимости всех евреев — не рассматриваю. Уже потому хотя бы, что Небеса не раскрывают нам в конкретных случаях конкретные проявления этого принципа.

А теперь — практический совет.

Молитва, кроме прочего, в том числе — и некое размышление. Поэтому вполне может быть, что в моменты, когда человек чувствительный, наделенный тонкой эмоциональной структурой, сосредотачивается (в молитве) на болезнях и/или бедах знакомых ему людей — у него возникают ощущения, соответствующие ситуации. Подобные переживания Вы, собственно, в составленном Вами тексте и описываете.

Но как с этим быть?

Полагаю, что на данном этапе Вам, вместо того, чтобы молиться о других людях (дело это в принципе — хорошее, но пока отставьте его в сторону) — займитесь конструктивной деятельностью. В том числе — и реализацией добрых дел, которые будет приносить пользу и доставлять радость тем, кому Вы сумеете помочь.

При этом не стоит глубоко погружаться в проблемы конкретных людей. Важно сконцентрироваться на мысли, «что я могу сделать для них хорошего».

Если же к Вам, допустим, обратится человек, чтобы рассказать о

своих бедах — постарайтесь, не слишком вникая в его жалобы, перевести разговор в иную плоскость, помня, что главное — какую посильную помощь Вы можете ему оказать.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**С**чем связано высокомерие евреев по отношению к русским?

*Добрый день.*

*Я русская еврейка, проживаю в России. Очень интересуюсь обычаями и жизнью еврейского народа, т.к., к моему сожалению, родители не смогли дать мне должного образования в этом вопросе.*

*Однако часто на пути моего самостоятельного изучения сталкиваюсь с высокомерием евреев по отношению к русским. Например, на этом сайте русских евреев и/или репатриантов выставляют необразованными и дремучими людьми, несмотря на то, что большинство этих людей имеет отличное образование, обширный кругозор и т.д.*

*Соглашусь, что в истории есть много неприятных моментов между этими двумя народами. Однако считаю, что культура, обычаи, вероисповедание этих народов (как и других на нашей планете) достойны уважения.*

*В связи с этим меня волнует вопрос: с чем может быть связано такое отношение евреев к русским?*

*Заранее большое спасибо за ответ. И приношу свои извинения, если ненароком могла Вас обидеть своим вопросом.*

*Юлия  
город Киров, Россия*

**В**аша забота о других людях, стремление защитить их достоинство — заслуживает уважения. Однако причина Вашего беспокойства, признаться — удивляет. Вы полагаете, что «русских» надо защитить от «еврейского высокомерия».

И это, к сожалению, свидетельствует о непонимании сути еврейской позиции по отношению к другим народам и культурам, что можно было бы обнаружить, в частности, и в материалах нашего сайта.

Прежде чем ответить на Ваш вопрос уделю некоторое внимание словам, с которых начинается Ваше письмо, то есть —

употребленному в нем выражению «я русская еврейка».

Оно в Вашем письме прозвучало явно не случайно. Более того — оно задает тон всему составленному Вами тексту, вскрывая, как мне кажется, корень проблемы, которая обозначилась в Вашем взгляде на себя и на мир.

Что может стоять за словосочетанием — «русская еврейка»?

Если Вы живете в России, говорите, читаете и пишете по-русски — Ваша принадлежность к «русским евреям» очевидна. Однако Вы сочли нужным ее подчеркнуть. И причина этому, как мне представляется, в том, что именно русская культура составляет основу Вашей личности, определяя Вашу духовную ориентацию. Еврейка — по рождению, русская — по культурной принадлежности, воспитанию и мировоззрению.

Полагаю, что именно ваша столь четкая самоидентификация, определяющая глубокую погруженность в русскую культуру и русское общество — заставляет Вас «бороться за права и достоинство» русских. И в России и за ее пределами. И в частности — в среде носителей русской культуры в Израиле.

У этого есть, конечно же, свое обоснование.

Жизнь в России, как в любой другой стране, при отсутствии полноценного еврейского воспитания и образа жизни, практически всегда ведет к заимствованию чужой культуры и мировоззрения, а иногда и — чужой веры. Ведь человек нуждается в том, чтобы хоть как-то заполнить свое личное духовное пространство.

Но вернемся к Вашему вопросу.

Итак, Вы пишете, что начали интересоваться традициями и жизнью народа, к которому принадлежите.

И это — замечательно.

Однако на Вашем пути возникло очень неприятное препятствие, которое Вы описываете в словах — «высокомерие евреев по отношению к русским».

По Вашему ощущению (сугубо индивидуальному, кстати сказать), на нашем сайте «русских евреев и/или репатриантов выставляют необразованными и дремучими людьми, несмотря на то, что большинство этих людей имеет отличное образование, обширный кругозор и т.д.».

Что на это можно сказать?

Ну, хотя бы то, что если бы Ваши подозрения имели под собой реальную почву — вряд ли наш сайт пользовался бы популярностью у тех самых «русских евреев и/или репатриантов».

Людей думающих, нередко — критического склада ума.

Рассмотрим и Вашу конкретную претензию — неуважение к русской культуре, которое претит Вам и которое Вы будто бы распознали в материалах нашего сайта.

Постараюсь вкратце прояснить принятое в еврейской религиозной среде, в том числе, и на нашем сайте, отношение к другим народам и носителям чужих культур.

Никто не спорит с тем, что «большинство этих людей (репатриантов из России в Израиле) имеет отличное образование и обширный кругозор». Проблема, с нашей точки зрения — не в этом, но — в реальной и

плачевной «дремучести» многих наших «русских» соотечественников во всем, что касается еврейской культуры, еврейского образования и кругозора.

Именно это, и ничто другое — предмет нашей озабоченности.

У нас нет претензий к русской культуре (хотя нам и неприятен антисемитизм, которым пропитаны взгляды многих видных ее представителей), так же, как нет и претензий к культурам других народов.

Каждый народ вправе строить свою культуру и собственную систему ценностей. Однако это не означает, что мы обязаны, скажем так — уважать некий народ за его веру, допустим, за его преданность исламскому или католическому мировоззрению.

В этом плане, суть нашего отношения — добрососедство, с одной стороны, и полное равнодушие к внутренней культурной и религиозной жизни народов — с другой. По крайней мере, пока это внутреннее культурное содержание не переходит в открытый антисемитизм.

А потому — предлагаю «переориентировать» Вашу озабоченность отношением евреев к русским на гораздо более важную задачу — беспокойство по поводу того, как «русские евреи» относятся к собственной, еврейской традиции и культуре.

Замечу, что Вам, как видно, не особо мешают презрение и антисемитизм многих русских в отношении к евреям.

И дело не просто в «неприятных моментах истории», но — в непрерывном (пусть и накатывающем волнами) реальном антисемитизме.

Об этом свидетельствует, например, содержание множества открыто антисемитских сайтов на русском языке, брызжащая ненависть которых бесконечно превосходит все те мнимые «антирусские» настроения, которые Вы якобы усмотрели на нашем (открытом для всех!) сайте.

Выражу надежду, что усилия, которые Вы прилагаете к изучению нашей традиции — будут сопровождаться распространением знаний о нашем народе среди знакомых Вам евреев.



Так мы сможем объединить наши старания. И все вместе, и Вы, и наш сайт (и наши многочисленные посетители, которые, надеемся, распространяют полученные знания там, где могут) — сумеем ослабить ту самую «необразованность» и «дремучесть». Сумеем духовно возвысить и укрепить евреев в традиции и культуре собственного народа.

*Автор текста Михаэль Бергман*

**П**очему в молитве мы просим вернуть наших Судей, как было прежде?

*Уважаемый Рав Эссас.*

*Период правления Судей считается не самым лучшим в истории Израиля. Красной нитью этот период обозначен словами: Не было царя у Израиля, и каждый делал то, что ему нравилось (Шофтим, 21:25). И там же: И опять стали делать сыны Израиля неугодное в очах Господа (4:1).*

*Этот период еще называют смутным временем, эпохой междоусобиц и войн — как с внешними врагами, так и внутри Израиля, между коленами.*

*Мой вопрос: Почему мы в молитве Амида в 11-м благословении все же просим вернуть (возвратить) наших Судей, как прежде?*

*Огромное спасибо за Ваш труд.*

*С уважением,*

*Лэйб  
Кишинев*

**С**начала — о тех временах нашей истории, которые были названы «Эпохой Судей».

После Исхода из Египта и 40-летнего пребывания в Синайской пустыне, народ Израиля вошел в *Эрец Исраэль* (на Землю Израиля). Накануне этого события ушел в иной мир Моше Рабейну. Поэтому овладение Землей Израиля и распределение ее территории между 12-ю коленами Израиля происходило под руководством ближайшего ученика и преемника Моше по имени — Йегошуа бин-Нун.

После Йегошуа бин-Нуна общее управление еврейским народом переходило то к одному, то к другому руководителю того или иного колена в народе Израиля. То

есть, как это звучало на иврите — к *шофтим* (множественное число от слова *шофет*; в переводе — «судья»).

Этот период продолжался немногим более 300-т лет — до того момента, как в нашем народе была установлена царская власть (сначала царем был Шауль, после него — Давид, а в дальнейшем все цари были потомками царя Давида).

Всего судей было — 15. Об их деятельности говорится в Танахе, в книге **Шофтим** (Книге Судей).

Вы пишете, что этот период был (цитирую) «не самым лучшим, смутным» временем, «эпохой междоусобиц и войн».

Не могу согласиться с такими характеристиками.

Каждый период нашей истории не был идеально хорошим или плохим. Это всегда являло собой некую синусоиду, волнообразное движение: «подъем — спуск» в нашей духовной работе. Ибо в случае, если какой-либо период стал идеальным — мы перешли бы в Седьмое тысячелетие, в каком-то смысле — в «надматериальный Будущий мир».

Если же какой-то период оказался бы «плохим» — это означало бы, что мы не выполняем нашу духовную работу, и в мире разразилась бы катастрофа невероятных масштабов.

Так что эпоха Судей была, хоть и не идеальной, но — не «смутной» и не «плохой». Все 15 судей, от преемника Йегошуа под именем Отниэль бен Кеназ до последнего *шофета*, пророка Шмуэля, были исключительно выдающимися, мудрыми людьми. При этом, конечно же — «не ангелами» (то есть — не идеальными). О чем подробно рассказывается в книге **Шофтим**, в Талмуде, в Мидрашах и в книге **Зогар**.

А теперь — разъясню, почему мы просим вернуть наших судей.

Действительно, в молитве **Шемоне Эсре (Амида)** мы, среди прочего, просим вернуть нам судей. Однако не тех, кто возглавлял еврейский народ в эпоху **Шофтим**, но — судей **Сангедрина** (Высшего раввинского суда).

Речь идет о периоде примерно в 2 тысячи лет (начиная эпохи с Моше Рабейну, и до завершения написания Мишны — ядра Устной Торы), когда духовное руководство нашим народом осуществлял Высший раввинский суд.

Вот мы и просим в молитве, чтобы был восстановлен **Сангедрин**. И тогда входящие в его состав судьи — будут определять направление нашей духовной работы и давать ответы на все важные *галахические* вопросы.

*Автор текста Элиягу Эссас*

**Ч**то сказано в Торе о миссии человека?

*Что сказано в Торе о миссии человека? Во всех смыслах слово миссия. Как в узком, так и в широком смысле.*

*Максим  
Санкт-Петербург, Россия*

**Н**е очень хорошо понял, признаться, что в контексте Вашего письма подразумевается под выражением «как в узком, так и в широком смысле».

При беглом просмотре разных словарей и энциклопедиях обнаруживается, что слово «миссия» употребляется в основном в двух значениях:

- задание, поручение, ответственная роль;
- дипломатическая и т.п. делегация или организация, представляющая некое государство или другую более крупную организацию.

Логично предположить, что, задавая свой вопрос, Вы имели в виду первый смысловой вариант этого слова. И хотите, насколько я понял, получить представление о миссии отдельного человека (еврея или нееврея) и о миссии еврейского народа, народа Израиля.

На основе этих предположений и попытаюсь по возможности кратко сформулировать суть «задания», осуществлять которое в этом мире поручено человеку.

Всевышний сотворил мир бесконечно сложным. С общей целью — чтобы объекты этого мира и, прежде всего — люди, в рамках предоставленной человеку свободы воли — выбрали в жизни правильную дорогу. Выбрали путь, который каждого, кто пойдет по нему (а в результате — и весь мир), в конечном итоге, приведет к состоянию «максимальной близости к Творцу».

Конечно же, это определение содержит в себе множество граней и разнообразных нюансов.

Попробуем разобраться в некоторых из них.

Сначала — о том, в чем состоит миссия народа Израиля.

Наша миссия — выстраивая свое существование в соответствии с законами Торы, во всем многообразии индивидуальных особенностей человека, проявляющихся в жизни нашего народа, в его истории и деятельности, непрерывно сохранять осознание, что мир сотворил Всевышний, и только Он (Он Один, и никто больше) управляет этим миром.

И в целом — чтобы суммарная работа евреев способствовала улучшению состояния духовных миров, укрепляя их.

Речь — обо всех духовных мирах. Не только о нашем, земном мире, который находится на самом нижнем уровне, но — и о других, более высоких духовных «этажах».

Так, чтобы, в конце концов — весь мир достиг обозначенной выше цели.

Как реализовывать такое задание на практике, в повседневности?

Знание этого, «инструкции» по выполнению задания, даны нам, образно говоря, в «специальном учебнике».

То есть — в Торе, Письменной и Устной.

Полагаю, уже ясно, что в том же состоит и миссия отдельного еврея. Но — в рамках его индивидуальной судьбы.

И, наконец — о миссии нееврея.

Его задача — выстраивать свою жизнь на основе достойной, позитивной деятельности, не разрушающей мир. В общих чертах — это должно быть понятно любому думающему, интеллигентному человеку.

В конкретном выражении это означает, к примеру — не убивать, не грабить, не воровать, не распространять ненависть к другим, не сочинять какие-то религии и не участвовать в рекламировании и деятельности «объединений» и групп, исповедующих, какие бы то ни было религии, придуманные людьми сегодня или когда-либо в прошлом.

Вот, пожалуй, и все. Думаю, в целом мне удалось ответить на Ваш вопрос.

*Автор текста Элиягу Эссас*

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Как поступать, если отношения между мужчиной и женщиной не сдвигаются с «мертвой точки», казалось бы, по объективным причинам?..*

### ОКОНЧАТЕЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ

*Рози Эйхорн и Шерри Циммерман*

**М**ужчина, с которым встречается Сандра в течение полутора лет — умен, остроумен, щедр, в меру амбициозен, вежлив... Его зовут Джейсон. Ей нравится, что семейные ценности для него — превыше всего. Но... И ей и ему — уже за тридцать. Пора бы сделать следующий шаг.

Однако этому постоянно мешают различные жизненные обстоятельства. И Сандра не знает, как оценить их влияние на ее отношения с Джейсоном.

Они встречались полгода, когда резко ухудшилось состояние здоровья его отца. Джейсон, его братья и сестры окружили отца заботой и любовью. Ее восхищала глубокая привязанность Джейсона к отцу, и она всячески старалась поддерживать возлюбленного, безропотно приняв факт, что их будущее, что называется, «переведено в режим ожидания».

В этот период им редко удавалось проводить время вместе. Она, конечно, расстраивалась, но понимала, что ему трудно совмещать работу с обязанностью уделять как можно больше внимания отцу.

Потом отец Джейсона умер. Частые встречи возобновились. А вскоре в его семье случилась новая трагедия. Серьезно пострадал в автомобильной аварии племянник Джейсона, совсем еще мальчик. Получив черепно-мозговую травму, он был

в коме и нуждался в постоянном уходе. Постепенно его состояние улучшалось, но всем ясно, что ему в любом случае потребуется длительная реабилитация. Естественно, что, будучи членом столь дружной семьи, Джейсон принял в судьбе племянника самое деятельное участие.

Сандра и теперь отнеслась к ситуации с пониманием. Ей нравилась семья Джейсона, и она искренне сожалела, что в жизни этой семьи настала «черная полоса». Но порой, оставаясь наедине с собой, она испытывала чувство горечи от того, что не получает от него необходимой поддержки.

В конце концов, и у нее есть свои интересы и желания. Да и отношения их не продвинулись ни на шаг.

Быть может, он пользуется ситуацией и просто боится брака? Или он все же планирует жениться на ней, но пока занят семейными проблемами? Возможно, если бы не болезнь отца и травма племянника, они уже были бы женаты?

Ей давно пора создать семью, и она всей душой стремится к этому.

Временами ее мучают опасения, что даже в том случае, если Джейсон и станет ее мужем, она в его жизни будет занимать одно из последних мест: после работы, родственников, его собственных устремлений и переживаний. Быть может, ей лучше вообще отказаться от него?..

Рассказанная здесь история — не уникальна. Подобное в жизни бывает достаточно часто.

И во многих подобных ситуациях действительно трудно определить, в чем истинная причина «пробуксовки» в отношениях между мужчиной и женщиной, и как поступить стороне, которая, как Сандра, долгое время безрезультатно ждет от второй стороны решительного шага.

Попробуем размотать этот клубок на ее примере.

Сандре, на наш взгляд, необходимо перевести отношения с Джейсоном на качественно новый уровень. Но как?

Прежде всего, надо иметь в виду, что некоторые люди (к их числу, скорее всего, относится Джейсон) не в состоянии одновременно справляться с двумя, а тем более — несколькими проблемами.

Джейсон на данном этапе восстанавливает силы после длительного ухода за отцом и все еще переживает по поводу его кончины. А теперь еще он должен поддерживать сестру.

Он, безусловно, волнуется за судьбу племянника на его длинном, мучительном пути к выздоровлению и не знает, как изменится в будущем положение семьи. Словом, он оказался в сложной и неопределенной ситуации.

А для того, чтобы понять, хочет он жениться на Сандре или нет, ему нужна ясность ума. И даже если он уже знает, что Сандра — та самая женщина, с которой он готов вступить в брак, для того, чтобы сделать ей предложение, ему нужна помощь, нужен какой-то внешний толчок.

Сандре, видимо, следует обстоятельно поговорить с ним о том, как он представляет себе развитие их отношений в будущем. Этой беседой она, безусловно, добавит к образовавшемуся в его жизни грузу проблем еще одну. Но ничего не поделаешь. Если Сандра ничего не предпримет, она, возможно, надолго еще останется в ожидании помолвки свадьбы, которые, в конце концов, не состоятся.

Начать разговор с Джейсоном ей надо приблизительно так: «Понимаю, какой трудный период, связанный с болезнью и смертью твоего отца, тебе пришлось пережить».

После этого мы оба собирались вернуться к нашим былым отношениям. Но теперь в твоей семье — новый кризис. Я очень ценю твое стремление помочь родным. И готова и впредь поддерживать тебя морально и практически».

Однако на этот раз нам надо, на мой взгляд, уделить внимание и нашим отношениям. Я устала от неизвестности, а, кроме того, не хочу, чтобы ты чувствовал себя виноватым.

Осознаю, что в определенной мере оказываю на тебя давление в момент, когда тебе трудно сосредоточиться на нашей общей проблеме. Однако считаю, что это все-таки жизненно необходимо сделать, не откладывая...».

Беседуя со своим избранником, Сандра должна не только выслушать его, но и внимательно следить за его реакциями на свои слова, по мимике, жестам и глазам пытаться угадать его состояние. Возможно, ему будет очень нелегко «собрать в кулак» свои эмоции и волю, чтобы принять серьезное решение.

В таком случае она, вероятно, сможет помочь ему разобраться в чувствах, целях и приоритетах. Понять, какие перемены происходят в его жизни, и обрести ту ясность ума, которой Джейсону не достает.

Подведем сказанному некий итог.

Если отношения мужчины и женщины не сдвигаются с мертвой точки, потому что он (или она) переживает очень сложный и эмоционально изнурительный период, ему (ей), прежде всего, надо научиться справляться с душевными травмами. Иначе у этих отношений нет будущего...

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

*ish.com*

Перевод с английского

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

*В ходе недавно проведенного в США исследования выяснилось, что люди, которые недосыпают — склонны к полноте. Теперь ученые ищут ответ на вопрос: может ли сон стать средством борьбы с лишним весом?..*

### КТО БОЛЬШЕ СПИТ — ХУДЕЕТ?

Майкл Конлон

**М**ы привыкли столько значения придавать диете и физическим упражнениям, что совсем забыли о пользе здорового, полноценного сна, — говорит врач-терапевт, сотрудник Северо-Западного Университета (США) Фред Турек. — И всем это как будто бы даже выгодно. У нас весьма распространен почасовой принцип оплаты труда, и очень многих устраивает удлинённый рабочий день. На полноценный сон у людей не остается времени...

Исследователи Восточно-Виргинской лаборатории при медицинском институте Норфолка (США) включили в свой проект тысячу участников, и, изучая их образ жизни, обнаружили, что с уменьшением общего количества времени, которое человек отводит на сон, уменьшалось по мере того, индекс массы тела (соотношение веса и роста) — возрастает.

Согласно результатам данного исследования, мужчины в среднем спят на 27 минут меньше женщин, а люди, страдающие избыточным весом и ожирением, отводят сну меньше времени, чем те, у кого — нормальный вес. В целом более полные люди спят в неделю на 1,8 часа меньше, чем люди, не страдающие ожирением.

«Из полученных нами результатов отнюдь не следует, что для избавления от лишнего веса следует максимально увеличить продолжительность сна, — пишут в своем отчете авторы проекта. — Данное исследование не устанавливает прямую причинно-следственную связь между ограниченным сном и ожирением. Эта проблема нуждается в дополнительном изучении, которое могло бы установить эту связь и определить, может ли увеличение времени на сон стать средством борьбы против приобретения лишнего веса. Однако и без того понятно, что дополнительные двадцать минут отдыха каждую ночь никому не повредят. И на это следует обратить внимание».

Результаты исследования опубликованы в специальном журнале «Архивы медицины внутренних органов» и были сопровождаемы написанной Туреком вступительной статьей и комментариями Джозефа Баса, который упомянул и о других исследованиях на данную тему.

«Очень важно определить, как недостаток сна в юности «участвует» в формировании склонности к ожирению, — говорится в статье, — склонности, возникновение которой можно будет предупредить, если выяснится, что «недосыпание» — одна из причин распространения эпидемии ожирения».

Общеизвестен факт, что число людей, страдающих от избыточного веса, который, помимо всего прочего, наносит серьезный вред здоровью, в развитых странах неуклонно растет, а в США, например, достигло угрожающих масштабов.

Поэтому лабораторные — на первом этапе, а сегодня «полевые» (с привлечением населения) исследования, выявляющие весьма неожиданного виновника ожирения (недостаток сна) приобретают особую актуальность.

— К сожалению, мало кто из представителей общей медицины и общественность, — добавляет доктор Турек, — задумывается над, что заболевания сердца, диабет и другие болезни, получившие в мире широкое распространение связаны с занятостью человека, у которого элементарно не хватает времени на полноценный отдых.

В интервью, которое он дал корреспонденту агентства «Рейтер», Турек сообщил, что на данный момент медикам известно, что недостаток сна уменьшает в организме количество гормона под названием лептин, регулирующего ощущение сытости, и увеличивает количества другого гормона, поддерживающего чувства голода.

Так, если эти гормоны — в избытке, человек постоянно хочет есть. Кроме того, — подчеркивает ученый, — мы предполагаем, что между клетками мозга, управляющими сном и весом, существует какая-то связь, но какая именно — пока неясно...

Сайт компании Майкрософт и телекомпании Эн-Би-Си

Перевод с английского

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

*Нередко бывает, что между невесткой и свекровью складываются трудные, напряженные отношения.*

*Автор этой статьи открывает перед обеими сторонами перспективы нормального существования...*

### ПРОБЛЕМА: СВЕКРОВЬ И НЕВЕСТКА

Фейга Тверски

#### НЕВЕСТКА

**Ю**ная девушка с сияющими глазами вступает в брак. Настроенная весьма романтично, она полна ожиданий стать для своего мужа единственной и неповторимой. Правда, пока она еще не уверена в себе. Но всячески стремится создать прочную супружескую связь, стараясь предугадать и исполнить желания

мужа... И вот внезапно она обнаруживает, что оказалась в обескураживающей ситуации. Выясняется, что у нее есть соперница — женщина, которая родила, вырастила и воспитала ее мужа. И ей трудно осознать, что в критериях оценки женщин, которыми пользуется новобрачный, ролевой моделью для него служит его мать, а созданный матерью дом, вполне вероятно — совпадает с его представлении о том, каким должно быть семейное “гнездо”. Это становится предметом супружеских обсуждений, в ходе которых муж произносит: “а моя мама делала это так”. По поводу всего — ведения хозяйства, рецептов приготовления еды и так далее. Стремление приспособиться к тому, что делалось иначе, весьма опасно, независимо от намерений юной жены. А ведь она нуждается как раз в постоянных уверениях, что муж положительно и по достоинству оценивает все, что она делает.

Для новобрачной, ее свекровь, даже при самых благоприятных обстоятельствах — **туча, нависающая над головой**, потому что она — стандарт, по которому ее судят. И, похоже, ей с этим образцом никогда не сравниться. Так в молодой жене нарастает неуверенность в себе, а вместе с этим — конфликтная ситуация, которая влечет за собой возникновение напряженных отношений между невесткой и свекровью, а порой угрозу формирующейся супружеской близости.

### СВЕКРОВЬ

По другую сторону барьера — свекровь У нее — свои заботы. Она родила и воспитала этого недавно женившегося молодого человека. Она была с ним целыми днями, она его нянчила, кормила, страдала, чем-то жертвовала ради него... И хотя она знала, что наступит день, когда он уйдет из дома, женится и создаст собственную семью, эмоционально она не готова к этому.

Она столько в него вложила, что ей требуется время, чтобы привыкнуть к новой ситуации. Даже “нормальные” матери, которые хотят одного — чтобы их дети были счастливы, чувствуют, что получили удар, видя, как наш сын уходит куда-то с этой малознакомой женщиной, своей женой.

Конечно, некоторые из них счастливы и от всей души молятся, чтобы в жизни молодых никогда не гас свет взаимного чувства. И

все-таки в какие-то моменты испытывают боль.

И надо признаться, что одна из составляющих этой боли — острое ощущение, что невестки молоды, красивы, сильны, а жизнь свекрови катится вниз по наклонной плоскости. Возраст берет свое, силы убывают. И вот именно теперь, когда вырастившая детей женщина больше всего нуждается в подтверждении своей значимости в глазах близких, в их любви и заботе, дети заняты своими проблемами. Вполне естественно возникающая неуверенность в себе меняет характер и поведение свекрови.

### НЕОБХОДИМОСТЬ ПРИЗНАНИЯ

Мне довелось много лет быть невесткой. А теперь я сама стала свекровью. Так что, обе роли хорошо мне знакомы из собственного опыта.

Молодая невестка нуждается в поддержке. Она ищет свою дорогу, оглядываясь на мужа и на свекровь, надеясь на одобрение. Ей необходимо убедиться, что все в порядке, даже когда она допускает ошибки.

Первые годы в браке полны экспериментов. Это — часть процесса становления. Не стоит во всем копировать свекровь. Всегда лучше выработать собственный уникальный стиль. И в то же время не вредно и поучиться у тех, кто уже прошел этот путь, кто прожил в супружестве гораздо дольше.

У невестки есть хороший способ сблизиться со свекровью. Стоит попробовать советоваться с матерью мужа. Это, как правило, приносит хорошие результаты, пользу обеим сторонам: невестка получает знания и информацию, а свекровь чувствует, что к ней относятся с уважением.

### МАТЕРИНСКИЕ ЖАЛОБЫ

Клэрис, преданная мать, поделилась со мной своим разочарованием. Ее сын женат уже несколько лет, а невестка Эстер не хочет иметь с ней ничего общего.

Когда Эстер вошла в семью, Клэрис старалась, чтобы Эстер училась всему, что, по ее представлениям, должна была знать и уметь жена ее сына. Не нужно говорить, что Эстер не оценила ее участия.

Когда отношения стали портиться, Клэрис обратилась ко мне за консультацией. Я посоветовала ей, хотя ее желания были вполне оправданными, чтобы она изменила свои установки. Объяснила ей, что Эстер, несомненно, чувствовала себя униженной в глазах мужа, когда свекровь требовала от нее, чтобы она стала такой, какой на самом деле не была. Я убеждала Клэрис встретиться с Эстер, извиниться, признать, что в чем-то была не права, и заверить, что она ее ценит и не будет впредь давать непрошенные советы.

Конечно же, свекрови трудно переориентироваться, отказаться от каких-то привычек. Но ей следует понять, что иные представления о жизни, которыми руководствуется невестка, не обязательно — хуже ее собственных. А главное, скорее всего, ей нужно изменить взгляд на перспективу брака ее сына.

Важно помнить, что непрошенный совет, критика, едкие замечания в адрес невестки смертельны для отношений, даже если они резонны и справедливы.

Кроме того, женив сына, свекровь должна осознать, что прошло то время, когда она жила только его интересами. Не стоит приходить в дом сына, когда вздумается. Лучше подождать, когда тебя позовут. В таких обстоятельствах нормально чувствуют себя женщины, у которых есть своя жизнь, собственные интересы и увлечения.

Мы должны жить сами и не мешать жить другим. Это — одно из основных жизненных правил.

И последнее.

Наши дети очень внимательно наблюдают за нами, они замечают каждое наше движение. Наше поведение и позиции оказывают влияние на их жизни. Поэтому важно следить за собой и взвешивать свои слова и поступки.

Порой просто необходимо сесть и обстоятельно поговорить с собой, проанализировать, что и почему складывается не так, как хотелось бы. Несомненно, отношения между свекровью и невесткой — нелегкое испытание. Но если удастся преодолеть трудности, появляется чувство победы, которое всегда приносит удовлетворение.

*По материалам сайта aish.com*

*Перевод с английского*

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

*Кускус с морковью и орехом пекан  
(как гарнир или как парвейное блюдо)*

**И**нгредиенты (на 2 большие или 4 средние порции)

*1 стакан (160 гр) кускуса быстрого приготовления*

*1 ст. л. оливкового масла*

*0,5 ч. л. соли и немного молотого перца*

*1, 25 стакана кипятка*

*2 очищенных моркови*

*5 листиков мяты*

*0,25 упаковки лука-резанца*

*0,5 стакана орехов пекан (если сырые, то просто их обжарить на сухой сковороде)*

*По желанию можно добавить немного сушеной клюквы или изюм*

**Д**ля соуса:

*4 ст. л. оливкового масла*

*1 ст. л. бальзамического уксуса*

*3 зубчика чеснока*

*2 ст. л. воды*

*немного соли*

*немного черного молотого перца*

**П**риготовление

Морковь натереть на мелкой терке.

Кускус поместить в кастрюлю, добавить оливковое масло, соль и перец, перемешать. Залить кипятком, перемешать, накрыть крышкой и оставить на 10 минут.

Поднять крышку осторожно, чтобы жидкость, собравшаяся под ней, не попала в кастрюлю, вытереть ее полотенцем со внутренней стороны.

Кускус осторожно перемешать вилкой до рассыпчатости, оставить еще на 5 минут. Еще раз поднять крышку, снова перемешать вилкой, чтобы кускус не слипался.

Соус: все компоненты смешать до получения соуса, по вкусу добавить соли.

Кускус переложить в миску, добавить морковь, зелень, орехи, добавить соус и, осторожно перемешав, подавать.

*Приятного аппетита!*

*Сарра Манн*

*Люксембург*

## ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

**О прошлом и настоящем**

**З**апрещено задевать честь человека, рассказывая другим о его неприличном поведении в прошлом (а также о поведении его родителей или предков), особенно если в настоящее время он ведет себя достойно. Даже если с тех пор прошло совсем немного времени!

Также запрещено рассказывать о недавних оплошностях, допущенных человеком.

**2. Не рассказывай о прошлом человека, который раскаялся, - чтобы не опозорить его**

Запрещено сообщать информацию о прошлых ошибках человека или его семьи, даже если у нас нет намерения унижить его и даже если мы уверены, что в результате нашего рассказа тот, кому мы все это рассказываем, не станет плохо о нем думать.

Запрет обусловлен тем, что обычно люди смущаются, когда в их присутствии кто-либо вспоминает об их ошибках.

Следовательно, если информация получит распространение, мы можем причинить человеку сильные страдания.

Господин Нудельман уже дедушка, он давно приехал в Израиль из России и здесь стал соблюдать заповеди. Понятно, что в юности он не соблюдал заповеди и не учил Тору, но никто об этом не знает. Если Эзра расскажет Ицхаку-Лейбу, что господин Нудельман происходит из нерелигиозной семьи, Эзра будет виновен в произнесении *лашон-ара*, так как это может сильно смутить Нудельмана и его родню. Поэтому информация запрещена для распространения.

*Лейб Каханэ*

*Ашдод, Израиль*

## ЖИВАЯ ТОРА

**Н**едельная глава «Хайей Сара» (в переводе «Жизнь Сары») затрагивает необычные аспекты, касающиеся, в той или иной степени, реализации женского начала. Глава начинается с очень краткого упоминания о годах жизни Сары, а затем подробно описывает процесс покупки Авраамом земельного надела для обеспечения погребения Сары в месте, которое называется Мамрэ. Более известное нам название этого места – Хеврон.

В наше время существует традиция у многих евреев, живущих на Земле Израила, проводить Шаббат, выпадающий на эту недельную главу, в Хевроне. Существует мнение, что провести этот Шаббат в Хевроне – сгула на удачный шидух (знакомство юноши и девушки с целью создания семьи).

Примечательно, что в главе «Хаей Сара», после истории с выкупом пещеры Махпела в Хевроне, где похоронена Сара (и не только: там же похоронены Авраам, Ицхак, Яков, а также Адам и Хава), следует повествование о подготовке и проведению шидуха. Авраам уполномочивает своего раба, Элиезера, идти на родину Авраама, чтобы найти невесту Ицхаку, сыну Авраама.

Однако между двумя вышеупомянутыми историями приведена одна фраза в Торе, которая стала объектом многочисленных комментариев наших мудрецов и толкований: «Авраам состарился, и вошел в

года, и Творец благословил Авраама **всем**» (Берешит 24;1). Эта фраза на иврите приведена в ашкеназских сидухах после молитвы «Алель», и в некоторых общинах эту фразу говорят в Рош Ходеш после прочтения Алеля.

Слово «Всем» на иврите звучит как «ба-коль». Наши мудрецы в Талмуде приводят удивительное толкование. Что значит «благословил Авраама всем» (– לכול «ба-коль»? Сказал раби Меир: «Благословил тем, что у него не было дочери». Раби Йегуда сказал: «У него была дочь», а другие мудрецы говорят: «У него была дочь по имени Баколь» (*Бава Батра 16б*).

Рамбан объясняет и разрешает противоречие. «Другие мудрецы», толкуя данную строку, приоткрывают одну из сокровенных тайн Торы: слово «ба-коль» служит здесь намеком на то, что у Святого, благословен Он, есть качество, которое называется «Коль» (Всё), потому что оно является основой всего, и об этом сказано: «Я, В-вышний, который создал всё (коль)» (Йешая 44:24).

А другое, еще более возвышенное, качество творца называется «Бат» (Дочь), и посредством этого качества В-вышний управляет «Всем», – и это Высший Суд Святого, благословен Он. Рав Элиягу Деслер раскрывает другой аспект этого: человек должен открыть и постичь Его качество «Коль» именно на земле, на самой нижней ступени – там, где скрытие является максимальным. И это «раскрытие скрытого» в нижнем мире пробуждает благословение и помощь с Небес (на арамейском языке – «сията де-шмайя»), благодаря которым на землю приходят «благо и изобилие» (Михтав ми-Элиягу 5, ам. 476-477).

Таким образом, мы можем предположить, что выражение «жизнь Сары» имеет гораздо глубже значение, намекая на благословение для всего еврейского народа в заслугу Сары – её жизни, насыщенной своими, женскими, испытаниями. И подобно тому, как качество «Бат» является той ступенью, через которую в нижний мир, к человечеству, проникает духовное воздействие из всех высших миров, так же жизнь Сары является тем вечным фундаментом, благодаря которому духовная генетика еврейских женщин содержит такие наиважнейшие качества, упомянутые в Шульхан Арухе, как милосердие, застенчивость и стремление делать добрые дела.

*Давид Эльман*

*Иерусалим, Израиль*

## МИР ВОКРУГ НАС

**П**о закону Тору урожай или плоды, которые выросли на земле Израила, требуют отделения Трумот и Маасерот.

Есть разные виды отделения, которые человек должен выполнить перед тем, как он начнет употреблять плоды в пищу.

Трума – называется Трума гдола, это отделение от урожая, которое идет Коэну и обычно составляет 1/50, то есть 2%.

Маасерот – десятины. Существуют следующие десятины:

- Маасер ришон (первый маасер) – 10% от всего урожая после отделения Трума Гдола, которое идет Левиту.

- Трумат Маасер – 10% от Маасер ришон, которое в большинстве

случаев должен отделять Левит, от полученной десятины.

-Маасер Шени (второй маасер) – 10% от урожая за вычетом всех предыдущих отделений, которые человек должен принести в Иерусалим и кушать там. Этот вид десятины действует только в 1-2 и 4-5 год от Шмиты.

-Маасер Ани (десятина для бедняков) – 10% от урожая, вместо маасер шени в 3 и 6 год от Шмиты, человек отделяет десятину для бедняков и не отделяет плоды для того, чтобы есть их в Иерусалиме.

В трактате Дмай обсуждаются плоды людей (Ам аарец), которые не соблюдают (правильней сказать не осторожно, не с полным намерением соблюдают) заповеди и их плоды из-за опасения, что они или отделены, или не имеют статус Дмай.

То есть статус, когда мы не можем точно сказать, что от этих плодов были отделены Трума либо Маасер, или нет.

Мишна в трактате Дмай (Глава 7, мишна 3) рассказывает, что если работник, который не доверяют своему работодателю (касаемо отделения десятины), получает от работодателя инжир в качестве обеда, то он не имеет право сделать отделение от полученного инжира, потому, что съев на один инжир меньше, он не наестся, и тем самым хуже будет выполнять свою работу.

Так говорит Рабан Шимон бен Гамлиэль: «Не уменьшит (на 1 инжир из 100, которые он получил) из-за того, что уменьшает от работы своего работодателя».

Из-за того, что он съест меньше ему положенного, не сможет выполнять работу как следует и тем самым уменьшает (то есть меньше делает) работу для своего работодателя.

Поэтому, говорит Рабан Шимон бен Гамлиэль, работник должен купить дополнительный инжир, чтобы в итоге съесть ровно 100 и не меньше.

Интересно, что Рамбам был не согласен с мнением Рабан Шимон бен Гамлиэля. Рамбам, являясь врачом, утверждал, что не может быть так, что не съев 1 дополнительный инжир, человек сильно ослабеет и не сможет выполнять работу как следует.

Однако в Иерусалимском Талмуде поясняется именно по мнению Рабан Шимон бен Гамлиэля: «... И не голодает и изнуряет себя человек, потому что таким образом уменьшает от работы своего работодателя».

Рассказывается, что Раби Йоханан пришел в одно место и увидел, что один из учителей детей (Меламед тинокот) спал днем.

Он спросил городских жителей, почему тот спит днем.

Ответили ему, потому что он держит пост. Сказал Раби Йоханан этому учителю: «Запрещено тебе (держат пост), разве можно изнурять себя, таким образом, что человек ослабевает и не может в полной мере служить Творцу и тем самым спит днем из-за поста, вместо того, чтобы служить Творцу».

*Шломо Фрейдкин*

*Москва, Россия*

## АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

### Еще один шаг в верном направлении

(19.11-19) Вечером 18 ноября госсекретарь США М. Помпео выступил с официальным заявлением от имени американской администрации, в котором уведомил, что отныне Белый дом не руководствуется заключением юридических советников администрации от 1978 г. о том, что израильские поселения "на Западном берегу [реки Иордан] (в Иудее и Самарии — [evrey.com](http://evrey.com))" противоречат международному праву.

Проанализировав это юридическое заключение, администрация Трампа нашла его ошибочным.

Кроме того, — как отмечает Помпео, — реализация этих рекомендаций показала свою бесперспективность. Более того, их выполнение нанесло ощутимый вред политике Соединенных Штатов на Ближнем Востоке и перспективам мирного урегулирования в регионе.

Из формулировок госдепартамента США исчезнет определение "незаконные израильские поселения на Западном берегу". Изменения, судя по всему, коснутся также и статуса жителей Иерусалима, которых, согласно прежней концепции, отказывались записывать в американских документах гражданами Израиля.

Премьер-министр Израиля Нетаниягу от имени всего народа Израиля — выразил благодарность руководству США за смелый шаг, направленный на восстановление исторической правды, и борьбу с укоренившейся за долгие годы ложью, отрицающей историческую связь евреев с Иудеей и Самарией и право евреев жить на еврейской земле.

— Свое название ("Йехудим" — [evrey.com](http://evrey.com)) наш народ получил потому, что его родина — Иудея, — подчеркнул израильский премьер.

**Комментарий:** Заявление Помпео стало шоком для

"международного сообщества". Комментаторы отмечают, что у арабских, европейских и левых израильских политиков (уже давно стоящих на арабско-европейской антиизраильской платформе) не сразу даже нашлись слова осуждения



нового американского внешнеполитического шага.

Лишь через несколько часов после заявления американцев из уст "министра иностранных дел" ЕС Могерини прозвучало довольно вялое сообщение, что позиция ЕС по отношению к израильским поселениям — "не изменилась". Что они, с точки зрения ЕС — "продолжают оставаться незаконными".

С аналогичной реакцией выступила и Россия.

Свое негативное отношение к заявлению США, оправившись от шока, ожидаемо высказали и палестинские лидеры. Впрочем — в тоже вялых заявлениях о том, что "поселения все равно останутся незаконными", и что "США нанесли удар по перспективам мирного урегулирования, основанным на принципе — "два государства для двух народов".

Скорбь по поводу "утраты возможности реализовать данный принцип" высказали и представители европейской, а также российской дипломатии.

Чуть позже к ним присоединились и противники Трампа из "демократического" лагеря США. Те проявили чуть большую эмоциональность, подчеркивая, что Трамп — "продолжает уничтожать американскую внешнюю политику" (под которой они, видимо, понимают традиционно антиизраильский подход Госдепа, культивировавшийся, в частности, предыдущей администрацией Б. Обамы).

Свою лепту в обсуждение этой новости внесли и американские руководители так называемого "реформированного (прогрессивного) иудаизма". Они резко осудили решение президента Трампа и выразили "серьезную озабоченность" судьбой мирного процесса и снижением вероятности создания "палестинского государства, которое будет существовать мирно, бок о бок с Государством Израиль".

Следует отметить, что заявление Помпео последовало непосредственно за распространением в американских, российских и израильских СМИ слухов о том, что в отношениях Трампа и Нетаниягу в последнее время якобы наметилось серьезное охлаждение. И вызвано оно

будто бы тем, что Нетаниягу до сих пор не удалось сформировать правительство (см. на сайте материал "[Выбор в друзья и враги](#)" — 17.11.19).

"Наш президент не любит неудачников", — поясняли "осведомленные лица".

Вряд ли нужно объяснять, что обозначенная Помпео позиция США, кроме всего прочего — не оставила камня на камне и от данной, достаточно примитивной лжи.

*Перспективы:* Трудно переоценить влияние такого решения Белого дома на внутри-израильскую политику.

Прежде всего, надо отметить, что заявление Помпео — дает "зеленый свет" анонсированным ранее Нетаниягу планам по распространению израильского суверенитета на Иорданскую долину и на находящиеся в ней израильские поселения (некоторые обозреватели ожидают издания соответствующего указа премьера уже в ближайшие дни).

Однако последствия данного решения Белого дома гораздо шире, нежели принятие закона об израильском суверенитете в Иорданской долине.

Речь идет о том, что практически впервые в единой позиции международного сообщества, отрицающей право Израиля на Землю Израйля и носившей аксиоматический характер, не требующий доказательств — появилась огромная брешь.

Отныне эта "традиционная" позиция становится, как минимум — спорной.

Впервые за долгие годы у Израиля появилась политически благоприятная возможность утверждать обратное и заявлять, что израильское строительство на всей территории Земли Израйля между морем и Иорданом — абсолютно законно и правомерно. Что народ Израйля — не "колонизатор" (см. на сайте материал "[Затянувшееся недоразумение](#)" — 13.11.19), но — полноправный хозяин на своей земле. Что все оценки палестино-израильского конфликта, которые давало в предыдущие годы международное сообщество — ставят ситуацию "с ног на голову".

Однако главный вопрос заключается в том, насколько сумеет Израиль воспользоваться этой открывшейся возможностью, или она, в очередной раз — будет упущена. Быть может, из-за нерешительности израильских политиков. Либо — из-за "неблагоприятных политических обстоятельств". Имеется в виду приход к власти в Израиле левых сил при поддержке политических представителей арабской общины — прямых противников проводимой администрацией Трампа политики усиления позиций еврейской страны и защиты права народа Израйля на Землю Израйля.

Подчеркнем, что подобное развитие событий имело бы для Израйля самые драматические последствия.

И, наоборот, сформулировав по-настоящему еврейскую, соответствующую Торе позицию еврейской страны о праве народа Израйля на Землю Израйля — израильские лидеры способны открыть путь для коренного пересмотра лживых установок, касающихся путей решения палестино-израильского конфликта.

Ведь если народ Израйля — хозяин земли между морем и Иорданом, не существует никаких разумных и моральных оправданий для

провозглашения "палестинской государственности" на исконно израильской территории, а "национальные" притязания палестинских арабов на территории Земли Израила теряют под собой почву. Со всеми вытекающими из этого последствиями.

В заключение, повторим то, о чем говорили уже не раз.

Молчание Израила о своем исключительном праве на Землю Израила — губительно для нашей страны. И сегодня, когда мы слышим ошеломляющие заявления администрации США, защищающие наши права на нашу землю — молчание Израила об этом было бы не менее "ошеломляющим". Ибо, как говорится в Талмуде, "если не ты за себя, то кто — за тебя?" ...

*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!  
Сегодня хочется поговорить о том, как прекрасны мамы, бабушки, сестры и подруги, которые берут пример с наших прапраматерей и замечательных еврейских женщин.

*История о Рахели, жене рабби Акивы.*

*Всё прекрасно в богатом доме,*

*Дочь растёт, ни в чем отказа не знает.*

*Еда изысканная, одежды из дорогих тканей,*

*Любое желание слуг толпа исполняет.*

*Вы не поверите, но я вам говорю,*

*О Рахели, будущей жене рабби Акивы...*

*Она выбрала бедного пастуха,*

*Удастся ли ей стать счастливой?!!*

*Акива пас скот у отца Рахели,*

*И до сорока лет никогда не учился,*

*Но что-то такое Рахель в пастухе увидела,*

*И Акива на ней женился.*

*Отец рассердился*

*И выгнал прочь молодых...*

*Пришлось в сарае им спать,*

*Бедность свалилась на них.*

*Акива переживает:*

*Рахель в нищете пропадает.*

*Достойна она золотой диадемы...*

*А в то время*

*Пророк Элиягу стучит в сарае дверь:*

*-Прошу вас, дайте немного соломы,*

*Моя жена рождает теперь,*

*Ей бы прилечь...*

*-Бери пожалуйста! О чём речь!*

*-Рахель, смотри, есть те, кому ещё хуже,*

*-Не думай, муж, обо мне,*

*Иди туда, куда нужно.*

*-Иди, учи Тору, я всегда буду ждать тебя,*

*Так прошли двенадцать лет...*

*Рахель живёт, мужа ждёт,*

*Бедность свою не кляня...*

*Акива уже знаменит, сам мудрецом стал,*

*Двенадцать тысяч учеников за ним идут,*

*Тихо к дому бедному своему подошёл,*

*Хочет понять, как тут живут.*

*А там соседи судачат:*

*-Что за муж у тебя, Рахель?*

## ЛИСТ ТАЛМУДА

На нашем листе Талмуд, продолжая исследовать подробности субботних законов, анализирует проблемы, связанные с употреблением в пищу в *шаббат* продуктов, которые могут использоваться как лечебные средства.

Трактат *Шаббат*

В Мишне листа дается такой текст:

*Лист №110/1*

**Запрещено в *шаббат* есть *извигон* (растение, имеющее лечебные свойства), который здоровые люди обычно не едят.**

**Однако разрешено (в субботу) есть *еззер* и пить *абовроа* (средства растительного происхождения, которые употребляют и здоровые люди).**

**В *шаббат* разрешается есть любую пищу, даже если ее употребляют в лечебных целях. Разрешается также пить любые напитки, кроме пальмового сока из отвара из корней, которые применяются при лечении желтухи...**

Итак, устанавливая границы употребления в *шаббат* продуктов растительного происхождения, составители Мишны руководствуются несколькими принципами:

— тем, кто здоров или испытывает легкое недомогание, в субботу нельзя употреблять лечебные средства (практические законы об употреблении лекарственных препаратов в *шаббат* — тема отдельного разговора, которая в наших обзорах не рассматривается);

— в субботу всем разрешается употреблять растительные «компоненты», оказывающие на организм укрепляющее воздействие;

— в субботу разрешается также «лечиться» продуктами растительного происхождения — с повышенным содержанием полезных для здоровья веществ (можно использовать в лечебных целях, допустим, зелень петрушки, которую обычно кладут в салаты, в супы, в жаркое и т.д.).

Что касается *извигона*, — поясняет Талмуд, анализируя содержание Мишны, — это — введенное Учителями «устрожение», призванное оградить людей от ошибок и невольного нарушения субботних законов. Если разрешить употребление этого растения в *шаббат* — а оно применяется исключительно в лечебных целях — люди могут подумать, что и другие лечебные средства разрешены. И тут надо иметь в виду, что прием многих из них связан с запрещенными в *шаббат* действиями. К примеру, чтобы приготовить ингредиенты для лечебных смесей, их надо сначала измельчить или растолочь, затем залить какой-либо жидкостью и т.д.

Исследуя положения Мишны, Учителя попутно дают немало полезных советов.

Так, например, рав Авиа не рекомендует пить воду, которая достаточно долго находилась в открытом сосуде (без крышки). Человек, который делает это, — говорит рав Авиа, — подвергает себя опасности и **может заболеть**.

Тут же он предлагает и профилактическое средство. Если человек утолил такой водой жажду, ему следует выпить четверть *лога* (*лог* — во времена Талмуда мера объема жидкостей, в переводе на современные единицы измерения приблизительно равная 0,5 л) молока от белой козы.

А если после этого появляется недомогание, — добавляет рав Г'уна бар Иегуда, — для лечения лучше всего съесть сладкий *этрог*, сваренный в меду.

Урина ребенка, достигшего 40-дневного возраста, — говорит **раби Ханина** (великий Учитель Талмуда первого поколения; *Эрец Израэль*, 3-й век), — спасает от укусов осы и скорпиона.

Чтобы обезопасить себя от воздействия магии и колдовства, — дает рекомендацию **раби Йоханан** (величайший Учитель Талмуда в *Эрец Израэль*, 3-й век), — надо пить щавелевый отвар.

Если человек проглотил змею, он должен поесть хмеля и пробежать две мили, — сообщает Талмуд.

И рассказывает, что именно так поступал рав Шими бар Аши.

Как-то раз рав Шими узнал, что один человек проглотил змею. Надел рав одежду мужчины, который охранял коней и побежал к пострадавшему.

Сначала он сильно его напугал, потом накормил хмелем и гнал перед собой две мили. Очевидцы свидетельствовали, что человек этот после такой процедуры остался жив и был совершенно здоров...

Отметим попутно, что рекомендации Талмуда сегодня не применимы. Ибо мы не в состоянии увидеть духовные явления так, как их видели Учителя времен Талмуда. А действовать вслепую в подобных случаях нельзя.

Автор текста *Мордехай Вейц*