



לוביטע דעלדען דאס גוט

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

ПОСВЯЩАЕТСЯ СКОРЕЙШЕМУ ВЫЗДОРОВЛЕНИЮ
ХАНЫ БАТ САРЫ

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«МИКЕЦ»

А также:

חאמא

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

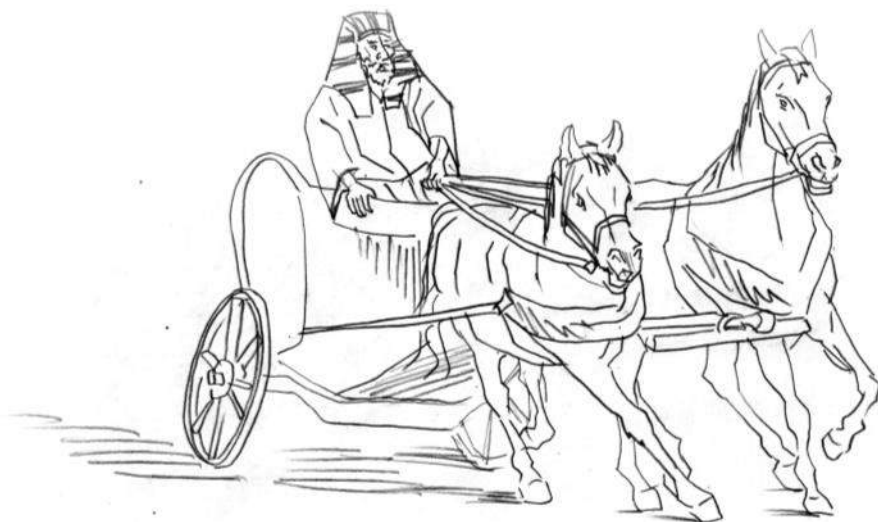
Женская Рубрика

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 «Микец» — 3
 Вопросы раввину — 7
 Культура. Личность. Этика — 10
 Здоровый Образ Жизни — 12
 Женская рубрика — 13
 Законы Лашон а-Ра — 14
 Анализ Новостей — 15
 Ханука — 16
 Детская страничка — 18
 Лист Талмуда — 19

Ответственные за проект:
 Элизер 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...

Недельная глава Микец всегда выпадает на период Хануки, и в ней есть очень много общего с нашим праздником.

Йосеф находится в тюрьме, после того, как жена Потифара оклеветала его и обвинила в домогательствах. Сейчас он находится в самом низу, в тюрьме и заточении, фактически не зная, что будет дальше и как будто совсем без надежды на спасение, и тут все переворачивается, как говорится с ног на голову.

Всевышний посылает сон Фараону, но для чего?! Мы понимаем из нашей главы, что этот сон нужен был, чтобы Йосеф поднялся из тюрьмы до уровня премьер министра Египта. Интересно, что само понятие "сон", мы встречаем в связи с Йосефом: сны глобально изменяют судьбу, как Йосефа, так и судьбу всего нашего народа.

Когда человек идёт спать, часть его души улетает в духовные миры, где, в результате этого путешествия, остаётся впечатление, которое и является сном. Сны в нашей традиции нужно трактовать всегда с лучшей стороны. В Талмуде мы узнаем, что от того, какую человек получает трактовку сна, зависит его реализация.

Таким образом, можно предлагать трактовать сны только доброму человеку, который все видит к лучшему, тогда в результате выносится хорошее решение, если же наоборот, то...

Более того, если человеку снятся определенные вещи, скажем так не очень хорошие, то согласно нашим законам такой человек даже должен устроить пост.

Возвратимся ко сну Фараона: Йосеф должен был показать механизм того, как Всевышний управляет миром, и, разъясняя сон Фараона, Йосеф говорит, что сам Всевышний определяет судьбу и будущее, раскрывая ему понимание сна.

Йосеф показывает нам, что неважно, в каком ты месте находишься, будь-то заключение, когда кажется, что ты в самом низу, либо на самом верху. Но, даже управляя государством, нужно помнить, что на самом деле, все это от Всевышнего.

Эту важную мысль и раскрывает нам Йосеф, раскрывая сны Фараона. Вначале были 7 лет сытых, и египтяне запасались едой и жили в достатке, но в одно мгновение наступили вторые 7 лет, которые лишили всего египтян: и денег, и движимого имущества, и земли, и передали это все во владение Фараона, как символ, что все принадлежит самому Всевышнему, и он управляет нашей судьбой.

Одно мгновение может перевернуть благополучную ситуацию в обратную, и наоборот. И эта простая истина должна постоянно гореть в наших душах, что абсолютно все от Всевышнего, а мы его дети, которым он помогает и направляет, дарует чудеса и победы... Ханука sameax

Элизер Фрейдкин

Кфар Эльдад

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «МИКЕЦ»

ГЛАВА «Микец»

Место в Торе: Книга *Берешит*, гл. 41, ст. 1 - гл. 44, ст. 17.

Почему она так называется?

В первой фразе главы сказано: «И было **по завершению** двух лет, фараону снится сон...».

По завершению на иврите - *микец*.

Наша недельная глава продолжает рассказ о семье Яакова. Тора возвращается в ней к повествованию о жизни Йосефа (период его пребывания в Египте) и, в частности - к снам, в которых содержатся элементы пророчества о будущем народа Израиля. В предыдущей главе говорилось о снах самого Йосефа, которые самым непосредственным образом связаны с судьбой его народа (см. на сайте, к примеру, [обзор недельной главы Вайешев](#), первый годовой цикл обсуждения). Теперь речь идет о снах фараона, которые «расшифровывает» Йосеф. И тут сразу же скажем, что и эти сны, сны *паро* (то есть - фараона), содержат **ценную информацию**, «адресованную» сынам Израиля.

Одна из основных тем этого «обращения» - соотношение свободы выбора, которая предоставлена человеку Всевышним, с Высшим Предопределением. И не случайно мы читаем в Торе об этом именно в дни праздника Хануки (первая ханукальная свеча зажжется в еврейских домах завтра). Ведь суть этого праздника - проблема безопасности человека, связанная с его верой в Творца (см. на сайте [обзор недельной главы Микец](#), четвертый годовой цикл).

Человеку, который живет с верой в Творца, важно чувствовать, что Он «наблюдает» за ним и за событиями, которые вокруг него развиваются, направляет его во всех действиях. Это дает ему ощущение, что он движется в правильном направлении, ощущение **уверенности в завтрашнем дне**. Если же это ощущение утрачивается, и человеку представляется, что Всевышний по тем или иным причинам оставил его, он теряет жизненную ориентацию.

Эту потерю ориентации не надо путать «страхом», который возникает перед лицом опасности. Чтобы понять, в чем разница между этими двумя ощущениями, обратимся к сегодняшней реальности - к реакции жителей Израиля на теракты.

В одном из таких терактов погибли 28 человек и сотни получили ранения разной тяжести. Статистические расчеты свидетельствуют: даже при такой интенсивности террора, которому подвергается Израиль, для отдельного индивидуума вероятность стать жертвой организованного террористами взрыва чрезвычайно мала.

Люди, которых лично не коснулась очередная трагедия, не замирают в страхе - в Израиле продолжается обычная деловая жизнь. Евреи - мужественные люди, и запугать их - непросто. Однако очень многие теряют жизненную ориентацию, не знают, что делать, как остановить врага. Они испытывают горечь - оттого, что в стране у ее граждан нет ощущения безопасности. Но это - не страх за собственную жизнь.

В самом первом благословении, которое мы говорим в молитве **Амида** (молитва *Шемоне Эсре* - см. на сайте [обзор второй части листа 14 трактата Берахот](#)), мы называем Всевышнего «Защитником Авраама». Но наступает момент, когда люди, переживая события, связанные с террором, начинают думать, что ситуация изменилась - Всевышний лишил нас своей защиты.

Все жертвы террора - невинные люди, не заслуживающие такой ужасной судьбы. То, что с ними произошло, казалось бы, не имеет никакого отношения к их поведению, их нравственным и моральным устоям. Потому что несчастье постигло их не как индивидуумов, но - как представителей еврейского народа. Если мы верим, что все события в мире - под контролем Всевышнего, нам ясно, что в каждой трагедии (в том числе - и теракты) - адресованное нам послание Небес.

Что заключено в этом послании? Неужели для того, чтобы мы восприняли определенную идею Небес, нужна такая жестокость?..

Все мы, включая тех, кто оказался на месте теракта и пострадал - частички единого целого, именуемого еврейским народом. Поэтому, по большому счету, не имеет значения, кто именно оказался в эпицентре трагических событий. Всегда страдаем мы, все вместе, страдает наш народ. И это со всей очевидностью означает, что Всевышний не защищает нас от террористов. Следует подчеркнуть, что никакой жестокости с Его стороны в этом нет. Он просто лишил нас своей защиты, и мы - открыты для воздействий окружающей среды, а потому - беззащитны перед врагом. Тут не в счет любая статистика. Жертвой преступлений террористов может оказаться каждый из нас. Это чувство беззащитности очень точно и ярко выражено в **Теулим** (Псалмы царя Давида): «Всевышний мой! Всевышний мой! Зачем Ты оставил меня, далек Ты от спасения моего, от вопля моего» (**Теулим**, пс. 22, ст. 2).

Здесь возникает ряд вполне естественных вопросов. Почему Творец оставил нас, лишил нас своей защиты? Нуждаются ли евреи в защите в той же степени, что и другие народы, или нам нужна - более

«И было по завершению двух лет, фараону снится сон...»

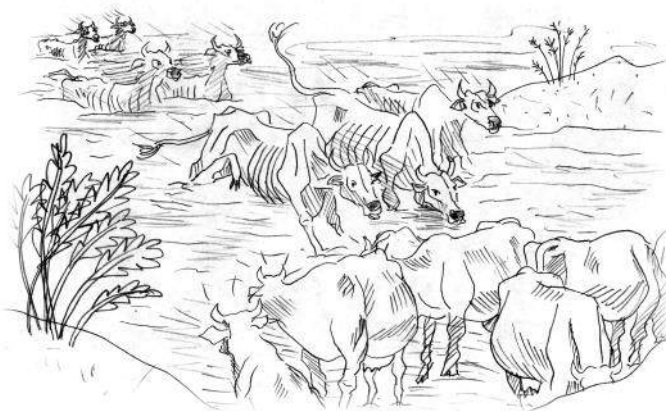
надежная? Быть может, Творец мира, выделив нас из других народов, сделал так, что мы оказались, по сравнению с другими, более уязвимыми, и поэтому Его Защита - не признак Его благоволения, но - **объективная необходимость**, обязательная для нашего выживания?

Чтобы получить ответы, надо, прежде всего, представлять себе, почему Всевышний сам называл себя Защитником Израила.

Даже самый поверхностный взгляд, брошенный на еврейскую историю, обнаруживает нашу особую уязвимость. Есть в евреях что-то такое, что провоцирует в народах, среди которых мы живем, антисемитизм и ненависть к нам. Так было во все времена и при любых обстоятельствах. Эти чувства к нам испытывают другие народы и в наши дни. Так, значит, мы действительно нуждаемся в усиленной защите?

Пролить свет на то, почему мы столь уязвимы, поможет внимательный анализ истории Хануки. Но прежде нам следует заглянуть в эпоху, предшествующую этому знаменательному событию.

Мировая история с позиций духовности делится **на две части**. В течение первых трех тысяч лет (с момента создания Адама) человечество существовало в согласии с Волей Всевышнего. Его Присутствие постоянно проявлялось в нашем мире. Взаимодействие Творца с людьми реализовалось по «прямым каналам связи» между Небом и пророками, которые были не только в еврейской среде, но и у других народов. Если о позиции Всевышнего можно прочесть в «передовицах центральных газет», вопрос о том, есть ли над нами Творец - просто не возникает. Каждый человек осознает, что Всевышний - реальность, в которой мы живем.



В духовном аспекте современный мир настолько отличается от того, что исчез в недрах истории, что мы не можем даже представить себе, что ощущает человек, живущий в мире согласия с Волей Всевышнего. Поэтому нам легче рассмотреть динамику развития «еврейской уязвимости» в ракурсе второго периода духовной истории человечества - периода, который начался, когда непосредственная связь с Творцом оборвалась. В чем же состоит принципиальное отличие второго этапа духовной истории человечества - от первого?..

Второй этап развития духовной истории человечества - это «эра знания». Никто из нас не может обнаружить Присутствие Всевышнего в земном мире, потому что Творец уже не проявляет свои Качества так, как прежде. У нас нет возможности создать прямую связь с Творцом. И мы вступаем в контакт с Ним на основе дедуктивного знания и веры.

Новая эра в духовной истории человечества началась в те времена, когда еврейским народом управляло Великое Собрание, в дни строительства Второго Храма.

С одной стороны, этот период знаменуется составлением Устного Закона, Мишны - в письменном виде. С другой - влиянием, которое

оказал на сынов Израиля расцвет и распространение в мире греческой философии.

В те годы (речь идет о второй половине 4-го века до н.э.) главным *коэном* (*коэн гадоль* - главный служитель в Храме, в данном случае - во Втором) был Шимон а-Цадик, составитель Мишны в ее ранней редакции, представитель последнего поколения мужей Великого Собрания - высшего еврейского законодательного органа - среди которых были и последние в мировой истории пророки. Шимон а-Цадик был современником Александра Македонского, который считал своим учителем - Аристотеля (выдающийся философ Древней Греции) и распространял греческую культуру по всему захваченному им древнему миру.

И вот враги обратились к Александру Македонскому с просьбой о разрушении Второго Храма. Узнав об этом, Шимон а-Цадик надел одежды *коэна гадоля* и направился к императору. Не будем пересказывать здесь эту историю в деталях (подробнее - см. на сайте [обзор листа 69](#) трактата *Йома*). Отметим лишь, что враги потерпели поражение - их просьба о разрушении Второго Храма была отклонена, евреи одержали духовную победу и отстояли Дом Всевышнего.

Случилось это на двадцать пятый день месяца *твет* (десятый месяц еврейского календаря). С тех пор этот день - день праздника. В этот день запрещено соблюдать траур и поститься.

В мире духовности не бывает случайностей и совпадений. Неожиданный поворот событий при встрече Шимона а-Цадика - составителя Мишны с Александром Македонским - «идеологом» греческой культуры был заранее предопределен (см. на сайте [обзор листа 69](#) трактата *Йома*). Сам факт этой встречи, безусловно, имел глубокую и масштабную духовную причину. Это было, по сути - столкновение двух ветвей человеческого знания: еврейского Устного Закона, который записали члены Великого Собрания - с одной стороны и наукой, которая зародилась и получила свое

развитие в древней Греции - с другой. Именно в этом столкновении и произошло разделение духовной территории, которую занимает человечество последние две с половиной тысячи лет.

И не случайно *менора* с древних времен считается **символом победы** евреев над греками. Это «еврейское изобретение» (воплощенное по проекту Всевышнего) олицетворяет знание. В чаше *меноры* заливается масло, в которое погружают фитили свечей. Процесс горения свечей *меноры*, масло которой «питает» свет, символизирует способность Небесной мудрости (свет) воплотиться в приобретенном людьми знании (масло).

Примечательно, что ивритское слово *шемен* (масло) состоит из тех же букв (*шин, мэ, нун* - в иврите нет гласных), что и числительное *шмонэ* (восемь). Число «восемь» олицетворяет сферу духовного мира, которая называется - *бина*, что в переводе с иврита означает - «понимание». То есть человеческое знание - это выражение в нашем мире искры Мудрости Творца.

У человечества нет рациональной гипотезы, объясняющей акт рождения идей. Тысячи физиков в университетах мира могут получить одну и ту же информацию. Но только один из них на ее основе выстроит свою теорию, которая приоткроет очередную завесу над тайной естественной природы. Загадку природы разгадает, несомненно, одаренный, талантливый человек. Но, кроме него, есть и другие, не менее одаренные физики. Почему же задачу решил именно он? Почему он делает открытие в какое-то определенное время?..

Ответа на эти вопросы не знает никто. Ситуация разъясняется, если мы скажем, что все человеческое знание, представляющее собой свет Мудрости Творца, **вдохновляется Всевышним...**

В еврейской традиции греческая культура ассоциируется с тьмой.

В Торе читаем: «Вначале сотворил Всевышний небо и землю. Земля же была пуста и хаотична, и тьма над бездною...» (*Берешит*, гл. 1, ст. 1-2).

Анализируя эти строки, наши Учителя находят в них упоминание о четырех царствах (Устная Тора, Мидраш *Берешит Раба*, гл. 2). Слово «тьма», - заключают они,

- относится к греческой диаспоре. Было бы неправильно полагать, что евреи вообще отрицали то знание, которое обрели греки, исследуя мир естественной природы. Тора, хотя и употреблена в ней «нелестная» метафора («тьма») не учит нас этому. Напротив, есть в ней такая фраза: «Да предоставит Всевышний простор Яфету, и пусть обитает он в шатрах Шема» (*Берешит*, гл. 9, ст. 27).

В этой цитате, - подчеркивает Талмуд (трактат *Мегила*, лист 9), - говорится о красоте греческой культуры, которая в будущем соединится с шатрами Шема, символизирующими знание Торы.

Чтобы хоть в общих чертах представить себе духовную сущность вселенной, нам следует понять, что знание может привносить в мир не только свет, но - и тьму. До зарождения греческой культуры и науки, Присутствие Всевышнего было очевидным, и никто не сомневался в том, что мир - Его Творение, что Он ежесекундно поддерживает жизнь в нем. До греческих открытий все, что происходило в мире, соотносилось с Волей Творца. Для того, чтобы перейти из духовной эры с постоянным Присутствием Всевышнего в эпоху, где видимых Его проявлений не будет, человечеству надо было создать систему знаний, объяснявших основные явления нашего мира, не связывая их с Творцом.

Древние греки создали первое систематическое мировоззрение - тот интеллектуальный фундамент, на котором и в наши дни базируется нерелигиозное, научное видение мира. Всевышний дал миру искру, позволившую развить знания, - отмечают Учителя, - чтобы иметь возможность скрыть Свое Присутствие от человека. И хотя само знание - это и есть проявление Божественного Света, Творец создал «тьму», которая **сокрыла Его Присутствие**.

Попытаемся сравнить две системы знаний - знание, содержащееся в Устном законе и Мишне - с одной стороны и знания, накопленные благодаря научным исследованиям - с другой.

Устная Тора разъясняет нам, в чем состоит цель человеческой жизни, дает понимание того, почему Творец создал вселенную и что мы, люди, делаем этом мире. Мы узнаем, каковы наши обязанности в этом мире и о том, что есть награда и наказание; о существовании духовной чистоты и духовной нечистоты. Мы постигаем, что такое добро и зло.

Вместе с тем, Устная Тора, даже там, где говорится о материальной природе мира, в котором мы живем, ставит изучающих ее в положение полной зависимости от Всевышнего, от Его Милости и Щедрости.

С другой стороны, научные знания дают информацию лишь о физической реальности, которая нас окружает. Наука объясняет нам различные явления и инструктирует, как, если это возможно, их контролировать. И у человека возникает иллюзия, что он в состоянии взять под контроль свое существование, рождается ощущение «независимости». Однако такое видение мира лишает людей истинной цели существования. Для науки реальность - это некая «объективность», у которой нет ни цели, ни предназначения.

С позиций науки, в этом мире нет ни добра, ни зла, нет духовной чистоты или нечистоты, нет ни наказания и ни награды.

Неверно говорить, что **наука - аморальна**. Все, что здесь сказано, относится не к человеку, но - к системам знаний, которые мы сравниваем.

Но вернемся к еврейской истории...

В период греческого владычества, о котором напоминает праздник Хануки, приверженцы греческой культуры появились и в еврейской среде. Во все времена бывали случаи, когда евреи (полностью или частично) оставляли свою традицию, и в основном потому, что еврейский образ жизни предъявляет человеку достаточно жесткие требования. Однако под властью греков некоторые евреи отринули еврейское мировоззрение не потому, что его принципы были для них обременительными. Но потому, что греческая культура показалась им более привлекательной, чем их собственная.

Согласно еврейской традиции, в любом человеке заложено очень сильное духовное стремление к независимости.

Учителя разъясняют, что Всевышний создал мир, чтобы человек мог, сделав в жизни правильный выбор, заслужить вечность, где он не будет ни от кого зависеть. Это стремление к независимости заложено в евреев в такой же степени, как и в представителях других народов. Поэтому, когда евреи соприкоснулись с «греческой» системой знаний, некоторые из них решили, что она предлагает немедленную независимость и уверенность в себе, и сделали выбор в пользу этой системы. Устная Тора тоже предлагает независимость, но - в мире Грядущем. Но за это надо было «расплачиваться» зависимостью от Творца в этом, земном мире.

К сожалению, для евреев (в отличие от других народов) предпочтение сиюминутной независимости может иметь тяжкие последствия.

История Хануки (см. на сайте [материалы, посвященные этому празднику](#)), по сути - история *месират нефеш*, то есть готовности пожертвовать своей жизнью во имя веры. История Хануки демонстрирует нам, что в еврейской традиции *месират нефеш* - не просто готовность человека, стоящего на высоком духовном уровне, пожертвовать собой.

Без этой готовности еврейское мировоззрение оказывается бесполезной, неосуществленной идеей.

Чтобы яснее это понять, представим, к примеру, что французский наместник, правящий на территории завоеванной

Италии предлагает группе итальянцев выбор: стать французами или - умереть. Какие соображения будут возникать у итальянцев в процессе принятия решения? Какие ценности мы защитим, умерев итальянцами? - спросят они себя. Да, у нас - свой язык, своя культура, да, итальянский народ добавляет свой цвет в разноцветную гамму, которую составляют народы мира. Но разве ради этого стоит умирать?.. Возможно, поэтому в мировой истории и нет случаев, чтобы итальянцам и предлагали выбор: стать французами или англичанами, иначе - смерть.

Отсутствие веской мотивации для того, чтобы остаться, к примеру, итальянцем, само по себе, устраняет причины, способные спровоцировать на духовном уровне международный конфликт.

Но с евреями - иначе. Если бы евреи были просто «этнической группой», с этой точки зрения, между ними и теми же итальянцами не было бы принципиальной разницы.

Но здесь эта разница существует. Недаром на протяжении тысячелетий евреи подвергались и подвергаются нападениям и преследованиям только за свою принадлежность к еврейскому народу. Что же это такое - еврей? В чем принципиальное отличие еврея от любого другого представителя человечества?

Прежде всего, в том, что евреи несут миру особое знание, которое заключено в Торе - Письменной и Устной. И новая духовная эра (см. выше) представляет собой арену борьбы между двумя системами знаний - «еврейской» и «греческой». А поскольку мы, евреи - единственные в мире носители системы знаний, представленной Торой, принадлежность к еврейскому народу обретает исключительное значение.

Поэтому те евреи, которые отказываются от еврейского образа жизни и принимают иную систему знаний, способны привести в разноцветье других народов, как итальянцы, французы и т.д., лишь некий оттенок.

В этом и состоит трагедия этих людей. Отказавшись от собственной традиции (неважно, по своей воле или под смертельной угрозой), они **не становятся ни французами, ни англичанами**. В восприятии других народов они остаются евреями, представителями уникального народа, который несет миру особое знание. И по-прежнему подвергаются преследованиям. Беда в том, что они не понимают - почему.

Всевышний защищает Израиль, потому что еврейская душа - это «свеча», распространяющая в мире Свет Творца, свет знания, заключенного в Торе. А это стоит того, чтобы ради сохранения еврейства, ради сохранения еврейского народа, можно было, если потребуется, пожертвовать жизнью.

Люди, погибшие от рук террористов только потому, что они - евреи, на самом деле погибли, чтобы сохранить еврейский народ, то знание, которое евреи несут миру.

Всевышний - наш Защитник, а мы - хранители Его Света. Когда мы оставляем свой пост - Он оставляет нас. И перед лицом врага мы оказываемся - беззащитными. При этом Он хочет, чтобы мы правильно прочли Его послание - призыв вернуться к Нему...

Автор текста раввин Носон Вайс

Иерусалим

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Требуют, чтобы все выступали на нееврейских праздниках. Что делать?
Шалом.

Мои родители неверующие. По этой причине отдали меня в нееврейскую школу в Украине.

Я сделал тшуву, а родители нет. При этом мне 14 лет.

Приближаются нееврейские праздники, и класс, в котором я учусь, делает свой номер. Но я не праздную эти праздники по ясной причине.

Но классная руководительница говорит, чтобы все выступали. А я-то не могу.

Что мне делать? Подойти самому к ней и рассказать, что у меня другая религия, что мы эти праздники не празднуем?

Но я боюсь, что родители об этом узнают, потому что они плохо относятся к моей религии. Мама лучше, но все же.

Родители меня упрекали за желание уехать в Эрец Исраэль, приводя слова директора. Поэтому я вообще не знаю что делать.

Я молюсь об этом. Подойти или не подойти? Что делать?

**Дан
Украина**

Прежде всего, подчеркну, что очень важно вообще, а в Вашем возрасте — особенно, стараться избегать каких бы то ни было конфликтов. Не отступая при этом от высоких духовных принципов.

С этих позиций следует, на мой взгляд, попытаться решить и проблему, которая возникла у Вас в связи с наступающими нееврейскими праздниками.

Вам, полагаю, надо подойти к классной руководительнице. И доброжелательно и доверительно — объяснить ей, что Вы — еврей. Что в данном случае означает, что эти праздники — не для Вас, и участвовать в праздничных концертах Вы не можете.

Попросите у нее совета, как Вам лучше поступить: сидеть во время школьных выступлений в зале, не участвуя в действе, или — просто не прийти в этот день в школу?

И обязательно скажите, что Вы не хотите ни с кем конфликтовать и не собираетесь обсуждать этот вопрос ни с кем в своем классе.

В заключение разговора вежливо пожелайте ей успеха в проведении мероприятия и попросите, чтобы этот разговор остался между вами.

Ситуация, конечно же, может сложиться иная. К примеру, учительница не сочтет Ваши объяснения для себя убедительными. И все же будет настаивать на Вашем активном участии в концерте, приводя аргументы, мол, все — равны, все должны отмечать эти праздники и т.п. На это спокойно, по-доброму скажите, что Вы всегда думали (да и теперь так думаете), что Украина — свободная, демократическая страна. Что, несомненно, подразумевает, что нельзя людям запрещать следовать законам своей религии, равно как нельзя и — заставлять людей соблюдать традиции и законы чужой религии, к

которой они себя не относят.

Наверное, можно будет добавить, что лишь на такой основе могут строиться хорошие, добрые отношения между людьми.

Поблагодарите учительницу за ее усилия, которые она прилагает к тому, чтобы разнообразить и обогащать общественную жизнь в классе и во всей школе.

Что же касается Ваших отношений с родителями — советую по своей инициативе пока что не обсуждать с ними тему еврейской религии. При этом — изучайте наши книги. И если есть такая возможность — регулярно читайте и смотрите материалы нашего сайта.

И обязательно старайтесь повысить качество, если можно так выразиться, своего поведения в доме, с родителями. Будьте внимательны к ним, помогайте им, когда это требуется и т.п.

Автор текста Элиягу Эссас

Как перестать хвастаться веселым прошлым?

Рав Элиягу, какая радость снова вам писать, да ещё на главе

Ваишлах.

У меня вопрос по теме — можно ли исправить весёлое прошлое?

Чтобы расписать насколько веселее бывает прошлое - не хватает размера формы Ваш вопрос.

Я дважды проверил.

Так вот, о борьбе двух начал - весёлого и весёлого, которое все мы в какой-то степени унаследовали от нашей праматеры Хавы.

Как перестать считать весёлое прошлое весёлым прошлым или хотя бы перестать им хвастаться?

**Михаил
Москва**

Полагаю, что Вы спрашиваете о результатах действий в нас двух корневых устремлений, которые в нашей традиции называются *йецер ха-тов* (стремление к хорошему) и *йецер ха-ра* (стремление к плохому). При этом Вас, видимо, интересуют само пространство, где заметны итоги активности *йецер ха-ра*. Особенно — потому, что речь идет о

существующей в человеческой жизни проблеме, которая выражается в желании похвастаться некоторыми результатами «побед» *йецер ха-ра*.

Эта проблема, надо сказать — не нова. Она представляет собой некую составную часть процесса *тешувы* (возвращения еврея к традициям своего народа и к выполнению заповедей Торы). Потому что, как известно, из «песни слов не выкинешь», и прошлое нельзя просто так, волевым усилием — изменить.

Все это — именно процесс. И в нем (в процессе *тешувы*) во многих смыслах — суть нашей жизни. Можно даже сказать — суть жизни каждого человека.

Взяв эту мысль за основу, можно двигаться дальше.

То есть — понять и признать, что человек может совершать хорошие поступки и, вместе с тем — ошибаться, падать, совершать поступки, весьма неприглядные.

Так Всевышний устроил мир. И — дал «рецепты», воспользовавшись которыми можно улучшить свое положение.

Сущность этих рекомендаций — стремление усиливать хорошее в себе и ослаблять плохое. Помня, что это — процесс, что это не произойдет само по себе, по «мановению волшебной палочки».

Как усилить в себе хорошее?

1. Старайтесь ежедневно изучать Тору (подразумеваю *Сифрей Кодеш*, то есть духовно возвышенные книги — Пятикнижие с комментариями, Танах, различные издания *Шульхан Аруха*, книги по еврейской этике и т.д. и т.п.). Чтобы изучение было эффективным, надо вложить немало усилий в освоение иврита — так, чтобы уже через 2 года читать все эти книги только на иврите. Изредка, конечно же, придется пользоваться словарем.

2. Seriously относитесь к осуществлению добрых дел. Что означает, что надо стараться совершать такие дела каждый день. И ежедневно — не одно, но — два, три, пять и т.д. Не буду уточнять. Скажу лишь, что человек, наделенный здравым смыслом — вполне способен реализовывать это на практике.

3. Изучайте *Сидур* (еврейский молитвенник), чтобы он постепенно неотъемлемой составляющей вошел в Вашу жизнь. Чтобы молитва стала для Вас — ежедневной потребностью.

Теперь — о том, как ослабить в себе стремление к дурному.

1. Научитесь не сплетничать, не рассказывать о «нормативных» людях в негативном свете.

2. Не ищите в людях плохое, не заостряйте на этом внимание (не подразумеваю здесь чьи-то реально **опасные** действия).

3. Не слушайте сплетни и приучите себя не верить во всевозможные рассказы о дурных проявлениях, словах и поступках «нормативных» людей (и тут тоже не имею в виду что-то реально опасное).

4. Если услышали — нужно не только не поверить этому, но — постараться это забыть.

5. Старайтесь не помнить нанесенные Вам обиды.

6. Каждый день напоминайте себе, что не бывает людей без недостатков. Они есть и у Вас. Точно так же есть они и у других людей.

Это поможет позитивно оценивать различные ситуации и смотреть на мир добрым, понимающим взглядом.

7. Всегда помните, что запрещается распространять сплетни не только о дурном поведении других, но точно так же — и рассказывать и о своем дурном поведении в прошлом. Если натренироваться в выполнении предыдущих пунктов — выполнить этот будет очень легко.

Так решается поставленная Вами перед собой задача — «перестать хвастаться веселым прошлым».

И — последнее.

Весь комплекс названных здесь рекомендаций (их — 10) желательно рассматривать как некое единое целое. И — постепенно, однако — настойчиво, не отступая, осуществлять эту программу. Что позволит очистить строительную площадку, на которой можно поставить прочный фундамент, а на нем — возвести красивое здание.

Автор текста Элиягу Эссас

Как разъяснить почти взрослому ребенку проблему моногамии и многоженства?

Как объяснить ребенку - Какой смысл в моногамии и в том, чтобы иметь только одну жену, если у Аврагама и у Якова было несколько жён? У Шломо был целый гарем? Если в нашем народе только сравнительно недавно был введён запрет на многоженство? Плюс недавно в Израильских новостях сообщили о том, что группа евреев, прибывших из восточных стран, столкнулась с юр. проблемами, т.к. у всех было по несколько жён? И это сейчас - в наше время!

Как мне объяснить своему почти взрослому ребенку такие вещи? Если у человека, можно сказать, мир рушится.

Мой ребенок заявляет мне, что мы не лучше других и поступаем, как остальные народы мира, раз у нас в прошлом многоженство было нормой. И где гарантия, что сейчас этого нет? Или не повторится снова?

К слову, мой ребенок - дочь. Поэтому вопрос для неё - важный.

*Сара
Россия*

Тема о многоженстве, как и вообще, любая тема — на вполне легитимных основаниях может быть предметом обсуждения и изучения. Имею в виду изучение — в рамках нашей традиции и сложившихся в ней способов обсуждения проблем.

Прежде всего, подчеркну, что должны быть некие основополагающие, предварительные договоренности. Ибо без них обсуждение может превратиться в совершенно неконструктивную болтовню в духе — «я думаю так, а тот, кто думает иначе — дурак».

Такие предварительные договоренности включают в себя понимание и осознание того, что Тору дал нам сам Всевышний и что Он, Творец мира, создал мир так, как счел нужным. И другого мира у нас — нет.

О возможности жизни на планетах других галактик — говорить здесь не будем.

А если так — тот образ жизни, который Творец предлагает нам (на самом деле это — Его повеления), и есть идеал нашего существования.

Теперь — к теме многоженства.

В Торе нет ни указаний, ни повелений по поводу того, что у еврейского мужчины должно быть несколько жен. И это первое — что Вам следует, на мой взгляд, сказать своей дочери.

Вместе с тем, в Торе — нет и запрета на то, чтобы иметь несколько жен. При том, что ситуация — не такая, какой ее могут представить себе те, кто не изучал и не изучает Тору.

Тут в первую очередь, необходимо констатировать, что заключение брака в еврейской традиции может быть только — добровольным. И согласие на брак обеих сторон должно быть выражено перед свидетелями.

Важно отметить, что мужчина берет на себя перед женой весьма серьезные обязательства личностного и материального характера. Они (абсолютные и безусловные) записываются в документе, который на иврите называется — *кетуба*. Этот документ подписывают свидетели.

Так что, на практике в древние времена все это, как, надеюсь, понятно, делало многоженство — крайне редким явлением.

Еще раз подчеркну, что речь никогда не шла о том, чтобы девушку или женщину брали, скажем, второй женой без ее совершенно добровольного согласия на это.

Переходя уже к рассуждениям о жизненной практике — отмечу, что в среде европейских евреев многоженство полностью запрещено уже более тысячи лет.

У евреев в странах Востока это действительно практиковалось, но, как уже сказано выше — в крайне редких случаях.

В Израиле принят запрет, который существует у европейских евреев. Поэтому в нашей стране его соблюдают и в среде восточных евреев.

Спокойный разговор с дочерью обо всем этом — выведет, как мне кажется, ее беспокойство за пределы обсуждения реальной еврейской жизни.

Что же касается теоретических разговоров, не имеющих отношения к практике — для этого как раз и нужны те самые предварительные договоренности, о которых шла речь в начале этого ответа.

Повторю их еще раз: Всевышний и Его Тора — абсолютная Истина. При том, что Тора реализуется в жизни, согласно разъяснениям и постановлениям наших Учителей.

Дам общую рекомендацию.

Старайтесь читать, смотреть, слушать и обсуждать вместе с дочерью материалы нашего сайта на этические, мировоззренческие и т.д. темы. И постепенно перед вами откроется многосторонний, красивый мир, известный под названием «Еврейская Мудрость».

Автор текста Элиягу Эссас

Безобидный разговор с приятелем о том, о сем засчитается грехом?

Руководитель нашей йешивы рассказал, что Виленский Гаон так ценил время, каждую минуту, что даже не разговаривал с друзьями. И что всем нам надо брать с него пример.

Вопрос: неужели простой, безобидный и не слишком долгий разговор с приятелем о том, о сем засчитается мне как грех?

*Шолем
Иерусалим*

Чтобы правильно понять, что именно имел в виду руководитель йешивы, в которой Вы учитесь, приводя в пример своим ученикам Виленского Гаона (раби Элиягу из города Вильно, вторая половина 18-го века), надо знать, что подразумевается в нашей традиции, когда нас ориентируют на высказывания Учителей. В общем, унифицированном виде это формулируется в словах — «Следует стремиться поступать так, как поступали наши великие предки». Будь то, допустим, Авраам, Ицхак или Яков; или, положим — наши великие Учителя, упомянутые в Мишне и Талмуде; или, скажем (как в примере главы Вашей йешивы) — человек исключительно высокой духовности и праведности, каким был Виленский Гаон.

Однако же слова «следует стремиться поступать так, как поступали наши великие предки» (брать с них пример) — вовсе не подразумевают, что все мы должны перенимать и повторять их поступки и действия, как мы сказали бы сегодня — «копи-пейст». Уже хотя бы

потому, что оценка поведения разных людей не может быть универсальной. Она всегда в значимой степени соизмеряется с обстоятельствами, характерными для времени, в котором он жил (или живет сегодня) конкретный человек, для конкретных мест его обитания, и, так сказать — от масштабов его личности.

Теперь, полагаю, стало яснее, что наставление, которое глава йешивы дал своим ученикам в описанном Вами случае, имело цель — обратить их внимание на ту огромную роль, которую играет в человеческой жизни время. Буквально — каждый час, каждая минута. Чтобы они, ученики, осознав это — постарались изменить пропорции временных затрат на изучение Торы и выполнение заповедей и на другие, пусть и не запрещенные, но все же иные действия. То есть — чтобы они научились больше времени посвящать изучению Торы и соблюдению заповедей, и меньше — чему-то другому.

Духовный уровень Виленского Гаона позволял свести это «что-то другое» — к абсолютному минимуму. Нам же надо работать над тем, чтобы, насколько это возможно — хотя бы сократить то время, которое уходит впустую.

Какна практике осуществлять такую задачу?

Рассмотрим Ваш пример о разговорах с приятелем.

Если у Вас возникает ощущение, что приятель нуждается в духовном укреплении или, скажем, в том, чтобы его отвлекли от печальных мыслей — такой разговор следует занести в категорию «выполнение заповедей». Значит, не надо слишком уж «экономить» на этом свое время.

Если же разговор, как Вы пишете, «о том, о сем» (категория «пустого времяпрепровождения») — такое общение нужно стараться значимо сокращать.

Ориентируясь на это, Вы, по сути, будете выполнять рекомендацию руководителя Вашей йешивы, который сказал, что надо стремиться брать пример с великого Виленского Гаона.

Автор текста Элиягу Эссас

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Сегодня в свет выпущено столько книг о супружестве, что в них очень трудно сориентироваться. Желающие упрочить свой брак имеют возможность записаться на соответствующие семинары, приобрести «учебные» кассеты и диски, найти циклы лекций на данную тему в Интернете...

Все это, несомненно, способно принести ощутимую пользу. Однако для начала попробуем усвоить и применить на практике простую, но весьма плодотворную идею: удачные браки держатся на умении отдавать...

СЕМЕЙНАЯ ЖИЗНЬ. ИСКУССТВО И СТРАТЕГИЯ

Эмуна Браверман

Часть №2

Практическое пособие для мужчин

В своей статье для женщин (см. на сайте статью [«Семейная жизнь. Искусство и стратегия»](#), часть первая — раздел «Психология») говорилось о том, что брак строится на умении отдавать. Эта концепция в той же мере относится и к мужчинам.

К сожалению, у многих мужей складывается ошибочное представление, что женщины не должны требовать к себе особого внимания, а те, кто проявляет желание ощущать заботу партнера по браку — просто «тяжелый случай». На самом же деле, это совсем не так. Мужчина, который считает, что, заключив брак, он попадает в мир, где женщина все делает для него, а ему остается только «принимать» — глубоко заблуждается. И заблуждение это — не безобидно. Оно чревато ухудшением отношений между супругами, напряженностью семейной атмосферы, которая, как правило, «разряжается» не только мелкими ссорами, но порой — и глубокими конфликтами.

Не бойтесь давать, проявлять внимание к жене. И очень скоро вы ощутите, как ваши семейные узы день ото дня крепнут, набирая истинную глубину и полноту. Тогда вы, надеюсь, поймете, что единственный способ сохранить свежесть чувств, взаимопонимание и взаимоуважение в браке — доставлять радость своей «второй половине».

Не возьму на себя труд составлять весь список «методов», оперируя которыми мужчина может оказывать женщине внимание. Но и тех примеров, которые намереваюсь здесь привести, будет, полагаю, достаточно для того, чтобы «запустить в действие механизм самоотдачи», способный положительно повлиять на вашу семейную жизнь.

.1. Даже если вы предпочитаете домашнюю еду, время от времени приглашайте жену на ужин (или на обед) в ресторан или кафе. Необязательно — в дорогой и роскошный. Главное — предоставлять ей возможность отдохнуть от рутины, выйти на люди, оторвавшись от кухни и нескончаемых домашних забот.

Если для вашей семьи выход из дома вдвоем — проблематичное мероприятие (не с кем, положим, оставить детей, а няню на несколько часов найти непросто), заказывайте иногда ресторанный ужин с доставкой на дом. Конечно же, так вашей

жене не удастся полноценно отдохнуть, но она хотя бы получит небольшую передышку от ежедневной готовки.

И, наконец, если все это — неосуществимо, и жене приходится возиться на кухне каждый, без исключения, день, постарайтесь облегчить ей работу — накройте на стол, помойте овощи для салата, после ужина уберите со стола и помойте посуду.

Впрочем, чтобы оказывать жене такую, необременительную для любого мужчины помощь, не надо ждать особых случаев. Надо стараться делать это каждый день.

.2Выслушивайте ее. Даже если то, о чем она рассказывает, вам не интересно. Если она о чем-то говорит — значит, для нее это важно. Следовательно, должно быть важным и для вас.

Возможно, для того, чтобы выслушать жену, вам придется отложить в сторону газету или оторваться от экрана компьютера. Что ж, сделайте это без сожалений, помня, что невнимание к жене может ее обидеть.

.3Старайтесь чаще выражать свою любовь к жене — словами. Женщинам нужно, чтобы им повторяли — «я люблю тебя». От этого они никогда не устают. Говорите ей о любви по утрам и вечерам. Произнесите нежные слова, когда она — рядом, и по телефону.

.4Не забывайте звонить жене с работы в течение дня.

Такая идея, казалось бы, очевидна и проста. Однако, к сожалению, многие мужчины даже не задумываются о том, как это важно. Да, люди обычно на службе очень заняты. Но неужели нельзя выкроить пару минут, чтобы набрать номер и сказать: «Здравствуй! Как ты? Что у тебя слышно?..». Ведь это дает жене дополнительную возможность почувствовать, что вы дорожите супружескими отношениями.

Если вы десять лет совместной жизни не звонили супруге со службы, это не означает, что вам не надо начинать «баловать» ее звонками теперь. Начните — и почувствуете, что ей ваши звонки очень приятны.

.5Если жена звонит вам на работу сама, не откладывайте разговор на потом, если на это нет весьма важной причины (к примеру, вы опаздываете на совещание или именно

в тот момент, когда раздался ее звонок, вы обсуждали с коллегами проект). В таких «пожарных» случаях, обещайте ей перезвонить позже, и не забывайте действительно сделать это.

.6Подтверждайте ваши добрые чувства к жене — действиями. И не только — подарками, но, главным образом — отношением к ее маленьким просьбам. Если, к примеру, она просит заменить перегоревшую лампочку, починить кран на кухне или вынести мусор, постарайтесь сделать это, не откладывая. Ваша готовность выполнить ее просьбу дарит ей ощущение, что вы заботитесь о ней.

К подтверждениям любви действиями можно отнести и легкое, нежное прикосновение, скажем, к ее руке. Все живые существа нуждаются в ласке. А женщины придают этому особое значение.

.7Активно участвуйте в воспитании детей. Помогайте жене в уходе за ними. Немного поиграть или погулять с ребенком — только этого недостаточно. Вам следует, когда жена занята чем-то другим или — устала, покормить его, искупать, сменить подгузник. Этим вы укрепите не только отношения с женой, но — и с детьми. Возможно, вам так понравится заботиться о детях, что вы захотите, чтобы, допустим, купание ребенка стало вашей постоянной обязанностью.

.8Планируйте свой день так, чтобы у вас всегда оставался хотя бы час на заботы по дому. Если это, конечно, реально, старайтесь попадать домой к ужину, а если у вас есть маленькие дети — ко времени, когда их надо укладывать спать.

Великое благо — ужин в семейном кругу, когда папа вместе с детьми помогает маме накрыть на стол. Если у вас есть такая возможность — планируйте деловые встречи на утреннее или послеобеденное время. Так, чтобы вечером быть с семьей. Если у вас — срочная работа, вы можете продолжить заниматься ею и потом, когда дети улягутся спать.

И речь в данном случае идет не только о реальной помощи жене, но и о проявлении вашей заботы о ней, а также — о правильно выстроенных приоритетах.

.9Говорите своей жене, что она — привлекательна. Женщины готовы выслушивать это бесчисленное количество раз. Нам важно знать, что мужа восхищаются нами. Это добавляет нам уверенности в себе.

Обращайте внимание на то, как жена выглядит, замечайте изменения в ее внешности — новую прическу, новое платье или туфли... Всякий раз это — дополнительный повод сказать ей, что она хороша собой.

.10Используйте любую, даже самую, казалось бы, незначительную возможность, чтобы сделать жене комплимент. Не упускайте случая похвалить и поблагодарить ее — за то, что она приготовила вкусный, ароматный суп, за новые занавески, которые она выбрала для гостиной и т.д. и т.п.

Выполнять обозначенные здесь рекомендации, согласитесь, нельзя назвать «непосильным бременем». А если вам и встретятся на этом пути какие-либо трудности, что ж: создание прочной, надежной семьи требует от обеих сторон определенных усилий.

И последнее. В данной публикации — далеко не полный перечень «приемов», которыми может воспользоваться каждый мужчина, чтобы создать в своем доме благоприятную атмосферу. Их — бесчисленное множество. Как выбрать свои, дополнительные, наиболее подходящие вашему характеру и особенностям вашей семьи — это подскажет вам ваше воображение и обстоятельства. Главное — осознать, что

строительство семьи — ежедневный, всегда «актуальный» труд. И в начале совместной жизни и через десять, двадцать и более лет супружества...

Материал сайта международной еврейской религиозной организации Эш а-Тора

aish.com

Перевод с английского

Эмуна Браверман,

по образованию юрист и психолог,

работает в организации Эш а-Тора,

автор многих статей, дает уроки иудаизма.

Вместе с мужем и девятью детьми живет в Лос-Анджелесе

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Если вы решили опробовать на себе какую-либо новую диету, не следуйте слепо рекламе, для начала — изучите и проанализируйте состав этой диеты, представьте, какие изменения она внесет в ваш образ жизни и как это может отразиться на вашем здоровье...

НОВОМОДНЫЕ ДИЕТЫ: ФАКТЫ И ВЫМЫСЕЛ

Шерил Кох

Ежегодно американцы тратят миллиарды долларов на всевозможные диеты, препараты и пищевые добавки для похудения. Многие из них на проверку оказываются абсолютно неэффективными. Несмотря на это, мало кто способен устоять перед соблазном быстрой и легкой потери веса. Даже те американцы, которые на собственном опыте убедились в бесполезности ряда разрекламированных диет, с появлением очередной диетологической новинки с готовностью выкладывают за нее немалые деньги.

Если вы приняли решение испытать на себе новую диету, прежде всего — изучите и проанализируйте ее, представьте, какие изменения она внесет в ваш образ жизни и как это может отразиться на вашем организме.

Даем здесь примеры наиболее широко распространяемых ныне диет — с общими указаниями, какие результаты они могут дать.

Диеты, основанные на определенных продуктах

Вы когда-нибудь пытались соблюдать «капустную» или «фруктовую» диету? Это — примеры диет, в основу которых закладывается какой-либо один, «особенный» продукт, способный помочь человеку сбросить вес. Однако, как бы вас ни прельщала идея во время каждого приема пищи съедать, к примеру, по мороженому, со временем оно вам неизбежно надоест.

В результате вы сократите объем потребляемой пищи, что приведет к снижению веса.

Следует иметь в виду, что подобные диеты не привьют вам здоровых привычек в еде и не обеспечат ваш организм сбалансированным составом питательных веществ. Поэтому для долгосрочной потери веса они — неэффективны.

Диеты с высоким содержанием белка и низким содержанием углеводов

Это — одно из новейших веяний в диетологии. В основе таких диет — идея, что углеводы «вредны» для здоровья, что организм каждого человека в некоторой степени сопротивляется усвоению инсулина, а в результате и углеводы — плохо усваиваются.

Те, кто пропагандирует эти диеты, утверждают, что включение в рацион продуктов, содержащих углеводы, увеличивает вес. Однако в действительности человек набирает килограммы за счет калорий, которые поступают в организм не только в виде углеводов, но и в виде жиров и белков.

Низкокалорийные диеты с высоким содержанием клетчатки

Давно известно, что пища, богатая клетчаткой, играет в здоровой диете очень важную роль. Любые богатые клетчаткой продукты — полезное подспорье для человека, который собирается похудеть, ибо они помогают быстрее насытиться, не нагружая организм лишними калориями.

Однако и тут следует соблюдать определенную осторожность: если вы планируете увеличить объем потребляемой вами клетчатки, следует увеличить и количество потребляемой жидкости, иначе вам грозят запоры, спазмы и метеоризм. Диеты с высоким содержанием клетчатки принесут ожидаемый эффект только в том случае, если вы ограничите калорийность пищи в вашем рационе, при этом добавив в него злаковые продукты, фрукты и овощи.

Жидкие диеты

При выборе жидкой диеты у американца обычно есть два варианта. Местные бакалейные лавки и аптеки продают жидкие заменители пищи, которые — очень дороги, и, если неправильно с ними обращаться, способны лишь увеличить количество потребляемых калорий.

Второй вариант — специальные жидкие диеты, которые требуют постоянного медицинского наблюдения. Ибо такие диеты, как правило, содержат очень мало калорий, и чреваты нарушениями обмена веществ.

Если вы не наблюдаетесь у специалиста, для долгосрочной потери веса вам не следует увлекаться ни первым, ни вторым вариантом жидкой диеты.

Подобное радикальное снижение количества потребляемых калорий не может фундаментально изменить ваши привычки в еде и сделать их более здоровыми.

Пост

В течение многих лет диетологи рекомендуют пост — и в качестве средства очищения организма и в качестве подготовительного этапа к использованию любой диеты, направленной на снижение веса. Вопрос в том, в течение какого времени можно пост выдерживать. Это должен определить лечащий врач. Длительный пост лишит ваш организм необходимых питательных веществ и, как следствие — энергии, заставив вас испытывать слабость и головокружение. Если клетки не получают соответствующих веществ, которые они могли бы превратить в энергию, печень начинает трансформировать запасы жиров организма в кетоновые тела, которые затем будут использованы в качестве источника энергии (кетоз). Длительный кетоз, или избыточное накопление кетоновых тел, вреден для здоровья.

Ни одна новомодная диета, препарат или «добавки» не в состоянии чудесным образом избавить вас от ненавистных лишних килограммов. Самое лучшее средство для этого — разработка здорового стиля питания. Предлагаем вашему вниманию несколько рекомендаций, которые помогут вам добиться наибольших успехов в борьбе с избыточным весом:

- Старайтесь разнообразить свой рацион.

Не забывайте о том, что только сбалансированная диета обеспечит ваш организм всеми необходимыми для нормального функционирования веществами.

- Ежедневно занимайтесь спортом.

Для того, чтобы сбросить лишние килограммы, вы должны позаботиться о том, чтобы количество сжигаемых калорий было больше количества потребляемых. Поэтому необходимо заниматься физическими упражнениями не менее 30-ти минут в день.

- Включите в свой рацион продукты, содержащие клетчатку.

Они сыграют роль «добавки», позволяющей создавать ощущение сытости.

- Подберите диету с низким содержанием жиров, насыщенных жиров и холестерина. Но помните, что некоторое количество жиров человеку все же необходимо. Постарайтесь организовать свою диету так, чтобы 30 процентов потребляемых вами калорий приходилось на долю жиров, из которых не более 10 процентов составляли бы насыщенные жиры.

- Отдавайте предпочтение продуктам, содержащим умеренное количество сахара.

Пища, богатая простым сахаром, обычно является малопитательной и высококалорийной.

- Выбирайте для еды продукты, содержащие умеренное количество соли и натрия. Помните, что соль используется в процессе переработки и приготовления многих продуктов, поэтому необходимость в дополнительной соли — отпадает.

Медицинский раздел портала yahoo.com

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Мы находимся в самом удивительном уголке каждого года.

Мы – в Хануке.

А ханука – не только любимый всеми праздник.

Это праздник, связанный с чудом.

В Хануку каждый из нас раскрывает в себе это стремление и желание чуда.

Каждый год, как в первый раз.

Всевышний создал наш мир. В процессе Творения, Он заложил возможность проявления этого праздника в жизни, в определённое время, в определённых условиях.

В Торе и в Танахе явного упоминания о Хануке нет.

Но, как и все созданное, Ханука, наверняка, имеет намеки в глубинных слоях нашей Небесной мудрости.

Итак, свеча Хануки зажглась на Небосводе, ещё при Творение мира.

Зажглась и ждала определенного положения в судьбе еврейского народа, чтоб спуститься и осветить ту тьму, в которой еврейский народ находился.

Но только ли это - условие проявления Хануки?

Конечно же нет.

Главное условие - это горение еврейских сердец, это стремление к истине, это желание сохранить Тору и передать Её, чистую и живую из поколения в поколение.

С чего же всё началось?

Это было в период второго Храма, когда Греция и эллинизм стремились уничтожить нас евреев изнутри, уничтожить нашу сущность, нашу душу, лишить нас Торы, шабата, брита...

Заполнить нас материальным, греческим.

Еврейство находилось в большой опасности, опасности на выживание, в безжизненной "темноте", ослепленное греческим мировоззрением.

Но, как известно, даже в самой тёмной точке есть свет.

Всевышний своим светом дарит ей жизнеспособность.

И если найти этот свет и притянуть к свету души народа, то вся темнота превратится в безжизненный прах.

Тогда свет Творца обязательно зажжётся в еврейских сердцах, и, конечно же, раскроется понимание истины.

Так Матитьяу со своими сыновьями, собрав небольшой отряд,

Вступили в духовный бой с эллинистической темнотой.

Вступились за Тору, за настоящую еврейскую жизнь.

И конечно же, в еврейских душах свечи зажглись.

Сначала на Небе вспыхнул огонь,

Огонь нашей веры, достойный, живой.

И как отражение всего, что вокруг,

Нашелся кувшинчик, соткрытый от вражеских рук.

И в Храме зажегся огонь, наконец,

Огонь нашей Торы, еврейских сердец.

Огонь нашей жизни, а вся темнота

пылью и пеплом была поглощена.

Огонь меноры в Храме, как всем известно, прогорел вместо одного дня – восемь.

И это чудо, которая было подарено еврейскому народу за веру, бесстрашие, стремление к Творцу.

Давайте попробуем разобраться с числом восемь.

Если вспомнить пасхальную песенку, это восемь дней – брит-мила, присоединение новорождённого мальчика к еврейскому народу, это союз новорождённого со Всевышним навсегда.

Может быть и ханука – это как продолжение этого союза с нами, но уже на более высокой ступени.

Свечи Хануки, как свет Творца, сияют нам множеством своих оттенков.

Наши глаза впитывают их, наши сердца зажигаются их светом.

Может быть объединение света наших глаз, со светом ханукальных свечей, настроит нас на ту духовную работу, которую ждут от нас Небеса.

Ханука sameax!

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петах Тиква, Израиль

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Салат с сыром:

Накрошить не слишком мелко хорошо промытые листья салата или хасы.

Если Вы торопитесь, то можно накрошить ножом, но предпочтительно сделать это руками, т.к. полезные свойства витамина С при соприкосновении с металлом исчезают. Добавить нарезанные на ломтики средней величины помидоры (если есть возможность лучше использовать целые помидоры "черри").

Накрошить немного черных маслин. Нарезать квадратными ломтиками сыр (любую разновидность сыров типа "рокфор" или козий сыр). Перемешать.

Заправить соусом.

Для приготовления соуса смешать уксус с оливковым маслом (2/3 масла и 1/3 уксуса), мелко нарезанный чеснок, щепотку соли и черного молотого перца. Тщательно перемешать.

Незадолго до подачи на стол желательно добавить в салат мелкие сухарики.

Приятного аппетита!

Сарра Манн

Люксембург

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Рассматриваемые законы Лашон ара в этой статье покажут в очередной раз серьёзность и значимость силы речи.

Когда один еврей увидел как другой еврей нарушает заповеди такие, как поедание некошерного животного и т. д. один раз, если этот человек в основном ведёт праведную жизнь, то нельзя про него рассказывать даже тогда, когда он находится в другом месте. Тот, кто рассказывает совершает нарушение запрета лашон ара.

Объясняется это тем, что человек мог ошибиться по-случайности. Но даже если человек по какой-то причине нарушил запрет Торы специально, нельзя обсуждать его действие и рассказывать кому-то о нем, т.к. он мог тут же сделать тшуву, раскаяться

и принять решение больше никогда не совершать этот запрет. Ведь основа раскаяния лежит через сердце человека, когда он сожалеет о содеянном поступке и принимает решение больше так не поступать.

Если же рассказать про этот случай другим, то люди будут смотреть на него с презрением, поскольку знают, что он соблюдающий еврей и позволил себе нарушить запрет, что несомненно принесет ущерб его репутации в то время, как он уже сделал тшуву.

Получится такая ситуация, при которой Всевышний простил его и человек будет говорить о нем уже неправду, ведь этот грех был прощен в силу тшувы.

Более того, нужно судить человека в хорошую сторону и предполагать, что этот еврей уже передумал и сделал тшуву, поэтому не предавать это гласности.

И даже судьям этого города в котором проживает этот человек не нужно рассказывать и даже, если был второй свидетель, видевший нарушение.

Понятно, что если нет второго свидетеля, то в любом случае нельзя рассказывать. И если был только один свидетель и он пришел рассказывать, то понятно, что ему нельзя верить, что он говорит лашон ара.

Также бывает, что человек — мудрец Торы и злое начало вырвалось и мудрец нарушил запрет. Ведь известно, что злое начало у мудреца Торы намного больше чем у обычного соблюдающего еврея.

Поэтому, в отношении мудреца Торы нужно особенно остерегаться в том, что бы обвинять его в нарушении заповеди, т.к. определенно, он уже сделал тшуву.

Мудрец Торы сразу подумает как это так получилось и ему станет горько и тяжело на душе и он предпримет все усилия, чтобы больше не нарушать.

В примечаниях Хафец Хаим говорит, что есть случаи, когда даже один свидетель должен рассказать о нарушении. Например, если замужняя женщина изменит своему мужу, то есть останется наедине с другим мужчиной по собственному желанию, то по закону мужу уже нельзя будет быть со своей женой и ему нужно будет развестись. Важно, что и в этом случае есть определенные условия.

Первое условие — свидетель должен сам видеть происходящее, а не слухи от других людей; второе условие — если он предполагает, что муж ему поверит и действительно перестанет жить со своей женой. Если же муж не поверит, то запрещено рассказывать.

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

Израиль прижали к стенке

(24.12-19) В конце прошлой недели Биньямин Нетаниягу выступил с резкой критикой решения Международного уголовного суда в Гааге о начале расследования "возможных военных преступлений Израиля на палестинских территориях".

— У суда нет юрисдикции на рассмотрение этого дела, — отметил он. — МУС имеет право принимать в производство запросы только от суверенных государств. Но палестинского государства нет, и никогда не было. Решение прокурора МУС Фаты Бенсуда превратило МУС в политический инструмент, используемый для того, чтобы объявить Израиль вне закона... Прокурор полностью проигнорировала представленную нами правовую аргументацию. Ей нет дела до исторической правды. Она утверждает, что сам факт проживания евреев на исторической родине их предков, на библейской земле — это военное преступление...

Представители израильской генпрокуратуры, в свою очередь, подчеркнули, что "Международный уголовный суд в Гааге не имеет юридических полномочий для вынесения решений о законности израильских поселений в Иудее и Самарии". Израиль не является участником Римского статута Международного уголовного суда, а "Палестина", фигурирующая в следственных материалах МУС — не имеет статуса государства, а потому — не может выступать субъектом расследования в МУС. Это противоречит уставу Международного уголовного суда.

Поводом к реакции Израиля стало прозвучавшее ранее заявление главы МУС Ф. Бенсуда о том, что у МУС "есть достаточные основания для проведения расследования ситуации в Палестине". При этом она отметила, что суду предстоит "уточнить географический охват территорий", которые станут "объектом" расследования возможных "военных преступлений" Израиля. Масштабы расследования могут быть расширены с Иудеи и Самарии до Восточного Иерусалима и сектора Газы.

В США резко осудили решение МУС. В частности, госсекретарь Помпео назвал решение суда "позорным" и предупредил, что действия МУС против Израиля будут означать полную делигитимацию данного международного юридического органа.

Комментарий: О том, что представляет собой расследование Международного уголовного суда в Гааге, исчерпывающе свидетельствует, к примеру, такая весьма впечатляющая деталь. В МУС — категорически отказались рассматривать возможность дополнить расследование — изучением действий палестинских террористов, обстреливающих Израиль ракетами с территории сектора Газы. А также — совершающих и планирующих террористические нападения на граждан Израиля с применением ножей, бомб, автоматов, даже автомобилей и других средств. С

точки зрения МУС, израильтяне, пострадавшие в результате этих действий — не считаются жертвами военных преступлений.

Таким образом, откровенная антиизраильская (если не сказать, юдофобская) предвзятость Международного уголовного суда не вызывает никаких сомнений.

Есть и еще одна значимая особенность в решении МУС.

В его формулировках — отчетливо просматривается отрицание права еврейского государства на существование в качестве законного преемника еврейской государственности на Земле Израйля

Более того, фактически игнорируется сам факт исторического присутствия евреев на еврейской земле.

Иными словами, МУС — не усматривает легитимных причин, по которым Израиль может не считаться государством-оккупантом не только в Иудее и Самария, но — на ВСЕЙ ТЕРРИТОРИИ между морем и Иорданом.

Для МУС вся территория Израйля — это "Палестина". Тогда как евреям Израйля — отводится роль "временных захватчиков чужой земли". Именно такой подход к проблеме палестино-израильских отношений, вызвавший резкую критику правительства Израйля, демонстрирует МУС, отрицая духовную и историческую связь народа Израйля с Землей Израйля.

Весьма показательно, что представители МУС уже дали понять, что "военными преступлениями" они будут считать... наличие еврейских поселений в Иудее и Самарии (!).

То есть речь идет даже не о подозрениях в "чрезмерном применении военной силы в ходе боевых действий", что обычно связывают с военными преступлениями.

Надо ли говорить, что данный подход — не имеет никакого отношения к международному закону, запрещающему странам-оккупантам создавать на оккупированных территориях свои населенные пункты. Хотя бы по той очевидной причине, что право евреев на строительство своего национального дома на Земле Израйля между морем и Иорданом — четко обозначено решениями Лиги Наций и не оспаривается ее преемницей ООН.

Перспективы: Нам уже неоднократно доводилось отмечать, что уклонение Израйля от "принципиальных объяснений" с международным сообществом о своем имманентном и не подлежащем сомнению праве на создание еврейского государства на Земле Израйля между морем и Иорданом, хотя и сулило какое то время относительно спокойное существование, и избавляло от судьбоносных решений — не может оставаться линией поведения, достойной еврейской страны. И — не в состоянии обеспечить вожделенное спокойствие и безопасность Израйлю в долговременной перспективе. (См. на сайте, к примеру, материал "[Преодолеть страх и сказать Правду](#)" - 19.05.17).



Действия Международного уголовного суда, который противоречащими международному закону методами пытается лишить легитимности еврейское государство на еврейской земле — яркое, увы, подтверждение тому, что удобная практика уклонения от принципиального разговора о праве евреев на еврейскую землю — не работает.

Отмалчиваться больше — не удастся. Израиль либо четко и ясно объяснит всем борцам с "военными преступлениями" (в частности — со строительством еврейских населенных пунктов на еврейской земле), что он — полноправный хозяин территорий Земли Израйля между морем и Иорданом. Либо МУС "объяснит" Израйлю что он на собственной земле — "пришелец и оккупант".

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>

ХАНУКА

ХАНУКА И БУДУЩЕЕ ГОСУДАРСТВА ИЗРАИЛЬ

Натан Лопес Кардозо

Наши мудрецы привлекают наше внимание к этому феномену, обсуждая эпизоды продажи Иосифа и его освобождения из тюрьмы.

Сказано (*Иов*, 28:3): «Определенный период должен был мир провести во тьме».

Мидраш комментирует: «Определенное число лет Иосиф должен был провести в темнице».

А когда пришло время, фараону приснился сон, как сказано: «И в конце второго года фараону приснился сон...» (за которым последовало освобождение Иосифа - *Берешит*, 41:1, Мидраш раба).

Рав Гедалия Шор, один из ведущих учителей торы второй половины 20-го века в иешивах США, в своей монументальной работе *Ор Гедалия* подчеркивает, что такое

объяснение радикально отличается от традиционного, академического способа интерпретации исторических событий. Оно ставит под вопрос сам подход и переворачивает все вверх ногами.

Читая эту историю традиционным образом, мы, без сомнения, можем предположить, что, поскольку фараону приснился сон, требующий разъяснения, а Иосиф известен как интерпретатор снов, его позвали к фараону.

Когда он разгадал этот сон, его не только освободили, но и сделали второй фигурой во всем Египте. Иными словами, сон фараона - причина освобождения Иосифа.

Внимательней прочтем этот мидраш. И получим совершенно противоположное впечатление. Поскольку Иосиф должен был освободиться и стать в Египте «вице-королем», фараону приснился сон. То есть причина, на самом деле, была следствием, и наоборот. Основываясь на вышеприведенном стихе из Иова «Определенный период мир должен был провести во тьме», мидраш утверждает, что Творец установил, сколько лет Иосиф должен находиться в темнице.

А когда этот период закончился, Всевышний послал фараону сон, и Иосиф получил свободу.

Этот способ интерпретации открывает совершенно новое понимание истории. Иудаизм утверждает, что в определенные времена Всевышний оказывает влияние на мир, побуждая людей к действию.

Так фараону был послан сон, чтобы Иосиф вышел из тюрьмы.

Один из **примеров влияния** Творца на мир - **история Хануки**.

Существует мнение, что евреи в те дни увидели возможность восстать против греков и победить. Но логика подсказывает: евреи не могли полагать, что выиграют войну у греков.

Это Творец вселил в сознании нескольких евреев, Маккавеев, идею, которая привела к восстанию.

Величие Маккавеев заключалось в том, что **они правильно среагировали на небесную «директиву»**, осознали, что следует делать, хотя это и казалось нецелесообразным.

Мидраши часто сравнивают Грецию с «тьмой, которая ослепила глаза евреев» (*хошех ээ яван*). Согласно традиционной интерпретации, евреев в те времена ослепило поклонение греков телу, и они последовали их примеру.

Однако это может иметь и более глубокий смысл. Греки считались новаторами исторической интерпретации. Греческие мыслители в числе первых попытались придать истории «научную» форму, что отразилось в поисках причин и следствий.

С точки зрения этих мидрашей, исторические интерпретации греков ослепили евреев, мешая им увидеть истинную последовательность событий: от Божественной эманации - к человеческой реакции на нее. Это скрыло глубинный смысл истории, подменив эффект причиной, «затуманив» ясное видение евреев.

Одно из самых мистических измерений человеческой души - феномен мотивации и вкуса. Люди вдруг слышат внутренний голос или чувствуют таинственное влечение, зовущее их что-то совершить.

Почему - они не могут понять. И речь идет не только о человеческих поступках, но и о вкусах и предпочтениях. История полна примеров, когда человек радикально менял свое отношение к изобразительному искусству или музыке.

В какое-то время одни мелодии казались ему превосходными, и он не мог без них обходиться.

Но проходило время, и эти мелодии утрачивали для него свою привлекательность. Так часто происходит с явлениями искусства, модой и даже - цветом обоев.

Нет разумных объяснений этому феномену (если не считать наукообразных построений). Можно утверждать, что все подобные явления - результат посланных в мир Божественных эманаций. Наверное, трудно понять, для чего они приходят в мир, но можно предположить, что главная цель здесь - дать человеку чувство обновления и прозрения бесконечных возможностей Создателя (если речь, скажем, идет об искусстве).

Послания такого рода могут быть ответом Творца на прежние поступки человека или его моральное состояние.

К примеру, внезапная предрасположенность к более агрессивным музыкальным формам может быть предупреждением, что человек утрачивает былое достоинство.

Если мы говорим об исторических эманациях, как с восстанием Маккавеев, главная проблема здесь - «услышать» это послание и правильно понять: как выполнить веление Небес и что оно от нас требует. Для этого необходимы помощь свыше и моральная целостность.

На протяжении всей истории евреи восприняли много Божественных эманаций. Некоторые их индикации находим в поздних частях Танаха, и относятся они к временам прихода Машиаха (См., например, книгу *Даниэля*.) Отдельные даты, намеки на которые находили комментаторы, давно позади, а Машиах не появился.

Это не должно вызывать у нас удивление.

Когда еврейские источники раскрывают время Эпохи Машиаха, ясно, что мы имеем дело не с абсолютными утверждениями. Это «сигналы»

Всевышнего, свидетельствующие, что в данные периоды мир будет восприимчивее, благоприятнее для прихода Машиаха.

Но это не гарантия того, что он обязательно именно в это время придет. Если человек упустил шанс, сделал ошибку, не ответил правильно, с моральной и религиозной точки зрения, это мгновение проходит без результата.

Не требуется особых усилий, чтобы осознать, что и в наши дни мы получаем новые мощные эманации Свыше.

Нельзя отрицать, что в нашей стране происходят самые необычные события. На пороге образования палестинского государства, когда почти все их желания были исполнены, палестинцы вдруг оставили «путь переговоров» и начали вооруженную борьбу против еврейского государства, что принесло страдания и несчастье и им самим.

Политики и журналисты дают этим фактам разнообразные логические объяснения. Но мы убеждены, что палестинцы и сами не понимают, зачем они вдруг начали восстание в то время, когда могли окончательно добиться независимости. Абсурдность ситуации подсказывает, что это - результат Божественного влияния.

Не наша задача разбираться, почему все это происходит именно с палестинцами.

Мы должны понять: как в библейские времена и сейчас через поведение народов Всевышний дает указания народу Израиля.

Мы должны радикально изменить себя. Государство Израиль нуждается в религиозной и моральной революции. Без нее, не про нас будь сказано, оно постепенно развалится.

Только огни Меноры, представляющей Тору, действительно могут решить проблемы. А это зависит от всех нас.

Ханука саетах!

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

Вокруг море огней и море чудес! Ханука!!!

А жизнь идёт своим чередом, рождаются новые малыши, радуя свои семьи, напоминая о своих старших родственниках.

*Родился новый человек,
И стал он Хаим Аарон,
Каким увидит этот свет,
Пока не знаем мы и он!!!*

*Что в имени его звучит?
Дань поколениям былым,
Прадеда имя говорит,
Каким он человеком был.*

Что помнят внуки?

Доброту, кипу старинную и кашу,

Варил и угощал семью,

Пусть помнят это дети наши.

Большая ложка, котелок,

И жёлтая крупа искрится,

И брынзы там большой кусок,

Уже готова каш царица!!

Здесь простота и теплота,

И связь, и близость поколений,

Малыш, будь счастлив и здоров,

И всех тебе благословений!!!

Мазл тов! Светлой Хануки!!!

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад



ЛИСТ ТАЛМУДА

Исследуя законы *шаббата*, на нашем листе Талмуд продолжает рассматривать тему, затронутую в заключительной части предыдущего листа (см. на сайте обзор [листа 114](#)), и говорит о том, какую одежду следует надевать в субботу.

Трактат *Шаббат*

Лист №114

Перед наступлением субботы, — говорит **рав Гуна** (великий Учитель Талмуда второго поколения, 3-й век), — следует сменить одежду — снять будничную и надеть праздничную, предназначенную для *шаббата*. Но если человек — беден, и шаббатной одежды у него нет, он должен, скажем, **одеть рубашку навывпуск**, не заправляя ее в брюки. Чтобы она казалась длиннее, тем самым, создавая видимость, что и бедняк в *шаббат* одет не так, как он одевается в будни.

Это напоминает подражание богачам, — отмечает рав Сафра, — Ведь состоятельные люди имеют обыкновение носить длинные одежды.

В этом нет ничего дурного, — сообщает Талмуд. — Если бедняк делает это только в *шаббат*, но — не в будни. В чем-то «копируя» богачей, он в данном случае лишь выражает свое уважение к Субботе.

«Если удержишься в *шаббат*, в этот особый день от нарушений, — написано в Танахе, — и от рутинных дел, и назовешь его — «отрадой», и будешь уважать этот день, и выделишь субботу, не занимаясь будничными делами и даже не обсуждая их, то наслаждаться будешь и с уверенностью смотреть в будущее на земле своей. И дам тебе наследие отцов твоих. Потому что эти слова исходят от Всевышнего» (книга пророка *Иешаягу*, гл. 58, ст. 13-14).

В словах — «и будешь уважать этот день», — наставляют нас Учителя, — повеление, чтобы не была шаббатная одежда, как будничная.

Ибо одежда человека тесно связана с понятием «уважение», — подчеркивает **раби Йоханан** (величайший Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век), — **Глядя на одежду человека**, окружающие оказывают ему уважение и почет.

Иначе говоря — «по одежке встречают...».

Талмуд ведет поиск источника повеления о смене одежды для *шаббата* — в Торе.

Сказано: «И снимет он эти одежды и облачится в одежды другие» (*Ваикра*, гл. 6, ст. 4), — цитирует рав Аха бар Аба. — В нашем народе принято надевать нарядную одежду перед выполнением особых заповедей и миссий, а также — перед *шаббатом*.

В одежде, в которой варили *чолнт* (традиционное шаббатное блюдо ашкеназийских евреев), — говорят Учителя, — не делают *кидуш* (освящение субботы специальным благословением, которое читают над бокалом вина).

Мидраш рассказывает.

Известно, что Эсав, брат Яакова, будучи по природе своей — «злодеем», умел проявить уважение к отцу. Поэтому Ицхак и собирался дать ему благословение первенца. Так вот, перед тем, как прислуживать отцу, Эсав снимал обычное свое будничное облачение и надевал особые, нарядные одежды.

Раби Йоханан по ассоциации приводит аллегорическое высказывание: умный человек не наденет одежду на изнанку, чтобы швы не были видны. И объясняет, что понимать это надо так: умный человек не станет выносить «сор из избы» (то есть — не будет обсуждать с посторонними людьми проблемы, которые их не касаются).

И добавляет: истинным мудрецом считается тот, кто знает ответы на *залахические* вопросы (на вопросы, возникающие по поводу практических законов).

Считалось, что тот, кто освоил один из трактатов Талмуда, — отмечает **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), — может претендовать на должность главного раввина города. А тот, кто постиг весь Талмуд достоин должности главы иешивы.

Далее Талмуд возвращается к обсуждению содержания Мишны (текст — см. на сайте в заключительной части обзора [листа 113](#)) и рассматривает ее последний пункт.

Насколько мы помним, в нем **раби Ишмаэль** (один из крупнейших Учителей Мишны, 2-й век) разрешает застилать постель перед окончанием шаббата, если после субботы сразу наступает Йом Кипур.

И, наоборот, — уточняют Учителя, — раби Ишмаэль позволяет стелить постель еще до завершения Йом Кипура, если после этого дня наступает *шаббат*.

Перед наступлением *шаббата*, — говорит **раби Зейра** (великий Учитель Талмуда третьего поколения; 3-й век), — принято трубить в *шофар* (см. на сайте, к примеру, обзор [листа 36](#)), чтобы люди знали, что им пора оставить будничные дела. Но если после *шаббата* наступает Йом Кипур, в *шофар* не трубят. В Йом Кипур никто не занимается повседневной работой.

И *авдала* (процедура отделения праздничного дня от будней) в этом случае — другая. Вместо слов: «Благословен, отделяющий святость от будней», произносят — «Благословен, отделяющий святость от святости». Ведь Йом Кипур называют — *Шаббат Шаббатон* (Суббота Суббот). И вино, как это делается по завершению обычных *шаббатов*, при этом не пьют. Ибо в Йом Кипур — суточный пост (см. на сайте [материалы, посвященные Йом Кипуру](#)).

Если же *шаббату* предшествует праздничный день (на иврите — *йом тов*), в шофар надо трубить, чтобы напомнить людям, что с этого момента они не должны заниматься делами, которые в йом-тов — разрешены, а в *шаббат* являются *мелахой* (вид работ, производить которые в *шаббат* запрещается; см. на сайте [Введение](#) в трактат *Шаббат*). К примеру, в *йом тов* (с определенными ограничениями) разрешается готовить еду, а в субботу делать это нельзя. И вино во время *авдалы* в таких случаях не используют.

Если же праздник наступает на исходе субботы, *авдала* делают над бокалом вина и произносят специальное благословение: «Благословен, отделяющий святость *шаббата* от святости праздника»...

Автор текста Мордехай Вейц