בס"ד

Выпуск №279

ЛЮБИТЕ ДЕЛАТЬ ДОБРО

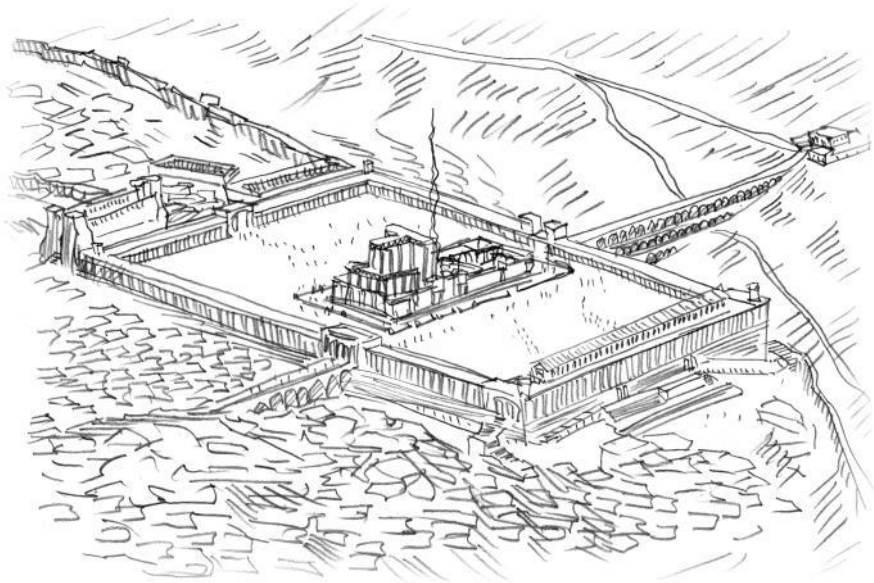
ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM

ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ РАХЕЛЬ БАТ БЕРЛ

СКОРЕЙШЕЕ ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ИОВ БЕН ЛИРА-ЛИВНО



НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «РЕЭ»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Цель Эц Тамар

Doctor 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, Сиэтл, 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 «Реэ» — 3

Вопросы раввину— 7

Культура. Личность. Этика— 10

Здоровый Образ Жизни — 12

Женская рубрика— 14

Цель Эц Тамар — 15

Законы Лашон а-Ра— 16

Doctor Тора — 16

Живая Тора — 18

Анализ Новостей — 19

Детская страничка— 20

Лист Талмуда— 21

Ответственные за проект:
Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман

Над номером также работали:
Лейб Каханэ, Сара Манн,
Тамар Антопольская, Цюпа Гензель,
Эня Леина, Арье Марголин,
Юдит Аккерман

Художники:
Этель и Борис, Бат Ноах

Любые Ваши предложения
направляйте на эл.почту
hhafetzhaim@gmail.com
Поддержите наш проект
https://hafetzhaim.com/donate/

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

Мы находимся в главе Реэ, где сказано, что Всевышний ставит перед нами выбор: «Смотри, я полагаю пред вами сегодня благословение и проклятие. 27. Благословение, чтобы внимали вы заповедям Господа, Б-га вашего, какие я заповедую вам сегодня.»

Буквально каждое мгновение каждый еврей находится перед выбором,

любое его действие приводит к изменениям не только в материальном мире, но и во всех иных мирах.

В этом году мне хотелось бы остановиться на одной фразе из нашей главы: «Когда истребит Господь, Б-г твой, племена, к каким ты идешь, чтобы изгнать их пред тобою, и ты изгонишь их и поселишься на их земле; Береги себя, чтобы тебе увлекаему не быть за ними (вслед) после уничтожения их пред тобою и чтобы ты не искал их богов, говоря: Как служат племена эти своим божествам, так и я делать буду...»

Мы видим, что Всевышний предупреждает нас о том времени, когда будут уничтожены враги и, казалось бы, можно будет легко вздохнуть, но наступить момент, который вызовет сильный интерес.

Такой интерес имеет две формы: одно дело, когда еврей с огромным интересом погружается в изучение еврейского мировоззрения, законов, уделяет время молитве, добрым делам. Тогда этот сильный интерес может в буквальном смысле перестраивать мир, улучшая его и делая прекрасным. Но сильный интерес и любопытство в мирное время может быть от скуки. Нужно отметить, что в нашей традиции скука, депрессия считаются очень плохими состояниями, потому что от скуки человек может начать заниматься глупостями и попасть в западню других религий.

Это особенно актуально в наши дни, когда много евреев за последние десятилетия увлеклись идеями йоги, китайской медициной и многими другими, которые могут звучать красиво и выглядеть романтично, но всегда скрывают прослойку идолопоклонства. Великий Раши комментируя данный отрывок, говорит, что мы должны задуматься над тем: почему Всевышний изгнал и уничтожил народы Кнаана? В том числе за человеческие жертвоприношения. Сегодня может показаться диким, что когда-то сжигали людей и посвящали своих детей разным истуканам и идолам, но Тора дана на все времена и сегодня, когда человек отходит от еврейской жизни погружаясь в разные рукотворные идеи и религии, он сам, того не замечая, сеет в своих детях семена отдаленности от еврейской жизни, семена, которые прорастая в новом поколении, порождают духовную пустоту, а это можно сравнить и с сжиганием заживо своего будущего.

К сожалению, история показывает много примеров, когда первые поколения, отходившие от Торы, ещё как-то сохраняли себя и свою самоидентификацию, а вот уже дети и внуки могли абсолютно ассимилироваться… Хочется пожелать всем нам много сил и здоровья и заниматься в первую очередь нашими еврейскими делами, работой, на которую нас нанял сам Всевышний, Создатель всего! А рукотворные глупости пусть остаются за бортом нашего еврейского интереса и нашего будущего!

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «РЕЭ»

ГЛАВА “РЕЭ”

Место в Торе: ***Дварим***, гл. 11, ст. 26 — гл. 16, ст. 17.

Почему она так называется?

По первой фразе, в которой сказано: “**Смотри**, Я даю тебе сегодня [выбор]: благословение (*браха*) или проклятие (*клала*)...”.

Смотри на иврите — *реэ*.

В нашей недельной главе, как мы знаем из обзоров прошлых лет, Моше Рабейну напоминает народу Израиля о том выборе, который приходится делать каждому еврею на жизненном пути. Как сказано: «Смотри, я предлагаю вам ныне благословение и проклятие: Благословение — если послушаетесь заповедей Всевышнего вашего, которые я заповедую вам сегодня. Проклятие — если не послушаетесь заповедей Всевышнего вашего и совратитесь с пути, который Я заповедую вам сегодня, чтобы следовать божествам иным, которых вы не знаете» (***Дварим***, гл. 11, ст. 26-28).

И мы уже не раз в наших обзорах говорили о том, какой смысл вложен в эти слова (см. на сайте, к примеру, обзоры недельной главы ***Реэ***, **первый**, **четвертый** и **шестой** годовые циклы обсуждения).

> «**Смотри**, Я даю тебе сегодня [выбор]: благословение (*браха*) или проклятие (*клала*)**...»**

Вопрос выбора — основной «стержень» нашей недельной главы, на который как бы «нанизывается» повторение заповедей, которые необходимо соблюдать, если человек хочет найти правильный жизненный путь. Тут мы находим и уточненный список животных, мясо которых еврею разрешается есть (см. на сайте обзоры недельной главы ***Реэ***, **первый** и **пятый** годовые циклы обсуждения), и текст о запрете на идолопоклонство (см. на сайте **обзор недельной главы *Реэ***, третий годовой цикл обсуждения) …

В обзоре этого года мы не будем анализировать отдельные заповеди, не будем обсуждать, почему в данной недельной главе упоминаются одни заповеди и опускаются другие. Но — сразу же перейдем к чтению ее заключительной части, где сказано: «Три раза в год пусть предстанут пред Всевышним все мужчины в месте, которое Он изберет: в праздник Песах, праздник Шавуот и праздник Суккот. Пусть не покажутся пред Творцом пустыми» (***Дварим***, гл. 16, ст. 16).

У того, кто читает эти строки, может возникнуть вопрос: почему недельная глава, где речь идет о правильном выборе жизненного пути, заканчивается **разговором о еврейских праздниках**?

Потому что еврейские праздники и, в частности, *шалош регилим* (Песах, Шавуот и Суккот — в эпоху Храма в дни этих праздников весь народ Израиля собирался в Иерусалиме), — разъясняют Учителя, — даруют каждому еврею особенно сильное ощущение *Шехины* (Присутствие Всевышнего; подробнее о *Шехине* — см. на сайте ответ **«*Шехина* — святой дух…»**). И это служит убедительным подтверждением того, что человек избрал в жизни правильную дорогу.

Иными словами, если человек живет, выполняя заповеди Торы, в праздники он испытывает особые, возвышенные чувства, соединяющие его с Творцом мира.

Многие комментаторы, анализируя приведенный здесь отрывок, обращают внимание на то, что из всех осенних праздников месяца *тишрей*, первого месяца года по еврейскому календарю, в данном отрывке **назван именно Суккот**.

В самом деле. Многие люди считают, что Рош а-Шана (еврейский Новый год) и Йом Кипур — более значимые праздники. Ведь в Рош а-Шана Всевышний, проанализировав наши деяния за прошедший год, принимает решение, что будет с нами в следующем году (см. на сайте **материалы, посвященные празднику Рош а-Шана**). А в Йом Кипур это решение (приговор) — утверждается (см. на сайте **материалы, посвященные Йом Кипуру**).

По сравнению с ними Суккот (Шмини Ацерет и Симхат Тора, которые завершают праздничную неделю Суккота) воспринимается праздником «отдыха», веселья и радости.

Однако, поскольку «пункт назначения» Дней Трепета (десять дней после Рош а-Шана), как отмечено в Торе — именно Суккот, нам следует задуматься над тем, какая концепция заложена в процитированном здесь фрагменте.

В дни праздника Суккот, — наставляют Учителя, — нам действительно полагается веселиться и радоваться. Но что несет в себе радость этих дней?..

Год по еврейскому календарю начинается с периода, когда еврейский народ сосредотачивается на *тешуве* (возвращение на пути Всевышнего). В эти дни мы еще и еще раз анализируем собственные поступки и стараемся исправить те ошибки, которые мы допустили в минувшем году. И называются они Днями Трепета потому, что мы «трепещем» в ожидании окончательного приговора на весь год, который будет «подписан» Всевышним в Йом Кипур и стараемся (своим поведением) изменить его в лучшую сторону.

Искреннее раскаяние в неблаговидных проступках и стремлении стать лучше «очищает» нас, избавляет от беспокойства

— чтобы мы могли по-настоящему радоваться в Суккот.

И тут у нас возникает новый вопрос: **можно ли радоваться «по заказу»**? Ведь неприятности и трудности «не знают календаря». Как человеку веселиться и радоваться, если и в Суккот его не оставляют, например, мысли о грозящей ему опасности?

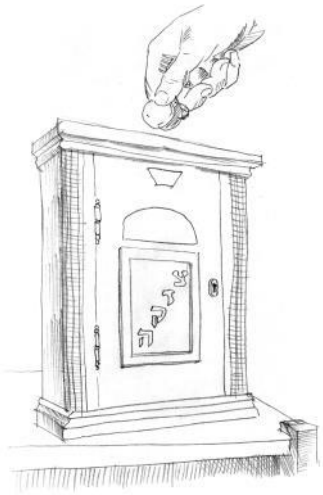
Но в том-то и дело, что человек, который со всей серьезностью отнесся к *тешуве*, в Суккот обретает истинные причины для радости.

Убедимся в этом сами.

В Рош а-Шана людские помыслы обращены к Всевышнему. Человек осознает, что только Он Один правит миром, что только перед Ним стоит трепетать, ибо только Он (и никакая другая сила в мире) в состоянии избавить человека от бед и врагов.

Когда человек осознал, что его судьба — полностью во власти всемогущего Творца, наступает момент, когда он ощущает потребность сконцентрироваться на духовных проблемах. Он искренне раскаивается в поступках, отягощающих душу, стремится исправить их и улучшить свое поведение и отношение к жизни. Все это происходит в течение десяти дней между Рош а-Шана и Йом Кипуром.

После Йом Кипура, когда материальные и духовные препятствия, отделяющие человека от Всевышнего, устранены, приходят дни радости. Как написано: «И будешь ты только радоваться» (***Дварим***, гл. 16, ст. 15).



То есть начало еврейского года ознаменовано повышением уровня служения Творцу, что в результате приносит людям истинную радость, которая будет присутствовать во всех наших деяниях весь год.

Человек радуется всему, что Всевышний ему дал, всему, чем он по Воле Творца владеет. Но это — в идеале. Как же обстоит дело на практике?

Даже среди родственников, знакомых и друзей каждого из нас, согласитесь, есть люди, которые не умеют по-настоящему радоваться. Что мешает им испытывать это светлое чувство? Прежде всего — ощущение неудовлетворенности тем, чего они достигли и тем, что они имеют. Им кажется, что «судьба» чем-то их обделила. Поэтому они чувствуют себя несчастными.

В действительности, если им чего-то и не хватает, так это — веры в Творца.

«По-настоящему богат (в каком-то смысле — счастлив) тот, — наставляют наши Учителя, — кто доволен тем, что у него есть» (***Пиркей Авот***, гл. 4, ст. 1).

Если человек живет с верой во Всевышнего, ни на секунду не сомневаясь в том, что все блага материального мира он получает только от Творца, у него вырабатывается особая система оценок реальности. Такой человек благодарен Всевышнему за все, что Он ему посылает. Даже — за трудности, которые возникают на его жизненном пути. Потому что понимает: трудности — это испытание, преодолев их, человек становится лучше, возвышенней.

Однако у человеческого счастья, рождающего умение радоваться, есть и **другие «составные»**…

Жизнь человека строится и на взаимоотношениях с другими людьми. И только от нас, от нашего восприятия действительности и окружения зависит, какими будут эти отношения.

Вера в Творца и в Его Тору вооружает нас эффективным инструментом, пользуясь которым мы можем научиться чувствовать себя комфортно в любой человеческой среде. И это умение, безусловно, приносит нам радость.

Тора учит нас находить в людях лучшие стороны, учит уважать других и проявлять благодарность людям, за все, что они для нас делают.

Прежде всего, нам следует испытывать чувство благодарности родителям, которые дали нам жизнь, растили, воспитывали нас, обеспечивали едой, одеждой, всем необходимым, дарили нам свое внимание, душевное тепло и любовь, старались защищать нас от дурного. Их заботы делали нас счастливыми.

Человек на протяжении всей жизни должен поддерживать в себе чувство благодарности родителям — даже если они пытались привить нам ошибочное представление о мире, а мы сами потом, освободившись от их опеки открыли для себя мир Истины. Ведь они от всего сердца, на своем уровне понимания действительности, желали нам только добра. Этому тоже учит нас Тора.

В конце недельной главы ***Ноах*** Тора сообщает: «И умер Терах (отец нашего праотца Авраама) в Харане» (***Берешит***, гл. 11, ст. 32). И сразу же после этого, в следующей недельной главе (***Лех леха***) рассказывается о том, что Авраам ушел в *Кенаан* (*Эрец Исраэль*).

Терах, — пишет в своем комментарии Раши (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), — умер через 25 лет после того, как Авраам покинул Харан. Но Тора помещает информацию о его кончине в тексте, который предшествует сообщению о том,

как Авраам покинул отчий край. Для того, чтобы мы не восприняли факт, что наш праотец по приказу Всевышнего оставил своего престарелого родителя, как модель поведения, которой нам надо следовать в случаях, когда родитель придерживается ошибочного мировоззрения (Терах, напомню, торговал идолами).

Здесь важно отметить, что это — ни в коей мере не искажение действительности. Ведь Тора — не учебник истории, скорее — «свод законов и мировоззренческих концепций», поэтому хронология в ней не имеет решающего значения и довольно часто нарушается.

Тора учит мужчин испытывать уважение и чувство благодарности к супруге. И это для нас, как, впрочем, и уважение к родителям — «школа» приобретения опыта взаимоотношений с Творцом. Недаром в наших книгах встречаются описания, в которых Всевышний называет еврейский народ своей «суженой» (к примеру, ***Шир а-Ширим*** царя Шломо — «Песнь Песней» царя Соломона).

Обращаясь к народу Израиля через пророка, Всевышний дает нам пример отношения к женщине, как сказано: «Я помню о добродетельности твоей (обращенной) ко Мне в юности твоей, о любви твоей, когда ты была невестой, как шла ты за Мной по пустыне, по земле незасеянной» (Танах, книга пророка ***Иермиягу***, гл. 2, ст. 2).

О какой добродетельности вспоминает Творец в этом обращении к народу? — спрашивают Учителя.

Речь здесь идет о том, — объясняет Раши в своем комментарии к книге ***Шемот*** (к главе 12, ст. 39), — что евреи «без лишних вопросов» согласились пойти из Египта — в пустыню.

В действительности сыны Израиля бежали из Египта, освобождаясь от рабства. Однако Всевышний «фиксирует» это, как **проявленную к Нему благосклонность**.

Рассказывая о том, как строил Он отношения с еврейским народом, Творец представляет нам **модель отношений между новобрачными**.

Но ведь не все женихи ведут своих избранниц в пустыню, на «земли незасеянные».

Означает ли это, что данная модель — не универсальна?

Нет, смысл сказанного через пророка Иермиягу гораздо глубже. Здесь говорится о том, что невеста, согласившись связать жизнь со своим избранником, очень много не знает о нем. Не знает, куда он ее поведет, не знает, как будет он обходиться с нею, как будет воспитывать их будущих детей… И тем не менее — готова последовать за ним в «пустыню» жизни, демонстрируя тем самым полное доверие к нему…

Та же модель отношений между супругами дается в Танахе и в книге пророка ***Малахи***. Написано в ней: «…А она — подруга твоя и жены, с которой заключил ты союз» (гл. 2, ст. 14).

Женщина заключает брачный союз с мужем **до 120-ти лет**, — сообщают Учителя.

И мы понимаем, что и здесь речь идет о том, что женщина, вступая в брак, становится своему мужу верной «подругой» и идет за ним в неизвестность — в «пустыню», на «земли незасеянные».

Можно ли воплотить данную модель в жизнь?

Если бы это было так, супруги, наверное, не ссорились и разводов — не было бы.

Ссоры и разногласия между супругами, результатом которых становится порой и развод (о ситуациях, когда изначально была совершена ошибка — в выборе партнера для брака мы не говорим), могут в большинстве случаев возникать, если человеку не удается разглядеть добродетели своей «второй половины». Если мужчина не культивирует в себе чувство благодарности к жене — за все то, что она делает для него и детей.

Примеры воплощения модели еврейского брака на практике дают нам наши Учителя.

В Талмуде (трактат ***Йевамот***, лист 63) рассказывается, что у **раби Хии** (великий Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, первое поколение, начало 3-го века) была жена, которая постоянно выражала ему свое недовольство, ругала его и всячески омрачала его жизнь. Однако раби, несмотря на это, всякий раз, когда приходил на базар, покупал для нее что-то, что ей особенно нравилось, причем, самое лучшее. Заметив это, его ученик удивился и спросил:

— Зачем вы так стараетесь для нее? Ведь она все равно не оценит ваши старания.

— Она растит наших детей, — ответил ему раби Хия — содержит в порядке дом и делает еще много того, что сам я не смог бы сделать…

Этот рассказ преподает нам очень важный жизненный урок. Раби Хия, один из величайших наших Учителей, сумел достичь такого духовного уровня, который позволял ему «настраивать» собственные душевные качества в соответствии с Волей Творца. И это проявлялось не только в его духовной жизни, но и в обыденной повседневности. Свидетельство тому — его отношение к жене.

Евреи действительно пошли по велению Всевышнего в пустыню. Но потом не раз роптали они в этом трудном многолетнем переходе — достаточно вспомнить историю, связанную с разведчиками, историю о том, как жаловался народ на нехватку воды и еды и т.п. (см. на сайте, к примеру, обзор недельной гла-

вы ***Мецора***, **четвертый** годовой цикл обсуждения). Несмотря на это, Всевышний даровал сынам Израиля самое лучшее из того, «что было на рынке» — Тору и *Эрец Исраэль*.

Написано в книге ***Мишлей*** («Притчи царя Шломо» — Соломона): «Все дни бедняка (убогого) — дурны, а у кого сердце весело, у того всегда — пир» (Танах, ***Мишлей***, гл. 15, ст. 15).

«Убогим», «бедняком» царь Шломо называет человека, бедного духовно, — объясняют Учителя, анализируя данный фрагмент.

В Талмуде (трактат ***Недарим***, лист 41) об этом сказано: «по-настоящему беден тот, кто беден верой и заповедями».

Но почему же тогда говорится в ***Мишлей***, что все дни такого человека — «дурны»?

Потому что такому человеку всегда и везде — плохо. Если человек недоволен жизнью, это означает что у него — проблемы с духовностью.

Египетское рабство для него — тяжкое наказание, он ропщет и бунтует в пустыне, ему все время чего-то не хватает — власти, уважения, еды, воды… Для него невыносима жизнь в Израиле. Он не в состоянии прижиться на этой земле. В конце концов, он теряет ее и снова оказывается в «Египте» (неважно, как называется ныне этот «Египет» — Канадой, Америкой или как-то иначе). Но и там ему, конечно же — тоже несладко… Так вот и мечется «неприкаянный» человек между «Египтом» и Израилем, не замечая, что на самом-то деле он **все время живет в «пустыне»**. В духовной пустыне.

Если человек ощущает недовольство жизненными обстоятельствами, — наставляют Учителя, — ему необходимо разобраться в себе и понять, прежде всего, что происходит это не потому, что он чем-то обделен, а потому, что у него есть проблемы с верой в Творца мира.

Человек, обладающий искренней и истинной верой, как раби Хия, к примеру, сумеет разглядеть даже в дурном — добро. А, разглядев — порадоваться тому, что он имеет или только что приобрел.

«Недовольный» же сосредоточится на «дефектах» и «недостачах», которые он находит на каждом шагу.

Типичным представителем «недовольных» людей был Аман (см. на сайте **материалы, посвященные празднику Пурим**). У него, казалось бы, не было недостатка ни в чем. Он сделал блестящую карьеру — получил самый высокий, после царя, разумеется, пост на государственной службе, владел несметными богатствами. У него была разделяющая его взгляды жены, которое родила ему и воспитала десять сыновей (все — в отца). Среди подданных он пользовался почетом и уважением. Все в Персидской империи, которой он фактически управлял (в состав империи во времена Амана входило 127 государств), завидев его, кланялись. Все — кроме одного человека, еврея Мордехая. И это, по его ощущениям, делало его жизнь «невыносимой». И это общая черта, объединяющая всех «аманов» — концентрировать внимание на одном человеке, не оказавшем им «должные почести», и на замечать того почета, которые оказывают им остальные.

И что характерно — источник своих «бед» неприкаянные люди ищут в «неудачно складывающихся» обстоятельствах или в поведении окружающих. Но — не в себе. Тогда как выход у них один — **духовное развитие и самосовершенствование**.

Поэтому Тора и учит нас, что главным итогом нашей духовной работы в период осенних праздников должно стать приобретение (или усовершенствование) умения радоваться. А это непременно включает в себя и умение быть благодарными. Всевышнему и людям, которые нас окружают.

В сформулированной в Талмуде Мишне трактата ***Берахот*** читаем: обязан человек благодарить за зло так же, **как он благодарит за добро** (см. на сайте **обзор первой части листа 54** трактата ***Берахот***).

Существует два типа индивидуумов, которые не в состоянии выполнить данное наставление.

К первому типу можно отнести людей с «легким сердцем», которые всегда веселы и радостны, всегда всем довольны и видят вокруг только добро, не замечая зла. Даже беды и выпадающие на их долю испытания не в состоянии сломить их — они и в этом усматривают благословение Небес.

Ко второму — тех, кто, наоборот, не умеют воспринимать добро, и все для них — плохо. То есть, по сути своей — «аманов».

Но наши Учителя представляют нам совершенно иной образец поведения и восприятия действительности. «Аманы» стремятся к недостижимому и ценят себя столь высоко, что считают, что заслуживают «абсолютного почета» — чтобы почтение к ним оказывали все, кто бы ни встретился на их пути. Иначе их гложет неудовлетворенность.

Еврейские праведники, наоборот, отличаются скромностью самого высокого уровня.

Вспомним, что говорит в Торе Моше Рабейну, когда Всевышний сообщил ему о той высокой чести, которую Он оказывает ему, предлагая вывести из Египта еврейский народ. Моше ответил на это: «Кто я такой, чтобы идти к Паро?» (***Шемот***, гл. 3, ст. 11).

Царь Давид произносит такую фразу: «Я человек бедный и презренный» (Танах, первая книга пророка ***Шмуэля***, гл. 18, ст. 23).

Почести для еврейского праведника — обременительны. Если человек

стремится к почету, почет ускользает от него, — говорили Учителя, — того, кто бежит от почета, почет преследует.

В своем жадном, неукротимом стремлении к почестям Аман в результате оказался на виселице. А Мордехай, который об этом думал меньше всего, по Воле Всевышнего стал царским наместником.

И это своего рода — метафора, символизирующая еврейский взгляд на мир.

Преодолев невзгоды и трудности, пережив волнения Дней Трепета, еврейский народ учится радоваться в Суккот. И если он научится радоваться в эти дни по-настоящему, Всевышний сделает его своим наместником.

Об этом и говорит нам заключительный фрагмент недельной главы ***Реэ***…

Автор текста раввин Мордехай Вейц

Иерусалим

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Монотеистические и эзотерические поиски Истины не противоречат друг другу?

Вселенский характер Торы. Для земного человека есть 3 формы диалога с Творцом - индивидуальный, национальный (Израиль) и общечеловеческий (завет Ноаха). Но Монотеизм говорит о Едином Творце для всего Космоса, где все живые существа созданы по единому образу и подобию.

Т.е., все Цивилизации д.б. подобны земной, т.е. в пределе Единой Б-жественной сути. Следовательно, должен быть Космический уровень диалога с Творцом. И к этому уровню относятся (как я понимаю) эзотерические поиски Блаватской, Штайнера и др.

Буду рад услышать Ваше мнение о непротиворечивости Монотеистических и Эзотерических поисков Истины.

Кстати, у обоих направлений аналогичный подход к генофонду возрождения Человечества - Ковчег Ноя и Шамбала. В обоих случаях Тора (Истина) дана с Небес.

Недаром наш Праотец Авраам вышел из Первой Земной Цивилизации Шумеров, имеющей) космическое происхождение.

Если можно, уточнить параллели Торы и коды Шумеров (Хамурапи).

Ефим Богомольный
Israel. Haifa

Приятно, конечно же, встречать людей, которые, как Вы, размышляют не только на бытовые, но и на возвышенные темы.

Но… Как сказано в известном изречении — «Платон мне друг, но Истина дороже». Поэтому не стану скрывать от Вас мысли (убедительно прошу на меня не обижаться), которые возникли у меня в процессе чтения Вашего письма.

Прежде всего, отмечу, что практически вся употребленная Вами терминология — не имеет отношения ни к Торе, ни к тому, что открыл нам Всевышний об Устройстве Высших миров и о наших задачах в этом мире.

Бегло «пройдусь» по составленному Вами тексту (еще раз прошу — не обижайтесь!).

Нет никакого «вселенского характера Торы». Нет у нас никаких «реальных диалогов с Творцом». Тем более — «индивидуального, национального и общечеловеческого диалога (завет Ноаха)».

Конечно же, у каждого человека есть возможность обратиться с молитвой к Творцу. Но так вот, с легкостью и во всех случаях, называть это «диалогом с Творцом» — это одно из проявлений повышенного самомнения.

Высказывание «все Цивилизации должны быть подобны земной» — и вовсе бессмысленно. Ибо никаких других цивилизаций не существует.

И нет никакого «космического уровня диалога с Творцом». А то, что Вы назвали — «эзотерические поиски Блаватской, Штайнера и др.» — подпитанные бурной фантазией измышления, изложенные этими авторами в стиле, имитирующем «фолианты» духовного содержания.

По поводу «непротиворечивости Монотеистических и Эзотерических поисков Истины» — не имею какого-либо мнения. Потому что все это из той же, фантазийной области.

Сюда же отнесу и соображение, что «Ковчег Ноя и Шамбала — это, в обоих случаях, якобы «Истина, данная с Небес».

Но в действительности это — совсем не так. Шамбала — свод концепций индуистской и буддистской религий, придуманных людьми. И «коды Шумеров (Хамурапи)», как говорится — «из той же банки».

А теперь — о реальных задачах, которые перед нами стоят.

Попытаюсь помочь Вам.

Если Вы — еврей, постарайтесь постепенно приобщиться к процессу изучения Торы, который никогда, включая и наши дни, не прекращался в нашем народе.

Если Вы действительно живете в Хайфе — в этом городе не одна и не две, но больше религиозных общин, в которых организованы уроки Торы и где могут помочь Вам изучать нашу традицию в том или ином формате.

Здесь, разумеется, имею в виду изучение Торы на иврите — в конце концов, Вы живете в Израиле.

Если Вы — нееврей, оказать Вам помощь мне намного труднее.

Постарайтесь читать литературу возвышенного содержания — более широкого профиля, чем обозначено в Вашем письме. А главное — не присоединяйтесь к каким-либо религиозным сектам и т.д. и т.п.

В заключение повторю то, о чем сказал вначале своего ответа: духовные поиски в целом, как правило, украшают человеческую личность.

Автор текста Элиягу Эссас

В офисе работают и ашкеназские и сефардские евреи. Как прикреплять мезузы?

Дорогой рабби Эссас!

В нашем офисе работают и ашкеназские и сефардские евреи.

Как правильно прикреплять мезузы?

Спасибо!

Залман

Zalman Krocket
New York, USA

Прежде всего, рекомендую прочесть на сайте ответ «Что означают символы и слова на мезузе?».

Из его содержания можно будет узнать, в частности, что футляр с *мезузой* внутри прикрепляется на правой части дверного косяка (если смотреть со стороны входа) — на всех дверях дома, квартиры, предприятия, учреждения. Разумеется, лишь в тех случаях, когда их владельцы — евреи.

Вы задаете, безусловно — не «праздный» вопрос. Между установлениями сефардских и ашкеназских Учителей о *мезузах* — действительно существует различие.

Евреи сефардских общин, по указанию их Учителей, футляры *мезуз* прикрепляют — вертикально.

В свое время многие ашкеназские Учители писали о том, что *мезузу* на дверном косяке надо размещать — горизонтально.

Впрочем, позднее их рекомендация свелась к тому, чтобы футляр прикрепляли под углом, наклонив верхнюю часть в сторону входа. Обычно — под углом не в 45 градусов, но, скажем, 30 градусов (или еще меньше).

Вы спрашиваете, как надо укрепить *мезузу* на дверях учреждения, где работают и ашкеназские и сефарские евреи. Эту проблему, на мой взгляд, несложно разрешить.

Если хозяин офиса ясно скажет, как надо вешать *мезузы* — следует поступать так, как он говорит.

Если же у него на этот счетнет какого-либо определенного мнения — я рекомендовал бы прикрепить *мезузы* вертикально.

Дело в том, что именно такую рекомендацию дал великий **ашкеназский** Учитель Торы Виленский Гаон (раби Элиягу из города Вильно, Литва, 18-й век; назван Гаоном — почетнейший титул — за исключительные знания всех разделов Торы и праведность). Что, как понятно — совпадает с сефардским обычаем.

Таким образом, и те и другие сотрудники учреждения, как мне кажется — будут довольны.

В расширение темы — см. на сайте ответы «*Мезуза* или дверной косяк?», «*Мезузы* надо отдать. Что делать?», «На даче нужно прикреплять *мезузы*?» и «Можно ли вешать *мезузу* на некашерное заведение?».

Автор текста Элиягу Эссас

Проанализируйте слово «хатуна»…

Просьба к раву Хаиму Аккерману – проанализировать этимологию слова хатуна.

Спасибо и успехов Вам!

Геула-Ольга
Израиль Холон

В Танахе и в Устной Торе слово «*хатуна*» означает —«свадьба». Корень этого слова состоит из трех букв — *хет, тав, нун*. От него образуются и слова из той же категории, обозначающие различные родственные отношения.

Например, в книге ***Шемот*** (гл. 18, ст. 12) находим слово «*хотен*» (тесть), а в книге ***Берешит*** (гл. 19, ст. 14) — «*хатан*» (зять). Во всех этих ивритских словах ударение падает на последний слог.

В иврите у слов обычно— трехбуквенные корни.

В четырехбуквенных корнях видим, как правило, за редчайшими исключениями — удвоение первых двух букв. Например — *гальгаль* (колесо) и т.д.

Впрочем, следует учесть, что многие такие корни — современного происхождения. Ни в Танахе, ни в книгах Устной Торы их нет.

Вторая и третья буквы корня составляют так называемый «внутренний корень».

И если его зафиксировать, меняя первую букву, то слова, которые получатся таким способом (разумеется, из существующих) создадут одну смысловую группу.

Подробнее об этом — см. на сайте в ответах «Что имеется в виду, когда говорится, что Всевышний «ненавидит»?» и «Интересует этимология слова *накам* (месть)».

Теперь в интересующем Вас слове *хатуна* выделим две последние буквы корня (*тав, нун*), и рассмотрим все существующие варианты, которые образуются в результате замены первой буквы.

Их, надо сказать — не так много.

К примеру, глагол *натан* состоит из букв *нун, тав, нун*, что в переводе означает — «давать» (строго говоря, в иврите корни глаголов всегда — в форме прошедшего времени, мужского рода, единственного числа, но для удобства буду переводить их в более привычной намформе инфинитива). Один человек что-то **дает** другому, что тем или иным образом **связывает** их. То есть мы видим, что слово *натан* принадлежит той же смысловой группе, что и слово *хатуна*.

Но в ту же группу нередко могут входить и противоположности (с тем же смыслом, но со знаком «минус»). Например, от вышеуказанного корня образуется слово *петен* (буквы *пе, тав, нун*). В переводе—«змея» (отсюда, кстати сказать, в европейские языки вошло слово «питон»).

Из книги ***Берешит*** мы знаем, что в *Ган Эдене* (в условном переводе — «Райский Сад») так называемая змея (злое начало) подтолкнула Адама и Хавук ошибке. То есть змея здесь, по сути — *йецера-ра* (дурное, злое начало в человеке), задача которого создавать преграды на пути к Всевышнему. Таким образом, суть слова *петен*— разъединить, разорвать.

Объединив все вышесказанное, получаем, что сущностное значение корня слова *хатуна,* (*хет, тав, нун*) — «объединение».

В развитие темы — добавлю немного из сферы духовной работы.

Как видим, мужчина и женщина — противоположны по форме восприятия и образу мышления. Разумеется, у них есть немало точек пересечения, иначе между ними не было бы взаимопонимания. Но их сути, повторю— противоположны (в некой очень глубокой духовной точке, наоборот, есть идентичность, но это уже — тема отдельного разговора).

Неспроста Всевышний создал мир так, что его существование мира зависит от союза мужчины и женщины.

Наши Учителя отмечают, что муж и жена удостоились того, что Всевышний присутствует между ними. То есть, таким образом — Всевышний раскрывается в мире.

То же самое происходит во внутреннем мире человека. В его душе есть, так называемая, мужская и женская стороны. Их взаимодействие может раскрывать Творца. Или наоборот — отторгнуть Его.

Во внутреннем мире человека постоянно «варятся» мысли, переживания, эмоции и т. д.

Не углубляясь в детали, скажу, что внутреннее противоборство в душе можно определить как конфликт между «хочу» и «надо».

Это происходит на всех уровнях. Например — хочу отдыхать, но надо что-то делать, хочу сказать, но надо промолчать и т.д. и т.п. И наша духовная работа состоит не в том, чтобы какую-то сторону отбросить, но — в том, чтобы примирить их, сбалансировать. Чтобы одно дополняло другое.

Желание пробуждает человека и подталкивает его к неким действиям. В свою очередь, необходимость— управляет желанием, контролирует его и направляет в нужное русло.

Когда человек справляется с этой задачей, у него в душе происходит, образно говоря — «*хатуна*». Две противоположные стороны объединяются в один цельный механизм, который работает на общее благо. Тогда это раскрывает Всевышнего…

Автор текста Хаим Аккерман

Инопланетяне построили египетские пирамиды?

Уважаемый Рабби Элиягу Эссас!

Вы нередко выступали с критикой утверждений о существовании инопланетян.

Но вот, Илон Маск, миллиардер, выдающийся инженер и менеджер, которого вряд ли можно назвать сумасшедшим, утверждает, что Египетские пирамиды построены инопланетянами.

Что Вы теперь скажете?

С уважением,

Вадим Кочетков

Kochetkov Vadim
London

Начну издалека.

В середине 70-х годов прошлого века московские евреи-отказники (термин «отказник» означал, что такому еврею советские власти отказывали в праве на выезд в Израиль) из научной среды организовали постоянно действующий семинар.

Этот семинар, естественно, не был формальностью.

Ученые собирались по воскресеньям и обсуждали заранее обусловленные научные темы.

Цель семинара — попытка сохранить профессиональный уровень (отказников, как правило, увольняли с работы) и дать возможность ученым западных стран, посещавшим международные научные конференции в Москве, встречаться с советскими учеными-отказниками.

На наших встречах они тоже выступали с докладами, которые часто завершались оживленными научными дискуссиями.

Руководили семинаром активисты-организаторы (я был в их числе).

Надо сказать, что каждое последнее воскресенье месяца заседания, которые я организовывал и отвечал за них — посвящались одной общей, сквозной теме «Тора и наука».

В мои обязанности входил подбор докладчиков для этих ежемесячных заседаний, и если требовалось (когда в этой роли выступали иностранные религиозные или нерелигиозные ученые) — перевод с английского или с иврита. На практике эта деятельность продолжалась почти 10 лет. За это время, как нетрудно подсчитать — перед нами выступили десятки, если не больше, серьезных ученых, профессоров и академиков. В основном это были математики, физики и т.п. Многие — с мировой известностью. И вот, через несколько лет нашей деятельности я вдруг сделал для себя «открытие», которым поделюсь с Вами.

Написал слово открытие в кавычках, потому что ничего особенного в нем не было, до этого можно было давным-давно догадаться. Но поскольку я прошел серьезную школу, мои взгляды формировались в научной среде — этому в значительной степени препятствовало то уважение, с которым я относился к маститым ученым.

Суть дела в том, что и великий математик или физик, который глубоко разбирается в своей научной отрасли, как выяснилось — может быть, мягко говоря, совершенно наивным в других сферах человеческой деятельности. В науке, в искусстве, в политике и т.д. и т.п. И, конечно же — в мировоззренческих вопросах.

Употребил слово «наивный», чтобы не использовать какие-либо другие слова с негативной окраской

Теперь — к Вашему вопросу.

Илон Маск действительно — выдающийся бизнесмен, менеджер, весьма оригинально мыслящий человек, очень успешный (на мировом уровне!) в разных сферах деятельности. Но все это не выводит его из категории, о которой говорилось выше.

Успешный в какой-то конкретной сфере (или даже в нескольких) ученый или предприниматель может быть — наивным, если не сказать малограмотным, в других сферах. И ничего тут не поделаешь. Нет (и никогда не было) никаких инопланетян. И нет даже и намеков на их существование. То, что Илон Маск, выдающийся человек, считает, что они существуют — ничего в объективной реальности не меняет. В заключение подчеркну, что много лет с интересом слежу за деятельностью Илона Маска. В расширение темы — предлагаю прочесть на сайте ответы «Евреи — инопланетяне?» и «Вдруг прилетают инопланетяне».

Автор текста Элиягу Эссас

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Эти истории имеют ценность, даже если не знаешь, произошла ли она на самом деле. Но, когда подлинность рассказа не вызывает сомнений, он приобретает еще большее значение...

НЕ ПРОСТО ИСТОРИИ

Рав Авраам Тверский

ВОЗВРАЩЕНИЕ ДОБРА

Эту историю рассказал мне мой отец, который был ее непосредственным участником.

До революции, при царском режиме, мой отец жил в Киеве. В восемнадцать лет молодых людей забирали в русскую армию, что для соблюдающих евреев было смерти подобно. В русской царской армии, не то, что в армии США, где уважают соблюдение религиозных традиций. Более того, среди солдат и офицеров было много антисемитов, так что для еврея русская армия представляла даже опасность для жизни.

Религиозная вера тогда не считалась основанием для того, чтобы освободиться от службы. Единственным способом избежать мобилизации были личные связи, а чаще всего, давали хорошую взятку должностному лицу.

Когда мой отец достиг призывного возраста, мой дед, ребе из Горностайпеля, попытался найти контакты с влиятельными людьми, которые могли устроить для его сына освобождение. Но усилия оказались напрасными. Тогда он решил попробовать объяснить медицинскому служащему, который освобождал рекрутов от службы по нездоровью, что строгое соблюдение моего отца и его отказ есть некошерную еду вскоре приведет к его истощению и негодности для исполнения воинской повинности. Мой дед сказал мне, что этот медицинский служащий, доктор Примаков, был ассимилированным евреем, который не симпатизировал религии, и от него нельзя было ожидать, что он захочет помочь. Тем не менее, делать было нечего, и мой дед решил попытаться. В сопровождении своего *шамеса* (помощника) и моего отца, он отправился в Киев, чтобы повидаться с доктором Примаковым.

Когда секретарь передал доктору, кто хочет видеть его, он вышел в приемную,

посмотрел на моего деда и сказал: «Это не ребе из Горностайпеля. Тот ниже ростом».

Шамес сказал, что доктор, наверное, ожидал увидеть предыдущего, умершего ребе из Горностайпеля. А это - его сын.

Доктор Примаков пригласил всех троих в свой кабинет, и мой дед начал излагать ему свою просьбу.

К его удивлению, доктор Примаков слушал внимательно, явно проявляя подлинный интерес. Когда мой дед закончил свои объяснения, доктор сказал: «Понимаю... Обычно я бы не стал обращать на все это внимания, но я обязан вашему отцу и хочу вернуть ему долг».

Мой дед удивился еще больше. Он не мог представить себе, **чем** может быть **обязан** его **отцу** этот **доктор**.

«Когда я был молодым врачом,- продолжал Примаков, - меня посылали осматривать призывников. Я ездил из города в город. Однажды я остановился в Горностайпеле, и услышал, как все говорили о величии и святости их ребе.

Религией я не интересовался, и у меня к ребе не было никакого дела. Но похвалы в его адрес возбудили мое любопытство, и я решил посмотреть на него своими глазами. Меня допустили в кабинет ребе. Он очень тепло принял меня. А я сидел перед ним, испытывая странное чувство, будто он видит меня насквозь. Впрочем, глаза у него были такие добрые, что мне было легко с ним. Это действительно было приятное переживание.

Когда я собрался уходить, ребе сказал мне: «Надеюсь, ты никогда не причинишь вреда ни одному еврею, и я даю тебе мое благословение, чтобы ни один нееврей никогда не причинил тебе вреда». Я поблагодарил его за доброе слово, и, когда выходил, мы прошли вместе по длинному коридору - он проводил меня до двери. Я уже собирался выйти наружу, когда он сказал: «Помни, ты не должен делать вреда ни одному еврею, и нееврей никогда не сделает тебе вреда». Это уже был повтор, что возмутило меня, Зачем нужно было повторять? Чтобы я это помнил?..

Как вы знаете, к нам, врачам, часто подходят люди, чтобы купить освобождение от военной службы. С каждым из нас такое случалось. При этом мы знали: если поймают на взятке, наказание будет очень суровым. Поэтому я решил, что сведу число взяток к минимуму, принимая только немногие, существенные суммы.

В одном городе ко мне подошел еврейский мальчик и объяснил мне, как тяжело ему будет служить из-за его религиозного соблюдения. «Триста рублей», - сказал я. Он отпрянул: «Триста рублей? Моя семья никогда столько не наберет. Может быть, двадцать пять рублей?». Я твердо повторил: «Триста. Вернешься, когда у тебя будут деньги, а до тех пор не беспокой меня».

А потом ко мне пришел неврейский парень, и тоже попросил у освобождения. И я снова назвал ту же сумму - триста рублей. Он согласился. Его отец делал бизнес, торгуя с местными лавочниками, и через несколько часов он вернулся ко мне с деньгами.

Прямо напротив моего кабинета вел прием другой медицинский эксперт - ярый антисемит, который ненавидел меня, хотя я и не соблюдал еврейские традиции. Когда второй парень вернулся с деньгами, еврейский мальчик все еще стоял в коридоре, надеясь, что я, может быть, передумаю. Он увидел, как нееврей по ошибке постучал не в ту дверь, вошел туда, понял, что перепутал кабинеты, извинился и повернулся к выходу. Но доктор, мой сосед, сказал ему: «Не уходи...».

«Может быть, ты ищешь доктора Примакова? - спросил он. - Я о тебе позабочусь. Мы все здесь вместе работаем. Сколько он у тебя попросил?».

Парень сказал, что принес триста рублей. «Дай мне посмотреть», - сказал доктор.

Еврейский мальчик наблюдал все это через открытую дверь и увидел, как доктор пересчитал деньги, сделал на них пометки и вернул этому парню, сказав: «Все правильно. Можешь идти в дверь напротив и отдать это Примакову».

Ясно, что он хотел поймать меня на взятке.

Когда молодой человек принес мне деньги и вышел, ко мне в дверь постучал этот еврейский мальчик. «Ты принес нужную сумму? - спросил я. «Нет,- ответил он, - только сейчас я пришел не ради себя. Я пришел тебе помочь». И рассказал мне, что произошло.

Я вынул деньги, и увидел на них различимые отметки. Тогда я сказал еврейскому мальчику: Не беспокойся. Ты будешь освобожден.

Через несколько дней, когда оба молодых человека явились на медицинское обследование, я увидел, что другой доктор пребывает в отличном настроении.

Я знал, что он предвкушает, как обвинит меня во взяточничестве. Когда я осматривал еврейского мальчика, я положил стетоскоп на его грудь и воскликнул: «Этот не подходит для армии. Удивляюсь, как он еще жив». И я комиссовал его.

Вскоре пришел для освидетельствования и второй парень. Я увидел, как усмехается тот врач, наблюдая за мной.

Я внимательно прослушал сердце молодого человека и сказал: «Очень здоровый... Будет прекрасным солдатом».

Другой врач оторопел. «Вы уверены, что он здоров? - спросил он. - Может быть, прослушаете его еще раз? Мне он кажется астеничным».

Я сказал комиссии: «Все прекрасно... Этот молодой человек хотел освободиться от армии и пытался подкупить меня взяткой в триста рублей».

Я вынул деньги из кармана и бросил их на стол перед комиссией. «Вот эта взятка! И пусть никто не говорит, что царских служащих можно подкупить».

В тот момент я понял, что имел в виду ребе: я должен избегать причинять вред любому еврею, и благословлен тем, что ни один нееврей не причинит мне вреда. Его слова и благословения исполнились,
и **я** благополучно **избежал расставленной** мне **ловушки** и наказания за взятку. Теперь мой долг - отплатить ребе добром за его благословение.

Обратившись к моему отцу, доктор сказал: «Этот мальчик не подходит для службы в армии». И комиссовал меня...

Я спросил отца:

-А исполнение благословения деда, не сделало этого врача религиозным?

И отец привел слова из Мидраша, в котором сказано: «Когда евреи видели, что Красное море разошлось перед ними, и переходили его по сухому дну, некоторые из них, тем не менее, несли с собой идола». Это - сила *йецер а-ра* (дурного начала). Человек может столкнуться с очевидным свидетельством присутствия Всевышнего, и, несмотря ни на что, отрицать Его существование.

История, рассказанная отцом, всегда пленяла меня. Но, возможно, главный ее урок заключается в том, что человека, испытывающего потребность отрицать истинность иудаизма, не убедят даже очевидные чудеса. Горькая мысль...

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Автор этой статьи считает, что наладить систему здорового питания - дело несложное. И дает конкретные советы...

ДОСТУПНАЯ ВСЕМ СИСТЕМА ЗДОРОВОГО ПИТАНИЯ

Марша Хаднелл

Разговоры о здоровом питании на многих навевают скуку.

Все понимают, что здоровая пища повышает жизненный тонус, улучшает физическое состояние. Но... В последние годы почему-то утвердилось представление, что речь обязательно идет о «малокалорийной», «безвкусной» еде, приготовление которой, к тому же, усложняет жизнь. Так ли это?

Стараясь избавить людей от подобных предрассудков, я разработала своего рода концептуальный подход к системе питания, который поможет вам научиться гораздо более позитивно относиться к здоровой пище. Кроме того, в моем арсенале - несколько универсальных рецептов, воспользовавшись которыми можно без труда сделать здоровое питание неотъемлемой частью семейного быта.

ПОЗИТИВНЫЙ ПОДХОД К ПРОБЛЕМЕ ПИТАНИЯ

Организация здорового питания основана на трех принципах: разнообразие, сбалансированность умеренность. Эти принципы - постоянны, независимо от того, хотите вы поправиться или - похудеть.

Принцип первый: разнообразие блюд - основа здорового питания**.**

Для начала поверьте, что здоровое питание может состоять из разной еды, и для этого вам не надо отказываться от той, к которой вы привыкли. Включив в новую диету одно или два любимых вами лакомства, вы не будете чувствовать себя обделенными.

Разнообразие не только подразумевает наличие определенного баланса, но и подстегивает ваше желание экспериментировать. Вы должны пробовать различные комбинации продуктов, входящих в каждую из пяти основных групп. Это - зерновые (рис, макароны, а так же другие продукты из зерен); овощи; фрукты; молочная продукция (молоко, сыры и йогурты); а так же мясо или рыба. Число возможных комбинаций - бесконечно. Важно научиться правильным образом сочетать пищевые продукты и превращать каждый обед и ужин в увлекательное и неповторимое событие.

Когда человек постоянно ест одно и то же, в конце концов, эта пища ему приедается и начинает казаться безвкусной (это - так называемое «утомление вкусовых рецепторов»). Поддерживая разнообразие, вы сможете избежать той монотонности, от которой часто страдают люди, стремящиеся придерживаться здоровой диеты, но не в состоянии при этом смириться с фактом, что выбор продуктов для них ограничен.

Принцип второй: сбалансированность, которая достигается путем включения во все ваши завтраки, обеды, ужины и легкие «перекусы» - белков, жиров и углеводов. Это означает, что любой прием пищи должен состоять из продуктов, входящих в пять основных пищевых перечисленных выше групп.

Принцип третий: умеренность, которая состоит в том, чтобы в каждом приеме пищи было всего - понемножку.

СПОСОБЫ ПЛАНИРОВАНИЯ

Итак, что нужно сделать для того, чтобы претворить в жизнь мечты о здоровой пище?

Главный секрет - в правильном выборе и распределении продуктов и блюд.

Тем не менее, для многих из нас подобное **планирование - очередной камень преткновения**. Все дело в том, как именно относиться к заранее подготовленному меню. Планируя те или иные блюда, вы обнаружите, что вам становится гораздо легче заботиться о своем питании и питании всей семьи. Более того, если вы правильно выберете и распределите те или иные блюда, вы сможете значительно сократить время, требующееся для их приготовления.

Поэтому советую попробовать следовать некоторым представленным рекомендациям по планированию здоровой пищи.

Прежде всего, важно определить наиболее удобный для вас **способ планирования**.

Семейное меню можно составлять на день, на несколько дней или всю целую неделю. Делая выбор, подумайте, какой из этих способов не будет мешать вам выполнять ежедневные обязанности.

Допустим, по дороге домой вы каждый день проходите или проезжаете мимо магазина. Тогда, возможно, вам лучше всего заходить ежедневно в этот магазин и приобретать продукты, необходимые для приготовления пищи по заранее продуманному плану на сутки.

Если в вашем доме заведено покупать продукты раз в неделю, удобнее всего, конечно же, составлять недельное меню. Если у вас будет детальный список всех блюд, а так же - продуктов, которые понадобятся для их приготовления, вам будет гораздо легче купить то, что вам нужно.

Как показывает практика, нелишне **записывать меню** завтраков, обедов и ужинов. А записи - ни в коем случае не выбрасывать. Со временем вы накопите достаточный запас меню, и сможете использовать их снова и снова, храня свое кулинарное богатство в специальном блокноте или же ежедневнике. Вне зависимости от того, какую систему вы выберете, обязательно храните и списки необходимых продуктов. В следующий раз, когда вы соберетесь готовить те же блюда, вам не понадобится тратить время на планирование покупок.

В Центре питания, которым я руковожу, мы составляем достаточно разнообразное меню, рассчитанное на четыре недели. Это - очень удобный способ планирования. Если постараться сделать так, чтобы блюда в течение месяца не повторялись, пища всегда будет казаться аппетитной.

Вместо того, чтобы придумывать новые блюда на следующий месяц, мы используем то же меню, лишь корректируя его, включая блюда из овощей и фруктов, которые появляются в разные времена года. По опыту знаю, что в репертуаре большинства хозяек можно найти блюда, разнообразия которых хватает не более чем на четыре недели. Более того, при составлении плана на несколько недель вперед вас может увлечь идея готовить необычные блюда, которые сделают ваши завтраки, обеды и ужины более изысканными.

КАК ПРАВИЛЬНО ВЫБИРАТЬ ПРОДУКТЫ И БЛЮДА

Забудьте о мясных понедельниках и рыбных четвергах. По аналогии с тем, как вы комбинируете различные продукты в вашем меню, вам придется менять последовательность обедов и ужинов в течение недели. Это доставит удовольствие вам и вашей семье.

У большинства женщин нет времени на то, чтобы каждый вечер по несколько часов тратить на приготовление ужина.

Постарайтесь как можно лучше воспользоваться теми здоровыми и удобными в приготовлении продуктами, которыми уставлены полки супермаркетов.

Многие магазины предоставляют своим покупателям возможность приобрести горячие продукты, которые вы можете правильно скомбинировать и включить в меню вашей семьи.

Нельзя забывать так же и о том, что чересчур большое количество мороженых и расфасованных обедов вредно. Многие из этих продуктов содержат избыточное количество соли и жира.

Прежде чем купить тот или иной продукт, внимательно изучите его ингредиенты. По мере того как диапазон ваших знаний о здоровой и вкусной пище будет увеличиваться, вы сможете с большей легкостью подбирать продукты и составлять меню.

В заключение напомню, что ваше ежедневное или еженедельное меню не должно связывать вас по рукам и ногам.

Если вам не очень хочется готовить то, что вы запланировали заранее, замените это блюдо на другое, которое вам в данный момент проще приготовить. Однако, если у вас постоянно возникают затруднения при приготовлении какого-то конкретного блюда, не мучайтесь и откажитесь от него.

Имейте в виду, что составленное вами меню должно быть выполнимым и включать в себя только те блюда, для приготовления которых вам хватит отведенного на это времени.

Если вам удастся учесть все представленные здесь рекомендации, уверена, что составленное вами меню долго будет служить вам верой и правдой.

Марша Хаднелл,

директор Центра питания и диетологи в Грин Маунтин,

Фокс Ран (США)

автор нескольких книг о здоровом питании и диетах

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Смотри, я передаю вам сегодня благословение и проклятие.

Почему это предложение начинается со слова «смотри»?

Казалось бы, и без этого слова предложение не потеряло бы своего смысла. Но это не так.

Всем известно, что в Торе нет лишних слов. И даже букв или знаков лишних нет.

Это значит, что во всех её элементах: таами (мелодия слова), никудот (огласовки), тагим (коронки) и отиет (буквы) мы должны искать смысл.

И каждый найдет свой.

Итак, слово «смотри» связано с видением, со зрением, с глазами.

Это видение может быть точечным, когда ты останавливаешь свой взгляд на некоторой точке, но тогда перестаешь видеть всю картину. Или наоборот. Ты охватываешь взглядом всю картину целиком, но при этом не можешь сконцентрировать своё внимание на каждой точке. Так и Всевышний смотрит на нас и оценивает наши поступки, как по личному духовному каналу через нашу душу, точечно, так и внутри народа, когда каждое твоё действие присоединяет тебя к объединению с общей душой еврейского народа, которая называется Шхина.

Но как же благословение и проклятие связаны со способностью глаза видеть точечно или полную картину?

Благословение - это увеличение возможностей, это потенциал, который дарит нам Всевышний.

Проклятие - это уменьшение духовных сил, власть злого начала, которая тянется к свету, но использует его на поступки, которые противоречат Торе.

Жизнь каждого из нас связана с понятием точка и пространство. Точка - это я сам.

Пространство - это я внутри общества, для которого я стараюсь и что-то делаю.

Конечно, у каждого из нас эти состояния могут сменять друг друга достаточно часто.

Жизнь, в которой я сам и нет никого вокруг, и даже Всевышнего, не притягивает к себе благословение Небес. Ведь Всевышний ждёт от нас помощи друг другу, поддержки и заботы.

Но даже и в состоянии точки, когда ты один, можно выполнить заповедь. Например, заповедь по отношению к Всевышнему, а также по отношению к другому еврею. Например, сопереживать и молиться за него.

В пустыне Всевышний передал нам благословение и проклятия прямо в душу.

Это значит, что и сегодня мы живём с ними. То есть у каждого из нас в душе уже есть и благословение, и проклятие, и мы посредством наших дел, слов, мыслей и намерений можем в некоторой степени управлять ими. Эти благословения и проклятия могут быть выражены как доброе и злое начало в человеке.

Это может быть Тора, сохранённая для нашей души с момента её получения.

Это могут быть наши качества, каждое из которых может быть проявлено как угодное Творцу и неугодное.

Все, что вложил в нас Творец, может быть использовано в правильных целях и ошибочно.

Результатом заложенного в нас потенциала Творца может быть следующее.

Предположим, потенциал, заложенный в нас - это некий свет Творца, который мы получили в подарок.

Событие, которое происходит - происходит с целью раскрыть этот потенциал. В нём тоже свет Творца, но он от нас скрыт.

Наша цель - объединить эти два вида света, сделать правильный выбор.

А это породит новое благословение Творца, спущенное сверху, как для тебя, так и для всего нашего народа.

Если же потенциал нашей души не был раскрыт, или, что ещё хуже, раскрылся в своей отрицательной форме, благословение с Неба спущено не будет. Новый Свет не спустится.

Это породит состояние кары Небес и будет ощущаться как духовная пустота, которая может привести к духовной проказе и выразиться бедами, болезнями и так далее.

Вернемся к первой фразе нашей главы: «смотри, я передаю вам сегодня благословение и проклятие. ..».

Прежде чем начать жизненный путь в земле Израиля, посмотри, увидь всю картину и смысл твоего пребывания на этой земле, увидь себя и своё предназначение в духовной работе.

И тогда ты сможешь соединить потенциал своей души и той духовной работы, которую Всевышний поручил тебе.

И это спустит в мир новое благословение Творца.

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петах Тиква, Израиль

ЦЕЛЬ ЭЦ ТАМАР

Буква Хей.

Буква Хей пишется как точка и четверть круга и символизирует наш мир.

В отличие от остальных букв, в ней есть 2 отверстия: одно - внизу, другое - слева.

Отверстие снизу символизирует фразу " דפתח חטאת רובץ", есть "грех поджидает у входа ".

Человек, живущий в нашем мире символично находится внутри буквы Хей. Но злое начало подстерегает его у нижнего отверстия этой буквы и подстрекает на нарушение, которое отразится на духовном "падении" человека через это отверстие вниз, в бездну.

Но что же остаётся делать человеку, упавшему вниз?

Есть понятие "тшува" - раскаяние.

Человек, раскаявшись в грехе, может подняться обратно внутрь буквы Хей.

И стать духовно даже выше, чем был раньше.

В отличие от буквы Хей, буква Хет не имеет отверстия сбоку.

Она закрыта со всех сторон, кроме нижнего отверстия, созданного для возможности падения вниз.

Буква Хет символизирует человека, который ушёл из этого мира не раскаявшись.

Ведь для мертвого человека раскаяние невозможно.

Но все еврейские души связаны между собой.

Благодаря этому, даже в таком случае есть возможность все исправить.

Но это уже совсем другое время, другая работа и другие люди.

Тамар Антопольская

Петах Тиква, Израиль

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

«Паштида» запеканка из овощей

Ингредиенты для приготовления 4-х порций:

Морковь 1 шт. среднего размера (120 гр.)

Кабачки 1 средний кабачок (150 гр.)

Брокколи свежая 200 гр.

Лук репчатый 1 средняя луковица (70 гр.)

Чеснок 1 зубчик

Масло растительное 1 ст. л.

Ингредиенты для Лизона:

Яйца 4 шт. (из расчета одно яйцо на порцию)

Мука 5 ст.л.

Сметана 2 ст. л.

Разрыхлитель (сода чайная) на кончике ножа (1/3 пакетика)

Соль (по вкусу)

Белый молотый перец (по вкусу)

Сыр (любой твердый сыр, например, Гауда) 250 гр.

Приготовление:

Сначала подготовим начинку для Паштиды:

Лук и морковь, очищаем, нарезаем кубиком (как на оливье) и бланшируем в сковороде с 1 столовой ложкой растительного масла, на среднем огне. Добавляем 1 зубчик чеснока. Овощи бланшируем до полуготовности. Затем отбрасываем на дуршлаг, что бы стекло избыточное масло.

Брокколи бланшируем в горячей, подсоленной воде 3 минуты. Сбрасываем в холодную (ледяную воду). Откидываем на дуршлаг и разделяем на мелкие соцветия. Кабачки, тщательно моем и нарезаем средним кубиком в один размер с морковью.

Подготавливаем Лизон:

В чаше взбиваем 4 яйца, добавляем в смесь 2 ст.л. сметаны, 5 ст.л. муки, разрыхлитель, соль и щепотку белого перца. Тщательно взбиваем смесь венчиком, затем добавляем 250 гр. натертого сыра. В отдельной посуде смешиваем лук, морковь и кабачки с лизоном.

Берем форму для запекания, смазываем растительным маслом. Выкладываем в форму подготовленные овощи, равномерно лопаточкой распределяя содержимое по форме. Брокколи выкладываем сверху и немного притапливаем. Ставим форму в духовку и запекаем Паштиду при температуре 180 градусов 40 минут. Готовую Паштиду охлаждают до комнатной температуры, нарезают на порции и подают к столу.

Приятного аппетита!

Сарра Манн

Майами, США

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Если вас просят дать сведения по существу вопроса, дайте правдивый ответ

В тех случаях, когда дозволено собирать сведения о ком-либо, человек, которому задают вопросы, обязан отвечать на них правдиво, даже если информация, им сообщаемая, может оказаться неприятной.

Даже в тех случаях, когда есть необходимость слушать унижающую кого-либо информацию для полезных целей, тем не менее, запрещено воспринимать эту информацию как полную правду. Слушатель только может быть достаточно осторожен, чтобы оградить себя от возможного вреда или потерь.

Даниэла ищет хорошего дантиста. Она имеет полное право спросить у Ширы о достоинствах и недостатках доктора Когана, если объяснит цель своих расспросов. Шире разрешено ответить, что она была не слишком довольна работой доктора Когана. Но она должна быть осторожна, чтобы дать точный ответ и не преувеличить недостатков врача.

Сведения, полученные у недоброжелателя или конкурента

Допустим, вы хотите собрать сведения о человеке. Ни в коем случае не расспрашивайте о нем того, кто питает к нему неприязнь по каким-то личным причинам. Также не выведывайте у торговца или бизнесмена сведений о его конкуренте. Дело в том, что в большинстве подобных случаев ответ будет содержать полную ложь либо исказит правду. Даже если расспрашиваемый станет уверять вас, что злословит исключительно для вашей пользы, будьте уверены - им движет нелюбовь к обидчику или конкуренту.

Итак, если вам требуются сведения о слесаре-ремонтнике, изготовителе тфилин, торговце машинами или этрогами, сапожнике и т.д. - спросите беспристрастного человека. Не мучайте вопросами представителей той же профессии - иначе вы можете заставить их совершить грех *лашон-ара*.

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

DOCTOR TOPA

Как отказаться от идолопоклонства?

Сейчас мы читали недельную главу «Реэ». И я хотел бы затронуть в ней два момента. Первый момент- это то, что она начинается с известной фразы: *«Эреэй анохи нотэйн лифънэйхэм хайом бъраха укълала»* - «Смотри, я даю перед вами сегодня благословение и проклятие». И в этой фразе заложено очень много интересных пунктов. Во-первых, *«реэй»* - это единственное число, и поэтому по закону грамматики нужно было написать *«реэй анохи нотэйн лифънэйха»*. А если написано «*лифънэйхэм»* (множественное число), тогда нужно было написать *«эру»*. Таким образом, есть нестыковка. Почему начинается с единственного числа, а заканчивается множественным? И ребе Микоц говорил, что Всевышний перед всеми нами даёт возможность благословения. Но если ты соберёшь тысячу людей и у каждого спросишь: «Что такое счастье? Или, что такое благословение?». У каждого будет какой-то другой ответ на этот вопрос. Каждый видит это под своим углом, поэтому написано *«эреэй»* индивидуально. Теперь, что значит они «*нотэйн»*? Когда один человек даёт другому, это значит, что то, что он даёт, находится под контролем того, кто получает.

Таким образом, "*Нефеш а-Хаим*» (книга рава Хаима из Воложина) говорит об интересной идее: Всевышний даёт нам возможность благословения и проклятия, но это зависит от наших поступков. То есть, иногда люди не до конца понимают идею награды и наказания. Они думают, что система такова, например, если ты слишком быстро едешь, то полицейский тебя сразу остановит и оштрафует. Но на самом деле во многом действия, которые мы совершаем, сами приводят или к благословению, или к проклятию. Например, если человек лезет вилкой в розетку или играет с керосином, то его действия могут привести к очень неприятным результатам. С другой стороны, если человек делает что-то хорошее, то его действия сами приводят к благословению. Итак, Всевышний даёт возможность, оставляя выбор за нами.

Ещё один интересный момент, который связан с «*бъраха укълала»* (благословение и проклятие). То есть, нейтральных действий нет и это очень интересная идея.

Значит, наши действия приводят или к благословению, или к обратному результату, и в этом наше отличие от других религиозных систем, которые, например, говорят: «Б-жие *Б-гу*, а кесарево *кесарю».*

Это значит, что есть какие-то духовные вещи, которыми занимаются какие-то люди не от мира сего. Какие-то монахи в монастыре, какие-то там специальные люди в Ватикане. Но с обычными людьми это не связано. То есть их обычная жизнь не связана с духовностью. Мы так не считаем. Мы считаем, что благословение или проклятие - это то, что ты делаешь каждый день. Ты чистишь зубы, ешь здоровую еду, поздоровался с дворником, вернул сдачу, которую тебе дали по ошибке. Те самые простые бытовые вещи, и если они направлены на что-то хорошее, то приводят к благословениям.

Например, если два человека идут на работу, и оба совершенно одинаково зарабатывают деньги, то мы не говорим, что один честно заработал, а другой не честно.

Они оба делают то же самое, допустим, честно. Например, заработали тысячу долларов. Один заработал тысячу долларов для того, чтобы помочь нуждающимся, родственникам. Даже помочь самому себе, чтобы иметь возможность делать дальше хорошие вещи. Весь этот процесс — это то же самое, что они делали. То, что он делал на работе - это часть этого благословения. А второй человек делал то же самое, но он заработал тысячу долларов для того, чтобы пойти в казино. И это уже -не благословение. То есть, любое действие, самое будничное, может нести благословение или проклятие. И, поэтому, так много благословений и всяких заповедей, которые связаны с самыми будничными вещами. Потому что идея состоит в том, что именно через будничные вещи мы видим или благословения, или проклятия.

И ещё одна тема, которая проходит красной нитью через всю недельную главу и через всю Тору, это идея отказа от идолопоклонства. И здесь в нашей недельной главе сказано: *«Абэйд теавъдун»*. Это усиленный императив, который говорит о том, что вам нужно обязательно уничтожить идолопоклонство. *«Дистрой йор шел дистрой»* переводится - уничтожьте, обязательно уничтожьте. Что это значит для нас в двадцать первом веке, и что конкретно нам нужно с этим делать?

Во-первых, в западном мире идолопоклонства не существует уже очень давно. И мы считаем так, не входя в детали, что монотеистические религии для не евреев - это не идолопоклонство. Для евреев они не приемлемы. Мы не видим, чтобы люди обсессивно строили какие-то жертвенники во дворах из камней или из дерева, золота. Чтобы делали идолов и поклонялись им, приносили жертву. И мы не видим этого среди евреев уже очень давно, чтобы вдруг у евреев было такое желание - поклоняться каким-то идолам. А если ты скажешь: «Ну, дело в том, что раньше был другой мир, он изменился, но у них было такое желание». Рав Форман говорит, что Тора написана на все поколения.

Тогда зачем такая значительная часть Торы всё время говорит про идолопоклонство, когда я не понимаю, как это связано с моей жизнью? Как это может быть? И Раши говорит очень интересную вещь: *«Шицарих лишареш ахареа»*. Что нужно не просто уничтожить идолопоклонство, а уничтожить корни идолопоклонства. Что такое корни идолопоклонства? Как это связано с нашей жизнью? Почему люди поклонялись идолам? Не потому, что они были глупыми и примитивными. Часть поклонения идолам была вызвана двумя причинами. Первое - это то, что людям тяжело, так сказать, полагаться на Всевышнего. Потому что мы не ощущаем Всевышнего прямо в этом мире. И, поэтому, люди хотят полагаться на что-то другое. На какую-то силу, которая пошлёт им дождь, на бога войны, который поможет победить, на что-то, что не связано со Всевышним. Например, на деньги, может быть деньги помогут и всё решат. Если будет много денег - всё будет хорошо. На какую-то западную демократию, идею - гуманизм, марксизм, какой-то там «изм», он всем поможет.

Пророки говорят, что если мы это делаем, то Всевышний отдаёт нас во власть тому, на что мы полагаемся. Классический пример: люди в конце 19-го начале 20-го века верили в гуманизм. Верили в такую гипотезу, что есть Б-г и Он нам не нужен, люди сами создадут намного лучший мир без Б-га. И потом пришли коммунизм и фашизм, и вы увидели, что происходит, когда люди оказываются во власти людей.

Вторая идея состоит в том, что мы не знаем, что будет завтра, и должны быть очень благодарны за то, что проснулись. Мы в общем-то относительно здоровы в своём уме, и поэтому мы можем что-то изучать, о чём-то говорить. А, к сожалению, есть довольно много людей, которые не могут этим похвастаться. Поэтому, человек не знает, что будет завтра. И в древнем мире не было супермаркетов. Если не было дождя, мог быть голод, от которого человек мог умереть. Не было в такой степени, как сейчас, коллективных договоров. Если его племя слабое, прибежит другое, и его перебьёт. Человек не знает, что будет завтра, нужно ли идти на войну, кто выживет, а кто нет.

Поэтому страх толкал людей к каким-то трюкам, амулетам, жертвам, к каким-то силам, чтобы, так сказать, на самом деле давать взятку. Я не знаю, что нужно сделать, но «не подмажешь - не поедешь». Что поделаешь, нужно как-то задобрить эту силу, и она мне поможет. Это, кстати, такой психологический приём. Поэтому, например, во всех тех салонах, где продают машины, обязательно дают посетителям какой-то стакан колы или маленькую закуску. Потому что, когда человек что-то получает, он хочет вернуть, это так психологически работает взятка. И они так это проектируют - если я даю что-то какой-то силе, то она тоже обо мне позаботится.

И ужасно то, что большинство людей, которые берут взятки, всё-таки помогают тем, кто им даёт. Почему? Потому что, когда человек что-то берёт, он хочет что-то вернуть. Но, опять же, это делается вместо того, чтобы полагаться на Всевышнего. И в этом находится корень, вот этот *«шореш авода зара»* (служение чужим силам, то есть идолопоклонство). И нужно быть очень деликатным, когда это переносится на сегодняшнюю реальность. Потому что очень легко сказать, что и это *«авода зара»*, и то, и сё, нужно быть с этим очень осторожным. Но дело не в объектах. И есть разные мнения. Кстати, некоторые известные раввины рекомендовали или разрешали пользоваться какими-то кабалистическими амулетами и т.п. Есть разные традиции, например, у *ашкеназских* евреев почти нет такой традиции. По-настоящему мы не умеем и не знаем, как это делать, поэтому лучше этого не делать.

И второе, это не только какой-то ритуал или какой-то амулет.

Вопрос: «Для чего это всё делается?». И даже молитва на могиле праведника, для чего делается? Для того, чтобы приблизить человека

ко Всевышнему или человек думает, что вот этот кусок пергамента или эта молитва, или могила поможет ему. Он молится душе праведника, а не Всевышнему. И на самом деле в идеале, человек должен полагаться на Всевышнего и обращаться ко Всевышнему. Всевышний готов его слушать в любое время на любом языке, в любом месте. Пока человек жив, он может обращаться ко Всевышнему. И Всевышний ждёт от любого человека, что он будет к Нему обращаться. Но это сложно, так устроен мир, он скрывает Всевышнего на многих уровнях. И поэтому намного легче полагаться на что-то другое, но с евреев, которые должны нести эту идею Всевышнего, спрос намного больше. То есть вообще пользоваться наркотиками ужасно, но если члены наркоконтроля пользуются наркотиками, то это вообще полный беспредел.

Поэтому с евреев Всевышний спрашивает строже, и в этом наша миссия. Об этом нам хочет сказать Тора, что даже, когда нет каких-то идолов, когда никто никакие жертвы не приносит, мы должны быть очень аккуратными. И думать о том, что мы делаем, о том, на что полагаемся, не заменяет ли это Всевышнего, не используем ли мы это вместо Всевышнего? И, с другой стороны, камни, амулеты, какие-то даже диеты и всё, что мы делаем, это мы делаем потому, что мы хотим быть лучше и приближаемся ко Всевышнему, или это заменяет Всевышнего? В этом идея недельной главы, и я оставлю этот вопрос риторическим. Но в этом огромная работа еврейского народа.

И сказано, что пока есть идолопоклонство, в той или иной форме существует *«харон аф»*, что называют «гнев Всевышнего». То есть возникает такое недоумение, почему происходит землетрясение, цунами, какие-то извержения вулканов, пожары и совершенно деструктивные события, которые уносят жизни невинных людей?

Одна из причин - это потому, что постольку поскольку в той или иной форме в мире существует идолопоклонство, то приходят такие события. И поэтому в мессианские времена, когда все люди откажутся от всего этого и присутствие Всевышнего будет очевидно, то и мир изменится. Потому что этого больше не будет, что я надеюсь и произойдёт скоро в наши дни.

Доктор Арье Марголин

Кливленд, США

ЖИВАЯ ТОРА

Одна из особенностей недельной главы «Реэ» заключается в ее комплексности в обилии затрагиваемых тем, законов и установлений. Так, глава начинается строгим предупреждением о выборе пути, который приведет к благословению или, не дай Б-г, к проклятию. Заканчивается глава описанием «шалош регалим» - трех ключевых праздников еврейского народа – Песах, Шавуот и Суккот.

В переводе слово «ראה» («реэ») означает «смотри». В Торе над второй буквой «алеф» стоит специальный знак в виде ромба, который означает ключевое усиление данной буквы – «ревии» (ударение на последний слог).

И так как слово это первое в нашей недельной главе, то оно очень важно для понимания, всего сказанного в ней.

Известно, что ключевая еврейская молитва «Шма Исраэль» содержит указание слушать. Как известно, тот, кто внимательно слушает и слышит, обдумывает затем услышанное в отличие от того, кто слушает как бы, между прочим. Обдумывание приводит к осознанию и подведению неких итогов и выводов, которые становятся определяющими для оценочного суждения человеком окружающей действительности.

Буква «алеф» символизирует целостность и единственность.

Подобно этому человек с целостным пониманием и восприятием действительности способен увидеть картину целиком, признавая в каждом моменте своей жизни направляющую руку В-вышнего. Тот же, кто мыслит неустойчиво, спутанно и разрозненно склонен видеть мелкие «пазлы» своей жизни, зачастую характеризуя события в своей жизни сквозь призму случайностей.

Духовное зрение – а именно об этом говорит Тора в первых строках – должно быть целостно, чтобы суметь увидеть и разобрать главное от второстепенного, чистое от нечистого, светлое от темного.

«Смотри, я предлагаю вам сегодня благословение и проклятие. Благословение – если послушайте заповедей Б-га, Всесильного вашего, которые я заповедую вам сегодня; а проклятие – если не послушаете заповедей Б-га, Всесильного вашего, и сойдете с пути, который я указываю вам сегодня...» (Дварим 11;26).

Основа выполнения заповедей – это чувство благодарности. Именно оно привносит в любой исполнение мицвот (заповедей) чувство радости.

Откуда мы это знаем?

Если посмотреть на первые слова нашей главы и последние несколько слов, получится фраза «смотри - Я, Который тебе дал». То есть – нужно осознавать, что любая заповедь, которую делает еврей, соединяет его с В-вышним, и это – особая радость.

Однако, мы видим (в том числе и на себе) что далеко не всегда получается помолиться сосредоточенно, поучиться с должным усердием и так далее.

В чем же причина?

Тора говорит: вспомни «алеф» - целостность и прежде чем приступать к молитве, например, остановись и вернись к себе, обрети целостность и спокойствие.

Именно *кавана* (настрой) – от нее зависит, насколько сильно мы «прилепимся» к В-вышнему в результате того или иного действия в нашем мире.

И именно серьезный и сконцентрированный настрой приведет к брахе (благословению) и устранению «механики» в служении Творцу, увеличивая вдохновение и любовь к законам и установлениям…

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

Боевой лазер против «огненных шаров»: анестезия вместо операции

(12.08-20) Шестой день на границе с сектором Газы полыхают пожары, вызванные запущенными с территории сектора зажигательными бомбами, прикрепленными к надувным воздушным шарам.

Своего максимума огненный террор достиг в минувший вторник, когда в сторону израильских населенных пунктов и сельскохозяйственных угодий поджигатели Газы выпустили 60 воздушных баллонов, снабженных фугасами.

На протяжении всех шести дней Израиль пытался принять меры противодействия, которые заставили бы террористов прекратить огненные атаки.

Среди таких мер были “точечные” удары израильских ВВС по позициям боевиков на территории сектора и закрытие контрольно-пропускного пункта “Керен Шалом”, через который жители Газы, имеющие соответствующие разрешения, попадают в Израиль.

Однако результатов пока нет.

Огненный террор продолжился, а в последние дни — даже усилился.

Комментарий: **Вчера вечером, на фоне набирающих силу огненных атак, на границе с сектором Газы началось срочное развертывание противовоздушной системы нового поколения — детища израильской и американской военной индустрии, боевых лазерных установок, которые впервые применят в реальной боевой обстановке.**

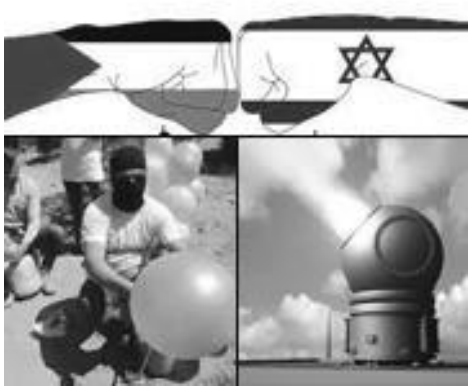
В настоящий момент задача сверхточных боевых устройств — уничтожение огненных шаров до того, как они опустятся на поверхность земли, провоцируя пожары. Боевое применение лазерных установок начнется уже сегодня.

Эффективность боевого лазера, как показывают испытания — достаточно высока, Он способен отслеживать и “точечно” уничтожать 90 % целей.

Специалисты отмечают как Немаловажное достоинство этого нового оружия, как отмечают специалисты — относительная дешевизна боевого лазера, по сравнению с классическим израильским средством ПВО “Железный купол”.

Очевидно также, что боевые лазерные установки призваны закрыть “брешь” в системе противовоздушной обороны Израиля, до сих пор не имевшей системного ответа на угрозы, подобные запуску противником небольших воздушных шаров, имеющих постоянно меняющуюся траекторию движения на низкой, постоянно меняющейся скорости и на небольшом расстоянии.

Между тем, как нам уже неоднократно приходилось отмечать (см. на сайте материал “Поможет ли Израилю обезболивающее?” — 10.08.07), даже самые яркие военно-технические достижения, давая иногда весьма ощутимый тактический выигрыш — не могут заменить собой адекватные СТРАТЕГИЧЕСКИЕ решения. Что означает — их неспособность привести к победе над противником.



Так, например, явным искажением адекватной военной стратегии выглядит решение бороться не с противником, но — с оружием противника. Такая стратегия в самом лучшем случае, если, допустим, в Израиле изобретут и применят технологию, позволяющую на все сто процентов уничтожить вражеские орудия атаки (что, заметим, не осуществимо по определению) — напоминает местную анестезию, когда ее используют не для обезболивания при хирургических операциях, но — в качестве лечения. Думается, нет необходимости объяснять, к чему ведет такое “лечение”.

Правда в том, что проблемы Газы неотвратимо требуют “хирургического вмешательства”.

И никакие паллиативные меры и “обезболивание” здесь — не помогут.

На смену детским воздушным шарам, превращенным арабами Газы в грозное фугасное оружие, придут другие, столь же неожиданные и эффективные изобретения — уже с учетом новых израильских военно-технических средств защиты.

Для нейтрализации новых палестинских изобретений Израилю придется создавать очередные сверхсложные и сверхдорогие (беря в расчет затраченные на их разработку ресурсы и финансовые вложения) системы защиты.

Авторам подобной “стратегической концепции” очень хочется сказать, что так нормальные люди не воюют. Во время войны уничтожают не оружие, но — самого врага, пусть и вместе с его оружием.

Лазерные боевые установки, насколько нам известно, способны уничтожать не только воздушные шары, но и быстро перемещающиеся наземные цели, а также — неподвижные объекты.

Применение боевого лазера по его истинному назначению — немедленно создало бы иной баланс сил и намерений сторон.

Если же боевого лазера — недостаточно для того, чтобы арабам Газы поняли, каково реальное соотношения сил в конфликте с Израилем, то на вооружении многих армий мира имеются огнеметные системы залпового огня, достаточно эффективно поражающие живую силу и технику противника.

Огненный смерч, спровоцированный залпом таких систем (в ответ на запуски "огненных шаров"), одномоментное уничтожение десятков боевиков на границе с Газой — такой ответ, несомненно, хорошо запомнился бы хамасовскому руководству Газы и ее жителям. И этого, возможно, было бы вполне достаточно для прекращения ими огненных атак.

Без сомнения, существуют и другие, более "щадящие" способы уничтожения живой силы врага. В конце концов, дело не в способе, но — в подходе, который ГАРАНТИРУЕТ победу над врагом.

Перспективы: Перманентный уход Израиля от адекватного военного ответа Газе, безусловно, имеет свои, вполне определенные причины.

Они, в общем, известны. Ни израильское общество в целом, ни израильские лидеры сегодня попросту не готовы к абсолютно неизбежному выводу о практической невозможности дальнейшего сосуществования Израиля и арабов Газы.

Одна из сторон, так или иначе — должна покинуть данную геополитическую арену.

Такой вывод вытекает из всей направленности событий, включая постоянные ракетные, огненные и прочие атаки арабского населения сектора (именно населения, ибо регулярной армии в Газе нет, а повседневную террористическую деятельность против Израиля добровольно и с большим энтузиазмом осуществляют рядовые жители сектора).

Попытка любой ценой избежать столь "пугающих" и, признаем это, ко многому обязывающих выводов — загоняет Израиль в ловушку проигранной войны с врагом, которого абсолютно невозможно победить, изначально не желая одержать над ним победу.

Это безумное, шизофреническое состояние прекратится, когда Израиль будет готов к "суровой правде", заключающейся в том, что на Земле Израиля нет, и не может быть места воюющим с Израилем народам.

И дело здесь вовсе не в "доброй воле" израильтян, но — в доброй воле Творца мира, которая, как известно, полностью исключает такую возможность.

И — не предполагает, что у евреев Израиля может быть иная судьба, кроме полного овладения ими Землей Израиля.

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

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

Совсем недавно я через интернет нашла сведения о моем дедушке, пропавшем без вести на войне. И, вот, что я думаю: столько лет прошло, уже ушли из жизни и мой папа, и дядя-сыновья дедушки Якова, а память нашей семьи жива. До сих пор называют у нас мальчиков Яковами, в память о деде- герое, пропавшем в топке страшной войны. Внуки, правнуки- новое поколение живущих!!! Значит все было не зря!!!

Я нашла документ.
Документ военной поры.

Документ из архива

О безвозвратных потерях.

Я читаю, с трудом разбирая буквы,

Я глазам своим просто не верю…

Столько лет, столько лет искали, писали и посылали запросы,

И вот, через годы и расстояния, наконец, исчезают вопросы.

Младший сержант Яков в списке пропавших без вести….

Город, область, хутор и сельсовет…

Был Человек на Земле,

И больше его нет…

Последний неравный бой.

И нет больше вести о нем,

А если не похоронен,

То мы его ждём, всегда ждём…

А бабушка Маня моя,

Сколько помню и не забуду,

Все читала последнее деда письмо…

И вы помните, люди!

Мир - это главное,

Жизнь - это чудо!

Нет ничего важнее,
И не будет!

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Шаббат*

Лист№144

На нашем листе начинается новая, двадцать вторая глава трактата Шаббат. Талмуд продолжает изучать детали субботних законов и уточнять возможности их применения в жизненной практике.

Как и на предыдущих листах Учителя моделируют самые разнообразные ситуации, стараясь разобрать как можно больше бытовых обстоятельств, которые могут возникать в субботу. Чтобы люди знали, как нужно поступать в том или ином случае и не допустил случайного (по ошибке или неведению) нарушения законов *шаббата*.

Допустим, в субботу лопнула бочка, наполненная вином. Как быть? Можно ли «спасать» вино, которое, если его не перелить по сосудам, пропадет — выльется на землю? И, если — да, как это нужно делать, чтобы не нарушить *шаббат*?

По этому поводу в Мишне нашего листа сказано:

Если (в субботу) **лопнула бочка с вином, разрешается перелить из нее вино** (набирая его в сосуды), **но лишь — в количестве** (которого хватает) **на три трапезы**.

Можно также сообщить (о том, что случилось) **другим людям, чтобы и они наполнили свои сосуды вином** (каждый — в количестве, которое требуется его семье для проведения трех трапез).

Пользоваться в этой ситуации губкой — запрещается. **Запрещается в субботу выжимать сок из плодов. И даже если сок** (в *шаббат*) **сам вытек из плодов, пить** (этот сок) **— не разрешается**.

Если (очень спелые) **плоды предназначались для еды** (не для переработки в сок), — уточняет **раби Иегуда** (один из крупнейших Учителей Талмуда второго поколения; 3-й век), — (в субботу) **можно пить** (произвольно) **вытекший из них сок. Но если в субботу сок сам по себе вытек из плодов, предназначенных для переработки, пить этот сок в *шаббат* — запрещено**.

Если (человек) **до наступления субботы вынул из улья и разломал соты**, (чтобы из них вытек мед) **и мед вытек в *шаббат*, есть этот мед** (в субботу) **— запрещается**. Иную грань Истины открывает в этом вопросе **раби Элиэзер** (великий Учитель Мишны, 1-й век).

Такой мед можно есть и в субботу, — говорит он. Анализируя, пункт за пунктом, содержание Мишны, Талмуд задается вопросом: почему в субботу не разрешается «спасать» все вино из лопнувшей бочки? Ведь это — ценный продукт, в его производство вложено немало труда.

И, рассмотрев связанные с этим проблемы, объясняет: из опасения, что владелец бочки, не подумав о последствиях, начнет ее ремонтировать, а это в *шаббат* — запрещено. Ибо человек в этом случае должен будет осуществить несколько *мелахот* (в единственном числе — *мелаха*, вид работ, производить которые в *шаббат* запрещается; см. на сайте **Введение** в трактат ***Шаббат***).

Ограничив количество вина, которое разрешается «спасать», относительно малым объемом (натри трапезы — не более), Учителя тем самым ограждают человека от ошибки, которая ведет к нарушению субботних законов.

Если разрешить человеку все «спасать» вино из лопнувшей бочки, — добавляют Учителя, — он может, не заостряя на этом внимания, невольно нарушить и другой запрет Торы — на перенесение объектов из владения одного вида во владение другого вида (о видах владений — см. на сайте **обзор листа 6**). Допустим, окажется, что пустых сосудов в его доме не хватает, и он побежит за свободной «тарой» к соседу.

Запрет на использование губки в такой ситуации нам уже ясен. Дело тут в том, что жидкость, собранную губкой, надо будет отжать. И осуществлять это действие в субботу, как мы уже говорили, запрещено по определению (см. на сайте **обзор листа 144**). Ибо это рассматривается как «этап стирки», то есть это — *толада* (подвид) *мелахи*, которая обозначена в списке 39-ти *мелахот* (см. на сайте **обзор листа 73**) термином *мелабен*, что в переводе означает — «отбеливание». Далее Талмуд переходит к обсуждению проблем с соком, которые могут возникать в *шаббат*.

Тора запрещает выжимать плоды в субботу, превращая их в сок. Это — *толада*, — объясняют Учителя, — относящаяся к категории запрещенных работ (*мелаха*) под названием Даш, то есть — «молотьба» (см. **там же**). Но тут сам собой напрашивается вопрос: почему раби Иегуда разрешает пить в *шаббат* произвольно вытекший из плодов, предназначенных для еды, а остальные Учителя — запрещают? По этому поводу Талмуд дает такое разъяснение. И раби Иегуда и другие Учителя, исследуя проблему, высказывают опасение, что, воспользовавшись произвольно вытекшим из плодов соком, человек, не удовлетворившись выпитым (или использованным в приготовлении, скажем, салата), не придав этому значение, выжмет из плодов дополнительную порцию сока. И тем самым — нарушит законы субботы.

Однако большинство Учителей, вынося свое решение, подразумевают, что «плоды» — это в основном оливки и виноград, которые предназначены главным образом для изготовления оливкового масла и вина. При этом они не высказывают возражений против того, чтобы человек использовал в субботу вытекший из оливок или винограда сок, если эти оливки или виноград до наступления субботы предназначались для еды.

В свою очередь, раби Иегуда в своем решении ориентируется на другие плоды — помидоры, персики и т.д. Если эти овощи и фрукты предназначены для еды, — говорит он, — практически нет опасности, что человек, не удовлетворившись произвольно вытекшим соком, станет выжимать из них дополнительную порцию. Хозяин дома в этом просто не заинтересован. Ведь он собирался поставить их на стол. Что же касается оливок и винограда, раби Иегуда, как и другие Учителя, не разрешает пользоваться произвольно вытекшим из них соком, ибо они, как правило, предназначаются для получения масла и вина. И все же в позициях раби Иегуды и остальных Учителей есть некое расхождение, — отмечает **рав Нахман бар Ицхак** (один из крупнейших Учителей Талмуда в своем поколении; 4-й век, Вавилон). — По поводу гранатов и клубники. Большинство Учителей не позволяют употреблять в *шаббат* произвольно вытекший из гранатов и клубники сок, даже если они предназначались для еды. А раби Иегуда — разрешает, если они были отложены для еды, не опасаясь, что человека не устроит малое количество этого сока, ибо эти плоды — вкусны и в необработанном виде. И — запрещает, если их подготовили для получения сока.

Примерно те же опасения диктуют Учителям решение, запрещающее употреблять в субботу мед, вытекающий из восковых перегородок. Ведь в принципе может случиться так, что человек захочет в *шаббат* разломить эти соты, чтобы увеличить объем вытекающего из них меда. А это уже будет осуществлением *мелахи* под названием *сотер* (разрушение построенного; см. на сайте **обзор листа 73**). Поэтому они и дают наставление: мед следует извлечь из сотов заранее — до наступления субботы.

Почему же тогда раби Элиэзер разрешает в субботу пользоваться медом, вытекающим из сотов?

Потому что приходит к выводу, — объясняет Талмуд, — что разламывать соты в *шаббат* человек не будет, ибо мед не употребляют в больших количествах, и ему вполне хватит того, что само по себе вытечет из восковых ячеек…

Автор текста Леви Раскин