



# השבועון עשרת הדברים

ЕЖЕНЕДЕЛЬНИК. КОММЕНТАРИИ К НЕДЕЛЬНОЙ ГЛАВЕ ТОРЫ, ИЗБРАННЫЕ СТАТЬИ И МАТЕРИАЛЫ

На основе материалов избранных книг и материалов, интернет-источников  
www.evrey.com



## ОБСУЖДЕНИЕ НЕДЕЛЬНОЙ ГЛАВЫ «ВАЙЕРА»

### А также:

- Вопросы раввину
- О здоровом образе жизни
- 5 минут иврита
- Мы любим Израиль...
- Лист Талмуда
- Культура. Личность. Этика
- Женская рубрика
- Детская страничка

**СОДЕРЖАНИЕ:**

Обсуждение главы «Вайера» - 3

Вопросы раввину - 6

5 минут иврита - 9

Лист Талмуда - 10

Женская рубрика - 11

Здоровый образ жизни - 12

Мы любим Израиль... - 13

Культура. Личность. Этика - 14

Детская страничка - 15

**Ответственные за проект:**

Элиэзер Фрейдкин, Давид Рошберг

**Над номером также работали:**

Давид Рошберг, Леви Раскин, Лея Коган,

Залина Мошкович, Цюпа Гензель, Эня

Леина, Лиллия Петрик, Давид Прайс

**Художники:***ИЩЕМ ХУДОЖНИКА ДЛЯ ПОСТОЯННОГО**СОТРУДНИЧЕСТВА*

Любые Ваши предложения направляйте

на эл.почту hafetz.haim@outlook.com

**МЫСЛИ РЕДАКТОРА...**

Глава Вайера раскрывает глубокие идеи, которые нес на своих плечах наш праотец Авраам. Говорят мудрецы, что Авраам символизирует хесед (милосердие), полную направленность на внешний мир, желание безгранично отдавать.

*(Берейшит гл. 18 ст.1-2) : " 1. И явил Себя ему Господь в Элоне-Мамре; а он сидел при входе в шатер в знойную (пору) дня. 2. И поднял он глаза свои и увидел: вот три мужа стоят над ним; и увидел и побежал им навстречу от входа шатрового, и поклонился он до земли".*

Всевыш-ний открывается Аврааму на 3 день после заключения союза (обрезания) между ними . Нужно отметить, что третий день считается наиболее опасным и болезненным. Следовательно , из этого отрывка мы учим, как исполнять заповедь посещения больных (бикур холим). И еще одна интересная грань этой заповеди : Всевыш-ний установил аномальную жару в тот день ,с одной стороны, чтобы путники не беспокоили Авраама, т.е. мы можем сделать вывод, когда человеку очень плохо с ним должны находиться наиболее близкие к нему люди, которые будут тонко осознавать потребности больного. Но также зададимся вопросом : «Раз был такой аномально знойный день, зачем же наш праотец Авраам сидел снаружи шатра?» Действительно , даже в тот момент, когда ему было как бы не до гостей , Творец мира посылает их к нему. .. Напомним, что у нашего праотца до сих пор не было потомка, который продолжил бы деятельность Авраама, поэтому, один из ангелов, ангел Михаэль, пришел с целью известить его о том, что Сара родит Ицхака.

Ицхак в нашем народе символизирует качество гвура (справедливость), установление границ. Далее мы видим уничтожение Сдома и Аморы ,жители которых считали, что не нужно никому ничего давать, а жить только ради себя, даже не продолжая свой род ,чтобы не делиться нажитым. В отличии от Авраама, они просто жестоко расправлялись с гостями их городов, но тем не менее мы видим, как Авраам молится за жителей той местности, буквально ведя спор за каждого праведника. Затем , рождение Ицхака, и самое серьезное испытание , через которое проходит Авраам- это Акейдат Ицхак (жертвоприношение Ицхака). Очевидно ,что только Ицхак – человек, призванный выстраивать границы для добра, мог пройти это испытание вместе со своим отцом Еврейский народ создан для того, чтобы пронести союз с Творцом через всю историю, привнести в мир понимание и полное осознание, что есть только Творец мира, который управляет судьбой каждого человека, и каждый день мы проходим через сотни, тысячи ситуаций , в которых нам нужно выбрать, как поступить, где-то нужно проявить справедливость, а где-то, наоборот, милосердии. Но, самое главное, быть внимательным к другим, любить и стремиться делать добро, и даже в самых тяжелых ситуациях нужно помнить, что Творец мира очень близко к нам, нужно только вовремя поднять глаза.

**Шаббат Шалом!****Элиэзер Фрейдкин**

## ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ “ВАЙЕРА”

**Место в Торе:** Книга *Берешит*, гл. 18, ст. 1 — гл. 22, ст. 24.

**Почему она так называется?**

В первой фразе главы сказано: “И открылся ему (Аврааму) в дубраве Мамре...”.

**Открылся на иврите — вайера.**

**ВСЕВЫШНИЙ** открылся Аврааму.

Точнее, наверное, надо сказать — дал возможность Себя увидеть.

Но как? Обычное зрение не позволяет видеть Творца, ибо Он — не материален. Человек способен воспринять Его лишь внутренним, духовным зрением. Но и это доступно ему не в любое время, когда захочется. Это происходит только по воле Всевышнего — когда Он вводит человека в пророческое состояние.

Что такое пророческое состояние?

Это понятие можно определить так: часть человеческого сознания проникает в более высокие слои его души, сохраняя связь с нижними, которыми сознание “пользуется”, когда человек находится в обычном состоянии. Высокие же “этажи” человеческой души свободно “плавают” в **духовных мирах**. И часть сознания, которая проникло в верхние “этажи”, тоже “путешествует” в этих мирах, а, поскольку свою целостность сознание не утратило, она, а, значит, человек, фиксирует и запоминает то, что видит и слышит.

**Пророк** на иврите — *нави*, что в переводе на русский язык означает — “мы принесли”. Этот лексический

анализ ясно выражает смысл вышесказанного: мы — душа (ее “надсознательные” уровни) и сознание — вместе принесли информацию.

Возникает вопрос: какую — любую или выборочно?

Ответить следует так: сознание получает конкретную информацию, а “навигацию” осуществляет Всевышний. Он показывает образы, диктует слова и, как сказано в первой фразе главы, дает возможность увидеть Свое проявление в нашем мире, те рычаги, с помощью которых Он миром управляет.

Надо сказать, что мы говорим сейчас об очень высокой форме пророческого состояния. В отличие от другой — обретение способности “слышать Голос”. Написано в Талмуде: “*эйна дома реия ле-шмия*” (во всех словах ударение — на последнем слоге) — **способность видеть** несравнимо выше **способности слышать**.

Из Торы мы знаем, что Всевышний трижды “дал Себя увидеть” Аврааму. До него — никому. А после — лишь Ицхаку (сыну Авраама), Якову (сыну Ицхака), Моше, царю Давиду и царю Шломо. Упоминаются также имена пророков Ишаягу, Иермиягу и Йехезкеля. Но сказано, что их “видение” не было таким полноценным. И всякий раз это происходило, чтобы “активизировать” связь Творца с еврейским народом.

Отметим, что были моменты, когда весь наш народ (без исключения) обретал способность такого “видения” — пересекая море Суф (перевод “Красное море” не совсем точен), при выходе из Египта, получая Тору у горы Синай. И всегда это происходило в моменты единения, когда наш народ находился в состоянии максимальной близости с Творцом. Недаром в Устной Торе (Талмуд)

говорится: “...простая служанка при переходе моря Суф видела больше, чем увидел (потом) пророк Йехезкель”. Именно поэтому поколение, прошедшее Синайскую пустыню, называлось *дор деа* — поколение “постижения Всевышнего”. Ибо Творец открылся тогда всему народу, народ удостоился максимально возможной степени единения, близости с Ним.

Позднее такого уже не было. Однако в “памяти” души каждого из нас, души каждого еврея (души всех поколений евреев духовно присутствовали при получении Торы у горы Синай) осталось “воспоминание” об этом состоянии “видения”, что дает нам силу выстоять, предопределяет для нас возможность совершить *тишуву* (о *тишуве* — см. на сайте в прошлой [главе Лех Леха](#)).

Но вернемся к Аврааму. Теперь нам понятно уже, что Всевышний будет открываться ему, чтобы активизировать его (Авраама) связь с Ним, уста-

новленный **союз** (на иврите — *брит*).

Первый раз Творец открылся нашему праотцу вскоре после того, как Авраам стал евреем, на земле Израиля: “И прошел Авраам по стране... и открылся ему Всевышний и сказал — потомству твоему дам Я эту землю” (гл. 12, ст. 6-7).

Вспомним: Авраам был призван стать первым евреем (см. недельную главу [Лех Леха](#)). Но реализовал он это “призвание”, только когда вошел в *Эрец Исраэль*.

Второй раз Всевышний открылся, когда Аврааму было 90 лет. Творец сообщил о важнейшей заповеди еврея — *брит мила* (заповеди обрезания).

Слово *брит* означает — союз, а точнее — установление ясности в отношениях.

*Брит-мила* (обрезание) оставляет на теле человека четкий и ясный знак **союза**.

Сказано в Торе: “Вот (способ выражения) Союза между Мной и твои-

«...рычаги, с помощью которых Он миром управляет...»

ми потомками. Обрежьте крайнюю, плоть и станет это Знаком... восьмидневному ребенку сделайте обрезание... а если мужчина будет не обрезан (*арэль*), душа его не будет соединена с (единой душой) народа” (гл. 17, ст. 10-14; цитируется в сокращении).

Итак, между евреем-*арэль* (необрезанным) и душой народа остается невидимая стена. Проанализируем слово *арэль*.

Его корень состоит из букв *аин, реш, ламед*. Первая буква несет в себе несколько близких по смыслу значений: высшая суть, цель, смысл (ее числовое выражение — 70; это — духовный “этаж” цифры 7, обозначающей **цель**).

Значение буквы *реш* — не что **главное** (*рош* — голова).

Буква *ламед* — **изучение**.

Казалось бы, складывая значения букв, мы получаем вполне положительную установку: изучать главное — путь постижения высшей сути. Но недаром в **букве *реш*** заключена двойственность (ее числовое значение — 200, то есть — **две** сотни). Это **предупреждает** нас об опасности: сосредоточенное внимание к “главному” содержит потенциал, благодаря которому человек способен сделать вывод, что главное в мире — он сам. Эту идею подкрепляет слово *ра* — зло. Его корень состоит из букв *реш, аин, аин*. В расшифровке это звучит так: высшая суть — (быть) главным.

Но тогда получается, что для Всевышнего места не остается. Это и есть **зло** — корень зла.

Слово *арэль* указывает на эту опасность. Применив понятие “главный” — к себе, ты отгораживаешься от (души) народа. От всего мира.

**Крайняя плоть** на иврите — *орла*. У этого слова — тот же корень, что и у слова *арэль*: *аин, реш, ламед*. И мы уже понимаем, почему. Мы понимаем, что акт обрезания символизирует устранение перегородки, стены, отделяющей еврея от души народа. Интересно, что с этим словом связана одна из 613 заповедей. В книге **Ваикра** сказано: “И когда вы посадите (саженцы) деревьев... три года плоды их будут *орла*” (гл. 19, ст. 23). Зная, что *орла* — перегородка, мы

## ...заповеди воспитывают и возвышают человека...

”

уже догадываемся, в чем смысл заповеди. Плоды твоего нового дерева “отгорожены” от тебя. Их нельзя есть три первых года... Если ты думал, что главное в мире — ты сам, ты ошибался. Есть Некто главнее тебя. И **Он не решает** тебе **трогать плоды** твоего же дерева...

Так заповеди воспитывают и возвышают человека.

Итак, перед тем, как дать Свое повеление — заповедь обрезания (устранения перегородки между евреем и Творцом), Всевышний “открылся” Аврааму. Чтобы активизировать, усилить ощущение единства с Ним, как написано: “И открылся Всевышний Аврааму и сказал ему: Я — Эль Шадай (Имя Всевышнего, означающее Силу, ограничивающую власть материального), служи Мне и ничего не бойся” (гл. 17, ст. 1).

И, наконец, в третий раз открылся Всевышний Аврааму в “дубраве Мамре”, как сказано в первой фразе нашей главы.

Речь идет здесь о человеке по имени Мамре, который уважал Авраама и был ему другом.

Когда Авраам получил распоряжение исполнить заповедь обрезания, его одолели сомнения. Разумеется, он и не думал о том, чтобы не выполнить эту заповедь. Авраам усомнился, сможет ли и в дальнейшем приближать людей к Творцу. Не будут ли люди сторониться его, говоря: “Ты — не такой, как все”. И только Мамре с уверенностью сказал Аврааму: все будет хорошо. Поэтому Тора подчеркивает — великое явление (Всевышний открылся Аврааму) произошло в дубраве, которая принадлежала Мамре.

В начале нашего обозрения мы уже говорили, что в момент, когда Всевышний открывается пророку, Он дает ему возможность увидеть “рычаги”, которые Он использует, чтобы управлять миром.

Приведем цитату из нашей главы: “И поднял он глаза и увидел — три человека предстали перед ним. И увидел (понял), и побежал им навстречу... и поклонился до земли” (гл. 18, ст. 2).

### Кому поклонился Авраам?

Естественно — Всевышнему.

Но кого тогда он увидел?..

Напомним, что Авраам находился в пророческом состоянии, и ему открылся Творец. А значит, Он показал ему “рычаги” управления.

На иврите такой **рычаг** — *малах*, что о в переводе на русский язык означает — посланник, тот, кто выполняет поручение, некое действие. Теперь читателю понятно, почему в наших обозрениях мы говорили, что “ангел” — не совсем удачный перевод слова *малах*. Впрочем, — вполне приемлемый, если вспомнить, что “ангел” — греческое слово и переводится на русский язык как посланник, гонец. Мы используем такой перевод с оговорками из-за устойчивых ассоциаций с “образом ангела”, представленным сотворенными людьми религиями. В их понимании ангел — некое человекоподобное существо с крыльями, которого наделяют то суровым, то игривым характером...

Любое действие в мире свершается по Воле Творца. *Малах* — **механизм реализации Его Воли**.

Аврааму открылся Всевышний, и он увидел трех человек, точнее — почти материализованные образы трех *малахим* (множественное число от сло-

Одним из них был Михаэль — рычаг управления судьбой всего еврейского народа. Ему “поручалось” сообщить Аврааму о дате рождения Ицхака. Это событие действительно имело отношение к судьбе нашего народа. Ведь после Авраама Ицхак — второй наш праотец.

Другой *малах*, Рефаэль, должен был принести и Аврааму быстрое выздоровление — за три дня до этого Авраам **сам себе** сделал обрезание.

В слове *Рефаэль* — два корня: *рефа* — излечение и *Эль* — Высшая Сила.

И, наконец, третий — Гавриэль. Его предназначение заключено в самом слове *гавриэль* (*гаври* — “ставит границы”). А задача, поставленная перед ним — разрушить города **Сдом** и **Амор** (в русских переводах — Содом и Гоморра). Но причем здесь Авраам?..

Авраам только что сделал обрезание — убрал перегородку между ним и Творцом. Всевышний отправляет к нему Гавриэля, чтобы Авраам понял: Творец открывает ему Свой замысел и дает шанс проявить самую замечательную черту Авраама: стремление бороться за каждого человека.

Действительно, в нашей главе мы находим знаменитую сцену: Авраам пытается спорить с Творцом, выискивая любую возможность спасти жителей Сдома и Аморы.

О них Тора говорит: “И сказал Всевышний: возмущение (в высших духовных мирах) поведением Сдома и Аморы очень уж велико. И преступность их поведения превзошла все границы” (гл. 18, ст. 20; цитируется с необходимыми уточнениями в переводе).

И вот этих людей защищает Авраам и просит Творца предоставить им еще один шанс исправиться. Интересен диалог Авраама с Творцом:

— Если в этих городах найдется 50 праведников, Ты не уничтожишь их? — спрашивает Авраам.

— Нет, — отвечает Всевышний.

— А если только 45?.. — не успокаивается Авраам.

Он снижает и снижает количество праведников, достаточное для спасения жителей Сдома и Аморы. Вот оно уже дошло до 10-ти. И это — последнее, что Аврааму удастся “выторговать”. Десять праведных людей — и Сдом будет спасен. Всевышний обещал Аврааму предоставить жителям этих городов еще один шанс. Проявил веру в возможности человека, в его способность совершить *тшуву*.

Но в Сдоме и десяти праведников не нашлось.

Почему, кстати, Авраам перестал торговаться, дойдя до числа десять?..

Напомним, что число десять — духовный этаж числа один. Десять — это **один** десяток.

Десять праведников символизировали бы потенциал, возможность стремиться к Творцу — Единственному и Единому. Тогда и только тогда есть шанс на исправление. Ведь корень Зла, как сказано выше, в том, что человек видит только себя и не оставляет места для Всевышнего. И лечить этот недуг можно лишь устранением первопричины болезни — верой и стремлением к Творцу. Иначе на “выздоровление” нет шансов.

Это и есть ответ на поставленный вопрос, почему Авраам прекратил “торговлю”, дойдя до числа 10.

Кстати, теперь нам нетрудно понять, почему для общественной молитвы требуется *миньян* — десять взрослых евреев. Ведь каждый вполне может молиться и сам. Один (человек) молится Одному (Единому Творцу). Три человека все равно молятся — каждый сам по себе. Так же — пять человек и девять. Но когда для молитвы собирается десять евреев, их сообщество обретает новое качество. Это — духовная надстройка над числом 1. Теперь уже десять евреев — “духовный один”, который молится Одному — Творцу. Дополнительную “надстройку” приобретает и молитва.

Авраам боролся за то, чтобы Всевышний предоставил жителям Сдома и Аморы еще один шанс на исправление, и, тем самым, окончательно **заслужил рождение сына**. Вскоре Сара зачала ребенка, и родился Ицхак. Ицхак стал первым еврейским ребенком, кому сделали обрезание на восьмой день.

Авраам стал отцом. Но праотцем нашего народа он тогда еще не был. Чтобы

заслужить это право, ему предстояло выдержать последнее испытание: выполняя Волю Всевышнего, он должен был продемонстрировать готовность отказаться от всего, что ему дорого, в том числе — от Ицхака.

В конце нашей главы Тора рассказывает о том, как Творец повелел Аврааму подняться со своим единственным наследником — Ицхаком на Храмовую Гору (так эту гору называют сейчас и расположена она в Иерусалиме; во времена Авраама Храма еще не было), положить сына на сложенный из камней *мизбеах* (в приблизительном переводе — жертвенник) и...

В этом годовом цикле чтения Торы обсуждение важнейших для нас аспектов этого события выходит за рамки нашего обзора. Скажем только, что Авраам в служении Всевышнему шел до конца. Так же и Ицхак, который знал о повелении Всевышнего. Авраам даже занес над сыном руку с ножом. Но Всевышний остановил его. И устами *малаха* сказал: “Авраам, Авраам... — не делай сыну ничего. Теперь Я знаю, что у тебя есть чувство тонкого трепета перед Всевышним...” (гл. 22, ст. 11-12).

Нетрудно догадаться, кто из *малахим* передал слова Творца. Конечно же, **Михаэль**. Ведь речь шла в этот момент о судьбе всего нашего народа. В этот момент решалась наша судьба. Всевышний даровал нашему народу жизнь. Ибо у нас есть такой праотец, который заложил в каждом из нас “духовные гены” — способность всю жизнь посвятить Ему.

Слово Михаэль, кстати, означает — кто подобен Тебе, Всевышний...

**Автор текста Элиягу Эссас**

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

### У меня нет склонности к общению.

#### Как исправить этот кошмар?

Я с детства замкнутый, и так мне уже 23 года. У меня нет склонности к общению.

Но, допустим, я достаточно начитался, как научиться общаться, появился, наконец, нормальный кругозор, но нет тяги к общению. Как это исправить? Как стать общительным?

Допустим, я в коллективе, все друг с другом общаются, а я сижу в сторонке. Меня привыкли считать замкнутым, что со мной не о чем говорить, так, что никто не попытается со мной сблизиться сам.

Как этот кошмар исправить?

Антон

Россия

**П**режде всего, должен отметить, что, судя по Вашему же описанию, ничего «кошмарного», на мой взгляд, в Вашей ситуации нет. Более того — ее можно считать относительно «нормативной». Ведь люди — не одинаковы. У каждого — свой, индивидуальный и уникальный набор качеств, способностей и склонностей. При этом по своему психологическому складу, по каким-либо общим свойствам и склонностям — могут подразделяться на группы.

Существуют различные классификации. Однако в контексте нашего с Вами разговора важен факт, что все человечество подразделяется на интровертов (людей, погруженных в себя, в свой внутренний мир, склонных к замкнутости и уединению) и экстравертов (тех, кто сориентирован на внешний мир). И то и другое, само по себе — практически не имеет качественных оценок. Это — данность, которая может, в зависимости от «внутреннего наполнения», личных свойств и проявлений конкретного индивидуума, от его отношения к окружающим и т.п., приобретать позитивную или негативную окраску. Но в любом случае, самоопределение в вопросе, интроверт ты или экстраверт, способно помочь правильно, с учетом этой данности, строить свою жизнь. И, например, в выборе профессии, и в интеракциях с другими людьми, и в умении адаптироваться в различных жизненных обстоятельствах.

Следует отметить, что в реальности экстраверсия и интроверсия проявляются в людях в разной степени. Очень многих можно отнести к «смешанному типу», когда в человеке, особо не выделяясь, присутствует и то и другое. Ярко выраженных экстравертов и интровертов — значимо меньше. Причем, экстраверты, как показывает практика, встречаются чаще, нежели интроверты. Вы, насколько можно понять из содержания Вашего письма, скорее всего — интроверт. Но прежде чем мы перейдем к Вашей конкретной ситуации, советую внимательно прочесть и обдумать размещенные на сайте ответы [«Не умею общаться ни с девушками, ни с работодателями»](#), [«Не умею общаться с девушками и с людьми»](#) — с материалами, обозначенными в них ссылками, и [«Что означает слово «социофоб»?»](#). В них Вы найдете более детальное продолжение обсуждения данной темы.

Когда Вы изучите и обдумаете содержание первой части этого и других предложенных здесь для прочтения ответов и материалов, Вы, надеюсь, начнете рассматривать свою ситуацию под иным углом зрения. Ибо Ваш кругозор в данной теме заметно расширится.

Впрочем, разговор о кругозоре — еще впереди. Теперь же попытаемся вместе последовательно обсудить описанные Вами обстоятельства.

1. Замкнутость, сама по себе, не является негативным качеством. А нередко, даже наоборот — приносит позитивные плоды. Не растрчивая себя и свое время на ненужные контакты и словоблудие, такие люди, как правило, больше размышляют об окружающей действительности и способны глубже проникать в суть жизненных явлений.

2. Ни для кого не секрет, что, собираясь в группы, например, на перерывах на службе, на переменах в учебных заведениях или, скажем, в компании у кого-то в гостях, куда приходят, чтобы убить время — большинство людей занимаются бессмысленной трескотней. В такой ситуации у серьезного человека может не быть, как Вы выразились, «тяги к общению», желания во всем этом участвовать. И это — вполне нормально, объяснимо и не требует исправления.

3. Понятно, что общение, в тех или иных дозах, необходимо каждому человеку. Но при серьезном подходе к этому, для того, чтобы завязать контакты с людьми, которые тебе интересны и/или привлекают тебя какими-либо позитивными свойствами и проявлениями — надо, чтобы и они ощутили к тебе интерес. Обычно обращают внимание (не говорю здесь о людях поверхностных) на человека разумного, доброжелательного, готового, когда это требуется, прийти на помощь, целеустремленного, позитивно мыслящего и оптимистично настроенного. Известно, что угрюмых, у которых буквально на лице написан пессимизм, как правило, стараются обходить стороной.

Чтобы проявить названные привлекательные качества, как очевидно — не надо быть «болтуном».

4. Вы правы: для общения с целеустремленными, думающими людьми нужно и самому иметь ясные и масштабные жизненные цели, обладать определенным кругозором. И тут нам надо уточнить, что подразумевает понятие «кругозор».

В общих чертах это — достаточно широкий круг интересов, знаний и мыслей. Причем, знания, хотя они и чрезвычайно важны, в этом «списке», пожалуй — даже не самое главное. Их, на любую тему, без труда можно «надергать» в необъятном пространстве Интернета. Человека в гораздо большей степени определяют его интересы, устремления, размышления о жизни, умение видеть причинно-следственные связи между явлениями и т.п.

Я посоветовал бы Вам взяться за регулярное и последовательное изу-

чение материалов нашего сайта. Они в состоянии помочь человеку (а тысячам людей — уже помогли) не просто расширить свой кругозор, но и — понять, как устроен мир, в котором мы живем, и найти в нем свое место.

5. Вам кажется, что, по мнению окружающих, с Вами «не о чем говорить». Поэтому, на Ваш взгляд, никто и не пытается сблизиться с Вами. Так ли это в действительности? Об этом априори трудно судить.

Другое дело — что для установления первоначальных контактов Вам надо, наверное, как-то себя проявить.

Не участвуя в пустой болтовне, Вы можете, например, вставить одну-две фразы, высказав какую-то разумную, конструктивную мысль (это, конечно же, не должно прозвучать невпопад). И не исключено, что тем самым Вам удастся задать никчемному разговору иное направление.

Или, сидя в сторонке от общей суеты — можете, допустим, чтобы не терять время зря и если это в данных обстоятельствах будет уместным, открыть и читать какую-то серьезную, с умом выбранную книгу. Это, с одной стороны, отвлечет Вас от переживаний по поводу собственной «неприкаянности», с другой — привлечет к Вам внимание не поверхностных людей. Кто-нибудь заинтересуется, что за книга у Вас, подойдет с вопросом, завяжется беседа, которая, возможно, перерастет в более тесное общение...

Подводя сказанному некий итог, возьму на себя смелость предположить, что в том случае, если Вы разовьете в себе отмеченные выше качества (см. пункт 3), всерьез воспримете изложенные в данном ответе соображения и будете следовать содержащимся в нем рекомендациям — наступит момент, когда Вы перестанете чувствовать себя «отщепенцем». И у Вас появится желание и возможности общаться с теми, кто будет Вам по-настоящему интересен.

**Автор ответа Элиягу Эссас**

## Можно ли делать обрезание в шаббат?

Можно ли, делать обрезание в шабат? Если да, то почему?

**Геннадий**

**Бэер Шева, Израиль**

**О**брезание (*бритмилу*) в *шаббат* делают **только** новорожденному ребенку. При условии, что восьмой день от рождения младенца совпадает с субботой. Во всех других случаях *брит милу* в *шаббат* — **не совершают**.

Если, допустим, обнаруживается, что младенец к восьмому дню своей жизни — еще слаб или нездоров, процедуру обрезания по медицинским показаниям откладывают. И совершают — когда он выздоровеет и окрепнет. В любой день недели, но — **не в субботу**.

Мальчику или взрослому, которые, по тем или иным причинам, не прошли процедуру *брит милы* вовремя, делать обрезание в *шаббат* — **запрещается**.

Но почему же все-таки можно делать в субботу обрезание — новорожденному? Ведь эта процедура, как очевидно, связана с нарушением некоторых законов *шаббата*. В *шаббат*, например, нельзя «пускать кровь». А тут приходится осуществлять «операцию», которая, как все мы понимаем — не бескровна. Дело в том, что Творец мира, который дал нам Тору и законы, обуславливающие еврейский образ жизни, в том числе — и законы субботы, дал нам и четкое повеление совершать обрезание именно **на восьмой день**.

В Торе читаем: «А в возрасте восьми дней будет обрезан у вас каждый младенец мужского пола — во всех поколениях» (*Берешит*, гл. 17, ст. 12). И еще, в другой книге Торы — «А на восьмой день (от рождения ребенка) обрежьте его крайнюю плоть» (*Ваикра*, гл. 12, ст. 3).

Однако неправильно было бы полагать, что обрезание, которое делают маленькому ребенку в *шаббат*, отменяет **все** субботние запреты. Речь идет лишь о частных, необходимых действиях *моэля* (специалиста, который умеет делать обрезание по всем существующим в еврейской традиции правилам и

хорошо знает законы Торы), обусловленных ходом «операции». Все остальные участники процедуры, включая, разумеется, приглашенных, должны в обычном порядке соблюдать законы субботы. Нельзя, например, в *шаббат* приезжать на церемонию на машине и т.п.

И в заключение еще раз подчеркну, что и *моэль*, осуществляя обрезание в *шаббат*, не свободен в своих действиях. Границы дозволенного в его поведении в такой ситуации детально обсуждаются в Талмуде (см. на сайте обзор [листов 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136](#) и [137](#) трактата *Шаббат*).

**Автор ответа Элиягу Эссас**

## На работе меня

### «перевоспитывают»

Коллега по работе, с которой я общаюсь ежедневно, постоянно пытается меня «перевоспитать». Она — если так можно выразиться, «ортодоксальная» православная. Ведет все время разговоры на темы, касающиеся ее религии. Как мне на это реагировать?

Обычно я срываюсь и вступаю в никому не нужный эмоциональный диалог.

Очень надеюсь на Ваш ответ. Наталья.

**Наталья**

**Россия, Москва**

**П**роблема, о которой Вы пишете, возникает достаточно часто.

И решать ее можно разными способами — в зависимости от того, какое место в жизни человека занимает «источник проблемы»: допустим, непосредственный начальник или — коллега, с которым завязались приятельские отношения, или — просто сотрудник, работающий рядом с Вами.

Поэтому постараюсь дать лишь самые общие рекомендации. Еще до того, как Вы начнете реализовывать план по разрешению проблемы, уясните для себя некоторые основные моменты:

1. Наше мировоззрение не было придумано в какие-то времена кем-

то из людей. Его открыл нам Сам Всевышний.

2. В Торе Он сообщил нам, что Тора - и как учение и как жизненная система, никогда не изменится.

3. Носителем Торы избран еврейский народ. И никакой другой.

А теперь - об отношении к «выступлениям коллеги по работе». Рекомендую:

1. Доброжелательно, но твердо довести до сведения Вашей коллеги изложенные выше принципы - как кредо веры. И добавить, что Вы не будете вступать в дискуссии, потому что тема «истинности» других религий Вас (точнее - нас, евреев) не волнует. Мы не интересуемся ни чужим мировоззрением, ни духовными сторонами чужих обычаев.

2. Заодно сообщите, что переубеждать ее Вы тоже не собираетесь. Более того, Вам совершенно все равно - считает ли она себя православной или католичкой, буддисткой или мусульманкой. Это Вам абсолютно безразлично.

3. Объясните ей, что вести на рабочем месте разговоры на идеологические темы - нехорошо. Что в этом есть даже нарушение правил добросовестного выполнения служебных обязанностей. Посторонние беседы граничат с кражей рабочего времени у работодателя.

А в нерабочие часы принято обсуждать темы, которые интересуют обе стороны. Это очевидно.

В качестве дополнительного совета, я бы рекомендовал Вам найти время для ежедневного изучения различных аспектов Торы, практических и этических проблем, которые в ней разбираются. К примеру - регулярно посещать наш сайт [www.evrey.com](http://www.evrey.com), где каждый день можно прочесть новые материалы на темы (в широком смысле) еврейского мировоззрения и образа жизни.

Это позволит Вам ощущать свой духовный рост и поможет удерживаться от соблазна вступать в действительно, как сами Вы пишете, никому не нужные диалоги.

**Автор ответа Элиягу Эссас**

## Почему у вас вражда с арабами и мусульманами?

Здравствуйте!

Я не еврей, но меня всегда интересовал вопрос, почему у вас вечная вражда с арабами и в частности с мусульманами. Почему вы не можете жить с ними в мире, вместо того чтобы уничтожать их? Ведь у вас есть для этого рычаги и сила.

Спасибо

**Игорь  
Россия**

**Вражда** между народами и/или государст вами возникает, как правило, по трем причинам. Это либо — столкновение идеологий, либо — территориальный спор, либо — борьба за сферы экономического влияния.

Разберем все три причины и попытаемся понять, на чем «строится вражда» между евреями и мусульманами. И, если она действительно есть, то какой из сторон она инициирована и кем поддерживается.

1. Иудаизм, практически — единственная религия мира, которая не только не занимается миссионерством, но, наоборот — достаточно активно выступает против этого. Все другие религии стремятся «привлечь» и «завербовать». Но — не мы.

Поэтому с нашей стороны нет, и не может быть **враждебного отношения** к приверженцам других религий. Ни к мусульманам, ни к христианам, ни кому-либо еще. Мы не призываем их «обратиться в нашу веру», а потому, и не «держим зла» не тех, кто иудаизм не принял.

Рекомендую Вам спросить у мусульман и христиан, помнят ли они, что основатели их религий пытались навязать свою веру евреям, и как они относятся к тому, что евреи от их веры отказались. А еще попытайтесь разузнать, какие чувства они испытывают к евреям. И имейте в виду, что негативные чувства по отношению к нам культивируются в среде христиан вот уже около двух тысяч лет, в среде мусульман — 1300 лет.

Известны ли Вам случаи, чтобы евреи хоть раз за последнюю, скажем, тысячу лет заявили, что мусульмане (или христиане) — «плохие», потому что не принимают нашу веру, а нам, евреям, важно свою веру им навязать. Ну, а как обстоит дело с их стороны?..

2. Территориальные споры.

Евреи — **единственный** народ, который с достаточной степенью точности знает, какая территория отведена им для проживания. Это — небольшой участок Земного шара под названием *Эрец Исраэль*. А пот ому у нас нет, и не может быть территориальных претензий к мусульманам (об арабах будет сказано ниже). У нас нет никаких территориальных претензий к Ирану. Это президент данной страны, как известно, публично заявляет, что Израиль надо «стереть с карты мира». Ни — к Малайзии, президент которой обвиняет Израиль и евреев во всех бедах. Ни — к Индонезии (где самая большая в мире мусульманская община), которая не признает «право» Израиля на существование.

Напрашивается вопрос: почему эти государства (здесь еще перечислены далеко не все) «враждуют» с Израилем? Может, потому, что Израиль посеял эту вражду?

Чтобы понять, в чем тут дело и кто виноват, достаточно попытаться вспомнить хотя бы одно высказывание руководителей Израиля (или вообще — любого, пусть хотя бы в какой-то степени общественно значимого гражданина Израйля), подобное тем, которые прозвучали из уст лидеров упомянутых здесь му-



сультманских стран. И окажется, что «вспомнить» тут нечего. Потому что ничего подобного с нашей стороны не было. Ибо ни евреи, ни Израиль в целом никакой **вражды** к мусульманским государствам и их населению не питают.

А теперь — об арабах.

За всю историю «противостояния» евреи ни разу даже не попытались сделать какой-либо «агрессивный шаг» с целью захватить принадлежащую арабам землю. До создания государства Израиль **все** земли, **без исключения**, были **куплены** у частных владельцев — арабов и турок. Некоторая, общественная (не частная) часть земли была **отдана евреям в пользование** властями, которые имели юридическое основание распоряжаться этой землей. Речь — о правителях Османской (Турецкой) Империи — до 1918 года, а затем — Британской Империи.

Точно также огромные, кстати сказать, участки подведомственной им территории они (в основном, турки) выделяли разным христианским конфессиям. И делалось это, подчеркну, под давлением и угрозами со стороны соответствующих государств.

Территория *Эрец Исраэль* заселялась евреями на законном основании. Это право нам было дано **международным сообществом** — согласно постановлению Лиги Наций. Созданное государство Израиль было признано решением ООН.

И что же? Кто **в тот же день**, в день объявления независимости Израиля, начал против нашего государства войну? Мы говорим здесь, заметьте, не о «теоретической вражде», но — о реальных военных действиях.

Подумайте и о том, для чего была создана Организация **Освобождения** Палестины (ООП). Быть может, для того, чтобы освободить территории, которые в 1967 году, в результате неудачной попытки уничтожить нашу страну, попали под управление Израиля? Ничуть не бывало! ООП появилась в... 1965-м. Что арабы хотели **освободить** в 1965-м году?

Так чьей же стороной инициирована вражда, которая до сих пор «подпитывается» и поддерживается?

3. Экономический аспект (причина третья).

Кому в голову придет, что Израиль пытается бороться за расширение своего финансово-экономического влияния в арабских и мусульманских странах? Это в принципе — невозможно, потому что присутствие израильского капитала в этих странах практически **равно нулю**.

Так что, никаких экономических причин для нашего враждебного отношения к мусульманам не было, и нет.

Подведем некие итоги.

Если Вас (и кого-то еще) волнует вражда, разжигаемая по отношению к евреям и Израилю мусульманами и/или арабами, попытайтесь сделать все, что возможно, чтобы вражда и ненависть к нам уменьшились.

Мы же, со своей стороны, враждебных чувств к мусульманским и арабским странам не испытывали и не испытываем. И, как показано в данном ответе (надеюсь, достаточно аргументировано), у нас никогда не было, и нет на это ни малейших **причин**.

*Автор ответа Элиягу Эссас*

## Где в Украине можно найти достоверных Учителей

### религии Авраама?

Здравствуйте!

Будьте добры, подскажите, где в Харькове (или в ближайших городах Украины) можно найти достоверных Учителей религии Авраама?

Я не еврей, но верю в того же Бога, что и Авраам. Бог много мне помог, когда я просил, и я не сомневаюсь в Его истинности.

Намерен получить в первую очередь правильные знания о Боге и о заповедях для неевреев. Читать я умею, но хочу из уст в уста получить знания.

**Владислав**

**Украина, Харьковская область**

**Обратитесь** к главному раввину Украины Якову Блайху в Киеве. Необходимые координаты есть в Интернете.

*Автор ответа Элиягу Эссас*

## 5 МИНУТ ИВРИТА

יְיָ (адон) — господин, хозяин

לָעָבֹר (лаавор) — переходить, обгонять

לִפְנֵי (лицхок) — смеяться

הַצֵּץ (каце) — край, конец

פֶּתַח (петях) — вход, дверь, ворота, начало.

## ЛИСТ ТАЛМУДА

### Трактат *Берахот* Лист 14 (часть 2)

**Далее** на нашем листе Талмуд продолжает рассматривать правила чтения молитв.

Речь теперь идет о произнесении *Шемоне Эсре* (*Амида*; в торае название молитвы образовано от ивритского глагола «стоять», ибо эту молитву принято произносить стоя) — молитвы, состоящей из восемнадцати благословений. Эти благословения — центральная часть утренней (*шахарит*), послеполуденной (*минха*) и вечерней (*маарив*) молитв. Читая *Шмоне Эсре*, мы признаем величие Творца, который создал мир, управляет им, питает свои творения жизненной энергией и дает им пищу, спасает творения в час беды, лечит их и заботится о них.

В утренней и вечерней молитвах *Шемоне Эсре* следует сразу же за молитвой-клятвой *Шма, Израэль*, которая заканчивается благословением — «Благословен Ты, Творец, спасающий Израиль!». *Амида* же начинается с обращения — «Творец, дай мне силы молиться пред Тобой... Благословен Ты, Всевышний Авраама, Ицхака и Яакова...».

Несомненно, начальные фразы *Шемоне Эсре* логически связаны с фразой, завершающей чтение *Шма*. И Талмуд выдвигает на обсуждение вопрос: можно ли перед Амидой прерваться, чтобы поздороваться с кем-то.

Тот, кто приветствует знакомого до того, как произнес «Восемнадцать благословений» (*Шмоне Эсре*), — говорит **Рав** (столь великий и известный Учитель Талмуда первого поколения, что звание «рав» стало его именем, и все знали, о ком идет речь; 3-й век), — подобен человеку который строит *мизбеах* в неполюженном месте для запрещенных приношений (известно, что процедуры приношений осуществляются только в Храме).

О том же говорится и в Танахе, — отмечает Талмуд, анализируя фразу: «Отстранитесь от человека, дыхание которого в ноздрях его. Ибо что он значит?» (книга пророка *Иешаягу*, гл. 2, ст. 22). То есть человек, не обратившийся к Творцу, не способен реализовывать серьезные задачи. Впрочем, и к обыденным, повседневным делам не стоит приступать, не произнеся благословения, адресованные Творцу мира.

Поэтому, — заключают Учителя, — до прочтения *Шемоне Эсре*, не следует отвлекаться даже на короткое общение с другим человеком.

Но ведь в нашей Мишне (см. на сайте [обзор первой части листа 13](#)) сказано, что, читая *Шма*, мы можем поприветствовать другого человека, сделав короткий интервал, между отдельными отрывками этой молитвы, — отмечает **Рава** (величайший Учитель Талмуда четвертого поколения; 4-й век). — И поскольку *Шма* предшествует молитве *Шемоне Эсре*, мы вправе сделать вывод, что перед Амидой, во всяком случае, нам разрешается «перевести дух» и поздороваться с тем, кого мы еще не успели поприветствовать. Почему же Рав говорит, что делать это «нельзя»?

Рав имел в виду ситуацию, — дает разъяснение раби Аба, — когда человек, не прочитав *Шемоне Эсре*, идет в дом своего знакомого, чтобы поприветствовать его и пожелать ему доброго утра. Поступать так действительно не надо. Но если, к примеру, человек, не успевший произнести *Шемоне Эсре*, по дороге в синагогу встретит кого-то из знакомых, он не только может, но и должен поздороваться с ним.

Тут Учителя сообщают нам интересную деталь. Если человек, который еще не успел помолиться, идя в синагогу, встречает знакомого, он должен поздороваться с ним, но — не произнося приветствие «Шалом». Ибо это — одно из Имен Всевышнего. Ему следует просто сказать — «**Доброе утро!**».

Не должен человек заниматься делами с утра, пока не прочтет утреннюю молитву *Шемоне Эсре*, — говорит **рав Иди бар Авин** (великий Учитель Талмуда в Вавилоне, 4-й век). — Как сказано: «Справедливость перед Ним (Всевышним) пойдет, и направится по своим стопам» (Танах, *Теилим* — Псалмы царя Давида, пс. 85, ст. 14). То есть сначала человек обращается с молитвой к Творцу, а потом приступает к делам.

Тот, кто не начинает никакую работу, пока не вознесет молитву к Небесам, — добавляет рав Ицхак бар Ашиан, проведя глубокий анализ высказывания царя Давида, — получает поддержку Творца. Всевышний помогает ему во всех его делах.

Далее Талмуд опять возвращается к обсуждению структуры молитвы *Шма, Израэль*. И вновь задается вопросом: почему отрывки этой молитвы расположены именно так, а не иначе.

На предыдущем листе Талмуд раскрыл нам грань Истины, которую усматривает в этом вопросе раби Йегошуа бен Корха (см. на сайте [обзор второй части листа 13](#)).

Здесь, на нашем листе от имени **раби Шимона** (раби Шимон бар Йохай, великий Учитель Мишны, составитель книги *Зо́гар*; 2-й век) открывается иная грань Истины.

В первом отрывке молитвы *Шма*, — заключает раби Шимон, — последовательно выстраивается «руководство к действию», в котором излагаются три основных принципа постижения Мудрости Творца. Человек, — говорится в молитве, — должен:

— учиться сам — «...и произноси их (слова)».

— обучать детей — «...и повторяй их детям своим».

— реализовывать знания на практике, выполняя заповеди — «...и повяжите их» (заповедь, предписывающая надевать *тефиллин*); «...и напишите их» (заповедь, предписывающая прибивать *мезузы* на дверных косяках при входе в жилые помещения).

И все это — в первом отрывке, — продолжает раби Шимон. — За ним следует фрагмент, в котором дается одно предписание — выполнять заповеди («...и исполняйте все заповеди Мои»).

Поскольку один из отрывков концептуально более насыщен, он ставится на первое место — в начало молитвы *Шма*...

Автор текста *Леви Раскин*

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

**В** современном мире, в веке быстро развивающихся технологий и огромного количества гаджетов, став-

**ОТКРОЙ СВОЕ СЕРДЦЕ  
И ОНО НАПОЛНИТСЯ  
СВЕТОМ...**

ших неза-  
менимой  
частью каж-  
дого из нас,  
многие

ценности утратили свое истинное значение. Интернет для многих заменил настоящее искреннее общение на чаты, заменил книги на бездушные страницы онлайн, друзей и семьи на образы, наполнив наши мысли огромным потоком ненужной информации. Таким образом, все больше людей предпочитают материальность искреннему духовному развитию. Многие из современных еврейских семей, живут своим обычным темпом жизни, заполняя дни суетой, иногда сами не понимая зачем просыпаются и как белка в колесе - проводят весь свой день, а остаток наполняя пустыми материальными удовольствиями. Однако приходит время когда кто-то в пробке по дороге на работу, кто-то в очереди за хлебом, а кто то уставши после рабочей суеты (впрочем для каждого оно свое), но несомненно каждый из нас задумывается: **Для чего?** Для чего мы живем? Для чего суетимся? Для чего просыпаемся утром? Для чего существуем?

Каждый в голове даст разные варианты ответа, однако рано или поздно цепочка мыслей приведет лишь к одному: Так нас создал Всевышний, и именно Он вложил в каждого из нас свою уникальную задачу в этом мире, которую мы должны выполнить. И именно ее с нас спросят на Небесах... У нашего еврейского народа есть главная задача — задача прославлять имя Всевышнего в этом мире. Казалось бы звучит очень обширно, но у этой задачи есть миллионы маленьких подзадач и очень часто сделав маленький шагочок, мы даже не представляем себе насколько прославили Творца и насколько Он нами гордится... Каждый из нас способен на это. Оказавшись на юге любимого Израиля, в первый раз в городе Ашдоде на несколько недель, и наблюдая за образом жизни русскоязычных евреев в голове появилось очень много вопросов. Хотелось понять чем они здесь живут, чем наполняют свой день, как выполняют свою еврейскую задачу... С первого взгляда, казалось что, это типично современный русский город, живущий своим материальным темпом, ведь

Ашдод совершенно не похож на кипящий духовной жизнью Иерусалим, в котором и днем и ночью движение, учеба, работа, добрые дела, наполненные святостью Шаббаты и праздники...

Какого же было удивление, когда под видом совершенно светских людей, занятыми будничными заботами и суетой, скрываются люди, чьи сердца открыты Всевышнему: любящие Израиль до такой степени, что готовы на все ради него; настоящие патриоты нашей Святой Земли; люди делающие огромное количество добрых дел и помогающие каждой еврейской душе нуждающейся в помощи; обладающие истинными искренними ценностями; имеющие четкие жизненные принципы; соблюдающие разные мицвот, благодарящие Всевышнего за все, что Он даёт и оказывающие огромный пример окружающим их людям... Казалось бы внешне это не заметно, внешне это современные люди, а внутри настоящие дети верные своему Папе.

Душа наполнилась радостью, осознавая что, не все потеряно, и Всевышний может гордиться такими своими детьми, ратующими за Него. К чему все это? Очень хочется, чтобы каждый из нас понял, что выполнение нашей с Вами еврейской задачи заключается даже в самых незначительных мелочах. Всевышний не ставит перед всеми задачи перебраться в религиозные районы, и учиться 24 часа в сутки, но показывает, что у каждого из нас в рамках глобальной задачи — есть наши посильные уникальные задачи... и гордится каждым нашим шагом, пусть маленьким, но главное вперед.

Каждый из нас способен своим маленьким вкладом, маленьким усердием — прославить Его имя — своими добрыми делами, своей любовью к Нашей Стране, своими достойными поступками. Каждый из нас способен сделать свое маленькое жертвоприношение, хоть на немножко избавиться от материального корня так сильно вцепившегося в нас, открыть свое сердце, впустить в него яркий Свет и стать достойным сыном своего Папы, пусть даже на своем крохотном скромном, но очень достойном и так важном уровне.

**Всевышний ждёт каждого из нас — Открой свою сердце и оно наполнится Его Светом.**

*Лея Коган*

### Записки молодой хозяйки, жены и мамы

**З**имний период в жаркой стране Вот и началась "зима" в Израиле... Нужно знать отличия между коренными жителями и приезжими. Первые обязательно надевают куртки, пальто, шапки, шарфы, варежки и обувают сапоги повыше. И не важно, тепло на улице или холодно, дождь или солнце. Сказали, зима наступила-значит наступила! Вторые же, особенно вновь прибывшие, тянут с этим до последнего, может ещё и на море успеем съездить? Не такое оно уж и холодное в ноябре :) Зима, как всем известно, наступает неожиданно. На этой неделе была первая в новом сезоне серьезная буря, к которой оказались не готовы абсолютно все. На нашем балконе с жутким грохотом упала лестница, затем пролетело нечто довольно быстро. Я испугалась, что это соседская собака, а оказался всего лишь большой пакет. Но, самое неприятное при такой погоде-это отсутствие электричества. Неизбежное. Есть разные причины: сломанные ветром деревья упали на провода, люди одновременно включили много электроприборов и т.д.

Вот и тогда свет погас неожиданно, дети в испуге повисли на мне. Я даже свечи зажечь не смогла. В общем, сидели обнявшись, слушали музыку на игрушечном пианино и пели. Знаете, о чем я подумала? Просто необходимо продумать список занятий для детей в таких ситуациях.

В заключении добавлю, что если пройти по улицам израильских городов после дождя, можно увидеть множество сломанных зонтов. Я такого раньше не видела нигде. Это связано с сильными ветрами, которых не выдерживают китайские зонтики :)

*Хорошей погоды!*

*Эня Леина*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

### Жизнь без соли – на пользу или во вред

**О пользе и вреде** соли идут нескончаемые споры. Многие называют её «медленным убийцем». Другие же утверждают, что минимум 5 г соли в день очень важны для нашего здоровья. Так где же истина?

Доктор Рафаэль Шен уверен, что чрезмерное потребление соли представляет собой существенную опасность для повышения давления и инсульта, заболеваний сердечно-сосудистой системы, почек, возникновения ревматизма. По его мнению, сегодня нет необходимости подсаливать блюда при их приготовлении, так как соль входит в состав всех готовых соусов, приправ, майонезов, кетчупов. Колбасы, сосиски, консервированные соки, солёные огурцы, маслины, орешки, тунец, др. – все эти продукты изобилуют высоким содержанием соли. К сожалению, в современной пищевой промышленности соль занимает центральное место.

Медицински доказано, что соль наносит серьёзный вред нашему здоровью. Во-первых, соль задерживает жидкость в организме и вызывает отёки. Во-вторых, избыток соли накапливается в почках, сердце, суставах, вызывая мочекаменную болезнь, ревматизм, нарушения работы сердца, гипертоническую болезнь.

В-третьих, избыток соли выводит кальций из организма, что чревато остеопорозом и угрозой переломов в пожилом возрасте.

Но полностью ограничить потребление соли нельзя. Соль просто необходима для нормальной жизнедеятельности человеческого организма. В любом нашем органе, так же как и в крови, слезах, поте содержится соль. Без натрия хлорида был бы невозможен перенос питательных веществ и кислорода, передача нервных импульсов, движение

мышц, в том числе и сердечной мышцы. Организм не способен самостоятельно вырабатывать натрий. Поэтому возмещать потерю соли жизненно необходимо.

Рекомендую употреблять морскую соль, так как это натуральный полезный продукт, полученный путем естественного выпаривания чистой морской воды под воздействием южного солнца и ветра. Не содержит химических пищевых добавок. Благодаря природному способу добычи, является источником микро- и макроэлементов, таких как калий, магний, кальций, марганец, медь, железо, цинк и т.д. Морская соль полностью растворяется в жидких средах организма, не откладываясь в тканях, внутренних органах и слизистых оболочках.

Но всё же очень важно понять, что даже если мы органичим употребление очищенной соли и будем добавлять морскую соль, это не есть выход из положения. Всё-таки нужно сократить потребление любой соли. Как? Рекомендую снизить ежедневное потребление соли хотя бы на 5 грамм (1 чайную ложку соли) в день. Перестаем добавлять соль в пищу. Избегаем богатых солью продуктов, вроде маслин, оливок, селёдок, брынзы, жареных орешек. Употребляем больше пищи с малым содержанием соли. Помним, что хлеб тоже содержит соль, поэтому приучаем себя к хлебу с малым содержанием соли. Кстати, маца почти не содержит соли. Ввиду высокого содержания соли в мясе и птице, советую избавиться от этих излишков путём вымачивания их в воде, после чего воду нужно слить.

Хочу отметить, что беременным и кормящим женщинам требуется больше натрия. Во время беременности объем крови увеличивается на 50%. Жидкость беременным необходима для увеличения объема кровообращения и для стремительно растущих клеток ребенка, а также для создания "материнских запасов" крови, так необходимых во время родов. А соль как раз поможет задерживать жидкость в организме. Не стоит пугаться отёкам, это нормальное явление при беременности. Так что разговоры о тяги беременных женщин к соленьям вполне оправданы. Но всё же лучше консультироваться с врачом.

Для сохранения вкуса блюд и удовольствия рекомендую вместо соли использовать лимонный сок, чеснок или перец, свежие или сушеные травы и специи. Также сейчас получила широкое распространение соль с низким содержанием натрия - половина натрия и половина калия (если нет противопоказаний). Так что альтернативу соли легко найти, а главное, это сделает ваше блюдо не только вкусным, но и полезным.

Помним, что болезнь легче предупредить чем лечить. Заботимся о нашем здоровье заранее!!!

**Автор текста Залина Мошковиц**

## МЫ ЛЮБИМ ИЗРАИЛЬ...

### Иерусалимские размышления о французском подвиге.

Несколько недель назад, по приглашению моего ученика, я, будучи очень уставшим после многих километров перемещений по Израилю за этот день, направлялся в небольшое поселение Кфар-Эльдад, которое находится в 15 минутах езды от Иерусалима в зоне, контролируемой (с Б-жьей помощью, временно и ненадолго) так называемой «палестинской администрацией», в Гуш Эционе.

Нет надобности говорить, что последнее время выражение «напряженная жизнь» будет очень мягким эпитетом по отношению к этим местам, когда каждый день сводки новостей приносят неутешительные факты о нападениях террористов.

Люди добираются до этих мест по-разному. Можно добраться на собственном автомобиле, автобусе, однако самым распространенным способом является так называемый «трэмп», когда водители попутных автомобилей предлагают подвезти до места назначения.

Поворачивая с проспекта Хеврон на дорогу, ведущую в сторону Кфар Эльдад, на автобусной остановке я заметил двух религиозных, судя по виду, замужних, женщин лет двадцати пяти-тридцати, ожидающих трэмп или автобус. Учитывая поздний час, было ближе к полуночи, я остановился и предложил им свободные места в автомобиле. Смущаясь, они согласились, и мы поехали.

Чувствовалось, что все были уставшими, первые несколько минут мы молчали. Затем, я задал стандартные базовые вопросы, которые, как правило, ты адресуешь попутчикам: когда переехали в Израиль, чем занимаются, сколько детей...И в процессе разговора я обратил внимание на их акцент, который, как мне показался очень похож на французский.

Так и оказалось. Мы заговорили на французском, и они радостно зашебетали, вспоминая свой период алии из Франции в Израиль. Как выяснилось, они переехали из Старсбурга, по своей инициативе, 9 лет назад в Израиль и обосновались в поселении Ткоа.

Несмотря на мой слабый французский, я заговорил словно это был мой родной язык. Меня интересовали подробности их мотивации переезда в Израиль из тихого комфортного европейского города, столицы Европы, в городок деревенского типа среди пустыни. Это было нечто совершенно особенное.

- «Pourquoi avez-vous decidez de faire aliya? Car il est si belle au Strasbourg!» («Почему вы решили сделать алию? Там же так красиво, в Страсбурге!» - ,( испытывал я их ностальгические эмоции.

- «Parce que nous aimons Israel» («Потому что мы любим Израиль»), - просто, искренне и скромно ответили они в один голос.

Долго после этой встречи я обдумывал эти слова. В разных странах я стараюсь делать насколько позволяет мне ситуация, убеждать людей жить именно в Израиле. И часто вижу отрешенные безучастные лица, с уважением выслушивающих твои аргументы из приличия, когда ничто в душе не всколыхнется генетической ностальгией по обитанию и овладеванию Святой Земли.

Две молодые женщины рождаются и проводят свою юность в городе, славящимся своей культурой, ролью в политической жизни Европы, находящимся в непосредственной близости с Швейцарией, Германией и Люксембургом, принимают решение ехать в свою родную страну, пренебрегающей эстетикой и формализмом в пользу истинного смысла жизни.

Причем принимают это решение не в 70 лет, чтобы «умереть на Святой Земле», не в 50 лет, заработав денег и требующих особого комфорта, а в свои 20 лет, когда еще ничего нет и надо долго и кропотливо строить.

Как понять это разумом? Разве возможно арифметически обосновать их решение? Ведь наверняка, во Франции, среди своего круга друзей, знакомых, родственников, обозримых перспектив могло показаться гораздо больше перспектив. И можно было 3-4 раза в год приезжать в Израиль, набираться сил и далее продлжать существовать в рамках европейской культурной цивилизации.

«Мы любим Израиль...» - это самый фундаментальный ответ, на который никогда ничего нельзя возразить. Любовь к Стране, жить и овладевать этой Землей – заповедь, равносильная всем другим заповедям. Как неудобно становится всем сухим теоретикам, «притягивающим за уши» всевозможные доводы, мнимо обосновывающие их обитание на чужбине...

В нашей недельной главе «Ваэра» описывается отрывок, который мы читаем каждое утро – Акеда, жертвоприношение Ицхака. Всем известный отрывок, где Всевышний проверяет веру Авраама, повелевая принести в жертву единственного любимого сына, от которого должен был произойти еврейский народ.

Акива Татц, в книге «Жить вдохновенно» говорит следующее: «Все уровни сознания Авраама яростно бунтовали, твердили что это поступок не может быть осуществлен. Это и есть столкновение с невероятным! И Авраам покорно отправился выполнять невероятное. Личные качества отца и сына, героев «акеды», продложают жить в еврейском народе – это способность ставить на службу Б-гу свои эмоции, свой разум, все свое существо. Такова наша «эмуна», вера».

Один из главных аргументов, который приходится слышать от многих евреев, живущих на чужбине о «невозможности» алии в Израиль – чисто материальный, а именно: устоявшаяся жизнь и имущественный комплекс, а также категорическое неверие или нежелание верить в то, что в Израиле Творец поможет обрести свою долю и в материальном благополучии.

История с двумя молодыми женщинами, которые с нуля все начали, уехав из сытого города в развивающееся поселение посреди гор и пустыни, учит простому: настоящая любовь ломает страхи, стандарты и стереотипы. И Всевышний ждет, чтобы ему доверились его дети - евреи, и не испытывали они его рациональностью и своей жизненной арифметикой.

В этом есть наша еврейская вера. Прежде всего в любви к Творцу и к заповеданной Им Земле. Как результат, тоска от любви не дает нам комфортно жить на чужбине, и мы решаемся уезжать. Уходить от насиженных мест, привычек и ностальгических пустых алгоритмов мышления. Взламывание коросты нашей рациональности ради Творца из любви к Нему приводит к тому, что браха и защита Творца всегда с нами, во всех наших испытаниях сопровождает нас, помогая выстраивать новую личность на новом месте – в Святой Земле...

Давид Рошберг

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА.

### The Shabbos Project

Несколько лет назад главному раввину Южной Африки Уорену Гольдшдтейну пришла идея «Шаббатного проекта» (The Shabbos Project). Главная идея проекта состоит в том, чтобы объединить всех евреев мира и предложить каждому из них провести хотя бы один Шаббат согласно правилам иудаизма. В этом году к проекту присоединились десятки тысяч евреев из более чем 65 стран мира, которые отпраздновали шаббат надлежащим образом: отключив все электронные приборы, не выполняя никакой работы и соблюдая все остальные заповеди шаббата.

Отделение халы - это одна из заповедей для женщин в иудаизме. Все женщины пекут ее в канун шаббата или праздничных дней. Тесто должно быть из одного из пяти видов злаков: пшеницы, ячменя, полбы, овса и ржи. Согласно закону, халу полагается отдавать коэну (священнослужителю) и только коэну разрешается есть испеченный из нее хлеб, если и он, и хала ритуально чисты.

Так и поступали евреи во времена, когда соблюдались законы ритуальной чистоты. В наши дни, когда такой возможности нет и все мы, в том числе коэны, пребываем в ритуальной нечистоте, халу сжигают.

«От начатка вашего теста хлебную лепешку возносите в возношение; как возношение с гумна, так возносите ее. От начатка вашего теста давайте Г споду возношение в поколениях ваших» (Бемидбар, 15:20-21).

В рамках Всемирного шаббата 22 октября 2015 года в Москве прошла "Великая Выпечка Хал" с участием более 350 женщин.

Мероприятие началось с видео-обращения главного раввина Москвы Пинхаса Гольдшмидта, который поприветствовал всех участниц и дал старт «Великой Выпечки Хал».

Под чутким руководством рабанит Дара Гольдшмидт, каждая женщина смогла приготовить свою красивую и вкусную халу. Во время процесса приготовления женщинам рассказали о заповеди отделения хал и ее значении, а также о единстве евреев в Москве и во всем мире и о необходимости держаться вместе в столь трудные для Израиля времена.

Атмосфера мероприятия была удивительно теплой и дружелюбной и окончанием вечера стал веселый традиционный танец, в котором приняли участие большинство гостей.

*Подготовила Лилия Петрик, Москва*



## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

**А** знаете, как любила говорить моя бабушка перед праздниками?  
-Гостей еще нужно заслужить!  
Как же понять эту еврейскую поговорку?

Постараюсь объяснить так, как понимаю ее я. Вот приходит праздник, например, Пэсах. У ВСЕХ чистый дом, маца, зелень, рыба. Осталось только пригласить гостей, чтобы исполнить важную заповедь. А как сделать так, чтобы они пошли именно к вам. Ведь всем НУЖНЫ гости в эту ночь...Я думаю, что надо было раньше приглашать друзей на шабат и просто так, чтобы показать, какая у вас гостеприимная семья, как вы умеете встречать гостей. Так вот, научил нас всему этому наш праотец Авраам, открывший первый постоялый двор в пустыне...Авраам принимал уставших путников – кормил, поил и учил благодарить Все-вышнего. В награду за это Авраам и Сара получили сына Ицхака...

Но сегодня я также хочу вспомнить еще одну историю, описанную в главе Вайера.  
Легенда о спасении Лота

-Жители Сдома, спасайтесь! Город ваш будет разрушен!  
-Грешить перестаньте, раскайтесь! Союз ваш с Все-вышним разрушен.  
Хоть чрезвычайно богаты –жадны вы все и жестоки -  
Грабите и убиваете путников одиноких.  
В злой этот город однажды стражников двое зашли.  
На них набросились жители, не дали и шагу пройти...  
-Спасенья откуда несчастным дожждаться?  
-Кто от злобы смог отказаться?  
-Кто достоин спасенья из всех?  
-На ком не лежит страшный грех?  
Вот Лот, племянник Авраама. В Ашема верит он упрямо.  
Он ангелов спас, это были они, рискуя жизнью целой семьи...

Лот город покинул, а с ним и семья.  
Но все же не всех спас, родных уведя...  
Лота жена на Сдом оглянулась  
И... столбом соляным в тот же миг обернулась...

Ну вот такая грустная история об исчезнувшем городе, где люди забыли о заповеди гостеприимства. А у меня есть вопрос «: В каком городе Авраам принимал гостей?» Даю подсказку- он есть и сейчас, а называется -Семь колодцев. Догадались?

**Цюпа Гензель**

## ВЫ С НАМИ?!

Объявляем для всех желающих получать ежедневную рассылку ответов с сайта **www.evrey.com** прямо на Ваш мобильный телефон через **whatsapp** или **viber** напишите нам на номер **+972548164299** и мы сами присоединим к нашей группе. Также в группе присутствуют раввины которым Вы можете задать Ваши вопросы и получить на них быстрые ответы! **Расскажите друзьям!**

## РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ ВЫПУСКА ЖУРНАЛА:

**PayPal:** liubdeldobro@gmail.com

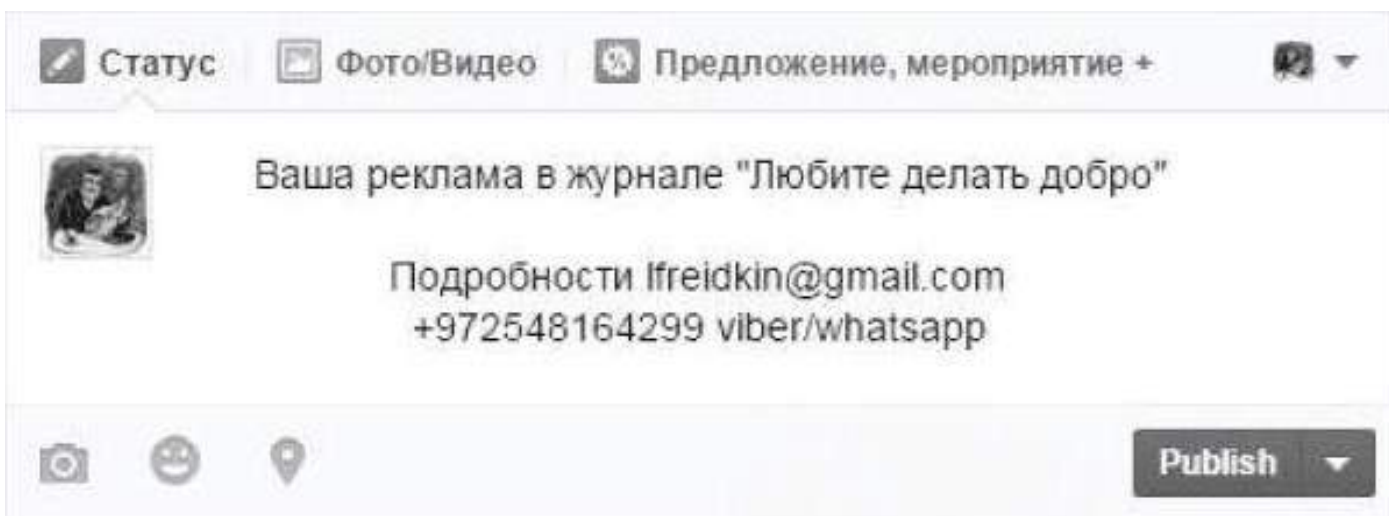
**QIWI:** +972548164299

Если вы хотите помочь нам другими способами свяжитесь с нами

**lfreidkin@gmail.com**

либо по телефону

**+972548164299 (viber/whatsapp)**



## МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

**B** vk.com/talmudonline

**f** facebook.com/liubdeldobro

**f** facebook.com/talmudonline