



לְיֹסֵפֵךְ דַּעַלְאֵת דְּוֹבְרוֹ

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM
ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ
ЙОСЕФ БЕН ХАИМ И ВАЛЕРИЯ БАТ АШЕР КАЦНЕЛЬСОН
АЛЕКСЕЙ БЕН БОРУХ ШАПОШНИКОВ И РАХЕЛЬ БАТ БЕРЛ ФРЕЙЛИХ

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА

«50»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Цель Эц Тamar

Doctor Tora

Анализ Новостей

Детская Страничка

Лист Талмуда



Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдод, Ашкелон, Баку, Бат Ям, Беер Шева, Бейтар Элит, Белград, Белореченск, Бийск, Бней аиш, Бобруйск, Бровары, Будапешт, Валуйки, Вастерас, Вилейка, Винница, Владивосток, Владикавказ, Волгоград, Воронеж, Герцлия, Горловка, Градец-Кралове, Гродно, Динслакен, Днепродзержинск, Днепропетровск, Донецк, Дюйсбург, Евпатория, Екатеринбург, Желтые Воды, Залари, Запорожье, Зарайск, Иерусалим, Ижевск, Иркутск, Иршава, Казань, Камышлов, Караганда, Кармиэль, Каунас, Киев, Кирьят Бьялик, Кишинев, Клайпеда, Краматорск, Краснодар, Красноярск, Кременчуг, Кривой Рог, Курган, Куты, Кфар Эльдад, Литин, Львов, Люксембург, Маале Адумим, Марбелья, Марковцы, Мелитополь, Мельбурн, Минск, Москва, Мукачево, Мурманск, Нагария, Надворная, Нальчик, Нацрат Илит, Нес Циона, Нетания, Нешер, Нижний Новгород, Никополь, Новомосковск, Новороссийск, Новосибирск, Ногинск, Норильск, Нурлат, Нью Йорк, Обнинск, Одесса, Пермь, Петропавловск, Пинск, Полевской, Полтава, Пятигорск, Реховот, Ришон ле Цион, Ровно, Ростов-на-Дону, Рязань, Сан Диего, Санкт-Петербург, Саяногорск, Свердловск, Севастополь, Сергиев Посад, Сиена, Симферополь, Сизтл, Слоним, Сорочинск, София, Сочи, Ст. Луис, Ташкент, Тбилиси, Тверия, Тирасполь, Тират Кармель, Тольяти, Томск, Турин, Ужгород, Улан Удэ, Хабаровск, Хадера, Хайфа, Харьков, Херсон, Хмельницкий, Холон, Челябинск, Чернигов, Черновцы, Эйлат, Эмек ха Ярден, Якутск...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:**Недельная Глава «Бо» — 3****Вопросы Раввину — 7****Культура. Личность. Этика — 11****Здоровый Образ Жизни — 11****Женская Рубрика — 12****Цель Эц Тamar — 13****Законы Лашон а-Ра — 14****Doctor Tora — 15****Анализ Новостей — 18****Детская Страничка — 19****Лист Талмуда — 20****Ответственные за проект:**

Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман

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

Этель и Борис, Бат Ноах

Любые Ваши предложения**направляйте на эл.почту****hhafetzheim@gmail.com****Поддержите наш проект****<https://hafetzheim.com/donate/>****МЫСЛИ РЕДАКТОРА...****Мы находимся в одной из самых знаменитых глав Торы - Бо.****Эта глава раскрывает нам последние три казни, которые постигли Египет.****Объясняет в своем уроке Рав Шерки, что каждая казнь указывала Фараону на избранность и особое предназначение еврейского народа.****Последняя из казней - казнь первенцев раскрывает саму задумку Всевышнего, который показал Фараону, что настоящий первенец в мире - это еврейский народ, на плечах которого лежит особая задача исправления мира.****Урок, который был дан Фараону, на самом деле подготовил еврейский народ к осознанию, что не только наши праотцы были великими евреями, которые взяли на себя особую роль, но и целый народ, который вырос из 70 душ, спустившихся в Египет и превратившихся в целый народ. Отметим, что только четверть от всего числа евреев вышла из Мицраима, огромное количество их так и погибло во время казни тьмы и осталось в Египте!****Тот факт, что еврейский народ - первенец Всевышнего и то, что Паро должен был дать свое согласие на наш уход и возвращение в землю — Израиль - это алгоритм, который повторялся в истории вплоть до наших дней. Вспомним, как Кореш разрешил евреям вернуться в Израиль и восстанавливать Храм, а в наши дни декларация Бальфура и потом признание ООН нашего права на еврейское возвращение!? Тот факт, что Всевышний разрушил Мицраим был необходим не только для того, чтобы заставить Паро отпустить евреев из рабства, чего никогда не происходило, но и показать евреям, что как бы мы не бежали от своего предназначения, у нас только одна дорога - это вернуться домой в Израиль, чтобы здесь в буквальном смысле изменять реальность, вести наш мир к определенному идеалу. В противном случае еврей остаётся в Египте в полной темноте, темноте естественно духовной, без которой сама жизнь фактически имеет мало смысла. Особенно сегодня мы чувствуем, как Всевышний ставит перед нами выбор: либо мы полагаемся полностью на Него и следуем его задачам, либо ... Выбор за каждым евреем, особенно за теми евреями, которые до сих пор живут вне Израиль в тех или иных "египтах" нашего поколения.****Хочется пожелать, как говорится в нашей центральной молитве Шмоне Эсре, чтобы Всевышний поскорее собрал нас дома со всех четырех сторон света для своего окончательного утверждения и раскрытия.**

Элиэзер Фрейдкин

Кфар Эльдад

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БО»

ГЛАВА «БО»

Место в Торе: вторая книга Торы — *Шемот*, гл. 10, ст. 1 — гл. 13, ст. 16.

Почему глава так называется?

По первой фразе: «Творец сказал Моше: *приди* к фараону».

Приди на иврите — *бо*

В нашей недельной главе продолжается разговор о египетских казнях (см. на сайте [обзор недельной главы Ваэра](#), шестой годовой цикл обсуждения). В обзоре этого года мы подробнее рассмотрим последнюю, десятую казнь — уничтожение первенцев.

Удары, один за другим, сыпались на Египет, но фараон оставался непреклонным в своем решении и не отпускал на свободу сынов Израиля. Переломным моментом стала **именно последняя казнь** — именно она вынудила фараона покориться воле Творца.

В Торе эта казнь выделена особым образом: именно об этой, последней казни говорит Всевышний, убеждая Моше взять на себя роль предводителя еврейского народа, чтобы вывести его из Египта.

В тексте читаем: «И сказал Всевышний Моше — когда пойдешь и возвратишься в Египет, смотри, все чудеса, которые Я поручил тебе (совершить), совершишь их перед лицом Паро (фараона). А Я ожесточу сердце его, и он не отпустит народ. И скажешь ты Паро — так сказал Всевышний: «сын Мой, первенец Мой — Израиль». И Я сказал тебе — отпусти сына Моего, чтобы он Мне служил; но ты не согласился... и вот, Я убью сына твоего, первенца твоего» (*Шемот*, гл. 4, ст. 21-23).

Когда пришло время, Творец уже не говорит Моше, какой будет последняя казнь, потому что Моше это и без того знает (Мидраш *Раба*, комментарий к книге *Шемот*, гл. 5). Всевышний произносит такие слова: «Еще одну казнь Я наведу на Паро и на египтян... когда же он будет отпускать, с поспешностью будет гнать вас...» (*Шемот*, гл. 11, ст. 1).

И передал Моше фараону: «Так сказал Творец — около полуночи Я пройду по Египту. И умрет всякий первенец в земле египетской: от первенца Паро, который (должен) сидеть на престоле его, до первенца рабыни, которая за жерновами, и все первородное из скота. И будет вопль великий по всей земле египетской, такого не бывало и не будет более» (*Шемот*, гл. 11, ст. 4-6).

Эта казнь была самой тяжелой, тяжелее всех предыдущих, — отмечает Раши (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), комментируя этот отрывок. — Сам факт, что Всевышний рассказал Моше об этом ударе, который ожидает египтян — еще до того, как Моше вернулся в Египет — свидетельство того, что уничтожение первенцев — одна из целей Исхода.

В таком случае, возникает закономерный вопрос: почему казнь первенцев занимает в этой истории столь важное место?

Чтобы понять суть всей этой истории, вспомним прежде эпизод,

описанный в книге *Берешит*. Там есть такие слова: «И солнце клонилось к закату, и крепко уснул Авраам. И вот — ужас, мрак великий нападают на него. И **сказал Творец Аврааму** — знай, что пришельцами будут потомки твои в земле чужой, и поработят их, и будут угнетать их четыреста лет. Но и над народом, которому они будут служить, произведу Я суд, а потом они выйдут оттуда с большим имуществом» (*Берешит*, гл. 15, ст. 12-14).

Из этого отрывка узнаем, что Аврааму было известно, что народ, который поработит его потомков, предстанет перед Высшим Судом и ответит за свои действия. Однако из содержания приведенной цитаты неясно, какие «санкции» будут применены к поработителям.

Нельзя не заметить, что процитированный текст непосредственно перекликается с другим, в книге *Шемот* — в том месте, где воспроизводятся слова, которые произносит, обращаясь к Моше, Всевышний из

горящего куста терновника: «И вознесу Я руку Мою, и поражу Египет всеми чудесами Моими... и после того он отпустит вас. И дам народу сему милость в глазах египтян.

И будет, когда пойдете, не уйдете с пустыми руками...» (*Шемот*, гл 3, ст. 20-22).

Здесь, в книге *Шемот*, говорится и о Суде над народом египетским и о богатстве, которое евреи возьмут с собой, покидая Египет. А в книге *Берешит* упоминается только Суд...

На Суде, — отмечает — **Рамбан** (Рабейну Моше бен Нахман — Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания — *Эрец Исраэль*, конец 12-го — начало 13-го вв.) в своих комментариях к книге *Берешит*, — Суд решит, было ли порабощение еврейского народа выполнением Воли Творца или египтяне сделали «больше, чем от них требовалось».

Всевышний мог на Суде **оправдать египтян**, — подчеркивают, развивая концепцию Рамбана, Учителя. — Ибо в отрывке из книги *Берешит* на данную тему, вообще не говорится о наказании. То есть и без казней Творец выполнил бы обещание, которое Он дал Аврааму.

Но мы теперь уже знаем, что Высший Суд вынес египтянам приговор. Ибо они,

«Творец сказал Моше: *приди* к фараону....»

приняв роль угнетателей, проявили беспримерное рвение. Всевышний говорил Аврааму о рабстве в чужой стране, но даже не намекнул о геноциде, который египтяне предприняли по собственной инициативе. Идея казней появилась, скорее всего, после того, как египтяне начали бросать новорожденных мальчиков-евреев в воды Нила.

Мидраш (часть Устной Торы), комментируя книгу **Шемот**, разъясняет, что Высший Суд завершился гибелью египетских первенцев. И Всевышний предрек это в самом начале разговора с Авраамом, сказав: «...Но и над народом, которому они служить будут, произведу Я суд» (**Берешит**, гл. 15, ст. 14). Уточнение идеи этого Суда находим в книге Шемот, где написано: «Я убью сына твоего, первенца твоего» (**Шемот**, гл. 4, ст. 21-23).

Эта последняя казнь, несомненно, отличается от предыдущих. Другие казни были для фараона своего рода — предупреждением, призывом одуматься и отпустить сынов Израиля на свободу. Десятая явилась **очевидным возмездием** — фараону и всем египтянам за деяния их.

В другом Мидраше, анализирующем историю с казнями, говорится, что уничтожение первенцев было единственной казнью, все остальные, скорее — реакция на высокомерие фараона. Когда Всевышний вынес Египту приговор, Он имел в виду только казнь первенцев, ибо сказано: «Я убью сына твоего, первенца твоего» (**Шемот**, гл. 4, ст. 23). В одной из бесед с Моше фараон произнес такую фразу: «Кто такой этот Всевышний, чтобы я послушал голоса Его и отпустил Израиль?» (**Шемот**, гл. 5, ст. 2). «Если Я в самом начале осуществляю казнь первенцев, — ответил на это Творец, — фараон сразу же отпустит Израиль. Но Я прежде реализую другие казни, и таким образом, они получают все...» (Мидраш Раба, гл. 18).

И здесь мы снова видим, что казнь первенцев занимает «центральное место» в системе воздаяний, осуществленных Творцом — решение реализовать другие вынесено позднее.

Излишне говорить, что смерть ребенка в семье — страшное несчастье. Логика Всевышнего предельно ясна: «если ты ожесточился против Моего сына — потеряешь своего». Это, однако, не объясняет, почему самый болезненный удар — потеря сына, который родился первым.

Суть этой проблемы раскрывает нам Устная Тора (Мидраши).

Один из Мидрашей (Мехилта, комментарий к главе **Бо**), где рассматривается эта проблема, концентрирует внимание на порочности Египта. Когда Моше сказал, что погибли лишь первенцы, те египтяне, у которых было четверо или, скажем, пятеро детей, подумали про себя, что в любом случае у них останутся другие дети. Но не знали они, что их жены пали столь низко, пренебрегая супружеской верностью, что каждый ребенок рождался у них от другого мужчины. И, поскольку первенец — это первый сын мужчины, в большинстве семей погибли все дети. Египетские женщины тайно вступали в интимные связи с разными представителями мужского пола, и вот Всевышний сделал так, что тайное стало явным.

Египтяне-мужчины и не подозревали, что в каждой семье было несколько «первенцев», поэтому они не только испытали горе потери детей, но и оказались униженными.

Этот Мидраш объясняет, почему общество, не имеющее моральных и нравственных принципов, заслуживает уничтожения. Но вопрос, почему казнь первенцев занимала центральное место в системе воздаяния, все еще остается открытым...

Чтобы понять насколько суровой была десятая казнь, необходимо представить, как выстраивалась иерархическая система в египетской цивилизации.

Только первенец мог претендовать на власть. Фараон был первенцем первенца, а его отец также был рожден от первенца и т.д. То есть в основе иерархической структуры в Египте стояло право первородства — право старшего сына на наследование власти. Фараон правил своим первенцем, первенец правил другими египтянами, «простые» египтяне правили слугами. Вот почему египтянам было так важно иметь рабов — они давали возможность

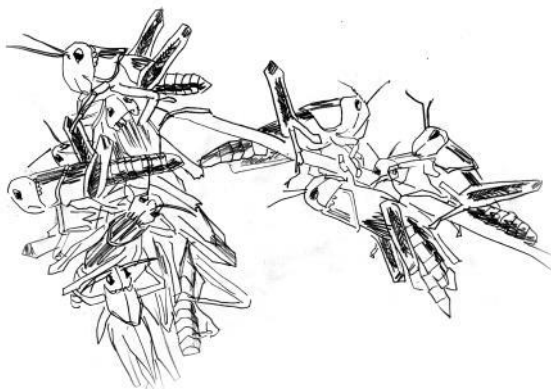
представителям низших классов в Египте чувствовать себя **«властелинами»**. Казнь первенцев оказалось ударом **по всей египетской культуре**.

Эта идея, — пишет, анализируя тексты книги **Шемот**, рав Нецив (рав Нафтали Цви Иегуда Берлин, глава Воложинской йешивы, 19-й в.) появляется в песне, которой евреи славят

Всевышнего, перейдя Тростниковое море (ныне — так называемые «Горькие озера», расположенные неподалеку от Красного моря) по образовавшемуся в нем «коридору». В Торе об этом написано: «Тогда воспел Моше и сыны Израиля песнь эту Всевышнему и сказали — пою Всевышнему, ибо высоко вознесся Он; коня и всадника его вверг Он в море» (**Шемот**, гл. 15, ст. 1).

Те же, по сути, слова вложены и в уста сестры Моше Рабейну, Мирьям, которая говорит: «Пойте Всевышнему, ибо высоко превознесся Он; коня и всадника его вверг Он в море» (**Шемот**, гл. 15, ст. 21).

Образы «коня и всадник» повторяются в песне несколько раз. Рав Нецив пишет, что



это — метафорическое олицетворение поражения Египта, поражения его философии. Всадник правит конем, которого он себе подчинил. При этом сам всадник — в подчинении армейского офицера, который, в свою очередь подчиняется генералу, а генерал — главнокомандующему. «Конем» в египетском обществе, — подчеркивает рав Нецив, — был народ Израиля, рабы-евреи. На них держалась вся пирамида египетской иерархии. Поэтому египтяне и не хотели отпустить рабов, опасаясь, что без них вся общественная структура страны — рухнет.

Теперь мы понимаем, почему уничтожение первенцев стало самой сутью Исхода, и почему надъестественное явление, когда расступились перед сынами Израиля воды моря, вызвали такой эмоциональный отклик. Философия «коня и всадника» сгинула в морской пучине, а евреи обрели свободу. Иными словами, гибель первенцев была начальным этапом освобождения. Окончательное освобождение наступило, когда «всадников» поглотили воды морские.

В Устной Торе есть Мидраш (*Танхума*, комментарии к недельной главе *Бо*, гл. 18), который меняет обычное представление о казнях. Когда Моше сообщил фараону о последней казни, и весть об этом разносилась по стране, первенцы обратились к своим отцам и сказали: «Все, о чем до сих пор говорил Моше — сбылось. Разве вы не хотите, чтобы мы остались в живых? Нужно срочно отпустить евреев...». Но отцы ответили: «Евреи не уйдут, даже если погибнет весь Египет». В поисках выхода первенцы обратились к фараону. «Пожалуйста, отпусти этот народ, — молили они, — иначе из-за них зло обрушится не только на нас, но и на тебя». Но фараон лишь приказал страже разогнать «демонстрантов».

Тогда первенцы вооружились мечами и убили собственных отцов.

Этот Мидраш показывает, что представляло собой египетское общество. Дети восстают против родителей (кони — против всадников) — рушатся сами основы египетского общества. И мы видим, что гибель первенцев была ударом по эпицентру египетской цивилизации.

Это событие, по сути, являлось не столько казнью, сколько «исторической необходи-

мостью», ибо открыло путь к освобождению.

В еврейской традиции первенцам тоже отводится особая роль. Но «особость» эта предполагает, скорее, не привилегированность, а — дополнительную ответственность. Тема первенцев неоднократно поднимается в книге *Берешит*. И мы убедились, что «первоочередность рождения» не обеспечивает человеку определенное положение в обществе. Так, скажем, юноша, проявивший большие способности в постижении Торы, пусть он будет даже десятым сыном в семье, может оказаться на более высокой ступени, нежели невежественный первенец.

Об этом свидетельствует история с праотцем Яковом и его братом-близнецом Эсавом. Первым родился Эсав. Но Всевышний «объявил» первенцем Якова — за его страстное стремление постигать Высшую Мудрость. В Торе Всевышний называет Якова — «...сын Мой, первенец Мой — *Израэль* (второе имя Якова, полученное им после победы над «духовной проекцией» Эсава)». Этими словами подчеркивается, что желание служить Всевышнему может трансформировать человека в «первенца», а «фактический» первенец, концентрирующийся на материальных благах нашего мира — утратить этот статус.

Первоначально, служение в Храме должны были осуществлять первенцы от всех колен народа Израиля. Но после создания золотого тельца, они утратили эту привилегию. Зато ее получили *левиты*, уклонившиеся от участия в запрещенной Творцом деятельности...

Итак, мы выяснили, что общественная иерархия в еврейском народе — полная противоположность египетской. Если в Египте на первый план выдвигалась концепция «первородства», то в среде сынов Израиля главное — духовное наследование. Тот, кто сделал неправильный выбор (отстранился от служения Всевышнему), по определению не имеет «веса» в истинно еврейских общественных структурах. Наследие достается тем, для кого наивысшая ценность — служение Творцу мира, независимо от родословной.

В будущем, — отмечает **раби Натан** (великий Учитель Мишны, 2-й век), анализируя фразу — «И Я первенцем сделаю его, выше царей земли. Навек сохраню милость Свою к нему, и Союз с ним всегда существовать будет» (*Теилим* — Псалмы царя Давида, пс. 89, ст. 28), — все эти люди станут «первенцами».

Наступит день и Машиах (см. на сайте ответ [«Что будет, когда придет Машиах?»](#)) — в разделе «Спроси у раввина») удостоится права называться первенцем. И поведает миру, что «первенец» — это не «порядковый номер» родившегося в семье ребенка, но — **«знак качества»**, характеризующий стиль жизни человека. «Первенцем» становится тот, кто хранит и оберегает в себе образ Всевышнего.

В Торе читаем: «И сказал Всевышний Моше и Аарону в земле Египетской, говоря — месяц сей для вас начало месяцев; первый он у вас из месяцев года. Скажите всей общине Израиля так: в десятый день сего месяца пусть возьмут себе каждый по ягненку на семейство, по ягненку на дом...» (*Шемот*, гл. 12, ст. 1 – 3).

В этих словах сформулирована первая заповедь, данная еврейскому народу.

Почему Тора, которая для нас — «сборник инструкций», Книга законов, начинается с пересказа истории сотворения мира, а затем описывает судьбы наших праотцев? — спрашивает **Раши** (раби

Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), анализируя первую главу книги **Берешит**. — Быть может, было бы «правильнее» начать ее с изложения законов и, в частности — с указания: «месяц сей для вас начало месяцев»?.. И объясняет: судьбы праотцев — модели еврейской истории. Поэтому так важно было дать их описание в начале книги. Но если бы первые строки Торы заключали в себе указание о месяце нисан, это тоже было бы подходящим началом.

Заповедь о «первом месяце» дана Всевышним не только Моше и Аарону, но — всему еврейскому народу. И тут возникает вопрос: почему именно эта заповедь оглашена прежде других? Ведь в целом сыны Израиля получили 613 заповедей, и на месте этой могла быть любая другая. Непонятна здесь, как кажется на первый взгляд, и еще одна вещь: почему заповедь о «первом месяце» прозвучала именно в Египте? Разве евреи не могли подождать с этим до получения всего «списка» заповедей на горе Синай?

Прежде всего, отметим, что эта заповедь устанавливает еврейский календарь — для того, чтобы «взять по ягненку» в десятый день месяца, нужно знать «точку отсчета». Так же и *Седером* в Песах — чтобы отметить праздник в ночь 14-го *нисана*, надо знать, когда это будет.

Евреи в Египте были рабами, — разъясняет ситуацию **рав Хаим Соловейчик** (один из крупнейших раввинов конца 19-го – начало 20-го вв.; Литва – Беларусь), — и у них **не было ясного представления о времени**. Чтобы они могли стать по-настоящему независимыми людьми, почувствовать себя свободными, им надо было вернуть чувство времени. Поэтому данная заповедь и была дана им в период Исхода из Египта.

Но ведь Всевышний мог сказать Моше: пусть евреи через десять дней приготовят барашков, а через пятнадцать — все уйдут из Египта. А календарь можно было установить и на горе Синай. Почему же Он не поступил таким образом?

Мы получим ответ на возникший вопрос, если проанализируем *седер*, который евреи провели в Египте.

Моше велел старейшинам в народе Израиля передать всем, чтобы зарезали ягненка и смазали его кровью притолоку и

оба дверных косяка в своих домах. Чтобы понять истинное значение таких действий, нам следует знать, что многие животные в Египте считались «священными». Убийство животных, да еще — «беззастенчивая демонстрация преступления» (смазанные их кровью дверные косяки), несомненно, были восприняты египтянами как протест против них самих. А для евреев это стало действием на пути к свободе.

Затем евреям объявили: «И пусть съедят мясо в ту же самую ночь, жаренным на огне; с опресноками и горькой зеленью пусть едят его» (**Шемот**, гл. 12, ст. 8).

На первый взгляд, в этом стихе трудно найти что-то необычное — тысячи лет евреи во время Седера в Песах едят горькую зелень и мацу. И в те времена, когда в Иерусалиме стоял Храм, и ягнята были приношением, и в те, когда народ жил без Храма и не имел возможности осуществлять приношения. Что же удивительного в том, что в Египте, в ночь Исхода, евреи ели мясо ягненка с горькой зеленью и мацой? Но задумаемся: почему они делали это?

Из текста Талмуда (трактат **Песахим**, гл. 10) известно, что мы едим горькую зелень в Песах — в память о тяжелой и горькой жизни, которую вели в Египте евреи-рабы (значение терминов и разъяснения — см. на сайте **материалы, посвященные празднику Песах**; в разделе «Библиотека»). То есть горькая зелень служит нам символом. Но зачем понадобилась такая символика евреям, которые не успели еще покинуть Египет? Разве могли они за несколько часов забыть, каково это — жить в рабстве?..

Факт использования мацы ставит перед нами не менее трудный вопрос. Тора дает такое объяснение: евреи так торопились уйти из Египта, что тесто не успело «закваситься» и осталось пресным. Как сказано: «И понес народ тесто свое прежде, нежели оно вскисло — квашни свои, увязанные в одеждах на плечах своих» (**Шемот**, гл. 12, ст. 34). И далее: «И испекли они тесто, которое вынесли из Египта лепешками пресными, ибо оно еще не вскисло, потому что они изгнаны были из Египта и не могли медлить, и даже пищи не приготовили себе» (там же, ст. 39).

Понятно, что в данном описании говорится о маце, которую они испекли в дороге — из теста, не успевшего закваситься. Но что это за маца, которую им надо было есть в Египте, еще до того, как они покинули эту страну?

Выстроим последовательность событий:

1. Всевышний говорил с Моше еще до наступления первого дня месяца *нисан* и дал заповедь, в которой заключена концепция построения еврейского календаря.
2. Затем Всевышний говорит Моше, чтобы к десятому *нисана* народ приготовил ягнят для приношения.
3. Праздничная трапеза должна начаться вечером 14-го *нисана*.
4. В полночь (с 14 на 15 *нисана*) каждый первенец в Египте должен умереть. На косяках еврейских жилищ оставлены кровью «пометки» — эти дома беда обойдет стороной.
5. После полуночи, фараон срочно вызовет к себе Моше, и евреи будут высланы из Египта.
6. Следовательно, Исход начнется лишь утром, и евреи должны будут

спешно покинуть страну — они не смогут дождаться, когда подойдет тесто. Поэтому на Седер Песаха и принято у нас есть мацу.

Но остается вопрос: почему евреи ели мацу накануне вечером?

В ночь перед освобождением, евреи все еще были рабами фараона. Однако в тот момент, когда они смазали косяки своих дверей кровью пасхальных приношений, они почувствовали себя свободными и сели праздновать свое освобождение. В мыслях они уже не были рабами. Они настолько поверили в наступающее освобождение, что уже ощущали вкус свободы. Их вера во Всевышнего была полной. И хотя физически они еще находились в Египте, психологически они уже покинули его.

Теперь мы, пожалуй, разобрались, почему евреи накануне Исхода ели горькую зелень. Мысленно они освободились и были уже далеко от Египта, и зеленью этой напоминали себе о своей тяжелой жизни в рабстве. Они ели мацу, которая была символом их поспешного ухода из страны египетской — ибо накануне уже знали, что будут торопиться, и хлеб не успеет подойти.

Они верили Всевышнему и ощущали, что ждет их в будущем.

Интересно, что мы, спустя тысячи лет, каждый год представляем, что мы — в Египте. А наши далекие предки, отмечая Песах в Египте, представляли, что они покинули его. Разница в том, что, исполняя эту заповедь, они смотрели в будущее, а мы должны всматриваться в прошлое.

Но что на самом деле означало освобождение из рабства?

Это было не просто обретение политической свободы или изменение места жительства. Истинное освобождение включает в себя и физическую и психологическую свободу.

Представим, Машиах уже пришел и привел всех евреев в *Эрец Исраэль*. Другие народы уже живут так, как предрекали пророки — «перековали мечи на орала»... Но всего этого недостаточно, если психологически мы останемся рабами — во власти чуждых «измов» и сил, вдалеке от путей Всевышнего.

Грядущий мир не будет похож на мир нынешний, — сообщает нам со страниц Талмуда (трактат *Песахим*, лист 50) рав Аха, сын **раби Ханины** (раби Ханина — великий Учитель Талмуда в *Эрец Исраэль*, 3-й век). — В нашем сегодняшнем мире, получая хорошие вести, мы говорим — «Благословен Добрый и Творящий добро». Когда новости — плохие, мы говорим: «Благословен Судья, истинно справедливый» (о благословениях — см. на сайте [обзор первой части листа 54](#) трактата *Берахот*). В будущем будет одно благословение: «Благословен Добрый и Творящий добро».

В чем суть извлеченной из этого наставления информации? А в том, что в истинном освобождении **превалирует психологический аспект**, позволяющий нам избавиться от физических мук и от душевных страданий. Этому и стремился Всевышний научить евреев в Египте, показывая, как обретается свобода.

Есть одно, подходящее к случаю, древнее изречение: «Легче вывести евреев из изгнания, чем вытащить изгнание из их душ». В последующих недельных главах мы узнаем, как страдали евреи в пустыне — именно потому, что не могли освободиться от груза собственного прошлого. В Египте, Всевышний преподал замечательный урок «искусства освобождения». И теперь нам понятно, почему наша

недельная глава начинается с заповеди о времени. Еврей обладает способностью подниматься над временными пределами. Если его вера в Творца — поистине глубока, любые проблемы настоящего не покажутся ему неразрешимыми. С ними легко справиться — если взглянуть на них с позиций вечности.

Что такое, к примеру, ночь: период суток, когда нами овладевают страхи или — **момент перед рассветом?**

Если еврей всей душой, всем сердцем своим верит в Творца, он становится частью Грядущего мира...

Автор текста раввин Ари Канн

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Что происходит, если еврей не был иудеем, но принял православие? Что если еврей (еврейка) принял (приняла) православие?

Ныне покойный Березовский был евреем, он крестился в православии в 90-х годах. Тоже самое - покойный Немцов. Хотя его национальность еврей, он тоже был крещен в православие.

Скажите, пожалуйста, что происходит, если еврей вообще не был иудеем, но принял веру православие?

Москва

В нашей традиции — нет различия между понятиями «еврей» и «иудей». У обоих слов — одно значение. Это — сын или дочь еврейского народа.

Попутно отмечу, что терминов «иудей» и «иудаизм» раньше вообще не было, и появились они лишь в 19-м веке. Подробнее об этом см. на сайте в ответах [«Что такое «иудей», и когда возник иудаизм?»](#) и [«Откуда название — иудаизм?»](#).

Теперь — к сути Вашего вопроса.

Если еврей переходит в любую другую религию, например, в православие — он разрушает еврейскую составляющую своей души и перестает быть евреем. С того момента он в нашем народе — не числится.

В эмоциональном плане — мы расцениваем это, как страшное предательство, позорящее и его самого и его семью.

Следует подчеркнуть, что в ситуации, если у

человека биологический отец — нееврей, а мать — еврейка, по нашим законам он считается евреем.

Однако с психологической точки зрения — нельзя требовать от него, чтобы он считал себя евреем.

Но если он выберет путь еврея (будет жить еврейской жизнью, соблюдая наши законы) — он получит все духовные «льготы», которые есть у еврея.

Если же он предпочтет путь нееврея — этих «льгот», он, естественно не получит.

И нам надо рекомендовать ему, чтобы он всюду заявлял, что он — нееврей. Чтобы не путать других и не бросать тень на наш народ.

Какие-то претензии к ныне покойному политику Борису Немцову мы предъявлять не можем. Ибо его отец, если не ошибаюсь, был неевреем.

Если немного расширить данную тему — скажу, что надо достаточно ясно представлять себе и разъяснять другим, что человек не может одновременно быть и евреем и неевреем (допустим, русским). Не может быть такого, чтобы человек был по отцу — русским, а по матери — евреем.

Если он решил быть евреем — его решение должно быть однозначным. Он должен стараться жить как еврей — по нашим законам. Не считать себя сыном любого другого народа (к примеру — русского) и не иметь к образу жизни другого народа никакого отношения.

Если же он все-таки определился как нееврей — то и это надо делать со всей однозначностью и отгородиться от каких-то попыток соблюдения тех или иных «элементов» еврейского образа жизни.

Поясню на примере.

Если человек, отец которого нееврей, считает себя неевреем — он, безусловно, может праздновать, например, в декабре рождество (если ему хочется), но — не должен иметь никакого отношения к празднованию, скажем, Хануки.

Для полноты картины добавлю, что если у человека биологический отец — еврей, а мать — нееврейка, то он, по законам нашей традиции — нееврей. Он не имеет права говорить о себе, что он «еврей по отцу» и т.д. и т.п.

Конечно же, если он серьезно настроен — он может пройти процесс искреннего, настоящего *гиюр*, и стать евреем. Но тогда он не должен иметь совершенно никакого отношения к народу, к которому принадлежит его мать.

Автор текста Элиягу Эссас

Правда ли, что арабы «двоюродные братья» евреев?

Уважаемый раввин!

Как вы относитесь к идее о родстве между евреями и арабами?

Некоторые считают, что речь идет о «двоюродных братьях», но я в этом не уверена.

Хотелось бы узнать, правда ли это, или только миф.

С уважением,

Мира

*Мира
Иерусалим*

Когда говорят о «родстве» евреев и арабов, о том, что они — «двоюродные братья», предполагают, что у нас с ними есть общий предок.

Постараемся понять, так ли это на самом деле.

Если мы обратимся к аргументам тех, кто уверен в существовании такого общего предка (а это, кстати сказать, прежде всего — арабы), то убедимся, что в качестве такого общего предка называют Авраама.

В Торе говорится, что Авраам — «отец многих народов». Однако в первую очередь, о нем сказано, что он — первый еврей, прародитель еврейского народа.

Теперь возникает вопрос: в состоянии ли мы проследить цепочку поколений от Авраама, который жил 4 тысячи лет назад, до момента возникновения общности людей, которую можно назвать «народом»?

В нашем случае речь идет о евреях и арабах.

Начнем с евреев.

Цепочка от Авраама до возникновения общности под названием «еврейский народ» и их современных потомков задокументирована в книгах Торы и Танаха, а также — в книгах наших Учителей, включая подробную, охватывающую тысячелетия, хронологию исторических лиц и событий.

Необходимо отметить и то, что евреи, в отличие от других народов — чрезвычайно тщательно оберегали свою идентичность и практически не смешивались со своим окружением. Еврейство передавалось только по матери, а присоединиться к нашему народу можно было лишь с помощью прохождения особого процесса, именуемого *гиюр*ом.

Даже в периоды бесконечных скитаний по миру евреи сумели сохранить свою веру и национальную идентичность, таким образом, избежав смешения, которое постигло, в той или иной мере, все человечество.

Мы верим и знаем, что все мы объединены семейной и родственной связью, корни которой восходят к Аврааму, Ицхаку и Якову. Включая истинных *гер*ов всех поколений, души которых составляют неотъемлемую часть общей души нашего народа.

Теперь — что нам известно об арабах.

По мнению арабских историков и теологов ислама, арабы происходят от Ишмаэля, сына Авраама от наложницы Агари.

Напомню, что у Авраама было два сына. Сара в течение долгих лет была бесплодной, и привела к Аврааму служанку Агарь, с надеждой, что Агарь родит ему наследника.

Так родился Ишмаэль, а еще через несколько лет Сара произвела на свет Ицхака, который стал единственным духовным наследником традиции Авраама и продолжил цепочку еврейского народа.

Мусульмане уверяют своих приверженцев в том, что Ишмаэль был пророком и родоначальником нескольких арабских племен, а также прародителем Мухаммеда.

Вместе с тем, нет никаких причин доверять арабским верованиям и арабской историографии. Так, например, уже сама история жизни Ишмаэля (в арабском произношении — Исмаил), описанная в Коране, полна искажений и фантазий и напрямую противоречит тексту Торы, записанной Моше за две тысячи лет до написания Корана.

По словам современных исследователей, нет исторических свидетельств того, что арабские племена произошли от кочевников-ишмаэлитов, потомков Ишмаэля, которые упоминаются в Торе. В частности, в Торе сообщается, что ишмаэлитам продали Йосефа, сына нашего праотца Яакова.

Ишмаэлиты, как многие древние народы, смешались с другими этническими группами и, как таковые, исчезли.

Важно помнить, что от того времени, в котором жил Ишмаэль, до возникновения ислама, объявившего его предком арабов, прошло примерно 2 тысячи лет. Причем, земли, где зарождалась арабская нация, были заселены многими народами, и на них произошли существенные исторические изменения — в результате войн, культурных влияний и т.д. То есть — нет никакой возможности провести линию родственных связей от Ишмаэля, сына Авраама, до какой-либо конкретной арабской этнической группы.

Понятно, что у современных арабов, да и у их предков — были причины, по которым им надо было причислить себя к прямым потомкам Авраама. Они сделали это хотя

бы потому, что сам текст Торы свидетельствует, что потомкам Ишмаэля завещано особое благосостояние, что Всевышний обещал, что они станут многочисленным и великим народом.

Понятно и желание приписать себе родство с великим духовным наставником Авраамом и претендовать на роль его истинных наследников — и физических и духовных. Этим как бы оправдывались амбиции по овладению миром, включая Землю Израиля, и распространение в нём «исправленного» варианта священных книг, то есть — Корана. И, соответственно — религии, построенной на его основе.

Возможно, такой интерес к тому, чтобы считать евреев и арабов «родственниками», есть и у неарабских народов, которые хотят способствовать их примирению, игнорируя, впрочем, факт, кто реальный зачинщик конфликта.

Все это подразумевает, что «родство» евреев и арабов — фикция. Между этими народами нет ни физической, ни духовной связи. А если какая-то минимальная общность и прослеживается — то на гораздо более раннем уровне. Речь — о временах, когда трое сыновей Ноаха после Потопа основали три ветви человечества. Европейская ветвь произошла от Йефета, семитская — от Шема (или, как еще произносят это имя — Сима), от которой потом произойдут народы, населяющие Восток. Африканская — от Хама, прародителя народов Африки.

Но на таком уровне — нет смысла говорить о конкретных «родственных» связях. В конце концов, все человечество — потомки Ноаха, а до этого — первого человека, Адама...

И в заключение отмечу, что мы не ищем «родственников». В духовном плане — таковых у нас нет. Наши Учителя подчеркивают: все народы с одной стороны, евреи — с другой.

Но и физически — нет у нас зафиксированного родства с другими народами.

И пусть никто «не набивается» к нам в родню. Тем более — если такие «предложения» исходят от тех, кто на протяжении полутора тысяч лет стремится покорить нас или уничтожить.

Автор текста Михаэль Бергман

Почему принято отмечать Ту би-Шват?

Шалом, сотрудникам сайта!

У меня такой вопрос. Ведь скоро ту би-шват. Но, вот скажите: Почему принято отмечать ту би-шват, новый год деревьев, а новый год животных я не слышала, чтобы отмечали?

Да и сам ту би-шват, хоть и отмечают, но особой молитвы или берахи в этот день не предусмотрено?

Ирина, Ришон ле-Цийон

*Ирина
Ришон ле-Цийон*

Чтобы ответить на Ваш вопрос, надо, пусть и временно — отстраниться от понятия «новый год».

И рассматривать эту дату, 15-е Швата (на иврите — Ту би-Шват), как некий особый день, который мы отмечаем раз в году.

Еще нужно вспомнить, что все наши праздники, о которых рассказывается в Торе, с повелением их отмечать — связаны с египетским рабством и с Исходом из Египта.

При том, что каждый праздник посвящен еще чему-то, но неизменно восходит к египетскому рабству и Исходу.

Строго говоря, у нас вообще — только три праздника: Песах, Шавуот и Суккот.

Есть и единый комплекс Рош ha-Шана — Йом Кипур, которые в нашей традиции праздниками не считаются, ибо они больше связаны с процессом Сотворения мира (хотя элементы Исхода из Египта в этих днях тоже присутствуют). И называются они «праздниками» (особенно — Рош ha-Шана) за неимением другого подходящего слова.

Так что, то, Что Ту би-Шват не имеет каких-то особых обычаев и т.д. — не должно нас удивлять. Потому что, как уже сказано, в Торе назначены только три праздника.

Однако в нашем народе, в дополнение к этому, существует глубинная потребность отмечать, так сказать — результаты наших духовных усилий, благодаря которым внесен ощутимый вклад в состояние духовных миров.

Поэтому у нас к трем праздникам добавились еще три.

Один из них — Пурим, который отражает стойкость нашего народа перед страшной физической опасностью.

Второй — Ханука, праздник, олицетворяющий несгибаемость нашего народа перед духовной опасностью.

Третий — Ту би-Шват, праздник, в котором не отражены наши достижения. Но он, этот праздник, ежегодно напоминает нам о том, что мы живем не просто так, что наша жизнь должна быть **плодотворной**.

Как видим, появилось слово «плод» (к которому восходит прилагательное «плодотворный»).

Соответственно, наши Учителя должны были открыть нам какой-то признак, символизирующий плодотворное существование. И это — плоды деревьев.

Плодоносящее дерево не существует «само для себя». Оно приносит в этот мир плоды, в чем и состоит **суть** Ту би-Швата.

Наши Учителя не сформулировали точные традиции и порядок празднования этого дня, предоставив каждому из нас возможность выразить это наиболее мудрым, подходящим для данного случая способом. И все же какие-то подсказки они нам дают.

Некоторые из них можно найти на нашем сайте, в [материалах, посвященных Ту би-Швату](#).

Автор текста Элиягу Эссас

Как правильно делать приношения?

Здравствуйте, уважаемый Рав Элиягу Эссас.

Увы, да это опять я, со своими вопросами. Прошу отнестись со снисхождением к этому. Спасибо.

Уже на протяжении длительного времени я слушаю ваши рассказы, касающиеся тех или иных вопросов, читаю ответы на те или иные вопросы, и само собой — это повлияло на моё мировосприятие, чему я очень рад. У вас есть потрясающая способность выпрямлять кривизну души. Но, как известно, что-то получаешь, а что-то отдаешь.

Вкратце, спасибо вам. Я и дальше буду продолжать наблюдать за вами.

Собственно, к вопросу. Как правильно делать жертвоприношение - всесожжение или воскурение? И в какие времена?

Я бы очень не хотел посрамить правила, данные нам Им.

Спасибо!

Тамерлан
Москва, Россия

Вас можно понять. Вы, скорее всего, читали тексты Пятикнижия (Тору) о том, что наши праотцы осуществляли приношения (на иврите — *корбанот*; множественное число от слова *корбан*). И о том, что затем — их потомки продолжали делать это в Первом и Втором Иерусалимских Храмах.

Вы, полагаю, прониклись ощущением, насколько в духовном плане важны эти приношения. А также тем — что делать это надо точно по правилам, установленным Всевышним. Что это ни в коем случае не могут быть действия, придуманные людьми.

Однако до Вас, видимо, не дошли сведения, что вне Храма любые приношения — запрещены.

Когда-то, очень давно, их, кстати сказать, разрешалось осуществлять и без Храма. Но лишь до того момента, когда был возведен и «вступил в строй» (как мы выразились бы сегодня) Первый Храм.

Для полноты картины добавлю, что приношения осуществлялись и в Переносном Храме (на иврите — *Мишкан*), устройство которого подробно описывается в Торе. Царь Давид перенес его в Иерусалим, где и были построены упомянутые выше два Храма.

Как же нам поступать, если в период, когда у нас нет Храма — приношения запрещены?

Ответ на этот вопрос находим в Устной Торе.

В ней, в частности, сообщается, что вместо *корбанот*, вот уже более 2-х тысяч лет, у нас вошел в практику другой «механизм» духовной реализации потребности человека в сближении с Творцом. Это — молитва.

В Танахе (еврейской Библии) пророк Ошея (книга пророка **Ошеи**, гл. 14, ст. 3) пишет: «Устами мы восполним отсутствие приношений». А В Талмуде

(трактат **Берахот**, лист 32) наши Учителя отмечают, что духовная сила правильной, серьезной молитвы — выше приношений.

Кроме того, в трактате Талмуда **Таанит** (лист 27) передаются слова самого Всевышнего, которые указывают на то, что сосредоточенная, искренняя, исходящая от сердца молитва ведет к духовному очищению.

Важно подчеркнуть, что структура молитв, установленных нашими Учителями — та же, что и у духовной работы в Храме, и, соответственно — отражает саму суть этой работы.

Это относится ко всем видам приношений, включая те, которые Вы обозначили в своем письме, и все остальные.

Так что, Ваше желание все делать правильно — похвально. Только его следует спроецировать на ситуацию нашего времени.

Автор текста Элиягу Эсса

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Рассказанные здесь и многие другие истории включены в книгу Авраама Тверского, которая так и называется — “Повседневная мудрость”...

ПОВСЕДНЕВНАЯ МУДРОСТЬ

Авраам Тверский,

раввин, д-р психологии

В своих комментариях на книгу **Шемот** (гл. 12, ст. 17, в частности) Раши (великий комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11 век) пишет: “Если появляется возможность выполнить *мицву* (заповедь), это следует сделать немедленно”...

Рассказывают, что как-то раз во Франкфурте к Шимону Натаниэлю Ротшильду подошел на улице незнакомый человек и поведал ему о своих безвыходных обстоятельствах. Ротшильд был тронут бедственным положением человека и захотел как-нибудь помочь ему. Но денег с собой у него не было. Тогда он снял с часов золотую цепочку и протянул ее мужчине.

Мужчина был застигнут врасплох.

— О нет! — воскликнул он. — Я не могу взять эту золотую цепочку. Спасибо за искреннее желание помочь мне. Но лучше я зайду завтра в вашу контору...

— Возьмите, пожалуйста, — настаивал Ротшильд. — Сейчас я полон сочувствия к вам. Но кто знает, **что я буду испытывать завтра?** Ведь царь Шломо (Соломон) сказал когда-то — Не говори другу твоему: “уйди и возвращайся завтра, и я тебе подам”, если имеешь при себе что-то и можешь сделать это сегодня. (**Теилим**, гл. 3, ст. 26)...

Заповеди следует исполнять с искренностью и усердием.

Однажды раввин города Амшинов попросил у богатого человека *цдаку* (пожертвование на благотворительные цели). Раввин собирал деньги, чтобы помочь попавшему в затруднительное положение родственнику этого богача.

— Он мне — всего лишь дальний родственник, — ответил богач. — Я едва его знаю. У меня нет никаких особых обязательств по отношению к нему...

— Ты молился этим утром? — спросил раввин.

— Конечно, — сказал богач.

— Какими словами начинается Амида (основная часть утренней, дневной и вечерней молитв)?

— Все это знают, — произнес богатый человек и процитировал — “Всевышний Авраама, Ицхака, Якова...”.

— Когда они жили? — продолжал “экзаменовать богача раввин.

— Несколько тысяч лет назад, — ответил богач.

— Почему же ты ежедневно просишь Всевышнего быть милостивым к тебе, учитывая заслуги предков, которые жили тысячи лет назад и имеют к тебе столь отдаленное отношение? Ведь сам не хочешь проявить милосердие по отношению к живущему ныне человеку только потому, что он — твой **дальний** родственник. Как, по-твоему, Творец должен ответить на твою молитву?..

Всемирное еврейское обозрение

Рав Авраам Тверский,

врач и психолог,

профессор медицинского факультета

Питтсбургского университета (США)

Основатель и руководитель реабилитационного Центра “Гэйтуэй”

автор многих книг

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Избыточный вес — одна из самых распространенных проблем нашего времени. Ученые мира разработали множество разнообразных диет. Однако число людей, вес которых превышает допустимые нормы, практически не уменьшается. Американский ученый Джеймс Пэинтер подошел к решению этой проблемы с иной, психологической стороны...

ФИСТАШКОВЫЙ ПРИНЦИП СНИЖЕНИЯ ВЕСА

Маргарет Фуртадо

Любая диета требует определенных ограничений — в составе продуктов, которые включаются в рацион, в количестве ежедневных приемов пищи и т.д. В этом, скорее всего, и заключается основная причина того, что использование разнообразных диетических систем организации питания, не приносит заметных долгосрочных результатов.

Дело в том, что весь период, в течение которого люди придерживаются какой-либо диеты, их не покидает ощущение некоего психологического «прессинга», требующего волевых усилий. И если человек, благодаря строгому соблюдению диеты, и теряет в весе, то потом, когда его «мучения» заканчиваются, он перестает контролировать свой аппетит, а в результате — набирает килограммы, иногда достигая даже большего веса, нежели был у него до диеты.

Проанализировав современную ситуацию, доктор философии и социологии, профессор университета в Иллинойсе (США) Джеймс Пэинтер, разработал принципиально иной метод снижения веса, назвав его «фисташковым принципом».

В основе его разработок — психологический фактор и наблюдение, что в современном мире люди, как правило, настолько заняты, что, не желая тратить на приемы пищи много времени, едят слишком быстро.

Ученые выяснили: на то, чтобы получить сигнал о насыщении, человеческому мозгу нужно 20 минут. И получается, что человек, который привык есть в спешке, за те же 20 минут потребляет гораздо больше калорий, нежели тот, кто трапезничает, не торопясь.

На этом и строится «фисташковый принцип» профессора Пэинтера, способствующего избавлению от лишнего веса. В отличие от диет, мы, используя этот принцип, должны концентрировать внимание не на подсчете калорий, содержащихся в тех или иных потребляемых нами продуктах, но — на «отсчете» времени, которое уходит у нас на прием пищи.

Это, конечно же, не означает, что нам придется, поставив перед собой некий набор низкокалорийных блюд, съесть их, сверяясь с таймером. Нет, Джеймс Пэинтер предлагает определенную методику поглощения пищи.

Он, например, провел такой эксперимент. Участников исследования он поделил на две группы. Испытуемым первой группе дали очищенные фисташки, другой — те же фисташки, но в скорлупе (отсюда и название принципа — «фисташковый»). Добровольцам второй группы понадобилось гораздо больше времени, чтобы «добыть» орешки из скорлупы.

Представители обеих групп насытились почти одновременно. При этом испытуемые второй группы потребили в два раза меньше калорий, нежели первой.

Этот опыт наглядно, со всей очевидностью демонстрирует преимущества «фисташкового» принципа, не травмирующего человеческую психику. Взяв его на вооружение, совсем необязательно напрягать фантазию, чтобы всякий раз, садясь за стол, придумывать, как растянуть трапезу. В ходе своего исследования профессор Пэинтер разработал четыре несложных, универсальных правила, постоянно руководствуясь которыми можно испытывать ощущение сытости, потребив меньше калорий, поглощая те же продукты. Так, в частности, он рекомендует:

1. Как можно реже пить фруктовые соки — они содержат много калорий, которые быстро всасываются в кровь. Гораздо лучше съесть, вместо этого, свежий фрукт, который вдобавок снабдит организм определенной дозой необходимой ему клетчатки (в соке клетчатки нет).

2. Прежде чем есть апельсин или мандарин — разделить его на дольки и медленно поедать их, одну за другой, вытаскивая по одной дольке из десертной тарелки.

3. Любителям орехов — никогда не покупать неочищенные орехи, только — в скорлупе.

4. Нарезать фрукты, овощи и прочие требующие нарезки продукты на маленькие кусочки. Во всяком случае — меньшие, чем обычно. Это поможет съесть их медленнее, и чувство насыщения наступит раньше, еще до того, как вы соберетесь положить в рот очередной, скажем, десятый кусочек.

Само собой разумеется, что данный способ похудения предполагает, что человек, почувствовав, что он — сыт, должен закончить трапезу.

Медицинский раздел портала yahoo

Перевод с английского

Маргарет Фуртадо,

врач-диетолог

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Всевышний создал мир, который наполнил своим светом как внутри своих созданий (всё сотворенное имеет душу Всевышнего внутри себя), так и снаружи (подобно ауре).

Его свет везде. Не может быть ничего, что не наполнено Его светом как внутри, так и снаружи, включая элементарные частицы - у них тоже есть душа.

И, несмотря на то, что Его свет во всём, Всевышний создал свободу выбора для нас, для людей.

Он спустил Тору, согласно которой мы обустроиваем свою жизнь. Но он создал и силы, которые тоже представляют собой Его свет, но для нас это «темные» силы, благодаря которым и может осуществляться свобода выбора.

Если бы их не было, свет Творца заполнил бы всё, и нам незачем было бы существовать.

Эпицентром таких сил были Египет и фараон.

Фараон, представляющий собой злое начало, хотел перекрыть еврейскому народу подачу света Творца, отвлечь народ от Всевышнего.

Фараон создал ситуацию отсутствия стремления к Творцу, впрочем, и вообще какого-либо стремления.

Ведь принудительные работы, которые еврейский народ выполнял в Египте (строил города Питом и Рамсэс), не имели никакого результата, а значит и смысла. Ведь все, что евреи строили - разрушалось.

А серость и бессмысленность ещё больше, чем рабский труд, отдаляют от Творца.

И когда народ опустил на самую нижнюю ступень отдаленности от Творца, Всевышний начал подавать знаки, через Моше Рабейну, и ими послужили египетские казни, которые означали, что еврейский народ не забыт. Этим казней было десять.

Мы говорили в недельной главе «Ваэра» о семи из них. Эти семь казней связаны с днями сотворения мира, с подсчётом омера, с днями недели и семилетним циклом.

Эти качества - милосердие, сдержанность, гармония, стойкость, покорность, основательность, независимость.

Но Творец проявляется в нашем мире десятью качествами. Три из них соответствуют трем казням, о которых рассказывает нам наша глава «Бо».

Эти качества - видение картины, видение цели, осмысленность.

Им соответствуют казни: саранча, тьма и смерть первенцев.

Как человек имеет голову и тело, которое выполняет приказы нашего мозга, так и десять качеств Всевышнего можно разделить на три основополагающие и семь исполнительных.

Поэтому в нашей главе «Бо» мы приближаемся к кульминационному моменту, когда в ход вступают центральные качества Творца.

Нужно сказать, что все казни, которые Творец послал на Египет, имели целью не только поразить египтян и заставить фараона отпустить евреев. Они также имели воздействие на еврейский народ. Видя страдания египтян от казней, видя проявление качеств Всевышнего, евреи раскрывали эти же качества в себе только с обратным знаком, направленным на добро.

Евреи укрепляли свои души, их практически исчезнувшая надежда на то, чтобы изменить жизнь к лучшему, зажглась с новой силой.

Ведь в десяти казнях Всевышний раскрылся для них своим милосердием.

Перед каждой казнью Моше Рабейну шел к фараону с просьбой отпустить еврейский народ.

Всевышний ожесточил его сердце. Фараон не отпускал евреев.

Но зачем нужен был ему наш народ?

Наш народ имел связь со Всевышним. Разорвав эту связь полностью, предоставив еврейскому народу ассимилироваться среди египтян, фараон считал, что он останется единственным властелином в царстве «тьмы», в царстве злого начала.

Но он не знал, что в каждой Еврейской душе горит искра Творца. И благодаря этой искре евреи не растворились среди египтян.

Но почему Всевышний ужесточил сердце фараона? Ведь он сам жаждал выхода евреев на свободу.

Как у всех, у фараона была свобода выбора.

Но Всевышний хотел продемонстрировать свою мощь фараону, Египту и всему миру, а также всем последующим поколениям.

Укрепив сердце фараона, Он предоставил возможность сначала самому фараону проявить свою мощь.

А когда фараон уже «укрепился» в своей мощи, Творец «открыл ему глаза» как на полное разрушение всего Египта, так и на собственное внутреннее крушение.

Тем самым Творец раскрыл нам понятие «геула» - освобождение: когда внезапно рушится злое начало, когда сердце подготовлено принять свет Творца, когда Всевышний открывается своим светом.

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петах Тиква, Израиль

ЦЕЛЬ ЭЦ ТАМАР

Интересно, что Всевышний побил Египет 10-ю казнями. Откуда берётся это число?

Мы знаем, что любое явление в нашем мире имеет 10 сфирот - по подобию 10 проявлений Всевышнего в любом из духовных миров. Так общая душа еврейского народа, стремящаяся в своей работе к Творцу так же основана на 10 сфирот. Именно через них наш народ получает жизненную силу.

И в противоположность нашему стремлению к Творцу, есть другая

сторона мира (и все существующее в ней), которая создана для того, чтобы мешать нам в нашей работе.

В той, другой стороне мира, так же есть 10 сфирот. Ведь без них никакое существование невозможно.

Египет, со своим идолопоклонством, как мог, мешал евреям быть евреями. А значит, он и есть олицетворение другой стороны.

И не просто так ударов было 10. Написано, что каждый удар по Египту соответствовал удару по одной из сфирот. То есть 10 ударов по Египту уничтожили ту структуру, через которую Египет получал свою жизненную силу. И Египта не стало. Но как это повлияло на евреев, ведь они в тот момент тоже находились в Египте?

Каждая сфира состоит из сосуда для приёма света (кли) и самого света.

Каждый удар по очередной сфере Египта отражался на нас так, что на нашей стороне сосуд соответствующей сферы укреплялся, усиливался и рос. Так, что мог принять намного больше света, чем раньше.

Можно привести как пример, способность человека к пониманию Торы. У ребенка его "кли" - способность восприятия и понимания жизни, мала. А через годы опыта и учёбы, он сможет понимать такие вещи, которые раньше не смог бы осознать. Это говорит о том, что его "кли" понимания вырос.

Так и у евреев, каждый удар по одной из сфирот Египта отражался усилением "кли" соответствующей сферы и дало внутреннюю силу, и уверенность во всех этих качествах, (не забывайте, что речь шла о рабах, детях и внуках рабов). Это и помогло им, как народу, принять правильное решение и пойти за Всевышним и Моше из Египта.

Тамар Антопольская

Петах Тиква, Израиль

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

Кошерный гратен с грибами

Посвящается тем, кто любит запеканочки, которые покрыты аппетитной сырной корочкой.

Ингредиенты:

5-6 картофелин, очищенных

1 большая луковица (можно и 2)

Упаковка грибов шампиньонов (250 гр)

Сливки

Натёртый сыр (моцарелла, а лучше грюйер)

Соль, перец - по вкусу

Приготовление:

Все предельно просто:

Три слоя- картофель, лук с грибами и сыр.

Картофель нарезаем кольцами, заливаем водичкой и запекаем 30 минут при 180•С

Грибы с луком обжариваем и заливаем молоком, а лучше сливками.

На запечённый картофель выложить грибной соус, отправить в духовку на 10 минут.

Вынуть из духовки, посыпать сыром и отправить запекаться на 5-7 минут.

Приятного аппетита!

Сарра Манн

Майами, США

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Кто-то отказал вам в услуге

Предположим, наш знакомый по имени Реувен отказался нам помочь. Рассказывая об этом, мы допускаем еще более серьезное нарушение, чем то, когда сообщаем, что он отказался помочь кому-то другому. Даже если нами не движет желание отомстить, мы виновны в том, что нарушили запрет таить зло против кого-то. Сетуня на неотзывчивость и черствость Реувена, мы тем самым показываем свою злопамятность, поскольку прекрасно помним о причиненной нам обиде, - а ведь следовало давно о ней забыть. Но если наша цель - отомстить Реувену, опорочив его в глазах общих знакомых, то мы нарушили запрет на месть.

Моше не любит одалживать людям свои книги, поэтому отказывает в этом абсолютно всем. Возможно, если бы он понимал, что лишает себя возможности выполнить заповедь каждый раз, когда кто-то изучает Тору по его книгам, он поступал бы иначе. Но еще до того, как Моше осознал, что поступает неправильно, Йеуда обратился к нему с просьбой одолжить книгу "Хафец Хаим". Как всегда, Моше категорически отказал ему. Йеуда несколько расстроился, поскольку до этого он всегда с готовностью одалживал свои книги Моше. Если Йеуда расскажет об этом, тем самым он лишится раз подтвердит, что ему остро необходима книга Хафец-Хаима, поскольку он не знаком с законами о *лашон-ара*. Как же должен поступить Йеуда? Во-первых, не распространять порочащих сведений о Моше. Во-вторых, продолжать как ни в чем не бывало одалживать книги

Моше, не упрекая того, что тот поступает по-другому. Короче говоря, Йеуда обязан срочно забыть об отказе Моше.

Если же Йеуда решил рассказать об этом с целью вывести неблагодарного и скупого Моше на чистую воду, он ко всему прочему нарушит запрет на месть.

Расстройству Мирьям нет границ. Через три дня - свадьба у Тойвы. Все девушки их круга месяц назад получили приглашения. Но Мирьям, ее лучшую подругу, почему-то обошли! Забыли или нарочно? Взвинчивая себя, Мирьям сидит и перебирает в памяти все мелкие и крупные услуги, в прошлом оказанные ею в адрес Тойвы. И сердится все сильнее... Приходит Бат-Шева и пытается успокоить подружку: может, приглашение затерялось на почте? Но та не понимает. Нет, тут что-то неслучайно.

Даже если Тойва, готовясь к свадьбе, действительно забыла ее пригласить, Мирьям не имеет права сообщать кому бы то ни было о ее неблагодарности. В свое горе не надо было посвящать даже Бат-Шеву.

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

DOCTOR TORA

Что нас объединяет (глава «Бо»)

Сегодня мы поговорим о недельной главе и попытаемся посмотреть на неё под другим углом, чтобы увидеть что-то новое. В этой главе есть весьма необычное место, которое комментатор Торы Раши упоминает в первом и самом известном комментарии. О чем здесь идёт речь?

Итак, недельная глава «Бо». Слово «бо» дословно означает «приди», на английском «кам» (come). Всевышний говорит Моше: «Приди к фараону». Какое место в этой недельной главе упоминает Раши в первом комментарии к Торе, в «Берешит Бара»? В стихе Священного Писания написано: «Берешит бара Элоким этха шамаим ве-этха арец». Раши отмечает: «Вначале раби Ицхак сказал, что Всевышний должен был начинать Тору с фразы: "Этот месяц для вас начало месяца"», «Шмот» 12:2. Таким образом, в начале комментария к Торе Раши отмечает, что Тора должна была начинаться с двенадцатой главы книги

«Шмот». Заповеди были повторены на горе Синай, но до этого в книге «Берешит» тоже есть заповеди.

Некоторые считают, что Раши хотел подчеркнуть, что это очень важная заповедь, даже более важная, чем обрезание и освящение месяца. Как правило, ни один из нас не может сейчас сделать настоящее освящение месяца, потому что нужен Сангедрин, а также другие условия, которых у нас нет. Мы все используем календарь. Получается, что мы не можем следовать этой важной заповеди. Мы говорим браху на Луну, но это не является освящением месяца.

Почему именно освящение месяца является самой значительной заповедью? Казалось бы, если бы Тора начиналась с этой заповеди, то её сложно было бы понять.

Вот первый комментарий Раши: «Это первая заповедь, которую Всевышний повелел Израилю». Разве это действительно первая заповедь? Ведь до этого в книге «Берешит» тоже есть заповеди. И раби Ицхак, и Раши тоже знали об этом.

Как Раши мог сказать, что это первая заповедь, которую Всевышний повелел Израилю? На самом деле мы уже упомянули ответ, но не сконцентрировались на нём. В чем разница между заповедью освящения месяца и заповедью обрезания, а также вере во Всевышнего, тфилине и всеми другими заповедями, которые мы перечислили? Это не единственная такая заповедь, но это первая заповедь из этого ряда. В чём же её особенность?

Заповедь не может быть выполнена одним человеком. Для этой заповеди нужен Сангедрин, который олицетворяет весь народ. Поэтому имеется в виду, что это первая заповедь, которая была дана всем евреям вместе. Для того чтобы выполнить эту заповедь, нужен весь еврейский народ и Сангедрин, который его отображает. Даже сейчас, когда большая часть евреев живёт в Израиле, у нас всё равно нет Сангедрина, и мы не можем выполнить эту заповедь.

Сангедрин символизирует национальное единство еврейского народа, ведь один человек не в состоянии её выполнить. Только все евреи вместе могут следовать этой заповеди.

Раши утверждает, что именно с этого места должна была начинаться Тора. Ведь задача Торы — показать еврейскому народу, как должны вести себя все евреи вместе. Что поддерживает существование еврейского народа? Заповеди, и в особенности заповеди, которые связаны со всем еврейским народом. Еврейский народ объединяется через заповеди. Вы можете сказать: «А что происходит сейчас? Ведь сейчас у нас нет возможности освящать этот месяц. Тем не менее мы существуем как народ».

Дело в том, что в некотором смысле наше существование всё-таки неполноценное и не идеальное. Мы являемся народом благодаря другим заповедям, которые каждый еврей может соблюдать. Однако на национальном уровне, на том высоком уровне, на котором мы могли бы быть, мы не существуем как народ.

Если бы мы закончили нашу работу, то мир был бы исправлен. Тора начиналась бы с этой заповеди, потому что задача Торы — это инструктаж еврейскому народу. Это не учебник геологии или биологии или исторические предания, такие, как, например, «Слово о полку Игореве». Это, в первую очередь, задачи, поставленные еврейскому народу.

Торе не важны и не релевантны, допустим, динозавры, поэтому их бессмысленно здесь искать, ведь они не имеют к Торе прямого отношения.

Мы знаем, что явное избавление евреев начинается с поражения первенцев. Интересно, что именно после девятой казни Тора вдруг прерывает повествование об Исходе. Что будет с евреями?

Фараон всё время отказывается их отпустить и ужесточает своё сердце. Да, мы знаем, что будет десять казней, и ждём развязки. Но вдруг речь идёт о какой-то месяце, о начале всех месяцев. Это выглядит странно. Почему именно в этом месте нужно было об этом рассказывать? Ответ состоит в том, что это надо, прежде всего, для того, чтобы евреи поняли, что только через заповеди они станут народом. Евреям надо сообщить, что у них должна быть связь с Эрец Исраэль. У рабов нет времени, потому что они не управляют своим временем.

А эта заповедь в чём-то даёт евреям власть над временем. Если еврейский суд решает, что Новомесячие сегодня, то тогда Йом Кипур будет раньше. А если Новомесячие завтра, то Йом Кипур будет позже. Когда люди меняют праздники? Когда приходит день Искупления. Это, казалось бы, странная идея, но она даёт некую власть над временем.

В месячном цикле можно найти много символизма. Так же, как луна идёт на убыль, но не исчезает совсем, так может показаться, что еврейский народ тоже исчезает, но он не исчезает. Поэтому мы говорим: «Давид Мелех Исраэль хай ве-каям!» ---«Давид жив и будет существовать всегда, во веки вечные!» Луна светит не своим светом, а светом, который она получает от солнца. Еврейский народ тоже отражает свет Всевышнего.

Луна светит даже ночью, когда нет света солнца. Так и еврейский народ даже в тяжёлые годы изгнания всё-таки существует. В этом много символизма, но основная идея заключается в том, что у нас есть заповеди, которые мы выполняем как народ, и это позволяет нам оставаться народом.

Доктор Гульдиш, глава еврейского отделения в местном университете, приводит такой пример. На Хануку он поехал на конференцию, на которой были евреи самых разных направлений: хасиды, евреи из разных йешив, а также те, кто практически не был связан с общинами. У каждого еврея было своё мнение. Эти мнения могут отличаться даже внутри одной и той же группы. Например, взгляды гурских хасидов отличаются от взглядов хасидов Хабада, и разные евреи совершенно по-другому смотрят на многие вещи. Но, когда все эти евреи закончили дебаты, они вышли и вместе зажгли Ханукию. Причём, каждый еврей зажёт ханукальные свечи с теми же благословениями, как это сделал другой еврей. Вот это действие, эта «мицва» объединяет всех евреев в один народ.

Изначально у Яакова было 12 сыновей. У каждого колена существовал немного другой подход к Торе. Поэтому, с одной стороны, они получили благословения, которые отличались друг от друга.

Раши отмечает, что, с другой стороны, Яаков соединил их и дал каждому колону благословения других колен. Это значит, что в каждом мировоззрении есть все компоненты, основанные на Торе. Но какой-то из этих компонентов больше подчеркивается, и ему уделяется больше внимания.

Например, все еврейские направления считают, что земля Израиля важна, но в каком-то одном направлении. Практическое заселение Израиля в наше время считается главным. Все согласны, что надо изучать Тору, но в разных движениях разные положения выделяются и считаются основными. Некоторые еврейские движения полагают, что главное--- это служить Всевышнему с радостью. Для других основным компонентом является молитва, для кого-то просвещение светских евреев, не получивших еврейского образования. Хочется отметить, что у евреев всегда существовали разные подходы к изучению Торы.

Почему, например, есть разные варианты молитв? Потому что это древняя вещь, которая идет от разных колен, у которых были разные вариации молитв, а также свои подходы и взгляды.

Что объединяло евреев в один народ? Заповеди. Когда же еврейский народ, не дай Б-г, перестает выполнять заповеди, то он перестает существовать как народ.

Люди остаются евреями, у них ещё есть, например, театр на идиш, какое-то кофе в стиле Кошер-стайл и гефилте фиш. Таким образом ещё могут продержаться несколько поколений, но без исполнения заповедей Торы еврейский народ неизбежно прекратит своё существование и ассимилируется.

Мне могут возразить, что в Израиле большинство евреев не религиозные. Они не соблюдают заповеди, но тем не менее являются народом, и страна хорошо развивается. Ответ состоит в том, что, во-первых, евреи в государстве Израиль находятся в переходном периоде. Во-вторых, не всё так просто.

Например, Бен Гурион по своим убеждениям был социалистом. Он не был коммунистом, но жил в кибуце, доил коров, отдавал свою зарплату в общий котел и праздновал 1 Мая. А когда женился, то у него не было специальной религиозной церемонии.

Но, когда он возглавил государство Израиль, то стал проводить чёткую политику, чтобы государство как общность придерживалось еврейских заповедей. Поэтому в Израиле существует раввинат, и в государственных учреждениях соблюдается кашрут.

Государственным чиновникам, которые были вначале социалистами, в заграничных поездках запрещено ходить в не кошерные рестораны. Таким образом, Израиль как государство и израильтяне как общность выполняют заповеди.

Существует некая градация, которая делит людей на религиозных и не религиозных. Однако на самом деле почти все евреи в Израиле делают обрезание детям, ставят мезузы, постятся в Йом Кипур, соблюдают кашрут и отмечают Седер, то есть соблюдают заповеди.

В религиозной среде разные люди находятся на разном уровне. Зоар считает, что заповедь обрезания связана с возможностью жить на земле Израиля. И мы это видим в истории с Авраамом. Всевышний, пока не вернутся законные владельцы, временно дал землю Израиля потомкам Ишмаэля, которые тоже делают обрезание, хотя и не полноценным образом. И даже если некоторые евреи не соблюдают заповеди, они не мешают и, в общем-то, даже помогают другим евреям их соблюдать. Совершенно очевидно, что еврейский народ существует только через заповеди.

Другой пример, который не менее интересен,---это евреи Испании. Вы, конечно, слышали про исход и изгнание евреев из Испании в 1492 году. Это был закат эпохи испанских евреев, хотя эта эпоха продолжалась несколько сотен лет.

Сначала у испанских евреев был золотой век, и они процветали. До изгнания в Испании было от 300 до 500 тысяч евреев, и уйти выбрала только меньшая часть. Это была очень опасная ситуация для евреев. Те, кто ушёл, много страдали, но их потомки остались евреями.

А те, кто остался, где они? Где те испанские евреи, которые остались в Испании? Есть истории, что где-то можно найти семьи, которые зажигают свечи в субботу, но нет настоящих еврейских общин, которые сохранились бы среди этих сотен тысяч евреев. Так произошло, потому что сохранить еврейский народ без заповедей невозможно.

На самом деле у испанских евреев ничего не отобрали, кроме заповедей. Они могли говорить на своём языке, могли жениться между собой и есть свою еду. Культуру у

них никто не отбирал. Что же у них отняли? Только возможность соблюдать заповеди. И что с ними случилось? Они ассимилировались. С другой стороны, то меньшинство, которое не отказалось от Торы и заповедей, осталось евреями. Это было сложно, многие погибли, но их потомки продолжали быть евреями. Еврейский народ, как считал рав Саадия Гаон, не может существовать без Торы и заповедей. Это именно та идея, о которой говорит Раши: «Еврейство должно начинаться с Торы». Эта первая заповедь, данная всему еврейскому народу. Именно заповеди объединяют нас в единый народ, и хочется подчеркнуть, что очень важно их практическое исполнение.

Другие религии основаны только на вере, а иудаизм основан на действии. Награду получают евреи, которые действуют и соблюдают заповеди, а не просто ведут себя этично. Это важный принцип нашей религии.

Хотелось бы рассмотреть интересную заповедь, о которой говорится в этой недельной главе. Речь идёт о маце. В наше время эта заповедь является единственной заповедью Торы, которая связана с едой. Данная заповедь сугубо техническая: как делать мацу, с чем её смешивать и с чем её не смешивать. Однако при этом в данной заповеди содержится глубокий смысл.

Почему мы едим мацу?

Маца - это память об Исходе. Она символизирует Исход из Египта, потому что тесто не успело взойти. Маца называется хлебом бедности как память о рабстве. Хлеб, который едят рабы, должен быть самым простым и не заквашенным. Казалось бы, это противоречит идеи Исхода. Получается, что это не память об Исходе, а память о рабстве.

Что символизирует маца? Мидраш подчёркивает, что гордыня или «ецер а-ра» ассоциируется с дрожжевым тестом, которое поднимается. А маца плоская, она обозначает скромность. Но всё это не отвечает на вопрос: «В чём же здесь противоречие?».

С одной стороны, маца---это символ рабства, а, с другой стороны,--- символ свободы и освобождения от рабства. Вывод один: маца символизирует и то, и другое. Ведь тяжёлые периоды, такие, как рабство и угнетение, связаны с нашим подъемом, а потом и с нашим освобождением.

Именно эти идеи несёт маца или заповедь о маце. Эта связь между противоположностями, между падением и подъемом. Наше порабощение в Египте, потом избавление представляют собой определённые модели. Наше будущее избавление будет таким же, как избавление из рабства в Египте.

Очень важны практические указания: как нужно облакачиваться, как есть и как делать мацу.

Эта идея не может повлиять на нас и на весь мир, если мы не будем совершать практические действия, иначе говоря, не будем соблюдать заповеди, которые объединяют евреев в единый народ. Как народ мы можем повлиять на этот мир и на себя. Мы можем удостоиться того, чтобы в будущем пришло великое избавление и произошёл конечный Исход.

Доктор Арье Марголин

Кливленд, США

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

Нужна ли израильская вакцина?

(19.01-21) Несколько дней назад израильская больница "Шиба" сообщила об успешном ходе испытаний израильской вакцины "Brilife" от коронавируса, созданной на базе Института биологических исследований в г. Нес-Циона.

В настоящее время проходит начавшийся 6 января 2-й этап испытаний, в котором принимают участие более 900 добровольцев.

Первый этап стартовал три месяца назад (26.10.2020) и успешно завершился в середине декабря.

В случае, если второй этап клинических испытаний также завершится успехом, в апреле текущего года начнется завершающий, третий этап с участием 30.000 добровольцев.

В этой ситуации к июлю 2021 года клинические испытания вакцины будут завершены, и препарат должен будет пройти процедуру утверждения в соответствующих израильских государственных инстанциях.

"Brilife" также будет представлен и на утверждение в Федеральную комиссию по проверке продуктов и лекарств США (FDA), что откроет дорогу для использования препарата за пределами Израиля.

Комментарий: Общественный интерес к израильской вакцине, как это ни парадоксально, подогревается звучащими в последнее время среди высокопоставленных чиновников Министерства здравоохранения и отдельных руководителей больниц, заявлениями о том, что необходимо свернуть израильскую программу по созданию вакцины — "так как Израилю собственная вакцина уже не требуется" в виду успешной вакцинации населения препаратами "Pfizer" и "Moderna".

"Прекращение работ над израильской вакциной", - как утверждают сторонники такого отношения к нашей вакцине, — "экономит Израилю миллионы шекелей, которые можно будет направить на укрепление системы здравоохранения".

Определенная логика, отметим, в этих заявлениях есть.

Клинические испытания на тысячах добровольцев и связанные с ними доработки вакцины, безусловно, стоят немалых денег. Впрочем, актуальность этого соображения заметно уменьшается по мере приближения к финалу испытаний.

Попутно следует сказать и о том, что головное ведомство, в рамках бюджета которого и происходит финансирование создания вакцины — не Министерство здравоохранения, но — Министерство обороны.

Таким образом, создание и испытание израильской вакцины Минздраву практически ничего не стоит.

В этой ситуации есть и еще одна, дополнительная позитивная сторона.

Известно, что Институт в Нес-Ционе по профилю своих исследований занят разработкой технологий защиты населения от биологического оружия массового поражения.

Разработка вакцины против коронавируса очень близка его профилю.

Что позволяет приобрести бесценный опыт по ускоренному созданию качественных вакцинных препаратов, например, в ситуации биологической атаки или будущей биологической угрозы, связанной с новой пандемией.

Судя по всему, использование биологического оружия в будущем будет носить "гибридный характер", и будет осуществляться в форме "случайного возникновения пандемии".

Между тем, возражения против создания израильской вакцины заставили руководство страны сформулировать по данному вопросу весьма важную позицию.

Так, президент Израиля Реувен Ривлин, лично посетивший испытательную площадку в больнице "Шиба" и поддержавший добровольцев, участвующих в испытаниях — особо подчеркнул значимость разработки "бело-голубого" варианта вакцины и способности Израиля самостоятельно производить препарат, предотвращающий заболевание коронавирусом.

Ведущие израильские специалисты тоже говорят, что решение проблемы "стратегической независимости" Израиля от внешних поставок вакцины имеет принципиальное значение.

"В ситуации, в которой перманентно находится Израиль, существует постоянная угроза прекращения по той или иной причине внешних поставок, — отмечает один из высокопоставленных источников в правительстве.

— Тогда способность Израиля в кратчайшие сроки, используя внутренние производственные мощности, наладить производство собственной вакцины становится первостепенной задачей".



Перспективы: Несмотря на успех вакцинации импортными препаратами в Израиле, программа по созданию отечественной вакцины, судя по всему, не только не будет свернута, но, наоборот — будет в максимальной степени расширена.

Речь идет о создании дополнительных производственных площадей для выпуска достаточного числа доз вакцины "Brilife" после ее официального утверждения.

И, возможно — и о накоплении стратегического запаса, в случае, если выяснится, что требуется регулярное ежегодное вакцинирование от коронавируса.

Кроме того, этот опыт может стать основой для создания эшелонированной системы биологической защиты в Израиле — когда будет выработан единый протокол действий в ситуации биологической угрозы любого уровня и любого характера.

Что касается "экономического ущерба" от разработки отечественной вакцины — специалисты отмечают, что ввиду огромного международного спроса на продукты израильского медицинского хай-тека и в целом израильской медицины, и большого внимания к Израилю как передовой "медицинской державе", можно уже сегодня говорить об огромном потенциальном спросе на международном рынке на израильскую вакцину.

Дополнительными факторами спроса, как ни странно, является то, что израильский препарат создан не на основе новейшей технологии, применяемой в вакцинах Pfizer и Moderna, но сделан "по старинке" — с использованием ослабленного вируса либо его фрагментов.

На фоне пугающих слухов об "опасности" новых вакцин, заставляющих множество людей отказываться от вакцинирования — традиционная вакцина, в случае, если будет доказана ее эффективность и безопасность (в нормативных пределах) может проникнуть в "лакуны" вакцинирования, охватив целые группы людей.

К осязаемым преимуществам такой вакцины относится и отсутствие необходимости поддерживать специальный температурный режим при ее хранении и транспортировке.

Что открывает возможность ее использова-

ния в тех странах, где новейшие вакцины по техническим причинам (нет возможности обеспечить их доставку и хранение) не могут быть массово применены.

Все это создает поле самого широкого применения "Brilife" — там, где другие вакцины технически использовать нельзя, слишком рискованно или нецелесообразно (например, из-за низкой эффективности или недостаточной степени проверки, как это происходит сейчас с российской вакциной "Спутник V").

И это — лишь небольшая часть плюсов, которые дает Израилю создание собственной качественной и высокоэффективной вакцины.

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

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



орогие читатели!

Сегодня мы поговорим о природе Святой Земли.

Дождь

Порвалось небо: дождь и день, и ночь,

Танцуют тучи в вышине,

И с ними я не прочь.

Порвалось небо, глубока дыра,

Никак зашить нельзя.

Готовит нити радуга,

Скорей сюда, друзья!

И оживает все вокруг, наполняясь влагой новой,

Пусть ветер дует мне в лицо,

Конец зиме суровой.

Я жду цветов и пенья птиц,

И моря трав зелёных,

Улыбок, добрых светлых лиц,

В страну свою влюблённых.

Порвалось небо, льётся дождь,

Он вырвался из плена.

Он чисто отмывает ложь.

Готовьтесь к переменам!!!

Рассказала

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад, Израиль

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Йома

Лист №11

На нашем листе Талмуд продолжает рассматривать различные аспекты заповеди, предписывающей укреплять на дверных косяках жилых помещений *мезузы* (см. на сайте [обзор листа 10](#)).

Итак, Всевышний заповедал сынам Израиля писать на пергаменте фрагменты из Торы, говорящие о единстве Творца, и помещать эти пергаменты на косяках дверных проемов при входе в любое помещение, где живут люди. Как сказано: «И напиши их (эти слова) на косяках дома твоего...» (*Дварим*, гл. 6, ст. 9). Это заповедь *мезузы*.

Талмуд вспоминает, что в Храме все ворота, находившиеся в *азаре* - главном храмовом дворе (см. план Храма) не имели *мезуз*. Исключением были ворота Никанора. Они носили имя человека, с которым произошло чудо (на иврите - *нес*). Никанор вез из египетской Александрии, которая считалась в то время центром торговли и ремесел, медные ворота для Храма. Неожиданно на море началась буря.

Почему началась буря? - спрашивают Учителя. Быть может, потому, что Никанор переступил запрет на возвращение в Египет? Ведь сказано: «Когда придешь в землю, которую Всевышний, дает тебе, и овладеешь ею, и поселишься в ней, и скажешь ты: поставлю над собой царя, подобно всем народам, которые вокруг меня... только чтобы не увеличивал (царь) количество коней и не возвращал народ в Египет, чтобы приумножить их число. Всевышний сказал вам: не возвращайтесь путем этим...» (*Дварим*, гл. 17, ст. 16).

Отвечает Талмуд: запрещено возвращение для постоянного проживания. Временно, по делам, связанным с работой, в Египет ехать можно. Более того, некоторые комментаторы считают, что в наше время разрешается и длительное пребывание в *Мицраиме* (Египте). Так поступали многие великие мыслители. Например, Рамбам. На чем основывается это дозволение?

На том, очевидно, что запрет на возвращение в Египет связан с определенными условиями: еврейский народ живет в *Эрец Исраэль*, не в галуте; у народа Израиля есть царь, Храм и т.д. Когда эти условия не соблюдены, запрет не имеет силы.

Стало быть, буря, в которую попал корабль Никанора, не вызвана его пребыванием в Египте. Бурю послали Небеса, чтобы испытать Никанора, готов ли он пожертвовать собой ради славы Храма. Что же произошло на корабле?

Для того, чтобы уменьшить груз на судне, матросы бросили в море одну из дверей. Буря не утихла. Моряки собрались сбросить за борт и вторую дверь. И тут перед ними встал Никанор, обхватил руками дверь и сказал: «...Только вместе со мной».

По закону Торы человеку запрещено рисковать жизнью ради денег или ради имущества. Жизнь Тора ценит дороже бриллиантов и золота. Если грабитель напал на еврея и потребовал: «**Кошелек или жизнь**», еврею следует отдать кошелек, сколько бы денег в нем ни было. Сказано, что заповеди даны человеку для того, чтобы он жил, исполняя их, а не умирал - «Храните законы Мои и установления Мои, исполняя которые человек будет жить ими...» (*Ваикра*, гл. 18, ст. 5).

Как расценивать тогда поступок Никанора?

Объясняют Учителя: он хотел предостеречь моряков, чтобы они задумались и поняли, что он готов пожертвовать собой ради Храма. Тем самым, Никанор спас вторую дверь.

Некоторые комментаторы говорят, что он полагался на слова Учителей: «Посланцам, выполняющим заповедь, не будет причинен ущерб» (соблюдение этого правила, очевидно, требует от человека высокого духовного уровня).

Как только Никанор произнес слова «...Только вместе со мной», буря утихла. Обрадовался Никанор, но и опечалился. Радость его омрачила мысль: если бы я также защитил первую дверь, ее тоже не бросили бы в море. Этой мыслью Никанор заслужил чудо. Когда корабль прибыл в порт города Акко, увидел вдруг Никанор, что первая дверь доплыла до Святой Земли под днищем корабля. Это чудо настолько запомнилось людям, что в период, когда все двери Храма меняли на золотые, из уважения к чудесам, ворота Никанора сохранили. А, может, ее не стали менять и по другой причине. Медь ворот Никанора и так сияла, словно золото.

Итак, все ворота в Храм не имели *мезуз*, ибо не вели в жилые помещения. Ворота Никанора использовали для входа в ту комнату, где жил первосвященник семь дней до начала Йом Кипура.

Мезузу укрепляют на правом косяке двери. Поскольку сказано: «И напиши их (эти слова) на косяках дома твоего (*бейтеха*)». Слово *бейтеха* можно прочитать как «при входе твоём» - то есть так, как принято входить. Человек, входя в дом, делает обычно первый шаг правой ногой.

Вообще понятие *йамин* (правый) связано в Торе с понятием *хесед* (милосердие). А *хесед* - **основа основ мироздания**.

Авторы текста *Леви Гдалевич и Элиягу Эссас*