



היוג'טע דעל'אט דאס פאר

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.

ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM

ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ

САРА (СОФЬЯ) БАТ ПЕРЕЦ НАХИМОВИЧ (МАРГОЛИНА) И ЛАЗАРЬ (ЭЛИЗЕР) БЕН АВРААМ МАРГОЛИН

АЛЕКСЕЙ БЕН БОРУХ ШАПОШНИКОВ И РАХЕЛЬ БАТ БЕРЛ ФРЕЙЛИХ,

ПОЛИНА БАТ ЯАКОВ ФРЕЙДКИНА И ЛИЛИ БАТ АВРААМ, ШАЛОМ ДАВИД БЕН АВРААМ ШАУЛЬ

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БЕАР-БЕХУКОТАЙ»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Цель Эц Тamar

Doctor Tora

Живая 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 «Беар-Бехукотай» — 3**Вопросы Раввину— 7**Культура. Личность. Этика— 10**Здоровый Образ Жизни — 12**Женская Рубрика— 15**Цель Эц Тamar — 14**Законы Лашон а-Ра— 15**Doctor Tora — 15**Живая Tora—18**Анализ Новостей — 19**Детская Страничка— 20**Лист Талмуда— 21**Ответственные за проект:
Элиэзер Фрейдкин, Давид Эльман**Над номером также работали:
Лейб Каханэ, Сара Манн,
Тамар Антопольская, Цюпа Гензель,
Эня Леина, Арье Марголин,
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 недельных главах Беар и Бехукотай. В главе Беар раскрывается механизм отношения между еврейским народом и Землёй Израиля.

Вначале нам даются законы о шмите (7ом годе), в который наш народ должен дать земле отдых: не обрабатывать ее, не сажать, не вспахивать, и, естественно, есть очень много деталей, как осуществить это на практике.

Далее раскрываются законы купли- продажи земли и квартир в городах левитов. Интересно отметить, что продать свой участок земли -это как продать часть своей жизни.

Земля Израиля -на иврите Эрец Исраэль; Эрец -от слова рацион, т.е. желание Всевышнего, место, где реализуется вся наша духовная работа. Именно в Земле Израиля сконцентрирована духовная мощь, благодаря которой еврей может реализовать себя. Участок земли- это та индивидуальная ниточка, на которой еврей может максимально себя реализовать.

Земля Израиля исторически была разделена на участки, которые принадлежат тому или иному колену, но сегодня, когда мы с точностью не знаем, кто из какого колена, можно предположить, что-то место, где еврей чувствует себя комфортно, когда - то принадлежало его колену.

Однако, есть много примеров, когда еврей десятки лет живёт в одном месте, поселении или городе и в какой-то момент чувствует необходимость покинуть это место, осознавая, что духовно он его перерос.

Хочется пожелать всем нам духовной реализации, чтобы приобретение земли Израиля, которая, как говорят наши мудрецы, даётся через испытания и переживания, обернулась нам с заслугой.

Пусть каждый шаг по этой Земле приводит нас к ещё большему духовному росту, помощи евреям, серьезной молитве и переживанию за наш народ и дело Всевышнего и распространение Торы.

Благодаря этому, мы делаем нашу жизнь осознанной и наполненной радостью и смыслом.

*Элиэзер Фрейдкин**Кфар Эльдад*

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «БЕАР-БЕХУКОТАЙ»

ГЛАВА «БЕ-ҺАР»

Место в Торе: **Ваикра**, гл. 25, ст. 1 — гл. 26, ст. 2.

Почему она так называется?

В первой фразе сказано: «И говорил Всевышний с Моше на горе Синай...». *Be-Һар* в переводе с иврита — на горе.

В начале нашей недельной главы Тора дает нам заповеди, касающиеся земледелия в *Эрец Исраэль*, в том числе — о «субботнем», седьмом годе (год *шмиты*), когда нельзя ни сеять, ни собирать урожай, ибо это, как сказано — «суббота покоя да будет для земли...» (**Ваикра**, гл. 25, ст. 5).

И далее читаем: «И отсчитай себе семь субботних лет, и выйдет у тебя времени семи этих субботних лет — сорок девять лет» (**Ваикра**, гл. 25, ст. 8).

Тут сразу же возникает вопрос: зачем в Торе вся эта «арифметика»? Разве мы сами не в состоянии сосчитать, что семь, помноженное на семь, будет сорок девять? Однако опыт чтения наших обзоров недельных глав должен подсказать нам: если в Торе говорится о чем-то «слишком уж очевидном», значит, здесь скрыт глубокий, не лежащий на поверхности смысл, который надо постараться постичь.

В данном отрывке, — разъясняет, анализируя фрагмент, **рабейну Бехае** (раби Бехае бар Ашер; известный комментатор Торы, автор нескольких трудов по вопросам еврейской этики; Испания, 14-й век), — содержится намек на *йовель* («юбилей», пятидесятый год).

«И говорил Всевышний с Моше на горе Синай...»

Когда мы вычисляем годы *шмиты*, за порядковым числительным «седьмой», у нас идет — «первый». То есть седьмой год завершает определенный природный цикл, а в следующий за ним, обычный год происходит обновление — он будет первым годом нового семилетнего цикла.

В понятие «*йовель*», — пишет **рав Пинхас а-Леви** (великий Учитель; Барселона, Испания, Средние века) в своей книге **Сефер а-Хинух** («Книга воспитания»), — заложено особое содержание, в нем закодирован возможный сценарий развития мировой истории.

Во многих заповедях Торы фигурирует принцип семи. Так, в неделе шесть рабочих дней, а седьмой день — *шаббат*. После шести обычных лет наступает седьмой год — год *шмиты*, со своими особыми законами. После семи лет *шмиты* приходит *йовель*.

Число «семь» встречается не только в заповедях. Когда Авимелех, правитель города Герара (в юго-западной части *Эрец Исраэль*) пришел заключать союз с Авраамом, Авраам попросил лишь право владения колодезем с живой водой (живая вода — метафора, обозначающая Тору) и отдал Авимелеху семь овец. Как написано: «Вот эти семь овец возьми ты из рук моих, чтобы служило мне это свидетельством, что я выкопал этот колодец» (**Берешит**, гл. 21, ст. 30).

На иврите слово «семь» (*шева*) созвучно со словом клятва — *шевуа*. Оно встречается в тексте Торы, во фрагменте, сообщающем о заключении союза между Авимелехом и сыном Авраама, Ицхаком. В этом фрагменте читаем: «...И встали они рано утром, и поклялись друг другу, и отпустил их Ицхак, и они ушли от него с миром. И было в тот день, пришли слуги Ицхака и сообщили ему о колодце, который выкопали. И сказали — мы нашли воду.

И он назвал его (колодец) — «Клятва». И имя города того Беэр Шева

до сего дня» (**Берешит**, гл. 26, ст. 31-33).

Из Торы мы знаем также, что Билям (нееврейский пророк), когда ему надо было заручиться поддержкой Всевышнего, построил семь *мизбеахов* (*мизбеах* в условном переводе — «жертвенник»).

Принцип «семи», — пишет **Мағараль** (раби Иегуда Лива; один из величайших комментаторов Торы и Талмуда, автор многих основополагающих мировоззренческих книг, главный раввин Праги — Чехия; 16-й век), — лежит в основе структуры и материального и духовного миров.

В природе — семь цветов радуги. В музыке — семь нот и т.п. Отсюда следует вывод, что «семь» — это полное раскрытие какого-либо явления (например, полный световой спектр) или завершено цикла.

За цифрой «семь» идет цифра «восемь». И это — уже переход на качественно иной уровень. Число «восемь» символизирует Будущий мир.

Наиболее полное обновление, — отмечают Учителя, — происходит в год, который еврейская традиция называет *йовелем*, когда завершаются семь семилетних циклов. И в Торе об этом сказано так: «И освятите пятидесятый год, и объявите свободу на земле всем жителям ее, *йовелем* будет он у вас. И возвратитесь каждый во владение свое, и каждый к семейству своему...» (**Ваикра**, гл. 25, ст. 10).

Но чем же на практике характеризуется этот «юбилейный» год?

Йовель (каждый пятидесятый год) — это **возвращение к корням**, с которого и начинается «тотальное» обновление.

Анализируя, пусть даже в самых общих чертах, историю человечества, нельзя не заметить, что ее развитие — циклично. В мире, допустим, появляются некие новые идеи. Они захватывают людские умы, меняют (в той или иной степени, иногда — до неузнаваемости) устои общества... Но

неизменно наступает момент отрезвления, который влечет за собой возвращение к тому, что «проверено временем».

Эти моменты возвращения к уровню Адама, первого человека на Земле, и олицетворяют собой годы *шмиты* и годы *йовеля*.

Известно, что человечеству на духовные поиски отпущено, самое большее — шесть тысяч лет. Седьмое тысячелетие станет эпохой *Машиаха*, и жизнь человечества будет качественно отличаться от той, которую они вели во все предыдущие времена (см. на сайте, к примеру, ответ **«Что будет, когда придет Машиах?»**). Кардинальные изменения коснутся и духовной и материальной сфер. В обновленном седьмым тысячелетием мире не будет, например, войн, оружие утратит всякий смысл и значение. Даже в животном мире исчезнет насилие и кровопролитие.

Однако следует отметить, что, несмотря на всю «экстраординарность» такого жизненного уклада, нельзя все же сказать, что абсолютно все, что будет происходить в мире в эпоху *Машиаха* — нечто совершенно новое, неизвестное человечеству за всю его историю. Именно такой жизненный уклад уже существовал — в период, когда Адам и Хава наслаждались жизнью в *Ган Эдене* (Райский сад) и еще не совершили роковой ошибки (см. на сайте ответ **«Если бы Адам не съел плод...»**), за которую были наказаны. Причем, не только они, но — все человечество).

Каждый год *шмиты* — это напоминание о том периоде. И не только напоминание. Каждый год *шмиты* несет в себе потенциал перехода в Будущий мир — к жизненному устройству эры *Машиаха*.

Таким образом, мы можем сказать, что годы *шмиты* и *йовеля* — не только напоминание о прошлом, но и **воспоминание о будущем**.

Заслуживает особого внимания факт, что на протяжении последнего отрезка новейшей истории большинство ключевых, определяющих судьбу еврейского народа событий, произошли либо в год, предшествовавший году *шмиты*, либо в сам год *шмиты*, либо в год, который за ним следует (восьмой год — *моцаэй швиит*).

Так, на следующий год после года *шмиты* появилась Декларация Бальфура и началась Вторая мировая война, а также — Шестидневная война, война Йом Кипура, война в Персидском заливе и интифада 1988-го года.

Соглашение Осло было подписано накануне года *шмиты* (1993 г.), а в 1994-м, в год *шмиты*, на территории Израиля произошло несколько крупных терактов (взрывы в автобусах). Вторая волна интифады нахлынула тоже в год *шмиты* (2001 г.).

Первый год после года *шмиты*, — подчеркивает Талмуд (трактат *Таанит*, лист 29), — нередко знаменует собой окончание одной эпохи и начало другой. Так, именно в годы после года *шмиты* были разрушены Первый и Второй Храмы.

Вероятность прихода *Машиаха* возрастает в первый год после года *шмиты*, — пишет **Хофец Хаим** (раби Исраэль а-Коэн, один из

крупнейших Учителей Торы первой половины 20-го века), анализируя это высказывание Учителей. — Ибо к концу каждого года *шмиты* в высших мирах всегда активизируется потенциал, связанный с приходом *Машиаха*. Потому что этот период характеризуется духовным подъемом еврейского народа (на том или ином уровне) — *тешува* (возвращение к Творцу) и добрые дела, которые совершают люди в этот год, могут послужить катализатором для начала эры *Машиаха*...

Всевышний обновляет мир ежедневно, существенно не меняя «облик» Творения. Однако иногда мы замечаем некоторые изменения в окружающем нас мире.

Дело в том, что Творение постоянно нуждается в, скажем так, «подпитке», поддерживающей его существование. Творение остается прежним, но — постоянно обновляющимся.

В год *шмиты* Творение испытывает гораздо большую потребность в обновлении, нежели в «обычные» годы. Но если обновляющее воздействие Всевышнего на мир не встречает со стороны Творения должного отклика, заключенный в нем потенциал не реализуется.

После того, как Адам совершил роковую ошибку, послушавшись Творца, человечество, образно говоря, будто бы отправилось в **«космическую экспедицию»** — как максимум, на шесть тысяч лет. Впрочем, она может завершиться и раньше. Но только в том случае,

если люди досрочно справятся с поставленной перед ними задачей. Как только человечество выполнит главное условие, поднимется на определенный, достаточно высокий духовный уровень, из «Центра управления полетом» поступит особый сигнал, который включит на «космическом корабле» режим торможения и автоматической посадки.

В год *шмиты* всякий раз такой сигнал поступает на корабль, независимо от человеческих достижений. И тогда, чтобы запустить «систему посадки», людям даже необязательно реализовать задачу полностью — достаточно и того, что они продемонстрируют свои успехи в движении в нужном, правильном направлении.

Теперь, когда мы знаем это, вернувшись к



перечисленным событиям нашего времени, которые произошли в первые годы после года *шмиты*, мы вправе предположить, что каждый из этих периодов мог стать началом новой эпохи —

эры *Машиаха* и *геулы* (окончательного освобождения). И сам факт, что ничего подобного не случилось, свидетельствует о том, что даже минимальные требования человечеством не были выполнены. «Система посадки» всякий раз оставалась заблокированной, и космический корабль мировой истории был вынужден продолжать свое путешествие, совершая следующий, очередной виток.

Обобщив сказанное, мы уже в состоянии понять, зачем Тора сообщает нам, сколько будет семь семь?

Производя (за нас) простое «арифметическое действие», — объясняют Учителя, — Тора напоминает нам, что каждый новый виток нашей истории неразрывно связан с предыдущими.

Мы знаем, что в конце пасхального *седера* обычно поют песню «Хад гадья» (о козленке). На первый взгляд, может показаться, что это — «детская песенка». Но в действительности в ней в форме аллегории **перечислены основные вехи еврейской истории** — в каждой строке рассказывается об одном из ее этапов. И всякий раз (так построена песня) прежде чем спеть новую строку, надо повторить все предыдущие. Это говорит нам о том, что каждый новый исторический этап подобен новому ряду строительной кладки, который не существует сам по себе. Его можно уложить, если уже уложены предыдущие ряды. И каждый новый ряд кладки обновляет все строение.

Человечество, отправленное в «экспедицию», путешествует в безграничном космосе. На этом долгом пути случаются аварии, люди страдают от непредвиденных природных явлений, болезней, бедствий и разного рода неурядиц. Но люди должны понимать, что все происходящее с ними зависит от их поведения и того духовного уровня, которого им удастся достичь. И помнить, что каждый человек влияет на ход истории. Причем, не только на жизнь современников, но — и будущих поколений...

Автор текста Мордехай Вейц

Иерусалим

ЛАВА «Бехукотай»

Место в Торе: *Ваикра*, гл. 26, ст. 3 — конец книги *Ваикра*.

Почему она так называется?

В первой фразе сказано: «Если по Моим законам пойдете...». *Бехукотай* в переводе с иврита — **по Моим законам**.

В самом начале нашей недельной главы читаем: «Если по Моим законам пойдете, и заповеди мои будете соблюдать и исполнять...» (*Ваикра*, гл. 26, ст. 3).

Мы уже говорили о том, что **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век), анализируя приведенный здесь текст, подчеркивает, что эти слова призывают нас, прежде всего, изучать Тору, ибо только почерпнутые в ней знания, которые Всевышний открывает нам, могут помочь правильно выполнять Его заповеди (см. на сайте [обзор недельной главы Бехукотай](#), шестой годовой цикл обсуждения).

В обзоре этого года мы попытаемся рассмотреть эти слова под иным углом зрения.

Исследуя данный отрывок в Мидраше *Ваикра раба*, Учителя цитируют фрагмент из *Теулим* (Псалмы царя Давида): «Размышлял я о путях своих и обращал стопы свои к заповедям Твоим» (гл. 119, ст. 60).

В тексте оригинала этой цитаты употреблено слово *раглай* — «стопы свои» (единственное число *регель*). И оно на иврите, как подчеркивают Учителя, происходит от того же корня, что и слово *гергель* (в переводе — «привычка»). И царь Давид, обращаясь к Творцу, в этом своем изречении говорит, что нам следует не только размышлять над текстами Торы, но и приучать тело свое к Торе. Так, чтобы ноги сами, «автоматически», вели человека в синагогу и в *beit midrash* (Дом учения).

Известно, что привычки, которые культивирует в себе человек, оказывают на его жизнь огромное влияние. Сказано в Талмуде (трактат *Сукка*, лист 52), что в будущем, даже в те времена, когда у людей не будет дурного начала (*йецер а-ра*), на общих собраниях мужчины будут стоять отдельно от женщин.

Но зачем же тогда потребуются такое разделение? — спрашивают Учителя.

Йецер а-ра не будет, — объясняет **рав Элиягу Десслер** (один из крупнейших Учителей прошлого поколения; Литва — Англия — Израиль, первая половина 20-го века), — но привычки останутся. А по привычке человек вполне может допускать нарушения установленных еврейской традицией этических норм.

Недаром говорят, что «привычка — вторая натура». Но оно, пожалуй, не всегда выражает истинную суть дела. Ибо привычка зачастую становится **«первой натурой»**, настолько, что и после смерти человека, в ином мире, они **накладывает на его существование свой отпечаток**.

Рассказывается в Талмуде (трактат *Гитин*, лист 57), что Билам (нееврейский пророк) даже из мира душ советует **Онкелосу** (великий Учитель Торы времен написания Мишны, 2-й век; был *гером* — неевреем, который принял еврейство, и учеником раби Акивы;

племянник римского императора Тита) отказаться от *гиюра*.

Отговаривал от *гиюра* своего племянника из мира душ и император Тит, сообщая ему, что в мире, куда уходит человек после смерти, почетные места якобы занимают те, кто при жизни притеснял евреев. Ну и, конечно же, напоминал ему, что Тора требует выполнения множества заповедей, а это сопряжено с немалыми трудностями...

Тут впору задать закономерный вопрос: как же Билам и Тит могли «сбивать с толку» Онкелоса, если сами пребывали уже в мире Истины, и им открылось многое в Устройстве вселенной?

Объяснение одно: и в том мире души злодеев не очищаются настолько, чтобы освободиться от приобретенных в земной жизни привычек. Поэтому, по привычке, они готовы были даже обманом продолжать «вербовать» сторонников мировоззрения, которого придерживались в нашем, земном мире.

Талмуд (трактат *Сангедрин*, лист 63) свидетельствует также и о том, что евреи, как правило, понимают, что *авода зара* (в дословном переводе — «чужая работа», включая и идолопоклонство) — не для них, тем более, что она запрещена Торой. И все-таки они нарушали этот строгий запрет. Почему, спрашивается? Только ли потому, что чужие устои, как им казалось, снимали с них какие-то «бытовые» запреты?..

Когда-то в еврейской среде отчетливо понимали, — объясняют Учителя, — что евреям следует сторониться любой *аводы зары*. Но стоило им перенять, чужие обычаи (скажем, в странах изгнания), как вскоре они входили в привычку и становились неотъемлемой частью их повседневной жизни. Современные евреи, воспитанные, допустим, в России хорошо знают, насколько бывают «привязчивыми» чуждые евреям традиции.

Например, празднование Нового года 31-го декабря. Даже приехав на постоянное жительство в Израиль многие бывшие российские граждане еврейского происхождения продолжают отмечать эту, абсолютно ничем не связанную с нашей историей дату (см. на сайте ответы [«Празднуют ли евреи гражданский новый год?»](#)), и [«Вы забыли, что 31-е декабря — день отчета и учета!»](#) — в разделе «Спроси у раввина»).

Понятие *«авода зара»* содержит в себе, разумеется, и служение чуждым для нас идеям и идеалам. В начале 20-го века многие евреи увлеклись концепциями социализма и коммунизма. Поначалу они, вероятно, видели в них в основном лишь возможность подняться по социальной лестнице, получить права, равные с другими гражданами страны, в которой жили. Но впоследствии часть из них настолько глубоко прониклась этими идеями, что готова была отдать за них жизнь. И вот даже перед расстрелом (в фашистских и сталинских застенках) эти люди, вместо того, чтобы прочесть молитву-клятву *Шма, Исраэль*, присягали на верность Сталину и коммунистической партии, не сознавая, что это было, по сути своей, идолопоклонством.

Написано в Талмуде, что обычно *тешува* (искреннее раскаяние в совершенной ошибке и возвращение на пути Творца) освобождает душу человека от последствий дурных поступков.

Но истинную свободу может обрести лишь тот, — отмечают Учителя (трактат *Пиркей Авот* — «Наставления Учителей», гл. 6), — кто **изучает Тору и старается жить по ее законам**. Ведь человек, погруженный в Тору, приобретает устойчивую привычку в различных ситуациях поступать так, как предписывает еврейская традиция. Такому человеку легче бороться с дурными наклонностями, он в большей степени защищен от нехороших привычек. Поэтому и можно сказать о нем, что он по-настоящему свободен.

Погружение в Тору рождает ощущение постоянного присутствия Всевышнего. А это, в свою очередь, сообщает положительным привычкам столь мощный импульс, что они получают способность управлять «физической оболочкой», **телом человека**. Именно это и имел в виду царь Давид, когда писал о необходимости приучать свое тело к Торе (см. выше). Я благодарен своей голове за то, — говорил **рав Сафра** (великий Учитель Талмуда; Вавилон — *Эрец Исраэль*, начало 4-го века), — что она, когда в молитве надо произнести слово «благодарим», сама, как и положено в эти моменты, склоняется по привычке.

Каждому человеку следует не только научиться самому избавляться от дурных привычек, — наставляют Учителя, — но и помогать в этом другим людям. Речь об этом идет, в частности, в законах Хануки. Записано в них, что зажигать ханукальные свечи нужно с наступлением темноты — в то время, когда люди ходят по улицам и могут увидеть их свет.

В этой «инструкции» заложен не только буквальный, но и более глубокий смысл. Ведь темнота ночи в еврейской традиции символизирует *галут*, период, когда у людей нет ясного ощущения присутствия Творца (см. на сайте, к примеру, [заключительный фрагмент обзора второй части листа 2 трактата *Берахот*](#)).

О времени, когда люди ходят по улицам, в законах Хануки, если мы дадим дословный перевод, сказано так: «...пока не исчезнет с улицы нога (в оригинале на иврите — *регель*)». Мы уже знаем (см. выше), что *регель* и *гергель* (привычка) — однокоренные слова. Поэтому приведенное правило можно прочесть и так: в период *галута*, когда люди — во власти дурных привычек, необходимо разжигать в своем сердце огонь Торы, спасая себя и освещая ее светом сердца других людей...

Автор текста Мордехай Вейц

Иерусалим

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Как осадить оказывающих на тебя давление людей-манипуляторов?
Шалом, рав.

Помогите, пожалуйста, советом.

Как можно осадить сильно давящих людей-манипуляторов?

Я говорю о таких ситуациях, когда невозможно закрыться, уйти от них. Часто это бывает сильная (душащая) забота матери или другого близкого человека, который считает, что он выражает преданность и делает добро своим близким.

В большинстве случаях манипуляции выражаются через эгоцентризм, любовь подчинять себе других.

**Meir
Gush Dan**

В целом Вы правильно, довольно полно и ясно изложили ситуации, когда человек подвергается давлению людей, которых Вы назвали «манипуляторами» (мне этот термин, признаться, не очень нравится).

Особенно точно Вы подметили, что в корне этого явления — «эгоцентризм, любовь к тому, чтобы подчинять себе других».

Что ж, сразу отмечу, что универсальной формулы общения с ними, применение которой на практике позволило бы «объекту манипуляций» не чувствовать прессинга — не существует.

Хотя бы потому, что эгоцентрик, в первую очередь, видит и понимает только себя, и все через себя пропускает.

Но если у такого человека остались некоторые элементы вменяемости (еще лучше — если у него их немало) — можно попытаться строить общение так, чтобы ему было не выгодно давить на Вас.

Ведь он обычно стремится блюсти собственные, личные интересы и не «забывает» о них.

Контактируя с «манипулятором», важно внимательно обдумывать и оценивать обстоятельства. И — выбирать стратегию, которая в данном конкретном случае, поможет в той или иной степени его, как Вы выразились, «осадить».

Предложу здесь несколько вариантов:

1. Покажите человеку, что Вы с трудом выдерживаете его натиск, что, продолжая давить на Вас, он идет на риск.

Ибо Вы можете разорвать отношения с ним или, как минимум, свести их к формальным, «прохладным» контактам.

При этом обязательно установите **для себя** некие границы и неуклонно придерживайтесь их. Тот человек должен осознать, что Вы не бросаете слов на ветер, и что это — не очередное «китайское» предупреждение.

Молодым читателям, которые не знают, что означает в данном контексте эпитет «китайское» — поясню, что в 60-е годы прошлого века Китай раз в несколько дней строго предупреждал Соединенные

Штаты, чтобы те даже не думали нарушить баланс сил между Тайванем и Китаем.

Все бы ничего, но когда количество предупреждений перевалило за 400, никто уже не обращал на них внимания.

Я тоже перестал за этим следить.

Думаю, что таких предупреждений было намного больше 400-т.

И каждое, кстати сказать, преподносилось как «строгое предупреждение».

Так вот, в личных взаимоотношениях ничего подобного ни в коем случае быть не должно.

2. Там, где это уместно, нужно повторять (понятно, что лишь несколько раз, не более), что у Вас — своя личная жизнь.

Что Вы стараетесь выстроить ее, и советы со стороны могут этому только помешать. И еще скажите, что будете благодарны, если Вам не будут давать рекомендации.

3. Можно сказать (тоже несколько раз, не больше), что Вы хорошо относитесь к этому «манипулятору», интересуетесь его (ее) жизнью.

Но лишь настолько, насколько позволяет Вам наличие свободного времени, которого у Вас — крайне мало. И это необходимо подчеркнуть.

4. Надо по-дружески объяснить человеку, что на горизонте маячит полное отчуждение — прекращение отношений с ним или сведение этих отношений к самому минимуму.

Тут очень важно не дать «слабинку» и не поддаваться на просьбы «манипулятора» выделить ему для разговора всего несколько минут.

Для него это — обычный способ, как говорится, «вставить ногу в закрывающуюся дверь».

И в заключение подчеркну, что надо всегда помнить, что вообще отношения между людьми строятся, кроме всего прочего, и на тонких нюансах.

И нельзя переходить грань, скатываясь на мелкие обиды и оскорбления.

Автор текста Элиягу Эссас

Есть ли методические материалы по учебе на курсах хазанов?
 Я хочу предложить Раввину нашей общины открыть курсы в синагоге по подготовке хазанов.

Из этого следует мой вопрос. Есть ли методические материалы или книги по учебе такого рода участников богослужения.

**Рафаэль
 Маинц, Германия**

Плагаю, что методические материалы и книги по данной теме — существуют. Только мне они неизвестны.

Впрочем, главное тут, думается — в другом. Важно определить, кто может и кто не может быть *хазаном* (человек, который ведет молитву).

В европейских странах такого человека нередко называют кантором, что, в общем-то — неправильно и в чем-то даже унизительно. Ибо этот термин происходит от латинского слова «пение». Тогда как молитва еврея — совсем не вокал. Она включает в себя несколько элементов, включая и мелодийные.

Так что, *хазан*, в первую очередь — должен хорошо знать порядок молитв и уметь грамотно вести молитвенные службы, в том числе — и общественные.

Кроме того (и это не побочная, но — центральная линия), *хазан* должен быть богобоязненным евреем, который соблюдает как минимум, основные заповеди религиозного еврея.

Речь идет об исключительно кашерном питании, соблюдении законов *шаббата* и еврейских праздников. А также — ему следует одеваться в приличные одежды, молиться, накладывая *тефилин* и в *миньяне* (когда, разумеется, это возможно). В соответствующем возрасте — он должен быть женатым **на еврейке**. И если у него есть дети — уделять внимание их еврейскому образованию, выделять на это время и отправлять их на обучение исключительно в религиозные еврейские учебные заведения (если такие имеются там, где он живет).

Разумеется, вижу, откуда пришло Ваше письмо. И представляю себе, как живут евреи в таких местах и какая там ситуация (подразумеваю, естественно, еврейскую жизнь). И все же думаю, что, кроме некоторых небольших поправок, которые, возможно, надо внести на такие случаи в мои рекомендации — перечисленные выше правила и там может выполнять каждый уважающий себя еврей.

Скажу больше (и это очень важно).

Хазан — не оперный певец и не солист эстрадного ансамбля. Совершенно не имеет значения качество его голоса, насколько приятно для слуха он звучит.

Если в общине приходится выбирать между евреем, который вполне мог бы солировать в Миланском оперном театре «Ла-Скала», но не соблюдающим обозначенные здесь правила, и тем, кто соблюдает их и молится, но нет у него особых «музыкальных достижений» — обязательно выбирают второго, хоть он и уступает первому в вокальных данных.

Отсюда следует, что курсы по подготовке *хазанов* должны одновременно включать в себя изучение релевантных еврейских законов и основ еврейского мировоззрения.

Кто-то возразит мне и скажет, что в конце этого своего ответа — я почему-

то значимо «понижаю критерии приема» на такие курсы.

На самом же деле никакого понижения тут нет. Просто подразумеваю, что на эти курсы могут принять еврея, который, возможно, и не отвечает всем необходимым требованиям, но — **стремится** им соответствовать.

Да и вообще, отвечу «скептикам», что никаких «послаблений» здесь нет. Ибо учиться Торе, во всех случаях — полезно и хорошо. Независимо от повода.

Перефразируя известную цитату из творчества русского писателя Некрасова — скажу так: «*Хазаном* можешь ты не быть, но хорошим человеком и соблюдающим евреем быть обязан».

Автор текста Элиягу Эсса

Как еврейская традиция относится к пластической хирургии?

Добрый день, уважаемый Рав!

Мы благодарны за Ваш титанический просветительский труд.

Наш вопрос: как еврейская традиция относится к пластической хирургии? (К пластическим изменениям лица, носа, груди и др.).

Наш товарищ хочет по окончании мед.института заняться этой областью медицины. Что Вы бы ему посоветовали?

С уважением,

Группа Ваших слушателей из Одессы.

**Эдуард
 Одесса**

В принципе Ваши подозрения — оправданы.

Человек приходит в этот мир с внешностью, которую он получил от Всевышнего. Поэтому пластическая хирургия (хирургические изменения внешних черт) по законам нашей традиции — не может быть рекомендована.

Впрочем, есть одно исключение. Если речь идет об уродстве (врожденном или приобретенном в результате болезни или аварии), которое может помешать человеку, к примеру, быть принятым на работу или создать семью — пластическая операция в такой ситуации разрешается.

Очевидно, что нередко обстоятельства бывают неоднозначными, не совсем ясными. И в идеале решения в таких случаях должны принимать, как минимум, двое: хирург и очень серьезный, думающий раввин.

На практике такое взаимодействие специалиста с раввином, конечно же — осуществимо, но бывает чрезвычайно редко, что в большинстве ситуаций оставляет решение в руках хирурга.

Кроме того, следует отметить, что пластические операции для пациентов, как известно — весьма «дорогое удовольствие», приносящее специалистам в этой области немалые доходы. Так что — трудно ожидать от хирурга объективности в оценке обстоятельств. Что, в свою очередь — чревато нарушениями законов Торы.

Полагаю, нет нужды объяснять степень серьезности слов «нарушение законов Торы». На этом вынужден остановиться. Ибо дать конкретные рекомендации конкретному человеку, да еще и заочно — практически невозможно. И все же могу дать, пожалуй, один совет.

Если еврей настроился на искреннее служение Всевышнему, и в нем развита любовь к еврейскому народу — он может надеяться (только надеяться, гарантий нет!), что Всевышний вдохновит его, и с Неба поможет принять разумное и правильное решение. Надеюсь и даже уверен, что наши читатели понимают, что речь здесь идет о евреях. Ибо Тора дана именно еврейскому народу.

И в заключение отмечу, что эту проблему рассматривали и обсуждали наши выдающиеся Учителя. Немалое внимание уделял данной теме, например, рав Моше Файнштейн (один из крупнейших «законодателей» 20-го века в области соблюдения заповедей Торы; умер в Нью-Йорке в 1986 году). Как раз в его время в пластической хирургии произошел заметный прорыв. Эта область медицины достигла столь высокого уровня, который позволял врачу-специалисту осуществлять сложнейшие, буквально ювелирные операции.

Подчеркну, что этот мой ответ составлен с учетом знаний, почерпнутых в основополагающих работах рава Файнштейна.

Автор текста Элиягу Эссас

Дал клятву, что не женюсь. Как теперь быть?

Здравствуйте, уважаемый рав!

Я — нееврей, старающийся жить по пути Творца, и чтущий Тору.

У меня вопрос к Вам по обетам и клятвам.

Я дал клятву Б-гу (скорее всего, именем Вс-вышнего и, скорее всего, вслух), что не женюсь никогда ни на ком, и также, что никогда не буду иметь детей.

Эту клятву я дал в гневе, в отчаянии на свою жизнь, в смятении душевном тяжком, и теперь жалею об этом.

Как мне быть в жизни: никогда не жениться (подобно дочери Ифтахы), или же снять с себя это обещание (если да, то как? Можно ли - в суде евреев?), или же оно — недействительно изначально, как противоестественное и не б-гоугодное, или по другим причинам?

Тода раба!

С глубоким уважением к Вам,

Олег

*Олег
Россия*

Выскажу по данному поводу несколько соображений:

1. В ситуации, которую Вы описали, произнесенные Вами слова можно не считать клятвой. Ведь Вы «поклонились» в особом, можно сказать, неадекватном состоянии. В гневе, в отчаянии и, как Вы пишете — «в тяжком душевном смятении».

2. Изначально такая «клятва» и в самом деле — не действительна. Ибо она противоречит заповеди «плодитесь и размножайтесь».

При том, что все заповеди, конечно же, даны только евреям — некоторые из них в определенной степени все же имеют отношения и к неевреям.

К ним, в частности, относится и эта заповедь (плодиться и размножаться).

3. Если в Вашем городе есть раввин или просто грамотный человек, сведущий в еврейской традиции, который сумеет организовать процедуру снятия обета — обратитесь к нему, и он, возможно, устроит это для Вас.

Формально Вы, разумеется, не обязаны это делать. Но все же лучше, как мне представляется, эту процедуру пройти.

И тогда это станет снятием обета на высоком уровне.

Следует знать и помнить, что не все обеты можно снять. Но — только те, которые касаются взаимоотношений с Всевышним. Обещания, данные людям (одному человеку или группе людей) — никакими судами не снимешь.

А теперь — о данной проблеме в целом.

Понятно, что человек иногда попадает в ситуации, которые способны взбудоражить (ошеломить, испугать) его настолько, что он теряет

самообладание, не контролирует себя и может сгоряча наговорить такое, о чем потом будет горько сожалеть.

Однако, если он стремится правильно себя воспитать (в контексте нашего с Вами разговора подразумевается, что он развивает и укрепляет в себе привычку не давать никакие обеты, клятвы и т.п. перед Небесами и старается так и поступать) — тогда, даже если он окажется в обстоятельствах, психологически для него сложных, в таких, когда человеку трудно владеть собой, у него, скорее всего, все равно будет некий сдерживающий «тормоз», и он не станет давать клятвы и обеты. Ибо все это, как правило — никому не нужно.

В нашей истории действительно бывали случаи, когда кто-то давал обет, чтобы в чем-то связать и укрепить себя. И все это «работало», когда богобоязненность людей была на достаточно высоком уровне.

Сегодня среди обычных людей этого нет, или почти нет.

Поэтому нам стоит руководствоваться наставлением наших Учителей, которые говорили, что давать обеты и клятвы — вообще не следует.

Автор текста Элиягу Эссас

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Они забыли Тору. Но Тора — во всяком случае, я убедилась в этом на примере моего отца — не забыла их. Ведь это ее заповедями, не отдавая себе в этом отчет, он руководствовался почти во всех своих жизненных проявлениях...

ОЧЕНЬ ВАЖНЫЙ СЕКРЕТ

Соня Моргенштерн

Помнится, наш класс считался самым дружным, самым лучшим в школе. И в этом, несомненно, была и заслуга моего отца. Он предпочитал, чтобы мы, вместо того, чтобы шататься по улицам, собирались у нас дома. И всегда был центром нашей подростковой компании. С ним было интересно и весело. Он всякий раз придумывал увлекательные игры или вспоминал старые, со времен своей молодости.

Тогда было модно устраивать совместные родительские собрания — учителя, ученики и родители. В момент, когда родители, единым фронтом с учителями, бросались в атаку на своих нерадивых чад, папа просил слово и ровным голосом, обращаясь к старшему поколению, произносил:

— Давайте попробуем взглянуть на происходящее под иным углом зрения... Быть может, во всем этом есть и наша с вами вина...

Заканчивались собрания почти всегда одинаково — папиной победой. Перед преподавательским коллективом он ручался, что мы исправимся. Мы давали обещания. И старались изо всех сил — подвести папу считалось постыдным.

По специальности ни педагогом ни адвокатом мой отец не был. Он был «технарем», кандидатом наук, и возглавлял конструкторский отдел в НИИ. А роль «общественного защитника» выражала его жизненную позицию. Папа искренне считал, что дурные проявления человеческого характера (независимо от возраста) — свидетельство неблагоприятных обстоятельств, в которые попал человек.

Когда сотрудники его лаборатории жаловались на кого-то из коллег,

папа под благовидным предлогом зазывал «возмутителя спокойствия» в свой кабинет и в частной беседе с присутствующим ему чувством такта пытался выяснить, что с ним случилось. «Песочить» подчиненных — не его стиль. В разговорах по душам, он неизменно предлагал свою помощь.

Папино стремление помогать людям обретало самые разнообразные формы.

После войны многие научные сотрудницы института остались вдовами. Папа старался, чем мог, поддерживать их. Чинил бытовые электроприборы, прибивал полочки, без сожалений тратил свой выходной, чтобы настроить кому-то из них пианино...

По-моему, он умел все. К любому делу относился с любовью. Наверное, поэтому ему и удавалось разобраться в самых неожиданных вещах.

Помню, как-то раз он вернулся домой с работы с аспирантом. И за вечер перешел ему костюм.

— У Володи завтра апробация, — объяснил он. — А костюм плохо сидит.

Володя ушел от нас за полночь. Костюм сидел на нем, как «с иголки».

В институте говорили, что папа — один из немногих, у кого, не поступаясь достоинством, можно было перехватить до зарплаты десятку. Он легко расставался с деньгами, улыбался просителю и, протягивая купюру, говорил о чем-то другом. Если заведомо знал, что долг не вернут, это его не останавливало.

Доверие было одним из основных папиных жизненных принципов. Директор института, бывало, упрекал моего отца:

— Сотрудников вашего отдела частенько видят в рабочее время в магазинах...

Папа разводил руками.

— Если человек отпрашивается к врачу или в аптеку, не могу же я не отпустить... Один раз не поверишь, как потом вместе работать?..

Конечно же, папа догадывался, что про «аптеку» его подчиненные говорили порой, чтобы соблюсти приличия. И не видел ничего плохого в том, что отцы или матери семейств, уходили с работы «на часок», чтобы добыть провиант — пока магазинные прилавки еще не опустели. Зато не

сомневался — в периоды трудовых авралов команда не подведет. Тут уж со временем никто не считался. Случалось, и в выходной кого-то осеняла идея. Не дожидаясь понедельника, окрыленный автор немедленно прибежал к нам домой. Папа доставал кульман, и тут же свежая мысль проверялась на прочность.

Папа не кичился своей образованностью или ученой степенью. Со всеми общался на равных — будь то доктор наук или слесарь мастерской при институте, где создавались экспериментальные модели машин. Внимательно, проявляя уважение к человеку, выслушивал каждого, даже если тема беседы была ему неинтересна. И ни разу в жизни ни на кого не повысил голос — ни дома, ни на работе.

Он был «своим» на ученом совете, «своим» — в мастерских. Рабочему люду нравилось, что он «не боялся запачкать костюмчик». Они ценили его умение работать на токарных и слесарных станках. Нередко поверх костюма он натягивал промасленный комбинезон и вместе с рабочими копался в «болтах и гайках» — «доводил до ума» свое изобретение.

Эта его привычка своими руками «трогать» реальное воплощение чертежей, перед испытанием механизма лично проверять, плотно ли прикручены винтики, однажды, еще перед войной, **спасла ему жизнь**.

Папа работал тогда конструктором в ЦАГИ, на экспериментальном авиазаводе. Завод получил правительственное задание — изготовить самый большой в мире самолет. Папа отвечал за шасси. Самолет называли — «Максим Горький». Машина получилась настолько громадной, что, выкатывая ее в свободное пространство, пришлось снять стену ангара.

Перед показательными полетами, буквально до последней минуты, папа, осознавая ответственность момента, вместе с механиком проверял «исправность винтиков». Предполагалось совершить два рейса по московскому небу, с гостями на борту. Первым рейсом летели создатели самолета, вторым, по намеченному плану — члены правительственной комиссии. Накануне папе и другим сотрудникам вручили пригласительные билеты.

По случаю необычайного успеха советской авиации для москвичей устроили праздник. Небо над Москвой бороздили истребители,

демонстрируя «высший пилотаж».

Папа направлялся к трапу самолета, но его остановил начальник отдела. Окинув папу придирчивым взглядом, сказал:

— У нас сегодня — торжество. Поезжай домой, переоденься. Полетишь — вторым рейсом...

Второго рейса не было. Совершая почетный круг над Москвой, «Максим Горький» потерпел крушение — не рассчитав очередной вираж, в него врезался истребитель...

На папину долю выпало немало испытаний, способных сломать даже сильных людей.

В юности ему прочили карьеру скульптора — до войны в нишах Театра юного зрителя в Твери стояли созданные им скульптуры, в человеческий рост. На сеансах немного кино он нередко, заменяя своего учителя музыки, озвучивал фильмы. Играл свободно, легко, рано овладев искусством импровизации. Учитель говорил бабушке, что из него выйдет хороший пианист...

Музыка осталась с папой на всю жизнь. В странствиях (папе не раз пришлось менять место жительства) нашу семью сопровождал кабинетный рояль. Музыка помогала папе справиться с тревогами и неудачами. Помогала налаживать контакты с людьми. Во время войны он создал в летной части джаз-оркестр, в НИИ — хор...

Но с детства у папы была заветная мечта — строить самолеты. Закончив школу, он решил во что бы то ни стало ее осуществить. Днем на маленьком заводике гнул кроватиные крючки, по вечерам учился в Московском авиационном институте. Мечта сбылась. Но — не надолго. Сначала — война. Потом — «дело врачей», в процессе которого «отец народов» (Сталин) приказал — «евреев с ответственных постов снять!». У папы на заводской проходной просто отобрали пропуск. И никакие ходатайства не помогли. С авиацией пришлось распрощаться навсегда...

Позднее папу отправили в ссылку в российскую глушь. Деревня освещалась керосиновыми лампами. В нашем доме учителя деревенской школы впервые «живьем» увидели рояль...

Папа и в деревне оказался на «своем месте». Днем руководил мастерской по ремонту тракторов и комбайнов. По ночам, до петухов засиживаясь над книгами, осваивал профессию конструктора сельскохозяйственных машин. К городской жизни вернулся не по собственной инициативе. Директор института, в котором он потом проработал до пенсии, заинтересовался продемонстрировавшимися на ВДНХ (выставка достижений народного хозяйства — в Москве) папиными изобретениями и отправил на него запрос в министерство. Ему как раз требовался заведующий конструкторским отделом...

Объективно папа не был баловнем судьбы. Но знал очень важный секрет. Он знал, что «пружинки» истинной удачливости спрятаны внутри человеческой души. Даже в моменты, когда жизнь наносила ему удар, он никому не жаловался, не сетовал — неизменно довольствовался тем, что имел. И чувствовал себя совершенно счастливым.

Мой отец родился в 1910-м году и принадлежал «потерянному» поколению российских евреев, оказавшемуся у самых истоков реализации в России новых «прогрессивных» коммунистических идей. И лучшие представители поколения всем сердцем эти «идеалы»

приняли, отринув «устаревшие» традиции предков.

Они забыли Тору. Но Тора — во всяком случае, я убедилась в этом на примере моего отца — не забыла их. Ведь это ее заповедями, не отдавая себе в этом отчет, он руководствовался почти во всех своих жизненных проявлениях.

Он полагал, что полностью отгородился от идеи существования Всевышнего. Однажды, в один из своих приездов в Израиль, папа, с присущей ему деликатностью, все же не выдержал и сказал мне:

— Не понимаю, как вы, образованные люди...

Теперь, покинув наш мир, мой папа точно знает, что вселенной правит Творец...

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Каждому человеку необходимо регулярно дополнять свой пищевой рацион антиоксидантами, которые препятствуют возникновению окислительных реакций, восстанавливая иммунитет и защищая клетки тканей от повреждения...

АНТИОКСИДАНТЫ И ИХ УПОТРЕБЛЕНИЕ

Эндрю Вэйл, доктор медицины

Антиоксиданты (противоокислители) — это питательные вещества, которые защищают человеческий организм, блокируя разрушительные химические реакции, возникающие в клетках тканей под воздействием кислорода и других агентов окисления.

Всем известно, что кислород имеет способность «разъедать» металл, на котором под его влиянием образуется ржавчина. Нечто подобное происходит и с человеческим организмом, в котором в результате обмена веществ образуются недоокисленные элементы, называемые «свободными радикалами».

Они-то и разрушают организм, ослабляя его иммунную систему, провоцируя возникновение и развитие различных заболеваний, вызывая дегенерацию органов и тканей и ускоряя процесс старения.

Организм человека постоянно выделяет свободные радикалы.

В нормальных, естественных условиях иммунная система включает в себя и защиту от них, достаточную для подавления патологических реакций.

Однако различные аномальные явления окружающей среды: повышенная радиация, сильное ультрафиолетовое излучение и т.д., а также внутренние изменения в организме — инфекции, интоксикации, хронические болезни, аллергии ослабляют иммунитет, снижая способность противостоять свободным радикалам.

Сегодня мы знаем и то, что, чем старше человек, тем больше свободных радикалов вырабатывается в его организме. И это становится причиной многих «возрастных» заболеваний.

Поэтому так важно регулярно дополнять свой пищевой рацион антиоксидантами, которые препятствуют возникновению окислительных реакций, восстанавливая иммунитет и защищая клетки тканей от повреждения.

Восполнение противоокислителей дает не только профилактический эффект, оно способно корректировать состояние организма, предотвращая дальнейшее развитие уже начавшихся патологических процессов.

К группе антиоксидантов причисляют витамины С и Е, каротиноиды, в том числе — бетакаротин (в оранжевых и желтых плодах, включая морковь, и в зеленых листовых овощах) и антоцианин (в чернике, ежевике, а также — во многих синих и фиолетовых овощах и фруктах), селен, биофлавоноиды (витаминоподобные вещества, содержащиеся в кожуре апельсинов, лимонов, томатов и других растений). Противоокислительными свойствами обладают и многие растительные экстракты, аминокислоты, минералы и микроэлементы, входящие в состав антиоксидантных ферментов.

Мощное противоокислительное средство, нейтрализующее свободные радикалы — ресвератрол, который содержится в кожуре и косточках винограда, а в большей концентрации — в красном вине. Исследования показывают, что ресвератрол снижает риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний и благотворно действует на человеческий мозг, улучшая память.

Не менее эффективен в борьбе со свободными радикалами и принадлежащий к группе каротиноидов антиоксидант под названием ликопен.

Он есть в абрикосах, гуаве, арбузах, папайе и розовых грейпфрутах. Однако наибольшее его содержание — в помидорах.

Особенно — если томаты прошли термическую обработку (томатная паста, томатные соусы и т.п.), ибо в таком виде ликопен из томатов лучше усваивается пищеварительной системой.

Важные противоокислительные элементы есть в шоколаде и зеленом чае.

Мы нуждаемся в ежедневных антиоксидантных добавках. И я разработал некую универсальную схему потребления таких дополнительных веществ, обеспечивающую организму устойчивую защиту.

Витамин С — 250 миллиграммов за один прием.

В холодную погоду или в поездке, если я

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

чувствую, что нуждаюсь в дополнительной дозе этого витамина, я принимаю его не только за завтраком, но и за обедом или вечером, во время легкого ужина, перед тем, как ложусь спать.

Принимать витамин С необходимо именно с едой.

Потому что в «чистом» виде он раздражает стенки пищевода и желудка.

Витамин Е (смесь естественных токоферолов) — 400 международных единиц или, как минимум, 80 мг токоферола, смешанного с токотриенолом.

Для постоянного употребления не следует приобретать синтетический витамин.

Обычно я принимаю витамин Е во время второго завтрака или за обедом (поскольку это — жирное вещество и плохо растворяется в жидкостях, его тоже принимают с едой).

Селениум (минерал, способный нейтрализовать свободные радикалы и злокачественные соединения, укрепляя иммунную систему и предотвращая возникновение различных сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний) — 200 мг в день.

Следует иметь в виду, что селениум и витамин Е помогают друг другу усваиваться в организме. Поэтому их рекомендуется принимать вместе.

Витамин А (или смесь каротеноидов) — 15 тыс. международных единиц в день.

Рекомендую использовать естественные, не синтетические, смеси, которые можно приобрести в магазинах натуральных продуктов.

Покупая такую смесь, обязательно прочтите ее состав на этикетке, и выберите такой, в котором содержится наибольшее число видов каротеноидов.

И в заключение еще раз повторю, что все виды упомянутых здесь добавок надо употреблять во время еды — чтобы обеспечить максимальное их усвоение организмом и избежать расстройства желудка.

Медицинский раздел портала yahoo

Перевод с английского

Всевышний создал мир. Всевышний создал Тору. Но самого Всевышнего нам не дано понять. Ведь Он бесконечен, Он везде и во всём. А наш мозг ограничен черепной коробкой и не может себе представить чего-то более высокого, чем тот мир, который мы видим глазами, а также мир наших дел, слов, мыслей.

Мы не можем представить себе Творца, мы не понимаем, как работают Его законы управления миром. Но чтобы хоть как-то говорить о Нём, мы сопоставляем Его со светом, который, подобно солнечному свету, распространяется по всему миру.

При сотворении мира этот свет прошёл сквозь Тору, сквозь её буквы, коронки, огласовки и знаки контелляции, порождая бесконечное количество миров, пока не был создан наш материальный мир и человек в нём. Весь путь света Творца порождал высшие духовные миры. Спускаясь сверху вниз, свет становился более «грубым». А в мире, в котором мы живём, Его свет материализовался, превратился в материю. Но между всеми мирами, как высшими, так и низшими, есть соответствие.

Всё, что проявлено в нашем мире имеет соответствие наверху, и в идеальном состоянии имеет гармонию с более высокими духовными мирами. Например, если пик творения - человек, то и наверху, во всех более высоких духовных мирах, существует духовная система, которая функционально ведёт себя, как человек и у которой есть подобие всех органов человека, которая умеет передавать и воспринимать информацию и так далее.

То есть свет Всевышнего, спустившись с очень высоких духовных субстанций, пройдя через духовную Тору, на каждом этаже своего спуска реализовался в некую систему управления миром, пока не был создан человек.

И вся эта система была создана в гармонии так, что все миры имели синхронность в своей работе.

Всевышний создал мир с недостатком для того, чтобы человек своей духовной работой мог исправить его и довести до совершенства. Поэтому и в нашем материальном мире, чтобы достичь гармонии с более высокими мирами, мы должны жить по Торе, соблюдая её законы.

Каждая выполненная заповедь запускает свой свет в соответствующие духовные пространства, в более высоких мирах, запускает механизм работы высших миров, с тем, чтобы спустилось благословение в наш мир.

А кроме этого, чтобы появилась дополнительная возможность выполнить еще одну заповедь.

А что происходит, когда заповедь нарушена или игнорирована? Тогда свет такой заповеди уже не поднимется вверх. Не прибавит света в высших мирах и благословение к нам не спустится.

То есть в нашем мире станет меньше света Творца.

Это значит, что, то место, которое предназначалось для Его света, заполнится «духовной темнотой», которая порождает беды, болезни, войны и так далее.

И об этом говорит нам наша глава «Бехукотай».

«Если по установлениям моим будете поступать... то дам я вам дожди вовремя».

Дождь - как благословение Небес. Ведь вода - это Тора.

Значит, сквозь Небесную Тору придёт к нам Его благословение. Получается, что человек во время выполнения заповедей становится, как-будто бы, душой для всех вышестоящих духовных этажей.

Ведь, как душа человека приводит в действие его тело, так и выполненная им заповедь приводит в действие работу духовных миров, результатом которой является духовное благословение.

То есть Всевышний сверху своим светом запускает работу всех миров, а человек эту работу запускает снизу посредством своих хороших дел.

Свет Всевышнего никогда не прекращает к нам приходить. Ведь он несёт нам жизнь. А свет заповеди спускает к нам дополнительное благословение, увеличивая свет в мире, в том числе и свет наших возможностей. Результатом выполненной заповеди станут: «и земля даст урожай свой, и деревья полевые дадут плод свой».

В главе «Ваикра» сказано, что человек - это полевое дерево.

Плоды деревьев - это плоды наших дел. А плоды земли - это наша духовная пища.

Ведь земля - это самое низкое место, куда доходит свет Творца, а её плод - это выполненная заповедь.

Свет Творца, оттолкнувшись от земли, несёт вверх результат нашей работы.

«Если же не послушаете вы Меня, и не будете исполнять все заповеди эти... то пошлю на вас ужас...».

Что же происходит, если мы не выполняем заповеди?

Свет Творца, который предназначен для выполнения заповеди не находит своего применения по назначению и попадает в распоряжение «темной стороны мира», которая несёт в себе беды для нашего народа.

Соответственно, хороший импульс от выполненной заповеди наверх не поднимается, и благословение к нам не спускается. Спускается лишь тот свет, который поддерживает нашу жизнеспособность. Несмотря на все беды, которые Всевышний посылает за нарушение Его закона, Творец всё равно не оставит наш народ в память о наших праотцах, с которыми Он заключил союз.

Ведь в нас заложен потенциал исправления наших ошибок. И наше сердце в глубине своей требуют этого с одной стороны, а Творец ожидает другой.

А если есть желание исправить, обязательно наступит исправление, и свет Творца спустится в наш мир с немереной мощью.

Ле-илуй нешама Хася Нехама бат Лейб.

Счастливого пути!

Юдит Аккерман

Петах Тиква, Израиль

ЦЕЛЬ ЭЦ ТАМАР

Буква Куф

Буква Куф символизирует ступени вверх и вниз.

Сверху буквы Куф слева есть завиток, символизирующий подъем вверх. А сама ножка буквы Куф символизирует спуск вниз. Это говорит о том, что человек может на духовном уровне как подняться вверх, так и спуститься вниз.

Куф - следующая буква после Цади. А это значит, что человек, достигший уровня Цадика может подняться на еще более высшую ступень - Кодеш (святость, выделенность). Это означает, что в духовности такой человек поднимается над холь (обыденностью). По примеру Шаббат Кодеш (шаббат - выделенный день) и ямей холь (будничные дни). И Шаббат возвышается над будничным в своей духовности.

Только в настоящей духовности, возвышающейся над будничностью и материей - настоящие счастье и радость.

Но иногда человек может и спуститься вниз "по ножке" буквы Куф.

Написано, что Ецер ара (злое начало) переодевается в маску обезьяны (Коф) для того, чтобы завладеть каким-нибудь человеком. Он выглядит весело и заманчиво и обещает много радостей, пока человек ни клюёт на его удочку.

Тогда - то и выясняется, что это был мираж, который ни к чему хорошему привести не может. А цель человека научиться вовремя распознать и не попасться. Но даже если попался - не бояться признаться себе в этом. А просто повернуть в правильном направлении. Ведь хет (проступок) имеет тот же корень, что и слово промах. И если человек промахнулся мимо цели, то есть выход - повернуть к цели в правильном направлении (ша- (лши) продолжать идти. А результат такого поворота происходит от этого же корня (лши называется) (לשיעשוע) - спасение.

Посвящается скорейшему выздоровлению Фаина бат Миня

И выходу из сложнейшей жизненной ситуации Ошрат бат Сара.

Тамар Антопольская

Петах Тиква, Израиль

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

*Посвящается возвышению души
Рава Довида бен Йеуда Лейб*

Как приготовить батончики из овсянки и миндального масла

Тип питания: закуски

Тип диеты: безглютеновая, палео

Количество порций: 12

Время приготовления: 5 мин.

Холодильное время: 2 часа

Общее время: 2 часа 5 минут

Ингредиенты:

*1½ стакана овсяных хлопьев
старомодного приготовления*

*¼ стакана несоленого жареного миндаля,
нарезанного*

1 стакан миндального масла

½ чашка кленового сиропа

*¼ чашки Multi Collagen Protein Vanilla или
Bone Broth Protein Vanilla*

*(можно просто протеиновую пудру или
коллаген, например, Great Lakes Kosher
collagen)*

⅛ ч. л. Морской соли

Приготовления:

В миске среднего размера смешайте ингредиенты до однородной массы. Медленно перемешайте коллаген.

Вылейте смесь в смазанную маслом форму для хлеба.

Поставить в холодильник на 1-2 часа, а затем нарезать плиткой или печеньем.

Хранить в холодильнике или морозильнике.

Приятного аппетита!

Сарра Манн

Майами, США

ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

Успокойте произносящего лашон-ара

Существует еще один случай, когда выслушивание злословия оборачивается выполнением заповеди. Касается он ситуации, когда говорящий обижен и ему хочется поделиться с другими своим горем. Кто-то его задел, уязвил его самолюбие, нагрубил; он жаждет высказать все, что у него наболело на душе, ему надо выплеснуться - и тогда ему станет легче. Он выбрал вас. Вы - его поверенный, которому он решил доверить свою тайну. Другим он не доверяет. В одном вас он ищет поддержки. Только перед вами изольет печаль сердца и не станет ничего рассказывать другим. (А эти другие, заметьте, могут ему поверить?) Не подводите его - выслушайте и успокойте. Но без нравоучений - по крайней мере, пока обида в нем не прошла, не успокоилась.

Важное условие: никому не передавайте то, что вы от него услышали. И еще одно условие, может быть, главное первого: вы ни в коем случае не должны верить в то, что только что услышали!

Не успел Шехтер войти на улицу, как был схвачен за пуговицу Полонским, который находился в состоянии крайнего возбуждения: "Если бы ты видел, что со мной только что сделал этот Шнайдер..."

Шехтер видит, что Полонский очень взволнован, но, стоит ему "выпустить пар", как он тут же вернется к своему обычному добродушному состоянию. Шехтер поступит абсолютно правильно, если выслушает Полонского до конца и постарается его утешить, но он должен проигнорировать все, что услышит про Шнайдера.

Лейб Каханэ

Ашдод, Израиль

DOCTOR TORA

Видеть хорошее в других

Сегодня мы поговорим о недельной главе «Бехукотай» из книги «Ваикра». Эта недельная глава посвящена благословениям и проклятиям. Список проклятий и трагедий, которые могут постигнуть еврейский народ, если он, не дай Б-г, отойдет от Торы, очень длинный и тяжёлый. Он напоминает то, что случилось с еврейским народом во время Катастрофы. Комментаторы отмечают, что «клатот» (проклятия) два раза повторяются в книге «Ваикра» и в книге «Дварим». Проклятия, которые приводятся в книге «Ваикра», относятся к периоду Первого Храма. Тем не менее мы всегда извлекаем для себя урок так же, как воспринимаем любое предложение Торы. Проклятия заканчиваются предложением: «*Be-av gam be-zot be-йотам бе-эрец ойи вигем*».

Евреи в то время часто служили идолам, и поэтому Всевышний рассеял их, однако они всё равно не раскаялись, а пошли наперекор Ему. Сказано: «Я не презирал их, не гнушался ими, не отверг их или отдалился от них, чтобы уничтожить их». Это одно из мест, где Тора обещает, что Всевышний никогда не оставит еврейский народ, чтобы не происходило. Всевышний заключил Завет с Авраамом, Мы Его дети, которые иногда приносят тревоги, но нормальные родители никогда не отказываются от своих детей. Поэтому Всевышний говорит, что «Вы как Мои дети. Несмотря на то, что вас могут постичь трагедии в

изгнании, Я не оставлю вас, не буду вами гнушаться, не отдалюсь от вас». И что бы кто не говорил, Всевышний никогда от нас не отказывался. Когда Всевышний давал евреем Тору, то у горы Синай присутствовало три миллиона человек. Поэтому, если бы, не дай Б-г, Всевышний передумал, то неужели Он не собрал бы всех евреев снова и не объявил также публично, как сказал о том, что заключает с нами Завет. Если бы Он решил, что этот Завет не работает, то Он тоже собрал бы всех и сказал об этом.

Это похоже на то, как вас нанимают на работу. Вы встречаетесь с менеджером, И, если вас увольняют, вы опять встречаетесь с уже другим менеджером. Не бывает такого, что вы приходите, а вам не открывают дверь. То же самое и здесь. Никогда такого не было, чтобы, не дай Б-г, Всевышний объявил еврейскому народу: «Всё, Завет расторгнут». Более того, в Торе прямо сказано, что Всевышний никогда не оставит еврейский народ. Как отмечает один философ, «выживание еврейского народа является одним из явных проявлений Всевышнего в этом мире». Если вы посмотрите на еврейскую историю, то убедитесь, что шансы еврейского народа на выживание были очень и очень небольшие. Иначе говоря, у евреев вообще не было шансов выжить. То, что евреи существуют, - это чудо, которое выше законов природы. Поэтому мы видим, что за последние две тысячи лет Всевышний, действительно, никогда не оставлял еврейский народ. Весьма интересно и то, к чему переходит Тора после обсуждения этого момента.

В Торе есть понятие, которое называется «*смихут*», на английском языке «*джас ту позишен*». Сюда относятся случаи, когда в Торе одна за другой обсуждаются две темы. Сначала речь идёт об одной теме, а потом о другой. Возникает вопрос, есть ли между ними связь? Наши мудрецы учат нас, что связь существует всегда, даже если нам кажется, что её нет. В данном отрывке также прослеживается интересное соприкосновение этих тем. Тора заканчивает проклятия обещанием того, что Всевышний никогда не уничтожит еврейский народ и не будет гнушаться им.

Тора начинает обсуждать понятие, которое называется «*эркеха*», «*рахин*». Можно подумать, что «*эркеха*» на иврите означает «твоя ценность», то есть «*эрех шелха*», однако Раши концентрируется на проблеме с переводом этих слов. «*Эркеха*» - это «ты мужчина». Если речь идёт о женщине, то должно быть написано «*эрка*», а если о мужчине, то «*эрко*». Если же говорится о них, о мужчине и женщине, то должно быть «*эрка*».

Обратите внимание на этот отрывок. Возможно, это единственное слово в Торе, которое не подчиняется грамматике. Казалось бы, по правилам грамматики должно быть написано: «*Вая эрко захар*» или «*эрев захар*», но здесь написано «*эркеха захар*». И Тора не меняет это слово. Раши считает, что «*эркеха*» - это не переходящая ценность, это похоже на слово «*эрех*», но Раши не знает, в соответствии с какой грамматикой переводится это слово. Оно означает «ценность», ведь его понятие не изменяется. У каждого человека есть своя ценность. После этого обсуждается животное, которое человек посвящает Храму, и про него тоже сказано «*ло емерено бентов лера*». То, что он посвятил Храму, - это то, что он должен принести.

Есть объяснения, что эти два отрывка связаны. Здесь сказано, что Всевышний не будет гнушаться еврейским народом. Мы читаем это в конце списка ужасных проклятий. Как мы можем избежать этих проклятий? Используя концепцию «*эркеха*», каждый из нас должен понимать, что у каждого человека есть своя ценность, которая не

меняется, не спрягается и не склоняется. Казалось бы, это понятно, но не всё так просто. В чём заключается ценность каждого человека? В его связи со Всевышним, поэтому «*эркеха*» - это то, что человек посвящает Храму и Всевышнему.

Можно отметить, что это интересная «драша», то есть какое-то логическое построение, связанное с отрывком из Торы, но отличающееся от простого понимания. Раши отмечает, что в Торе сказано: «Если вы будете соблюдать эти заповеди, то вас постигнут благословения, а если будете нарушать, то вас постигнут проклятия». Кстати говоря, думается, что никто не может до конца понять Катастрофу, но, если вы почитаете эти проклятия, то они, без сомнения, многое объясняют.

Когда Раши говорит о том, что проклятие начинает действовать из-за нарушения Завета, он выделяет семь этапов того, как евреи нарушают Завет. Один этап тянет за собой другой, но они происходят не сразу. Еврей не хочет учиться и не хочет ничего соблюдать, он вообще не желает ничего делать. Здесь приведена очень интересная последовательность. Обратите внимание на это, на первый взгляд, казалось бы, не логичное построение. Не соблюдал, не делал. Далее Раши продолжает: человек презирает других евреев, которые ещё соблюдают заповеди и ненавидит мудрецов.

То есть отрицает заповеди, а потом отрицает и Всевышнего. Что здесь не логично? Если вы возьмёте, например, еврея-коммуниста и спросите: «Почему ты не соблюдаешь заповеди?» Он ответит, что не верит в Б-га и поэтому ничего не соблюдает.

Если еврей не верит в Б-га, то, понятно, что он не соблюдает заповеди. Как же одно тянет за собой другое? «*Ло-ламад*» - первая ступень, «*ло-аса*» - вторая. По логике должно было быть сказано наоборот. Это двадцать шестая глава, пятнадцатое предложение книги «Ваикра», глава «Бехукотай». Раши подчёркивает, что нарушать Завет - это отрицать Всевышнего. Как еврей приходит к отрицанию Всевышнего? Первое, что он делает, он не хочет учиться, «*ло-ламад*».

Мы видим, что это необычное построение, ведь по обычной логике мы бы сказали, что человек не исполняет заповеди, потому что не верит в Бога. Тем не менее Раши считает,

что отрицание Всевышнего, - это последний этап, а не первый.

С чего всё начинается? *«Ло ламад ло аса»* - не хочет учиться, не хочет ничего делать, потому что не связан с этим. Кстати, Раши отмечает, что еврей, который *«ло ламад ло аса»* презирает тех, кто что-то делает - *«моэс ве-ахерим ма осим»*. Обратите внимание, что это тот же глагол, который мы только что обсуждали. Всевышний говорит: *«Я не презирал»*. А что делает этот еврей? Он ставит себя выше других, а сам при этом не учит Тору. Он ненавидит мудрецов и начинает отрицать Всевышнего. Именно после разрушения Завета со Всевышним и после того, как одни евреи начинают презирать других, у еврейского народа появляются проблемы. Во-первых, Раши отмечает, что гнушаются теми, кто соблюдает заповеди, ведь они как-то отличаются от других. К сожалению, все мы слышали, как одни евреи говорят про других: *«Это тоже евреи, они тоже что-то делают, но это не правильно»*. В общем, третий сорт.

Существует такое понятие *«моэс нимас»* - *«надоело», «нимас ли»*. Такое восприятие разрушает еврейский народ и нарушает связь со Всевышним. Мы должны вести себя, как Всевышний. Всевышний говорит о евреях: *«Я не гнушался ими, они Мне не надоели»*. Почему же нам надоедают евреи, соблюдающие заповеди? В этом заключается большая проблема. Люди обычно очень чувствительны, когда кто-то публично критикует их детей. Это задевает их очень сильно.

А ведь все мы дети Всевышнего, тем более евреи и тем более все соблюдающие евреи. Поэтому, когда один еврей гнушается другим, он наносит удар по Всевышнему. Удар разрушения Завета с Ним, потому что все мы- Его дети.

Как же один еврей может не любить другого еврея, тем более соблюдающего заповеди? Дело в том, он не видит его ценности, не понимает этого понятия *«эркеха»*, которое не склоняется и не спрягается и которое в чём-то выше логики. Ведь по логике можно было сказать: *«эрка», «эрко», «эркам»*, а мы говорим *«эркеха»*. *«Эркеха»* означает то, что мы даём для **X13 мер Милосердия** для связи со Всевышним. Если мы этого не видим и не чувствуем в полном объёме, то рискуем оказаться в ситуации, о которой говорится в

Торе: *«моэс бе-ахерим»* - гнушается другими. Это может привести к тому, что человек, не дай Б-г, полностью отходит от Всевышнего. Но даже если этого не происходит, всё равно есть нарушение Завета со Всевышним, потому что про Всевышнего сказано: *«Ло мэастим»*. Всевышний не отворачивается от евреев, даже когда у нас есть проблемы. Обратите внимание на 26-ю главу, 15 пасук, в конце которого приводится тяжёлый список проклятий. Даже когда евреи оказываются в низшей точке, идут против Всевышнего и не раскаиваются, им всё равно дано обещание. Оно заключается в том, что даже в этот тяжёлый для евреев момент Всевышний не пренебрегает нами. Как же мы можем гнушаться другими евреями?

Мы говорили, что четвёртое благословение *«Биркат а-мазон»* произносят в память о погибших в Бейтаре. Что же тогда случилось? Когда римляне убили евреев, Всевышний совершил чудо, и трупы убитых не разлагались в течение года. По разным оценкам насчитывалось около ста тысяч убитых евреев, и римляне целый год не давали их похоронить. Ужасная трагедия, и всё же случилось чудо.

Чудо заключалось в том, что в этой самой низкой точке, когда многие считали, что Всевышний оставил евреев, потому что разрушен их последний оплот в Эрец Исраэль и евреи ушли в изгнание. Всевышний говорит: *«Я не оставил их. Вот смотрите - Я с ними»*. И даже если евреи идут наперекор Всевышнему, это плохо и их постигают трагедии, всё равно сказано: *«ло мэастим ве ло геалтим эрецо гелма»*- *«Я не отказался от них и не бросил их в земле врагов»*.

Мы не имеем никакого права презирать своих собратьев. Мы должны быть рациональными людьми, но это не значит, что человек может терять деньги и подвергать себя и свою семью какой-то опасности. Это не значит, что он должен соглашаться с тем, что считает неверным, но ни у кого нет права презирать других евреев, *«меастим»*, и относиться к ним с отвращением. Этого нельзя делать ни при каких обстоятельствах.

Мы не говорим про единичные исключения, которые в наше время трудно найти, но отношение к обычным евреям должно быть хорошим и сердечным. Мы не имеем права презирать других евреев, даже если считаем, что они не правы и раздражают нас, даже если они говорят вещи, которые совершенно противоположны нашему мнению. В противном случае это нарушит нашу связь со Всевышним.

Как мы можем этого избежать? Через то, чтобы увидеть ценность других людей. В каждом еврее, искренне соблюдающем Тору, можно найти что-то положительное.

Хочется сказать, что во всех людях есть много хорошего. Мы можем критиковать чьё-то поведение и не соглашаться с другими евреями, но мы не можем их презирать. Отмечайте ценность каждого человека, ведь мы хотим, чтобы другие люди видели нашу ценность и нашу сильную сторону.

Приятно, когда люди хорошо отзываются о нас и не обсуждают наши ошибки. Всем хочется, чтобы говорили об их сильных сторонах. Мы должны хорошо относиться к другим евреям, потому что так относится к нам Всевышний. Вот тогда мы избежим проклятий и изгнания и удостоимся благословения и избавления ещё при нашей жизни.

Доктор Арье Марголин

Кливленд, США

ЖИВАЯ ТОРА

В нашей недельной главе «Беар» содержится заповедь о соблюдении субботнего года. Начинается глава следующими словами:

«И Г-сподь говорил Моше на горе Синай так: "...когда войдете в страну, которую Я даю вам, пусть отдохнет земля — отдых [во Имя] Г-спода; шесть лет засевай твоё поле, и шесть лет обрезай твой виноградник и собирай урожай её.

А в седьмой год суббота суббот да будет для земли, суббота Г-спода.

Поле твоё не засевай, и виноградник твой не обрезай. То, что само вырастет [после] жатвы, не жни, и виноград с охранявшихся [лоз] не снимай, год покоя будет для земли. И будет суббота земли вам в пищу (то, что земля сама произведёт в седьмой год. — И. 3.): тебе, и твоему рабу, и твоей рабыне, и твоему наемному [работнику], и твоему поселенцу... И твоему скоту, и зверю, что в твоей стране, будет весь её урожай в пищу» (Ваикра 25:1—7).

Примечательно: Тора повелевает нам то, что однозначно указывает на уникальность Земли Израиля, а также на присутствие Творца во всех элементах экономической деятельности еврея на Земле Израиля, включающей обработку земли с целью получения урожая.

Тора требует, чтобы каждый седьмой год — этот год называется шмита (уступка, оставление) — земля не обрабатывалась.

Интересно комментирует эту заповедь «Сефер ha-хинух» («Книга воспитания» - свод, содержащий все 613 заповедей Торы, включая и толкования к ним, расположенные в порядке недельных разделов Торы, параллельно приведя законы, принятые мудрецами на основании этих заповедей, при этом автор придерживается мнений главных авторитетов: Альфаси, Рамбама, Рамбана и др.), мы находим объяснение заповеди о субботнем годе. Она имеет три значения.

Во-первых, «заповедь призвана напомнить нам, что "шесть дней творил Г-сподь небо и землю, а в седьмой отдыхал" (то есть ничего не творил).

Поэтому на нас возложена обязанность отсчитывать шесть рабочих лет и отдыхать в седьмой год, подобно тому, как мы отсчитываем шесть рабочих дней и отдыхаем в седьмой — в субботу. Причем Всевышний не только запретил нам в этот год обрабатывать землю, но и велел отказаться от прав собственности на урожай, выросший в этом году на нашей земле самосевом, — он становится ничейным, точнее, общим: им могут пользоваться все желающие, чтобы мы не забывали, что земля даёт плоды не сама по себе, что есть Властелин над нею и над теми, кто ею владеет, и когда Он этого требует, люди отказываются от прав владения» (84).

Во-вторых, «заповедь субботнего года прививает людям добрые качества, в частности — учит **щедрости**, потому что по-настоящему щедр только тот, кто даёт бескорыстно, не рассчитывая получить что-либо взамен» (там же). «Творец хочет, чтобы Его создания были **милосердны**, ибо это одно из самых прекрасных свойств.

Человек, обладающий высокими душевными качествами, становится достойным получить благо в награду...

Добро и благословение даются достойным, а не наоборот...

Ясно, что Всевышний может и Сам послать бедному все необходимое, но Он по Своей великой милости даёт нам возможность стать Его посланцами, чтобы удостоиться награды из Его рук» (там же, 66).

И, в-третьих, «ещё одну пользу приносит заповедь субботнего года тем, кто её соблюдает: человек, решивший в сердце своём каждый седьмой год отдавать и объявлять ничейным всё, что выросло на его земле — наделе его отцов, человек, который, как и вся его семья, привык к этому, никогда не станет жадным и никогда не утратит уверенности в поддержке Всевышнего» (там же, 84).

Интересно, что именно так, как мы бережём свою собственность, так и мы должны любить каждого из Израиля, как собственную душу — говорит автор книги «Хинух».

То есть степень оберегания своей души и собственного имущества должно быть равнозначной, как минимум, степени любви к другому еврею, причём Рааван и Рамхаль добавляют, что это должно идти от чистого полного сердца.

Можем ли мы признаться в том, что мы так и делаем? Можем ли мы усмотреть, что мы желаем другому всё, что желали бы иметь сами, и не делаем другому то, что ненавистно нам самим?

Эти вопросы как никогда актуальны сегодня, когда зачастую все говорят о любви к ближнему. Но практические действия далеко, увы, не всегда соответствуют тому, что на устах.

Секрет настоящей любви, пишет рав Ицхак Яков Фукс, строится на уважении и взаимопонимании.

Об этом надо задумываться каждый день — что значат эти слова, для меня для моего супруга, родителей и всего народа. Каждого по отдельности и всех вместе.

Есть ли во мне трепет перед душой каждого или только уста мои говорят о любви. Пусть даст нам Творец силы победить наш эгоизм, который удаляет от Торы, и даст мудрость благодарить за всё: за Землю Израиля, за Тору и за возможность выражать милосердие Его детям...

Давид Эльман

Иерусалим, Израиль

АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

Три богатыря

(5.05-21) Вчера в полночь истек 28-дневный срок полномочий по формированию коалиции, предоставленных по итогам выборов в Кнессет 24 созыва (см. на сайте материал "[Плоды бездумья и равнодушия](#)" — 29.03.21), премьер-министру Израиля, главе партии Ликуд Биньямину Нетаниягу.

Усилия по формированию право-религиозной коалиции предпринимались Нетаниягу буквально до последних минут предоставленных ему полномочий. Лишь за 2 (!) минуты до их истечения премьер был вынужден уведомить президента Р. Ривлина о возврате мандата на формирование правительства.

Теперь, в соответствии с законом, право на создание коалиции президент может передать либо одному из депутатов Кнессета, у которого также будет 28 дней для формирования правительства, либо — напрямую спикеру Кнессета. С тем, чтобы любой из депутатов, который заручится поддержкой большинства из 120-ти своих коллег, смог бы возглавить правительство.

В случае если и эта попытка создать правительство не увенчается успехом в выделенный законом для этого 21 день — Кнессет автоматически распускается, и назначаются новые выборы.

Несмотря на то, что закон для вынесения решения о дальнейшей судьбе мандата на формирование правительства дает президенту 3 суток, Р. Ривлин уже сегодня рано утром, не делая вид, что раздумывает над имеющимися у него альтернативами — пригласил в свою канцелярию лидеров двух партий: левой "Еш Атид" и позиционирующей себя в качестве правой, партии "Ямина".

Для того, судя по всему — чтобы обсудить перспективы передачи мандата одному из них.

В канцелярию президента были также приглашены и представители других партий — чтобы они, если захотят, высказали свои соображения на сей счет в письменном виде.

Комментарий: Политика, особенно, израильская, это в потенциале — поле самых удивительных неожиданностей.

Поэтому сегодня никто не возьмется предсказать, чем закончится затянувшийся процесс формирования правительства.

Очень может статься (и мы очень надеемся на это!), что именно Нетаниягу сформирует правительство.

Однако мы уже можем анализировать итоги событий, что называется, на данный момент. И у нас, увы, уже нет никаких сомнений в том, что создание право-религиозного правительства с треском провалено.

Речь идет, повторим, именно о ситуации на данный момент.

Поражения бывают разные. Бывают, в том числе, и такие, которые изначально вполне понятны и ожидаемы. И потому — не вызывают недоумения и даже изумления.

Например, если бы на прошедших выборах в Израиле правый лагерь потерпел поражение, набрав менее 60 мандатов — отсутствие правого правительства в Израиле по итогам таких выборов было бы хотя и горьким, но вполне понятным и предсказуемым результатом.



То, что произошло на израильской политической арене после состоявшихся 23 марта выборов — никоим образом не может быть причислено к понятным и изначально ожидаемым событиям такого рода. Просто потому, что по итогам выборов партии, позиционирующие себя как правые и получившие в таком качестве

поддержку избирателей — завоевали абсолютное большинство в Кнессете, получив в общей сложности 65 мандатов, которых вполне достаточно для формирования устойчивой право-религиозной коалиции.

То, что случилось в дальнейшем — попросту не укладывается в голове. Три ПРАВЫЕ партии, пренебрегая волей проголосовавших за них правых избирателей, СВОИМИ РУКАМИ — уничтожили все шансы на создание правой коалиции (!).

Еще несколько лет назад поверить в такое было бы невозможно. Однако это — факт. А фактам приходится верить.

Пришло время назвать "героев".

Речь идет о партии "Новая надежда" под руководством Гидеона Саара, бывшего высокопоставленного функционера Ликуда, смертельно обиженного нелицеприятными для него результатами партийных праймериз и тем, что ему в свое время не предложили "достойного его" министерского портфеля.

Партия "Ямина" ("Вправо"), возглавляемая Нафтали Беннетом, бывшим лидером религиозно-сионистской партии "Еврейский дом", которую Беннет расколол буквально накануне выборов в марте 2019-го, в результате чего созданная им партия — не преодолела электоральный барьер и лишила правый лагерь нескольких, критически важных тогда для него мандатов.

Третья "героическая" партия, развалившая потенциальную "правую

коалицию-65" — партия "Религиозный сионизм" под руководством Бецалеля Смотрича. И мы бы даже убрали кавычки вокруг слова "героическая", если бы проявленная данной партией твердокаменная принципиальность послужила созданию правого правительства и укреплению позиций правого лагеря.

На деле же, в конкретной ситуации, которую обязан учитывать любой адекватный политик, безмозглая, оторванная от реальности и политического положения правого лагеря "принципиальность" Смотрича обернулась для правого лагеря — КАТАСТРОФОЙ, крахом усилий по созданию правого правительства, без шанса выжить и со временем укрепиться, присоединив дополнительные силы. Без всяких сожалений "борцы за идею" из партии Смотрича вместе с водой выплеснули младенца — возможность правого блока руководить страной.

Этим лидерам, "трем богатырям", удалось, казалось бы, невозможное. При наличии у правого лагеря 65-ти мандатов они умудрились уничтожить правую коалицию.

Между тем, достаточно было бы их простого присоединения к правительству Нетаниягу — и коалиции не потребовались бы никакие политические ухищрения, равно как и поддержка "извне" со стороны партии РААМ.

Не беремся судить, в какой пропорции три этих "правых политика" — Беннет, Саар и Смотрич — разделяют ответственность за сокрушительное поражение правого лагеря, получившего на выборах убедительное большинство избирательских голосов. Пусть это решит история.

Ясно одно: эти лидеры, каждый по своему, ярко и убедительно, на словах и на деле — продемонстрировали мелочность, мстительность, примитивизм и глупость, граничащую с тупостью.

Мелочная личная ненависть к Нетаниягу в сочетании с принципами без мозгов — все это при полном пренебрежении к подлинным и НАСУЩНЫМ интересам и потребностям страны — дали "выдающиеся" результаты.

Перспективы: Отметим, что за три эти партии на прошедших выборах, в совокупности отдали свои голоса 20% избирателей. И все эти голоса у правого лагеря были фактически — украдены.

Независимо от того, как будут дальше развиваться события — хочется верить, что у большинства их избирателей, наконец, откроются глаза, и они проснутся от политической дремы, навевшей им идею голосования за эти партии. А это, в свою очередь — отразится на результатах будущих выборов.

Политических лидеров трех этих партий необходимо попросту "стереть" с правой политической карты Израиля.

И дело тут даже не в политике. Главная еврейская черта — "акарат ha-тов" (благодарность). После того, что удалось сделать для Израиля премьеру Нетаниягу (и мы говорим здесь не только о блестящем, граничащем с чудом, успехе в борьбе с эпидемией!) — действия этих политиков несовместимы с понятием еврейства. Ибо евреи, имеющие, образно говоря, сердце и мозги — так не поступают.

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

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Д

орогие читатели!

Расскажу я вам сегодня о чудесном цветении кактусов на Святой Земле.

Колючий

Кактус зелёный, плотный и круглый

Колючками острыми утыкан, как ёж.

Не прикоснешься, не приласкаешь,

Воду хранит для чего не поймёшь...

Но раз в году происходит чудо:

Выходит, откуда - то из ниоткуда

Бутон, быстро крепнет, растёт,

Словно чего-то ждёт.

*Вдруг- вспышка- прекрасный родился
цветок-*

Огромный, душистый и Настоящий!!!

Век его- Миг, лишь полдня ему срок

Отпущен, но жизнью он полон звенящей!

Свиданье окончено:

Был и завял, поник, потеряв красоту

И нежность,

Я жду и заранее прощаю тебя...

Неизбежность...

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад, Израиль



ЛИСТ ТАЛМУДА

В предыдущих обзорах мы говорили (см. на сайте, к примеру, обзор [листа 24](#)), что для выполнения работ в Храме Всевышний избрал *коэнов* (прямых потомков по отцовской линии первого в еврейской истории *коэна гадоля* Аарона, брата Моше Рабейну).

Трактат Йома

Любой вид деятельности в Храме считался особой **привилегией**, которую каждый *коэн* старался заслужить. Поэтому работы здесь распределялись по жребию.

Лист №25

По жребию выявлялось, кто будет делать *шехиту* овце (резать ее предусмотренным законом Торы, безболезненным способом), предназначенной для *корбана тамид* (постоянного приношения). Делалось это так: животному одновременно перерезается пищевод и гортань (см. на сайте Введение обзоры [листов 2](#) и [3](#) трактата *Хуллин*). Так животное не успевает испугаться, а поэтому в его кровь не поступает адреналин.

Шехита - одно из доказательств существования Устной Торы. Сказано: «Зарежешь ты из крупного скота твоего и из мелкого скота твоего, который дал Всевышний тебе, как Я повелел тебе...» (*Дварим*, гл. 12, ст. 21). Описания, как делается *шехита*, в Пятикнижии нет. Следовательно, подробности законов *шехиты* (регламентирующих каждое движение *шохета* - человека, осуществляющего процедуру *шехиты*) Всевышний объяснил Моше Рабейну - устно.

Напомним, что слово *корбан* происходит от ивритского глагола *лекарев* - приближать/ся. В самом деле, приношение - это одна из возможностей приблизиться к Творцу, Им самим заповеданная. В приношении участвуют все составные нашего мира - животные, растения (хлеб, вино, благовонные травы), минералы (соль). А человек возлагает все это на *мизбеах* (в приблизительном переводе - жертвенник).

Однако вернемся к *шехите*.

Шехиту корбану тамид может делать и обыкновенный еврей (не *коэн*), - говорят некоторые Учителя. - Однако с этого действия начинается осуществление процедуры приношения *корбанот* (об этапах процедуры приношения - см. на сайте [Введение](#) и [обзор листа 2](#) трактата *Зевахим*). Поэтому *коэны* стремятся принять и в этом участие.

Другие Учителя открывают здесь иную грань Истины.

Если *шехиту* животному, предназначенному для приношения, сделал не *коэн*, постфактум она засчитывается исполнением заповеди, - говорят они. - Но изначально, когда вопрос, кто будет заниматься *шехитой*, лишь обсуждается, необходимо ориентироваться все же на то, чтобы этот первоначальный этап процедуры все-таки осуществил *коэн*.

По жребию выбирали *коэна*, в задачу которого входило окропление *мизбеаха* (в условном переводе - «жертвенник») кровью животного - «объекта» *корбана тамид*. Это - центральный этап всей процедуры, ибо он связан процессом *капары* (искупления). В Торе об этом сказано: «Душа тела в крови... Кровь душу искупает» (*Ваикра*, гл. 17, ст. 11). Кстати, само слово Йом Кипур (День искупления) - производное от слова *капара*.

«Кровь в душе, и душа в крови, пишет **Рамбам** (великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов *Мишна Тора*; Испания - Египет, 12 век), - Они перемешаны друг с другом, как вино, налитое в воду. Ведь после того, как они перемешались, можно сказать, что вино в воде, а можно - вода в вине». Известный раввин прошлого уточняет процесс взаимодействия души и крови:

«Кровь - это инструмент, с помощью которого душа управляет телом», уточняет рав **Шимшон Рефаэль Гириш** (выдающийся раввин, мыслитель и общественный деятель, Германия, 19-й век).

По жребию назначали *коэна*, который должен был убрать пепел с *мизбеаха* и очистить *менору* (семисвечник) от остатков масла.

С *менорой* связано одно из чудес Храма - западная свеча (седьмая, если считать свечи *семисвечника* с востока на запад), в которую заливали столько же масла, что и в остальные, горела не до утра, как другие, а с вечера до вечера (сутки), что свидетельствовало о *Шехине* (Божественном Присутствии) над народом Израиля. *Менора* стояла так, что седьмая, западная свеча находилась ближе всего к внутреннему помещению Храма - *Кодеш Кодашим* (Святая Святых - см. на сайте [схему планировки Храма](#)).

По жребию избирали *коэнов*, которым предстояло заниматься мучными приношениями, возлиянием вина на *мизбеах* и т.п.

В деятельности любого человека, которому поручено какое-то важное дело, нет и не может быть мелочей. Тем более - в действиях еврея, выполняющего законы Торы. Поэтому Талмуд и выдвигает на обсуждение вопрос: кто собирает в специальный сосуд кровь *корбана тамид* - тот, кто делает *шехиту*, или тот, кто осуществляет этап *зерики* (окропление *мизбеаха* кровью животного, предназначенного для приношения)?

Приступив к обсуждению, Талмуд, прежде всего, рассматривает психологическую сторону проблемы. С одной стороны, окропление *мизбеаха* кровью - центральное действие вей процедуры приношения. С ним связан процесс *капары* (искупления - см. выше). Поэтому *коэн*, на которого возлагается выполнение этой важной миссии, может, мысленно сконцентрировавшись на этапе *зерики*, поторопиться и не собрать в храмовый сосуд всю кровь. Но ведь в Торе сказано: «**Всю** кровь выльет (а, следовательно - и соберет) к основанию *мизбеаха*...» (*Ваикра*, гл. 4, ст. 7).

Однако, если постфактум (на иврите - *бедиавад*) выяснится, что собрана и использована для окропления *мизбеаха* лишь часть крови животного, предназначенного для приношения, вся процедура, тем не менее, считается завершенной и угодной Творцу. И речь здесь идет, главным образом, о том, как выполнить заповедь наилучшим способом - к этому должен стремиться каждый человек.

С другой стороны, *шехиту* по закону может делать и обыкновенный еврей, но собирать кровь - обязанность *коэна*. Никто, кроме *коэна*, не имеет права осуществлять эту работу. Как сказано: «И сделает *шехиту* (может быть, и не *коэн*) животному перед Всевышним и приблизят (т.е. соберут и принесут) сыны Аарона (т.е. *коэны*) кровь и выплеснут ее на *мизбеах*» (*Ваикра*, гл. 1, ст. 5).

Галаха (практический закон) устанавливает: кровь собирает тот, кто будет реализовывать этап *зерики* (окроплять *мизбеах* кровью животного).

Наш мир - мир действия. Здесь со всей очевидностью проявляются невидимые духовные процессы. Достичь духовных высот можно лишь, прилагая усилия, совершая определенную работу. Вот почему в службе *коэна* в Храме важна каждая деталь..

Авторы текста *Леви Гдалевич* и *Элиягу Эссас*