



# לְיֹסֵבֵי דַעֲלֵאֲתֵי דֹסְבֵרֹו

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.  
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА [WWW.EVREY.COM](http://WWW.EVREY.COM)

ПОСВЯЩАЕТСЯ ВОЗВЫШЕНИЮ ДУШИ

САРА (СОФЬЯ) БАТ ПЕРЕЦ НАХИМОВИЧ (МАРГОЛИНА) И ЛАЗАРЬ (ЭЛИЗЕР) БЕН АВРААМ МАРГОЛИН, ТИНОК БЕН А.Л.  
ЕВРЕЕВ МЕСТЕЧКА ПОГОСТ ЗАГОРОДСКИЙ, ЮРИЙ ШТЕРН, АЛЕКСАНДР ЦУКЕРМАН, АЛЕКСЕЙ БЕН БОРУХ ШАПОШНИКОВ,  
РАХЕЛЬ БАТ БЕРЛ ФРЕЙЛИХ, ПОЛИНА БАТ ЯАКОВ ФРЕЙДКИНА И ЛИЛИ БАТ АВРААМ, ШАЛОМ ДАВИД БЕН АВРААМ ШАУЛЬ

## НЕДЕЛЬНЫЕ ГЛАВЫ «МАТОТ-МАСЕЙ»

**А также:**

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Культура. Личность. Этика

Женская Рубрика

Doctor Тора

Живая Тора

Анализ Новостей

Детская Страничка

Лист Талмуда



Акко, Алматы, Анадырь, Астана, Ашдод, Ашкелон, Баку, Бат Ям, Беер Шева, Бейтар Элит, Белград, Белореченск, Бийск, Бней аиш, Бобруйск, Бровары, Будапешт, Валуйки, Вастерас, Вилейка, Винница, Владивосток, Владикавказ, Волгоград, Воронеж, Герцлия, Горловка, Градец-Кралове, Гродно, Динслакен, Днепродзержинск, Днепропетровск, Донецк, Дюйсбург, Евпатория, Екатеринбург, Желтые Воды, Залари, Запорожье, Зарайск, Иерусалим, Ижевск, Иркутск, Иршава, Казань, Камышлов, Караганда, Кармиэль, Каунас, Киев, Кирьят Бьялик, Кишинев, Клайпеда, Краматорск, Краснодар, Красноярск, Кременчуг, Кривой Рог, Курган, Куты, Кфар Эльдад, Литин, Львов, Люксембург, Маале Адумим, Марбелья, Марковцы, Мелитополь, Мельбурн, Минск, Москва, Мукачево, Мурманск, Нагария, Надворная, Нальчик, Нацрат Илит, Нес Циона, Нетания, Нешер, Нижний Новгород, Никополь, Новомосковск, Новороссийск, Новосибирск, Ногинск, Норильск, Нурлат, Нью Йорк, Обнинск, Одесса, Пермь, Петропавловск, Пинск, Полевской, Полтава, Пятигорск, Реховот, Ришон ле Цион, Ровно, Ростов-на-Дону, Рязань, Сан Диего, Санкт-Петербург, Саяногорск, Свердловск, Севастополь, Сергиев Посад, Сиена, Симферополь, 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 «Матот-Масей» — 3****Вопросы Раввину — 7****Культура. Личность. Этика — 11****Здоровый Образ Жизни — 12****Женская Рубрика — 13****Цель Эц Тamar — 14****Законы Лашон а-Ра — 15****Doctor Tora — 15****Анализ Новостей — 18****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 Матот и Масэй.****Центральная часть главы Матот раскрывает принцип отмены обета, который человек может дать.****Рассмотрим обет, данный замужней женщиной, который может повлиять на взаимоотношения между мужем и женой. Допустим, жена хочет взять на себя какие-то диетические ограничения, а мужу это не нравится, и он считает это бесполезным для жены и для их семьи. Муж должен в тот же день отменить этот обет. Но, если муж промолчал и закрыл на это глаза, и пройдут сутки, то обет вступает в силу.****Наш язык- это особый наиважнейший механизм, которым мы можем либо создавать, творить и улучшать мир, либо обратное.****Обет, данный Всевышнему, человек, по определённым причинам, может и не сдержать.****Допустим, человек обещает больше заниматься Торой и берет на себя обет, а потом понимает, что не может держать повышенную планку. В таком случае, человек должен идти к мудрецу Торы или к трём евреям, которые ему найдут способ, как выйти из данной ситуации. Хочется отметить, что эти главы мы читаем в преддверии 9 Ава.****Эта дата совпала с возвращением разведчиков из путешествия по Эрец Исраэль и распространением ими негативной информации про нашу страну. Это событие стало причиной, из-за которой евреи остались в пустыне на 40 лет.****Хочется пожелать всем нам, чтобы наши речи и наши путешествия по жизни сопровождались только правильными и тёплыми словами и добрыми путями, чтобы мы вскоре исправили ошибки разведчиков и с гордостью жили в нашей стране, сдерживали наши обещания и следили за тем, чтобы сближать евреев.****Пора, наконец, исправить глубочайшую ошибку еврейского народа, синат хинам- беспричинную ненависть.****Элиэзер Фрейдкин****Кфар Эльдад**

## НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «МАТОТ-МАСЕЙ»

### ГЛАВА «МАТОТ»

Место в Торе: *Бамидбар*, гл. 30, ст. 2 — гл. 32, ст. 42.

#### Почему она так называется?

По слову в первой фразе: «И говорил Моше главам колен сынов Израиля...». **Колено** (еврейский род, потомки двенадцати родоначальников — сыновей Яакова Израиля) на иврите — *мате* (мн. ч. — *матот*).

**В** нашей недельной главе, как мы уже знаем (см. на сайте обзоры недельной главы *Матот*, **первый**, **второй**, **третий**, **четвертый** и **пятый** годовые циклы обсуждения), Тора дает описание некоторых законов.

В обзоре прошлого года мы рассматривали данные в недельной главе *Матот* законы обетов (на иврите «обет» — *недер*; см. на сайте [обзор недельной главы Матот](#), шестой годовой цикл обсуждения). В обзоре этого года речь пойдет об «очищении» утвари, по сути дела — о кошеровании посуды, что было особенно актуально в тот исторический момент, когда сыны Израиля одержали победу над несколькими царствами и им достались «чужие» сосуды.

Не вдаваясь в подробности, напомним, что еврею нельзя из «чужой» посуды ни есть ни пить, ибо в ее стенки могли впитаться остатки некошерной, то есть «запрещенной» для употребления в пищу евреям, пищи.

«И говорил Моше главам колен сынов Израиля...»

Не включает в состав 613-ти заповедей заповедь *тевилат келим*

Итак, в тексте нашей недельной главы читаем:

«...Вот постановление Всевышнего — только золото и серебро, медь, железо, олово и свинец; все, что ставится на огонь (когда готовят пищу) — через огонь проведите (прокалите на огне), и станет оно чистым; но чтобы было оно (после этого) очищено в водах *миквы* (бассейн с особой водой, предназначенной для духовного очищения). Все то, что не ставится на огонь (но используется в холодном виде — ложки, вилки и т.п.) очищено будет в водах *миквы*» (*Бамидбар*, гл. 31, ст. 22-23).

Этот отрывок детально анализируется в Талмуде. И Учителя приходят к выводу, что в нем заложены основы закона об «очищении», то есть кошеровании посуды (см. на сайте обзоры [листов 75](#) и [76](#) трактата *Авода зара*).

Здесь отмечается также, что в процессе кошерования утвари участвуют **две составляющие**: «физическая» (обработка огнем) и «духовная» (очищение водами *миквы*).

Талмуд выдвигает на обсуждение вопрос: является ли очищение посуды в водах *миквы* заповедью Торы или это — постановление Учителей?

Это — заповедь Торы, — пишет **Раши** (раби Шломо бен Ицхак — величайший комментатор Торы и Талмуда; Франция, 11-й век). Той же позиции придерживаются Учителя эпохи **Тосафот** (Франция, Германия, 12-13 вв.) и **Рашба** (раби Шломо бен Адрет, один из

крупнейших комментаторов Талмуда; Испания, 13-й век). А рав Ицхак из Норвиля в своей книге *Сефер мицвот ктанот* подчеркивает, «предписание» окунуть посуду в *микву* (на иврите — *тевилат келим*) входит в число 613 записанных в Торе заповедей.

Однако **рабейну Перец** (15-й век), исследуя данную тему в книге *Коль бо, раби Иешаягу ди-Терани* (один из Учителей эпохи Тосафот — ученики и ученики учеников Раши, Италия, 13 век), и в более поздние времена — рав Яаков Мешулам Орендштейн (главный раввин города Львова, первая половина 19-го века), открывают иную грань Истины.

Эта заповедь, — пишут они, — постановление Учителей.

Ту же точку зрения высказывает и Рамбам в составленном им Кодексе еврейских законов — *Мишнэ Тора*. Посуду, взятую у нееврея, — пишет он, в соответствии с установлением Учителей, перед использованием необходимо окунуть в *микву*.

**лим** и **Рамбан** (Рабейну Моше бен Нахман — Нахманид; великий комментатор Торы, Танаха и Талмуда; Испания — *Эрец Исраэль*, конец 12-го — начало 13-го вв.).

Не причисляется *тевилат келим* к заповедям Торы и в книге *Сефер а-Хинух* («Книга воспитания еврея»; о ее авторе известно лишь, что он жил в 14-м веке, в Испании, в Барселоне, и принадлежал роду Леви), где детально исследуются все 613 заповедей.

Как же обстоит дело в действительности?..

Между двумя позициями нет никакого противоречия, — объясняют Учителя более поздних поколений. — В тексте Торы дается ясное указание, обязывающее окунуть «нееврейскую» посуду в *микву*. И с этой точки зрения *тевилат келим* — заповедь Торы. Однако посвященный этому закон на основе исследования текста Торы сформулирован Учителями. Поэтому его можно отнести к установлениям Учителей.

Исследуя текст приведенного выше фрагмента, Учителя задаются вопросом:

следует ли считать *тевилат келим* завершающим этапом процесса кошерования посуды или же это — отдельная заповедь?

*Тевилат келим*, — пишет Рамбам, — лишь один из этапов кошерования посуды. Сначала посуду прокаливают (*либун*) или кипятят (*агала*), а потом — окунают в воды *миквы*. И только после этого можно сказать, что процесс кошеровки завершен.

Иную грань Истины усматривает в данном вопросе **раби Моше а-Сар из города Куци** (один из Учителей эпохи Тосафот — ученики и ученики учеников Раши, автор Кодекса еврейских законов **Сефер Мицвот Гадоль**, сокращенно — СМаГ; Франция, 12-й век).

*Тевилат келим* — отдельная заповедь, — отмечает он.

Вопрос этот — весьма принципиальный. Ведь если «омовение» (духовное очищение) посуды в *микве* — неотъемлемая часть процесса кошерования, значит, до тех пор, пока ее не окунут в воды *миквы*, посудой нельзя пользоваться. Если же это — отдельная заповедь, то посуда, пройдя этап тепловой обработки (прокаливание или кипячение), уже становится кошерной, и ее в принципе можно использовать даже до очищения в *микве*. Хотя, конечно же, у хозяина такой утвари все равно остается обязанность окунуть ее в воды *миквы*.

Несмотря на то, что Тора не запрещает использовать посуду, не окунув ее в *микву*, — пишет **Хофец Хаим** (раби Исраэль а-Козн, один из крупнейших Учителей Торы первой половины 20-го века) в книге **Мишна Берура**, — Учителя не разрешают это делать. Чтобы люди не пренебрегали выполнением заповеди *тевилат келим*.

Из этого высказывания мы можем заключить, что, поскольку в Торе нет запрета на пользование посудой, которую еще не окунали в *микву*, это означает, что процесс ее кошерования заканчивается до *тевилат келим*. Следовательно, *тевилат келим* — отдельная, самостоятельная заповедь.

Как законы о кошеровании и духовном очищении посуды воплощаются **на практике**?

Здесь может возникать немало вопросов.

Человек, к примеру, купил новую посуду, которую нужно окунуть в воды *миквы* (она, допустим, сделана неевреями). Купил он ее впрок, и в ближайшее время пользоваться ею не собирается. Спрашивается, должен ли он как можно скорее отнести свое приобретение в *микву*, или же вправе с этим повременить и пойти окунуть ее в *микву* непосредственно перед тем, как соберется есть из нее или варить в ней пищу?

Ответ на этот вопрос зависит от того, является ли *тевилат келим* самостоятельной заповедью или же — частью процесса кошерования утвари.

Если это — самостоятельная заповедь, то посуду необходимо окунуть в *микву* сразу же после ее приобретения, — говорят некоторые

Учителя, — даже в том случае, если ею в ближайшее время не будут пользоваться. Потому что выполнение заповеди нельзя откладывать.

Если же *тевилат келим* — часть процесса кошеровки, посуду можно окунуть в *микву* и потом, непосредственно перед тем, как она понадобится.

Как же мы должны поступать?..

Проведя глубокий анализ проблемы, Учителя отмечают, что и в том случае, если *тевилат келим* — отдельная заповедь, с ее выполнением можно не спешить и сделать это лишь тогда, когда посуда потребуется для трапез. Ибо данная заповедь подобна заповеди о *цицит* (кисти, которые еврей привязывает к четырем углам одежды в знак Союза с Творцом). Известно, что в случае, если человек надевает одежду

без *цицит*, он не нарушает запретов, но — не выполняет повелительную *мицву* (заповедь), предписывающую привязывать к углам одежды *цицит*. То есть сама по себе одежда от того, что на ней нет *цицит*, не будет некошерной и может годами лежать в шкафу без *цицит*, если ее не носят. И только перед тем, как надеть эту одежду, нужно привязать к ее углам кисти *цицит*.

А теперь перейдем к обсуждению другой ситуации...

Допустим, человек поселился в гостинице. Возникает вопрос: может ли он пользоваться посудой, которую не окунали в *микву*? Можно ли ему есть пищу, приготовленную в

такой посуде? Станет ли еда от этого некошерной (при условии, разумеется, что пища сама по себе — кошерна)?

Этот вопрос изучали Учителя еще в 12-13 веках.

Некоторые из них заключили, что посуда, «не очищенная» (речь, как мы помним — о духовном очищении) в *микве*, делает пищу, которую готовят или подают в ней — запрещенной к употреблению.

Однако большинство Учителей, открывая иную грань Истины, пришли к выводу, что посуда, не прошедшая процедуру *тевилы*, не делает еду «некошерной», а значит, есть ее — разрешается.



И опять получается вроде бы, что позиции Учителей противоречат друг другу.

Но на самом деле это не так, — подчеркивают, подводя итог дискуссии, Учителя эпохи Тосафот. — Ибо те Учителя, которые запрещают употреблять пищу, приготовленную или поданную в посуде, которую не окунали в *микву*, не говорят, что мы в данном случае сталкиваемся с запретом из Торы. Они вводят «устрожение», **чтобы оградить людей** от нарушений закона. Ведь если разрешить использовать посуду, не прошедшую процедуру *тевилы*, то кто-то, плохо ориентируясь в еврейских практических законах, может предположить, что и прокаливать (или кипятить, кошеровать) утварь неизвестного происхождения необязательно.

С учетом данного устрожения **Рама** (раби Моше Иссерлес, великий Учитель Торы, автор основного свода примечаний к **Шульхан Аруху**, определяющего особые обычаи ашкеназских евреев; Польша, 16-й век) и сформулировал соответствующую *галаху* (еврейский практический закон): посуду, которую не окунали в *микву*, использовать запрещено. Однако же еда, приготовленная в такой посуде, не становится запрещенной.

Так как же быть человеку, который поселился в гостинице, где посуду не окунали в *микву*?

Он приобретает **статус «анус»** (то есть оказывается в безвыходном положении), — отвечает на этот вопрос **рав Шломо-Залман Оербак** (один из крупнейших в 20-м веке авторитетов в Галахе; Иерусалим). — Ибо у него нет возможности окунуть гостиничную посуду. Поэтому в данной ситуации «устрожение» можно снять и разрешить человеку пользоваться этой посудой.

Есть и другая причина, по которой это устрожение снимается, — отмечает **рав Ицхак-Яков Вайс** (один из крупнейших в 20-м веке авторитетов в Галахе, глава религиозной общины «Эда Харидит», автор многотомных галахических сборников **Минхат Ицхак**; Польша – Румыния — *Эрец Исраэль*, Иерусалим). Дело в том, что в еврейской традиции существует закон, согласно которому посуда, являющаяся «товаром», то есть — предназначенная для торговли или извлечения какой-либо иной прибыли, в *твиле* не нуждается.

Поэтому, если еврей торгует посудой, он не

окунает ее в *микву*. Обязанность духовного очищения утвари ложится на того, кто становится ее хозяином, и будет использовать эту посуду для приготовления пищи или, скажем, для сервировки стола для трапез.

Что же касается хозяина гостиницы, посуда для него — подручное средство извлечения дополнительной прибыли. Поэтому и на нем нет обязанности погружать в *микву* посуду, в которой готовят или подают еду постояльцам.

Соответственно, постоялец вообще не должен заботиться об этом. Ведь посуда, из которой он ест в гостинице, ему не принадлежит.

Вот такую обширную информацию извлекают наши Учителя из небольшого фрагмента нашей недельной главы...

Автор текста **Мордехай Вейц**

Иерусалим

## ЛАВА «МАСЕЙ»

Место в Торе: **Бамидбар**, гл. 33, ст. 1 — конец книги

Почему она так называется?

По первой фразе, где сказано: «Вот этапы продвижения сынов Израиля после Исхода из Египта...». (гл. 33, ст. 1). На иврите «этапы продвижения» — *масаим*, а если за этим словом следует дополнение (в данном случае это — «сынов Израиля»), оно принимает грамматическую форму *масей*.

### Обсуждение главы Масей

Итак, мы вновь открываем последнюю недельную главу книги **Бамидбар**, которая как бы подводит итог событиям, пережитым еврейским народом во время их перехода по пустыне. Далее Тора будет описывать жизнь сынов Израиля в *Эрец Исраэль*.

В нашей недельной главе говорится и об этапах трудного пути к «месту назначения» (см. на сайте обзоры недельной главы **Масей**, **первый** и **четвертый** годовые циклы обсуждения) и о проблемах, связанных с расселением евреев на Земле Израиля (см. на сайте **обзор недельной главы Масей**, пятый годовой цикл обсуждения). И вместе с тем здесь же дается закон о городах-убежищах.

Однако дается в нашей недельной главе и новый, уникальный в своем роде закон, который довольно труден для понимания современных людей. Это — закон о городах-убежищах.

В обзорах прошлых лет мы уже рассматривали некоторые аспекты этого закона (см. на сайте обзоры недельной главы **Масей**, **третий** и **шестой** годовые циклы). В обзоре этого — попытаемся раскрыть его новые грани.

В Торе об этом законе написано: «Когда вы перейдете через реку Иордан в землю Кенаанскую, выделите себе города, которые будут для вас городами-убежищами, и убежит туда убийца, который убил человека неумышленно. И будут у вас города эти убежищем от мстителя, и не умрет убийца, не представ перед общиной на суде... шесть городов для убежища будут у вас. Три города выделите по эту сторону Иордана, и три выделите в земле Кенаанской: городами убежищами будут они...» (**Бамидбар**, гл. 35, ст. 10-14).

Исследуя данный отрывок, наши Учителя задаются вопросом: какое убийство следует считать

«неумышленным» (непреднамеренным, случайным)? И еще: где та грань, что отделяет случайное убийство от преднамеренного?

И это — не праздный вопрос. Ибо «преднамеренность» лишает убийцу права спрятаться в городе-убежище.

Анализируя проблему, они приходят к такому выводу: если в случайном убийстве все же присутствовал **какая-то доля «злого умысла»** (к примеру, человек знал, что определенное его действие способно ранить или убить другого, но не захотел утруждать себя размышлением об этом), у убийцы в принципе нет права на укрытие.

Жизнь в городе-убежище, — разъясняют Учителя, — своего рода изгнание, которое призвано искупить пролитую кровь. Но если в убийстве есть хоть толика злого умысла, его изгнание не искупает. Следовательно, изгнание (пребывание в городе-убежище) для такого человека не имеет никакого смысла.

Более того, если убийца данной «категории» все же поселится в городе-убежище, мстителю разрешает нарушить общее правило. В Торе об этом написано: «...И спасти должна община убийцу от руки мстителя, и должна возратить его община... в город убежища его... чтобы он жил там до кончины *коэна га-доль* (главного *коэна* в Храме). Если же выйдет убийца за пределы города-убежища, куда он убежал, и найдет его мститель вне пределов города-убежища, и убьет мститель убийцу, нет на нем (мстителе) вины...» (**Бамидбар**, гл. 35, ст. 25-27).

То есть, согласно общему правилу, невольный убийца в городе-убежище недосыгаем для мстителя. И только в том случае, — отмечает **Рамбам** (раби Моше бен Маймон, великий Учитель, Испания — Египет, 12 век) в составленном им Кодексе еврейских практических законов **Мишнэ Тора**, — если в убийстве была хоть тень преднамеренности, мстителю разрешается убить его прямо на территории убежища.

Но как быть, если человек убил, находясь в безвыходной ситуации (статус *онос*)? — спрашивают Учителя. — Надо ли ему укрываться в городе-убежище.

И дают на вопрос отрицательный ответ. Поскольку определенные обстоятельства вынудили его совершить убийство, но сам он этого не хотел, он не заслуживает столь сурового наказания изгнанием.

Здесь следует обратить внимание на то, что еврейские законы об убийстве существенно отличаются от тех, что связаны с другими нарушениями.

К примеру, если человек неосознанно нарушил какой-то запрет, он имеет возможность искупить свой проступок (в эпоху Храма, скажем — искупительным приношением, называемым *хатат*). И лишь сознательно допущенное нарушение запрета нельзя искупить.

В вопросах, связанных с кровопролитием, искупления не имеют даже некоторые виды непредумышленного убийства.

Что же мы называем **непредумышленным нарушением запрета**?

Вот пример из практики. Человек в *шаббат* увидел на земле помидор и поднял его. Но оказалось, что он рос, и человек, не заметив этого, сорвал его с плодоножки (что в субботу делать — запрещено). Можем ли мы назвать его действие «непреднамеренным (совершенным по ошибке) нарушением запрета»?

Это, строго говоря, — объясняют Учителя, не считается нарушением. Во всяком случае, во времена Храма от человека, попавшего в такую ситуацию, не требовалось приносить *корбан* (приношение в Храме). Он, согласно еврейским законам, приобретает статус «*мит'асен*» (человека, осуществившего какое-то действие, занятого разрешенным в *шаббат* делом). Ибо он не собирался срывать овощ, но хотел лишь поднять его с земли (что в субботу — разрешается). А вот если бы он намеревался сорвать помидор, забыв, что сегодня *шаббат*, или, скажем, помнил про *шаббат*, но не знал, что срывать овощи в такой день нельзя — это действительно было бы непреднамеренным нарушением запрета.

Совершенно иной подход у еврейской традиции к поступку, связанному с кровопролитием.

В Торе написано: «Если двое придут в лес рубить деревья, а один из них ударит топором по дереву так, что отскочит железо (топорище) от дерева, и второй (человек) будет убит, пусть скроется (тот, кто ударил по дереву) в городе-убежище» (**Дварим**, гл. 19, ст. 5).

Ситуации как будто бы схожи: человек (в первом примере) не хотел в *шаббат* срывать помидор, другой человек, отправившись с «напарником» рубить деревья, тоже не хотел убивать. Однако в первом случае поступок даже не причисляется к нарушениям, а во втором — квалифицируется как непреднамеренное преступление (и этому человеку следует скрыться в городе-убежище).

Из данного сравнения Учителя выводят важное правило: все действия, связанные с угрозой для человеческой жизни, нуждаются в особо внимательном отношении к ним. Скажем, некто, собираясь рубить дерево, прежде обязан проверить, хорошо ли закреплено топорище. И перед тем, как нанести удар по стволу — посмотреть, не стоит ли кто-то поблизости.

Следует также отметить, что искупление непреднамеренного убийства по форме разительно отличается от искупления иных проступков, совершенных по ошибке, без умысла.

За случайное нарушение *шаббата* человек расплачивался, по сути,

деньгами. Приобретал животное для *корбана хатат*, которое в те времена **стоило одну селу** (денежная единица, приблизительно равная стоимости 19 г серебра) и доставлял его в Храм для процедуры приношения.

За непреднамеренное убийство человек, как сказано в Торе — «В городе убежища своего должен оставаться до смерти первосвященника» (*Бамидбар*, гл. 35, ст. 28). То есть минутная небрежность, неосторожность могла в корне изменить его жизнь. Он на длительный срок, порой на многие годы, терял работу, **разлучался с семьей, родственниками и друзьями**. И не мог выйти из города убежища, даже если на это были весьма основательные, серьезные причины (см. на сайте [обзор недельной главы Масаей](#), шестой годовой цикл). Да и в городе-убежище он носил на себе пятно позора. Если в синагоге его, например, вызывали к Торе, он обязан был предупредить «Я — убийца». И поднимался к чтению только в том случае, если его снова вызовут, несмотря на признание. Самоуничтожение для человека, который случайно кого-то убил — часть искупления проступка.

Более того, если человек (после кончины главного *коэна* в Храме) выходил на свободу и возвращался в родные места, «пятно» оставалось на нем, и он не имел права занимать высокую, ответственную должность.

Недаром сказано в *Мишлей* (Притчи царя Шломо): «Человек, преследуемый за убийство, будет бегать до могилы, и никто не поддержит его» (гл. 28, ст. 17).

Нет такого другого преступления, — писал о кровопролитии Рамбам, — за которое Тора карала бы столь строго. Убийца считается абсолютным злодеем, и даже выполнение всех заповедей Торы в течение всей жизни не спасают его от обвинительного приговора...

*Автор текста Мордехай Вейц*

*Иерусалим*

## ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

**М**ясной нож можно сделать паревным?  
*Шалом, рав.*

*У нас есть нож, который был для мяса. Сегодня мы мясо почти не едим, и нам хватает других мясных ножей. Этот хотелось бы сделать паревным.*

*Как это сделать? И можно ли вообще это сделать?*

*Заранее благодарен.*

*Борис  
Ноф а-Галиль*

**Р**ассмотрим заданную Вами тему в более широком плане.

Проблемы, подобные Вашей, время от времени возникают в быту многих еврейских семей. У людей меняются обстоятельства. Например, в семье предпочитали мясные и рыбные блюда. Но вот — родился ребенок, и появилась необходимость варить молочные каши. Или же наоборот, ребенок подрос, и молочные кастрюли, половник, ложки и т.п. — перестали быть в доме предметами первой необходимости.

Бывает, как в Вашем случае, люди переходят на более здоровое питание и существенно сокращают в своем рационе потребление мяса. Соответственно, часть мясной посуды становится ненужной. А вместе с тем — и потребность в дополнительной кухонной утвари с назначением «*парве*».

Как правильно поступить в этих случаях: купить новое, или же — изменить назначение уже имеющихся ножей и кастрюль, к которым в доме успели привыкнуть?

Прежде всего, отмечу, что изменить статус предметов кухонной утвари на противоположный (с молочного на мясной, или наоборот) можно только при условии, что они поддаются кашерованию. Поэтому, скажем, эмалированные кастрюли, сковородки с тефлоновым покрытием, металлические ножи с деревянными ручками и т.п. — навечно останутся в своем изначальном статусе (то есть сделать молочной, допустим, тефлоновую сковородку, использовавшуюся для приготовления мясных блюд — нет возможности).

Что же касается кухонных предметов, подлежащих кашерованию — нам при определенных условиях разрешается менять их прежний статус.

Если хозяин кухни принадлежит к общине восточных евреев (сефарды) и придерживается обычаев этой общины — для него перевод посуды из одного статуса в другой будет сравнительно легким.

Возьмем, к примеру, нож (именно о нем Вы и спрашиваете). Его нужно как следует очистить от остатков пищи и жира и тщательно вымыть, используя моющие средства. Затем сутки (24 часа) им не пользоваться. По истечение этого срока делают *хагалу*.

На плиту ставят кастрюлю с водой, объем воды в кастрюле должен не менее чем в 60 раз превышать размер ножа. В воду желательно добавить моющее средство и дождаться пока вода закипит. В кипящую воду нужно опустить нож, через короткое время достать его и промыть холодной водой.

С этой минуты нож считается *парве* и переводится в соответствующий отдел кухни для дальнейшего несения службы.

Тем же методом производят «обнуление статуса» (перевод в *парве*) любого другого кухонного предмета (подлежащего кашерованию).

Заметим, попутно, что в случаях, если в *хагале* нуждается кастрюля больших размеров, и в нашем распоряжении нет еще большей емкости, в которую эту кастрюлю можно было бы окунуть — приходится поступать следующим образом.

Кастрюлю, которая прошла все стадии предварительной подготовки, ставят на плиту и доверху наливают в нее воду, желательнее — с добавлением моющего средства. Ждут, пока вода закипит (следует убедиться, что она кипит по всей поверхности). Затем раскаляют металлический брусок или камень, и погружают его в нашу кастрюлю с кипящей водой — с тем, чтобы кипяток выплеснулся наружу и стек по внешним стенкам кастрюли.

После этого оставшуюся горячую воду выливают, и кастрюлю ставят под холодную воду. С этого момента кастрюля имеет статус *парве*.

Если же кухней владеет еврей, причисляющий себя к ашкеназской общине — ему не так просто получить разрешение на перевод кастрюли (или любого другого кухонного предмета) из одного отдела кухни в другой.

У ашкеназских евреев не принято (не разрешается) делать *хагалу*, чтобы мясную ложку превратить в молочную или наоборот.

Дело в том, что пользуясь посудой, человек (как указано выше) к ней привыкает, привыкает к ее статусу. Так, например, попользовавшись несколько лет половником в качестве мясного, потом, сделав его молочным — человек рискует, автоматически погрузить его в кастрюлю с куриным бульоном.

Поступить так может и кто-то из домочадцев, кто не знал или забыл об изменении статуса мясного половника.

Чтобы предотвратить подобные «аварии» на кухне, евреи, придерживающиеся ашкеназских обычаев, стараются не менять статус посуды без веских на то оснований.

Какие же основания считаются достаточно вескими?

Перед Песахом разрешено кашеровать посуду, используемую в течение года, чтобы сделать ее кошерной на Песах. Посуда, прошедшая процесс кашерования, становится *парве* и в дальнейшем ей можно придать любой статус.

Ее, кстати сказать, совершенно не обязательно использовать в Песах.

Другой вариант, когда Вам, допустим, подарили мясной нож, а вам не нужен мясной, вам необходим молочный. Тогда у вас есть полное право, откашеровать нож и изменить его статус.

Третий вариант — когда Вы случайно сделали некашерной, например, ложку. После кашерования вы не обязаны возвращать ей прежний статус, но можете сделать ее на ваше усмотрение либо мясной, либо молочной, либо оставить *парве*.

И наконец, если какой-либо предмет из кухонной утвари несколько лет не использовался — это тоже считается веским основанием для того, чтобы изменить его статус на противоположный.

Теперь вернемся к Вашему мясному ножу.

Если Вы следуете обычаям восточных евреев, Вы можете без всяких проблем, тщательно вымыв и вычистив нож, через 24 часа сделать ему *хагалу* и дальше использовать его в качестве *паревого*.

Но если вы относите себя к общине ашкеназских евреев — Вам следует дождаться Песаха и накануне праздника откашеровать нож.

Если же ваш нож несколько лет не использовался — можно не тянуть время и приступить к кошерованию хоть завтра.

*Автор текста Мордехай Вейц*



**Фокусника можно приглашать на детские мероприятия?**

*Здравствуйте, уважаемый раввин.*

*Вопрос такой. Работаю воспитателем в детском саду. Хотела бы узнать, можно ли приглашать фокусника на детские мероприятия?*

*Я слышала, с этим есть проблемы.*

*Заранее спасибо за ответ.*

*Марина*

*Ришон ле-Цион, Израиль*

**Д**ля начала попробуем разобраться, кто такой фокусник (иллюзионист), на чем строится его деятельность.

Задача фокусника — для развлечения публики совершить действия, создающие впечатление, что перед зрителем происходит что-то необычное, невероятное, противоречащее законам природы. Иначе говоря — чудо.

Это достигается ловкостью рук и/или с помощью невидимых публике специальных приспособлений. Некоторые виды трюков основаны на манипуляции человеческим сознанием. Например, его склонностью «пропускать» детали в общей картине реальности или поддаваться внушению.

Действия фокусника родственны колдовству, которое строжайше запрещено Торой. Недаром эта сфера развлечений восходит к ритуальным, магическим практикам разных народов.

И хотя современному человеку, как правило, ясно, что за каждым таким «чудом» стоит ловкий трюк — общее



ощущение от происходящего, подчеркнут, может быть небезобидным. Тем более — если речь идет о детях (о них Вы, собственно, и спрашиваете).

Дети очень впечатлительны. К тому же они часто — не способны осознавать, что перед ними исключительно манипуляции. Они вполне могут принимать происходящее за «волшебство». К примеру — предположить, что фокусник обладает особыми, сверхъестественными силами и способностями и умеет подчинять себе реальность.

Вера в «волшебство» (в автономные силы и в способность человека ими управлять) в некоторых случаях ведет юных, а иногда и взрослых зрителей, к идолопоклонству.

Сказанное дополню суждениями на эту тему наших Учителей.

Общий корень колдовства и трюкачества иллюзионистов побудило Учителей разных поколений серьезно анализировать этот вопрос.

В давние времена Учителя обсуждали в основном установленный Торой запрет на колдовство. В более поздние времена Учителя, по мере развития жанра «сценической магии», который обрел популярность — особое внимание уделяли вопросу, можно ли посещать представления иллюзионистов.

Рамбам (раби Моше бен Маймон, великий Учитель, комментатор Мишны и составитель полного кодекса еврейских законов **Мишна Тора**; Испания — Египет, 12 век) квалифицирует колдовство как обман (**Море Невухим**, гл. 3). И объясняет, что идолопоклонники пользуются им в своих «священных» ритуалах для укрепления веры последователей. Поэтому евреям следует отдалиться от всех, кто занимается подобными действиями.

Рамбам, как и многие другие наши Учителя, ссылается и на запрет на введение в заблуждение, который выводится из Торы.

Речь идет, прежде всего, о запрете на то, чтобы «красть мнение» (на иврите — *гневат даат*), создавать ложное впечатление.

В Талмуде (трактат **Хуллин**, лист 24) Учителя рассматривают *гневат даат* как наиболее тяжкий вид кражи.

В соответствии с этим многие Учителя запрещают посещение представлений

такого рода, а также выступают против приглашения фокусников на развлекательные мероприятия.

Другие Учителя не возражают против участия в таких представлениях. Аргументируя тем, что современные люди, как было сказано выше, не связывают такие действия с колдовством. Поэтому трюки иллюзионистов напрямую не запрещены Торой.

Но даже те, кто разрешает участие фокусников в мероприятиях — выдвигают для их выступлений ряд условий. Например, фокусник обязуется еще до начала представления объявить зрителям о том, что все его «магические» действия — результат ловкости рук или создания спецэффектов. В другом варианте — фокусник должен раскрыть публике секрет, по крайней мере, одного трюка.

Доверяя разуму современного человека, все же не стоит пренебрегать опасностью, что он в той или иной мере «проникнется» верой в сверхъестественные способности иллюзионистов. По крайней мере — наиболее успешных из них, кто действительно способен поразить воображение проявлением особых сил. Таких, например, как способность читать мысли или, скажем — гнуть предметы из прочного металла без помощи рук.

Тем более — если мы говорим о детях, с их еще не сформировавшимся представлением о реальности, с их наивной готовностью верить во всевозможные «чудеса».

А потому, представляется правильным — не устраивать такие представления ни для детей, ни для взрослых. Устроение в этом вопросе позволит избежать даже малейшей примеси веры в различные автономные силы, а, следовательно — и опасности идолопоклонства, вдобавок к нарушению велений Торы и наших Учителей.

*Автор текста Михаэль Бергман*

**П**очему так важно не писать в Свитках Торы огласовки, таамим и т.п.?

*Шалом всем.*

*Почему так важно было не писать на Свитках Торы и по сей день огласовки, значки (таамим) и коронки? Как я понимаю — только буквы и только (!) разделение на 7 алийот (частей) недельные главы. Даже каких-то разделительных знаков, знаков препинаний нет.*

*Спасибо за сайт.*

*Рут  
Иерусалим*

**В** начале тем, кому пока не понятно — разьясню, о чем здесь идет речь.

В синагогах хранятся Свитки Торы, по которым во время молитв в определенные дни читают Тору.

Тексты на них написаны буквами Небесного языка (иврит). В русском и в других языках такая запись называлась бы — запись согласными буквами. Ибо гласные буквы в иврите — отсутствуют, их роль выполняют специальные значки, на иврите — *некудот* (множественное число от слова *некуда*; ударение на последнем слове).

Кроме того, в Свитках Торы 13 из 22-х букв еврейского алфавита снабжены в своей верхней части тонкими вертикальными полосками. На иврите они именуются — *тагим* (перевода у этого слова нет, но иногда их называют — «коронами»).

В Свитках Торы находим только буквы и *тагим*. *Некудот* в них — не встречаются.

Помимо этого, в рукописях, а сегодня — в печатных изданиях Торы (но — не в священных Свитках Торы) находим специальные значки — *таамим*, которые есть в каждом слове, придавая ему значение в контексте всей фразы.

*Таамим* в Свитках Торы — тоже нет.

Ваше предположение о разделении текста Свитка на 7 частей (по количеству людей, которых вызывают к чтению Торы) — неверное. Этого в Свитках — тоже нет. Такие разделения существуют в печатных изданиях Торы.

Единственное облегчение, помогающее лучше ориентироваться в тексте Свитка — расстояния между словами (пробелы) и абзацы, которые бывают и длинными и очень короткими.

Почему все это именно так?

Дело в том, что перед нами — рукописные копии того самого Свитка, который записывал Моше Рабейну в течение 40 лет, начиная с момента, когда сыны Израиля стояли у горы Синай, и потом — в переходах по пустыне Синай, Негеву и Восточному Иорданью.

Но это, конечно же, только «техническая» сторона вопроса.

Суть его — почему Всевышний решил именно так передать нам Тору: только буквы и *тагим*?

Тут важно отметить, что буквы, снабженные *тагим*, представляют собой как бы некий сосуд, куда Всевышний направляет с Неба свою Мудрость. Творец, образно говоря — как воду, разливает по сосудам знания.

Что же касается *некудот* и *таамим* — это в каком-то смысле «поведенческий» аспект сосудов (как, например, звон хрустальных бокалов). То есть — они добавляют некие характеристики, что-то разъясняющие, о чем-то говорящие и т.д. и т.п.

В целом то, что записывал Моше в виде букв и *тагим* — это составляющая Письменной Торы. А *некудот* и *таамим*, придающие написанному смысл, обогащая наши знания и представления — относятся к Устной Торе.

Для разъяснения отмечу, что Устная Тора — это Мишна, Мидраши, Талмуд, книга *Зогар*, *Шульхан Арух* и книги наших Учителей всех поколений.

Если задуматься и вникнуть — станет понятно, что Устная Тора раскрывает Мудрость Всевышнего каждому человеку — индивидуально, в соответствии с его пониманием мира и, безусловно, на основе опыта, переданного в Устной Торе Учителями прошлых поколений.

Что в Торе — постоянно, на все времена?

Это как раз — буквы и *тагим*. Они со времени дарования Торы — не меняются.

Поэтому в синагоге перед чтением Торы (у сефардов) или после чтения Торы (у ашкеназов), раскрывают Свиток и демонстрируют всем присутствующим. Молящиеся указывают на него рукой и произносят: «Вот Тора, которую дал Всевышний Моше».

В заключение отмечу, что буквы, *некудот*, *тагим*, *таамим* — это отправные точки для раскрытия их смысла с помощью Устной Торы.

Так что, как видите — все нужно и ничего лишнего нет.

Но почему и по сей день так важно не ставить в Свитках *некудот* и *таамим*?

Потому что это, как сказано выше — часть Устной Торы. Ведь та же огласовка — звук, который может воспроизводиться по-разному...

Автор текста Элиягу Эссас

**В**севышний тонко подметил мои ошибки...  
Рав Элиягу!

У Всевышнего, разумеется, есть чувство юмора. Он так тонко и неявно давал мне понять с жизненными обстоятельствами, где я заблуждаюсь, что, кроме восхищения и улыбки, это ничего не вызывало. Мои ошибки Б-г так подметил и дал мне такие ситуации... что я сама смеялась, делая выводы и благодаря его.

Мириям  
Израиль

**К**аждый из нас должен понять, принять к сведению и всегда помнить, что Всевышний, Творец мира — непознаваем. В самом прямом смысле этого слова.

Его Разум — **бесконечно** выше, глубже и шире нашего.

Поэтому приписывать Ему какие-либо человеческие черты, соображения и характеристики ни в коем случае не следует.

Мы можем говорить о Нем словами и понятиями, которые Он сам раскрыл нам в Торе. Или — теми, что передали нам наши великие Учителя.

Чувства юмора в этом «списке» нет. И не надо «навешивать» на Него наши

представления, свойства и т.д.

В связи с этим подчеркну, что попытки «очеловечить» Творца, кроме всего прочего — небезопасны. Более того. Иногда в этом кроется и серьезная угроза.

Чтобы не быть голословным, разъясню, в чем она, эта угроза.

Речь идет о чувстве, которое на иврите называется — *йират шамаим* (почтение к Небесам). Ощущение дистанции, которая должна быть между человеком и Творцом.

На иврите есть и другое выражение — *кевод шамаим* (уважение к Небесам).

Проявление панибратства по отношению к Всевышнему, легкомысленные разговоры о Нем — удел поверхностных людей. Не стоит им уподобляться. Впрочем, те или иные высказывания о Небесах, так сказать, в «легком жанре» порой можно услышать и от серьезного человека. Однако такие люди, если и говорят на эту тему в «легком жанре» — они делают это так, что ощущение дистанции все же — не теряется. Они принимают все необходимые меры, чтобы у слушателей не возникло превратное понимание их слов.

Но это, надо отметить — люди, которые осознают меру ответственности перед Творцом и умеют правильно пользоваться речью. С присущей им тонкостью в ощущениях.

Нам же, простым людям, играть в опасные игры с такими явлениями как *йират шамаим* и *кевод шамаим* — не стоит...

*Автор текста Элиягу Эсса*

## КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

*Многие люди считают, что, получив приглашение на интервью, главное — хорошо подготовиться к собеседованию по профессиональным вопросам. И совершенно упускают из вида важный момент — разговор о зарплате...*

### ПЕРЕГОВОРЫ О ЗАРАБОТНОЙ ПЛАТЕ

**В**ы ищете работу. И вот, наконец, получаете приглашение на интервью — в фирму, представление о которой вполне согласовывается с вашими устремлениями, на должность, соответствующую вашему профессиональному уровню.

Многие в такой ситуации в процессе подготовки к собеседованию концентрируются на профессиональных вопросах. И упускают из виду важный момент — какую вам могут назначить зарплату. А ведь не исключено, что именно этот пункт условий вашего приема на работу затруднит решение: соглашаться ли на предложенную вам должность или нет. Размер заработной платы слишком часто становится источником сомнений.

Переговоры о справедливом и устраивающем обе стороны вознаграждении — важная стадия процесса найма на работу. Если вы будете знать, что следует говорить и делать во время обсуждения этого вопроса, и чего делать и говорить — не следует, вы сможете договориться с потенциальным работодателем быстро и легко.

Опасайтесь распространенных ошибок. О каких ошибках идет речь — вы уясните себе, прочитав наши рекомендации:

1. Прежде чем отправляться на собеседование, следует приблизительно определить, какую сумму за свой труд вам хотелось бы получать. Но цифра должна быть не завышенной и не заниженной — вполне реальной. Если у вас нет в этом опыта, проделайте “домашнюю работу”: постарайтесь узнать, сколько в данной сфере деятельности получают люди вашего профессионального уровня и с примерно таким же, как у вас, трудовым стажем. Обзвоните коллег, и они предоставят вам необходимую информацию. Не выяснив средний размер причитающегося вам вознаграждения, вы в буквальном смысле окажетесь перед потенциальным работодателем — **безоружным**. Ибо не сможете подкрепить фактами свои требования о вознаграждении.

2. Исследование реального положения дел в выбранной вами сфере деятельности — важная задача. Однако не менее важно сесть и обстоятельно проанализировать собственные желания и намерения. Если вам никогда не хватает времени на то, чтобы поразмыслить, сколько именно денег вам нужно для достойной, по вашим понятиям, жизни, вы можете, в конце концов, принять абсолютно невыгодное для вас предложение, и вам придется балансировать между долгами и возможностью выплатить их.

Прежде чем идти на собеседование, подсчитайте:

— сколько денег вам требуется, чтобы оплатить основные расходы: арендная плата, питание, коммунальные услуги и обслуживание автомобиля?

— сколько вы должны получать, чтобы иметь возможность вести такой образ жизни, к которому вы привыкли?

— какой должна быть ваша зарплата, чтобы из нее можно было выкроить сбережения на будущее?

Произведя такие расчеты, вы получите представление о том, на какое минимальное вознаграждение труда вы согласны.

3. Переговоры о размере заработной платы обычно напоминают карточную игру. Вы должны выведать намерения партнера, одновременно скрывая от него собственные мысли. Часто работодатели еще в начале интервью просят сообщить им, сколько вы хотели бы получать, однако старайтесь не называть определенную цифру. Дайте примерно такой ответ: “Если моя кандидатура вам подойдет, уверен, что ваше предложение будет справедливым и достойным”. Или: “Готов рассмотреть любое достойное предложение”.

Если работодатель все же настаивает, назовите ему минимальный и

максимальный предел, но от конкретной суммы уклонитесь. Нижний предел должен равняться минимальной заработной плате, на которую вы можете согласиться, высший — несколько превышать идеальное вознаграждение, на которое вы, вооружившись информацией, рассчитываете.

4. Рассматривая предложение, вы обязательно должны обдумать его во всей совокупности предоставляемых вам возможностей. Вам следует обратить внимание на льготы в медицинском обслуживании, учесть длительность и условия отпуска, сумму, которую данная фирма откладывает в пенсионные фонды и т.п. Бывает, что относительно невысокий уровень заработных плат в фирме компенсируется другими средствами.

Ни одно предприятие не станет предлагать вам самую высокую заработную плату, которая только возможна на предлагаемой вам должности. Большинство работодателей заведомо готово к тому, что соискатель выдвинет свое контрпредложение. Если вы исследовали данную сферу деятельности и владеете информацией, подтверждающей обоснованность ваших требований, не стесняйтесь сообщить компании о том, что претендуете на более высокое вознаграждение за свой труд. Однако не следует затевать жесткую игру и демонстрировать, что вы в данной области, на ваш взгляд — не заменимы и не пойдете на уступки. Осторожно и тактично ведите, своего рода — “торги”. И не забудьте подчеркнуть, что вы искали именно такую работу и заинтересованы в получении этой должности.

Смысл всего вышеизложенного таков: переговоры о размере заработной платы, как, впрочем, и любые другие, следует вести вежливо и обдуманно. Если вы обстоятельно подготовитесь к собеседованию, добудете исчерпывающую информацию об оплате труда в данной сфере деятельности, определите желательные пределы заработной платы и будете готовы к ответу на сложные вопросы, у вас есть все шансы добиться такого вознаграждения, которое устроит и вас, и вашего потенциального работодателя.

*Материал сайта компании Майкрософт и телекомпании Эн-Би-Си*

## ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

*Самоконтроль — большая сила. Американские ученые-медики предложили пациентам, страдающим ожирением, вести дневник питания и провели эксперимент, поставив перед собой цель — выяснить, как это помогает в борьбе с лишним весом. Полученные результаты превзошли все ожидания...*

### ХОТИТЕ ПОХУДЕТЬ — ВЕДИТЕ ДНЕВНИК ПИТАНИЯ

*Уилл Дунхам*

**А**мериканские ученые утверждают, что дневник питания, подробный отчет о том, что ест человек, и сколько калорий содержится в каждом съеденном им продукте — мощное средство борьбы с избыточным весом.

Об этом свидетельствуют результаты исследования, которое осуществлялось сотрудниками Портлендского исследовательского медицинского Центра «Кайзер Перманент» (США) в течение полугода. В нем приняли участие около 2 тысяч мужчин и женщин среднего возраста. Выяснилось, что те американцы, которые ежедневно подсчитывали калории и делали записи в специальном

дневнике, сбросили почти вдвое больше килограммов, чем те, кто этим не занимался.

Данные исследования, опубликованные в специальном медицинском издании «Америкэн Джорнэл оф Превентив Медисин», уже взяты на вооружение, компаниями, которые разрабатывают комплексы диет. В своих программах похудения использует дневники питания, к примеру, фирма «Уэйт Уотчерс Интернейшнл Инк.».

— На тех, кто стремится сбросить ненужные килограммы, — объясняет представитель медицинского Центра «Кайзер Перманент» Виктор Стивенс, — огромное влияние оказывает сам процесс записи всего того, что они съедают за завтраком, обедом и ужином.

По словам Стивенса, участвовавшего в организации эксперимента, дневник помогает пациентам определять источники лишних калорий и заранее планировать свое поведение в тех или иных ситуациях. Данный метод, — подчеркивает он, — дисциплинирует людей, воюющих с избыточным весом, учит их ответственности за выбор еды, которую они потребляют.

В исследовании участвовали жители четырех американских городов: Портленда (штат Орегон), Балтимора (штат Мэриленд), Дурэма (штат Северная Каролина) и Батон Руж (штат Луизиана). В среднем участникам удалось похудеть на 6 кг. Однако потеря веса среди тех, кто вел дневник питания шесть-семь дней в неделю, составила около 8 кг, в то время как те, кто дневник не вел, похудели лишь на 4 кг.

Средний возраст участников исследования составлял 55 лет.

Перед участниками эксперимента поставили задачу — употреблять меньшее количества жирной пищи, больше овощей, фруктов и цельнозерновых продуктов. Они должны были также еженедельно, как минимум по три часа заниматься физическими упражнениями (в основном — ходьба), посещать групповые собрания и вести подробный дневник питания.

Около 44 процентов от общего количества участников составили темнокожие американцы. Исследователи отметили, что среди них риск развития связанных с ожирением заболеваний — диабет второго типа и различные нарушения в сердечно-

сосудистой системе — выше, чем среди белых американцев.

— Ведение дневника не должно быть формальностью, — советует другой участник эксперимента из медицинского Центра «Кайзер Перманент» доктор Кит Бахман. — Надо, чтобы регулярные записи в нем вошли в привычку. При этом достаточно записать меню очередного завтрака или ужина в специальном блокноте или отправить себе электронное сообщение с перечнем того, что вы только что съели...

*Медицинский раздел портала yahoo*

*Перевод с английского*

## ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

**В**севышний десятью речениями сотворил наш мир, сотворил бесконечную систему духовных миров, сотворил материальность, которую мы видим своими глазами.

Но разве у Всевышнего есть речь? Разве он может говорить?

Для нас Всевышний - это бесконечный свет.

Мы можем условно сказать, что в более высоких духовных мирах этот свет более «утончённый», а в нижних — более «грубый».

Мы также знаем, что человек создан по образу и подобию Творца. И это значит, что все органы человека, все жилы и кровеносные сосуды, все, что есть в человеке, а также все его возможности имеют функциональный корень наверху.

Также и речь.

И если десятью речениями Всевышний сотворил мир, значит и человек, своими речениями что-то творит. Создает духовные субстанции. Изменяет сущность духовных миров.

И примерами этому являются клятва и обет.

Этими двумя видами речи мы изменяем окружающий нас мир, мы ограничиваем его истинное предназначение.

Ведь и Всевышний, творя

миры, ограничивал свой свет и предавал ему так называемую форму.

Так и человек силой своей речи выстраивает для себя новую реальность.

Что же такое клятва (швуа) и обет (недер)? Клятва относится к самому человеку, который ограничивает себя чем-то.

Обет же относится к какому-то предмету, использование которого приобретает иной статус. Например, если человек дает обет не есть хлеб, то запрет спускается на хлеб.

Но когда он клянётся не есть хлеб, то запрет опускается на него самого, и он запрещает себе действия, связанные с данным хлебом.

Получается, что человек создает новую реальность для себя или для какого-либо предмета, в которой господствуют иные законы.

Благодаря своей речи мы можем выстроить вокруг себя прекрасный мир. Когда человек говорит в нашем мире, его речь побуждает верхние миры.

Ведь наша душа имеет структуру, похожую на все высшие миры. А кроме того и параллельную им. Поэтому-то наши действия, слова и мысли влияют на все верхние миры.

Благодаря силе нашей речи, когда каждое наше слово значимо, мы выстраиваем (или разрушаем) духовные миры, порождая новую реальность. Соответственно, это относится и к клятве, и к обету.

Клятва и обет, как две стороны одной медали. Клятва раскрывает внутренний мир человека, а обет — внешний, все что его окружает.

Клятва (швуа) от слова семь (шева) намекает нам на семь качеств Всевышнего, которые мы должны раскрыть в новосотворённом этой клятвой мире, а также раскрыть в себе, в своем сердце. Эти качества: Хэсэд (милосердие), гвура (мужество), тиферет (великолепие), нецах (вечность), од (величие), есод (основание) и Мальхут (царство).

Этими качествами Всевышний творил мир.

Значит и мы, давая клятву, присоединяемся к процессу Его творения. Нарушая клятву, мы отрицаем процесс творения, мы поворачиваемся против Творца.

На что нам намекает обет (недер)?

Это слово начинается с буквы «нун», числовое значение которой 50. И если Всевышний творил мир своими семью проявлениями, а каждое из них можно раскрыть ещё семью (то есть в милосердии есть все качества от милосердия и до царства и так далее), то всех граней качеств Творца будет 49. А число 50 над ними. Значит, и обет стоит над клятвой, он выше неё.

Он в недоступной нам реальности, в которой раскрывается единство Творца.

И так как духовный корень обета выше сотворенного создания, то обет обладает силой изменять духовную сущность материального мира, делая запрещенным любой предмет.

Тот, кто нарушает обет, посягает на высшую духовную сущность, которая выше всего сотворённого, которая выше нашего понимания. Для чего нужны были обеты и клятвы?

Во-первых, для того, чтобы спустить высшие духовные понятия в наш мир.

Во вторых, продемонстрировать Творцу свою любовь и преданность (или наоборот) в более тяжелых (изменённых) жизненных условиях. Беря на себя клятву или обет, необходимо хорошо обдумать возможность их выполнения, и могут ли они действительно принести пользу. Но не только давая клятву или обет мы должны задумываться. Мы должны продумывать каждое свое слово.

Ведь как мы уже сказали, слова порождают и изменяют духовные миры.

И говоря, мы должны стремиться к изменению их в хорошую сторону.

*Ле-илуй нешама Хася Нехама бат Лейб.*

*Счастливого пути!*

*Юдит Аккерман*

*Петах Тиква, Израиль*

## ЦЕЛЬ ЭЦ ТАМАР

*Два Керува на крышке Ковчега.*

**Н**аписано, что в Святой Святых Храма стоял Ковчег Завета (Арон А-Кодеш). А на крышке Ковчега, стояли два Керува, вылитые из золота. Они были повернуты друг к другу лицами, а крыльями тянулись друг к другу.

Но не всегда было так. Когда еврейский народ вёл себя не так, как хотел Творец, Керувы отворачивались друг от друга.

Кто и когда мог видеть Керувов

и их отношение друг к другу? Козн А-Гадоль в Йом-Киппур? Не только.

Ворота Восточного входа на храмовую гору находились напротив ворот Никанора, через которые можно было войти в храм. А ворота Никанора находились напротив входа в Святой Святых, где и стоял Арон А-Кодеш.

Три раза в году, в Песах, Шавуот и Суккот, весь народ поднимался в Храм. Тогда открывались все эти ворота, и весь народ мог видеть через них ещё от Храмовой горы, что происходит внутри Кодеш а-Кодашим (Святая Святых). Для того и открывались эти ворота, чтобы каждый мог видеть по положению Крувим относительно друг к друга, как Всевышний любит еврейский народ.

Но во время разрушения обоих Храмов, и Вавилоняне и римляне понимали, что разрушение произошло из-за неправильного поведения евреев. И ожидали увидеть Крувим в разных углах помещения. Однако, когда они заходили в Святой Святых, то видели обнимающихся Крувим, ставших как одно целое. И тогда наши враги начинали смеяться. Они не верили, что такое возможно по-настоящему. Но все, народы, которые над нами смеялись, сегодня уже не существуют. А мы, несмотря на разрушение Храма, длительное изгнание и нашу малочисленность, до сих пор существуем и даже вернулись в нашу землю.

*Для возвышения души Хана Хая бат Слава.*

*Тамар Антопольская*

*Петах Тиква, Израиль*

## КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ ОТ САРОЧКИ

**ВАФЛИ + БЛИНЫ/ОЛАДЬЯ  
из теста на опаре**

**Х**рустящие легкие вафли и нежные, высоко поднимающиеся блины будут иметь восхитительный вкус, если их приготовить на закваске. Это тесто, в котором используется стартер или отделенная опара (то, что отделяем, когда "кормим опару"), одинаково хорошо подходит для вафель или блинов.

**И**НГРЕДИЕНТЫ

*Ночная опара*

*1 чашка (227 г) отделить от закваски*

*2 чашек (241 г) небеленой универсальной  
муки*

*2 столовые ложки (28 г) сахара*

*2 чашки (454 г) пахты/кефира или  
домашнего белого йогурта*

*Тесто для вафель или блинов и оладьев*

*Вся ночная смесь*

*2 больших яйца*

*1/4 стакана (50 г) растительного масла  
или*

*топленое масло (57g)*

*3/4 чайной ложки соли*

*1 чайная ложка пищевой соды*

*Количество: 1 дюжина 8-дюймовых/20 см  
вафель или около 2 дюжин средних  
блинчиков.*

**С**ПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ

1. Чтобы приготовить тесто, перемешайте охлажденную закваску (ма говорили об этом в прошлом выпуске) и отмерьте 1 чашку=227 гр.
2. В большой миске смешайте 1 чашку закваски, муку, сахар и пахту/кефир.
3. Накройте и оставьте на ночь при комнатной температуре.
4. Утром: В небольшой миске или чашке для смешивания взбейте яйца и масло или сливочное масло. Добавьте к ночной опаре.

5. Добавьте соль и пищевую соду, перемешивая. (я обычно гашу соду уксусом, но кислота кеира погасит вкус соды тоже)

Тесто будет пузыриться.

6. Сделайте вафли в соответствии с инструкциями производителя вафельницы.

Для блинов вылейте тесто 1/4 стакана на нагретую, смазанную маслом сковороду; готовить так, как вы бы обычно делаете оладушки.

7. Подавать немедленно; или оставить греться в духовке с температурой 100 ° С до готовности к подаче.

*Приятного аппетита!*

*Сарра Манн*

*Майами, США*

## ЗАКОНЫ ЛАШОН А-РА

*Будьте осторожны!*

**В**ы общаетесь с человеком, о котором слышали (против своей воли) дурные слова. Само собой разумеется, вы не поверили злословию. Но вы должны быть осторожными, чтобы предохранить себя от возможных потерь.

Помните: человек, о котором говорят дурно, имеет презумпцию невиновности (на иврите - *хезкат кашрут*). Вы не имеете права подвергать его серьезным сомнениям до тех пор, пока его вина не будет доказана. Нельзя уважать его меньше, чем ранее, из-за того что кто-то о нем что-то сказал. Также нельзя приводить его в замешательство, намекая на услышанное вами.

*Лейб Каханэ*

*Ашдод, Израиль*

## DOCTOR TORA

*Пустыня жизни*

**Н**аша недельная глава состоит из двух глав: «Матот» и «Масэй». Глава «Масэй» описывает переходы евреев в пустыне. За сорок лет евреи совершили сорок два перехода. Первые четырнадцать переходов были сделаны в течение первого года и восемь окончательных переходов в

последний год, после смерти Аарона. Остальные двадцать переходов были осуществлены в течение тридцати восьми лет. Из этих тридцати восьми примерно девятнадцать лет евреи находились на месте, которое называлось Кадеш. Таким образом, мы видим, что переходы были неравномерными и непредсказуемыми. Евреи не двигались с места каждый год или в какой-то регулярный отрезок времени.

Мы знаем, что Тора аккуратно и с глубоким смыслом даёт нам информацию. В Торе нет ничего, что было бы написано просто так. Иногда мы не понимаем всех смысловых глубин Торы, но всё, что написано в ней, имеет причину и несёт определённую смысловую нагрузку. Таким образом, возникает вопрос: «Зачем в Торе подчёркивается название стоянок?» Стоянки - это некие места в пустыне, где, возможно, останавливались кочевники. А, быть может, никто раньше там и не останавливался, но Всевышний сделал так, чтобы евреи остановились. Евреи останавливались и шли дальше, и даже если они возвращались на ту же стоянку, это было до того, как они вошли в Эрец Исраэль. Возникает вопрос, почему надо было записывать в Торе, которая даёт на все поколения, как назывались стоянки. Хочется отметить, что в Торе зафиксированы все стоянки евреев. Возможно, что в этом есть глубокий намёк на то, что все события нашей жизни важны для нас в будущем.

Баал Шем Тов, основатель хасидизма, сказал, что жизнь каждого человека напоминает путешествие евреев в пустыне. Это значит, что все мы должны осуществить свою миссию и прийти к определённой цели. Земля Израиля символизирует цель, и для того, чтобы дойти до неё, надо двигаться из точки А в точку М. Есть много промежуточных станций и остановок, но что интересно: человек заранее не знает, сколько остановок ему нужно преодолеть. Он вышел из точки А и должен прийти в точку М, а сколько ему надо пройти отрезков пути и сколько он должен задержаться на каждой остановке, ему неизвестно. Более того, то, как мы себя ведём, насколько хорошо выполняем волю Всевышнего и на каком уровне находимся, оказывает прямое влияние на количество остановок, которые надо пройти, а также на степень тяжести переходов.

Изначально предполагалось, что евреи должны были прийти в Эрец Исраэль за три дня, и, если бы не грех разведчиков, то так бы и было. Но из-за греха разведчиков евреи пробыли в пустыне сорок лет. Вместо того чтобы прийти в землю Израиля, испытывая маленькие неудобства, они всё время жаловались совершенно нерациональным образом. Например, жаловались на ман. Всевышний давал евреям ман, который падал с неба и сохранял им жизнь. Жаловаться на ман было совершенно нелогично, но, тем не менее, люди жаловались. Евреи хотели вернуться в Египет, хотя там было совершенно дикое рабство. Многие из них были искалечены в Египте, другие потеряли родственников или друзей, там замуровывали в стены детей. Но, когда евреи находились в пустыне, их воображение парадоксальным образом рисовало то, что они хотели видеть. Евреи хотели вернуться в Египет, потому что там, как считает Раши, не надо было выполнять заповеди.

У человека всегда есть внутреннее сопротивление делать то, что он обязан делать. Поэтому наши мудрецы говорят, что, если человек поступает так, как обязан, то его награда будет большей, чем, если он не обязан что-то выполнять, а выполняет. Например, если еврей знает, что каждый день он должен накладывать тфилин, то его внутреннее сопротивление может быть большим. Или другой пример. Еврей не имеет права есть не кошерную еду, однако в этом случае его

сопротивление может быть сильнее, потому что человек не любит быть обязанным. Поэтому, хотя все жалобы евреев были парадоксальными, в своём воображении люди рисовали реалистические картины. В этом состояла их проблема, и именно этими совершенно нерациональными и несправедливыми жалобами евреи привели к тому, что провели в пустыне сорок лет вместо трёх дней. Более того, когда евреи жаловались на то, что в пустыне не было воды, то в некотором смысле это было маловерием. Конечно, страшно, если в пустыне нет воды, и испугаться этого - человеческая природа. Всевышний не наказывал евреев за это, потому что жалоба по этой причине разумна. Любой человек испугался бы, поэтому это не те жалобы, из-за которых евреи были наказаны.

Почему же так важны эти стоянки? Потому что они показывают некий процесс развития человека, некий жизненный путь, который они проходят: выход из Египта, подъём у горы Синай, падение Золотого тельца, падение с разведчиками, строительство Мишкана и многие жалобы и проблемы, которые у них были. Евреи проходят через много-много ступеней и, в конечном итоге, приходят в Эрец Исраэль. Что очень интересно: евреи никогда заранее не знали, сколько времени они будут останавливаться на каждой из своих стоянок. На одной стоянке это было короткое время, а на другой - 19 лет. Евреи пришли куда-то, и вдруг двинулся облачный столп, и надо было за ним идти. В наше время этот облачный столп символизирует то, что мы называем обстоятельствами. Как вы думаете, почему присутствие Всевышнего символизируется с облачным столпом, днём облачным, а ночью огненным? Думается, что облачный столп - это необычное явление, которое символизирует присутствие Всевышнего. Но облачный столп не прозрачный, в нём есть некая тайна. Он символизирует некое сокрытие, поэтому, с одной стороны, олицетворяет присутствие Всевышнего, а, с другой стороны, мы не можем видеть то, что происходит внутри облачного столпа. Это от нас сокрыто. Поэтому мы можем видеть присутствие Всевышнего в нашей жизни, но в то же время то, как Всевышний управляет миром, для нас загадка. Мы не можем полностью понять механизм управления миром, поэтому наша жизнь - это как бы переход через пустыню.

Пустыня на иврите называется «мидбар». У этого слова тот же корень, что «медабер»-разговаривать. Получается, что пустыня - это место, где Всевышний разговаривает с человеком. Хочется отметить, что иврит-уникальный язык, потому что «давар» означает и «слово», и «материальный объект», и «вещь», то есть материальный объект и слово обозначены одним и тем же понятием. Поэтому все обстоятельства нашей жизни и всё, что с нами происходит, - это то, как Всевышний с нами разговаривает. «Мидбар» может быть не очень приятным и довольно-таки опасным местом. Всевышний не случайно даёт Свою Тору именно в этом месте. Можно сказать, что в древнем мире «мидбар» - гиблое место, в котором обычные люди не могли выжить. Поэтому считалось, что тот, кто пересёк пустыню, выжил в какой-то опасной ситуации. В пустыне отсутствовали вода и еда, а также там подстерегали разбойники и опасность. Всевышний говорит евреям: «Я никогда не забуду, как вы пошли за Мной в пустыню» - «безрец ло зруа». Ведь в древнем мире уйти в пустыню с семьями, детьми, не пойми куда - это большой подвиг, но, несмотря на это, «мидбар» - это то место, в котором Всевышний хочет дать Свою Тору. Для чего? Чтобы мы, на самом деле, изменили этот мир. В действительности словом «мидбар» называется место, в котором нет Торы. В религиозных кругах этим словом называют даже цветущий американский город, в котором никто не изучает Тору. В этом городе

нет синагог, а, значит, там ничего нет. На самом деле всё есть, но так как не изучается Тора, мы считаем, что это место пустыня. Там нет сущности мира, и не очевидно присутствие Всевышнего. Тем не менее очень интересно, что Всевышний хочет дать нам Тору именно в этом несовершенном мире. Это необходимо для того, чтобы мы исправили и улучшили наш мир.

Всевышний хочет, чтобы на каждом этапе нашей жизни мы продвигались в сторону определённой цели, которая в нашей аллегории символизирует Эрец Исраэль. Наша цель - это полное выполнение воли Всевышнего, которое символизируется тем, что в Торе называется «арец», то есть фактически землей Израила. На материальном уровне жизнь евреев по законам Торы в Израиле является выполнением воли Всевышнего, но на более высоком уровне «эрец» - это любое полное осуществление миссии в Торе и достижение цели. Поэтому в «Пиркей Авот» в выражении «Они унаследуют землю» имеется в виду, что все праведники удостоятся жизни в будущем мире и достигнут цели своего существования. Это не означает, что в нашем материальном мире до прихода Мессии каждому человеку или праведнику дано унаследовать землю в Эрец Исраэль. В будущем мире это может произойти, но мы видим, что было много праведников, которые умерли не на земле Израила. Поэтому нельзя понимать это выражение буквально. «Эрец» - это цель, и каждый переход - движение к цели, а на каждой стоянке, где бы мы ни находились, заложен большой смысл.

Все мы пришли в этот мир с набором определённых качеств. Вы знаете, что такое «мида»? Мида - это черта характера. А что такое «мидот мишкаль»? Мера тяжести или любая мера, которой измеряют что-то, например, литр или сосуд. «Лимдод» - это мерить. Удивляет то, что «черта характера» и «мера» - это одно и то же слово. Как вы думаете, почему это так? Мы видим, что, на самом деле, черты характера должны быть тщательно выверены и вымерены. Другими словами, часто характер сам по себе не является абсолютно плохим или хорошим. Например, с одной стороны, хорошо подавать людям или помогать им, но, если к вам приходит алкоголик или наркоман и просит у вас 20 долларов, и вы ему их даёте, то в этом нет никакой доброты. Ведь он пойдёт и пропьёт ваши деньги, а если не дать ему денег, то, возможно, он осознает,



что так больше нельзя существовать и начнёт лечиться. С другой стороны, жестокость - плохое качество, но иногда нужное. Например, офицер на войне или хирург в операционной должен обладать им. Воспитатель трудных подростков должен иметь что-то подобное, чтобы осуществлять свою миссию в разумных пределах. Поэтому эти черты должны быть вымерены и измерены.

Теперь рассмотрим интересную ситуацию. Допустим, к вам придёт человек и скажет: «Пойдём учиться в йешиву десять часов в день, шесть раз в неделю». Скорее всего, вы ответите: «Я не думаю, что я к этому готов». Тогда он добавит, что, во-первых, это только на три месяца, и каждый, кто согласится, получит десять миллионов долларов. Думается, что в этом случае намного больше людей согласятся учиться в йешиве. И более того, за десять миллионов долларов многие люди смогут в течение трёх месяцев успешно заниматься, даже по десять часов в день. Ведь они будут понимать, что это стоит того. Получается, что в людях заложен большой потенциал. Просто когда они понимают, что это стоит делать, они путём больших усилий проявляют этот потенциал и измеряют это другой мерой. Если тот же человек обращается к корове, или к козе, или к другому животному и предлагает учиться за сто миллионов долларов, то они не смогут этого делать, потому что не имеют потенциала. Потенциал можно развить, но если его от природы нет, то, какие бы усилия не прилагали, развить его невозможно.

У каждого еврея глубоко внутри есть потенциал приблизиться ко Всевышнему. Он может быть маленьким, не натренированным, но у нас в душе есть такая возможность. Просто надо уметь понять и развить её. На каждом этапе жизни, как описаны эти переходы, потенциал может усиливаться, а может ослабевать. Например, человек совершенно себя запустил: не делает зарядку и объедается в «Макдональдсе». Фастфуд, дешёвая и жирная еда в больших количествах сделали своё дело: он набрал вес. И создаётся впечатление, что под огромным слоем жира бицепс вообще отсутствует, но на самом деле у каждого человека есть бицепс, который может быть атрофированным. Даже если сухожилие повреждено, внутри, под большим слоем жира,

находится этот маленький бицепс. У всех есть потенциал натренировать свой бицепс, если придерживаться диеты и регулярно тренироваться. Возможно, будет нелегко, не каждый способен стать Арнольдом Шварценеггером, но, приложив усилия, человек сможет улучшить ситуацию. Ведь у всех есть бицепс; и если человек обладает силой воли и знает, что и как делать, бицепс можно натренировать. С другой стороны, у морской звезды отсутствует бицепс, поэтому, как её ни тренируй, она не сможет его накачать.

Таким образом, у каждого еврея существует этот бицепс - еврейская душа, которая в потенциале может помочь связаться со Всевышним. Но часто из-за среды, в которой мы живём, и воспитания, которое получили, а также по многим другим причинам наш бицепс находится не в лучшей форме. Он может быть вообще атрофирован. Более того, мы знаем, что, если человек в юности не занимался спортом, то, когда он повзрослеет, заниматься спортом становится намного тяжелее. Поэтому, если не натренированный человек, который находится в плохой форме, сразу поставит задачу победить на районной олимпиаде, то шансы у него маленькие. Даже наоборот, он может только повредить бицепс усиленными тренировками или отчаяться от своего поражения. Но кто сказал, что его задача победить на районной олимпиаде? Каждый человек на определённом этапе своей жизни находится в той ситуации, в которой должен находиться.

Наша задача не заключается в том, чтобы мы моментально пришли в Эрец Исраэль и достигли своей цели. Даже евреи того поколения, которое стояло у горы Синай, имело самого великого пророка в истории человечества, Моше Рабейну, и видело, как с неба падал ман, как расступалось море и шёл облачный столп, всё же жаловались и хотели вернуться в Египет. Древние евреи совершили грех Золотого тельца и не верили разведчикам. Даже они в такой ситуации совершали ошибки, так что же ждать от нас, живущих в современном мире, в котором давно нет пророчеств. Мы живём среди народов, которые не очень-то дружелюбны нам. Иногда эти народы как будто бы симпатизируют нам, но в культурном плане, если мы не прилагаем усилий, то сами ассимилируемся в них.

Конечно, наш бицепс будет не в самой лучшей форме, но, если мы следуем от этапа к этапу и понимаем, в чём состоит наша цель, то мы идём в правильном направлении. Это занимает время, но мы концентрируемся на том, что надо сделать сегодня, и тогда постепенно движемся к цели.

Так происходит, например, в спорте, когда мы улучшаем себя. Это даёт больше уверенности в себе и становится легче продолжать тренировки. Успех порождает успех и делает нас сильнее, а небольшие изменения усиливают эту тенденцию идти в правильном направлении.

Можно задать вопрос, зачем мы выполняем Тору и учим её? Всем известен ответ: чтобы получить награду в будущем мире и приблизиться ко Всевышнему. В Мидраше говорится, что зародыш в утробе матери изучал всю Тору, а потом, когда родился, забыл её. Казалось бы, какой смысл в том, чтобы зануть всю Тору, а потом забыть её. Видимо, легче изучать ещё раз то, что раньше уже учили. Но зачем в этом мире надо учить Тору заново?

Ответ состоит в том, что через Тору и заповеди мы улучшаем себя, и в этом заключается наша задача. Ни одно животное не может сделать себя лучше: ни корова, ни собака и ни орангутанг. Они пришли в наш мир с какими-то заданными характеристиками и навсегда останутся теми, кем они являются.

У этих животных могут быть замечательные инстинкты и рефлексы, но они не в состоянии себя улучшить, как бы ни старались. Это невозможно, и только человек может стать лучше. Даже если это тяжело и происходит постепенно, люди могут стать совершеннее. В этом и состоит наша задача.

Мы должны идти за Всевышним и постепенно двигаться от остановки к остановке. Иногда евреи шли назад, иногда вперёд, случались ошибки, кризисы, спады и подъёмы, но в этом движении к цели и заключается задача нашей жизни. Каждая остановка важна, и мы медленно идём от остановки к остановке и уверенно продвигаемся к своей цели.

*Доктор Арье Марголин*

*Кливленд, США*

## АНАЛИЗ НОВОСТЕЙ

### *Как не бороться с коронавирусом, или Книга и жизнь*

(7.07-21) Во вторник утром израильский Минздрав опубликовал очередную сводку заболеваемости коронавирусом в Израиле.

Сообщается, что за минувшие сутки в Израиле выявлено 521 новых случаев коронавируса. Хотя еще два назад эта цифра составляла чуть более 300 заболевших.

За минувшие сутки было сделано 85.429 тестов. Положительный результат показали 0,7% из них.

Примерно половина заболевших — дети и подростки, проживающие в центре страны.

Среди городов по количеству новых заражений пока лидирует Тель-Авив. У подавляющего числа зараженных выявлен "дельта-штамм" коронавируса.

Индекс заражаемости (формула, описывающая число потенциальных заразившихся от одного носителя вируса) в настоящее время составляет — 1,42 единицы. Что означает, что 2 носителя вируса заразят примерно 3-х человек.

Всего в настоящий момент заражены 3.274 израильтян.

При этом госпитализированы 78 человек. Состояние 38 из них оценивается как тяжелое (резкий рост числа тяжелобольных произошел в последние несколько дней), 17 — в критическом состоянии, 16 пациентов подключены к ИВЛ.

**Комментарий:** Массовая вакцинация, осуществленная предыдущим правительством и способствовавшая выработке коллективного иммунитета по отношению к начальному штамму коронавируса, несмотря на явное приближение новой волны эпидемии, продолжает защищать израильтян.

Стремительный рост заболеваемости, по странному стечению обстоятельств, практически совпавший с приходом к власти нового правительства — долгое время не приводил к росту числа тяжелых больных и смертельных случаев. Так было до недавнего времени. Однако в последние дни, как уже отмечалось, начался стремитель-

ный рост случаев тяжелой заболеваемости.

Это, в свою очередь, означает, что важный "рубеж обороны", который достигнут мерами, принятыми правительством Нетаниягу — прорван. И следует ожидать, что часть новых тяжело больных не сможет побороть болезнь.

Увы, в целом, ситуация напоминает начальную стадию эпидемии в Израиле полтора года назад. В тот период в распоряжении израильских медиков еще не было лучшей в мире вакцины "Пфайзер" и страну спасали только жесткие, порой непопулярные, превентивные меры карантина.

Напомним, что одной из первых инициатив министра здравоохранения Лицмана при поддержке Нетаниягу — было тогда резкое ограничение въезда в страну через международный аэропорт Бен-Гурион.

Затем последовали не менее решительные меры по введению всеобщего карантина. По самым приблизительным оценкам, эти действия правительства, руководствованного принципом еврейской заповеди "пикуах нефеш" (спасение человеческой жизни) — спасли жизни и здоровье тысячам людей.

Главным достоинством действий правительства в ту пору была, повторим, "мгновенная" реакция, в условиях отсутствия вакцины позволившая предупредить страшный удар пандемии, от которого не смогли защититься многие государства, включая страны Европы и США.

Однако вернемся в наши дни.

Несмотря на крайне высокое качество вакцины Пфайзер, ее эффективность против некоторых новых штаммов, прежде всего против штаммов "дельта" и "дельта-плюс" оказалась, как и предупреждали разработчики, значительно ниже, хотя и сейчас она колеблется в пределах 60% (что изначально было определено ВОЗ как удовлетворительный уровень эффективности для новой вакцины).

К этому следует прибавить необычайно высокий уровень заражаемости новыми штаммами, который в два раза превосходит "активность" первоначальных штаммов.



Еще одна особенность "дельты" — способность серьезно поражать детей.

Все эти факторы, в совокупности, ставят Израиль в ситуацию, напоминающую начальный этап пандемии.

Что ж, сама судьба, можно сказать, дала новому правительству и его главе Нафтали Беннету, активно критиковавшему предыдущий кабинет за "крайне неудачную борьбу с коронавирусом", за многочисленные недостатки, упущения и провалы в данной сфере (и даже написавшего назидательную книгу "Как победить коронавирус") — шанс продемонстрировать свои блестящие способности.

И, что называется — "утереть нос" правительству Нетаниягу.

Что же происходит на "коронавирусом фронте"?

"Кабинет коронавируса" которым руководит лично Н.Беннет, вот уже несколько дней безрезультатно обсуждает введение новых ограничений из-за резкого роста заболеваемости COVID-19 (сегодня маленький Израиль по показателям ежедневной заболеваемости вплотную приблизился к 40-миллионной Украине, с ее 610 выявленными больными в день!).

Напомним, что еще несколько недель назад количество заболевших в Израиле сошло практически к нулю.

Теперь, когда число активных пациентов в Израиле вновь превысило 3.000 человек — необходимы самые решительные меры по пресечению дальнейшего роста заболеваемости.

Тем не менее, "корона-кабинет", как выясняется — против ограничений. Несмотря на то, что специалисты и Минздрав страны настаивают на том, что необходимо безотлагательно ввести их.

Вот и вчерашнее заседание министров закончилось без каких-либо решений, хотя Минздрав настаивал, что вводить ограничения нужно немедленно (!).

Что же услышали в ответ представители Минздрава?

Министры, члены корона-кабинета

заявили, что "пока не будет достигнут порог в тысячу новых пациентов в день, ни о каких ограничениях не может быть и речи"(!).

В Минздраве при этом отмечают, что 1.000 заболевших в день при таких темпах роста заболеваемости — вопрос нескольких дней, и откладывать срочные меры нет никакого смысла. Наоборот, промедление и ожидание может нанести огромный вред и стать потерей драгоценного времени.

Отметим, что речь все еще не идет о введении всеобщего карантина — отвергнуты гораздо более "точечные" и мягкие меры, предложенные специалистами.

Отвергнута рекомендация изолировать родителей, чьи дети находятся в карантине, даже если родители вакцинированы (эта мера связана с высоким процентом прошедших вакцинацию и все же заболевших новым штаммом коронавируса).

Минздрав предлагает также ввести обязательные тесты в летних школьных лагерях (где сейчас наблюдается большое число вспышек заражения) и при посещении учреждений для пожилых.

Отменять летние лагеря никто в правительстве и не думает.

Медики хотят расширить список «красных» стран. Министры, между тем, решили, что все еще относительно небольшое количество тяжелобольных, позволяет им тянуть даже с этими, далекими от драматизма мерами.

По свидетельству граждан, до сих пор не наведен порядок и с проверкой на коронавирус в аэропорту Бен-Гурион, который нынешний глава правительства, будучи в роли критика действий Нетаниягу, называл "главными воротами коронавируса в стране".

Правительство лишь обещает обустроить дополнительные пункты проверки для въезжающих. А пока ежедневные потоки прибывающих в Израиль, независимо от того, обнаружен у них вирус или нет — разъезжаются по домам общественным или личным транспортом (в последнем случае, заражая близких). Вместо того, чтобы пройти карантин, либо отправиться в изоляцию с необходимыми предосторожностями.

*Перспективы:* В свое время нынешний премьер-министр Н. Беннет, умудрявшийся одновременно упрекать Нетаниягу в "промедлении с решительными мерами по предотвращению распространения эпидемии" и "попытками совершенно напрасно парализовать страну" — поучал правительство, якобы "проворонившее хаос в аэропорту Бен-Гурион", что в ситуации стремительно распространяющегося заражения, самое важное — быстро принять решительные меры.

"Пусть они (эти меры) будут не идеальными и даже в чем-то ошибочными, — прозорливо отмечал автор книги о борьбе с эпидемией. — Потом это всегда можно исправить.

Бездействие правительства в ситуации, когда каждая минута на счету — гораздо хуже!".

Как в воду глядел...

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

## ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА



орогие читатели!

Сегодня я расскажу вам интересную историю о том, что каждому человеку нужно что-то свое.

*Неграмотный миллионер*

*Один бедняк, потеряв работу,*

*К ребе пришел.*

*Говорит:*

*-Ой, вэй, что мне делать,*

*Совсем обнищал я,*

*Сердце от горя болит...*

*Ребе ответил:*

*-Мне писарь нужен,*

*Могу тебя взять и в нужде поддержать.*

*Бедняк же в ответ:*

*-Я неграмотен, ребе,*

*Я не умею писать ...*

*Ну, чем же помочь?!!*

*Вот хлеб и несколько папирос,*

*Иди, работу ищи, раз до писаря ты не дорос...*

*Пошел бедняк к реке, утопиться от горя решил,*

*Хлеба поел, хотел закурить,*

*Чтоб топиться хватило сил ...*

*А тут рабочие через мост идут,*

*Один папиросу у бедняка взял и монетку дал.*

*Второй папиросу взял и монетку дал.*

*Третий монетку дал за папиросу...*

*Наш герой в лавку за папиросами побежал,*

*Получив ответ на вопросы....*

*Поставил ларек на мосту,*

*Вскоре открыл магазин.*

*Бизнес его процветает,*

*Он там незаменим!!!*

*Уже не бедняк-богач,*

*Теперь он не плачет.*

*Папироски себе продает,*

*Поймав за хвост удачу!!!*

*Вот он-миллионер,*

*Но про ребе не забывает,*

*Велит ему выписать чек,*

*Благодарность предела не знает!!!*

*Но ребе сказал:*

*-Приятней бы мне, если б чек от своей  
руки мог ты дать!!!*

*-Ребе, ты помнишь меня, я не стал  
другой,*

*Я не умею писать!!!*

*-Смотрите, люди, миллионер, а не умеет  
писать,*

*А если б умел, кем бы мог,*

*Кем бы мог*

*Такой*

*Распрекрасный он стать?!!*

*Грустно ответил богач:*

*Если б умел я читать и писать,*

*Смог бы я ...писарем стать.*

*Шутила*

*Цюпа Гензель*

*Кфар Эльдад, Израиль*

## ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат Йома

Лист №34

Еврейская традиция сообщает: не только человек, но весь мир - скалы, цветы, звери, птицы... - поют песнь Всевышнему. Остановившая солнце, **Иегошуа бин Нун** (духовный наследник Моше Рабейну) сказал: «Солнце в Гивоне - стань безмолвным, неодоушевленным». И замерло солнце, и луна остановилась... И стояло солнце посреди неба и не спешило к закату почти целый день. И не было такого дня ни прежде, ни после, чтобы прислушался Всевышний к человеческому голосу...» (Танах, книга пророка **Иегошуа**, гл. 10, ст. 12-14).

Солнце, луна, звезды, **горы**, моря... - все это человек называет «неживой» природой. Однако приведенные данные подтверждают, что и они несут в себе энергию Творца и тоже **наделены душой**.

**Корбанот** (приношение) в Храме - это песнь Всевышнему, которую поют созданные Им творения: неорганическая природа (минералы - соль; как сказано: «На каждый твой *корбан* приноси соль» (**Ваикра**, гл. 2, ст. 13); растения (вино, хлеб, благовонные травы); животные и человек, который совершает приношение.

Как и на предыдущем листе (см. на сайте **обзор листа 33**), здесь Талмуд обсуждает порядок осуществления различных работ в Храме.

Очистив пять свечей *меноры*, делают *шехиту* животному, предназначенному для постоянного приношения (о *шехите* - см. на сайте **Введение** и **обзор листа 2** трактата **Хуллин**), выплескивают кровь животного на *мизбеах*, очищают оставшиеся две свечи *меноры*, воскуривают *кеторет* (благовония, представляющие собой особый набор ароматных трав, смешанных в определенных пропорциях), на внешнем *мизбеахе* сжигают органы прошедшего *шехиту* животного, которое предназначают для постоянного приношения. Затем совершают мучное приношение, и *коэн гадоль* возлагает на *мизбеах* специальные, приготовленные на сковороде лепешки.

Подчеркнем, что мы не случайно употребляем в этом фрагменте нашего рассказа настоящее время. Когда будет отстроен (теперь уже - навсегда) Третий Храм, все законы вернуться, и нам пригодится такая информация.

Откуда известно, - спрашивает Талмуд, - что мучное приношение предшествует *хавитин* (Всевышний заповедал ежедневно сжигать на *мизбеахе* лепешки, жаренные на плоской сковороде, которая на иврите называется *махават*; отсюда - *хавитин*)?

И приводит цитату из Торы: «Эти праздники Всевышнего, в которые созывать вам собрания свои священные, совершать приношения *ола* (всесожжения) и приносить *минху* (мучное приношение)...» (**Ваикра**, гл. 23, ст. 37).

Как здесь сказано, *минху* приносят сразу же вслед за *корбаном тамид* (постоянным приношением). И только после завершения процедуры приношения *корбана коэн* может возложить на *мизбеах* лепешки.

Откуда известно, что *хавитин* предшествует возлиянию вина? - продолжает Талмуд свое исследование.

И снова обращается к тексту Торы: «И сказал Всевышний Моше, говоря - это *корбан* Аарона и сыновей его, который будут приносить Творцу... десятая часть *эйфы* (мера веса) тонкой (тщательно молотой) пшеничной муки - *минха* постоянная; половину - утром, половину - вечером. На сковороде в масле сделай ее...» (**Ваикра**, гл. 6, ст. 13).

*Хавитин* Тора называет *минхой* **постоянной**. Следовательно, сожжение лепешек совершается после *корбана тамид* (**постоянного**, ежедневного послеполуденного приношения), сразу же после мучного приношения.

Возлияние вина предшествует *корбану мусаф* (дополнительному - в соответствующие дни). Как сказано: «... Приносить *ола* и *минху*, *корбан* и совершать возлияние вина...» (**Ваикра**, гл. 29, ст. 37).

Изучение законов в ожидании Третьего Храма напоминает настройку инструмента, на котором в дальнейшем будут играть прекрасную мелодию. Пока у нас нет Храма, **действия в нем восполняют наши уста**, произносящие молитвы. А изучение законов служения - своего рода «компенсация» работ в Храме.

Авторы текста Леви Гдалевич и Элиягу Эссас