



השבועון העברי

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ В
ШАББАТИАМ СТОЛОМ.



ОБСУЖДЕНИЕ НЕДЕЛЬНОЙ ГЛАВЫ «ВАЭРА»

А также:

Вопросы раввину

О здоровом образе жизни

5 минут иврита

Лист Талмуда

Женская рубрика

Детская страничка

Иерусалим, Тель—Авив, Петах Тиква, Хадера, Ашдод, Кфар Эльдад, Хайфа, Москва, Санкт-Петербург, Мурманск, Минск, Пинск, Орша, Кишинев, Вильнюс, Клайпеда, Вена, Нью-Йорк, Одесса, Днепропетровск, Донецк, Киев, Ульм, Торонто, Прага, Вашингтон, Астана, Сеул, Гомель, Кирьят Моцкин, Акко, Яффо, Лондон, Париж, Мюнхен, Монреаль, Никосия, Реховот, Ашкелон ...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

Обсуждение главы «Ваэра» - 3

Вопросы раввину - 6

Здоровый образ жизни - 10

Женская рубрика - 11

Лист Талмуда - 12

Детская страничка - 14

Ответственные за проект:

Элиэзер Фрейдкин, Давид Рошберг

Над номером также работали:

Леви Раскин, Лея Коган,

Залина Мошкович, Цюпа Гензель

Художник:

Мария Журавлёва

Любые Ваши предложения направляйте

на эл.почту hafetz.haim@outlook.com

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

а этой неделе мы находимся в одной из ключевых глав Торы, повлиявших на всю человеческую историю.

Нам уже известно, что Моше Рабейну возвращается обратно в Мицраим с уникальной задачей, данной Творцом – выволить еврейский народ из Египта.

Однако, первая попытка Моше и Аарона договориться с Паро о том, чтобы он отпустил еврейский народ, не увенчалась успехом. Более того, фараон приказывает евреям работать еще тяжелее, он отменяет шаббат и учебу, отменяет буквально всю личную жизнь.

А что же остается? Только работа, одни кирпичи, да еще и без соломы...

Фараон усложняет жизнь евреям настолько, что дальше так продолжаться не может: ситуация кажется абсолютно безвыходной, и люди перестают даже надеяться на избавление... И в этот момент Моше обращается к Творцу с претензией на то, что становится только хуже...

Начинается наша глава с ответа Всевыш-него Моше Рабейну: « И говорил Б-г Моше и сказал ему: Я Господь. И Я явил Себя Аврааму, Ицхаку и Йаакову как Б-г Всемогущий, но (под) Именем Моим Господь-Превечный Я не был познан ими.»

Почему же здесь уделяется особое внимание нашим праотцам? Все дело в том, что они полагались на Творца абсолютно! И это же качество абсолютной веры в Творца должно было проявиться в нашем народе, чтобы начались чудеса, до этого не происходившие в истории.

Написано в Торе, что наш народ находится все время в процессе спуска в Мицраим. Но каждый день мы должны делать выбор в сторону избавления.

Однако, абсолютное избавление не может наступить до тех пор, пока остается в душе даже маленькая надежда на то, что "заграница нам поможет..."

Только абсолютно полагаясь на Творца, можно заслужить скорейшее избавление из рабства Мицраима...

*Шаббат шалом**Элиэзер Фрейдкин**Иерусалим*

ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «ВАЭРА»

ГЛАВА “Ваэра”

Место в Торе: вторая книга Торы — Шемот, гл. 6, ст. 2 — гл. 9, ст. 35

Почему глава так называется?

В первых двух фразах главы сказано: “И говорил Всевышний с Моше и сказал ему: Я — а-Шем (Господин мира, вечный). Но открывался Аврааму, Ицхаку и Якову именем Эль Шадай (сверхъестественная сила), имя же мое — а-Шем не раскрыл им”. Слово “ваэра” означает — открываться.

Речь Всевышнего, с которой начинается глава — ответ на душевные переживания и молитву Моше.

Когда по приказу Творца Моше вернулся в Египет и объявил фараону — отпусти еврейский народ, положение евреев только ухудшилось. Фараон, прекрасно понимая зависимость рабского мировоззрения от образа жизни раба, велел ужесточить условия существования евреев.

Не принимали призывы Моше и сами евреи. “Твои разговоры об Исходе, — роптали они, — источник наших бед”. Вот вам классический пример слепоты раба, теряющего способность видеть причинно-следственные связи. Источником бед и страданий на самом деле было ощущение **удовлетворенности** и даже “счастья”, которое постепенно пропитывало еврейские души на первом этапе жизни евреев в Египте. **Казалось**, у них здесь появилось все: еда в достатке, “культурная автономия”, свой руководитель, Йосеф, который фактически правил страной. Что еще требовалось?

Но ведь Всевышний избрал еврейский народ совсем для другого! Согласно Его воле, евреи должны были жить по законам Торе на **Земле Израиля**, а в результате — повернуть сердца **всего человечества** к Творцу.

Но сердце раба забывает о высоком предназначении. Главное для него — вернуться в состояние, в котором он пребывал до того, как попал в рабство. Так, выйдя из советских лагерей, многие бывшие узники ГУЛАГа с искренней радостью славили советскую власть, не понимая, что именно их энтузиазм, одержимость строительством “светлого будущего” — прямой дорогой привели их в ГУЛАГ.

Моше трагически переживал свою неудачу и обратился с молитвой к Всевышнему. “Сердца братьев закрыты, — сетовал он. — Есть ли хоть какая-то надежда?..”.

И в этот самый момент Всевышний раскрыл Моше суть устрой-

ства мира — истинное значение своего Имени.

Почему именно в этот момент?

Чтобы налить воду в стакан, нужно, прежде всего, взять стакан. Чтобы встать на путь постижения сути устройства мира, своей жизни, постижения сути Творца, нужно подготовить душу. И речь здесь не идет ни о какой бы то ни было теории, ни о, даже самой уникальной, мысли. Речь здесь о том, что нет никого и ничего, кроме Него. И только от Него исходит спасение и благосостояние. Только Он дает смысл жизни и только **с Ним** этот смысл можно реализовать.

Когда человек к этому готов, его душа превращается в сосуд, способный принять мудрость Творца.

Что означают имена — **а-Шем** и **Эль Шадай**?

Начнем со второго. Значение слова **Эль** — сила, **Шадай** — стоящий над законами природы. **Сила, не ограниченная силами природы** — этой гранью своей Сутти и раскрылся Всевышний Аврааму, Ицхаку и Якову.

Имя — **а-Шем** требует многоступенчатого объяснения. В Торе она обозначено четырьмя буквами еврейского алфавита: “йод”, “гэй”, “вав”, “гэй”. Произносить это Имя разрешалось только во внутреннем помещении Иерусалимского Храма (до строительства Храма — в Мишкане). Сама территория Храма имела статус “возвышенной духовности”. Статус внутреннего помещения был еще выше. Произнося в таком соответствующем месте сущностное имя **а-Шем**, человек входил в состояние особой связи с Сутью Творца. Но для этого он должен был внутренне подготовиться.

Около двух тысяч лет после разрушения Храма никому не разрешается произносить это Имя. Вместо него мы просто говорим — **а-Шем**, имея в виду, что на русский это слово переводится, как **“имя”**, снабженное в ивритском написании

определенным артиклем. Определенность, написание слова с большой буквы позволяет нам трактовать его как Сущностное Имя или в свободном переводе — Главное Имя.

Но и это еще не все. Еврейские буквы “йод”, “гэй”, “вав”, “гэй” составляют комбинированную, объединенную форму глагола “быть”, обозначающую одновременно три времени — прошлое, настоящее и будущее. И следовательно, само слово **а-Шем** следует понимать как некое вневременное или находящееся сразу во всех временах состояние, непостижимое человеческим разумом.

Все это и открыл Всевышний Моше. И добавил: “Я заключил союз (брит) с ними (праотцами), в котором обещал передать им (во владение) Землю Кнаан (Землю Израиля)... Я услышал стон сыновей Израиля, которых поработают египтяне. И вспомнил Я союз тот” (Гл. 6, ст. 4-5).

Далее Всевышний излагает Моше свой **План**.

Суть этого **Плана** — поэтапное внутреннее освобождение еврейского народа. Всевышний выражает свою волю так: “Посему, объяви сынам Израиля: Я — а-Шем, Я выведу вас из-под египетского гнета, спасу от навязанной ими работы и освобожу вас открыто — простертой рукой и казнями великими. И возьму вас [сделаю вас] Своим народом — а-Шем, управляющий судьбами вашими, выводящий вас из-под гнета египетского. И приведу вас в страну, которую поклялся [дать] Аврааму, Ицхаку и Якову и передам ее вам в наследие. Я — а-Шем” (гл. 6, ст. 6-8).

Первый этап — “выведу из под гнета”. Здесь имеется в виду освобождение не только от тяжелой, трудновыполнимой физической работы, но и, прежде всего, — от “гнета” египетского мировоззрения, весьма изощренного, логичного и развитого, основанного на поклонении “околодуховным” материальным силам. Не может быть и речь о свободе еврейского народа, пока он не сбросит с себя тяжесть этого материалистического взгляда на мир.

Второй этап — “спасу от навязанной ими работы”. Устная Тора говорит, что эти слова подразумевают понятие авода зара (чуждая работа, служение чуждому).

Человек может победить в себе страх, преклонение перед чуждым мировоззрением. Но этого недостаточно. Он должен еще и отстраниться от него (спастись, убежать).

Третий этап — “...и освобожу вас...”. В оригинале здесь употреблен глагол от слова “геула”, которое условно переведем — “вытащу вас из болота на твердую почву”. Можно предложить и другой вариант: “выведу вас из темноты ночи в ясное утро”.

Избавившись от чуждого мировоззрения, человек еще не обретает почву под ногами. Геула — это ясное видение Истины, способность отличить ее от всех других мировоззрений. И поэтому в продолжении этой фразы Торы сказано: “...открыто, рукой простертой и казнями великими”. “Открыто” — значит очевидно для всех. А казни великие продемонстрируют, что не все в мире относительно и что зло наказуемо.

Четвертый этап — “И возьму вас [сделаю вас] Своим народом”. Тем, кто выбрался из болота на твердую почву Истины, предстоит понять смысл жизни и обрести цель. Смысл жизни — стать народом Всевышнего. О цели говорится в продолжении фразы: “...и вы постигнете, что Я — а-Шем”. Постигание Всевышнего, слияние с Ним (Его интересы становятся твоими интересами) — вот цель народа Израиля.



Когда ежегодно в пасхальную ночь евреи садятся за стол, чтобы еще раз прочесть рассказ об Исходе из Египта, каждый в процессе чтения, в определенные моменты, должен выпить четыре бокала вина. Каждый бокал посвящается одному из четырех этапов Исхода.

Однако сам Исход — только начало. В Торе написано и о завершающем этапе: "...и приведу вас в Страну..."

Выйдя из рабства и получив Тору — мудрость Творца — евреи должны были обрести место, где они смогли бы реализовать эту мудрость. А в конечном итоге — привести все человечество к признанию Всевышнего.

Это место — Земля Израиля.

Обратим внимание на то, что в Торе описываются далеко не только "технические" стороны событий. В предыдущей фразе сказано: "... постигнете, что Я — а-Шем, выводящий вас...". Здесь нас, прежде всего, интересует форма глагола "выводить". Он употреблен в настоящем, продолженном, незавершенном времени.

Это свидетельствует о том, что на "физическом" освобождении от рабства процесс Исхода не заканчивается. Более того, он не закончился и на 49-й день после того, как евреи покинули Египет, в день получения Торы.

Евреи обрели Тору и приобщились к мудрости Всевышнего, которая была им **абсолютно необходима** для освобождения. Но и этого оказалось не достаточно. Евреи должны были взять на себя трудную кропотливую работу — "пропитывать" себя и окружающий мир этой мудростью.

Незавершенная форма глагола показывает, что Всевышний будет "выводить" нас из-под "гнета" всегда, во всяком случае очень долго — вплоть до завершения последнего этапа существования нашего

мира. Согласно еврейской традиции, мир в том виде, в котором он находится сейчас, просуществует, как максимум, немногим более 200-т лет. Однако завершение мировой истории может произойти гораздо быстрее. Скажем, через 50 лет. А может — через 5 лет, или 150... Никому из земных созданий не дано это узнать. Нам известен лишь "верхний предел": шесть тысяч лет по еврейскому календарю. Сейчас мы живем в 5761-м.

Все это пересказал Моше своему народу у горы Синай. Но "...не услышали они его из-за духовной подавленности и тяжелой работы" (гл. 6, ст. 9). Не могли услышать. "Тяжелая работа", которая, как мы уже говорили, включает в себя и отягощение бременем чуждого египетского мировоззрения. А оно неминуемо ведет к сужению кругозора, к духовному обнищанию...

Народу необходимо было увидеть разрушение идолов. Все, чему поклонялись египтяне, должно было на его глазах превратиться в ничто, в бессодержательную пустоту. Скажем, власть фараона, которая считалась в Египте чем-то автономным, безусловным и абсолютным... Ее полная дискредитация, убедила бы еврейский народ в том, что все подчинено

только воле Всевышнего.

В этом и заключалась идея Десяти казней египетских.

Египтяне поклонялись плодородию вод реки Нил. По-

этому Всевышний превратил воду в кровь, которая не может утолять жажду и орошать поля.

Жрецы Египта похвалялись умением влиять на окружающую среду. И вот всю страну заполонили жабы, и не было от них спасения.

Предметом гордости египтян считалась личная гигиена и чистота. Но вопреки рациональным законам, их тела покрылись вшами...

И все это сделал Всевышний, чтобы разрушить очередную гавань материализма с его псевдодуховными ценностями. Мощная Египетская империя разваливалась на глазах.

Почему же фараон упрямялся, не отпускал евреев? Почему он, видя, что беды в определенном смысле исходят от Моше, не отдал приказ о его аресте и казни? Моше свободно приходил во дворец фараона, свободно выходил из него...

Дело в том, противостояние Моше было для фараона делом принципа. Признать власть Всевышнего для него означало полностью дискредитировать собственное величие. Он все

«И возьму вас [сделаю вас] Своим народом...»

еще надеялся на победу в этой идеологической борьбе. Главное — выдержать первый удар. Потом — следующий... Казалось, еще немного, и Моше дрогнет. Тогда весь Египет увидит, что фараона “голыми руками не возьмешь”.

Но Египет увидел совсем другое...

Автор текста Элиягу Эссас

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Сколько же казней обрушилось на египтян? Шалом!

Вот я где-то слышал, что во время Исхода из Египта, при переходе моря, на египтян обрушился уже не перст Всевышнего, а длань, т. е. кол-во казней было равно не десяти, как в Египте, а 50-ти. А в Мишне, кажется Пиркей Авот, написано, что и у моря их было 10. Сколько же на самом деле?

Moscow

В Пасхальной Агаде написано: «Сказал раби Йоси а-Галили — Почему можно утверждать, что в Египте на египтян обрушились десять казней, а при попытке перейти море — пятьдесят? Потому что, когда египетские жрецы осознали, Кто наказывает Египет, они сказали: это — перст Всевышнего (Тора, **Шемот**, гл. 8, ст. 15). А после перехода сказано: И увидел Израиль, что великой рукой сделано Всевышним (то, что произошло) в Египте (**Шемот**, гл. 14, ст. 31)».

И далее раби Йоси а-Галили объясняет: поскольку в Египте казни осуществлялись перстом Всевышнего и их было десять, нам ясно, что в момент, когда они осуществились рукой (т.е. всеми пятью пальцами), их было пятьдесят.

Эти сведения мы извлекаем из Пасхальной Агады. И, прежде всего, отметим, что понятия «палец (перст)», «рука» Всевышнего и т.п., употребляемые Торой для описания явлений, раскрывают лишь количественные и качественные

характеристики системы Управления миром. Благодаря которым, мы можем сравнивать, учиться и делать выводы. Но к нашему представлению о Творце мира, подобные выражения, естественно, не имеют никакого отношения. Никакие материальные характеристики к Нему — не применимы.

И еще одно подготовительное замечание. О казнях египетских мы знаем из Торы (конечно же, с разъяснениями в Устной Торе). Но что это за казни (наказания), постигшие египтян в море?

Читая Тору, узнаем, что египетская армия во главе с фараоном застряла в песчаном иле на морском дне. А когда воды моря вернулись и сомкнулись над их головами — погибла. Понятно, что египтяне были наказаны. Но почему мы говорим о целом ряде наказаний, а не об одном?

В Талмуде, в так называемом «малом» (то есть — дополнительном, не включенном в основной список) трактате **Пиркей Авот де-раби Натан** (гл.33) перечисляются десять наказаний при переходе моря. Суть их — чувства страха, отчаяния, острого осознания своей неправоты и т.п., охватившие египтян в последние минуты их жизни.

Из того, что сказал раби Йоси а-Галили, следует, что на самом деле каждое из тех наказаний можно расщепить на пять. Речь, по сути, идет о более тонком анализе этих чувств.

Зачем же нам это нужно? Какую пользу мы можем извлечь из информации о том, что в море египтяне получили больше наказаний, нежели в Египте?

Анализируя данную тему, Учителя открывают в ней различные грани Истины. Рассмотрим одну из них.

Египет, при всей жестокости отношения египтян к евреям, до того, как начался период рабства, был все же убежищем, приютом для семьи Яакова. И заслуга египтян того поколения, времен Йосефа и Яакова, стала как бы защитой стране, Египту.

Однако, когда евреи покинули Египет, а египтяне погнались за ними в пустыню, уже за пределами страны, они, египтяне лишились духовной защиты, пожалованной им во времена Йосефа и Яакова за акт милосердия. Поэтому и наказание у моря было, по определенной шкале, сильнее наказания на земле египетской. И эта история дает нам возможность понять, что добрые дела, милосердие имеют последствия на много поколений вперед.

Во второй части вопроса, Вы спрашиваете, почему же в Мишне, в трактате **Пиркей Авот** сказано, что и у моря было только десять наказаний?

Действительно, в 5-й главе Пиркей Авот говорится, что египтяне получили десять видов наказаний в Египте и десять — у моря. Противоречит ли это только что сказанному?

Нет, потому что в **Пиркей Авот** рассматривается параллель

между наградой, которую получили евреи за преданность Все-вышнему, и наказанием египтян за их попытки препятствовать реализации Воли Творца. Поэтому в тексте и фигурирует число «десять» — и для одних и для других. Чтобы, оперируя этим числом (десять) показать, что и награда и наказание — явления духовные. Число «десять» всегда указывает на духовную составляющую того или иного явления, ибо предыдущее, «девять» — завершает ряд единиц (категория единиц, в отличие от новой категории — десятков), которые подчеркивают индивидуальность и некую «базисность» объектов, не беря в расчет какую-либо надстройку над ними.

Поэтому-то в **Пиркей Авот** и написано только об основных десяти наказаниях у моря.

В свою очередь, высказывание раби Йоси а-Галили открывает перед нами возможность произвести более тонкий анализ Небесных наказаний. Настолько, что можно даже говорить не о десяти, а о пятидесяти наказаниях.

И в заключение отмечу, что рассмотренные нами явления содержат еще более глубокие, скрытые смысловые пласты, познание которых важны для понимания Устройства мира и нашей роли в нем. Но это уже выходит за рамки данного ответа.

Автор текста Элиягу Эссас

Слышал, что казни египетские делятся на 3 части...

Меня интересует вопрос о 10 казнях Египетских. Слышал, что они делятся на 3 части.

Расскажите, пожалуйста, подробнее.

Спасибо.

Евгений
Омск, Россия

В Торе читаем: «...и выведу Вас из рабства египетского, и избавлю вас от служения им, и спасу вас мышцею простертою и казнями великими» (книга **Шемот**, гл. 6, ст. 6).

Речь здесь идет, как очевидно, о тех самых десяти казнях, от которых пострадал Египет и которые вынудили египетского фараона отпустить народ Израиля из своей страны.

Напомним, какие это были казни — в той последовательности, в которой насылались наказания на землю египетскую:

- 1) вся вода в реке Нил превратилась в кровь;
- 2) из водоемов вышли жабы и заполонили улицы и дома египтян, включая дворец фараона;
- 3) человеческие тела покрылись вшами;

3) человеческие тела покрылись вшами;

4) в местах, где жили люди, в огромном количестве появились дикие звери;

5) скот египтян пал от мгновенно распространившейся «моровой язвы»;

6) появление болезненных нарывов на телах людей и скота;

7) в Египте, где обычно не было много осадков, выпал сильный град, который побил растения;

8) нападение саранчи, которая покрыла всю землю египетскую и объела все, что оставалось от урожая после града;

9) на три дня спустилась на землю египетскую густая тьма, так, что в течение этих дней египтяне не видели друг друга и были вынуждены оставаться на том месте, где их застала тьма;

10) гибель первенцев.

А теперь — к Вашему вопросу.

В нашей традиции существуют различные подходы к анализу казней египетских и, соответственно — разные принципы их классификации.

Первые девять казней (не включая десятую, ибо этой казни отводится особое место) принято подразделять на три группы — по три казни в каждой, по порядку. В первой группе — первая, вторая и третья казни; во второй — четвертая, пятая и шестая; в третьей, соответственно — седьмая, восьмая и девятая.

Рассматривая эту «девятку» с точки зрения «сфер воздействия», направленности «ударов», произведенных этими казнями, в ней, в каждой группе, выделяют три категории:

1. «Экологического» характера. Когда удары были нанесены по окружающей среде, в которой жили египтяне, и человечество могло убедиться во Всесильности Творца, способного по

своему усмотрению изменить законы природы.

К числу таких казней относят надъестественное событие, когда вода превратилась в кровь (первая казнь). И — еще две: четвертая и седьмая.

2. «Экономического» характера. Когда был нанесен ущерб имуществу жителей Египта.

К казням этого вида причисляют массовое появление в домах жаб (вторая казнь), гибель скота (пятая казнь) и нападение саранчи (восьмая казнь). Все это, безусловно, препятствовало нормальному ведению домашнего хозяйства, со всеми проистекающими из этого последствиями, .

3. «Частного» характера. Когда ущерб был нанесен человеческому телу.

В данную категорию входит, как очевидно, нападение вшей, нарывы, которыми покрылись тела египтян и густая тьма (от того, что люди на три дня застыли в тех местах, где они в момент полной потери видимости находились, они страдали физически).

Думаю, понятно, что приведенное здесь подразделение «по видам», в определенной степени — условно.

Однако вернемся к десятой казни — гибели первенцев, и поместим ее в отдельную «категорию»: казнь, которая достигла цели — позволила вывести еврейский народ из Египта. В Торе об этом сказано: «...еще одну казнь Я наведу на фараона и на египтян; после того он отпустит вас... с поспешностью будет гнать вас...» (**Шемот**, гл. 11, ст. 1). И далее: «И умрет всякий первенец на земле египетской: от первенца фараона, наследника престола, до первенца рабыни, которая — за жерновами, и все первородное из скота. И будет вопль великий по всей земле египетской, какого не бывало и не будет более» (там же, ст. 5). По Воле Всевышнего уцелели, как нам известно, только первенцы народа Израиля и первенцы скота, принадлежавшего евреям.

Для фараона это был самый мощный, неожиданный, а потому — еще более сокрушительный удар. Царь Египта не знал, сколько казней «запланировано». И, обнаружив отмеченную нами выше закономерность, ожидал, что, если что-то и произойдет, это будет какая-либо экологическая катастрофа (по его расчетам, выходило, что следующая казнь должна быть первой в четвертой группе наказаний). Он также полагал, что, как раньше — перед каждой новой группой казней Моше предупреждал его о том, что будет, если он не отпустит народ Израиля — получит от Моше предупреждение, и у него будет время на «отступление». Но предупреждения не последовало...

С этих позиций (достижения цели и внезапности), во «второй категории» оказываются все остальные, предыдущие девять казней. Они, с одной стороны — лишь ожесточали сердце фараона, с другой — предоставляли ему возможность «одуматься» и изменить решение.

Более глубокие смысловые пласты целевого предназначения казней египетских обсуждаются на сайте в обзорах недельных глав **Ваэра** и **Бо** — и в текстовых и в видеозаписи (см. в разделе «Недельная глава»).

Автор текста Элиягу Эссас

Обманула маму, но хочу измениться. Что делать?

Шалом.

Мне 13 лет. Такая ситуация. Я поссорилась с мамой.

Я с девочками после занятий пошла в торговый центр, маме позвонила и сказала, что я на родительском собрании, ибо она не могла прийти.

Потом мы погуляли, и я уже возвращалась домой, пришла и сказала ей правду, что я пошла с девочками и не была на родительском собрании. Но тогда она бы ругалась, что я пошла с ними гулять.

Раньше я ей тоже врала по мелочам и очень много. Но я ей пообещала, что больше не буду врать, и не сдержала обещание.

Она меня обозвала и сказала, что я своим поступком показала, какая цена моей любви к ней.

Я у нее просила прощения, а она слушать меня не хочет, и я сама осознаю, что поступила мерзко. Я очень хочу измениться и буду стараться. Я понимаю, что ещё сто шансов у меня не будет, но мне очень стыдно.

Я хочу измениться и чтобы мама меня простила. Что мне делать?

Христина
Украина, Киев

Сразу же отмечу, что, сказав маме правду, Вы поступили правильно. Хотя при этом и понимали, что ее, мягко говоря, вряд ли обрадует, что она узнала, где Вы были на самом деле — постфактум, когда Вы уже осуществили свое желание погулять с девочками по торговому центру. Вместо того, чтобы сидеть на родительском собрании, как Вы сообщили ей по телефону.

Однако основное Ваше достижение на данный момент — даже не этот поступок, но — Ваше раскаяние, признание своей ошибки, то чувство стыда, которое Вы испытываете, вспоминая, что и раньше обманывали маму. А главное — искреннее стремление измениться. И это уже — первый шаг на пути к улучшению Вашего поведения.

Однако изменения не могут произойти мгновенно — даже при всей искренности Вашего стремления к этому. Следует понимать, что дело это — непростое, как может показаться на первый взгляд. Это — «проект», для реализации которого понадобится некий набор «строительных материалов». Тут, несомненно, потребуются силы (умственные, физические и душевные), терпение, упорство в достижении цели и т.п. Но, прежде всего, конечно же — необходимо поставить перед собой правильные, достаточно ясно сформулированные, конкретные задачи. Затем — можно будет определить, какие средства способны привести к их решению.

Задача здесь, — возможно, скажете Вы, — совершенно очевидна: перестать врать и обманывать. Но сколько бы Вы ни говорили себе: «не буду больше так поступать» — никаких гарантий, что такое не повторится, у Вас не появится, по крайней мере, до тех пор, пока Вы не обнаружите истинные, глубинные причины своих обманов и не приложите усилия к тому, чтобы исправить присущие Вам недостатки.

Вот Вы, например, и раньше знали, что врать, обманывать — нехорошо. И, как сами пишете, уже обещали матери не врать ей. Но — нарушили обещание. Кроме прочего, еще и потому, что у Вас с мамой, быть может — недостаточно доверительные отношения.

Возьмем для примера описанный Вами случай. Вы, с Ваших же слов, были уверены, что мать не разрешит Вам гулять с девочками по торговому центру. Вполне вероятно, что у нее были на то какие-то свои, возможно, достаточно веские основания, которые Вам не видны (у нее все же больше, чем у Вас, информации, житейского опыта и т.п.). В конце концов, она несет за Вас полную ответственность и заботится о том, чтобы Вы не попали в беду. Задумались ли Вы обо всем этом, когда обманым путем обошли ее запрет?

Отсюда вытекает, что Вам надо больше доверять своей матери, научиться понимать ее и, соответственно, корректировать свое поведение. Тогда и она, кстати сказать, будет больше доверять Вам. И, возможно, что и запретов с ее стороны будет меньше.

Тогда одна из основных Ваших задач на данном этапе — постараться выстроить ровные, доброжелательные, доверительные

отношения с мамой. Разработать стратегию действий в этом направлении Вам поможет, к примеру, прочтение размещенных на сайте ответов [«Как наладить отношения с мамой?»](#), [«Не люблю ходить по магазинам»](#) и [«Как помириться с мамой?»](#). И не пропустите статьи и ответы, на которые в них даны ссылки.

У обманов могут быть, безусловно, и другие причины, обусловленные проявлениями тех или иных черт характера. К примеру — малодушие, сосредоточенность на себе (когда человек ради удовлетворения собственных желаний готов соврать, не учитывая интересы и устремления окружающих) и т.д.

И всегда следует помнить, что, с одной стороны, качества, которые есть в нас — данность. Ими снабжает нас Всевышний, отправляя наши души в этот, земной мир. С другой — Он открывает нам и широкие возможности, позволяющие укреплять позитивные свойства и снижать уровень негативных черт.

Вы сейчас — в начале достаточно сложного жизненного периода. Периода осознанного формирования и становления личности, когда вырабатываются основные жизненные позиции и принципы. Этот процесс нельзя пускать на самотек. Ведь от того, чему Вы на данном этапе научитесь (имею в виду не учебу в школе, хотя и это тоже важно) — во многом зависит Ваше будущее. Зависит, каким человеком Вы станете, чего Вам удастся добиться в жизни, как Вы будете относиться к окружающим, и как они будут относиться к Вам...

Поэтому, не откладывая, прямо с сегодняшнего дня, возьмитесь за работу над собой. И начните — с улучшения качества отношений с мамой, что потребует от Вас постепенной корректировки многих Ваших проявлений. Это будет, к тому же — хорошей школой установления добротных взаимоотношений и с другими людьми.

Мама Вас, так или иначе — простит. Но она будет гораздо больше доверять Вам, если увидит, что Вы ставите перед собой серьёзные, достойные цели и искренне стараетесь их осуществить.

Добившись каких-либо положительных результатов (пусть и небольших) — через месяц-другой можете поделиться с ней своими трудностями и удачами...

Автор текста Элиягу Эссас

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Как сохранить зрение

Трудно переоценить роль зрения, ведь большую часть информации мы получаем через глаза. Также глаза передают наши эмоции, состояние души, говорят о каких-то физических недугах, да и просто обладают притягательной силой. Потому забота о глазах, меры по сохранению зрения очень важны и должны быть известны каждому.

Необходимо ограничивать время, проводимое за компьютером, телевизором, и другими гаджетами. Людям, чья работа связана с длительным нахождением за компьютером, нужно пользоваться специальными каплями для глаз, а также защитными антибликовыми очками, которые помогают снизить утомление глаз. Важно делать паузы каждые полчаса работы, во время которых нужно переводить взгляд с дальних предметов на ближние и часто моргать. Экраны должны обладать специальной защитой, не отсвечивать, чтоб быть безопасными для глаз.

С раннего детства важно приучать школьников правильно сидеть за партой, держать тетради и учебники на расстоянии 30 см от глаз, ограничивать компьютерные игры, игры на планшетах, телефонах. Не мало важно правильное ношение рюкзаков, чтоб не было нагрузки на шейный отдел позвоночника, и не нарушалось кровоснабжение головного мозга, а, соответственно, и глаз.

Все любят солнце. Глаза не исключение. Но стоит помнить, что при ярком солнце нужно носить солнцезащитные очки, чтоб уберечь сетчатку. Рано утром, пока солнце ещё ласковое, можно подставлять закрытые глаза солнцу. Это очень полезно. Также возьмите за правило раз в день 5-10 минут смотреть на пламя свечи на расстоянии 30 см от неё, это отлично расслабляет глаза.

Не забывайте про витамины. В первую очередь, глазам нужен витамин А, который содержится в морковке, зелёном горошке, дыне, помидорах, луке, твороге. Витамины группы В содержатся в бобовых, крупах, бананах. Витамин С, который обеспечивает подвижность глазных мышц, можно найти в цитрусовых фруктах. Также глазам нужны и микроэлементы. Когда в рационе сезонная нехватка витаминов и минералов, можно их получать извне, принимая лекарственные комплексы для глаз.

Глаз состоит из мышц, потому важно их постоянно трениро-

вать, чтоб они не атрофировались. Существует огромное количество гимнастик для глаз, которые очень просты в применении, но безумно эффективны, и даже способны остановить на ранних этапах ухудшение зрения. Регулярное их выполнение поможет избежать серьёзных проблем.

Отдельно хочется затронуть влияние курения и алкоголя на зрение. Оказывается, не только лёгкие, печень страдают от этого, но и глаза. Под воздействием токсических веществ табачного дыма происходит повреждение зрительного нерва и сетчатки глаза. Кроме того, сам дым раздражает слизистую глаз и веки, поэтому глаза курильщика часто слезятся и выглядят воспалёнными. У курильщиков чаще встречается нарушение цветовосприятия, что может повлиять на профессиональную деятельность человека.

Алкоголь – сильный нейротоксин, который пагубно воздействует на весь головной мозг в целом, и, в частности, на участки коры головного мозга, ответственные за зрительное восприятие. В офтальмологии даже существует понятие алкогольной интоксикации зрительного нерва.

Автор текста Залина Мошковиц

Молдова Кишинев



ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

На пути к Творцу...

Союз с супругом, с родителями, друзьями, союз на работе, и даже в государстве - все звенья одной цепочки тесно связаны между собой и прямо или косвенно друг на друга влияют.

Однако самый важный союз, который есть в нашей жизни, это - Союз со Всевышним - та тесная связь, которая устанавливается между человеком и Творцом, между Землей и Небесами.

Наша жизнь полностью в руках Творца, который дал нам ее. Как же часто, сложно это понять и довериться Ему. Человек такое существо, которое всегда хочет получить все сегодня и сейчас. Так мы к сожалению устроены. И именно из-за этого, порой, очень сложно довериться и понять, что Всевышний - это абсолютное добро и все, что от Него - только ради нашего блага.

Как же понять что такое союз со Всевышним и как его достичь?

Наиболее наглядный пример обретения связи с Творцом, на мой взгляд, это создание союза между мужчиной и женщиной.

Всевышний заложил особенный смысл и алгоритм поиска второй половинки. Ведь мы все знаем, насколько это непросто найти среди множества людей - свою родственную душу. Как тяжело иногда отобрать ненастоящее, найти подход и прочувствовать другого индивидуального человека, и вообще осознать, что это и есть твой помощник по жизни, предназначенный Небесами...

Недавно на одном из прослушанных уроков, была очень глубокая мысль, о том, что в жизни абсолютно все строится на трех этапах:

1. Бульдозер
2. Лопата
3. Кисточка.

Бульдозер - это логика: когда здоровым смыслом на основе алахи и внутренних убеждений мы ищем ответ на наши вопросы, ищем путь к Всевышнему или рассматриваем потенциальный шидух.

Лопата - это глубокие размышления и анализ как следующая стадия, когда все что раскопали в первой стадии, пытаемся уложить и разложить по полочкам.

А третья стадия - это кисточка, которая на основании чистой ровной поверхности (подготовленной почвы) рисует истину - соединяясь со Всевышним - сердце выдает ответ - окрашивает почву в нужный цвет.

Условно говоря Всевышний открывает истинное понимание только тогда, когда подготовлена, вспахана, выровнена и очищена почва. Ни раньше, ни позже.

Желая воспользоваться кисточкой раньше чем первые две стадии - ничего не получится, так как нарисованное на разломках и на не ровной поверхности, будет кривым и недолговечным, а следовательно - не создаст фундамент для строительства...

Поэтому настоящий результат - это итог сложнейшего процесса, который в свою очередь является началом еще более сложного, но стоящего на ступеньку выше процесса.

Именно это мы наблюдаем на примере поиска второй половинки.

Две половинки, предназначенные друг другу до момента их встречи живут как бы в параллельных мирах. И их души, будучи родственными, настолько связаны, что они могут переживать события одинаковые по своей сути, хоть и различные по форме. Следовательно действия, заслуги и/или ошибки друг друга влияют друг на друга в духовных мирах. И получается, что те или иные действия могут либо подвести к скорейшей встрече двух половинок либо отдалить эту встречу. Но так или иначе предназначенные друг другу встретятся в момент когда оба пройдут все три стадии строительства, заслужат и смогут вдвоем стать помощниками друг друга. И благодаря своему маленькому союзу, стать партнерами большого Союза между ними и Всевышним!

В нужное время и место, Всевышний открывается по особенному и тем самым открывает настоящее понимание, и посылает нам нашу вторую половинку. Именно в этот момент нам открыта сторона Всевышнего - ранее закрытая для нас, ровно как и в Торе в нужное время Он предстает под особым именем и открывает тот Лик который имеет место быть...

Так в главе Ваера он предстает под новым именем. И показывает человеку, что именно Он единый для всех, и только благодаря беспрекословной вере и следованию за Ним - еврейский народ обретет долгожданное - Землю Израиля!

Точно так же во всем, в момент когда мы обработали и очистили почву, в руках оказывается кисточка - ключ к особому пониманию Света Всевышнего и того, что Он для нас приготовил.

Это и есть наш Союз со Всевышним - постоянная работа и безоговорочная вера в Него!
Давайте будем рядом с Творцом, и Он обязательно откроет Свой Свет для всех нас!

Лея Коган

Молдова, Кишинев

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Берахот*
Лист 19 (часть 2)

Талмуд по-прежнему продолжает исследовать содержание Мишны (ее текст — см. на сайте [обзор первой части листа 18](#); начало обсуждения — см. на сайте [обзор второй части листа 18](#) и [обзор первой части листа 19](#)).

На нашем листе, как мы говорили в предыдущем обзоре, Учителя, рассматривая проблемы этического характера, смоделировали ситуацию, когда участники похоронной процессии оказываются перед выбором, по какой дороге им следует возвращаться домой: по «чистой» или — «нечистой» ([обзор первой части листа 19](#)). Речь идет, как мы выяснили, не о физической «загрязненности» дороги, но о духовных понятиях: если дорога проложена в том месте, где была забытая могила, этот участок земли становится источником *тумы* (духовной нечистоты; см. на сайте [обзор недельной главы Тазриа](#)). И, поскольку никто уже не помнит, где именно находилась эта могила, весь участок, где она предположительно может быть, считается «нечистым» (см. [там же](#)).

Так по какой же дороге должен возвращаться с кладбища человек, участвовавший в похоронной процессии?

Ответ, казалось бы — очевиден. Простая человеческая логика подсказывает, что вариант «нечистой» дороги сразу же отпадает. Зачем человеку усложнять себе жизнь, рискуя «подхватить» *туму*, что связано с дополнительной заботой о духовном очищении, если есть другая дорога, «чистая»?..

Но в том-то и дело, что человек, осуществляя право выбора, дарованное ему Всевышним, далеко не всегда может руководствоваться простыми практическими соображениями. Если, конечно, он в своей жизни выбрал путь, указанный ему Творцом и старается жить в согласии с Его Волей.

Задавая вопрос, по какой дороге надо вернуться с кладбища, наши Учителя **заложили в него некий тест**, ожидая, что человек, который стремится согласовывать свои действия с законами Всевышнего, скажет — по той, по которой пойдут домой скорбящие (в данном контексте «скорбящие» — термин, под которым подразумеваются прямые близкие родственники усопшего (см. на сайте, к примеру, ответ [«Как соблюдают траур в Хануку?»](#), № 9). Если они пойдут по «нечистой» дороге, то и остальные участники похоронной процессии должны пойти этой дорогой.

Но ведь Учителя запрещают без крайней надобности приближаться к источникам *тумы*.

Попадая в ситуацию, когда человеческое поведение регламентируется двумя указаниями, порой противоречащими друг другу, люди выполняют то, которое в сложившихся обстоятельствах будет главным и определяющим. Законы Творца предписывают нам, прежде всего, быть милосердными (это при любых обстоятельствах — главное), и в случаях, когда, например, у кого-то из знакомых умирает близкий родственник, обязывают нас отложить даже исполнение ежедневных заповедей (см. текст Мишны — [обзор первой части листа 18](#)). В нашем случае это означает, что нам следует проявлять внимание к скорбящим. И не ограничиваться лишь словами утешения (см. на сайте [обзор первой части листа 19](#)), но — не оставлять их в горе, стараться держаться рядом, демонстрируя свою готовность оказать им поддержку и необходимую помощь. Поэтому выбор дороги — за скорбящими. А те, кто провожал их умершего родственника в последний путь, должны пойти за ними. Законы, связанные с *тумой*, тут теряют свою силу.

В продолжение темы, уточняя позиции, Талмуд проводит анализ некоторых отрывков из текста Торы.

В книге *Дварим*, к примеру, сказано: «Когда увидишь ты быка брата твоего или его овцу, которые заблудились, не должен ты отстраняться от них; возвратить их должен ты брату твоему» (*Дварим*, гл. 22, ст. 1).

То есть здесь нам дается четкое указание не проходить мимо любого домашнего животного, которое, скажем, отбилося от стада и заблудилось, но — привести его к владельцу. Это — закон, который должен выполнять каждый.

Исследуя приведенную цитату, учителя моделируют различные, встречающиеся в жизни, ситуации.

Предположим, заблудившуюся корову увидел в лесу человек почтенного возраста, и ему не под силу тянуть ее к дому хозяина. Будет ли считаться, что он нарушил закон, если не остановится и не приведет корову хозяину?

Или еще: некто обнаружил, что соседская овца сбежала из загона, но он в этот момент занят срочной и дорогостоящей работой, за которую он получит вознаграждение, превышающее стоимость животного. Должен ли он **бежать за этой овцой**, зная, что из-за этой проволочки не успеет закончить свой труд к сроку?

Или такой вариант: коэн, проходя мимо кладбища, заметил, что между надгробьями бродит потерявшийся бык. Он знает, кому этот бык принадлежит. Но что он может сделать, если коэнам вход на территорию кладбища запрещается?

Во всех перечисленных случаях, — резюмируют Учителя, — человек от исполнения данной заповеди освобождается.

Но ведь говорил **Рав** (великий Учитель Талмуда первого поколения, 3-й век), что заповедь — непреложный закон, и любые «уловки, хитрости и расчеты» будут нарушением Воли Всевышнего (см. на сайте [обзор первой части листа 19](#)).

При этом каждое правило имеет исключения. Всевышний не требует от человека превышения его возможностей (как, скажем, в случае с пожилым человеком). А Учителя наставляют: из двух заповедей надо выбирать — главную. *Коэн, например, на всю жизнь остается коэном и, соответственно, всю жизнь обязан следовать правилам, регламентирующим его образ жизни и действия. По сравнению с этим пропажа быка — событие не столь существенное.*

В случае, когда человеку, занятому срочной работой приходится выбирать между законом о возвращении чужого имущества и законом, обязывающим его кормить семью (ведь вступая в брак, он перед Всевышним взял на себя обязательство заботиться о своей жене и о своем потомстве), он должен предпочесть работу, дающую его семье пропитание...

Автор текста *Леви Раскин*

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«ОТ САРОЧКИ»

Котлеты из рыбы и кукурузы

- ◆ - 3 средних картофелины (600 г), очищенные и крупно нарезанные
- ◆ - 300 г консервированной или замороженной кукурузы
- ◆ - 400 г рыбы - 5 ст.л. нарезанной кинзы
- ◆ - 1 взбитое яйцо
- ◆ - ½ ч.л. майонеза
- ◆ - ½ ч.л. горчицы
- ◆ - ½ ч.л. кетчупа
- ◆ - ½ красного лука, тонко нарезанного (около 50 г)
- ◆ - 4 ст.л. оливкового масла
- ◆ - соль и перец по вкусу



Варить в воде картофель и рыбу, пока они не станут мягкими.

Слить воду и размять вилкой до получения пюре, остудить.

Разогреть духовку до 200-220 градусов.

Смешать рыбу и картофель с остальными ингредиентами (кроме оливкового масла) и перемешать до образования однородной массы.

Слепить круглые котлеты диаметром 5 см и толщиной 2 см и выложить их в форму для выпечки.

Смазать котлеты оливковым маслом и выпекать около 15 минут до золотистого цвета.

Осторожно перевернуть и выпекать еще 15 минут.

Приятного аппетита и шаббат шалом

Сара Пензина

Люксембург

5 МИНУТ ИВРИТА

לִיכַרְהֵל (леараот) – показываться, появляться

צַפְרָדֵּא (цфардеа) – лягушка

לִלְדֵּת (аледет) – рожать, породить

קִינָה (кино) – кричать

כֵּן (ко) – так, таким образом

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Д

орогие читатели!

Итак ,мы с вами оставили Моше и его старшего брата Аарона во дворце у фараона. Но фараон не захотел отпускать своих еврейских рабов по -хорошему...

И ,тогда, В-севышний обрушил на египтян страшные казни.

Казнь 1 Кровь

-Воды Нила в кровь превратитесь!

-Египтяне в ней -захлебнитесь...

-Где взять воды? Что египтянам пить?!

Как без воды на свете им жить?!

Казнь 2 Жабы

-Лягушки ,квакайте везде-и на суше ,и в воде!

Из Нила огромная жаба идет -дорога к дворцу фараона ведет...

Пытались ту жабу большую убить , но видно нельзя эту казнь истребить...

Лягушки ,лягушки повсюду ,езде :в постели , в одежде ,в посуде ,в еде...

Казнь 3 Насекомые

-Пыль Египта изменись -в насекомых превратись!!!

Все они сильно кусаются , в тело, как иглы, впиваются ,

Даже в земле , даже в зерне, даже в полях появляются...

Казнь 4 Дикие звери

-Добро пожаловать в Египет-медведи ,тигры ,волки ,рыси!

Рычат, кусают ,рвут на части, вокруг -ужасные несчастья...

Дикие звери пощады не знают,домашние звери им помогают...

Казнь 5 Мор

-Мор животных - страшно это .Весь погиб домашний скот...

Только видно, где евреи ,мор их вовсе не берет!

Казнь 6 Язвы

-Подбросьте сажу из печи...подбросьте сажу в небо.

-Ее Я в язвы превращу.Не спрячешься ,где б не был...

-Тела Я ваши поражу,страдать вам всем придется!

Лечение не поможет вам .Мучение вернется!

Казнь 7 Град

-Это не виноград -это же огненный град.

Град уничтожил поля ,осиротела земля...

В граде -огонь и лед .Кто же там верх возьмет?

Грохот ужасный стоит. Что не замерзло - горит...

Но Фараон все равно отказался отпустить евреев и тогда на Египет обрушились новые казни...однако о них мы поговорим ровно через неделю.

Желаю успеха !

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ВЫ С НАМИ?!

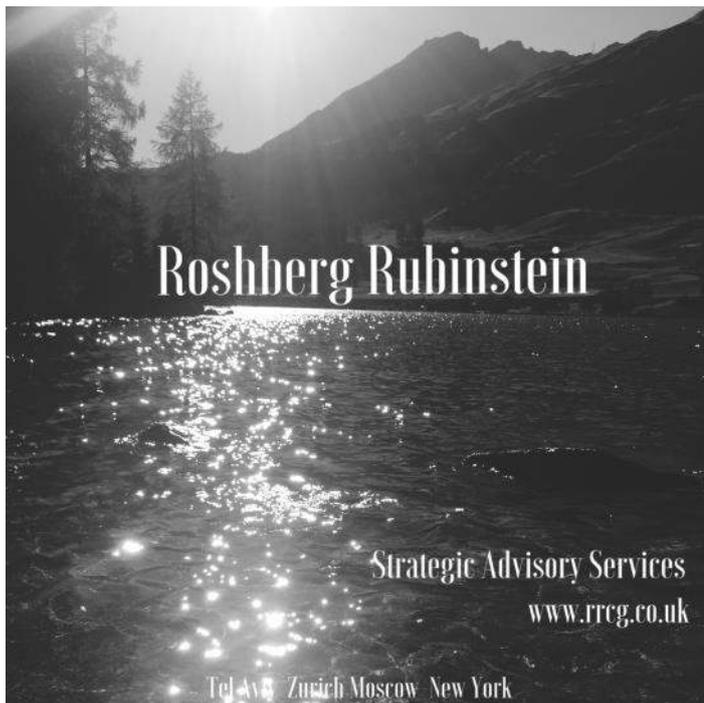
Хотите получать ежедневную рассылку материалов сайта evrey.com прямо на ваш телефон?

Напишите нам и мы добавим Вас в группу

+972548164299 viber или whatsapp

Станьте частью нашей Онлайн общины

Расскажите друзьям!

**РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ
ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА:**

PayPal:

liubdeldobro@gmail.com

Qivi: +972548164299

Если вы хотите помочь нам другими способами свяжитесь с нами

lfreidkin@gmail.com либо по телефону

+972548164299 (viber/whatsapp)

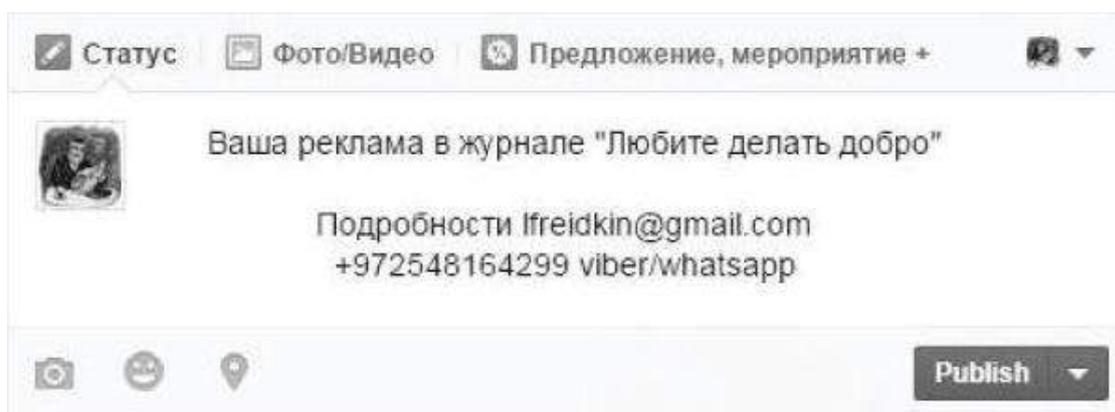


Success
HARBORS
business navigation

Навигатор Вашего бизнеса
к гавани успеха

Маркетинг. Инвестиции. IT

www.harbors.co

**МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:**

B vk.com/hafetzhaimk

f facebook.com/liubdeldobro

f facebook.com/hhafetzhaim