



השבועון דע האַט דעם פֿרו

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.



ОБСУЖДЕНИЕ НЕДЕЛЬНОЙ ГЛАВЫ «МИШПАТИМ»

А также:

Вопросы к Раввину

Лист Талмуда

О здоровом образе жизни

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, Сидней...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:

- Обсуждение главы «Мишпатим» - 3
 Вопросы раввину - 4
 Здоровый образ жизни - 8
 Женская рубрика - 9
 Лист Талмуда - 10
 Детская страничка - 11

Ответственные за проект:

Элиэзер Фрейдкин, Давид Рошберг
 Над номером также работали:
 Леви Раскин, Залина Мошкович,
 Цюпа Гензель, Сара Пензина, Лея Коган

Художник:

Мария Журавлёва

Любые Ваши предложения направляйте
 на эл.почту hafetz.haim@outlook.com

МЫСЛИ РЕДАКТОРА...

дельная глава Мишпатим описывает события, которые следуют сразу после дарования Торы на горе Синай.

В ней раскрывается множество законов, связанных с взаимоотношениями между людьми.

Начинается наша глава: «И вот правопорядки, которые изложишь пред ними. Если купишь раба-иври, то шесть лет будет служить, а в седьмом выйдет на волю безвозмездно.»

Удивительно, что законы Торы начинаются с установления границ отношений еврея к рабу-еврею. Зададимся вопросом: «Но, как же так, ведь евреи только покинули Мицраим, в котором были рабами Паро. Только что они вырвались из рабства идей, мировоззрений...»

Идея звезд, еврейского слуги, это идея взаимоотношения нашего народа с Творцом, управляющим миром. Он - хозяин всего, Он посылает нам здоровье, материальный достаток, управляет каждой травинкой, не говоря уже о судьбе человека.

Вернуться на уровень раба (звезда) может еврей только после того, как обеднеет. Конечно, подразумевается и бедность духовная, которая приходит, если еврей, даже на короткое время, впустит в себя идеи, что жизнь зависит от работодателя, размера пенсии, государства. Таким образом, человек, сам того не понимая, потихоньку подменяет ценности и духовно разоряется.

В наши дни, в эпоху, когда скорость передачи информации очень высока, человеческое сознание стремятся наполнить различными идеями, направленными чаще всего против Всевыш-него.

Задача еврейского народа- это тикун олам (исправление мира), и чем быстрее мы все, как одно целое, сможем осознать, что только Творец управляет всем, тем быстрее мы завершим нашу духовную работу и приведем весь мир к каскаду удивительных событий.

Шаббат шалом

Элиэзер Фрейдкин

Иерусалим

ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «МИШПАТИМ»

НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА “Мишпатим”

Место в Торе: Шемот, гл. 21, ст. 1 — гл. 24, ст. 18.

Почему глава так называется?

В первой фразе главы сказано: “И вот законы, которые ты (Моше) предложишь им (евреям)”.

Законы на иврите — *мишпатим*.

Если бы спросили человека, с каких законов, по его мнению, Всевышний начнет излагать Тору в главе, названной “Законы”, то получили бы от разных людей разные ответы. Кто-то сказал бы о законах шаббата, играющих наиважнейшую роль в еврейском образе жизни, кто-то — о законах, запрещающих идолопоклонство, ибо они определяют еврейское мировоззрение...

Но в Торе — иначе.

Глава **Мишпатим** (Законы) начинается текстом об отношении к **слуге** (в оригинале употреблено слово *эвед* — раб, слуга; мы пользуемся вторым значением, чтобы избежать недопонимания, ибо раб у евреев далеко не то же самое, что раб у греков и египтян или раб-негр у американцев).

Итак, в начале главы сказано: даже если ты на законных основаниях приобрел **слугу** (раба), он не должен по твоей воле оставаться у тебя более шести лет.

Кроме того, мы узнаем, что отношение к слуге (рабу) должно быть деловым и гуманным.

Зачем вообще понадобилось такое начало? Ведь все это говорилось евреям, только что вышедшим из Египта, из дома рабства. Евреям, которые еще вчера сами были бесправными рабами, а их детей топили в реке и замуровывали в пирамиды. Им ли надо давать наставление о человеческом отношении к слуге (рабу)?

Но Тора — не пособие по психологии. Тора — записанная буквами Мудрость Творца мира.

Тора ясно понимает: тот, кто вчера был угнетенным рабом, сегодня может стать жестоким рабовладельцем. Именно потому, что вчера сам был рабом и страдал.

Почему так происходит?

Поведение любого человека определяется его мировоззрением и является следствием непрерывной внутренней борьбы *йецер а-тов* (склонности к Добру) и *йецер а-ра* (склонности к удовлетворению низменных, материалистических желаний).

Какое мировоззрение впитали в себя рабы? Что поддерживало их *йецер а-ра*, пока они жили в рабстве? Ответ, думается, ясен.

Но рассмотрим проблему глубже и обнаружим, что законы Торы об отношении к рабу помещены в начале не только для того, чтобы подчеркнуть их важность, но и для того, чтобы прояснить, каковы духовные корни других законов главы.

В главе **Мишпатим** — много законов, касающихся взаимоотно-

шений между людьми. Это, например, способы определения материального ущерба и компенсации за него (гл. 21, ст. 28, 35; гл. 22, ст. 43 др.). О них мы говорили в обзорных листов Талмуда (трактат **Бава Кама** — см. на сайте **Введение** и обзорные **листа 2**). Или — правила хранения чужого имущества и возвращения найденной вещи (трактат **Бава Меция** — см. на сайте обзорные **листа 21** и **листа 33**), или — запрет давать деньги в долг под проценты (гл. 22, ст. 24, а также см. на сайте трактат **Бава Меция**, обзорные **листа 61**).

Но как эти законы, на основе которых строится справедливое общество, связаны с законами об отношении к слуге (помимо того, что в справедливом обществе и отношении должны быть справедливыми)?

Дело тут в том, что общество никогда не будет истинно справедливым, если один человек будет видеть в другом слугу, “предмет для использования”. Основа основ в понимании устройства мира (а значит, и общества) состоит в том, что у мира — Один Хозяин. И этот Хозяин — Всевышний. И потому слуга — временное состояние человека, имущество — тоже временное (на тот свет не унесешь), а деньги даются, в том числе, и для того, чтобы люди помогали друг другу.

И тогда становится понятной глубинная правота законов Торы. Их цель — не просто, скажем, компенсировать ущерб, если ты виноват, но самим фактом компенсации восстанавливать разрушенный мир.

Тогда понятен и последний закон в нашей



главе — об отношении к народам, которые жили в *Эрец Исраэль* до того, как туда вернулись из Египта евреи. В Торе об этом сказано: “Не заключай с ними союза и не признавай их религию... ибо будет тебе это — западней” (гл. 23, ст. 32).

Казалось бы, говорить об этом излишне. Ведь в Десяти Заповедях есть запрет служить чужим богам и любым теориям (“измам”) — будь то социализм, сайентизм (когда признают только науку) или индивидуализм. Почему так важно было выделить именно тех богов, которым поклонялись народы, населявшие Страну Израиля?

Потому что евреи должны были стать победителями. И побежденные народы могли стать их слугами. А, чтобы слуге было комфортно, хозяин может позволить ему по-прежнему поклоняться его богам — лишь бы работал хорошо. И тут Тора говорит: **Принцип** устройства мира важнее **любых материальных выгод**.

И теперь нам понятны слова Торы: “это может стать тебе западней”. Да, нужно хорошо относиться к другим людям. Но нельзя допускать распространение выдуманных религий и теорий.

Следует ли из этого, что евреи должны **воевать с чуждыми им мировоззрениями**? Нет, не следует. У себя дома, в своей стране не должно быть места оскорбительному поклонению. Сказано: “...когда приведет тебя Всевышний в Страну...” (гл. 23, ст. 23).

А на окружающий мир мы должны влиять, строя на своей земле справедливую жизнь, проявляя настойчивость и упорство в сохранении близости с Творцом. Это — в конце концов, несомненно, приведет Свет Всевышнего в сердца других народов.

Автор текста Элиягу Эссас

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Гиюр — процесс для тех, кто верит во Всевышнего?

Шалом.

Читала форум на тему гиюра. И меня смутила одна вещь. Прошу вас помочь мне разобраться.

Практически все пишут, что во время гиюра они намеренно носили одежду, подходящую под еврейские традиции, хотя сами, когда никто не видит, одевались, как привыкли, и после гиюра так же.

Я не хочу врать ни себе, ни людям, которые этим занимаются. Понятно, что есть минимальные требования (одежда по локоть и колени), но этого я и так придерживаюсь.

Вопрос вот в чем. Пройду ли я так гиюр вообще? Ведь насколько я понимаю, это не курсы праведников, а процесс для людей, которые верят во Всевышнего.

Юлис

Постараюсь по порядку ответить на все возникшие у Вас вопросы.

Не знаю, что за форум Вы нашли в Интернете — подобными вещами не интересуюсь. Но, судя по высказываниям (в Вашем кратком изложении), которые размещают на нем его участники, это — отражение весьма печального, с немалым потенциалом вреда для еврейского народа, явления «липовых гиюров». И дело даже не в том, кто и как одевается, но — в самом факте «мимикрии», когда человек выполняет какие-либо установления нашей традиции лишь ради справки о гиюре, а внутри остается таким же, каким был.

Чтобы никто из наших читателей не загорелся «праведным гневом», сразу отмечу, что определенный процент гиюров (относительно, в общем-то, небольшой) — настоящие гиюры. Лично знаком не с одним и не с двумя, но — со многими настоящими *геррами*, когда бывшие неевреи, пройдя этот процесс — живут так, как и должны жить евреи, и становятся интегральной частью нашего народа.

Однако большинство гиюров, проведенных в Израиле (о тех, что осуществляются вне Израиля, в данном ответе не говорю) — не настоящие, неискренние. Их я и называю — «липовыми».

Разумеется, точными статистическими сведениями — не располагаю. Да их и не может быть. Но у меня есть достаточно обоснованное представление, что **более трех четвертей** этих, так называемых «герров» сразу же после получения документа о гиюре, порой — через полгода или год (для приличия), а иногда, может быть — через два года, законы субботы не соблюдают. Во всяком случае — так, как положено по еврейским законам, которые они изучали на курсах гиюра (конечно же, не выдвигаю повышенные требования, считая, что для начала вполне было бы достаточно соблюдать правила, которые их учили соблюдать).

Говорю здесь именно о субботе потому, что тут все вполне однозначно и понятно, соблюдает человек законы *шаббата* или нет, а главное потому, что это — основа, **краеугольный камень**, на котором строится еврейская жизнь.

Так что, форум, на который Вы заглянули, как очевидно — отражает картину, нарисованную в общих чертах в начале данного ответа.

А теперь — к следующей теме, которая просматривается в Вашем письме.

Вы совершенно правы: *гиюр* — не «курсы праведников». В действительности это — процесс, призванный превратить нееврея в достойного представителя еврейского народа. А это подразумевает, что человек живет по нашим законам, верит, что Всевышний **продиктовал текст** Торы, верит в нашу традицию, искренне уважает и почитает **всех признанных** в нашем народе Учителей Торы. И абсолютно и однозначно осознает, что **полностью** и **навсегда** расстался с народом, которому ранее принадлежал, стал неотделимой частью нашего народа, народа Израиля, и еврейский образ жизни — **единственный** и естественный «способ» существования.

С учетом вышесказанного, полагаю, понятно, что для того, чтобы стать *гером* — **недостаточно**, как Вы пишете, «верить во Всевышнего». Обязательно нужно при этом принять на себя весь только что описанный мной комплекс, и обязательно, как неременное условие — соблюдать все это **на практике**.

Полное соблюдение законов *шаббата*, кашрута и т.д. здесь — само собой разумеющийся минимум, начало жизни человека, который обрел статус *гера*. Предполагается также (и это — неизменная обязанность *гера*), что человек и в дальнейшем, всю свою жизнь будет прилежно изучать Тору, повышать качество выполнения заповедей и т.д.

Удастся ли Вам пройти *гиюр*?

Заранее это никто знать не может. Но если Ваше желание присоединиться к нашему народу со всей серьезностью обдуманно и искренне — Ваши опасения по данному поводу не имеют под собой оснований.

Автор текста Элиягу Эссас



Содержание матери в США стоит дорого, дешевле поселить ее в Израиле...

Здравствуйтесь уважаемый Рав Эссас.

Единственный сын хочет привезти маму из-за океана жить с ним в одном городе. У сына семья и 3-е детей.

Проживание матери + медицинская страховка будут составлять половину чистого дохода сына (семьи). Это очень дорого для них. Дешевле маму будет поселить в Израиле, но она не хочет.

Оставлять пожилую и больную маму в России - сын не хочет.

Как быть?

Мать имеет тяжелый характер, любит манипулировать и играть эмоциями сына.

Алина

США

Начну не совсем с того, чему посвящен Ваш вопрос — не с отношения детей к родителям, но — с взаимоотношений между детьми и родителями.

Из законов Торы следует, что отцовская и материнская обязанность — вырастить, воспитать детей, помочь им получить профессию, словом, что называется — поставить своих детей на ноги. Но когда дети становятся самостоятельными, а родители достигают возраста, в котором они сами нуждаются в поддержке — дети должны помогать им. То есть у родителей и детей в разные периоды жизни есть друг перед другом определенные обязательства.

Те же правила, кстати сказать, общеприняты во многих цивилизованных обществах.

Рассмотрим данную «формулу», воспользовавшись Вашими рассуждениями.

Переведя отношение сына к матери на язык математики, Вы достаточно точно вычислили стоимость ее содержания в стране, где живет семья ее сына, приплюсовав к этому даже расход и на необходимую медицинскую страховку.

В заключение Вы, ко всему прочему, констатируете, что у матери «тяжелый» характер. Что в контексте Вашего письма может означать, что ее нужно селить подальше от сына — на расстояние не только, скажем, сотен километров, но — многих тысяч километров.

Теперь «перевернем» ситуацию и представим себе, что Вашу логику возьмут на вооружение женатые пары. Допустим, он и она подсчитали, что полное содержание детей, включая медицинское страхование, обойдется им очень дорого — в сумму, составляющую не менее половины семейного дохода, а, может, и больше (что нередко мы наблюдаем на практике).

Какой вывод могут сделать муж и жена, взяв за основу идеи, которые просматриваются в Вашем письме?

Первый вариант: не иметь детей вовсе. Второй: произведя их на свет — сразу же отказаться от них, чтобы их отправили в детский дом. Или, если поначалу они и решатся оставить при себе ребенка, то, обнаружив, что у него, кроме дорогостоящих потребностей, еще и дурной характер — все же передадут его в государственное воспитательное учреждение. Желательно — подальше от них, за тысячи километров от родительского дома.

Полагаю, в любом цивилизованном обществе такое поведение родителей будет оценено крайне негативно.

Но вернемся к описанной Вами ситуации.

Кроме того, в предложенных Вами альтернативах есть и такая: Поскольку содержание матери, видимо, пенсионного возраста, в США обходится, по Вашим расчетам слишком дорого — Вы выдвигаете альтернативное предложение: «сплавить» ее в Израиль. На попечение и материальное обеспечение государства, а по сути — еврейского народа.

То есть при здоровом и вполне успешном сыне — мамой должен заниматься еврейский народ. При этом, и мысли у Вас нет, что она в Израиле не жила и не внесла никакого вклада в развитие этой страны. Ни прямо, ни, как могу предположить — даже косвенно.

Как это выглядит?

Ни в коей мере, конечно же, не приуменьшая всей сложности проекта, предусматривающего переезд мамы поближе к сыну, в город, где он живет со своей семьей. Да еще — с учетом подмеченных Вами «особенностей» ее характера. Если, конечно, Ваше суждение о ней — правильное (других сведений у меня, разумеется, нет).

О том, какое «воспитательное» впечатление произведет намерение отправить мать куда-нибудь подальше на детей, ее внуков — здесь не говорю.

Впрочем, степень необходимой поддержки пожилых родителей взрослыми детьми — можно еще обсуждать, учитывая состояние здоровья родителей, их финансовое положение и т.п. (однозначных решений тут не бывает). В противоположность этому, задачу воспитания детей Всевышний (по законам Торы, которые Он дал нам) возложил, полностью и непосредственно — на их отца

и мать. Поэтому каждое сознательное разрушительное воздействие на ребенка (в данном случае — на троих детей человека, о котором Вы пишете) — прямая и тяжкая вина родителей этих детей. И никакому обсуждению это — не подлежит.

Хотелось бы завершить составление данного текста на положительной ноте. Ведь главное в моих ответах — не порицание, допустим, необдуманных поступков и «проектов». Моя цель — попытаться помочь тем, кто обращается к нам, найти правильный выход из складывающихся непростых ситуаций.

Из содержания Вашего письма уловил, что речь, скорее всего, идет о еврейской семье. Во всяком случае, буду исходить из этого посыла. Тогда со всей очевидностью напрашивается вопрос: если Всевышний своей мощной рукой поместил эту семью в столь сложные обстоятельства, которые переплелись в тугую, запутанный узел — почему бы не воспользоваться ситуацией и не решить все проблемы самым простым и естественным способом? И это решение — всей семье объединиться в Израиле.

Возражение матери против переезда в Израиль носит, думается, бытовой характер. Сын далеко, а она — в «чужой» стране (это, конечно же — большое несчастье, что она воспринимает так жизнь на еврейской земле). Но они, эти ее возражения, по понятным причинам — отпадут, если ей откроется перспектива жить в Израиле, например, в одном городе с семьей сына.

Это может стать правильным, оптимальным решением для всех членов описанной Вами семьи. И с позиций устранения основных проблем с устройством пожилой матери. И с позиций разумного воспитания детей. И — для повышения качества духовной работы, выполнять которую поручил нам, евреям, Творец мира.

Автор текста Элиягу Эссас

Вышли на свободу, а попали - в рабство...

Дорогой ребе, я предполагаю, как Вас замучили вопросами, и все же хочу Вас еще кое о чем спросить. Песах - исход евреев из рабства к независимости, к духовной свободе и вообще - к свободе. Так говорю я, так говорят наши раввины и наши учителя. Но так ли это? Выйдя из египетского рабства, мы попали в другое рабство, я имею в виду соблюдение законов Торы, которые соблюдать лично мне, а, наверное, и другим - невероятно тяжело. Для меня лично не курить в субботу просто наказание. О каком отдыхе, например, может идти речь, если смотришь на часы и думаешь о сигарете. Вот вопрос: в чем же состоит наша свобода и как же отдохнуть без сигареты?

Посоветуйте что-нибудь действенное. Только не рассказывайте о вреде курения, это не помогает.

Заранее благодарен

YANKLE

USA

В Вашем логическом построении есть одна, но существенная, ошибка. Вы утверждаете, что Исход из Египта - это исход к свободе «вообще». И это не совсем так. Нигде в Торе нет и намек на «свободу вообще». Да ее просто и быть не может (разве что на необитаемом острове, где человек будет один; и то - по отношению к Небу он не будет свободен).

Тора говорит о другой свободе - от ярма «выдуманного человеком» законов религиозного, идеологического и т.п. характера.

Более того, Тора прямо говорит (и в разных вариациях - неоднократно): «...Ибо мне сыны Израиля - рабы; они - Мои рабы, которых Я вывел из земли Египетской» (**Ваикра**, гл. 25, ст. 55).

Конечно, тут может возникнуть вопрос: что же хорошего в замене одного вида рабства - на другое? И если бы оба вида рабства были земного происхождения, мы ответили: ничего хорошего в этом нет, ибо нет разницы, к кому человек попадает в рабство.

Но здесь ситуация совершенно иная. Одно из Имен Всевышнего - Истина (на иврите - *эмет*). И только Творец мира может иметь такое Имя (то есть - такую суть). Человек не может обладать Истиной. Ибо горизонты его видения и разумения - ограничены, в его мыслях и действиях (увы!) всегда находится место для лжи. И поэтому раб человека, системы, идеологии, рукотворной религии, по существу - раб, который служит **лжи**.

Но когда человек (и народ) - раб Всевышнего, он служит Истине. И поэтому каждое действие (мысль, слово, поступок) такого человека (да, раба) несет в себе добро, мудрость, «правильную» жизненную ориентацию.

Став рабами Всевышнего, мы **освобождаемся от лжи**.

И теперь перед нами встает совсем другая проблема: мы не умеем по-настоящему быть рабами Всевышнего. Потому-то и не стали пока - полностью свободными. Но потенциал этот в нас есть, и законы Торы, слова пророков свидетельствуют, что мы обязательно к этому придем. Окончательно завершив Исход из Египта, из Дома рабства.

Хороший пример - Ваша проблема с курением. По Вашей просьбе я не буду говорить о том, какой огромный вред наносит курение здоровью. Вы сами все хорошо описали. Курение мешает Вам выполнять Волю Творца (выраженную в данных нам Творцом законах шаббата, запрещающих, в том числе - и курение в субботу). Мешает быть рабом Всевышнего и **наслаждаться высшей духовностью** правильно проведенной субботы. И **делает рабом** собственных привычек, искусственно созданных телесных (материалистических) потребностей и т.п.

Вот в этом и состоит выбор: освобождение от ограничений «материального» или - рабство, подчинение материальному, земному, что содержит в себе и долю лжи.

Исход из Египта определил выбор нашего народа во всех поколениях, до конца дней.

Автор текста Элиягу Эссас

В субботу с больной спиной можно подняться на лифте?

Уважаемый рав! Здравствуйте!

Напишите, пожалуйста, можно ли подняться на шестой этаж на лифте в субботу, если у человека есть проблемы со спиной?

Заранее благодарен.

Михаэль Елияху Петрушанский

Израиль, Бат-Ям

В субботу, если у человека - проблемы, препятствующие ходьбе по лестнице, подняться на свой этаж можно только двумя способами:

1. Кто-то из его родственников, соседей и т.п. поднимут его на стуле (в кресле), держа этот стул (кресло) за ножки.

2. Присоединившись к нееврею, который вошел в дом и собирается подняться на лифте. Но в этом случае важно соблюсти **обязательное** условие. Нееврея в субботу нельзя просить об услуге. Он должен подняться на тот этаж, который ему нужен, а еврею придется либо спуститься на свой этаж, либо на один-два этажа - подняться.

Этот второй способ, как понятно, можно реализовать, если известно, что в данный конкретный дом периодически ходят неевреи, и можно рассчитывать, что кто-то из них появится в удобное еврею время.

Попутно отмечу, что в Израиле многие компании, которые занимаются лифтами, умеют устанавливать «субботние» лифты, то есть - такие, которые работают в «субботнем» режиме.

Безусловно, у домового комитета в связи с этим появятся дополнительные ежемесячные расходы. Но если в доме несколько семей соблюдают субботу (такое в Израиле - не редкость), объединившись, эти семьи могут убедить домовый комитет в необходимости сделать это, или - разделить дополнительные расходы между собой.

Автор текста Элиягу Эссас

www.evrey.com

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Пищевая аллергия

В наше время число людей, страдающих аллергией, растёт в геометрической прогрессии. Уже с раннего возраста у детей появляется непереносимость тех или иных продуктов питания, запахов, тканей, лекарственных препаратов. Люди старшего возраста становятся аллергиками внезапно, казалось бы без какой-то конкретной причины, которая бы могла спровоцировать это. Парадокс, но чем чище жилищные условия, чем стерильнее среда нашего постоянного обитания и нахождения, тем больше мы склонны к аллергии. Так как наш организм не получил необходимое количество аллергена, чтоб привыкнуть к нему и приобрести иммунитет, который уберёт бы нас от аллергии.

Особенно участились случаи пищевой аллергии. Генетическая предрасположенность, повышенное количество аллергена в современных продуктах питания в виде пищевых добавок, дисфункции желудочно-кишечного тракта, стресс, курение, загрязнение окружающей среды – эти и другие факторы могут спровоцировать, стать так называемыми «trigger» в появлении пищевой аллергии. Есть продукты, которые обладают высокой степенью аллергенности. К ним относится коровье молоко, рыба, яйца, куриное мясо, малина, клубника, цитрусовые, свёкла. Менее аллергены: гречка, рис, яблоки, кабачки, горох, говядина. Это важно учитывать, в первую очередь, когда мы начинаем прикорм грудничков, так как высок риск спровоцировать аллергию, начиная давать неподготовленному ребёнку высокоаллергенные продукты. Также людям, которые в прошлом или настоящем страдают аллергией, необходимо тщательно подбирать продукты питания.

Хочу обратить внимание, что аллергия часто маскируется. Её легко можно спутать с банальным приступом пищевого отравления, насморком, простудой, нервным возбуждением, приступом истерии, проблемами с системой кроветворения, т.д. Очень важно правильно провести параллель между появлением симптомов и приёмом пищи. Тут важно сотрудничество врача и пациента для своевременного и правильного диагноза.

На сегодняшний день существует широкий спектр быстрых «screening» анализов для выявления аллергии и индивидуальных аллергенов. Они проводятся в стационаре под строгим наблюдением медперсонала. Но зато, проверив себя, можно быть спокойным. Как говорится, предупреждён – значит вооружён.

Во многих странах люди, склонные к тяжёлым аллергическим реакциям, имеют специальные бирки, прикреплённые к одежде. В случае приступа по этой бирке можно предположить аллергический шок у конкретного пациента и оказать ему первую доврачебную помощь.

Пищевая аллергия не приговор. Надо просто вовремя выявить запрещённые для употребления продукты питания, правильно планировать свой рацион и знать, какие внешние факторы (холод, курение, стресс, запах, простуда, загрязнение воздуха) могут спровоцировать её появление либо обострение у предрасположенного к аллергии человека.

Берегите себя и не забывайте вовремя проверяться!

Автор текста Залина Мошкович

Молдова, Кишинев

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

“ОТ САРОЧКИ”

Баклажанная паста (подходит также для наполнения яиц и помидоров)

- 1 баклажан
- 2 яйца
- 2 зубчика чеснока
- немного черного перца, паприки и орегано
- 2 ст.л. соевого соуса
- 2 ст.л. майонеза

Омыть баклажан и нарезать на маленькие кубики. Посыпать небольшим количеством соли и оставить на 30 мин. потом промокнуть бумажным полотенцем.

Нарезать лук и чеснок и пожарить в небольшом кол-ве масла. Добавить баклажан и жарить около 15 мин. помешивая.

Измельчить баклажан в блендере добавив яйца и специи. В конце добавить соус и майонез.

Приятного аппетита :)

Сара Пензина

Люксембург

5 МИНУТ ИВРИТА

מִשְׁפָּט (мишпат) - закон, суд

לִקְנוֹת (ликнот) - приобретать, покупать

לְמַכּוֹר (лимкор) - продавать

תַּחַת (тахат) - под, ниже, взамен

כֶּרֶם (керем) - виноградник

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Возлюби ближнего как самого себя....

Ежедневно мы переживаем множественное количество самых разных эмоций – счастье, радость, удивление, трепет, грусть, томление, обида... Задумывались ли мы хоть раз как быстро наше состояние сменяется на иное и какие факторы больше всего влияют на его смену? Или например кто больше всех способен заставить нас улыбнуться или загрустить?

Когда мы думаем об этом, то понимаем, что самое большое влияние на нас оказывают близкие и самые родные люди. Ведь они дороги сердцу больше всего и именно с ними чаще всего мы проявляем свои эмоции...

Удивительно, но совершенно настолько насколько мы можем осчастливить родных людей, настолько, именно мы можем обидеть в момент... Для этого даже не нужно много времени и стараний, одно не вовремя сказанное слово, один не искренний взгляд...

Обида? Гнев?

Недельная глава «Мишпатим» открывает перед нами законы поведения в отношениях с близкими людьми и вообще между людьми. Именно из этой главы выведены несколько томов Талмуда, в которых заключены множество правил и законов межличностного поведения людей.

Насколько велико удивление, когда понимаешь, что одна из самых страшных вещей в жизни – обидеть родных людей... В этот момент плачут Небеса, Они поворачиваются от нас, и начинают судить еще с более сильным потенциалом...

Почему? Потому что боль и слезы человека, ущерб причиненный душе Творению Всевышнего – это боль принесенная Всевышнему.

Не зря одна из самых главных заповедей Торы – Возлюби ближнего как самого себя!

Мы хотим быть любимыми, хотим чтобы с нами были добры и оказывали знаки внимания?

Так вот, прежде всего мы должны научиться отдавать!!! Отдавать свои

положительные эмоции, делать добрые дела, поддерживать, и беречь людей от любой даже самой малейшей боли....

Пожалуйста, берегите души ваших близких, радуйте их, дарите положительные эмоции, и тогда увеличив добро в нашем мире, Всевышний нам всем улыбнется и подарит радостные мгновения с нашими близкими!!!

Пусть мир и Свет Всевышнего наполнит наши дома и наши души!

Радостного и светлого всем Шаббата!

Шаббат Шалом!

Лея Коган.

Молдова, Кишинев



Три действия, которые помогут вам сохранить ваш брак

Я читала об одной паре, которая после того, как дети оставили дом, оказалась на грани развода. И все-таки они приняли решение не разводиться, а жить в разных домах и каждую неделю проводить какое-то время вместе. После того, как мы посвятили десятки лет браку, наверное, должны существовать пути, чтобы не разорвать отношения окончательно, но провести оставшиеся нам годы вместе.

Ниже мы приводим три действия, которые нужно начать осуществлять уже сегодня.

1. Постоянно старайтесь узнать вашего партнера лучше

Задавайте вопросы о его/ее жизни, что ему/ей в ней нравится, а что – нет. Старайтесь поддерживать надежды и мечты друг друга. Ваш партнер меняется и растет духовно, помогите ему в этом. Говорите о том, как вы видите ваше будущее. Всегда находите время, чтобы выслушать проблемы и желания вашего спутника/спутницы.

2. Найдите время для романтики

Никогда не пренебрегайте ни вашими эмоциональными, ни вашими интимными отношениями. Пусть ваш ужин вместе даст вам еще и эмоциональную подпитку. Поломайте вашу старую рутину. Поезжайте в те места в городе, где вы мало бывали, и с которыми вы хуже знакомы, запишитесь вместе на какой-нибудь курс, прочитайте вместе какую-нибудь книгу. Пусть ваша жизнь не будет пассивной. Откройте для себя новые дороги, зажгите в себе желание жить. И при этом не забудьте о добром, ласковом тоне, о словах признательности и благодарности. Я заметила, что два простых слова – «люблю тебя» являются очень сильным клеем, сохраняющим ваш брак.

3. Сделайте вашу супругу/супруга частью вашей жизни

Если вам нравится что-нибудь делать, расскажите об этом вашей жене/мужу. Говорите о своих увлечениях и интересах. Объясните, почему это так важно для вас. Если вы увлекаетесь теннисом или каким-либо видом искусства, подумайте, как вовлечь вашего партнера в свое увлечение. Я знакома с несколькими парами, которые стали ближе друг к другу после того, как один из них предложил вместе ходить на уроки Торы, что вызвало у партнера душевный подъем. Найдите способ поделиться с партнером своим увлечением.

Слови Джангрис – Вольф

www.aish.com

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Берахот*

Лист 22

На нашем листе Талмуд продолжает исследовать правила чтения молитв *Шма, Израэль* и *Шемоне Эсре* (восемнадцать благословений).

В одном из предыдущих обзоров (см. на сайте [обзор второй части листа 20](#)) мы ознакомились с содержанием Мишны, которая своими указаниями накладывает ограничения на чтение *Шма* в ситуации, когда человек находится в состоянии *таме* (духовной нечистоты; см. на сайте [обзор недельной главы Тазриа](#), первый годовой цикл).

Здесь, на этом листе, мы читаем о дополнительных ограничениях.

В новой Мишне по этому поводу сказано:

Тот, кто во время молитвы вспомнил, что он — *таме*, не должен прерывать молитву. Ему следует сократить текст. Если человек (утром), пребывая в состоянии *таме*, пошел в *микву* (специальный бассейн для духовного очищения), он должен читать (утреннюю) *Шма* (как обычно — в синагоге или в каком-либо другом *миньяне*, когда на молитве присутствует не менее 10-ти взрослых евреев-мужчин), если успеет окунуться, одеться и выйти из *миквы* до того времени, когда солнце коснется горных вершин. Если — не успеет, пусть прочтет *Шма*, стоя в воде по горло.

Нельзя читать *Шма* в воде, если:

- вода настолько прозрачна, что человек видит свое тело;
- в *микве* — плохая вода, которая зацвела;
- в водах *миквы* до этого вымачивали лен, а добавить свежую, чистую воду не успели.

Чтобы прочесть *Шма* (находясь в воде *миквы*) надо отдалиться (от нечистоты любого вида) на расстояние в четыре локтя (во времена Талмуда локоть — мера длины, приблизительно равная 50 см; то есть речь в данном случае идет примерно о двух метрах)...

Далее Талмуд, как обычно, начинает исследовать содержание Мишны и вносить необходимые уточнения.

Прежде всего, Учителя задаются вопросом: как понимать слова — «сократить» текст молитвы?

В самом деле. Можно ли допустить, чтобы каждый молящийся в состоянии *таме* сам выбирал, какие фразы текста *Шма* ему произносить, и какие — «выбрасывать». Здесь, вероятно, скорее всего, должны быть определенные правила.

Принцип был введен такой, — дает разъяснение Талмуд. — Человек начинал читать первую законченную фразу отрывка и, прочтя ее, тут же переходил к концовке.

Так же должен был человек в состоянии *таме* читать и молитву *Шемоне Эсре*. Если он уже начал произносить благословения, потом спохватился и вспомнил, что — «нечист», он читал начатое благословение до конца, а в следующем произносил первую законченную фразу и последнюю. И так — каждое из (восемнадцати) благословений.

Перейдя к обсуждению следующего пункта Мишны, Талмуд отмечает, что в ней дается дополнительное указание по поводу того, когда нужно читать утреннюю *Шма* — «когда солнце коснется горных вершин». И это, — подчеркивают Учителя, — наилучший момент для произнесения этой молитвы (до этого, вспомним, мы узнали, что начинать читать утром молитву *Шма, Израэль* можно с того мгновения, когда человек в состоянии увидеть различие между белым и голубым цветом — см. на сайте [обзор второй части листа 9](#)).

Но в том случае, если человек понимает, что до нужного момента он не успеет окунуться в воды *миквы*, одеться и пойти, например, до синагоги, ему лучше остаться на месте и прочесть *Шма*, находясь в воде. Ведь уже окунулся и избавился от *тумы*, то есть в духовном смысле стал чистым. Следовательно, он вправе произнести текст *Шма*.

Практически все условия, при которых человеку разрешается прочесть молитву *Шма, Израэль* прямо в водах *миквы* — ясны и не вызывают сомнений. Кроме одного — требования отдалиться от «участка воды», который, скажем, зацвел или — помутнел после того, как в нем лежал лен.

Но как «отделиться» от загрязнения в воде? Ведь это — жидкость, а в жидкости взвешенные частички плавают свободно и имеют свойство распространяться по всей «территории».

Важно, чтобы при чтении *Шма* человек не видел загрязненного места, — объясняют Учителя. — для этого ему нужно отодвинуться от «эпицентра загрязнения» на четыре локтя и **отвернуться в другую сторону** — встать к нему спиной или боком. Если же он просто попятится, и нечистое «пятно» будет — перед ним, факт, что его отделяет от этого «пятна» расстояние в четыре локтя ситуацию не улучшит. Он все равно будет видеть «очаг загрязнения» — читать *Шма* при таких обстоятельствах ему не следует.

Тут возникает закономерный вопрос: не слишком ли все усложнено? Ведь **раби Иегуда** (великий Учитель Мишны, 2-й век) без всяких дополнительных ограничений разрешал читать молитву *Шма, Израэль* и в состоянии *таме*.

Дело все в том, — объясняет Талмуд, — что ограничения, о которых говорится в Мишне нашего листа, тоже ввел в свое время **Эзра** (один из последних пророков, предводитель евреев, вернувшихся из Вавилона в *Эрец Израэль*, глава Великого собрания — основного законодательного органа в *Эрец Израэль* в период, когда евреи вернулись из вавилонского изгнания). Потом они были отменены, и *залаха* (еврейский практический закон) предписывает человеку обычным образом читать молитву, даже если он — *таме*. Как и говорил раби Иегуда (см. на сайте [обзор второй части листа 20](#))...

Автор текста *Леви Раскин*

www.evrey.com

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

Недельная глава Мишпатим просто наполнена законами, разъясняющими правила жизни еврейского народа. Так вот, когда евреи их узнали у горы Синай, они воскликнули:

Наасэ! (Все, что сказал Б-г выполним)

Но В-севышний захотел получить гарантии выполнения заповедей Торы.

- Кто поручиться за вас в этот день и в этот час?

- В свидетели-небо и землю берем. Они нас увидят и ночью, и днем...

- Небо и Землю Я сам сотворил. За вас поручиться нет у них сил...

- Тогда пусть за нас говорят праотцы. Известные были они мудрецы!

- Я не возьму в поручители их. Ошибки случались даже у них...

- А чем не подходят наши пророки?

- Но даже к пророкам, увы, есть упреки...

- Пусть наши дети послужат порукой, что Тора не будет просто наукой!

- Мы будем Тору Твою исполнять!

- Детей – поручителей сможешь признать?

- Детей я беру- это честно, достойно.

- Даю Я вам Тору Святую спокойно.

- Пока мою Тору учить будут дети,

- Евреям всегда будет место на свете!

- Тогда, вот В-севышний наши слова:

- Наасэ вэнишма!

Дорогие мои читатели! Мы с вами должны понимать, почему В-севышний согласился взять гарантами именно еврейских детей.

Небольшое разъяснение сможет вам помочь... Гарант – это тот человек, который будет наказан, если не выполнены условия договора.

Что есть у родителей самое важное и ценное в жизни???

Цюпа Гензель
Израиль, 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 В ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА:**

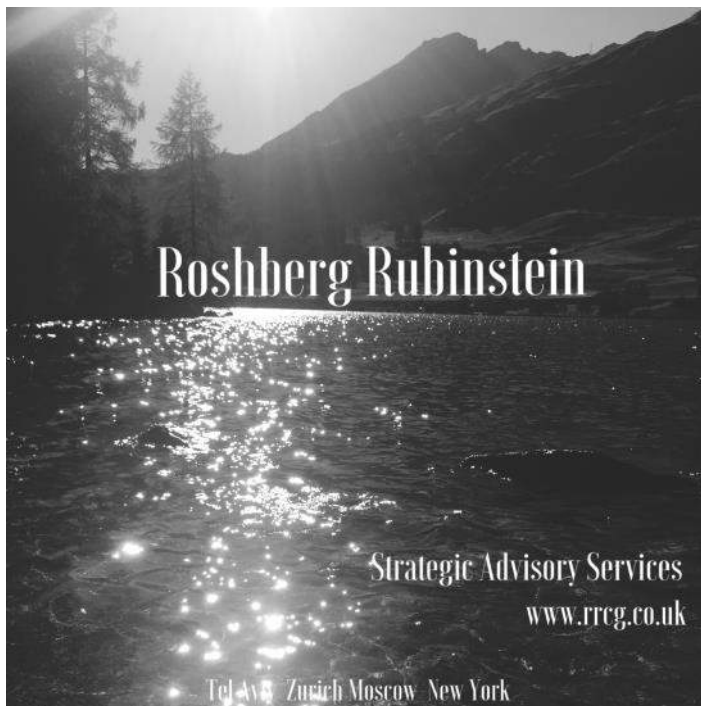
PayPal:

liubdeldobro@gmail.com

QIWI: +972548164299

Если вы хотите помочь нам другими способами

Свяжитесь с нами **lfreidkin@gmail.com**

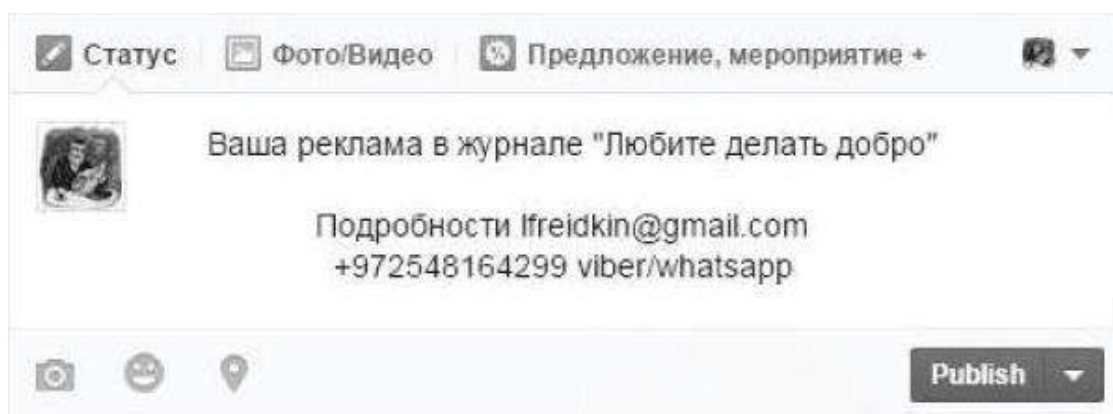


Success
HARBORS
business navigation

Навигатор Вашего бизнеса
к гавани успеха

Маркетинг. Инвестиции. IT

www.harbors.co

**МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:**

B vk.com/talmudonline

f facebook.com/liubdeldobro

f facebook.com/hhafetzheim