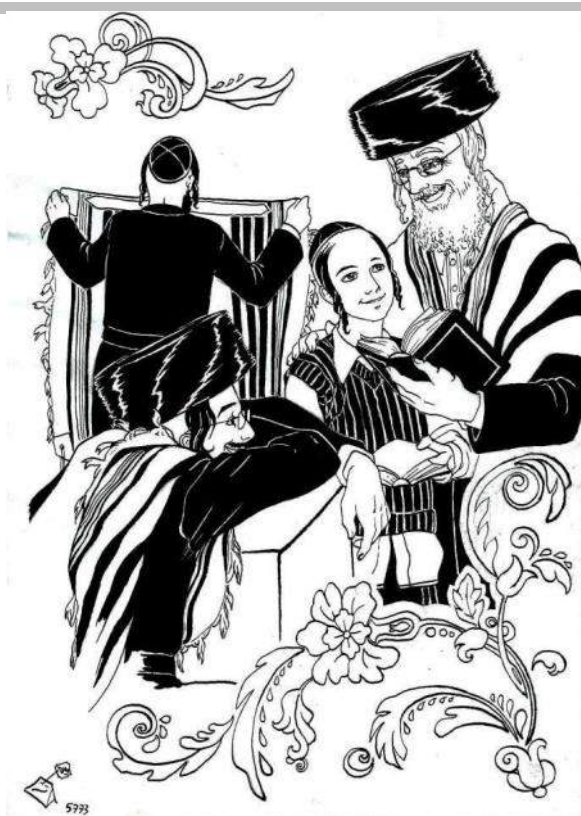




השבועון דעל אדאט דאס פרו

ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.



ОБСУЖДЕНИЕ НЕДЕЛЬНОЙ ГЛАВЫ «ТЕЦАВЕ»

А также:

Вопросы к Раввину

Лист Талмуда

О здоровом образе жизни

Женская Рубрика

Культура. Личность. Этика

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, Мельбурн...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:**Обсуждение главы «Тецаве» - 3****Вопросы раввину - 5****Здоровый образ жизни - 7****Женская рубрика - 8****Культура. Личность. Этика—9****Лист Талмуда - 11****Детская страничка - 12****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...**

В недельной главе Тецаве продолжается рассказ о Мишкане. Здесь обсуждается изготовление одежд для служителей Храма - коэнов, а также говорится об историческом распределении должностей внутри нашего народа.

(Шмот гл. 28 ст 1-2): “И ты приблизь к себе Аарона, твоего брата, и его сыновей с ним из среды сынов Исраэля, чтобы служить ему Мне: Аарон, Надав и Авиу, Элазар и Итамар, сыны Аарона. И сделай священные одеяния Аарону, твоему брату, для славы и для великолепия.”

Так вот, как говорится в нашей главе, одежда, в которой будут работать в храме Аарон и потомки, должна быть сделана и принесена народом, таким образом, она не могла принадлежать коэнам.

Хотелось бы особенно остановиться на одной из деталей одежды коэна-гадоль (первосвященника) - хошен мишпат (прим. перев. Мудрый наперстник).

Он был сделан из специальной ткани и имел особую четырехугольную форму, и в него были вмонтированы четыре ряда специальных драгоценных камней, на которых были выгравированы имена колен Израиля и имена наших праотцов, что в конечном итоге составляло алфавит.

Внутри хошен мишпат были вставлены “урим ве тумим”- специальные начертания имен Всевышнего, которые сегодня мы не знаем. Благодаря им, коэн гадоль в особых случаях мог получать ответы на самые серьезные вопросы, возникающие в народе.

Интересно подметить, что основная часть действия хошен мишпат зависела от каваны (особого настроения мыслей) ьсамого первосвященника... Тогда на хошен мишпате высвечивались буквы, составляющие ответ на важные и тяжелые для народа вопросы.

Пишут наши мудрецы, что из пяти букв можно составить 120 различных фраз, поэтому коэн гадоль должен был быть человеком крайне чувствительным с особым сердцем ,и об этом мы также читаем в нашей главе (глава 28 ст 30) “И вложи в судный наперстник урим и тумим, и будут они на сердце Аарона, когда он предстанет пред Господом; и будет носить Аарон суд сынов Исраэля на своем сердце пред Господом всегда”

В сегодняшних реалиях у нас пока нет такой связи с Творцом, но мы должны развивать в себе качества чувствительности и сопереживания по отношению к своему народу и проблемам каждого еврея.

Будем усердно трудиться над увеличением духовной работы всего народа и улучшением качества еврейского образа жизни.

Шаббат шалом
Элиэзер Фрейдкин
Иерусалим

ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «ТЕЦАВЕ»

ГЛАВА «ТЕЦАВЕ»

Место в Торе: книга Шмот, гл. 27, ст. 20 — гл. 30, ст. 10.

Почему глава так называется?

По первой фразе: *“Прикажи (тецаве) сыновьям Израиля, чтобы взяли для тебя [принесли тебе] масло, особо чистое оливковое масло для освящения — зажигать постоянный огонь” (Шмот, 27:20).*

Прикажи на иврите — тецаве.

В предыдущем недельном разделе говорилось о том, что евреям было приказано приступить к строительству Переносного храма. Наш недельный раздел продолжает эту тему. В нем идет описание одежд Аарона и его сыновей, в которые они будут облачаться, ведя храмовую службу.

Одежда священников — часть Храма, поэтому Всевышний снова, как и в прошлый раз, велит Моше пригласить к работе специалистов, людей, наделенных особыми умениями. Сказано: *“Поговори со всеми, обладающими мудрым сердцем (коль хахмей-лев), которых Я исполнил духа мудрости — чтобы они сделали одежду Аарону” (Шмот, 28:3)* и выполнили все остальные работы по установке Храма.

Не надо объяснять, что такое мудрость. Но что это за особый вид интеллекта — мудрость сердца?

Рав Хаим Шмулевич (1901-1978), один из крупнейших современных авторитетов, отметил, что объяснение термина *“мудрость сердца”* — в словах следующего недельного раздела Торы (Шмот, 31:6): *“В сердце каждого, кто мудр сердцем, Я вложил мудрость, и они сделают все, что Я тебе повелел”*.

Получается, что Всевышний дает мудрость тому, кто уже мудр сердцем — хахам-лев. Т.е. мудр настолько, что сердцем понимает, что нуждается в мудрости, и просит ее у Всевышнего (это и есть *“сердечная”* мудрость), и Всевышний дает ее.

Итак, просто мудрый — умен от природы. Здесь у каждого свой уровень. Но мудрый сердцем — тот, кто хочет принять в свое сердце мудрость Творца, чтобы про него можно было сказать: *“В сердце каждого, мудрого сердцем, вложил Я мудрость”*. Тут правомерно подчеркнуть, что просто мудрость (способность к разумению) дается от рождения, но мудрость сердца надо в себе в буквальном смысле — *“вырастить”*. Это качество уже зависит от самого человека. Оно не дано ему в готовом виде. Кто-то расположит свое сердце, подготовит себя к тому, чтобы получить мудрость, кто-то этой возможностью не воспользуется...

Известно, что еврейский царь Шломо (Соломон), сын царя Давида, был одним из самых умных людей. О нем сказано в книгах Танаха: *“И дал Всевышний мудрости Шломо и много разума... И приходили от всех народов послушать мудрость Шломо”*.

Всевышний дал царю мудрость. Получается, что Шломо получил ее в подарок. Но почему, за какие заслуги? Оказывается, когда юному царю предложили попросить у Творца все, что он хочет, он сделал такой выбор: *“Дай Твоему рабу послушное сердце — (лев шомеа)... чтобы различать добро и зло”*, — произнес он. А через два стиха написано: *“Сказал ему Всевышний: за то, что попросил это и не по-*

просил себе долгой жизни и богатства... Я сделал, как ты попросил... дал тебе сердце мудрое и понимающее (лев хахам вена-вон)”.

Царь и без того, вне всякого сомнения, обладал высочайшим интеллектом и попросил понимающее сердце. Он хотел различать добро и зло во всех явлениях окружающей жизни. Это и есть работа сердца. Именно к такой мудрости страстно стремился Шломо. И получил ее.

Именно таких людей имел в виду Творец, призывая евреев приступить к работе над возведением Переносного храма:

“Поговори со всеми, обладающими мудрым сердцем”.

Кстати, о священниках. Этим термином мы переводим еврейское слово коэн. Связи со священниками других религий тут очень мало. Если, например, у христиан священники — особый круг людей, посредников между Всевышним и людьми, то у евреев не нуждаются в посредниках: каждый еврей сам молится Творцу, сам выполняет возложенные на него заповеди. В этом смысле евреи, как сказано, — народ священников. А коэнам было поручено вести определенную службу в Храме. Все они, без исключения, — прямые потомки Аарона, брата пророка Моше.

Еврейские колена получили свои наделы земли при входе в Эрец Исраэль — все, кроме колена Леви. Левиты вели храмовую службу, а в награду получали приношения от специального налога, который накладывался на урожай всех остальных евреев. Внутри колена Леви особо выделены потомки Аарона, выполнявшие еще более специализированные работы в Храме, в частности — руководили жертвоприношениями, приносимыми народом Израиля. Главенствовал над ними первосвященник. Священник по-еврейски — коэн, первосвященник — коэн-агадоль.

Священником может быть только мужчина, родившийся евреем. Если ваша фамилия Коган, Когановский, Коганович, Кац, Каганов — то очень может быть, что по происхождению вы — из рода священников. А если вы (по отцу) Левин, Левинский, Левитан, то, возможно, ваши предки принадлежали колена Леви. Впрочем, быть израэль (не коэн и не леви) тоже почетно. Одно из сегодняшних различий между ними — порядок получения права читать Тору в синагоге: первым вызывают коэна, вторым идет леви, потом — израэль.

Несколько слов о том, как одевались священники Храма. Ведь их одежда — один из необходимых элементов храмовой службы, без которых она не совершенна.

Простые священники могли совершать службу, надевая только четыре вида одежды: тканую рубаху, пояс, штаны и особый головной убор. И больше ничего! Первосвященник, кроме пояса и штанов, надевал еще нечто вроде фартука с передним и задним полотнищами, на грудь — квадрат из ткани, в который были вставлены двенадцать драгоценных камней с названиями двенадцати колен; длинное, синего цвета одеяние без рукавов с золотыми гранатами и колокольчиками на подоле; особого вида тюрбан; золотую ленту с золотой надписью — на лоб. Говорят, кто не видел первосвященника, выходящего из Храма после службы в Йом-Кипур, тот вообще не видел красивой одежды. И еще говорят, что тот, кто не видел Иерусалима, тот вовсе не знает, что такое красота. Впрочем, это уже другая тема.

Казалось бы, зачем нам, современным евреям, знать, как был устроен Храм, как он работал, какие жертвоприношения приносились в нем (недельный раздел действительно рассказывает о жертвоприношениях, которые должен был принести Аарон, вступая в должность главного священника Храма)?

Самый простой ответ на этот вопрос: все работы, которые выполнялись в Храме, в том числе, жертвоприношения — необходимые элементы того, что на иврите называется словом тшува — исправление совершенных ошибок. А еще тшува — возвращение. Возвращение человека к его естественному состоянию, чтобы он стал таким, каким должен быть по замыслу своего Творца. Таким, каким он был до совершения того или иного неблагоприятного поступка. Совершил проступок — исправь его. Вернее, исправь себя самого. Вернись...

Дадим некоторые пояснения. В Торе написано, что в случае, если один еврей нанес ущерб другому, обидчик обязан возместить этот ущерб. Простого извинения недостаточно. Оплате подлежат пять видов ущерба: простой в работе из-за нанесенной травмы; потеря профессиональных качеств — частичная или полная; затраты на лечение; моральный ущерб (мудрецы умели рассчитывать и такие потери); любая материальная утрата, не связанная с телесными травмами. Все это компенсируется из средств того, кто по суду признан виновным. Причем, совершенная ошибка только тогда признается полностью исправленной, когда завершается искренним раскаянием. Это очень важная деталь исправления.

В те времена, когда у евреев есть Храм, надо добавить еще один элемент — приношение жертвы.

Храм — не только действующая микромоделю вселенной, но и средство исправления. Как всего народа, так и отдельных людей. На самом простом уровне работу Храма можно описать так: нарушивший заповедь Торы платит из своего кармана. Он или приносит установленный вид животного из своего стада, или покупает это животное. Главное, чтобы он принес свое, а не одолженное, допустим, на время. Человек только тогда склонен исправить свои качества, которые послужили причиной нарушения, когда он знает, что расплачиваться придется своим трудом, здоровьем, благополучием семьи...

В нашем недельном разделе упоминается Менора, семисвечник. Сказано, что ее огни надо зажигать постоянно (тамид). Приведем на эту тему рассказ.

Однажды, примерно сто лет назад, как раз на ту неделю, когда по си-

нагогам читается раздел Тецаве, встретились два выдающихся учителя, раби Хаим Соловейчик из Бриска и раби Авраам Мордехай из Гур. И, как принято у мудрых людей, завели разговор о Торе и ее законах.

Сказал Адмор (хасидский ребе) из Гур: известен на главу Тецаве один мидраш (отрывок из Устной Торы), в котором обсуждается тема Меноры (храмового светильника): “Сказал раби Ханина, заместитель первосвященника, которому приходилось вести работу в Храме, что он свидетельствует о чуде с Менорой: ее зажигали на Рош-Ашана, и она горела не угасая целый год”.

— Этот мидраш, — сказал Адмор, не дает мне покоя много лет. Ведь существует заповедь зажигать Менору каждый день! Но как ее можно зажигать, если она уже горит?

Здесь, пожалуй, сделаем вставку. Разговор идет не о чудесах как таковых; нас интересует еврейская мудрость. Менора в Храме — символ мудрости, свет — символ знания. Так вот, надо применять знания, но для этого их сперва надо приобрести. И ответить на поставленную проблему: менора горит, но ее велено зажигать.

Сказал на это рав Хаим из Бриска: поищем ответ у Рамбама. В его кодексе законов написано, что тот, кто добавляет масло в обычный бытовой светильник, горящий в субботу, нарушает запрет на работу, которая называется “зажигание огня”. Получается, что само добавление масла или другого горючего материала в огонь приравнивается к “созданию пламени”. А поэтому, когда священники добавляли по вечерам масло в Менору, они одним этим действием выполняли заповедь зажигания храмовых огней.

Добавим, что в выражении “доливать масло в Менору, символ мудрости Торы”, есть еще один, добавочный смысл. Доливать масло — значит, добавлять еще одну толику знаний к тому, что мы уже выучили. Добавлять надо ежедневно, учиться Торе — постоянно. Ибо, если один день не “долить”, светильник придется зажигать заново — вновь повторять то, что забылось. Но если не дать ему погаснуть, то чудо будет свершаться для нас весь год: ничего не забывается, растет понимание, мудрость не угасает...

Автор текста Реувен Пятигорский

www.evrey.com

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Подробнее о Седьмом тысячелетии

Уважаемый Ребэ Элиягу Эссас!

Вопрос по главе Берейшит: Все-вышний в Шесть Дней Творения сотворил Всё. И сейчас Все-вышний поддерживает только существование всего Созданного. Шесть Дней Творения - это шесть тысячелетий, которые должно прожить Мироздание. Седьмой День и Седьмое Тысячелетие - это Суббота.

Так ли это? Каким понимается отдых (жизнь) в это субботнее Тысячелетие? Если так, можно ли подробнее об этом?

*Спасибо Вам.
Moshe Chaim
USA*

В целом соответствующие элементы нашего мировоззрения Вы описали верно. Седьмое тысячелетие действительно — аналог шаббата. И для того, чтобы чуть лучше представить его основные характеристики, вспомним, что такое шаббат по сравнению с шестью остальными днями недели (буднями).

Всю неделю мы часть времени посвящаем материальным заботам (заработок, профессиональная учеба, карьера, развлечения и т.п.), другую часть — духовной деятельности (изучение Торы и молитва). В шаббат вся «конструктивная» деятельность (упомянутые выше материальные заботы) — запрещена. Разрешена — только «поддерживающая». Организация трех субботних трапез (еда приготовлена заранее, но можно, к примеру, нарезать хлеб, принести и расставить на столе посуду и т.п.) — пример «поддерживающей» материальной деятельности.

Чему же следует посвящать время в субботу?

Только изучению Торы (подразумевается полный спектр Устной Торы, из которого каждый выбирает для себя то, что привлекает его и соответствует его уровню и возможностям) и молитве.

Таким будет и Седьмое тысячелетие. Его наступление ознаменуется полным принятием всем человечеством Всевышнего и Его Торы. Материальные заботы «конструктивного» характера не понадобятся.

Ибо земля непрерывно будет приносить плоды. В привычном порядке вещей произойдут и другие изменения, необходимые для осуществления задач, которые Всевышний определил для Седьмого тысячелетия.

Тело останется, но будет к тому времени «просветлено» так, чтобы не отвлекать от процесса постижения Мудрости. И вообще в мире не будет никаких отвлекающих от этого процесса моментов.

Статус Иерусалима, города, где реально и достаточно сильно ощущается присутствие Небесного, распространится на всю Эрец Исраэль, в ее полных границах. А статус Эрец Исраэль распространится на весь мир.

То есть весь мир будет со всей очевидностью чувствовать, что Творец непрерывно управляет судьбой каждой отдельной «детали» мира и каждого объединения «деталей» (к примеру — судьбой каждого человека и каждой группы людей). Как это в некоторой степени и происходит сегодня на Земле Израиля. Поэтому желание познавать, осознать и ощущать Мудрость Творца будет сверхсильным, и ничто не будет этому препятствовать.

Отметим, что приведенное здесь описание Седьмого тысячелетия может дать лишь весьма приблизительное и очень скудное представление о нем. Ибо о нашей, существующей в нашем мире субботе сказано, что она «дает возможность постижения Высших миров на одну шестидесятую часть».

И тем более мы не в состоянии описать Восьмое тысячелетие, когда материальная оболочка (телесность) будет не только просветлена, но и истончена до такой степени, что станет действительно лишь тончайшей оболочкой. Сущностью же, явно ощущаемой реальностью, будет душа.

Перед наступлением субботнего дня есть «переходный этап» (на иврите — эрев шаббат, канун субботы), который начинается в пятницу после полудня и длится до захода солнца. Так же и перед наступлением Седьмого тысячелетия есть «переходный этап» — последний период шестого тысячелетия. И мы сейчас и живем в этом периоде. Но только в отличие от субботы, время перед началом которой всем точно известно (условно считается, что солнце заходит в 6 часов вечера, и если сейчас, допустим — 2 часа дня, то до субботы осталось 4 часа), нам не дано знать, какой временной отрезок этого переходного этапа мы сейчас переживаем.

Тем более, что (и это важно подчеркнуть) скорость течения времени в процессах духовных зависит от интенсивности и качества нашей духовной работы. И даже если за окном только «4 часа после полудня» и осталось, казалось бы, ждать еще «два часа», мы можем существенно «сократить» период ожидания. До «минуты». В реальном времени — до одного дня, месяца, года или, скажем, до двадцати лет. Но только в том случае, если мы приложим к духовной деятельности (в ее самых разных аспектах) больше усилий.

О «предсубботнем этапе» — см. на сайте, к примеру, ответы «Что будет, когда придет Машиах», «Два Машиаха: бен Давид и бен Йосеф», «Меня интересует, когда придет Машиах» и блиц-ответ «Когда придет Машиах?».

Автор текста Элиягу Эссас

Почему в одежде первосвященника были льняные и шерстяные нити?

Евреям запрещено носить одежду, ткань которой содержала бы одновременно лен и шерсть. Почему тогда одежда первосвященника должна быть сделана из ткани, содержащей лен и шерсть?

Египетские жрецы также носили одежду, содержащую лен и шерсть. Связано ли это все как-то?

И.

Действительно, по законам Торы евреям запрещается носить одежду не только из ткани, в составе которой есть и лен и шерсть, но и соединять в ней льняные и шерстяные лоскуты (на иврите сочетание шерсти со льном называется — шаатнез). Об этом в Торе прямо сказано: «Не надевая шаатнез — шерсть и лен вместе» (книга Дварим, гл. 22, ст. 11).

В то же время пояса в одеяниях коэнов (служителей в Храме), а у коэна гадоля (первосвященника) — еще и накидка, по указаниям Всевышнего, изготавливались из нитей, скрученных из льняных и шерстяных волокон (подробное описание одежд коэнов есть в Торе — см. в книге Шемот, гл. 39).

Из Устной Торы, точнее — из Талмуда, узнаем о существовании известного принципа: «Уста, запрещающие те или иные действия (только они), могут отменить запрет».

Этот принцип широко применяется в нашей повседневной жизненной практике. Каждому ясно, к примеру: если начальник ввел в возглавляемом им трудовом подразделении определенный порядок — он, по каким-либо причинам может изменить установленные им же правила. Или, допустим, учитывая производственную необходимость — освободить от их соблюдения кого-то из подчиненных.

В данном случае речь идет о Всевышнем, который, запретив в одежде еврея шаатнез, «сделал исключение» для коэнов.

Его повеление — достаточное основание для того, чтобы мы приняли это как данность. Ибо только Ему видна цельная картина созданного Им мира. Что же касается

наших представлений о мире, они — весьма и весьма ограничены. О том, к каким выводам, изучая отмену запрета на шаатнез для коэнов, пришли наши великие Учителя — см. на сайте в ответе «Тора противоречит сама себе?».

И, разумеется, указание Торы по поводу одежд коэнов никоим образом не связано (и по определению не могло быть связано) с обычаями египетских жрецов (или каких-либо иных служителей чужих, нееврейских религий). Ведь Тора не написана людьми на основании обобщенного исторического опыта. Она «составлена» Творцом и существовала в Высших мирах еще до Сотворения Мира (!). А в нашем мире получил ее еврейский народ более 3.300 лет назад у горы Синай — непосредственно «из уст» самого Всевышнего.

Автор текста Элиягу Эссас

Когда и как зажигают Храмовую Менору в наше время?

Я прочитал в Торе о Меноре. Когда и как зажигают Менору в настоящее время в синагоге и дома? Речь идет о Меноре, а не о ханукие.

*С уважением,
Абрам.
Такома, США*

Вы, полагаю, читали в Торе книгу Шемот. В ней, в главе 25 действительно дается описание храмовой Меноры (в переводе с иврита слово «менора» означает — «светильник»).

Сегодня форма этого светильника, неотъемлемого элемента служения в Храме, известна нам в ее графическом изображении, которое украшает герб государства Израиль, и по многим иллюстрациям в материалах и книгах, посвященных древней истории еврейского народа.

В нашей традиции разрешается лишь создание учебных моделей основных элементов Иерусалимского Храма (в том числе — и Меноры). С целью изучения их устройства. Использование их «по назначению» —



не допускается. Потому что истинная храмовая служба может состояться только в Храме, на Храмовой горе в Иерусалиме. А Храма у нас, как известно, пока нет.

Чтобы получить более исчерпывающую информацию о Меноре — о связанной с ней традицией и историю ее «погружения» в недра Храмовой Горы, рекомендую прочесть размещенные на сайте ответы: «Что было во Втором Храме?», «Герб Израиля или Рамбам?» и «Семисвечник или — девятисвечник?».

Автор текста Элиягу Эссас

Семисвечник или - девятисвечник?

Есть семисвечник и девятисвечник, какая разница между ними? Когда какой подсвечник нужно применять?

Жду ответ.

С УВАЖЕНИЕМ К ВАМ, МИХАИЛ.

Семисвечник (Менора) стоял в здании Иерусалимского Храма. Из уважения к той, храмовой, Меноре, напоминающие ее по форме и предназначенные для семи свечей подсвечники мы не используем.

Никаких других ограничений для подсвечников нет.

То, что Вы называете «девятисвечником» - не что иное, как «ханукальная менора», то есть - подсвечник, который используется в дни праздника Ханука. В последний день Хануки должны гореть восемь свечей. А девятая (во все дни) исполняет роль - служебной (не праздничной). Вот и получается «девятисвечник».

О Меноре в Храме рекомендую прочесть на сайте ответ «Герб Израиля или Рамбам», а также - «Что было во Втором Храме».

Подробности об обычаях Хануки найдете на сайте в блоке материалов - Все о Хануке.

Автор текста Элиягу Эссас

www.evrey.com

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Счастливые овец не считают...

Бывает, вроде есть все условия для засыпания, а желанный сон заставляет себя ждать или не приходит вовсе. А ведь здоровый сон – залог восстановления сил, заложенный самой природой. Недосып ведёт к повышенной утомляемости, рассеянности, нервным срывам.

Что служит причиной бессоницы? Снижение выработки меланина-гормона, отвечающего за сон, считается одной из главных причин, так при хроническом стрессе с возрастом его количество уменьшается. Во-вторых, эмоциональное напряжение: стрессы, напряжение, переживания, да и избыток впечатлений не позволяют нам расслабиться. Многие хронические заболевания, такие как астма, артриты, эпилепсия, могут стать причиной хронической бессоницы. Некоторые препараты вызывают сонливость в течение дня, другие – раздражительность, что мешает спать ночью. На сне может отразиться и изменение дозировки или времени приёма привычного препарата. Часто беременные жалуются на бессоницу, забывая о том, что в их организме происходит гормональная «перестройка», что сказывается на качестве сна. Вредные привычки, алкоголь, никотин, кофеин, приводят нервную систему в возбуждённое состояние. При их «передозировке» сон, если и приходит, то поверхностный. Также плотный ужин, занятия спортом на ночь не способствуют сну, так как организм не успевает прийти в подходящий для сна тонус.

Марк Твен писал, что беспокойство по поводу бессоницы причиняет больше вреда, чем сама бессоница. Бессоница – серьёзная

встряска как для физического, так и для психического состояния, а потому не стоит игнорировать проблему, а проконсультироваться с врачом.

Самостоятельно человек может попытаться справиться с бессонницей, выполняя некоторые общие рекомендации врачей для нормально сна. Во-первых, важен физический комфорт, то есть хорошо проветренная спальня, мягкая постель, пастельные тона стен. Во-вторых, нужно научиться откладывать за 2 часа до сна всю работу, требующую умственного напряжения, вместо этого лучше за полчаса до сна выйти на лёгкую прогулку. Научитесь приучать себя ко сну с помощью своеобразных ритуалов – приглушенный свет в спальне, тихая спокойная музыка, интересное чтение на ночь, т.д.

Также потребление «сонных лакомств» на ночь подготовит организм ко сну. К ним можно отнести молочные продукты и крупы, а также продукты, богатые витамином Е – орехи, авокадо, растительные масла. Чай из ромашки или мелиссы на ночь обладает расслабляющим эффектом. Тёплое молоко с мёдом содержит вещества, погружающие человека в дрему.

Помните, что старания «поскорее заснуть во что бы то ни стало» дают противоположный эффект. Если не спится, лучше спокойно полежать, помечтать, почитать книгу, послушать приятную музыку. Но если бессоница всё же стала сопровождать вас постоянно, это повод обратиться к специалистам для выявления причины, иначе можно нанести серьёзный вред своему здоровью.

Автор текста Залина Мошковиц

Молдова, Кишинев



ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Мудрость сердца.

Рефуа Шлема Софья бат Эстер

Огромное количество наших еврейских книг и источников слов Торы говорят нам о том, каким должен быть настоящий еврейский дом. "Свет мира в семье, дающий нам силу от пребывания Шхины, ибо в каждом доме, где царит мир, пребывает святая Шхина".

Женские статьи и книги постоянно поясняют нам понятие женской мудрости, именно благодаря которой, в семье царит мир и настоящая божественная атмосфера.

Однако несмотря на множество определений и примеров, достичь настоящей мудрости даже при большом желании, оказывается очень сложно.

Ведь в жизни мы сталкиваемся с многообразием семейных ситуаций, меняющихся настроений, собственных амбиций и стечений обстоятельств. Каждый раз мы стоим перед высокой задачей проявить свою мудрость или поддаться проискам йецер-ара (нашего злого начала).

Но что такое настоящая мудрость? Что представляет собой мудрость сердца, что это за особый вид интеллекта, который постоянно необходимо развивать?

На словах каждая женщина оказывается мудра, но когда дело доходит до действий, часто мы не успеваем совладать со своими эмоциями и проявить мудрость сердца.

Один из крупнейших современных авторитетов Рав Хаим Шмулевич, отметил, что объяснение термина "мудрость сердца" — в словах нашей недельной главы Торы: "В сердце каждого, кто мудр сердцем, Я вложил мудрость, и они сделают все, что Я тебе повелел".

Таким образом получается, что Всевышний дает мудрость той, кто уже мудра своим сердцем. То есть той кто всеми клеточками своей души понимает, что ей не достает мудрости, и необходимо больше и больше стремиться к ней и применять полученные знания, тщательно стараясь проявлять мудрость в каждом своем действии и даже мысли.

Ведь мудр не тот, кто после содеянного понял ошибку, а именно тот кто сумел наперед предопределить последствия своих действий и избежать этой ошибки.

Итак, просто мудрый — умен от природы. Здесь у каждого свой уровень. Но **мудрый сердцем — тот, кто хочет принять в свое сердце мудрость Творца!**

Поняв определение настоящей мудрости,

Хочется чтобы каждая из нас понимала как важно использовать ее для того, чтобы в семье царил Божественное присутствие.

Для этого очень важно в каждое свое действие и мысль вставлять осмысленную кавану (желание), стремящуюся к миру и гармонии, к добру и покою. И тогда мы увидим как все в нашей жизни меняется к лучшему.

В нашей недельной главе говорится: "Прикажи (*тецаве*) сыновьям Израиля, чтобы взяли для тебя [принесли тебе] масло, особо чистое оливковое масло для освещения — зажигать постоянный огонь".

Постоянное долгосрочное яркое семейное счастье можно зажечь только самым чистым ценным маслом нашей души. А для этого просто необходимо проявлять на самом высоком уровне мудрость своего сердца.

Давайте же будем стараться развивать в себе это качество, и зажигать постоянный огонек в наших семьях, который будет бесконечно зажигать наши сердца и Божественная Шхина почувствовав тепло наших душ, навсегда поселится рядом с нами!

Счастья и мира всем нам!!!!

Шаббат Шалом!

Лея Коган.

Молдова, Кишинев

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

"ОТ САРОЧКИ"

Еврейский рулет

Вам понадобится:

1 кг картофеля

1 яйцо

200-250 г муки

300 г отварного мяса или 500 г грибов

1-2 луковицы

соль, перец, оливковое масло

Способ приготовления

Отварите картофель в мундире. Очистите от кожуры, разомните. Добавьте яйцо и муку, перемешайте. Чтобы сделать мясную начинку, пропустите отварное мясо через мясорубку, смешайте с обжаренным в оливковом масле луком. Чтобы сделать грибную начинку пожарьте лук и грибы вместе.

Картофельное тесто разложите на ровной поверхности, сверху распределите начинку, заверните так, чтобы получилась рулет и при этом тесто не развалилось. Защипите края, чтобы начинка не выпала, и смажьте яйцом. Выпекайте при температуре 160-180 градусов 30-35 минут, пока рулет не подрумянится.

Приятного аппетита :)

Сара Пензина

Люксембург

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

Рядом с вами, вероятно, живут неженатые люди. Просто холостяки, разведенные, овдовевшие. Наверное, Всевышний поместил их поблизости, чтобы дать возможность реализовать на практике потенциал добродетели и милосердия. Одно дело выписать чек для иешивы или испечь пирог соседке, которая только что вернулась из роддома, и совсем другое — осознать, что разведенной женщине, которая живет ниже этажом, может быть, нужно помочь снять с дверей мезузы, чтобы отдать их после нескольких лет на проверку.

В религиозном мире трудно жить без семьи, потому что наша жизнь зависит от религиозных праздников, от наших ежедневных обязанностей перед Творцом и окружающими...

ЧТО ГОВОРИТЬ НЕЖЕНАТОМУ СОСЕДУ

Миссис Эрлих Клайн

Приглашения

Никогда не стесняйтесь и не считайте излишним пригласить неженатого человека на трапезу в шаббат. В его душе возникнет прекрасное чувство, что он желанен, что о нем кто-то думает. Неважно, сколько раз приглашенный ответит вам отказом. Ценность для него имеет уже сам факт, что он получает такую **возможность** — отказаться.

Встретив на улице неженатого человека, не спрашивайте: “Тебе есть куда пойти на шаббатную или праздничную трапезу?”. Это, по меньшей мере, необдуманый вопрос. На какой ответ вы рассчитываете, если этому человеку, действительно, некуда пойти? Он что, должен сказать вам: “Нет, никто обо мне не вспоминает”? Просто пригласите его, и пусть он ответит: “Спасибо, но я уже обещал...”.

Если возможно, **не приглашайте** неженатого юношу или мужчину (равно, как и незамужнюю женщину) **в последний момент** перед праздником. Он (или она) может подумать, что его позвали только потому, что у кого-то из ваших гостей изменились планы. Пригласить на субботнюю трапезу намного лучше во вторник, чем в четверг, независимо от ваших, пусть самых лучших, намерений.

Выделите минут десять-пятнадцать, чтобы просмотреть календарь на текущий год. Составьте список одиноких, разведенных, овдовевших людей, которых вы хотели бы пригласить к себе в гости, и составьте расписание, чтобы потом каждому из них позвонить за две-три недели до праздника. Тогда одинокие, не останутся без внимания, потому что вы совсем о них забыли. Если вы очень заняты на работе и боитесь заранее связывать себя какими-то обязательствами, попросите приглашенного записать эту дату на своем календаре и оговорите — “если не произойдет ничего непредвиденного”. И если какое-то препятствие действительно возникнет, не отменяйте приглашения, а просто перенесите дату.

Если приглашенный занят, предложите ему выбрать удобное для него время в следующем месяце. Это даст человеку ощущение, что вы действительно хотите его видеть, а не просто стремитесь исполнить праздничную мицву (заповедь).

Промежуточные дни праздников Песах и Суккот (дни *хол а-мозд*) дают возможность принять у себя многих людей, которые не сумели присутствовать на праздничных трапезах. Если вы не уточнили свое расписание,

попросите тех, кого планируете пригласить, позвонить вам в определенное время. В крайнем случае, вашей семье придется подождать гостя лишних пятнадцать минут.

Трапезы перед постом и после поста — тоже удачный повод, чтобы пригласить неженатых гостей.

Словом, используйте для приглашения одиноких реальные возможности. Нарочито это делать не стоит. Эмоционально и физически трудно устраивать специальный прием для одного человека.

“Приходите еще” и особые приглашения

Когда неженатый гость уходит, не говорите ему банальную фразу: “Приходите когда-нибудь еще”. Невысказанный ответ на подобное приглашение таков: “Если хотите, пригласите меня на конкретное время. Не буду же я сам назначать, когда вас можно будет посетить”.

Неженатый гость, которого не пригласили вторично, может подумать, что сделал что-то не так. Это — неприятное ощущение, особенно, если не с кем обсудить, что в его поведении не понравилось хозяевам дома.

Если есть такая возможность, приглашайте каждого одиночку, по крайней мере, еще раз или два. А если по какой-то причине вы предпочитаете видеть человека раз в год, пригласите его на какой-то определенный праздник или субботу, чтобы он почувствовал — это “его” трапеза.

Особая мицва — пригласить неженатого человека на зажигание ханукальных свечей, после того как он зажег их у себя дома. А потом предложить ему *латкес* или *суфганиет*. Мало одиночек, которые только ради себя станут затевать обременительно изготовление этих традиционных для Хануки блюд, даже если им вовсе не придется попробовать их в праздник. Кроме того, каждому приятно во время зажигания ханукальных свечей посидеть в семейном кругу. В пустой квартире в эти минуты особенно чувствуется одиночество.

Считается, что женщине не стоит делать для себя *Авдалу* (обряд перехода от шаббата к будням). Если среди ваших знакомых есть одинокая женщина, почаще приглашайте ее к себе в конце субботы. Семейным трудно представить, как это унижительно стучаться в чужие двери и спрашивать: “Можно я послушаю у вас *Авдалу*?” А если у женщины есть дети, живущие отдельно, но в том же городе, чувство униженности ощущается еще острее.

Так что, опередите ее, пригласите на конец субботы заранее.

Если она приходит на *Авдалу* слишком рано, предложите ей войти, сесть и подождать вместе с вами. Очень ранит, когда говорят: “Мой муж еще не пришел из синагоги. Вернитесь минут через десять”. Поговорите с ней, пока она ждет, даже если вы заняты чтением. Она почувствует себя неловко, если вы предложите ей подождать в гостиной и оставите ее одну. Скажите, чтобы она приходила каждую неделю.

Если по какой-то причине в конце субботы вас не будет дома, предупредите об этом заранее. Не заставляйте одинокую женщину страдать оттого, что она стучит в дверь, а ей не отвечают.

Если с неженатым человеком приходит ребенок, поговорите со своими детьми, о том, как важно создать у людей хорошее настроение, дать им возможность почувствовать, что они всегда — желанные гости.

Не следует позволять вашим детям убегать из дома перед *Авдалой*, перед или после трапезы в праздник или субботу. Постарайтесь объяснить им, что может почувствовать ваш юный гость, если останется один и будет вынужден “слушать” разговоры взрослых. *Ахнасам орхим* (заповедь приглашения гостей) относится к людям любого возраста.

Особо трогает

Когда вы выходите из синагоги, старайтесь поговорить с неженатым человеком. Одинокое возвращение, когда рядом — пары или те, кто ищет мужа или жену, наводит на грустные размышления. Пройдитесь с ним немного или постоит несколько минут, поинтересуйтесь чем-то в его жизни.

Одному трудно идти на какое-то торжество, особенно — вечером. Даже наряжаться не хочется. Позвоните одинокому человеку, предложите его (ее) подвезти или спросите, не хочет ли он (она) поехать вместе с вами на такси. Такое предложение, даже если его не примут, улучшат настроение одинокого человека.

Когда вы печете пирог, возьмите за правило отложить кусочек в одноразовую посуду. Одинокие люди редко пекут для себя и всегда оценят такое проявление внимания.

Спросите одинокую женщину, не нужно ли ей помочь проверить *мезузы* (особые футляры, в которых хранится небольшой отрывок из Торы; мезузу прикрепляют к правому косяку двери каждой жилой комнаты). Обычно никто не звонит по домам с подобными предложениями, но далеко не все способны снять футляры мезуз так, чтобы случайно не повредить свиток.

Для каждого из нас **важно думать о других** — о соседе, о друге, у которых нет того, что мы имеем... Важно думать о них, и осознавать, как они чувствуют себя, лишенные, пусть даже временно, того, чем, с помощью Всевышнего, мы владеем.

Джуиш Обзервер

Миссис Клайн,

пишет для многих печатных изданий

в США, Англии и Израиле,

автор нескольких книг

5 МИНУТ ИВРИТА

לְצַוֹת (лецавот) - приказывать, повелевать

מְאוֹר (маор) - сияние, освещение

לְקַרֵּב (лекарев) - приближать

תְּפָאֵרֶת (тиферет) - великолепие, красота

חֵיטָה (хита) - пшеница

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Берахот*

Лист 24

На нашем листе Талмуд продолжает обсуждение этических проблем, концентрируясь на исследовании этических норм, которые следует соблюдать при чтении молитвы.

Нельзя, произнося слова молитвы, повышать голос, — отмечают Учителя. — Ибо, увеличивая громкость звучания молитвы, человек как будто бы демонстрирует, что у него нет уверенности в том, что Всевышний слышит его, и считает, что обращение к Творцу, произнесенное шепотом, не доходит до Неба.

Данный запрет, — вносит свое уточнение рав Г'уна (великий Учитель Талмуда второго поколения, 3-й век), — действителен, если человек молится в миньяне (когда вместе молятся не менее десяти взрослых, начиная с 13-летнего возраста, евреев мужчин). В такой ситуации лучше всего молиться шепотом. Однако тому, кто молится в одиночку, повышать голос, произнося слова молитвы — разрешается.

Но надо ли вообще молиться громким голосом? — спрашивают Учителя. — Если это выглядит, как неуверенность, что слова человека достигают Небес, быть может, следует в любом случае рекомендовать людям молиться шепотом? Дело тут не только в том, что человек, повышающий голос во время молитвы в миньяне, мешает другим сосредоточиться на их обращении к Всевышнему, — разъясняет рав Г'уна. — Всем нам известно, что, обращаясь к Творцу, человек сам как бы поднимается к духовным мирам. Для этого он должен иметь определенный настрой, очистив свои мысли от повседневных забот и от всего «наносного». Ибо любую заповедь (на иврите — мицва), в том числе — и заповедь молиться, необходимо выполнять с чистым сердцем и чистыми помыслами. В эти минуты человеку следует полностью сосредоточиться на создании контакта с Творцом. Однако на практике, особенно — когда человек молится в одиночку, ему бывает трудно всецело отдаться молитве. Тогда он может читать ее текст громче обычного, и сами слова молитвы, которые он будет отчетливо слышать, помогут ему настроиться на нужный лад. Ведь молитва, как говорили Учителя предыдущих поколений — «целебное средство», которое снабжает нас ориентирами на пути к Творцу (см. на сайте обзор второй части листа 4).

Но ведь и в миньяне, человеку не всегда удается сосредоточиться, — говорят Учителя. — Что же делать ему в этом случае?

Читая молитву в миньяне, — отвечает на это Талмуд, — все равно нельзя «увеличивать громкость голоса». Это — непреложная норма поведения человека во время общественной молитвы. И тут необходимую помощь ему в поиске своего места на пути к Небу (см. на сайте обзор первой части листа 6) оказывает духовная «энергетика» других молящихся, а если все это происходит в синагоге, помогает и возвышенная атмосфера этого помещения. Если человек, начав читать молитву, не сумел сконцентрироваться на ее тексте, в таких условиях он постепенно обретает нужный настрой. Кроме того, сам факт, что человек молится в миньяне (и в синагоге) обеспечивает ему «благосклонность» Творца. Он знает, что Всевышний слышит его обращение (см. на сайте обзор первой части листа 8), и необходимости в повышении голоса у него нет.

Далее Талмуд приводит галаху (еврейский практический закон), регулиующую «громкость» чтения молитвы. Этот закон содержит, в частности, такие указания:

1. Нельзя читать молитву «про себя», беззвучно. Если человек прочел молитву только глазами, считается, что он не выполнил заповедь. Ему необходимо помолиться еще раз заново.
2. Молиться следует шепотом, но так, чтобы сам человек слышал каждое произносимое им слово. Однако, если он произнес слова шепотом, но сам их не услышал, эта молитва ему, тем не менее, засчитывается как исполнение заповеди.
3. Если человек молится в миньяне или даже — не в миньяне, но — вместе с несколькими людьми, повышать голос при произнесении слов молитвы ему запрещается.

Дает Талмуд и некоторые дополнительные правила, касающиеся чтения молитвы Шма, Исраэль.

И мы узнаем, что читать Шма в нечистом месте, например, там, где лежат отбросы, источающие дурной запах — запрещается. Человек, обнаружив, что пришло время произнести слова Шма, должен покинуть это место и прочесть молитву — в другом, где нет нечистот.

Однако на практике, — отмечают Учителя, — человеку приходится сталкиваться и с более сложными ситуациями. И выдвигают на обсуждение такую модель.

Допустим, человеку пришлось читать Шма на ходу (мы помним, что это разрешается — см. на сайте обзор первой части листа 11). Он начал читать эту молитву, когда все было нормально, но, завернув, скажем, за угол, наткнулся на бак с мусором. Что ему делать в этом случае?

И отвечают: при таких обстоятельствах он обязан прервать чтение Шма. При этом, если источник нечистот оказался сбоку от него, он должен прекратить произносить слова молитвы, оказавшись на расстоянии в 4 амы (то есть примерно в 2 м; во времена Талмуда ама — мера длины, приблизительно равная 50 см) от нечистого места. Если же источник нечистоты — перед ним, человеку следует прекратить чтение Шма в ту же секунду, когда он этот источник увидел...

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

Сегодня мы поговорим об облачении первосвященника для службы в Мишкане. А точнее, о самой интересной, на мой взгляд, ее части-нагруднике-хошене. Что же такого удивительного было в хошене? Так вот, там имелось 4 ряда углублений, и в каждую лунку вставлялись по три ряда драгоценных камней. И так, камней было 12. Догадались почему?

Вот рубин, он красный, как кровь, Реувена колена - знак.

От стыда так краснеет лицо, если что -то идет не так...

На топазе зеленом Шимона имя. Страсть сдержать помогает топаз..

Успокоить камень умеет, и случалось это не раз!.

Изумруд для колена Леви-разноцветный камень сверкающий.

Сила камня того может мудрость давать, словно Торы свет, мир озаряющий.

Йегуду представит карбункул, драгоценным сверкая огнем.

Он способностью обладает верх одерживать над врагом.

Иссахар достоин сапфира, цвета неба прекрасного он.

Этот камень полезен для зрения -прогоняет недуги вон...

А алмаз -прозрачный, белый говорит о кресле купца.

Зевулун -Иссахара поддержка, исполняет свой долг до конца.

Яхонт -камень колена Дана-говорит об ошибках опасных ...

Истукану они поклонились. Разгневали Б-га ужасно.

У Нафтали в агате сила-крепко сидит он в седле.

Аметист для колена Гада-побеждает врагов везде!!!

Хризолит, камень Ашера, цвета масла оливы прекрасной.

Оникс Йосефу служит опорой. Обаяние его не напрасно.

.Биньямин-разноцветная яшма. Переменчив его характер.

Не всегда поступает верно самый младший из этих братьев...

Вот- 12 камней! Вот- 12 колен!!!

Каждый дорог и неповторим !

Размышляйте, учитесь, любите людей.

Торы свет несите в наш мир !

*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**

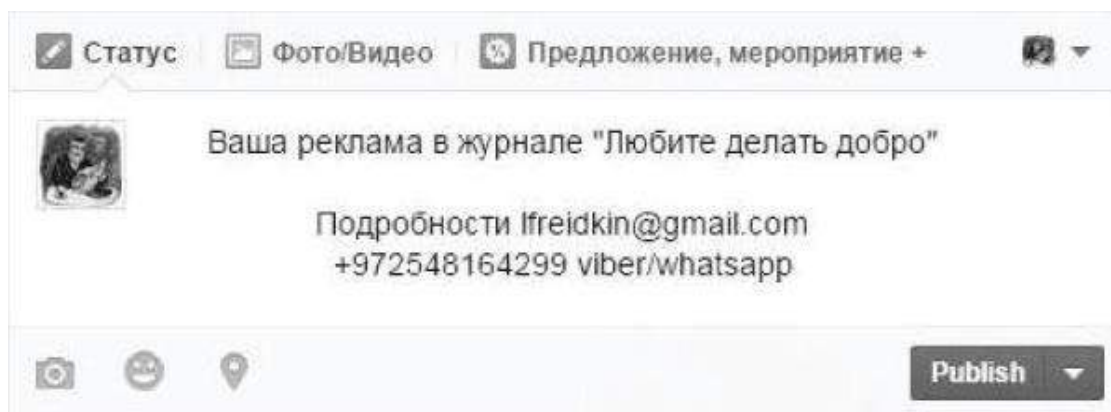


Success
HARBORS
business navigation

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

Реклама для Молдавии

בס"ד

МОЛОДЕЖДАНАЯ ПРОГРАММА

«EVREY? COME!»

С одобрения и благословения Рав Элиягу Эссаса,
Создателя уникального всемирно известного интернет -ресурса

www.evrey.com

Очень часто звучат вопросы

Кто такие евреи?

Что такое еврейская жизнь?

Галахический еврей это тот кто прилетел из
другой галактики?

Что же предлагает
«EVREY? COME!»

- ⇒ Основы еврейского мировоззрения;
- ⇒ Практика иудаизма;
- ⇒ Еврейская история;
- ⇒ Изучение классических еврейских текстов;
- ⇒ Философия Талмуда;
- ⇒ Иврит.
- ⇒ Бизнес по-еврейски

Вам от 15 до 30 лет?

Ваша мама еврейка?

Вы хотите учиться и получать стипендию?

Присоединяйтесь к нашей программе!

Телефон: 069335529 Лея
060908899 Геннадий

Эл. почта:
hafetz.haim@outlook.com

ЕОЦ «ХАФЕЦ ХАИМ»

 **Hafetz Haim**