



השבועון דעלדעל דעם פון

ОНЛАЙН ОБЩИНА «ХАФЕЦ ХАИМ» ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ЕЖЕНЕДЕЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ДЛЯ ЧТЕНИЯ ЗА ШАББАТНИМ СТОЛОМ.
ПРИ ИНФОРМАЦИОННОЙ ПОДДЕРЖКЕ САЙТА WWW.EVREY.COM



ПРАЗДНИЧНЫЙ ВЫПУСК ОБСУЖДЕНИЕ НЕДЕЛЬНОЙ ГЛАВЫ

А также:

Вопросы раввину

О здоровом образе жизни

5 минут иврита

Лист Талмуда

Женская рубрика

Пурим

Иерусалим, Тель-Авив, Петах Тиква, Хадера, Ашдод, Кфар Эльдад, Хайфа, Москва, Санкт-Петербург, Мурманск, Минск, Пинск, Орша, Кишинев, Вильнюс, Клайпеда, Вена, Нью-Йорк, Одесса, Днепрпетровск, Донецк, Киев, Ульм, Торонто, Прага, Вашингтон, Астана, Сеул, Гомель, Кирьят Моцкин, Акко, Яффо, Лондон, Париж, Мюнхен, Монреаль, Никосия, Реховот, Ашкелон, Сидней, Мельбурн, Турин, Кременчуг, Тверия, Бат-Ям, Чернигов, Иршава, Харьков, Вастерас, Камышлов, Сорочинск, Тольятти, Зарайск, Нес-

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:**Обсуждение главы «Ваикра» - 3****Вопросы раввину - 5****Здоровый образ жизни - 7****Женская рубрика - 7, 8****Пурим—9****Лист Талмуда - 12****Детская страничка- 13****Ответственные за проект:**Элиэзер Фрейдкин, Давид Рошберг
Над номером также работали:
Лея Коган, Залина Мошковиц, Цюпа
Гензель**Художник:**

Мария Журавлёва

Любые Ваши предложения направляйте
на эл.почту hafetz.haim@outlook.com**МЫСЛИ РЕДАКТОРА...****едельная глава Ваикра открывает третью книгу Торы, которая тоже называется Ваикра.****Сказано: «И воззвал (Господь) к Моше. И говорил Господь ему из шатра собрания так: Говори сынам Исраэля и скажи им: Когда человек (какой-либо) из вас принесет пожелает жертву Господу, из скота, из крупного и из мелкого, приносите вашу жертву...»****Обратим внимание на то, как написано название нашей главы. Буква алеф в нем видимо уменьшена. Но почему ?****Говорят наши мудрецы, что таким образом В-севышний подчеркнул скромность еврейского лидера-- Моше, специально принизившего себя, чтобы подчинится воле Творца. Другим объяснением уменьшения буквы алеф служит то, что не смотря на всю важность обращения В-севышнего к Моше-- это только начало служения, но не достижение конечной цели...****Становится очевидным: чтобы приблизиться к В-севышнему, нам необходимо уменьшить себя, свое Я! И только тогда, когда каждый из нас создаст место для Творца, мы сможем, действительно, служить ему!****Тора раскрывает нам цель мишкана. Если раньше евреи имели право сооружать жертвенники и приносить жертвы, когда хотят, как символ благодарности или переживания, то теперь Всевыш-ний показывает нам устройство работы в Мишкане.****“...Когда человек (какой-либо) из вас принесет пожелает жертву Господу, из скота, из крупного и из мелкого, приносите вашу жертву...”****Итак, человек должен сам захотеть принести корбан.****Слово корбан имеет корень каров, обозначающий близость.****Корбанот -это средство приближения ко Всевыш-нему.****Принесению корбанот должно предшествовать чувство благодарности Всевыш-нему или раскаяние в проступке, если человек допустил ошибку.****В сегодняшних реалиях человек может много молиться, давать цдаку, делать добрые дела, но если внутри него нет осознанной благодарности и искренности по отношению к небесам, то его действия могут попросту быть мало эффективными.****Хотел бы пожелать всем нам с большей искренностью служить Всевыш-нему и радоваться прекрасной возможности приближения к нему.****Шаббат шалом
Элиэзер Фрейдкин
Иерусалим**

ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «ВАИКРА»

ГЛАВА ВАИКРА

Место в Торе: Книга Ваикра, третья книга Торы. Глава 1, ст. 1 — гл. 5, ст. 26.

Почему глава так называется?

По первой фразе, точнее — по первому же слову: “И воззвал Всевышний к пророку Моше” (Ваикра эль Моше).

Воззвал на иврите — ваикра.

Мы приступаем к чтению третьей книги Торы. Она посвящена главным образом порядку жертвоприношений и храмовой службе, которая была возложена на потомков Аарона, брата пророка Моше. Такова главная тема книги. Но есть и побочные, о которых мы, по возможности, тоже будем рассказывать.

Переносной храм (а затем оба Иерусалимских храма — построенный царем Шломо более 2800 лет назад и восстановленный во времена Эзры около 2400 лет назад) был центральным элементом еврейской жизни. В Храме приносили жертвы от всего народа, от колен, общин и от отдельных евреев. Существовало много разных видов приношений: в благодарность Творцу, искупительные, праздничные и пр.

Среди описания жертв, приносимых в Храме, особое место в недельном разделе занимает рассказ о жертвах *искупления*. Т.е. о таких приношениях, без которых нет прощения за совершенные проступки.

Понятно, что исправление предполагает определенную духовную работу по улучшению собственных качеств, которые послужили причиной совершения проступка. Но сколь сильно и искренне народ или отдельный человек ни сожалел бы о содеянном, без жертвы обойтись никто не мог. Она являлась необходимым элементом служения Всевышнему. Ее приношение становилось как бы гарантией того, что **искреннее** желание исправить последствия проступка, пусть даже совершенного нечаянно, засчитывалось Творцом как полное искупление. Приношение стоило денег и свидетельствовало о конкретности раскаяния.

Первым в списке жертв *искупления* стоит приношение от первосвященника Храма. Написано: “Если согрешит коэн-помазанник...” (*Ваикра*, 4:2).

Следует отметить, что при вступлении на должность первосвященников мазали особым маслом. Так поступали и с царями (помазанник на иврите — Машиах).

“Если согрешит коэн-помазанник... сделав виновным свой народ, жертвой за это прегрешение будет...”. Далее описывается сама жертва. Обратим внимание, что вина первосвященника здесь сформулирована несколько неожиданно: он **сделал народ виновным**. Иначе говоря, то была не личная вина частного человека — о таких прегрешениях текст говорит в другом месте, дальше.

Но если главный священник Храма выступает в роли народного руководителя, то — какой проступок он совершил, сделав народ виновным? Оказывается, речь идет о работе, которую он делал в Храме. По ошибке она не достигала своей цели — не сняла вину с народа за его, уже народные, прегрешения. По этой причине священник должен был сначала искупить свою вину, и только потом снова приступить к процедуре искупления народа.

На одном из уроков был приведен такой пример. Представим себе морскую шхуну, попавшую в шторм. Порваны паруса, в трюме течь, заглох генератор на корме, не работают рация, радиокомпас. Сразу после шторма команда приступает к ремонту. И первым делом чинит генератор. Потому что, когда он даст электричество, можно будет ремонтировать все остальное. Так и первосвященник. Своей работой он искупал прегрешения народа, “чинил” его. Поэтому в случае “поломки” в первую очередь надо было “отремонтировать” именно его. Т.е., чтобы очищать других, ему надо было очиститься первым. Для этого он приносил жертвы за себя.

Затем жертвы приносила вся община. Сказано: если и община совершила нечаянную ошибку, то вот какой будет ее жертва. Комментаторы поясняют, что имеются в виду судьи, заседающие в *Сангедрине* (Верховном суде старейшин). Они приняли ошибочное решение, народ это решение признал, поступил в согласии с ним, — и вдруг выяснилось, что все это было неправильно.

Тора не пишет — поскольку ошибка не преднамеренная, вина с народа снимается. Нет, вина не снимается, ее надо исправлять. А начинается исправление с жертвоприношения.

Если Тора так строго судит ошибки, совершенные случайно, то каким строгим должно быть ее отношение к греху, совершенному с умыслом!

В наши дни, когда Храм разрушен, функцию искупающих жертвоприношений заменяют молитвы. Роль искупления выполняет искреннее раскаяние и пост Судного Дня, Йом Кипур.

В обычный день в Храме жертвоприношения принимались трижды в день. В соответствии с этим мудрецы установили три молитвы, которые читаются в течение суток: утренняя —

«Если согрешит коэн-помазанник...»

шахрит, дневная – *минха* и вечерняя – *маарив*.

В Талмуде, в трактате **Брахот**, рассказывается, что первым утреннюю молитву стал читать праотец Авраам, дневную – Ицхак, а вечернюю – Яков, от которого произошли двенадцать еврейских колен.

О чем молятся евреи? Люди, далекие от веры в Творца, ошибочно полагают, будто молитва – это персональная просьба, обращенная к Б-гу, в которой молящийся просит Его исполнить те или иные просьбы. Дай мне здоровье, помоги прокормить семью, найти работу, удачно переехать на новое место и т.д. Молится человек, бьет себя кулаком в грудь и наивно верит, что некто Могучий как бы присутствует над ним, слышит просьбы и решает – удовлетворить их или нет; все зависит от погруженности в молитву и от веры в то, насколько Он нас слышит. Чем сильнее просишь, тем скорее тебя услышат там наверху...

Однако это не совсем так. Вернее, совсем не так. Что касается погруженности в молитву, искренности и представления о том, что Творец, к Которому ты обращаешься, находится рядом, – это верно. Но вот сам характер просьб...

Не о своих нуждах молятся еврей, а о нуждах всего еврейского народа: о его здоровье и о мире, о возвращении в Святую землю и восстановлении Храма в Иерусалиме...

Но не только о нуждах возносится молитва. Она – обращение к Всевышнему, в котором молящийся народ искренне обещает, что постарается своими поступками соответствовать идеалу, о котором говорится в Торе. Поэтому о евреях сказано, что они – народ священников. Не в том смысле священники, что выполняют работу посредников между мирянами и Творцом. А в том, что каждый напрямую связан с Первопричиной всего мира.

Главная молитва – *Шмоне-Эсре* (Восемнадцать благословений); ее читают стоя. Она является как бы ядром, главной частью каждой из трех выше названных молитв.

В *Шмоне-Эсре* евреи признают величие Творца, Который создал мир, управляет им, кормит создания, спасает в час беды, лечит их и заботится о них. Молящиеся просят Его развеять планы врагов, в том числе из собственной среды, направленные против народа и его Торы – например, козни выкрестов, антисемитов и прочей подобной публики. Евреи декларируют свою веру в скорое избавление народа от рук всех гонителей и притеснителей...

По субботам, праздникам и в начале месяцев в *Шмоне-Эсре* добавляют специальные благословения, соответствующие этим дням, и читается еще одна молитва – *мусаф*. А в Йом Кипур принято читать пятую молитву – *неила*, время которой – перед самым исходом дня, когда, как считается, начинают закрываться Небесные ворота, через которые молитва достигает Неба. Отсюда ее название – *неила* (запирание дверей).

Сегодня у евреев нет жертвоприношений. Но есть в их руках мощное оружие, способное многое изменить в мире, — молитва. Каждый молится за весь народ. Поэтому, кстати, самой действенной молитвой считается та, что прочитана в кругу не менее десяти евреев. Такая группа молящихся называется *миньян*.

Мы говорили, что в любом разделе Торы можно найти множество тем — даже если на первый взгляд кажется, что их круг ограничен.

Важные темы обнаруживаются в каждом предложении, буквально в каждом обороте текста. Дадим короткий пример.

Описывая жертвоприношения, Тора пользуется таким приемом. Сообщается: если кто-то будет приносить такую-то жертву (дается ее определение: из крупного скота, мелкого или из птиц и т.д.), то вот каким образом надо это делать. И только в одном случае формула нарушена. Написано (2:1): “Душа, если принесет она жертву *минха* (из хлеба) Всевышнему”, то вот как эта жертва будет выглядеть. Причем тут душа? И почему здесь написано, что жертва приносится Всевышнему, а в указании, например, про жертву из скота, таких слов нет?

Комментаторы объясняют, что речь идет о самой бедной жертве – от человека, ограниченного в средствах. Ему позволялось для искупления грехов, принести вместо скота или птицы то, что называется “хлебным приношением”, самую дешевую из жертв. И это засчитывалось ему, будто в жертву он принес свою душу!

Понятно, что бедняк стеснялся своего дара. Что бы его не обидеть, сказано, что только священник Храма знал об этой *минхе*. Ибо надо стараться всегда и во всем вести себя так, чтобы не доставлять человеку страданий!

Рассказывают о праведнике раби Арье Левине, жившем в Иерусалиме в эпоху английского мандата. Вызвали его однажды в городской суд, где слушалось дело о неплате долга. Сказали, что на документе, предъявленном в суд истцом, стоит его, раби Левина, подпись. Дескать, он выступает в качестве гаранта. Посмотрел рав Левин на подпись и сразу понял, что она подделана. И тут он встретился взглядом с ответчиком. И столько боли и стыда увидел он в его глазах, столько страха перед разоблачением, что решил помочь этому человеку. Подпись свою он признал действительной. И по решению суда взял на себя обязательство в течение двух лет ежемесячно выплачивать по 28 лир (сумма по тем временам огромная).

Почему рав так поступил? Не хотел публично позорить еврея. Этому, в частности, учит нас Тора в одном из фрагментов недельного раздела **Ваукра**.

Реувен Пятигорский
Иерусалим
www.evrey.com

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Зачем Мордехай предотвратил заговор против Ахашвероша?

Зачем праведник Мордехай, не зависящий от людей и служащий истине, решил услужить негодяю Артаксерксу и предотвратил заговор против него?

Не стало бы Артаксеркса на должности царя - не стало бы и всех остальных последствий, которые пришлось нейтрализовать.

okv

Санкт-Петербург

Сразу внесу уточнение. В нашей традиции Артаксеркс упоминается под именем — Ахашверош. Это имя, естественно, и буду использовать в своих разъяснениях.

А теперь — к сути дела.

В ответ на Ваш вопрос выскажу несколько соображений:

1. Еврей ни в коем случае не должен, даже в самой минимальной степени, участвовать в какой-либо деятельности, направленной на изменение политической ситуации в нееврейском государстве. То есть, как мы сказали бы сегодня — вмешиваться во внутренние дела нееврейской страны. И уж, совершенно категорически запрещено принимать участие в заговорах и других очевидно незаконных действиях.

Если бы Мордехай, зная о готовящемся против Ахашвероша заговоре, не предупредил бы царя — это было бы сродни косвенной поддержке заговорщиков.

Исключения теоретически могут быть лишь при таких обстоятельствах, когда доподлинно известно, что правитель планирует конкретные действия по физическому уничтожению еврейского народа. Но даже и тут все, надо отметить — не однозначно, и все равно желательно избегать непосредственного вмешательства в политические процессы.

Не говорю здесь об участии в голосовании на выборах в демократической стране. Этот вопрос должен решаться — индивидуально и в зависимости от конкретной ситуации.

2. Почему Вы с такой уверенностью и легкостью пишете, что устранение Ахашвероша (пусть и нееврейскими руками) принесло бы еврейскому народу благословение?

Следует знать, что Ахашверош, кстати сказать, пришел к власти в результате дворцового переворота. И, как и все деятели, совершавшие перевороты — боялся, что и сам станет жертвой таких же действий.

Вспомним, к примеру, события из новейшей истории. В 20-м веке это была генеральная линия постоянной паранойи руководства большевиков (впоследствии — КПСС). Большевики в 1917 году захватили власть незаконным путем (Октябрьский переворот). И потом не без оснований опасались, что такой же переворот могут совершить и против них. Отсюда — постоянные сталинские «чистки» и т.п.

Возвращаясь к нашей теме, отметим, что Ахашверош не без оснований боялся заговора со стороны Амана. И можно ли поручиться, что в случае, если убрали бы Ахашвероша, не Аман стал бы правителем страны? А из Мегилат Эстер известно, что именно он, Аман, стремился к тотальному уничтожению евреев.

Так что, Ваш посыл — неверен. Если бы Мордехай не разоблачил заговор, ситуация для нашего народа, скорее всего, была бы еще хуже.

3. Мордехай был мудрецом и праведником **высочайшего** уровня. И говорю это не ради «красного словца». Он видел то, что не видели многие другие люди. И понимал, что во всем, что происходило в стране — эти роскошные и бессмысленные празднества (пир Ахашвероша), снижение духовного уровня евреев в тот период, назначение Амана на пост второго лица в государстве, избрание Эстер царицей — очевидная рука Всевышнего. Поэтому знал, что вмешательство в такой процесс может быть только в соответствии с законами Торы и нашим мировоззрением. Иное поведение будет нарушением наших законов (см. пункт 1).

Все произошло именно так, как он, Мордехай, и предполагал. Еврейский народ был спасен от, казалось бы, неминуемой гибели. В этой ситуации Имя Всевышнего невероятно возвысилось.

И в заключение, советую Вам внимательно перечитать **Мегилат Эстер** и размещенные на сайте [материалы, посвященные празднику Пурим](#).

Автор текста Элиягу Эссас

www.evrey.com

Сколько раз в Пурим «стирают» память об Амалеке?

Шалом!

Сколько раз во время чтения Мегилы Эстер необходимо «стирать» память об Амалеке?

Тода раба (спасибо)

Felix Spektor

Konstanz, Deutschland

О Пуриме и о событиях, изложенных в книге Танаха, которая называется **Мегилат Эстер** — см. на сайте [материалы, посвященные празднику Пурим](#).

Человек, о котором рассказывается в этой книге, Аман, был потомком Амалека — родоначальника идеи «окончательного решения еврейского вопроса». Относительно же Амалека в Торе дается нам

конкретное повеление: «...смотри память об Амалеке (повсюду) под Небом; не забудь...» (**Дварим**, гл. 25, ст. 19).

Выполнение этой *мицвы* (заповеди) — удел будущего, когда на последнем этапе «мессианских времен» вновь, и уже — открыто, появится среди нас пророк Элиягу и разъяснит, кто такие потомки Амалека и как конкретно надо будет «стирать память» об Амалеке.

А пока, чисто символически, чтобы лучше помнить эту заповедь, раз в году, в Пурим, во время чтения **Мегилат Эстер** (и вечером и утром) принято «создавать шум» **при каждом упоминании** имени Амана.

По поводу того, как это следует делать, нет единых правил и указаний. Кто-то топает ногами (при каждом упоминании достаточно двух-трех ударов ногой об пол), кто-то — стучит по столу рукой (тоже два-три раза), кто-то, чаще всего — дети, производит звуки с помощью разнообразных трещоток и т.п.

Главное — надо помнить: ни в коем случае при этом не надо «входить в раж» и тем самым мешать чтению **Мегилы**. Это может привести лишь к нарушению заповеди, предписывающей прослушать всю **Мегилу**, не пропустив ни слова. Поэтому родители должны позаботиться о том, чтобы их дети в своем поведении придерживались «разумных рамок».

И еще отмечу, что тем более надо категорическим образом пресекать развитие появившейся в последние годы тенденции приносить в синагогу игрушечные пистолеты (с пистонами), хлопушки и т.п. Это — просто «дикость». И синагога, даже в Пурим — не место для подобных «развлечений».

Автор текста Элиягу Эссас

Как относиться к личным врагам
Здравствуйте. Я живу по законам Торы и стараюсь по мере возможности выполнять их. Я знаю, что в Торе можно найти ответ на любой вопрос, но у меня не получилось найти ответ на вопрос: //Как следует относиться к своим врагам?//

*Zev
Москва, Россия*

Вы не случайно не нашли эту тему в Торе.. Потому что “личный враг” — весь-

ма неопределенное понятие. Если кто-то причиняет конкретный ущерб имуществу, об этом говорит целая группа законов (см. на сайте, к примеру **Введение** к трактату **Бава Кама** и там же — **лист 2**).

Если кто-то наносит вред доброму имени человека (злословит, разносит сплетни и т.д.), об этом сказано в другой группе законов (см. на сайте ответ на вопрос **“Можно ли говорить плохо о других”**)...

Одно общее правило: если кто-то наносит какой-либо вред, надо приложить усилия, чтобы нейтрализовать возможности “вредителя” продолжать заниматься этим.

Как именно это делается? Однозначного способа здесь, опять же, нет. Лучше всего — поговорить с “нарушителем”, постараться убедить его оставить недобрые дела.

С другой стороны, необходимо помнить, что Тора запрещает человеку быть мстительным и злопамятным. Этот запрет мы находим в той же фразе, где сказаны знаменитые слова о любви к ближнему: “Не мсти и не будь злопамятным; люби ближнего своего, как самого себя; Я — Всевышний” (**Ваикра**, гл. 19, ст. 18).

Подробнее об этом говорит Талмуд (трактат **Йома**, лист 23), а **Рамбам** (раби Моше бен Маймон, Испания – Марокко – Египет, 12-й век) сформулировал детали в своем многотомном Кодексе еврейских законов — **Мишне Тора** (том **Мада**, раздел **Деот**, гл. 7).

И еще одно общее правило: собственный духовный рост — в изучении Торы, выполнении заповедей и в добрых делах, а также — в помощи другим в этом и в приближении их к Всевышнему — достаточно надежно защищает человека от “происков врагов”. В том смысле, что усилия “врагов”, скорее всего, будут тщетны, и замыслы — развеются, как будто бы их и не было.

Автор текста Элиягу Эссас

Кидуш в шаббат и водка
Уважаемый рав Эссас!

Я часто оказываюсь в шаббат вдалеке от дома и, в силу разных причин, не всегда успеваю приобрести кошерное вино или сок до захода солнца.

У меня такой вопрос: можно ли делать кидуш с другим кошерным напитком, например, водкой?

Заранее благодарен за ответ.

Ваша проблема решается очень просто. Вечерний **Кидуш** (освящение дня) в *шаббат* и праздники делается **только** на кошерное виноградное вино или сок. Но, если в доме не оказалось вина или сока, можно делать **Кидуш** на «*лехем мишне*», то есть на две халы или их заменители — две буханки хлеба, две питы или две мацы.

При этом сначала совершают омовение рук (*нетилат йадаим*), потом произносят текст *Кидуша*, заменив «...*боре при а-гефен*» на «...*а-моци*...», и съедают кусок халы.

На водку или другой напиток вечерний **Кидуш** делать нельзя. Поскольку «статус» дневного *Кидуша* несколько иной, его можно делать на любой напиток «со спиртом», но все же лучше и днем делать **Кидуш** на кошерные вино или сок.

Автор текста Элиягу Эссас

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Лишний вес – лишние проблемы

Ожирение - это война, где имеется один враг и много жертв. Сегодня с проблемой ожирения сталкиваются страны как Ближнего так и Дальнего Зарубежья. Установлено, что женщины болеют чаще мужчин; рост частоты ожирения у детей и подростков – предиктор ожирения у взрослых; пик заболеваемости ожирением к 45-55 годам у мужчин и женщин; ожирение укорачивает продолжительность жизни; чаще встречается у жителей крупных городов, чем в сельской местности. Сегодня во всём мире врачи, диетологи, политики бьют тревогу, так как ожирение становится бедой нашего поколения с крайне негативным прогнозом на будущее. Это ведь не только медицинская, эстетическая, но и экономическая, социальная проблема.

Ожирение – причина многих серьёзных заболеваний. Органами-мишенями являются сосуды, сердце, головной мозг, молочные железы, суставы, желчный пузырь, печень, лёгкие, поджелудочная железа. Доказано, что набор каждого лишнего килограмма заставляет печень вырабатывать 20 мг дополнительного холестерина, что ведёт к атеросклерозу, а он – к инфаркту, инсульту. Повышение концентрации холестерина также увеличивает концентрацию желчи и ведёт к её застою, являясь причиной образования камней в желчном пузыре. Лишний вес – большая нагрузка на суставы, что ведёт к ограничению движения, и получается порочный круг – люди из-за гиподинамии продолжают набирать лишний вес. Полные люди склонны к проблемам с дыхательной системой. Отложения жира в области живота и груди «поджимает» диафрагму, ограничивает экскурсию лёгких, что ведёт к недостаточной вентиляции лёгких, и, соответственно, недостаточному поступлению кислорода. Важно понимать, что жировые клетки вырабатывают женские половые гормоны – эстрогены, поэтому у полных людей их уровень повышен. У мужчин и у женщин это может проявиться гормональным бесплодием. Также риск развития сахарного диабета при ожирении 1-й степени увеличивается в 2 раза, при 2-й степени в 5 раз, а при ожирении 3-й степени более чем в 10 раз.

Важно понимать, что лишний вес можно контролировать. Для этого существует простая формула для расчёта индекса массы тела (ИМТ= вес (кг)/ рост²(м²)), по которой каждый может следить за своим весом и предупредить ожирение на начальных этапах. Помните, что причина ожирения в нарушении обмена веществ или других болезнях лишь миф, так как 95% случаев связаны с переизбытком и малоподвижным образом жизни. Избавиться от лишних килограммов с помощью тренировок не всегда возможно и полезно, так это может ещё больше усугубить уже существующие проблемы со здоровьем. И не нужно всё время причину лишнего веса оправдывать генетикой. Генетическое ожирение ничтожно по сравнению с огромным процентом случаев ожирения в современном обществе.

Научитесь слушать своё тело, приучайте себя правильно питаться, ведите активный здоровый образ жизни, пейте как можно больше жидкости в течение дня, подбирайте физические упражнения в зависимости от состояния здоровья, чтобы избежать ожирения и проблем со здоровьем.

Автор текста Залина Мошковиц

Молдова, Кишинев

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

«Слово – не воробей, вылетит не поймаешь».

Практически все действия и поступки человека исправимы либо могут быть приостановлены мудро в момент когда человек понимает свою ошибку. Однако есть действия, которые невозможно обратить назад. Наверное каждая из нас сейчас задумается, что бы это могло быть, начав разбирать на своем опыте различные жизненные истории.

Как же велико удивление, когда осознаешь, что единственный необратимый процесс в нашей жизни – это разговор. Начав произносить слово, обычно не замечаешь как его заканчиваешь, порою не вкладывая в него даже суть, а может быть даже не отдавая себе отчет в его утилизации. Произнеся фразу, рассказав какую либо историю, обидев близкого человека, или выдав чей либо секрет – НЕВОЗМОЖНО перемотать пленку назад, невозможно нажать кнопку «стоп» - даже если вдруг поняли, что произнесли лишнее. Как гласит известная всем поговорка «Слово – не воробей, вылетит не поймаешь».

Наша недельная глава Ваикра преподает нам большой урок о том, как важно заботиться о чистоте нашей речи. В самой первой ее строчке написано:

“И призвал Моше, и велел (в оригинале – говорил) Творец ему из Шатра Свидетельства, говоря – скажи Сынам Израиля...”

Глаголы «говорить» и «сказать» употребляются несколько раз. Нам известно, что в Торе не бывает случайных повторов.

Наши Учителя объясняют: то, что слышал Моше от Творца, никто на свете больше не слышал, ведь он был величайшим пророком. И не все из того, что узнавал, он сообщал другим, и доносил до людей только необходимую информацию полученную Свыше, а иногда, вообще – только избранным. И это в еврейской традиции считается необходимым важным качеством для хорошего руководителя, а также для мудрого человека. Ибо понятие “мудрость” включает в себя понимание человеческой психологии, умение находить с людьми общий язык. А это, в свою очередь, подразумевает способность правильно оценивать обстоятельства, опре-

делять, когда лучше умолчать, когда — сказать и что именно...

Талмуд подчеркивает, что именно эта, рассматриваемая нами, фраза Торы учит нас без особого разрешения не пересказывать то, что мы слышим от других.

Из этого в книге рава Зелига Плискина "Учитесь жить достойно" выводятся законы хранения секретов.

1. Когда с глазу на глаз вам рассказывают что-то личное о жизни или о делах, нельзя пересказывать это другим, даже если вас об этом не предупреждали. Но если информация дана в присутствии трех или более человек, можно передавать содержание разговора, но только в том случае, когда речь шла не о дурных поступках и достоинство рассказчика не будет унижено.

2. То же правило распространяется и на мужа с женой; они не имеют права передавать друг другу то, что им сообщили по секрету. Часто это касается и того, что рассказывают дети.

3. Если вы слышали, что какой-то человек разносит сплетни, никогда не доверяйте ему свои секреты.

Именно потому что очень часто наш язык наносит огромный ущерб в нашей жизни, и это стало бедой поколения - Хафец Хаим посвятил великий и известнейший свой труд посвященный законам о чистоте речи и призвал всех нас тщательно следить за каждым сказанным и даже возникшим в мыслях – слове. "Кто тот человек, жаждущий жизни - любящий дни, чтобы увидеть хорошее? Береги свой язык от плохого и свои уста от обмана" (Теилим)

Давайте же будем стараться следить за нашей речью и уже на этапе возникновения какой-либо неправильной мысли или желания излишних разговоров – «перематываем пленку» и нажмем «кнопку стоп»!

Заботьтесь пожалуйста о своих близких, берегите свою речь и увеличивайте добро в нашем мире!

Шаббат шалом!

Лея Коган.

5 МИНУТ ИВРИТА

לקרוא (ликроа) - кричать, читать, звать

קרבן (корбан) - жертва

למלוח (лимлоах) - солить

אביב (авив) - весна

למצות (лимцот) - выжимать

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

«ОТ САРОЧКИ»

Фруктовый пунш Эстер

ПРОПОРЦИИ:

Сахар – ½ стакана (125 г)

Апельсины – 3 шт.

Лимоны – 4 шт.

Ананасы – 2 ст. ананаса, нарезанного кубиками

Клубника – ½ ст. (125 г) клубники, нарезанной кубиками

Белое сухое вино – 8 ст.

Шампанское – 3 ст. (750 мл)

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:

Тонко нарежьте апельсины. Из лимонов выдавите сок.

Смешайте фрукты, лимонный сок, сахар и поставьте в холодильник.

Непосредственно перед тем, как подать пунш, добавьте вино.

Совет: Заморозьте немного вина в виде кубиков и добавьте их в пунш вместо обыкновенного льда. Тогда ваш пунш не будет разбавленным.

Приятного аппетита!

Сара Пензина

Люксембург



ПУРИМ: МЕЖДУ СВЕТОМ И МРАКОМ - ОДНО МГНОВЕНИЕ

рав Элиягу Эссас

Когда приходит Амалек?

И все-таки на первый взгляд получается некоторая неувязка. Мощной рукой вывел Всевышний евреев из Египта, из дома рабства. Мощной рукой сокрушил Он сопротивление сверхдержавы и уничтожил фараона и его войско. Как же удалось армии Амалека не только приблизиться к евреям, но и вступить с ними в сражение?

И здесь мы получаем серьезный урок, проходящий красной нитью через нашу историю. Столь чудесным образом начавшийся Исход столкнулся с конкретными трудностями передвижения в пустыне: проблемой снабжения народа водой, пищей и с некоторой, так сказать, неопределенностью ситуации. Многие засомневались: не оставил ли нас Всевышний, уже объявивший, что Он выделил нас среди всех народов, чтобы дать нам особое задание? Не является ли наша жизнь всего лишь цепью случайных событий?

Изложив эти сомнения. Тора продолжает (Шемот, гл. 17): "И пришел Амалек и стал воевать с народом Израиля".

Теперь представим себе, что вместо того, чтобы допустить эту войну, Всевышний предотвратил бы появление Амалека на нашем горизонте или нанес ему поражение еще в самом начале. Амалека бы не было, но зато снижение духовного уровня нашего народа продолжилось бы. Потому-то когда духовный уровень евреев опускается, появляется Амалек и нам приходится иметь с ним дело. А дальше уже все зависит от того, что мы делаем.

Как воевать с Амалеком?

Теперь перейдем ко второму уроку, также вечному и повторяющемуся в еврейской истории. Стоявший во главе народа Моше направляет своего ученика Иегошуа вместе с отборным воинским отрядом в контратаку. Завязывается сражение, длящееся целый день. Тора рассказывает: "И направился Иегошуа на войну с Амалеком, а Моше... поднялся на холм. [И возвел Моше руки к небу.] И вот, пока руки Моше были подняты к небу, евреи побеждали, а когда они [от усталости] опускались, Амалек побеждал. Тогда... стали поддерживать руки Моше, чтобы они надежно держались [в вертикальном положении] весь день, и пали амалекитяне от меча [воинов] Иегошуа".

В Талмуде наши мудрецы рассказывают об этом так: "Разве дело в руках Моше? Нет, дело в сердцах воинов. Когда они смотрели на воздетые к небу руки Моше, их сердца устремлялись вверх, к Всевышнему, и они побеждали. Когда же руки Моше опускались вниз, к земле, а с ними и сердца евреев — вниз, к земле, побеждал Амалек".

Суть остается, сцена меняется

Первое свое сражение амалекитяне проиграли, но задача, поставленная близнецом-антиподом Яакова, Эсавом, осталась: пока на земле живет народ Израиля, потомкам Эсава не завладеть миром, и никакой "изм" не сможет победить окончательно.

Исторические пути еврейского народа и потомков Амалека тогда не разошлись после первого столкновения. Время от времени амалекитяне давали о себе знать. Иногда весьма болезненным образом, иногда "цепляясь по мелочам". Однако настал день решающего противостояния — сражения не на жизнь, а на смерть. Случилось это не в стране Израиля, где наш народ жил — до первого галута (изгнания) — около тысячи лет, а в далекой Персии, спустя немногим более пятидесяти лет после захвата Израиля Вавилонской империей, разрушения Иерусалима и Храма в нем и изгнания евреев в вавилонский плен.

Политическая справка. Персия была огромной империей, в которую входили 127 больших и малых государств, простиравшихся от Индии до Эфиопии. Она поглотила и Вавилонскую империю, незадолго до этого разрушившую еврейское государство. Во главе Персидской империи стоял тогда царь Ахашверош. Столицей государства был город Шушан (Сузы).

Ахашверош был знаком с предсказаниями еврейских пророков о том, что вавилонский плен продлится 70 лет. И несмотря на то, что жил он отнюдь не по законам, предписанным еврейской мудростью, и на то, что евреи представляли собой лишь несущественное, казалось бы, национальное меньшинство в его огромной империи, будучи руководителем сверхдержавы, Ахашверош понимал и учитывал необычность еврейской истории и... боялся.

Кто знает, что произойдет, когда завершатся эти 70 лет? Разве можно застраховаться от разных политических и военных катаклизмов, разрушивших уже не одну империю и лишивших власти и жизни не одного, пусть даже могущественного, правителя.

Он боялся, ждал и подсчитывал. И когда по его подсчетам (ошибочным, ибо он выбрал не ту точку отсчета) вышло, что семидесятый год уже миновал, Ахашверош устроил многодневное общегосударственное празднество. Для того чтобы

оно стало особенно впечатляющим, он велел обеспечить присутствие на "официальном обеде" руководителей еврейского нацменьшинства, а на второстепенных торжествах — вообще всех евреев.

Кроме того, Ахашверош велел использовать в качестве посуды на этом официальном обеде храмовую утварь, вывезенную вавилонянами из Иерусалима.

Границы дозволенного

Хорошо или плохо быть включенным в список приглашенных на "официальный обед" в царский дворец? Хорошо или плохо отведать в "праздничный день" царских яств и ощутить себя частью "высшего общества"? Ну а если яства подаются в украденной из твоего дома посуде, а высшее общество собралось, чтобы дружелюбно и благосклонно отпраздновать крушение твоих надежд? И еще: что если за отказ от чести присутствовать на царском пире полагается смертная казнь?

Законы Торы даны евреям не для того, чтобы умереть, а для того, чтобы жить. И они, эти законы, разрешают в случае опасности пойти на такой пир. Но не этим будет определена наша судьба. Определит ее — как всегда — наше сердце: преисполнится оно счастья от ощущения "причастности к великим людям и идеям современности" или же наполнится печалью — прежде всего о разрушенном Иерусалиме и его Храме. С нелегким предчувствием пришли евреи на пир. Но и Ахашверош многое учел. Пир не завершился ни в тот самый день, ни на завтра. А в праздничной атмосфере братства народов и всепобеждающего интернационализма нехорошие чувства развеялись и ситуация, в которую неожиданно для себя попали евреи, показалась им вполне, скажем так: удовлетворительной.

Стоп. Вот тут-то и была пройдена та самая незаметная граница, проведенная Всевышним в нашем сердце. И если духовный уровень евреев снизился до такой степени, что они согласились не только подневольно — физически, — но и добровольно — идейно — участвовать в "братстве народов", в то время как Иерусалим и Храм разрушены, то обязательно придет Амалек.

Историческая справка:

а) Жена Ахашвероша — царица Вашти — повела себя на этом пиру вызывающим образом, дерзко, и была немедленно "устранена". После длительных поисков Ахашверош назначил себе новую жену, выбрав для этого Эстер, насильно увезенную активистами-"дружинниками" из дома ее дяди — Мордехая.

Ахашверош и придворные не знали, что Эстер — еврейка.

б) Мордехай, один из руководителей еврейского народа и член Высшего раввинского суда — Сангедрина, одновременно — крупный придворный сановник, раскрыл заговор против Ахашвероша (заговорщики, кроме всего прочего, собирались учинить еврейский погром). В память об этой заслуге Мордехая по царскому приказу была сделана специальная запись в царской книге особо важных событий.

в) Аман, из рода Агага, был неожиданно "выдвинут" из ряда царских советников сразу в ранг премьер-министра.

Агаг был царем амалекитян во времена Шауля, первого еврейского царя, то есть примерно за 500 лет до рассматриваемых событий.

Блезнь и лекарство против нее

Итак, фигуры на шахматной доске расставлены — самое время для начала атаки. Аман, потомок Амалека, находится в положении, из которого он может нанести смертельный удар по евреям, а Мордехай и Эстер еще до этого заняли положение, находясь в котором они могут спасти свой народ. Это еще один важный принцип управления миром: беда еще не приблизилась к нам, а Всевышний уже подготовил лекарство против нее. Наша роль — найти его, это лекарство, и воспользоваться им.

И вот великое сражение началось. Но это произошло не на поле боя, а... в тиши царских покоев. Аман пришел к Ахашверошу с сообщением: есть в империи народ, у которого своя религия, свои обычаи и который, хотя и разбросан по всей стране, с другими не смешивается. Поэтому тот народ весьма опасен. Избавиться от этой опасности можно лишь одним путем: прибегнув к тотальному уничтожению. Этот народ — евреи.

Ахашверош немедленно согласился с Аманом и передал все полномочия по проведению в жизнь "окончательного решения еврейского вопроса" в руки своего министра.

тщательно готовился. С помощью жребия (по-древнеперсидски — пур) был выбран день — 13-ое Адара, — когда специальные воинские части должны будут начать поголовный еврейский погром, а толпы "разъяренных граждан" довершат его. Эту дату сообщили только губернаторам провинций.

Более мелкие начальники должны были в течение ряда месяцев разогревать "справедливый гнев персидского народа".

Обо всем этом — включая дату — немедленно узнал Мордехай. Вскоре Эстер получила от Мордехая секретное послание с анализом ситуации и практическими выводами:

1. На весь еврейский народ надвигается реальная смертельная опасность.
2. То, что она, Эстер, таким неожиданным и странным образом оказалась во дворце, показывает, что она избрана Всевышним как орудие возможного спасения.
3. Она должна воспользоваться своими возможностями, даже если это влечет за собой опасность для нее самой.
4. Поскольку истинной — внутренней — причиной появления Амана, потомка Амалека, и определенного успеха его планов было духовное состояние евреев, опустившееся "ниже красной черты", он, Мордехай, со своей стороны направит усилия на устранение этой причины.

Эстер согласилась и попросила только одного: перед тем, как она отправится к Ахашверошу (что противоречило дворцовым традициям и было поэтому смертельно опасным), все евреи, весь народ должен будет предпринять столь же необычные действия. Необходимо объявить не имеющий прецедента трехдневный пост — три дня и три ночи без еды и питья. Пост — и другие знаки траура по Иерусалиму.

Еврейский народ принял это условие. Истинная, внутренняя причина, породившая возвышение Амана и его планы "окончательного решения", была устранена. Весь народ принял участие в этой очистительной мере. В духовной проекции непрерывающейся борьбы Амалека с Израилем его потомку Аману не было оставлено ни единого шанса на победу.

В физической, материальной, проекции события развивались весьма стремительно. Пригласив Ахашвероша и Амана на праздничный ужин в свои апартаменты, Эстер выбрала момент и сообщила царю, что она — еврейка и что Аман хочет уничтожить ее народ, частью которого является, например, Мордехай, спасший царю жизнь...

Историческая справка

1. Аман был повешен. Повешены были и его десять сыновей, активно помогавшие ему в его ужасном "начинании".
2. 13-го Адара вместо ожидаемого еврейского погрома состоялась казнь антисемитов-подстрекателей.
3. Через несколько лет, ровно на 70-ом году вавилонского плена, евреи вернулись в Израиль. Иерусалим стал восстанавливаться, и в нем был построен Храм.
4. Все события, начиная с царского пира и кончая гибелью Амана и его сподвижников, записаны были в книгу, названную — Мегилат Эстер — и ставшую одной из частей Танаха.
5. В честь этих событий был установлен — на все времена — праздник Пурим, праздник победы над силами антисемитизма.

Итоги. Куда исчез Амалек?

В нашем рассказе о событиях, происшедших более 2300 лет тому назад в Персии, мы остановились на том, что потомки Амалека, этого первого беспричинного и патологического антисемита, Аман и его десять сыновей, были повешены.

Но в Талмуде наши Учителя сообщают, что остальным сыновьям Амана, бывшим, как это водится, начальниками различного ранга, удалось скрыться, спрятаться, затаиться. Постепенно они смешались с разными народами. Поэтому потомки Амалека и сегодня физически присутствуют в мире.

Однако мы должны помнить, что они проявляются — материально — лишь в результате выказанной нами духовной слабости. Поэтому возвышаясь — духовно — как евреи, мы устраняем причины их, антисемитов-амалекитян, возвышения.

Перспективы. Когда исчезнет Амалек?

В Торе предсказывается, что когда евреи соберутся на Земле Израиля, в Иерусалиме будет отстроен Храм и народы мира признают Всевышнего как Правителя мира, как источник истины и мудрости, тогда потомки Амалека исчезнут окончательно. "Ибо суть Моя не может быть познана [человечеством], пока живут потомки Амалека", — сказал Всевышний. Это обещание, гарантирующее победу над Амалеком, обязательно будет исполнено, поэтому мы, евреи, должны помнить, что сделали нам Амалек, его потомок Аман и потомки Амана (Амалека) во все времена вплоть до наших дней.

И еще мы должны помнить, что все их планы разрушались и уничтожались Тем, Кто в конце этого периода человеческой истории сотрет даже самое имя Амалека (и его потомков). И поэтому из года в год мы празднуем Пурим, веселый праздник — память и символ мгновенного и чудесного поражения сил зла и возвышения сил добра.

ЛИСТ ТАЛМУДА

Трактат *Берахот*
Лист 27 (часть 1)

На нашем листе Талмуд продолжает обсуждать содержание Мишны (текст Мишны — см. на сайте [обзор первой части листа 26](#)) — тот ее пункт, в частности, где говорится о времени чтения *Шемоне Эсре* в *шахарит* (утренняя молитва).

Первая Мишна новой, четвертой главы, как мы помним, открывает нам две грани Истины (см. [там же](#)).

Согласно выводам составителя текста, имя которого не названо, утреннюю *Шемоне Эсрэ* разрешается читать до полудня. Однако **раби Иегуда** (великий Учитель Мишны, 2-й век), открывая иную грань Истины, устанавливает другой временной предел — до 4-х часов дня (не будем забывать, что время указано в принятых в Талмуде условных часах, когда день делится на 12 часов — с 6-ти часов утра до 6-ти вечера; см. на сайте [обзор первой части листа 2](#)). То есть в переводе на обычные, общепринятые единицы времени — до 10-ти часов утра.

Талмуд ставит перед собой задачу — уточнить временной предел чтения утренней *Шемоне Эсре*, указанный раби Иегудой.

В самом деле. Это указание можно прочесть в двух вариантах:

— *Шемоне Эсре* в составе *шахарита* разрешается молиться в течение всего четвертого часа

— этот временной предел заканчивается с наступлением 3-х часов (то есть в 9 часов утра).

Проанализировав аргументы раби Иегуды, Талмуд приходит к выводу, что он разрешает читать утреннюю *Шемоне Эсре* до 4-х часов дня (по нашему представлению о времени — до 10-ти утра).

В доказательство Талмуд приводит логическую цепочку, выстроенную раби Иегудой по поводу чтения субботних или праздничных молитв.

Если человек в *шаббат* или *йом тов* (в день праздника) не помолился еще ни *мусаф*, ни *Шемоне Эсре минхи*, — говорит он, — ему следует сначала прочесть *мусаф* (дополнительную молитву), а уж потом приступать к произнесению текстов *минхи*, ибо время, отпущенное для чтения *мусафа*, заканчивается раньше, чем то, которое отводится для чтения *минхи*.

Вспомним (см. на сайте [обзор первой части листа 26](#)), что раби Иегуда ограничивает произнесение дополнительной молитвы (*мусафа*) 7-ю часами дня — по условному талмудическому времени (в современном измерении — 13-ю часами дня). Если предположить, что раби Иегуда имеет здесь в виду, что *мусаф* молятся до седьмого часа (то есть, по нашим представлениям о времени, дополнительную молитву нужно произнести, практически, до 12-ти часов дня), то у нас получается, что о том, что человек «еще не помолился *минху*», речи быть не может. Ибо время чтения *минхи* к этому часу еще не подошло. Следовательно, он разрешает молиться *мусаф* до 7-ми часов дня, по современному исчислению времени — до 13-ти.

Такой же расчет верен и в определении предельной границы времени чтения утренней *Шемоне Эсре* — ее можно читать **до четырех часов дня** (до 10-ти утра).

Дополнительным подтверждением этому служат дошедшие до Учителей Талмуда сведения о том, что однажды в Иерусалимском Храме утреннее ежедневное приношение осуществили в 4 часа дня (по-нашему исчислению времени — в 10). А мы помним, что временные пределы чтения трехразовых ежедневных молитв установлены Учителями на основе регламентации во времени, принятой для реализации утренних и послеполуденных ежедневных приношений в Храме (см. на сайте [обзор второй части листа 26](#)).

Подчеркнем, что *галаха* (еврейский практический закон) дает указание, полностью совпадающее с решением раби Иегуды.

Далее Талмуд исследует положение Мишны о времени чтения *минхи* (см. на сайте [обзор первой части листа 26](#)).

Заглянув в содержание данной Мишны, мы увидим, что в ней по этому поводу открываются две грани Истины.

Составители положения Мишны, имена которых не названы, приходят к выводу, что *Шемоне Эсре минхи* можно молиться до наступления темноты.

Раби Иегуда, усматривая в этом вопросе иную грань Истины, ограничивает этот временной период «серединой *минхи*» (серединой послеполуденного времени), обозначенной понятием — *плаг минха*. Иными словами, по его установлению, человек должен закончить чтение послеполуденной молитвы за час с четвертью до наступления темноты (см. [там же](#)).

Какова же на этот счет *галаха*?

Чтобы принять по данному поводу *галахическое* решение, — отмечает Талмуд, — следует взять за основу жизненную практику наших Учителей.

Известно, к примеру, что **Рав** (великий Учитель Талмуда первого поколения, 3-й век) перед субботой вечернюю молитву (*аравит*) читал до заката солнца. Значит, текст *минхи* он произносил — еще раньше. Тогда, если в какой-то степени ориентироваться на пример поведения Рава, *галахическое* постановление должно соответствовать указанию раби Иегуды.

Но тут же мы узнаем, что, скажем, **рав Гуна** (великий Учитель Талмуда второго поколения, 3-й век) и его ученики никогда не молились вечернюю *Шемоне Эсре* до наступления темноты. И это означает для нас, что *галахическое* постановление будет совпадать с позицией авторов положения Мишны, которые говорят, что *минху* можно читать до наступления темноты (см. на сайте [обзор первой части листа 26](#)).

Поскольку о времени чтения *минхи* Учителя так и не пришли к единому решению, — подчеркивает Талмуд, — мы вынуждены констатировать, что человеку самому в этом вопросе предоставляется **право выбора**. Он, если будет на то желание, может установить для себя: «заканчиваю чтение послеполуденной *Шемоне Эсре* не позднее *плаг минха*». Тогда он сможет сразу же после этого читать *аравит*. Однако выполнение заповеди чтения *минхи*, безусловно, зачтется ему и в том случае, если он разрешит себе читать послеполуденную *Шемоне Эсре* до наступления темноты, а с выходом звезд на небе произнесет тексты *аравита*.

Однажды Рав, — рассказывает Талмуд, — перед субботой, когда солнце еще не скрылось за горизонтом, читал вечернюю *Шемоне Эсре*. А рядом, стоя у него за спиной, молился **рав Ирмиягу бар Аба** (Учитель Талмуда, Вавилон, вторая половина 3-го века), который был тогда его учеником.

Рав закончил чтение молитвы, не отступив, как положено, в определенном месте произносимого текста три шага назад до тех пор, пока не отступил назад, заканчивая произнесение молитвы, рав Ирмиягу бар Аба.

Исследуя эту историю, Талмуд дает три заключения:

1. Перед субботой можно читать вечернюю *Шемоне Эсре* еще до захода солнца.
2. Если ученик не просто учится у своего учителя, но и занимается изучением Торы вместе с ним, ему разрешается молиться за спиной учителя, и это не будет считаться проявлением высокомерия.
3. Перед человеком, который читает молитву нельзя проходить; можно лишь в том случае, если расстояние до молящегося превышает 4 *локтя* (во времена Талмуда *локоть* — мера длины, приблизительно равная 50 см).

Автор текста *Барух Шнайдер*

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!
 Сегодня я хочу поговорить о скромности.
 Правда, сейчас в мире скромность совсем не в моде...

Только и слышно:

-Глупо быть скромным и молчать о своих заслугах.

-Если ты о себе не заявишь, никто о тебе не узнает!

И все же...Весь мир знает о самом скромном человеке. Вы, наверное, уже догадались, что речь пойдет о великом лидере еврейского народа –Моше!

Итак, недельная глава Ваикра . Народ собрался вокруг только что построенного Мишкана.

Весь народ, а с ними и Моше.

-Почему он не входит в Мишкан? Из скромности!

-Почему вначале отказался вывести евреев из Египта? Из скромности!

-Почему стоял в стороне перед Ям Суф? Из скромности!

-Почему не шел без приглашения на гору Синай? Из скромности!

Так кто же прав -современная мода или...

Давайте прислушаемся к советам Царя Шломо:

-Не тратьте жадно жизнь свою на украшения и забавы!

Игрушки это все для взрослых и детей.

И те, друзья мои, конечно же не правы,

Кому богатство и почет ценней.

-Есть золото и мириады есть жемчужин.

-Но драгоценней мне мне сосуд познания .

Ведь жизни цель возвысить нашу душу.

И разобраться в тайне мироздания.

Дорогие читатели! Я желаю, чтобы о вас говорили не ваши слова, а ваши хорошие дела.

Цюпа Гензель

Кфар Эльдад

ВЫ С НАМИ?!

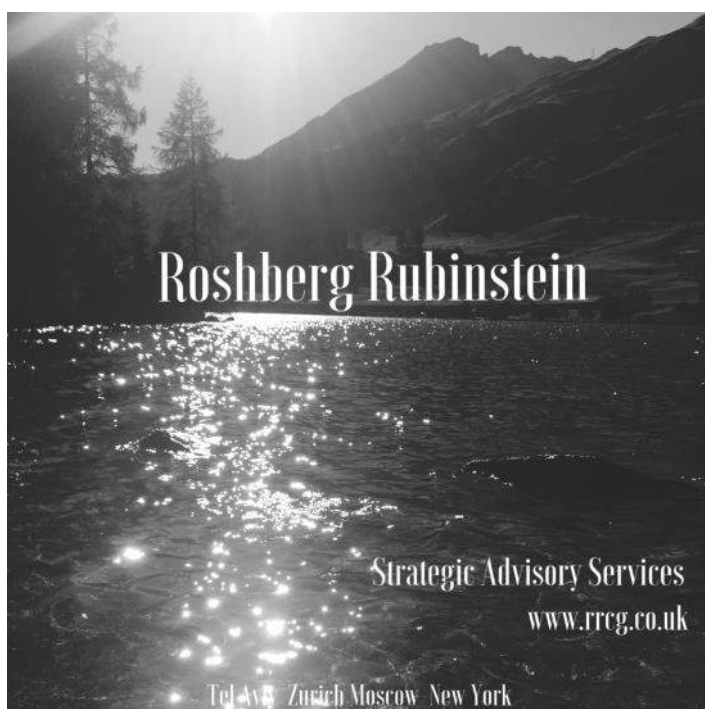
Хотите получать ежедневную рассылку материалов сайта evrey.com прямо на ваш телефон?

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

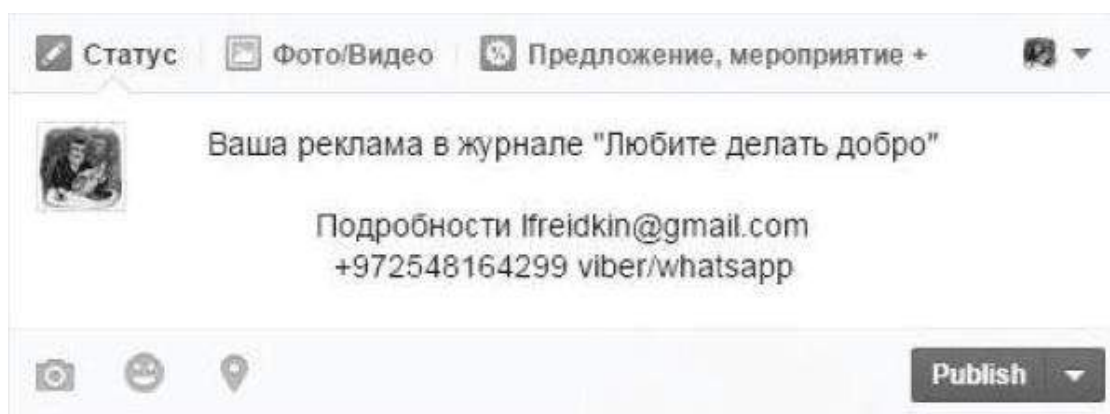
+972548164299 (viber/whatsapp)

Success
HARBORS
business navigation

Навигатор Вашего бизнеса
к гавани успеха

Маркетинг. Инвестиции. IT

www.harbors.co

**МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:**

B vk.com/hafetzheimk

f facebook.com/liubdeldobro

f facebook.com/hhafetzheim

**Помощь в нахождении квартир на съём в Иерусалиме,
50% от первого месячного платежа.
0544287411 Ицхак.**

**Профессиональный преподаватель английского языка со стажем,
Московская школа, всем возрастам.
Иерусалим, район Писгат Зеев 0532345881 Ирина.**

Профессиональный фотограф с лучшим оборудованием в Европе.

**Работаем по всей Европе и в Израиле
Скидки для членов онлайн общины «Хафец Хаим»**

Телефон +972548164299 Viber/Whatsapp

Дорогие друзья!

В рамках онлайн общины «Хафец Хаим» на данный момент существует 5 групп

- 1. Ежедневная рассылка материалов сайта evrey.com (основная группа)**
- 2. Бизнес-Группа ШекельОК -- объявления, бизнес идеи, квартиры...**
- 3. Группа Изучения иврита**
- 4. Группа Рефуа шлема**
- 5. Женская группа Эшет Хаиль**

Если Вы хотите присоединиться к группам напишите в личные сообщения и позаботьтесь о друзьях расскажите и им тоже!

+972548164299 whatsapp/viber



МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:

В vk.com/hafetzheimk

f facebook.com/liubdeldobro

f facebook.com/hhafetzheim

Реклама для Молдавии

בס"ד

ЕОЦ «ХАФЕЦ ХАИМ»

МОЛОДЕЖДНАЯ 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;
- ⇒ Иерит.
- ⇒ 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


Hafetz Haim