



השבועון דעלגאט דעם פרו

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



НЕДЕЛЬНАЯ ГЛАВА «КЕДОШИМ»

А также:

Вопросы к Раввину

О здоровом образе жизни

Женская Рубрика

Культура. Личность. Этика

Лист Талмуда

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, Кирият 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-Циона, Ужгород, Кирият Бялик, Нешер, Надворная, Владивосток, Новосибирск, Черновцы, Эйлат, Ужгород, Сеетл, Челябинск, Нурлат, Куты, Сергиев Посад, Сиенна, Герцлия, Днепродзержинск, Норильск, Анадырь, Обнинск, Саяногорск, Воронеж, Мелитополь, Маркивци, Ровно, Реховот, Слоним, Красноярск, Бейтар, Хадера, Нетания, Люксембург, Ростов - на-Дону, Дуйсбург, Сочи, Рязань, Запорожье, Маале Адумим, Кривой Рог, Алматы, Сан Диего, Екатеринбург, Сэнт Луис, Нальчик, Наария, Томск, Винница, Чернигов, Караганда, Нижний Новгород, Севастополь, Белград...

СОДЕРЖАНИЕ НОМЕРА:**Обсуждение главы «Кедошим» - 3****Вопросы раввину - 4****Здоровый образ жизни - 7****Женская рубрика - 7****Культура. Личность. Этика- 8****Детская страничка -10****Лист Талмуда- 11****Ответственные за проект:****Элиэзер Фрейдкин, Давид
Рошберг****Над номером также работали:
Залина Мошкович, Сара Пензина,
Лея Коган, Эня Леина,
Цюпа Гензель, Надежда Шалем,****Художник:****Мария Журавлёва****Любые Ваши предложения
направляйте на эл.почту
hafetz.haim@outlook.com****МЫСЛИ РЕДАКТОРА...**

В недельной главе Кедошим раскрывается множество мицвот, расположенных как ступени, т.е. таким образом, что, исполняя одну заповедь, еврей подымается выше на одну ступеньку и так, пока не достигает статуса кадош.

Кедошим в примерном переводе - будьте выделенными, святыми.

Сказано в начале нашей главы «И говорил Господь Моше так: Говори всей общине сынов Исраэля и скажи им : Святы будьте; ибо свят Я, Господь, Б-г ваш.»

Раши, комментируя отрывок «Святы, будьте», раскрывает нам глубокую мысль о том, что еврей должен уметь правильно расставлять границы и уметь отдаляться даже там, где Тора не запрещает. Особенно это касается тех мест, где в рамках разрешенного, и, не ограничиваясь, человек может нарушить Тору.

Большое внимание Раши уделяет вреду запретных связей, названных в предыдущей главе и преступных мыслей, которые приводят человека к ошибке.

Чтобы понять более глубоко, как еврей может стать по-настоящему кадош, обратимся к книге Месилат Ешарим, написанной великим мудрецом Рабби Моше Хаимом Луццато жившем в 18 веке. В ней он раскрывает четыре ступени, пройдя которые еврей может достичь стадии Кадош

Первая ступенька - это быть яшар - прямым, имеющим желание соблюдать все законы Всевыш-него, стремящимся это делать, не останавливаясь. Если представить это в виде пирамиды, то качество - яшар является гарантией надежного еврейского фундамента.

Следующая ступенька под названием Цадик. Еврей, достигший уже уровня выполнения всех мицвот, правильного осознания, где и как себя вести на основе наших законов, приведенных в Шульхан Арухе. Но на этом этапе еврей, обладая всеми знаниями, не ограничивает себя в тех местах, где нужно. Приведем пример: он любит пить колу, при этом знает, что это вредно, но все равно ее пьет, даже говорит браху перед этим.

Следующая ступенька - это человек - Хасид, который берет на себя повышенные обязательства . Он, уже в рамках нашего примера с цадиком, говорит: я знаю, что нет запрета пить колу, но я хочу себя ограничить, потому что, если я буду потакать во всем своему злему началу, то так, как нам раскрывает Раши, это может привести к запретным вещам. Значит, я не хочу допускать ошибку и ограничиваю себя в вещах, которые даже разрешены.

Но и эта ступенька еще не конец, ведь мы с Вами сказали, что хотим достичь уровня Кадош. И тут - то мы дошли до вершины нашей пирамиды, раскрытой великим Рамхалем –и это уровень Кадош – уровень, когда еврей, пройдя все предыдущие стадии, отделившись от запретов, возвращается обратно в наш мир и теперь, сталкиваясь с трудностями и проблемами, в рамках нашего примера, он знает, что пить колу - это вредно и может привести к серьезным последствиям, но на уровне Кадош он может это делать только потому, что хочет поднять это на уровень Кадош, тем самым исправляя мир, т.о. человек на уровне Кадош не боится столкнуться с реальными испытаниями и проблемами, на этом уровне еврей достаточно подготовлен, чтобы, столкнувшись с реальностью, поднять ее на более высокий уровень, уровень святости и выделенности

Мне осталось пожелать Всем нам не бояться учиться и увеличивать добро и свет в нашем мире, не забывая, что достигнуть Высот можно только постепенно, шаг за шагом, развивая свою личность, достигая уровня Кадош

**Шаббат Шалом
Элиэзер Фрейдкин
Иерусалим**

ОБСУЖДЕНИЕ ГЛАВЫ «КЕДОШИМ»

Глава “Кдошим”

Место в Торе: книга *Ваикра*, гл. 19, ст. 1 — гл. 20, ст. 27.

Почему глава так называется?

По словам первой фразы: “И говорил Творец с Моше: обратись ко всему обществу сынов Израиля и скажи им: будьте святы, ибо свят Я — Всевышний, Творец ваш” (*Ваикра*, гл. 19, ст. 1,2).

Святы на иврите — *кдошим*.

Слово *кдошим* означает “выделенные”, “посвященные для особой цели”. Но поскольку целью, ради которой еврейский народ отделен от других, является служение Творцу, которого нередко называют в традиции *акадош барух гу* — Святой, благословен Он — то есть Один, совершенно уникальный, источник жизни и всех благ, всего возвышенного и святого, то и *кдошим* в этом специфическом смысле означает — возвышенные, святые. Ради этого и создал Творец наш народ, как сказано: “вети́дью ли мамлехет коаним вегой *кадош* — и будьте для Меня царством священников и святым народом” (*Шмот*, гл. 19, ст. 6).

Наша недельная глава разъясняет, что такое быть святыми, посвященными Творцу, в чем конкретно состоит служение, которого Он ждет от нас, как представителей всего человечества, и которое делает людей святыми, *кдошим*.

Здесь, в разделе *Кдошим*, в средней книге Пятикнижия, мы встречаем, пожалуй, самые знаменитые слова из Торы. Это слова Творца, сказанные Его пророком Моше: “Люби ближнего как самого себя, Я — Всевышний”.

«Люби ближнего как самого себя – великий принцип Торы»

В конце этого предложения, ясно указано, Кто сказал эти слова. Однако большинство людей на земле слышали и цитируют эти слова **без последнего фрагмента, приписывая их авторство человеку**, который жил спустя много столетий после того, как эти слова были сказаны.

Между тем, **раби Акива**, великий еврейский мудрец (начало 2-го века), сын малограмотных родителей, принявших еврейство, выделяет это выражение из всей Торы и говорит: “Люби ближнего как самого себя – великий принцип Торы” — это суть Торы, из которой исходят все ее законы.

Гиллель (1-й век) сформулировал мысль иначе: “Не делай другому того, что не хочешь, чтобы делали тебе — в этом вся Тора, все остальное — комментарии”.

Казалось бы, два этих высказывания противоречат друг другу. Однако следует учесть, что Гиллель обращается к нееврею, а от неевреев Творец больше и не требует. Но, став евреем, тот же человек примет на себя обязательство в трактовке раби Акивы: “Люби ближнего как самого себя” — обязательство помогать людям в приближении к Творцу, улучшать мир.

Есть и третье мнение. **Бен Зома** (современник раби Акивы) говорит о существовании еще более высокого принципа: “И создал Творец че-

ловека по образу Своему” (*Берешит*, гл. 1, ст. 27).

Но и здесь нет спора с раби Акивой. Бен Зома просто указывает источник принципа “Люби ближнего как самого себя”.

В этой недельной главе — 51 заповедь. Цифра “51” — числовое значение слова *на*, что в переводе с иврита означает — “пожалуйста”. Творец как бы просит нас — выберите жизнь, выберите в жизни хорошее, то, что Я вам советую, будьте возвышенными.

Рассмотрим несколько аспектов одной из этих заповедей — “Люби ближнего как самого себя”.

Из этой заповеди мы учим: чтобы любить других, необходимо **научиться любить себя**. Кто не любит себя, не способен любить других.

Это — первая и совсем не простая задача. Множество ошибок допускает человек, от многих болезней страдает, потому что не ценит, по-настоящему не любит себя. И часто причина в том, что он не знает или за-

бывает, что он являет собой. И это — не его слишком большой нос или недостаток способностей к математике. Его сущность состоит не только из его поступков или обид. Человек, прежде всего, — это его бесконечный потенциал, возвышенная душа, посланная на землю Творцом, чтобы исполнить Его задачу — прожить жизнь в этом мире по Его правилам и помочь в этом другим людям.

Поэтому, открывая глаза, мы начинаем утро словами: “*Модэ ани...*” (Благодарю я Тебя, Царь живой и вечный, за то, что Ты вернул в меня мою душу, по милости, велика Твоя вера” (*Сидур*)).

Что означают слова — “велика Твоя вера”? Ты веришь в меня, в мою возможность начать этим утром сначала, что бы я ни делал прежде, Ты возлагаешь на меня Свои надежды и Свои поручения, и я благодарен Тебе за это. И я верю в Тебя, в то, что Ты поможешь мне реализовать данные Тобой силы, которые Ты вложил в меня, снова вернув мне жизнь.

Настоящая любовь к себе — это забота о собственной душе, об этом даре Творца.

То же самое, по сути — любовь к другим людям.

Реальная, деятельная к ближнему, помогает нам любить Всевышнего.

Великий еврейский мудрец **Бааль Шем Тов** (начало 18-го века) говорил: “Вы же знаете, что у вас много недостатков, но все-таки любите себя. Вот так относитесь и к другим”.

Мы любим других, если радуемся чужой радости, и она становится нашей радостью. Когда у кого-то родился ребенок, вышла замуж дочь или кто-то получил наследство, повышение службе. И даже если мы не можем им об этом сказать, принести подарок, порадовать жениха и невесту, — все равно это сопереживание — хорошее дело, за которое полагается награда в Будущем мире.

Если мы сочувствуем горю ближнего и приходим утешать скорбящих, потерявших близких, участвуем в проводах умерших, если навещаем больных, заботясь о них и радуя их, а не огорчая, если помогаем бедным и слабым, временем, своими руками, деньгами, мы выполняем эту мицву.

И еще. Мы проявляем свою любовь к ближнему, когда молимся за других людей, за их здоровье и за то, чтобы они возвысили свои души, ибо высшая душа в человеке всегда чиста.

Об этом мы тоже говорим каждое утро: “Творец мой, душа, которую Ты дал мне, — чиста. Ты сотворил ее, сформировал, Ты вдохнул ее в меня, и Ты сбережешь ее во мне, и потом заберешь ее у меня, а в будущем — вернешь. Все время, что душа во мне, я благодарю Тебя, Всевышний, Творец мой и Творец моих отцов, Властитель всего и Хозяин всех душ. Благословен Ты, Всевышний, возвращающий души мертвым”.

Автор текста *Гедалия Спинадель*

ВОПРОСЫ К РАВВИНУ

Сколько раз можно есть во время шаббата?

Подскажите, пожалуйста, сколько раз можно есть во время Шаббата.

Анастасия

Санкт-Петербург

По постановлению, вынесенному нашими Учителями, в *шаббат* мы устраиваем три обязательные трапезы. Первую — вечером (в пятницу, после вечерней молитвы — *маарив*). Вторую — утром, после утренней молитвы (*шахарит*). И третью — во второй половине дня, ближе к вечеру, после послеполуденной молитвы (*минха*).

Кроме того, важно устроить и еще одну трапезу — примерно через час-два после завершения *шаббата*, после *Авдалы* (что такое *Авдала* и как ее проводят — см. на сайте в ответе «Законы Авдалы для женщин»). Точное время начала этой «четвертой» трапезы — не устанавливается, но закончить ее, в любом случае, надо до полуночи. Субботней она, как очевидно, уже не считается и носит название — *мелаве малка*, то есть «провода царицы (субботы)».

Следует отметить, что основная составляющая *мелаве малка* — полтора-два «стандартных» куска хлеба (иначе это не будет трапезой). Остальное — по желанию и потребности.

В субботние сутки, помимо обязательных трапез, можно устроить и еще одну, дополнительную трапезу. Потребность в ней может возникать, как правило — летом, когда *шаббат* в Израиле заканчивается в 8 вечера и позднее, а в странах, расположенных в северных широтах — после 10-ти вечера.

Сверх того, о чем уже сказано, не возбраняются и другие, небольшие дополнительные трапезы и «перекусы». О фруктах, чае, кофе и т.п. — и не говорю. Их употребление в субботние сутки практически — не ограничивается.

В *шаббат* вполне допустимы также принятые в некоторых семьях полдничи, чаепития и т.п. — со стороны субботних законов и обычаев и для этого нет никаких противопоказаний.

Все это особенно важно знать тем, кому по медицинским показаниям рекомендовано так называемое «дробное питание», когда человеку предписано есть по 5-6 раз в день, небольшими порциями.

Вместе с тем, необходимо подчеркнуть, что в нашей традиции существует правило, согласно которому даже женщины после зажигания субботних свечей и до *Кидуша* — не едят и не пьют.

Если женщина дома — одна или с маленькими детьми (допустим, она не замужем или ее муж — в отъезде), и не идет на молитву в синагогу — она не обязана дожидаться времени, когда остальные члены общины обычно возвращаются из синагоги. И может сделать *Кидуш* и начать вечернюю трапезу вскоре после зажигания свечей.

Нельзя есть и пить и после третьей обязательной трапезы, которая, как правило, заканчивается незадолго до окончания субботы — пить и есть разрешается только после *Авдалы*.

Попутно отмечу, что в дни наших праздников, которые в Торе носят название «*йом тов*» — установлены две (а не три) обязательные трапезы. Первая — вечером, после вечерней молитвы, вторая — днем, сразу же после утренней молитвы, которая в праздник обычно длиннее субботнего *шахарита*.

И так же, как в *шаббат*, в *йом тов* — не запрещены небольшие дополнительные трапезы, перекусы и т.д.

Автор текста *Элиягу Эссас*

О «чуде» нисхождения «благодатного огня»
По вашему мнению, ежегодное чудо нисхождения на землю благодатного огня в Православную пасху в Иерусалиме - это мистификация???

Николай

Волгоград, Россия

Каждый год, примерно в это же время я получаю вопросы, подобные Вашему. И не перестаю удивляться тому, что люди могут всерьез принимать этот несложный фокус за реальное событие.

Достаточно просмотреть на сайте Youtube многочисленные видеоматериалы, посвященные, к примеру, артистической деятельности талантливого иллюзиониста Давида Копперфильда (да и многих других его коллег), чтобы убедиться, что ежегодные демонстрации доверчивым людям в той самой церкви — заурядный фокус. К тому же, исполненный, скажем так, на весьма среднем, провинциальном уровне.

Различие лишь в том, что, приходя на выступления Копперфильда, все заранее знают, что им покажут нечто, не имеющее отношение к действительности, но — с невероятной изобретательностью разработанные и мастерски выполненные трюки. А вот в той церкви рядовой фокус выдают за «реальность».

Удивляют меня, конечно же, не служители той церкви. Но — люди, которые могли в видеозаписи наблюдать, как тот же Д. Копперфильд «проходит» сквозь китайскую стену, на глазах публики (!) «перемещает» Статую Свободы, «летает» по воздуху и т.п., и все же, зная, сколь велики возможности иллюзиона — верят в «чудо нисхождения огня».

Вот уж, действительно, человек способен, несмотря ни на что, верить в то, во что ему очень хочется «поверить»...

И в заключение добавлю, что в Интернете нетрудно найти исторические и новые материалы, раскрывающие «секреты» несложной «технологии» этой фальшивки.

Автор текста Элиягу Эссас

Трансфер арабов ничего не решает...
Уважаемый рав Эссас!

Думаю, что в дискуссии на сайте в разделе отзывы многие хотели бы знать и Ваше мнение, так как о трансфере арабов Вы неоднократно писали.

Поскольку мы в Израиле живем сейчас, то нам нужно по возможности объективно попытаться решить, чего же мы хотим в сложившейся обстановке, и есть ли вообще сейчас решение?

Предположим, решили, и появилась возможность реализовать трансфер. Не написал кого, так это, на мой взгляд, самый трудный вопрос. Когда говорят нужен трансфер арабов, то нужно определиться, кто должен остаться в Израиле. До приезда в Израиль я знал, кто такие евреи, а сейчас через 15 лет не знаю.

Предположим, выселили только арабов (кстати только мусульман, или христиан тоже) — кто остается в Израиле?

Небольшой процент (примерно 25 %) соблюдающих традиции — сефардов и ашкеназов (и среди них не признающие право Израиля на существование, а также кланы из Эфиопии и немножко // Ильинских //); не соблюдающие (евреи по Галахе) — большинство; просто не евреи (в том числе бедуины) и смешанные пары.

Возможно кто то приведет более квалифицированный анализ, но и так ясно, что трансфер арабов ничего не решает — возможно, только обнажает, извините, вавилонское столпотворение в Израиле. Надежды (и даже желания) на то, что какое-то течение верующих евреев в Израиле будет хотя бы в большинстве у меня нет. А у Вас?

Стажер

Израиль

Вы, на мой взгляд, не совсем точно выразились, отметив, что «трансфер арабов ничего не решает». Одни проблемы он решит, другие (а их, других — много) не решит. Перемещение любых ненавистников евреев за пределы Земли Израиля — единственный способ избежать кровопролития. И каждый день, который проходит в отсутствие конкретного плана трансфера, увеличивает вероятность того, что погибнет еще какое-то количество людей. И не только евреев.

Кроме того, переселение арабов за пределы Земли Израиля поможет самим евреям и всему человечеству более ясно осознать некоторые простые, но от этого не менее важные, истины, поможет принять факт, что *Эрец Исраэль* дана Творцом — еврейскому народу.

У народа Израиля достаточно духовных сил, чтобы всерьез относиться к своему мировоззрению, традиции и будущему, не «пряча голову в песок», подобно пресловутому страусу.

Что произойдет после трансфера?

На территории Земли Израиля, от Средиземного моря до реки Иордан, останутся, по данным на сегодняшний день, пять миллионов евреев и один миллион неевреев. Среди неевреев мы обнаружим полмиллиона арабов-христиан, включая некоторое число друзей (остальные не считают Землю Израиля еврейской землей, их взоры устремлены в сторону Сирии). И еще — полмиллиона неевреев не-

арабского происхождения, которые оказались в Израиле в результате иммиграции.

Судьбу страны определяют проживающие в Израиле пять миллионов евреев. Среди них — около двух миллионов хочет жить по еврейским законам, что составляет около 40 процентов от общего числа. При этом ежегодно Израиль покидают свыше 20-ти тысяч евреев. Это — те, кто не видит своего будущего в еврейской стране. А в потенциале — *алия* из США и Западной Европы, около миллиона человек, осознающих в своем большинстве, что означает быть евреем и жить по-еврейски.

Если в Израиле между евреями и мусульманами произойдет «размежевание», *алия* из США и стран Западной Европы сразу же усилится и вскоре станет массовой. Кроме того, в самом Израиле в новых условиях еще большую силу наберет движение *те-шувы* (возвращение к Всевышнему и Его Торе). Поэтому за считанные годы после трансфера большинство граждан Израиля составят евреи, сознательно и уважительно относящиеся к своему еврейству.

Естественно, потребуются провести еще много структурных улучшений — в политическом, экономическом и социальном устройстве израильского общества. Но это уже — другая тема...

Рекомендую также ознакомиться с размещенными на сайте ответами — [«Граница Израиля — по Торе»](#), [«Каналы воздействия на правительство»](#), [«Израиль — обречен?»](#), [«Шаги — для спасения Израиля»](#), [«Прав ли я: выслать всех арабов?»](#).

Автор текста Элиягу Эссас

Уточнение запретов в дни Омера... Хотелось бы уточнить некоторые запреты, связанные с отсчетом Омера:

1. Какую музыку нельзя слушать? Только веселую или всякую инструментальную? Можно ли петь без сопровождения музыкальных инструментов и слушать песни (не веселые) на религиозном радио?

2. Можно ли подстричься, если волосы торчат из-под парика? Подстричь маленького ребенка? Какие парикмахерские услуги запрещены?

3. Правда ли, что покупать новую одежду нельзя только мужчинам?

4. Какие еще мероприятия запрещены, кроме свадеб?

5. Есть ли еще какие-нибудь запреты?

Спасибо Вам, у Вас замечательный сайт!

Ципе-Бейле-Рейзе

Глупск

В период, когда у великого раби Акивы было очень большое количество учеников (начало второй четверти 2-го века), на Земле Израиля вспыхнула и распространилась эпидемия, которая в течение 33-х дней после праздника Песах унесла жизни многих из них (количество погибших исчисляется многими тысячами).

Наши Учителя обнаружили, что не эпидемия стала основной причиной их смерти, но — то, что их чувства приязни и уважения друг к другу оказались ниже уровня, ожидаемого от таких людей (хотя для других такой уровень был бы достаточным).

Поэтому и постановили, что в дни между праздниками Песах и Шавуот следует несколько уменьшать проявления радости — чтобы всегда помнить, что мы должны искать духовные причины наших бедствий. Поскольку в это время ведут «отсчет Омера» (см. на сайте [Сфират а-Омер](#)), это часто упоминаемое «снижение уровня радости» носит название — «обычаи дней подсчета Омера».

Отвечу на Ваши вопросы в той же последовательности, в которой Вы их выдвигаете, сделав некоторые дополнения.

1. Слушать, как кто-то играет на каких-либо музыкальных инструментах, не принято — ни на концертах, ни по радио, ни на кассетах или дисках. Это относится к любой музыке.

Петь без музыкального сопровождения можно. Такое пение можно слушать и по радио.

2. Женщины могут слегка подстричь волосы, если они выбиваются из-под головного убора (платок, парик и т.п.).

Можно подстричь и маленького ребенка. Но надо учитывать при этом «реакцию» братьев, сестер и друзей, старше его по возрасту. То есть следует постараться, чтобы все правильно поняли действия родителей.

Из «парикмахерских услуг» запрещена только стрижка, а для мужчин — и бритье. Что касается бритья, в случае, когда — не в Израиле — человек обязан появляться на работе в нееврейской среде чисто выбритым, необходимо посоветоваться с раввином.

3. Новую одежду покупать не принято — ни мужчинам, ни женщинам. Можно сделать это лишь для участия в празднике (например, в торжестве по поводу *бар-мицвы*). При этом новую одежду в первый раз лучше одеть в субботу (до праздника).

4. Запрещены только свадьбы. Однако можно сочетаться браком в день, когда празднуют Лаг ба-Омер. Впрочем, у сефардских евреев устраивать свадьбу в Лаг ба-Омер не принято. Но зато они могут делать это в любой день после Лаг ба-Омера.

5. Других общепринятых запретов нет.

Некоторые примечания:

— Обычаи «дней Омера» в разных общинах могут иметь отличия.

— Даже в общих правилах могут быть исключения (скажем, у профессиональных музыкантов порой возникают проблемы с соблюдением запрета на игру на музыкальных инструментах). Понятно, что слово “исключение” подразумевает индивидуальный подход и консультацию у раввина.

Автор текста Элиягу Эссас

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ ПО ТОРЕ

Очищаем нашу лимфу

Лимфу называют живой водой организма. Она циркулирует по лимфатическим сосудам, омывая всё тело, осуществляя очищение клеток и выводя из организма все токсины и продукты распада жизнедеятельности вредоносных вирусов и бактерий. Именно лимфоузлы первыми сигнализируют нам о том, что с организмом что-то не так.

Лимфатическая система имеет самостоятельную циркуляцию, хотя тесно взаимосвязана с кровеносной. Интоксикация, плохая ее работа ведет к самым неприятным последствиям. Загрязненная и забитая вредными веществами, лимфосистема не в состоянии справиться со своими «обязанностями». В результате возрастает нагрузка на почки, кишечник и печень, то есть органы выделения. Слышали ли вы о враче, который занимается лечением лимфатической системы?! Нет? Конечно нет. Ведь такого специалиста, к сожалению, ещё не существует. Однако забота о лимфатической системе является важной составляющей поддержания организма в здоровом состоянии. Зная некоторые простые правила очищения лимфы, мы сами можем легко и просто поддерживать её нормальное состояние.

Дыша глубоко, мы способствуем быстрейшему обновлению лимфы. Прыжки, быстрая ходьба, растяжка и другие физические нагрузки умеренной интенсивности благотворно влияют на улучшение лимфотока по всему организму. Без достаточного количества жидкости, вывод токсинов замедляется, вредные вещества накапливаются, отравляя организм.

Заботу о чистоте лимфы стоит начать с изменений в собственном питании. Из него следует исключить такие продукты, как белый хлеб, колбасные изделия, сладкую выпечку, картофель, крахмалосодержащие продукты и блюда, и даже цельное молоко. Все они провоцируют интенсивное выделение слизи во время пищеварения, а лимфе подобная «подпитка» совершенно ни к чему. Употребление зеленых овощей способствует очищению лимфосистемы, так как содержащийся в них в изобилии хлорофилл отлично очищает лимфу и кровь. Регулярно нужно снабжать свой организм жирными кислотами для активной детоксикации. Грецкие орехи, миндаль, фундук, а также семена подсолнечника, тыквы и льна помогут в этом. Периодическое употребление травяного чая также хорошо очищает кровь и лимфу. Очень полезен и контрастный душ, а также лимфомассаж, который стоит делать у профессиональных массажистов курсами минимум два раза в год.

Лимфа отвечает за состояние иммунитета человека. Если она загрязнена, никакие средства для иммунитета не окажут должного действия. И еще приводить в порядок лимфу рекомендуется людям, которые хотят избавиться от лишних килограммов, так как в ней аккумулируются жиры, усвоенные во время процесса пищеварения в тонком кишечнике.

Начав уже сегодня заботиться о состоянии своей лимфатической системы, вы заметите, что уже через месяц ваше самочувствие заметно улучшится. При этом усилий надо приложить минимум.

Автор текста Залина Мошковиц

Кишинев, Молдова

ЖЕНСКАЯ РУБРИКА

Ключик к благославлению Творца.

Каждая еврейская душа при рождении получает свою индивидуальную долю брахи на всю жизнь. Она идет от Творца и дана для того, чтобы человек реализовывал ее в правильном векторе, направленном на увеличение Света Творца.

Значит ли это, что благословение и удача должны сопровождать нас всю жизнь?

Сказано, что Всевышний благословит плоды наших рук. Отсюда мы понимаем: у нас всегда открыт канал к Творцу, который мы активируем нашими молитвами и предпринятыми усилиями. Свыше для каждого из нас в момент рождения спускается по каналу потенциал, который мы обязаны реализовывать. Без труда и усилий, данный потенциал замораживается и становится словно закрытый в ячейке депозит.

Однако Всевышний всегда оставляет для нас тот ключик, благодаря которому мы можем найти путь к Его благословию.

На этой неделе есть особая сгула на материальное благословение, печь на Шаббат халы-ключики, с особой сконцентрированной молитвой.

Именно в этот Шаббат открыт духовный канал, направленный на наши молитвы и просьбы о пропитании.

Данная мицва печь халу ключик дана именно женщинам, ведь заповедь отделения халы - одна из особенных женских заповедей.

Почему же именно женщина молится о парнасе, в то время как ответственный за пропитание семьи является мужчиной?

Именно женщина в семье является вектором благословения, благодаря ее мудрости спускается Шхина и наполняет дом миром и брахой.

Именно женщине даны особенные заповеди зажигания свечей и отделение халы, смысл которых в домашнем уюте и благословении.

А плоды рук женщины принадлежат ее мужу по Торе. Поэтому именно женщина источник брахи в семье и наги молитвы особенно воспринимаются Всевышним.

Так давайте же в этот Шаббат приложим особую искренность и от души помолимся Творцу, чтобы Он благословил плоды наших рук, наших мужей, пап, братьев, наших семей, и дал ключик к Своему благословию - для того чтобы у нас была возможность увеличивать Свет Творца путем большого количества мицвот, отделения большой цдаки и помощи нуждающимся, ради увеличения Торы в нашем мире и ради мира и радости в наших родных семьях!!!

Шаббат шалом! Радости и побольше брахи нам всем!

Лея Коган

Кишинев, Молдова

КОШЕРНЫЕ РЕЦЕПТЫ

"ОТ САРОЧКИ"

Шакишка (еврейская кухня)

Ингредиенты:

Болгарский перец (2 крупных, желательно красного цвета)

Помидор (3 средних)

Лук репчатый (2 крупных луковицы)

Чеснок (3-5 зубчиков)

Брынза (примерно 150 гр.)

Яйца куриные (4 штуки категории С-1)

Оливковое масло

Специи: Соль, Чёрный молотый перец, Паприка

Способ приготовления:

Режем на тонкие полукольца.

Болгарские перцы режем на средне-крупные кубики.

Лук отправляем в сковороду с добавлением оливкового масла (1-2 ст. л.) и томим под крышкой на небольшом огне до лёгкой прозрачности.

Чеснок нарезаем на тонкие-тонкие пластины.

Помидоры режем на некрупные ломтики.

Слабосолёную брынзу нарезаем.

Когда лук дойдёт до нужного нам состояния, добавляем болгарский перец и продолжаем тушить всё вместе под крышкой на том же огне до лёгкой мягкости перцев (минут 7-10).

Добавить чеснок.

Сразу же добавляем помидоры.

И сразу же добавляем все специи и соль, аккуратно перемешиваем, чтобы сохранить форму помидоров и тушим под крышкой ещё 5 мин

Лопаткой аккуратно делаем 4 углубления в овощах - разбиваем в каждое углубление по яйцу.

Сразу же между яйцами раскладываем кусочки брынзы, посыпаем её чёрным молотым перцем, яйца чуть-чуть солим.

Накрываем крышкой и тушим минут 12-15 до готовности.

*Сара Пензина
Люксембург*

5 МИНУТ ИВРИТА

לקצור (ликцор) -косить, жать

כרם (керем) - виноградник

חרש (хереш) -глухой

רכיל (рахиль) сплетня, сплетник

לנקום(линком) -мстить

КУЛЬТУРА. ЛИЧНОСТЬ. ЭТИКА

STOP Tweeting!

В дни самоисправления многие задаются вопросом: что в первую очередь нужно исправлять? Бесспорно, каждый человек индивидуален и у каждого из нас есть свой набор положительных и отрицательных качеств. У одних среди отрицательных качеств преобладает гнев, у других – зависть, у третьих – эгоизм, и так далее. Конечно, каждый должен стараться работать над собой в соответствии со своими недостатками, однако, важно смотреть на себя и окружающий мир в комплексе, стоит брать во внимание тяжесть своих недостатков/грехов относительно закона общего – Торы.

Удивительно, но самым тяжким грехом является не убийство или воровство, а лашон ара - злословие. В понимании большинства людей, злословие - это клевета, сквернословие, общение на повышенных тонах, сплетни и тому подобное. В иудаизме это понятие имеет иное, более четкое значение. **Лашон ара – это правдивая или непроверенная информация, которая может нанести вред человеку или группе людей.**

Лашон ара вредит не только душе, но и телу, действительно, раньше злословие и некоторые другие грехи приводили к появлению проказы – цараат, об этом повествуют нынешние недельные главы Торы, а в наши дни многие врачи свидетельствуют, что негативная информация, в том числе злословие, провоцирует множество заболеваний, в том числе, психические, сердечно-сосудистые, онкологических и другие.

А теперь предлагаю выяснить, почему лашон ара считается самым тяжким прегрешением.

Эта история, в прямом смысле слова, стара, как мир. Грех злословия является самым первым из грехов: змей Нахаш говорил с Хавой и своими словами заронил в её душе сомнение в Создателя, слова Нахаша привели её к соверше-

нию греха - нарушению запрета не есть плода с Древа Познания добра и зла, эти грехи Нахаша (говорил лашон ара) и Хавы (слушала лашон ара) мы до сих пор искупаем.

Тора учит, что даже под страхом смерти нельзя нарушить 3 запрета: убить невинного; вступить в запрещённую половую связь; поклоняться идолам, однако, лашон ара равносильно всем этим трём тяжчайшим преступлениям вместе взятым. Из-за злословия Йосеф был продан в рабство, а затем и весь еврейский народ оказался в египетском рабстве и пробыл там 210 лет. Из-за лашон ара разведчиков, евреи ещё 40 лет не допускались в обещанную им Землю и пребывали в пустыне пока не умерло все поколение, слышавшее и говорившее лашон ара. Моше, о котором написано, что он был самым скромным и праведным из людей, и он повинен в злословии, за это ему не было позволено войти в Эрец Исроэл, куда он с таким трудом вывел еврейский народ.

Лашон ара разрушает связи между людьми и нас самих, Всевышний не может присутствовать среди раздора и духовной нечистоты, из-за этого греха Он разрушил Второй Храм – свидетельство Своего присутствия в этом мире (средством, но не причиной разрушения были римляне). Евреи были отторгнуты Святой Землёй и рассеялись по миру до наших дней, постоянно и везде переживая преследования, унижения и истребление. Каждая еврейская семья, так или иначе, пострадала в годы Холокоста. Не было времени страшнее для еврейского народа, надеюсь, и не будет.

Злословию подвержены все без исключения, но это не значит, что с ним невозможно бороться, как раз наоборот – это необходимо в первую очередь! Опасность злословия не очевидна, но может привести к катастрофическим последствиям – вот почему так важно знать и соблюдать законы о лашон ара.

Иерусалимский Талмуд гласит: злословие убивает того, кто говорит; того, кто слушает и того, о ком говорят.

Поэтому:

Запрещено злословие в любой форме: устной или письменной, намёком, тоном или умалчиванием какого-либо факта, которое может нанести вред;

Запрещено слушать лашон ара – тот, кто не слушает злословие, уберётся от греха и себя и говорящего. Вместе с тем, если человек не будет слушать, то и злословие не будет произноситься, по крайней мере в его присутствии. А как не слушать лашон ара на практике? В зависимости от общественной иерархии и взаимоотношений возможны 3 варианта: прямо сказать, что не будешь участвовать в такого рода разговорах; перевести тему разговора; уйти в другое место. При этом Вы обозначите границы дозволенного в Вашем присутствии, и очень скоро сплетник перестанет втягивать Вас в грязные разговоры, а уважать Вас начнут еще больше.

Запрещено провоцировать лашон ара в отношении кого-то или в отношении себя самого с помощью вопросов, действий или любыми другими способами.

Важно постоянно сверяться: благую ли цель преследуют наши слова, или нами управляет дурное желание?

Бывают случаи, когда можно и нужно сообщать негативные сведения, например, если это поможет спасти человеческую жизнь или уберечь человека от потерь, но в таком случае информация должна быть объективной и безошибочной; ни в коем случае нельзя полагаться на своё личное восприятие так как субъективизм в вопросах лашон ара может поставить

под удар репутацию, бизнес или брак невинного человека, помните историю Йосефа и проверяйте свою объективность.

В бизнесе говорить плохое разрешено только в том случае, если это уберёт от мошенничества. Например, предприниматель хочет взять компаньона в бизнес, а Вы лично были свидетелем, как этот потенциальный компаньон ранее обманул другого бизнесмена, в таком случае разрешается предупредить предпринимателя, и это не будет считаться злословием.

Важно сказать правду и в ситуации сватовства (шидух), когда стороны собирают сведения о потенциальном женихе или невесте, однако расстроить помолвку или брак возможно только в исключительном случае, в этом вопросе необходимо посоветоваться с компетентным шадханом и раввином.

Если же Вы хотите предупредить об опасности человека, но лично не были свидетелем преступления, однако полностью доверяете тому, кто сообщил Вам информацию, то должны предупредить с оговоркой: "...знаю со слов того-то".

И ещё одно, если Вы хотите сделать кому-то замечание и считаете, что это необходимо, то лучше сделать это, упоминая хорошие качества человека, например: "Сарочка, Вы так мудры, будьте выше этого".

Полезно запомнить одно простое правило: если информация не приносит пользу и не спасает, то она приносит вред и значит это – злословие или пустые разговоры.

Внимательное отношение к своей речи даст Вам внутреннее спокойствие, удовлетворение от правильности своих действий и слов, откроет новые возможности в Вашей жизни и изменит к лучшему Ваши отношения с окружающими, а главное – со Всевышним! Сразу же Вы увидите первые результаты! Окружающие начнут ещё больше уважать Вас за принципиальность, возрастут самоуважение и позитивный настрой!

Теперь Вы знаете общие правила лашон ара и можете применять их уже сейчас, это не так сложно – главное начать и продолжать, даже если сначала будет не всегда получаться. Уже через 21 день управление речью войдёт в привычку, и Ваша жизнь кардинально изменится!

С Б-ей помощью!

Надежда Шалем

Москва, Россия

ДЕТСКАЯ СТРАНИЧКА

Дорогие читатели!

В недельной главе Кедошим мы читаем о многих важнейших заповедях Торы, и...Именно здесь узнаем основной принцип, по которому должны стремиться жить: Люби ближнего как самого себя!

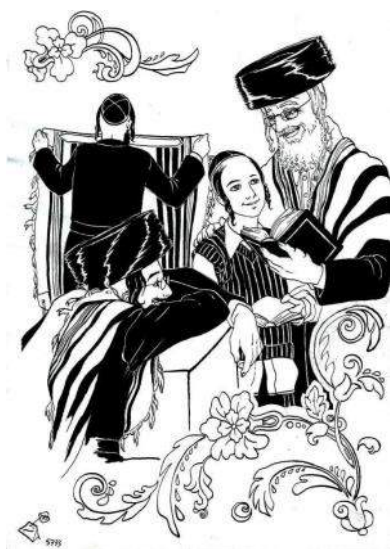
А о каких же еще заповедях говорит нам Тора?

Вот мицва важная такая - и без нее нельзя прожить!

Родителей, не почитая, скажите .как на свете жить?

Пишите письма и звоните, когда от дома далеко...

А, вырастая, позаботьтесь ! Быть благодарным так легко!!!



Будь честным в денежных вопросах..

Не ври и ложно не клянись.

Не грабь и не бери без спросу.

Совет плохой дать –берегись!

Суди других со стороны хорошей,

В народе сплетен не носи,

Не оставайся равнодушным,

В беде увидел – так спаси!!!

Плохое видишь –не молчи,

Чтоб зло не расцветало.

Не мсти, без зависти живи.

Обиды, чтоб не стало!!!

Люби другого как себя!

Не обмани другого!

Учись дарить всегда добро!

Оно вернется снова!!!



Конечно, мои дорогие читатели, я только обозначила здесь некоторые важнейшие заповеди, которые вы уже можете соблюдать в своем возрасте. Спрашивайте, читайте, делайте добрые дела!!!

, *Цюпа Гензель*

Кфар Эльдад

ЛИСТ ТАЛМУДА

На нашем листе Талмуд продолжает исследовать содержание Мишны (ее текст — см. на сайте [обзор первой части листа 29](#)); начало анализа этого текста — см. на сайте [обзор второй части листа 29](#))).

Трактат *Берахот*

Лист 30 часть 1

Но прежде Талмуд рассказывает такую историю.

Однажды открылся раву Йегуде (великий Учитель Талмуда второго поколения; 3-й век) пророк Элиягу — единственный из всех пророков, который не умер (в обычном понимании этого слова), но — поднялся на Небо (в 6-м веке до н.э. — см. на сайте [ответ «Придет пророк Элиягу» — как это понять?»](#)) с тех пор в тяжелые времена изгнания пророк иногда беседовал с нашими Учителями, когда они достигали определенного состояния, и души их поднимались к высшим мирам).

Так вот, в беседе с равом Йегудой пророк Элиягу дал ему два важных напутствия:

Не впадай в гнев — и не согрешишь.

Отправившись в дорогу, попроси благословения у Творца мира.

Обращенная к Всевышнему просьба о благословении в дороге, — подчеркивает Талмуд, — выражается в специальной «Дорожной молитве», текст которой составили Учителя предыдущих поколений. Ее следует произнести в начале пути, когда человек оказался за пределами населенного пункта. Читают эту молитву, не останавливаясь, но — продолжая ехать, скажем, верхом на осле или лошади.

Но, может быть, разрешается, не спешиваясь с осла, например, прочесть и молитву *Шемоне Эсре*, если время, когда это необходимо сделать, настигло человека в пути? — спрашивают Учителя, переходя к исследованию следующего пункта Мишны. — Ведь в ее установлении по этому поводу нет категоричного запрета (см. на сайте [обзор первой части листа 29](#))).

И проанализировав ситуацию, заключают: когда наступает время чтения молитвы *Шемоне Эсре*, человек должен спешиться (чтобы произнести ее текст), если рядом есть кто-то, кто может посторожить животное, чтобы его не увели или — чтобы оно не сбежало.

Иную грань Истины усматривает в данном вопросе раби Йегуда а-Наси (редактор текста Мишны, начало 3-го века).

В любом случае, — говорит он, — человек для того, чтобы произнести *Шемоне Эсре*, не обязан спешиваться и поручать осла чьим-то заботам. Ему разрешается читать эту молитву, сидя верхом на осле. Ибо главная задача — чтобы человек сосредоточился на тексте молитвы. Но, отдав животное на чье-то попечение, он все же не будет совершенно спокоен — житейские соображения всякого рода не дадут ему всецело углубиться в чтение *Шемоне Эсре*.

Именно такое указание находим в *залахе* (еврейский практический закон), которая позволяет путешественнику читать *Шемоне Эсре*, не спешиваясь. Однако при этом необходимо сидеть так, чтобы, как сказано в Мишне (см. [там же](#)), лицо молящегося было повернуто в сторону Иерусалима, точнее — Иерусалимского Храма (*Кодеш Кодашим* — Святая Святых, главного внутреннего помещения Храма).

Но как быть, если путешественник — слеп и не знает, в какой стороне находится Святой город? — спрашивает Талмуд.

И отвечает: как раз такой случай и предусмотрен указанием Мишны, где сказано — «Если не может повернуть лицо, пусть направит сердце свое в сторону *Кодеш Кодашим*». То есть мысленно незрячий человек, обращаясь с молитвой к Творцу, должен как бы «посылать импульсы души» в сторону Храма.

Если человек находится за границей, — вносят уточнения Учителя, — и не знает, в какой стороне — Иерусалим, будет достаточно, если, читая *Шемоне Эсре*, он повернется в сторону *Эрец Исраэль*.

Но если он — в Стране Израила, ему, прежде чем приступать к чтению молитвы, следует выяснить, где — Иерусалим.

Если человек находится в самом Иерусалиме, чтобы помолиться, ему надо встать так, чтобы лицо его было обращено к Храму.

Если человеку предстоит молиться прямо в Храме, он поворачивается лицом к *Кодеш Кодашим*.

Тот, кто собирается молиться в *Кодеш Кодашим* (это правило носит теоретический характер, ибо входить в Святая Святых имеет право только *коэн а-гадоль* — первосвященник), поворачивается лицом к *капорет* (золотое покрывало на Ковчеге Завета).

Так или иначе, получается, что все евреи читают молитвы, повернувшись в одну и ту же сторону, в одном направлении.

Далее Талмуд, продолжая исследовать содержание Мишны, то есть — правила чтения молитвы *Шемоне Эсре*, моделирует возможные жизненные ситуации.

Допустим, человек должен с караваном рано утром отправиться в путь — так рано, что солнце еще не взошло. Когда ему помолиться? Ведь мы знаем, что текст *Шемоне Эсре* начинают читать, когда над горизонтом показывается «краешек» солнечного диска (см. на сайте [ответ «О молитве ватикан»](#)).

По этому поводу мы узнаем, как поступали в таких случаях наши Учителя. К примеру, Учителя Талмуда — Леви и отец Шмуэля (Шмуэль — один из крупнейших Учителей Талмуда первого поколения; 3-й век), если им нужно было уехать из дома еще до рассвета, читали *Шемоне Эсре* до восхода солнца, когда небо светлело, а текст *Шма, Исраэль* — произносили в пути (временные границы чтения *Шма* — см. на сайте [обзор второй части листа 9](#); о том, что читать *Шма* можно и на ходу — см. на сайте [обзор первой части листа 11](#)).

В этой практике, — отмечает Талмуд, — есть единственный изъян: нарушается порядок молитв. Ведь по правилам сначала произносят текст *Шма, Исраэль* и только потом читают *Шемоне Эсре*.

Иную грань Истины открывают в этом вопросе Мареймар и Мар Зутра.

Человек может прочесть обе молитвы в установленном порядке, — говорят они, — сидя в карете.

Предусматривающая подобные обстоятельства *залаха* (еврейский практический закон) разрешает в случае необходимости менять порядок молитв — как это делали Леви и отец Шмуэля. Но и чтение молитв в карете — не возбраняется...

Автор текста Барух Шнайдер

ВЫ С НАМИ?!

**В рамках онлайн общины «Хафetz Хаим»
действуют уже 5 проектов**

+972548164299 viber или whatsapp

Станьте частью нашей Онлайн общины

Расскажите друзьям!

**РЕКВИЗИТЫ ДЛЯ ПОМОЩИ В
ВЫПУСКЕ ЖУРНАЛА:**

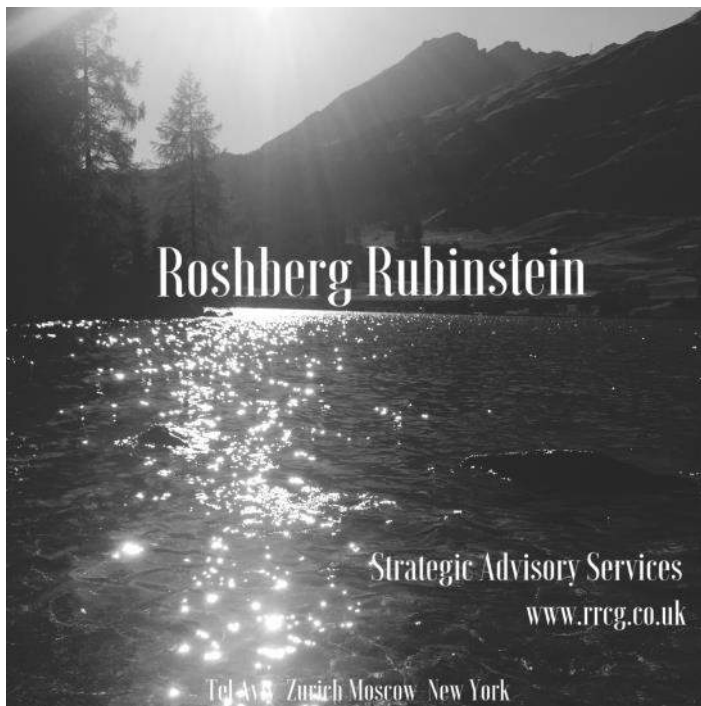
PayPal:

liubdeldobro@gmail.com

QIWI: +972548164299

Если вы хотите помочь нам
другими способами

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

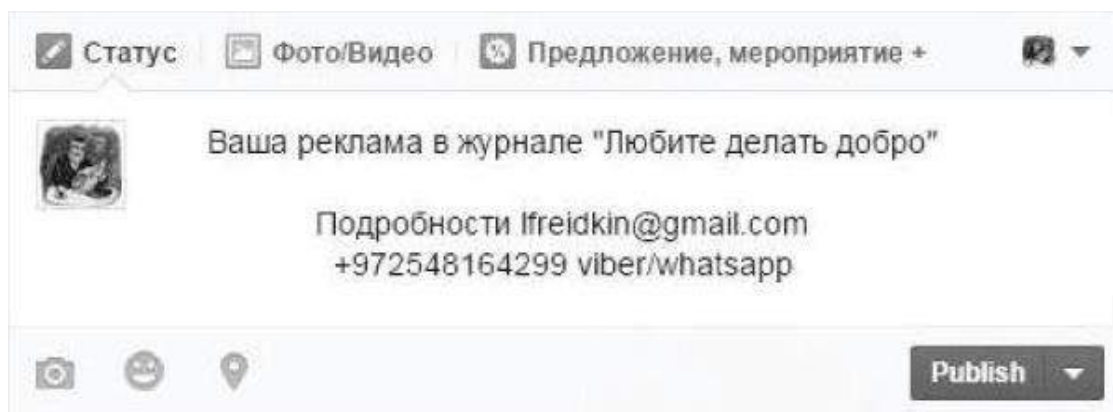


Success
HARBORS
business navigation

Навигатор Вашего бизнеса
к гавани успеха

Маркетинг. Инвестиции. IT

www.harbors.co

**МЫ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ:**

B vk.com/hafetzhaimek

f facebook.com/liubdeldobro

f facebook.com/hhafetzhaimek

Помощь в нахождении квартир на съем 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.

WEDDING
THE UNION BETWEEN HIM AND HER

LET'S CELEBRATE
THE MOST IMPORTANT DAY
OF YOUR LIFE TOGETHER

CONCEPTUAL WEDDING
PHOTOGRAPHY

VICTOR
PICLOV
conceptual photography

+43 660 3984358
+972548164299
+37369209913

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/talmudonline

f facebook.com/liubdeldobro

f facebook.com/hhafetzhaim

Реклама для Молдавии

בס"ד

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;
- ⇒ 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**