

**БЕЙТ ХАБАД**  
**района «СОКОЛ-АЭРОПОРТ»**  
**WWW.JEWISH.MSK.RU**

**Согласно еврейскому обычаю беременные женщины или их  
 мужа произносят каждый день перед сном 20-й псалом.**

**Перевод:**

(1) Руководителю [музыкантов]. Песнь Давида. (2) Да ответит тебе Б-г в день бедствия, да укрепит тебя имя Всесильного [Б-га] Яакова. (3) Да пошлет Он тебе помощь из святилища и с Сиона да поддержит тебя. (4) Вспомнит Он все приношения твои, всеожжение твое обратит в пепел вовек. (5) Он даст тебе по [желанию] сердца твоего, весь твой замысел исполнит. (6) Мы будем ликовать о спасении Твоем, именем Всесильного нашего поднимем наши знамена. Да исполнит Б-г все прошения твои. (7) Ныне познал я, что Б-г спас помазанника Своего. Он отвечает ему с небес святых Своих могуществом спасающей десницы Своей. (8) Одни на колесницы [свои] полагаются, другие — на коней, мы же имя Б-га, Всесильного нашего, упоминаем. (9) Они склонились и упали, мы же встали и поднялись (10) Б-г, спаси! Царь да ответит нам в тот день, когда мы будем взывать.

**Транслит:**

Ламнацейах мизмойр лэДовид. Йаанхо Адой-ной бейойм цоро, исагевхо шейм Э-лой-ней Яаков. Йишлах эзрэхо микойдеш, умиЦийойн исодехо. Изкойр кол минхойсэхо веойлосхо идашнэ сэло. Йитэн лэхо хилвовехо вехол ацосхо йималэй. Нэранено бишуосэхо увшейм Элой-нейну нидгойл, ималэй Адой-ной кол мишалойсэхо. Ато йода'ти, ки хойшиа' Адой-ной мешихой, яанэйһу мишмей кодшой, бигвуройс йейша' йеминой. Эйлэ ворэхев вэйле васусим, ваанахну бешейм Адой-ной Элой-нейну назкир. неймо кор'у венофолу, ваанахну камну ванисойдод. Адой-ной хойшиа, һамелэх йаанэйну вейойм корейну.

**Иврит:**

**פרק כ**

א לַמְנַצֵּחַ מִזְמוֹר לְדָוִד׃ ב יַעֲנֵךְ יְהוָה בַּיּוֹם צָרָה  
 יִשְׁגָּבֶךָ שֵׁם׃ ג אֱלֹהֵי יַעֲקֹב׃ ד יִשְׁלַח עֲזָרָךְ מִקֹּדֶשׁ  
 וּמִצִּיּוֹן יִסְעָדֶךָ׃ ה יִזְכֹּר כָּל־מִנְחֹתֶיךָ וְעֹלֹתֶיךָ יְדֹשָׁנָה  
 סֵלָה׃ ו יִתֶּן־לְךָ כִּלְבֵבֶךָ וְכָל־עֲצָתֶךָ יִמְלֵא׃ ז גְּרַנְנָה׃ ח  
 בִּישׁוּעָתֶךָ וּבִשְׁם־אֱלֹהֵינוּ נִדְגַל יִמְלֵא יְהוָה  
 כָּל־מִשְׁאֲלוֹתֶיךָ׃ ט עֲתָה יִדְעֵתִי כִּי הוֹשִׁיעַ׃ י יְהוָה  
 מִשִּׁיתוֹ יַעֲנֵהוּ מִשְׁמַי קִדְשׁוֹ בְּגִבּוֹרוֹת יֵשַׁע יְמִינוֹ׃  
 יא אֱלֹהֵי בְרָכָב וְאֱלֹהֵי בְּסוּסִים וְאֱנַחְנוּ׃ יב בְּשֵׁם־יְהוָה  
 אֱלֹהֵינוּ נִזְכִּיר׃ יג הִמָּה כָּרְעוּ וּנְפְלוּ וְאֱנַחְנוּ קִמְנוּ  
 וְנִתְעוֹדַד׃ יד יְהוָה הוֹשִׁיעָה הַמֶּלֶךְ יַעֲנֵנוּ בַּיּוֹם־קִרְאָנוּ׃