

# ЖЕМЧУЖИНЫ ПОЭЗИИ ОТ ВАДИМА БОГУСЛАВСКОГО

Вадим Богуславский родился и живет в Киеве, окончил Киевский автомобильно-дорожный институт. После окончания три года работал в Алтайском крае. По возвращению работал в киевских КБ и НИИ. Защитил кандидатскую диссертацию.

С 1981 по 2017 г. работал в Киевском национальном университете строительства и архитектуры в должности доцента. Является автором четырех учебных пособий, более 150 научных трудов, 16 патентов и авторских свидетельств. Женат, имеет двух дочерей и внука.

Вадим Богуславский талантлив не только в науке, но и в творчестве! Так, было издано четыре сборника его стихов – «Во сне и наяву» (2000 г.), «Поздние расцветы» (2007 г.), «До и после» (2012 г.), «100 тревог» (2017 г.), а также сборник рассказов «Смех сквозь слезы» (2006 г.) и сборник миниатюр «Шутить не вредно» (2011 г.). Значительная часть произведений опубликована в киевских периодических изданиях. Лауреат всеукраинского литературного конкурса «Русское слово Украины» в номинации «Проза» в 2008 году, лауреат международного конкурса «Белая скрижаль» в 2012 году в номинации «Мир детства», один из победителей конкурса «Народная книга» представляющей наш литературный конкурс «Музыка слов» несколько своих произведений, которые, мы уверены, порадуют любителей поэзии (тексты печатаются в авторской редакции).

Он смотрит вслед летящей стае,  
Не отрываясь ни на миг,  
И машет крыльями, пытаясь  
Подняться и догнать своих.

А птицы дальше улетают,  
В просторе неба голубом  
И уж никто не вспоминает  
Того, с поломанным крылом.

Друзья рассыпались по миру,  
Живут родные за бугром  
И лишь один в пустой квартире  
Тот, что с поломанным крылом.



Лежит, прикованный к постели,  
Минуты делятся, как века,  
И ждет от тех, что улетели,  
Хоть телефонного звонка.

А время птиц пролетает,  
Искрится жизнь и бьет ключом,  
И уж никто не вспоминает  
Того, с поломанным крылом.

И в этом истина простая –  
Не пожелаешь никому,  
Обойтись от родимой стаи,  
В беде остаться одному...

Поднялась в высь лебязья стая  
И, сделав над водами круг,  
Гортанным криком возвещая,  
Что отправляется на юг.

Туман немного рассосался,  
Пролился утренним дождем  
И стало видно, что осталось  
Один с поломанным крылом.

## ПАМЯТНИК ЖЕРТВАМ ХОЛОКОСТА В БУДАПЕШТЕ



Стоят на граните у самого края  
Ботинки, сапожки, сандалики, боты,  
И плещутся волны о берег Дуная,  
И чайка парит над водой беззаботно.

Секут их дожди и снега заметают,  
А им хоть бы что, вопреки всем законам,  
И нету здесь чуда – разгадка простая,  
Они на столетья, они из бетона.

Так кто же владел этой обувью странной?  
Еврейское счастье, но доля лихая,  
Пытаясь спастись от погромщиков пьяных,  
Ушли добровольно в глубины Дуная.

Фрагмент незначительный общей картины,  
В которой стorerели в огне миллионы,  
Но память о каждом жива и пыльная,  
Она на столетья, она из бетона.

Секреты свои молчаливо скрывая,  
Задумчиво катит река свои воды,  
Стоят на граните у самого края  
Ботинки, сапожки, сандалики, боты...

Останки подонков гниют на погостах,  
А годы летят чередой событий,  
Но помним кровавые дни Холокоста,  
Никто не забыт и ничто не забыто!

\*\*\*  
Нас учит мудрейший Талмуд,  
И древняя Тора святая –  
Евреи своих не сдают,  
Евреи своих не бросают.

Коль старость, болезнь, нищета,  
Вцепились, как хищная стая, –  
Тебя не сдадут никогда,  
В беде одного не оставят.

И, если лихая налает  
Обшарит до дырок карманы,  
Тебе не позволят уласть,  
Поддержат и руку протянут.

И в этом учения суть,  
И заповедь Божья простая –  
Евреи своих не сдают,  
Евреи своих не бросают.

Пусть вовремя помощь придет  
С бескрайних просторов планеты,  
Спасибо, еврейский народ,  
За веру, надежду, за хэсэд!



## НОВОСТИ Президент Украины – в Иерусалиме для подписания соглашения о свободной торговле



По оценкам специалистов, соглашение позволит увеличить товарооборот между странами вдвое за пять лет (до 2 миллиардов долларов в год), а объемы экономического сотрудничества – на 15%.

В последние годы Украина не только поставляет в Израиль зерно и другую сельскохозяйственную продукцию, но и является одним из источников рабочей силы для израильского хайтека. Согласно данным, опубликованному посольством Украины в Израиле, в представительствах израильских хайтек-компаний в Украине работают около 15 тысяч инженеров-программистов, а общее количество украинских работников в израильских компаниях в 2019 году составит около 30 тысяч человек.

На текущий момент основные статьи украинского экспорта в Израиль – зерновые (46,5%), металлы (25,9%), оливы, продукты питания, древесные изделия, нефтепродукты.

Израиль поставляет в Украину химикаты (39,8%), минеральное топливо и нефтепродукты (9,2%), пластмассы и полимеры, оборудование для ядерного реактора, станки и медикаменты.

На текущий момент у Израиля действуют соглашения о свободной торговле с 44 странами мира – 28 государствами Евросоюза, странами ЕАСТ (Исландия, Норвегия, Швейцария, Лихтенштейн), Турцией, Иорданией, Египтом, Мексикой, Канадой, США, блоком МЕРКОСУР (Аргентина, Бразилия, Уругвай, Парагвай), Колумбией и Панамой.

Соглашения с Канадой, Панамой и ЕАСТ обновлены и расширены в 2018 году. Составлено, но еще не ратифицировано соглашение с Украиной.

Также ведутся переговоры о свободной торговле с ЕАЭС (Россия, Беларусь, Казахстан, Киргизия, Армения), Китаем, Индией, Чили, Вьетнамом. В декабре 2015 года началась проверка целесообразности договора о свободной торговле между Израилем и Австралией, а в 2018 – между Израилем и Грузией.

## Юдофобам тут не место: Трамп подписал закон



Американский президент Дональд Трамп подписал закон о борьбе с проявлениями антисемитизма, причем не только в США, но и за рубежом, и в том числе в Европе, исходя из американских национальных интересов, указано в соответствующем документе. О принятии этого закона сообщили в Белом доме.

Законопроект, послуживший основой этого документа, был впервые внесен республиканцами на рассмотрение Конгресса еще в 2017 году. В тексте закона указано, что борьба с антисемитизмом отражает национальные интересы США и поэтому должна распространяться в том числе за пределы страны, согласно данной трактовке.

США таким образом призывают обеспечить безопасность еврейским общинам, школам, синагогам и прочим институтам. В числе предпосылок к разработке закона указаны случаи проявления нетерпимости по отношению к евреям в европейских странах, а также преследования и нападения со стороны террористов.

# НОВЫЙ ГОД ДЕРЕВЬЕВ



логическое. Следуя за каббалистами, нынешние израильтяне размышляют в этот день о своей связи с природой страны – с ее травами, деревьями, трудом земледельцев. Большинство из нас проживает сегодня в городах, тем не менее, поддерживать живую связь с Землей Израиля и охранять ее природу остается задачей каждого. Празднуя Ту Би-Шват, мы возвращаемся к идеям цафских мудрецов, читаем отрывки из Торы и мидрашей, восхваляем плоды Земли Израиля за фруктовой трапезой и четырьмя бокалами вина, получая одновременно духовное и физическое наслаждение.

## ПРАЗДНИК ТУ БИ-ШВАТ

В еврейском календаре можно найти целых четыре новых года. Один из них, Ту Би-Шват, целиком и полностью посвящен природе и ее дарам. Это новый год деревьев, необычный праздник, в который принято съесть 15 различных видов фруктов и выпить 4 бокала вина. Желательно еще посадить дерево (вырастить сына можно в другой праздник). Откуда берут начало эти обычаи, какие фрукты входят в топ-15, и почему вина нужно выпить именно 4 бокала?

ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА ТУ БИ-ШВАТ  
По традиции, пятнадцатого числа еврейского месяца шват (примерно соответствующего февралю) в Израиле отмечается новый год деревьев Ту Би-Шват. В Библии об этом празднике ничего не сказано. Первое упоминание о нем встречается в Мишне – основополагающем тексте еврейской Устной Торы. В древние времена этот день считался датой, от которой отсчитывалась десятина плодов деревьев нового урожая – своего рода налог на содержание Иерусалимского Храма. Позднее, когда Храм был разрушен, а народ Израиля изгнан со своей земли, потребность приносить десятину отпала. И Ту Би-Шват стал днем, когда евреи диаспоры собирались, чтобы вспомнить Землю Израиля и отведать ее плодов. Поскольку свежие плоды в это время года достать было нельзя, возник обычай есть сухофрукты.

В XVI веке проживавшие в Цфате каббалисты, во главе с р. Ицхаком Лурия, установили обычай проводить в этот день Тиккун Ту Би-Шват, включавший в себя изучение текстов мистического характера, молитвы и песнопения. Целью церемонии было возобновление духовного и физического единства еврейского народа с горами, долинами и полями Земли Израиля. Со временем праздничный обряд оформился в своего рода седер, наподобие пасхального, с обязательным благословением над четырьмя бокалами вина. Начинали обычно с бе-

лого, а заканчивали красным, что символизировало переход от зимы к лету. Фрукты каббалисты разделили на три категории в соответствии со своими представлениями об уровнях мироздания:

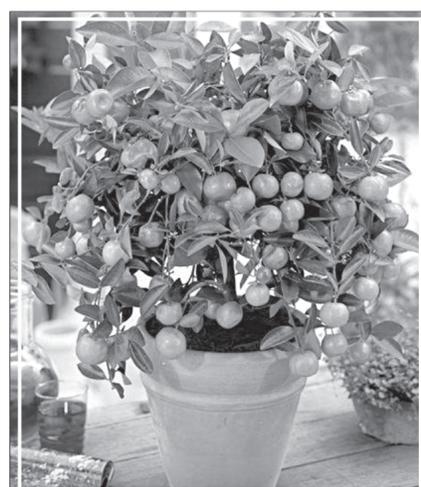
1. Мир действия – плоды, имеющие скорлупу или кожуру, которая очищается и выбрасывается (разные виды орехов или цитрусовых).

2. Мир творчества – плоды, имеющие косточку, которая не съедается (абрикосы, сливы, финики, маслины).

3. Мир творения – плоды, съедаемые полностью (инжир, виноград).

## С ПРАЗДНИКОМ!

С НАЧАЛОМ ВОЗВРАЩЕНИЯ ЕВРЕЕВ В СИОН  
В начале XX века Ту Би-Шват обретает новое содержание. По инициативе первых учителей иврита в 1908 г., он



Старое возобновляется, а новое создается. В этом году Ту Би-Шват будет отмечать 20-21 января (по светскому календарю).

И коллектив МБФ «Еврейский Хэсэд «Бней Азриэль» сердечно поздравляет каждого с праздником и желает вам и вашим близким радости, мира, вдохновения, энергии! Пусть в эти дни ваши сердца наполнятся светом, теплом и любовью!



## Литературный конкурс «Музыка слов» – 2019 начинается!



Однажды известный английский писатель-прозаик, переводчик творений Гомера, Александр Поуп справедливо заметил: «Силу уму придадут упражнения, а не покой». А что мы можем сказать по поводу еврейского ума? Конечно, это бездна таланта, остроумия, тонкости и умения подать свой дар таким образом, что слушатель становится подобен смычку в руках талантливого автора, ведущего им по скрипке своего творения и дарящего манящую музыку слов.

Для наших литературных талантов из числа подопечных – евреев Киева и Киевской области – в 2017-м году состоялся

Первый литературный конкурс «Музыка слов». Этот проект пользовался огромной популярностью среди тех, кто представляет интеллектуальное ядро нашей большой семьи. В конкурсе приняло участие много авторов, их работы печатались в прессе, что весьма вдохновляло других людей набраться смелости и стать участниками конкурса. Проект успешно завершился, а звонки от желающих не прекращались долгое время. И вот нам было принято решение возобновить замечательный конкурс! Итак, друзья, мы объявляем о начале Второго литературного конкурса «Музыка слов» – 2019!

Суть конкурса, как и прежде, достаточно проста.

Мы приветствуем авторов самых разных литературных направлений и жанров. Но существуют общие этические требования к произведениям, которые вы планируете представить на конкурс: содержание не должно провоцировать национализм, содержать призывов к насилию, расизму, шовинизму, проявлений жестокости, агрессии, нецензурных выражений, рекламы товаров и услуг.

Когда можно присылать свои работы? С 17 января до 1 ноября 2019 года. Лучшие из произведений (или часть произведения) будут регулярно публиковаться в газете «Эйникайт» 1 раз в месяц. Таким образом, ваши мудрые, веселые, душевные мысли, обличенные в стихи или прозу, увидят тысячи читателей.

В каком виде можно присылать работы на конкурс? У одних наших подопечных есть возможность пользоваться компьютером и интернетом, а у других, к сожалению, по разным причинам такой возможности нет. Но мы учитываем эту ситуацию и потому предлагаем вам, дорогие друзья, передавать свои работы одним из двух способов (выберите тот, который наиболее для вас удобен):

– передать свой рукописный текст и контактные данные (ФИО, номер мобильного и стационарного телефона) через социального работника, который вас обслуживает, в Центр социального маркетинга нашего Хэсэда (3-й этаж, ул. Питерская 4А, Киев);

– отправить электронной почтой на емейл: [pr@kievheseed.org.ua](mailto:pr@kievheseed.org.ua)

Когда конкурс будет завершен? В декабре 2019 года перед Ханукой мы организуем торжественное награждение наших дорогих авторов дипломами и ценными подарками! Дата мероприятия будет объявлена дополнительно ближе к финалу конкурса.

Дорогие авторы! Мы желаем каждому из вас, что подобно Цицерону уметь «приковывать к себе толпу слушателей, привлекать их расположение, направлять и отвращать», вдохновения и творческих побед! Ждем ваши работы!

## «Социальная помощь лицам, пострадавшим от нацизма, оказывается посредством гранта Конференции по еврейским материальным искам к Германии»

# Хэсэделки-посиделки



Зима зимой, а наши хэсэделки-посиделки – по расписанию! В концерте принимали участие: дэт «Нигун», Феликс Шустер и Эмиль Крупник. Зал был полон гостей: поклонникам еврейских эстрадных исполнителей не помешали ни гололед, ни мороз, ни дальняя дорога! Атмосфера, царившая в зале, просто побеждала все температурные рекорды концертных выступлений – несомлажающие овации, улыбки зрителей, крики «бис!» и «браво!» Пожалуй, лучше всяких слов о событии расскажут фотографии концерта. А мы, друзья, приглашаем вас на следующий концерт звезд еврейской эстрады! Следите за нашими анонсами в разделе «План работы клуба» и приезжайте к нам в гости!



## В Иродионе обнаружили кольцо Понтия Пилата

Обнаруженное 50 лет назад в раскопках в Иродионе бронзовое кольцо, только сейчас археологи смогли отождествить с кольцом, принадлежавшим одному из высокопоставленных должностных лиц Римской империи – прокуратору Иудеи Понтию Пилату.



Доказательством этого служит изображенный на кольце кувшин удлиненной формы, который носили только самые большие римские начальники в провинциях империи. Но главное подтверждение тому, что кольцо принадлежало Пилату, появилось после того, как на кольце, на его обратной стороне, смогли обнаружить надпись на греческом – «Пилатес».



Понтий Пилат был пятым из римских прокураторов в Иудее и, вероятно, самым важным из них. Его история описана в Евангелие, где рассказывается, как он «взял воду и мыл руки перед народом и сказал: я чист от крови этого праведника, которого вы выдели». – эта цитата стала основой антисемитского обвинения в ответственности евреев за смерть Иисуса.



Иродион, дворец-крепость царя Ирода

## ПЛАН РАБОТЫ

Клуба МБФ  
«Еврейский Хэсэд «Бнэй Азриэль»  
НА ФЕВРАЛЬ 2019 ГОДА

### ВНИМАНИЕ!

ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ МЕРОПРИЯТИЙ ВОЗМОЖНЫ  
ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИИ.  
ПРОСИМ УТОЧНЯТЬ У МЕНЕДЖЕРОВ КЛУБА  
ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 050 315 43 62

- 1 февраля – пятница**  
9:30-10:15 – Иврит с Людмилой Полещук  
10:30-11:15 – Иврит с Людмилой Полещук  
12:00-13:00 – Каббалат Шабат. Зажигание субботних свечей  
12:00-13:00 – «Еврейский глобус» с Людмилой Полещук (в ДЦ)
- 3 февраля – воскресенье**  
12:00-13:30 – Клуб общения глухих  
14:00-17:00 – Репетиция ВИА «Керен»  
14:00-17:00 – Программа «Хорошее настроение» с Заслуженным артистом Украины Михаилом Полозом (ДЦ)
- 4 февраля – понедельник**  
9:45-10:30 – Иврит с Людмилой Полещук  
10:00-11:15 – Курсы кроя и шитья с Владимиром Лапиновым  
10:45-11:30 – Иврит с Людмилой Полещук  
12:00-13:00 – Кружок «Бижут», женские украшения своими руками с Анной Виницкой
- 5 февраля – вторник**  
9:00-10:00 – Кружок английского языка с Еленой Корнюшиной (Начальная группа)  
10:00-10:45 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой  
11:30-11:45 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой  
12:00-14:00 – Кружок английского языка с Маргаритой Карпенко  
15:00-17:00 – Репетиция ансамбля «Шмайлики»
- 6 февраля – среда**  
10:00-10:45 – Репетиция танцевального кружка «Шаг вперед»  
11:00-11:45 – Репетиция танцевального кружка «Шаг вперед»  
12:00-13:00 – Репетиция кружка народного танца «Рикудей ам» (с ДЦ)  
14:00-16:00 – Развлекательная программа «Маниш ма, хавэрим», ведущая Диана Яблочник  
14:00-15:00 – Репетиция ансамбля «Шмайлики»
- 7 февраля – четверг**  
9:45-10:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание  
10:45-11:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание  
14:00-15:30 – Театральные мансы от Эмиля Крупника. Олег Басилашвили

- 8 февраля – пятница**  
9:30-10:15 – Иврит с Людмилой Полещук  
10:30-11:15 – Иврит с Людмилой Полещук  
12:00-13:00 – Каббалат Шабат. Зажигание субботних свечей
- 10 февраля – воскресенье**  
12:00-13:30 – Клуб общения глухих  
14:00-17:00 – Репетиция ВИА «Керен»
- 11 февраля – понедельник**  
9:45-10:30 – Иврит с Людмилой Полещук  
10:00-11:15 – Курсы кроя и шитья с Владимиром Лапиновым  
10:45-11:30 – Иврит с Людмилой Полещук  
12:00-13:00 – Кружок «Бижут», женские украшения своими руками с Анной Виницкой
- 12 февраля – вторник**  
9:00-10:00 – Кружок английского языка с Еленой Корнюшиной (Начальная группа)  
10:00-10:45 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой  
11:30-11:45 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой  
12:00-13:00 – Кружок английского языка с Маргаритой Карпенко  
14:00-15:00 – Музыкально-развлекательная программа «Хэсэделки-посиделки»
- 13 февраля – среда**  
10:00-10:45 – Репетиция танцевального кружка «Шаг вперед»  
11:00-11:45 – Репетиция танцевального кружка «Шаг вперед»  
14:00-15:30 – Программа с психологом «Счастливые годы с Хэсэдом»
- 14 февраля – четверг**  
9:45-10:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание  
10:45-11:30 – Женский клуб рукоделия с Яшей Бо, декупаж, вышивка, вязание
- 15 февраля – пятница**  
9:30-10:15 – Иврит с Людмилой Полещук  
10:30-11:15 – Иврит с Людмилой Полещук  
12:00-13:00 – Каббалат Шабат. Зажигание субботних свечей
- 17 февраля – воскресенье**  
12:00-13:30 – Клуб общения глухих  
14:00-17:00 – Репетиция ВИА «Керен»
- 18 февраля – понедельник**  
9:45-10:30 – Иврит с Людмилой Полещук  
10:00-11:15 – Курсы кроя и шитья с Владимиром Лапиновым  
10:45-11:30 – Иврит с Людмилой Полещук  
12:00-13:00 – Кружок «Бижут», женские украшения своими руками с Анной Виницкой
- 19 февраля – вторник**  
9:00-10:00 – Кружок английского языка с Еленой Корнюшиной (Начальная группа)  
10:00-10:45 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой  
11:30-11:45 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой  
12:00-13:00 – Кружок английского языка с Маргаритой Карпенко  
14:00-15:30 – Программа «Фильм! Фильм! Фильм!» с Феликсом Шустером

- 20 февраля – среда**  
10:00-10:45 – Репетиция танцевального кружка «Шаг вперед»  
11:00-11:45 – Репетиция танцевального кружка «Шаг вперед»  
12:00-13:00 – Репетиция кружка народного танца «Рикудей ам» (с ДЦ)  
14:00-16:00 – Клуб общения «Улыбка». Ведущая Евгения Аленкина
- 21 февраля – четверг**  
9:45-10:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание  
10:45-11:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание  
14:00-16:00 – Новая юбилейная авторская программа Эмиля Крупника «Еврейский поезд «Черновцы-Киев-Одесса»
- 22 февраля – пятница**  
9:30-10:15 – Иврит с Людмилой Полещук  
10:30-11:15 – Иврит с Людмилой Полещук  
12:00-13:00 – Каббалат Шабат. Зажигание субботних свечей
- 24 февраля – воскресенье**  
12:00-13:30 – Клуб общения глухих  
14:00-17:00 – Развлекательная программа «Танцплощадка с Керэн»
- 25 февраля – понедельник**  
9:45-10:30 – Иврит с Людмилой Полещук  
10:00-11:15 – Курсы кроя и шитья с Владимиром Лапиновым  
10:45-11:30 – Иврит с Людмилой Полещук  
12:00-13:00 – Кружок «Бижут», женские украшения своими руками с Анной Виницкой
- 26 февраля – вторник**  
9:00-10:00 – Кружок английского языка с Еленой Корнюшиной (Начальная группа)  
10:00-10:45 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой  
11:30-11:45 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой  
12:00-13:00 – Кружок английского языка с Маргаритой Карпенко  
14:00-16:00 – Трибьют-концерт «Звезды зарубежной эстрады» с участием дуэта «Nigun», Феликса Шустера, Эллы Малаховой, Михаила Стрижевского, Михаила Полоза. Ведущий Эмиль Крупник
- 27 февраля – среда**  
10:00-10:45 – Репетиция танцевального кружка «Шаг вперед»  
11:00-11:45 – Репетиция танцевального кружка «Шаг вперед»  
14:00-15:00 – Программа «Гаджетариум» с Феликсом Шустером
- 28 февраля – четверг**  
9:45-10:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание  
10:45-11:30 – Женский клуб рукоделия с Яшей Бо, декупаж, вышивка, вязание  
14:00-16:00 – День именинника с Раисой Гербеовой

Добро пожаловать в клуб!

## ПЛАН РАБОТЫ

Дневного центра МБФ  
«Еврейский Хэсэд «Бнэй Азриэль»  
НА ФЕВРАЛЬ 2019 ГОДА

### ВНИМАНИЕ!

ВО ВРЕМЯ ПОДГОТОВКИ МЕРОПРИЯТИЙ ВОЗМОЖНЫ  
ИЗМЕНЕНИЯ В РАСПИСАНИИ.  
ПРОСИМ УТОЧНЯТЬ У МЕНЕДЖЕРОВ ДНЕВНОГО ЦЕНТРА

- 1.02 – пятница**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – Концерт
- 4.02 – понедельник**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – Концерт  
12:00 – Беседа
- 5.02 – вторник**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – беседа  
12:00 – Концерт
- 6.02 – среда**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – беседа  
14:00 – концерт
- 7.02 – четверг**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко
- 8.02 – пятница**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – концерт
- 11.02 – понедельник**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – концерт  
12:00 – беседа
- 12.02 – вторник**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – Литературная гостиная  
12:00 – Концерт
- 13.02 – среда**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – Разучиваем и танцуем еврейские танцы  
12:00 – беседа
- 14.02 – четверг**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – концерт  
12:00 – беседа
- 15.02 – пятница**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – концерт
- 18.02 – понедельник**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – беседа  
12:00 – концерт
- 19.02 – вторник**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – беседа

- 14.00 – концерт**
- 20.02 – среда**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
12:00 – концерт
- 21.02 – четверг**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – беседа  
12:00 – концерт
- 22.02 – пятница**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – концерт
- 25.02 – понедельник**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – беседа  
12:00 – концерт  
14:00 – Клуб интеллектуалов
- 26.02 – вторник**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – Литературная гостиная  
14:00 – Концерт
- 27.02 – среда**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – Разучиваем и танцуем еврейские танцы  
12:00 – концерт
- 28.02 – четверг**  
10:00 – Работа с группой Э.Шишко  
11:00 – беседа  
12:00 – концерт

Добро пожаловать!

## Стал известен лауреат премии «Генезис-2019»

Фонд «Генезис» объявил, что в 2019 году премию, которую называют «Еврейским Нобелем», присуждена Роберту Крафту, известному еврейскому филантропу и владельцу американской футбольной команды «New England Patriots».

На церемонии, которая состоится в Иерусалиме в июне этого года, премьер-министр Биньямин Нетанягу вручит Крафту премию, сумма которой составляет 1 млн долларов. В соответствии с принятой традицией, лауреат пожертвует деньги на поддержку проектов, движимых или идеей по своему выбору. Крафт намерен передать премию для укрепления «инициатив, направленных на борьбу с антисемитизмом и другими формами предубеждений, а также попыток делегитимизировать Государство Израиль».

Поблагодарив Фонд, Крафт сказал, что для него награждение – большая честь. «Эта премия позволит обществу еще больше узнать о борьбе с попытками делегитимизации Израиля, с антисемитизмом и другими формами предубеждений. Очень важно поддерживать организации, которые поставили своей целью борьбу с предубеждениями и направляют свои усилия на объединение людей разного происхождения», – сказал он.

Крафту 77 лет, он является председателем

и гендиректором Kraft Group – холдинга с активами в бумажной промышленности, производстве упаковки и недвижимости, а также в спорте. Он – крупный филантроп, выделяющий крупные суммы на нужды еврейства вообще и Израиля, в частности. Он также жертвовал 1 млн. долларов на церемонию инаугурации президента Дональда Трампа.

Фонд Genesis был учрежден банкиром Михаилом Фридманом и другими бизнес-

менами еврейского происхождения. Он действует в партнерстве с канцелярией премьер-министра Израиля и «Сохнотом». По словам руководства фонда, премия вручается «незаурядным личностям за их выдающиеся профессиональные достижения, вклад в развитие человечества, приверженность еврейским ценностям и поддержку Израиля».

Прошлогодняя церемония была омрачена сложившейся вокруг нее обстановкой и в результате – отменена. Израильско-американская актриса Натали Портман решила не приезжать в Израиль на церемонию вручения ей премии Genesis, как она выразилась, в свете «недавних событий».

По сообщению фонда, представитель Портман сообщил, что «последние события в Израиле крайне встревожили актрису, поэтому она не может с чистой совестью принять участие в церемонии». Руководство Genesis было огорчено ее отказом.

Портман не уточнила, какие именно события ее встревожили, но ООН и ЕС недавно призвали провести расследование применения ЦАХАЛом боевых патронов в ходе столкновений вдоль границы с Газой, в результате которых десятки палестинцев погибли и сотни получили ранения.



НОВОСТИ

Мадонна может выступить на Евровидении в Тель-Авиве



Организаторы конкурса "Евровидение-2019", который пройдет в мае этого года в Тель-Авиве, ведут переговоры с менеджером Мадонны о выступлении певицы на конкурсе в качестве приглашенной звезды.

Мадонна уже дала принципиальное согласие на выступление, однако стороны пока не договорились о финансовой стороне вопроса.

Стали известны имена ведущих международного музыкального конкурса "Евровидение-2019": супермодель Бар Рафаэли и телеведущий Эрез Таль.

Ранее сообщалось, что актриса Галь Гадот отказалась от роли ведущей на этом конкурсе.

Еврейский Общинный Центр «Халом»



Halom — это место, где сбываются мечты! Он создан для того, чтобы открывать новые творческие грани, развивать и совершенствовать таланты, получать новые знания и просто отдыхать.

У нас множество различных направлений и каждый посетитель сможет найти занятие по душе: детские программы (мини-сад, школа раннего развития, бейби-йога, воскресная школа); хореография (классическая, балетная, хип-хоп, брейк-данс); творческое направление (гончарное мастерство, изобразительное искусство, хенд-мейд); образовательное направление (английский для детей и взрослых, иврит), программы для пожилых людей и многое другое.

Приходите, будем очень рады Вам! Мы находимся по адресу: г.Киев, ст.м. Лыбедская, ул. К.Малевича, 86-0

Тел. 063-606-94-29; 044-220-29-03

ПЛАН РАБОТЫ КЛУБА «ФРАЙТШАФТ» ПРИ ЕВРЕЙСКОЙ БИБЛИОТЕКЕ (ул. СРЕТЕНСКАЯ 4/13) на ФЕВРАЛЬ 2019 ГОДА

- 5/вт. - «ОБЗОР ЕВРЕЙСКОЙ ПРЕССЫ» - Круглый стол - беседа
7/чт. - «ГАЛЕРЕЯ - ХУДОЖНИК ЛЕОН БАКТ - ЕВРЕЙСКИЙ ГЕНИЙ»
12/вт. - «МУЗЫКАЛЬНО-ПОЭТИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ - ПЕСНИ ВОЕННЫХ ЛЕТ», видео
14/чт. - «ЗДОРОВЬЕ» - «ВОДА - ПИТЬ ИЛИ НЕ ПИТЬ», информация для пожилых: вопросы-ответы
19/вт. - «КРАЕВЕД» - «КИЕВ: СИНАГОГА БРОЦКОГО», видео-беседа
21/чт. - «ЧТО, ГДЕ, КОГДА» - творческие портфели (круглый стол)
26/вт. - «ПОЗДРАВЛЯЕМ НАШИХ ИМЕНИННИКОВ!» - праздничное мероприятие
Все мероприятия проводятся с 12-00
В период подготовки мероприятий возможны замены

КАК ПЕРЕСТАТЬ СТЕСНЯТЬСЯ И ПОБОРОТЬ ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - СОВЕТЫ, КОТОРЫЕ РАБОТАЮТ

Застенчивые люди всегда страдают от своей стеснительности. Даже если не осознают этого. Причем к специалистам они, как правило, не обращаются именно по причине застенчивости.

ЧТО ТАКОЕ СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ И ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - ОТКУДА ВЗЯЛИСЬ, И КАК ПРОЯВЛЯЮТСЯ?

Термином «стеснительность» называют отсутствие возможности четко и открыто, без боязни, проявлять себя и заявлять о своих интересах.

Обычно данное состояние развивается на основе комплекса «маленького человека», при котором этот человек испытывает чувство вины за причиняемые другим неудобства, считает себя неинтересным обществом и проч.

Но, если копнуть еще глубже, стеснительность идет рука об руку с трусостью, неуверенностью в себе, страхом, закомплексованностью и ложной скромностью.

ЛЖЕ-ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - ИЛИ ИСТИННАЯ СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ?

Важно отличать истинную застенчивость от закомплексованности! Когда человек смущается, потому что последние действия, которых требует ситуация, выходят за его рамки морали - это достойная стеснительность и вполне нормальное поведение.

Другое дело, когда застенчивость человека начинает принимать формы заметной неуверенности в себе - с этим явлением однозначно нужно бороться.

К основным причинам стеснительности обычно относят:

- Страх Боязни отказа, осуждения, непонимания и проч.
- Трусость.
- Заниженная самооценка, отсутствие уверенности в себе.
- Зависимость от чужого мнения и неуверенность в себе.
- Наличие комплексов.
- Закрытость характера, замкнутость.
- Одиночество, оторванность от социума. Отсутствие элементарных навыков, необходимых для свободного общения.
- Генетика и родительский пример. У стеснительных закомплексованных родителей чаще всего растут столь же застенчивые закомплексованные дети.
- Пережитые психологические травмы, страх общения с окружающими.
- Обилие критики в семье, постоянные унижения и жизнь в запретах, «пуританское» воспитание.
- Невежество.

ВСЕГДА ЛИ СТЕСНИТЕЛЬНОСТЬ, ЗАСТЕНЧИВОСТЬ - НЕДОСТАТОК, ОТРИЦАТЕЛЬНЫЕ И ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ СТОРОНЫ

К преимуществам застенчивости можно отнести следующие плюсы (если говорить о застенчивости, как о стороне характера, а не результате психотравм и комплексов):

- 1. Застенчивые люди - высокочувствительные натуры. Их дружба и любовь - всегда крепкие и нерушимые. Если стеснительный человек нашел в себе силы довериться и открыться, значит, он поднял свое «забрало» и отпустил чувства в свободный полет. А сила чувств закрытого человека всегда мощная, и предшествует этому «цunami» (в образном порядке) тщательный анализ - действительно ли можно открыться и довериться партнеру (другу).
2. Застенчивость заставляет человека быть более осторожным, а значит - более внимательным и менее уязвимым.
3. Застенчивый человек самодостаточен и способен сформировать более адекватную оценку собственного «я».
4. Застенчивость укрепляет семейные отношения и даже усиливает полноту ощущений

в интимной жизни (многими мужчинами отмечается возбуждение, которое вызывается застенчивостью женщины).

5. Стеснительных людей нередко причисляют к светским, утонченным, аристократичным. Стеснительность выставляет человека в выгодном свете - как серьезного, скромного, не причиняющего вреда и боли другим людям, не способного на «пакусть».

6. Стеснительные люди более разборчивы в выборе друзей и круга общения в целом.

7. Стеснительные люди больше слушают, меньше говорят, избегают конфликтов, осматриваются и разборчивы.

8. Стеснительные люди не выделяются из толпы, они будто ходят в масках застенчивости, позволяющих оставаться анонимными.



ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

СРЕДИ НЕДОСТАТКОВ СТЕСНИТЕЛЬНОСТИ:

- Без определенной доли наглости и напоказности в этом мире сложно пробить себе дорогу.
- Застенчивым людям сложно подниматься по карьерной лестнице - их просто не замечают.
- Личная жизнь застенчивых людей - отдельная тема. По той же причине.
- Несмотря на любовь мужчин к стеснительным девушкам, на деле они обращают внимание чаще на раскованных и уверенных в себе дам.

КАК БОРОТЬСЯ?

На эту тему написано немало книг и снято не меньше фильмов, но главные советы специалистов мы выделили отдельно - в 10 простых шагов, которые помогут вам справиться с этой «болезнью» и обрести уверенность в себе:

- 1. Делаем то, чего больше всего боимся. Берем ручку, пишем список всех ситуаций, в которых проявляется ваша застенчивость. Начнем с самых серьезных. Например, «выступить в институте перед всеми», или «познакомиться на улице с молодым человеком», или «пойти в танцевальную школу», и проч. Написали список? А теперь строго по пунктам, начиная с самого первого, выставляем клин клином! Готовим лекцию и выступаем с ней в институте. Потом знакомимся на улице. Далее записываемся в школу танцев и пр. Если сложно - можно начать с конца списка, с самых легких ситуаций.
2. Ведем дневник наблюдений. Носите с собой блокнот и записывайте каждую ситуацию, которая вызвала у вас приступ смущения и волнения. Дома разберите эти ситуации и проанализируйте - почему вы были смущены и что делать, чтобы больше это не повторилось. Например: «Ситуация - попросить водителя остановить маршрутку. Причина смущения - люди будут обращать внимание. Уровень смущения - 5 баллов из 10-ти», а теперь ищем способ - справиться с волнением.
3. Уверенность в себе можно симулировать! Со временем вы втянетесь, вам понравится, и можно будет быть уверенной в себе вполне искренне.
4. Говорите мало, медленно и громко. Тренируйтесь дома. Запишитесь в театральную кружок - он раскрепощает даже самых стеснительных личностей.
5. Не волнуйтесь по поводу того, что о вас подумают люди! На самом деле, людям глубоко все равно - что на вас надето, дрожит ли голос, волнуетесь ли вы, и так далее. Познаться ли вы, и так далее.
6. Полюбите себя таким, какая или какой есть. Уверенные в себе люди не трепят время на переживания о том, что у них невысокий рост, узкие плечи, не слишком белые зубы, карповость или что-либо иное. Уверенные в себе люди принимают себя такими, какими их создала природа.
7. Улыбайтесь, господа! Улыбка - это всегда признак уверенного человека. Начинать утром с зеркала. Потом улыбайтесь прохожим, соседям, коллегам и так далее. И обязательно смотрите человеку в глаза, когда улыбаетесь. В ответ люди тоже начинают улыбаться (в 90% случаев), и ваша уверенность в себе будет расти как на дрожжах вместе с настроением.
8. Запишитесь в секции, в кружки, где вы будете вынуждены общаться с людьми и постоянно бороться со стеснительностью.
9. Посетите групповые тематические тренинги, которые проводят для стеснительных людей, чтобы помочь им справиться с застенчивостью.
10. Чаще меняйте обстановку. Постоянно путешествуйте. Даже прогулка по новым дорожкам парка уже станет ситуацией, в которой вам придется выходить за привычные рамки.
Не пытайтесь избавиться от стеснительности за месяц. Этот процесс может затянуться и на год. Но постепенно, шаг за шагом, при регулярных упражнениях, которые давно уже написаны опытными психологами, вы избавитесь от этого недостатка.
КТО И ЧТО МОЖЕТ ВАМ ПОМОЧЬ - И НАПРАВИТЬ В ПРАВИЛЬНОЕ РУСЛО?
1. Психологи.
2. Групповые тренинги.
3. Специальные книги с практическими руководствами.
4. Тематические фильмы, которые заряжают позитивом, учат бороться с застенчивостью и настраивают на подвиги.
5. Домашние любимцы.
6. Ваше хобби - общие интересы с другими людьми дадут вам прекрасную платформу для благожелательного общения и общения.
7. Посещения мероприятий нашего клуба или программы «Дневной центр». А расписание работы кружков, даты интересных событий и встреч можно всегда прочесть в газете «Эйникайт» или позвонить дежурному куратору, который с удовольствием расскажет вам о наших программах.
Приходите к нам, друзья! Ждем вас!

Боли в пояснице каждый из нас испытывал хотя бы раз в жизни, причем возникнуть она могла даже без явной на то причины. При этом не все знают, что именно вызывает острые болезненные ощущения.

Болезненность в области поясницы приносит серьезный дискомфорт человеку, заставляя его мучиться в поисках удобного положения, чтобы посидеть, походить, а в некоторых случаях и постоять. При этом причина, из-за которой развивается боль, довольно много. Наиболее частой врачи называют механическое повреждение. О том, как определить истинную причину боли и справиться с недугом, рассказывает врач-остеопат Владимир Животов.

СЕРЬЕЗНЫЕ ПЕРЕГРУЗКИ

Спина человека ежедневно испытывает колоссальные нагрузки: длительное сидение перед телевизором или на работе, поднятие тяжелых предметов, например, колесо, пакеты с продуктами, ношение детей на руках, сумок на одном плече, у женщин нагрузка на спину возрастает из-за увеличения веса во время беременности. В результате этого у многих появляются болезненные ощущения. Между тем, когда у нас болит горло, мы отлично знаем, как его нужно лечить с хорошим эффектом. С поясничной ситуацией гораздо сложнее, ведь часто происходит так, что локализация боли и участок, в котором что-то не так, не совпадают. Именно поэтому существуют миллионы

способов убирать боли в спине. Почему так много? Потому что ни одного по-настоящему эффективного нет, и люди шутят и шутят, изобретая все новые и новые подходы. Хотя корень проблемы совсем не в этом: главное, прежде чем начинать лечение, — это выявить причину, вызывающую боль.

ПЧЕМУ БОЛИТ ПОЯСНИЦА?

В 99% случаев боли в пояснице и области таза (медицинское название для них — люмбагин), как острые, так и хронические, являются следствием травмы копчиково-крестцовой области. Во время травмы происходит смещение крестца, копчика, тазовых костей и поясничных позвонков. Мышцы, перенапрягаясь, вынуждены удерживать неустойчивую конструкцию тела, стараясь ее стабилизировать. Из-за мышечного переутомления и перенапряжения возникает боль как следствие ухудшения циркуляции крови в мышцах и накопления в них продуктов обмена. Провоцировать боль могут переохлаждения, стрессы, общие простудные заболевания, физические перегрузки или, наоборот, малоподвижный образ жизни, работа в неудобной позе, беременность. Обычно как раз эти факторы считают причиной, но это не так. Причина в давней травме копчика, которая создает неправильные условия для работы мышц поясницы, иначе у всех людей, выполняющих одну и ту же нагрузку или сидящих долго в одной позе, все болело бы одинаково. На практике мы видим другое: у всех разная переносимость нагрузки, потому что травмированы все по-разному.

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЛИТЬ?

Часто причиной боли в пояснице считают межпозвоноковые грыжи и протрузии, но эта точка зрения ошибочна. Причина боли чаще при напичканных грыжах все та же: перенапряжение мышц, возникшее из-за давней травмы копчика и крестца. Эта травма и это напряжение как раз и являются причиной возникновения грыж и протрузий: в результате нее позвонки разворачиваются и наклоняются относительно друг друга, увеличивая давление на диск, последующее напряжение мышц усиливает сдавливание еще больше.

КАК НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

Можно услышать множество рекомендаций, однако далеко не каждой из них нужно доверять. Например, довольно часто для предотвращения боли в пояснице рекомендуют укреплять мышечный корсет: выполнять наклоны и упражнения, создающие нагрузку на мышцы поясничного отдела и «укрепляющие» их. Для тех, кто хочет повысить нагрузку, советуют использовать утяжелители. Объяснение у «советчиков» простое: причина боли в пояснице являются слабые мышцы, если их накачать, мышечный корсет спины «укрепится» и боль уйдет.

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЛИТЬ?

Но на самом деле не существует рекомендации, более далекой от цели, — избавления от боли в пояснице — чем эта. Подробные тренировки принесут больше вреда, чем пользы, поскольку эти упражнения усиливают исходную причину боли: перенапряжение мышц. Болевыми ощущениями усиливаются. Кратковременное облегчение боли возможно благодаря улучшению кровообращения в тренируемой мышце. Как только вы перестанете тренироваться, болезненные ощущения появятся снова. И на этот раз они будут сильнее. Избавиться от боли в пояснице таким методом невозможно.

ТАК КАК ЖЕ ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ?

Облегчить состояние до того момента, как вы сможете попасть на прием к специалисту, можно самостоятельно. В первую очередь нужно оставить больное место в покое на несколько дней и исключить нагрузки, которые провоцируют боль. Также можно согреть мышцы, которые болят, и таким образом их расслабить. Наилучший вариант — это согреть все тело полностью, приняв горячую ванну. Ни в коем случае в этот момент не обливайтесь ледяной водой! Согреться изнутри поможет горячий напиток. Согревание внутренне усилит согревание наружное. После процедуры наденьте хлопчатобумажные штаны и футболку, шерстяные носки и шапку, и укройтесь теплым одеялом, чтобы как следует пропотеть, а потом переоденьте в сухую одежду. Вы обязательно почувствуете облегчение. Можете повторять процедуру неоднократно в течение нескольких дней. Всяма эффективным способом является «бабушкин» пуховый платок или шарф из 100%-ной шерсти, обмотанный вокруг поясницы и нижней части живота. Иногда острую боль можно снять при помощи противовоспалительных и со-

гревающих мазей. Назвать самую эффективную мазь затруднительно, потому что их эффект чаще всего непредсказуем.

А после обследования у специалиста необходимо как можно скорее обратиться к врачу-остеопату, ведь причина заболевания в травме, в смещении костей, которое можно устранить только механическим путем: воз-

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ЧЕГО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

Примечательно, что для лечения боли в пояснице не требуется воздействие на болезненную область. Эффективно только воздействие на кости черепа, потому что положение крестца, а следовательно, костей таза и поясничных позвонков, находится в прямой зависимости от положения затылочной кости, которая прочно удерживается другими костями черепа. Таким образом, как ни странно это звучит, «починить» спину можно, только восстановив правильное положение костей черепа. Хорошо владеющий таким способом остеопат в большинстве случаев способен помочь пациентам с десяти- и с двудцатилетней историей боли в спине навсегда про их забыть.

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЛИТЬ?

Не стоит считать, что со временем боли утихнут и исчезают сами собой, потому что постепенно, год за годом, состояние опорно-двигательного аппарата ухудшается, и в большинстве случаев симптомы нарастают. Поэтому не затягивайте с профессиональной помощью!

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЛИТЬ?

Мы желаем вам крепкого здоровья и хорошего настроения!

Желаем вам здоровья и энергии, любви, благополучия и мира, дорогие именинники! Мазал Тов!



СКРЮЧИВАТЬСЯ НЕ ПРИДЕТСЯ. Что делать при боли в пояснице?

Органы малого таза.

Боль в пояснице может обостриться, если есть воспалительные или опухолевые процессы в них. У женщин поражаются матка, маточные трубы, яичники, у мужчин — предстательная железа.

Если у вас есть подозрение на заболевание внутренних органов, вам необходимо срочно обратиться к семейному врачу (участковому

Почему болит поясница?

В 99% случаев боли в пояснице и области таза (медицинское название для них — люмбагин), как острые, так и хронические, являются следствием травмы копчиково-крестцовой области. Во время травмы происходит смещение крестца, копчика, тазовых костей и поясничных позвонков. Мышцы, перенапрягаясь, вынуждены удерживать неустойчивую конструкцию тела, стараясь ее стабилизировать. Из-за мышечного переутомления и перенапряжения возникает боль как следствие ухудшения циркуляции крови в мышцах и накопления в них продуктов обмена. Провоцировать боль могут переохлаждения, стрессы, общие простудные заболевания, физические перегрузки или, наоборот, малоподвижный образ жизни, работа в неудобной позе, беременность. Обычно как раз эти факторы считают причиной, но это не так. Причина в давней травме копчика, которая создает неправильные условия для работы мышц поясницы, иначе у всех людей, выполняющих одну и ту же нагрузку или сидящих долго в одной позе, все болело бы одинаково. На практике мы видим другое: у всех разная переносимость нагрузки, потому что травмированы все по-разному.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

Можно услышать множество рекомендаций, однако далеко не каждой из них нужно доверять. Например, довольно часто для предотвращения боли в пояснице рекомендуют укреплять мышечный корсет: выполнять наклоны и упражнения, создающие нагрузку на мышцы поясничного отдела и «укрепляющие» их. Для тех, кто хочет повысить нагрузку, советуют использовать утяжелители. Объяснение у «советчиков» простое: причина боли в пояснице являются слабые мышцы, если их накачать, мышечный корсет спины «укрепится» и боль уйдет.

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЛИТЬ?

Но на самом деле не существует рекомендации, более далекой от цели, — избавления от боли в пояснице — чем эта. Подробные тренировки принесут больше вреда, чем пользы, поскольку эти упражнения усиливают исходную причину боли: перенапряжение мышц. Бо-

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЛИТЬ?

левыми ощущениями усиливаются. Кратковременное облегчение боли возможно благодаря улучшению кровообращения в тренируемой мышце. Как только вы перестанете тренироваться, болезненные ощущения появятся снова. И на этот раз они будут сильнее. Избавиться от боли в пояснице таким методом невозможно.

ТАК КАК ЖЕ ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ?

Облегчить состояние до того момента, как вы сможете попасть на прием к специалисту, можно самостоятельно. В первую очередь нужно оставить больное место в покое на несколько дней и исключить нагрузки, которые провоцируют боль. Также можно согреть мышцы, которые болят, и таким образом их расслабить. Наилучший вариант — это согреть все тело полностью, приняв горячую ванну. Ни в коем случае в этот момент не обливайтесь ледяной водой! Согреться изнутри поможет горячий напиток. Согревание внутренне усилит согревание наружное. После процедуры наденьте хлопчатобумажные штаны и футболку, шерстяные носки и шапку, и укройтесь теплым одеялом, чтобы как следует пропотеть, а потом переоденьте в сухую одежду. Вы обязательно почувствуете облегчение. Можете повторять процедуру неоднократно в течение нескольких дней. Всяма эффективным способом является «бабушкин» пуховый платок или шарф из 100%-ной шерсти, обмотанный вокруг поясницы и нижней части живота. Иногда острую боль можно снять при помощи противовоспалительных и со-

Почему болит поясница?

В 99% случаев боли в пояснице и области таза (медицинское название для них — люмбагин), как острые, так и хронические, являются следствием травмы копчиково-крестцовой области. Во время травмы происходит смещение крестца, копчика, тазовых костей и поясничных позвонков. Мышцы, перенапрягаясь, вынуждены удерживать неустойчивую конструкцию тела, стараясь ее стабилизировать. Из-за мышечного переутомления и перенапряжения возникает боль как следствие ухудшения циркуляции крови в мышцах и накопления в них продуктов обмена. Провоцировать боль могут переохлаждения, стрессы, общие простудные заболевания, физические перегрузки или, наоборот, малоподвижный образ жизни, работа в неудобной позе, беременность. Обычно как раз эти факторы считают причиной, но это не так. Причина в давней травме копчика, которая создает неправильные условия для работы мышц поясницы, иначе у всех людей, выполняющих одну и ту же нагрузку или сидящих долго в одной позе, все болело бы одинаково. На практике мы видим другое: у всех разная переносимость нагрузки, потому что травмированы все по-разному.

ЧТО НЕЛЬЗЯ ДЕЛАТЬ?

Можно услышать множество рекомендаций, однако далеко не каждой из них нужно доверять. Например, довольно часто для предотвращения боли в пояснице рекомендуют укреплять мышечный корсет: выполнять наклоны и упражнения, создающие нагрузку на мышцы поясничного отдела и «укрепляющие» их. Для тех, кто хочет повысить нагрузку, советуют использовать утяжелители. Объяснение у «советчиков» простое: причина боли в пояснице являются слабые мышцы, если их накачать, мышечный корсет спины «укрепится» и боль уйдет.

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЛИТЬ?

Но на самом деле не существует рекомендации, более далекой от цели, — избавления от боли в пояснице — чем эта. Подробные тренировки принесут больше вреда, чем пользы, поскольку эти упражнения усиливают исходную причину боли: перенапряжение мышц. Бо-

КАК ПЕРЕСТАТЬ БОЛИТЬ?

левыми ощущениями усиливаются. Кратковременное облегчение боли возможно благодаря улучшению кровообращения в тренируемой мышце. Как только вы перестанете тренироваться, болезненные ощущения появятся снова. И на этот раз они будут сильнее. Избавиться от боли в пояснице таким методом невозможно.

ТАК КАК ЖЕ ОБЛЕГЧИТЬ БОЛЬ?

Облегчить состояние до того момента, как вы сможете попасть на прием к специалисту, можно самостоятельно. В первую очередь нужно оставить больное место в покое на несколько дней и исключить нагрузки, которые провоцируют боль. Также можно согреть мышцы, которые болят, и таким образом их расслабить. Наилучший вариант — это согреть все тело полностью, приняв горячую ванну. Ни в коем случае в этот момент не обливайтесь ледяной водой! Согреться изнутри поможет горячий напиток. Согревание внутренне усилит согревание наружное. После процедуры наденьте хлопчатобумажные штаны и футболку, шерстяные носки и шапку, и укройтесь теплым одеялом, чтобы как следует пропотеть, а потом переоденьте в сухую одежду. Вы обязательно почувствуете облегчение. Можете повторять процедуру неоднократно в течение нескольких дней. Всяма эффективным способом является «бабушкин» пуховый платок или шарф из 100%-ной шерсти, обмотанный вокруг поясницы и нижней части живота. Иногда острую боль можно снять при помощи противовоспалительных и со-

НОВОСТИ

Netflix добавляет в свой каталог израильский контент



За последнее время Netflix (популярная американская развлекательная компания, поставщик фильмов и сериалов, также производящий собственные продукты) добавил на свою платформу несколько новых израильских сериалов, транслируя их по всему миру на более чем дюжине языков. Теперь более 130 миллионов человек могут смотреть такие сериалы, как «Когда герои летают», «Штисель», «Хороший коп» и фильм «Кондитер».

Сериал студии «Кешет» «Когда герои летают» стал доступен на Netflix после значительного успеха дома. Сериал выиграл главный приз на Международном фестивале сериалов Canneseries в прошлом году, а затем получил как признание, так и высокие оценки, когда он стартовал в Израиле. Сериал рассказывает о событиях, происходящих через 10 лет после Второй ливанской войны, в нем изображены четверо друзей, ветеранов ЦАХАЛА, которые до сих пор несут как физические, так и психологические шрамы. Они вынуждены неохотно воссоединиться, чтобы найти Яэль — сестру одного и бывшую подругу другого — которая, как они все считали, была убита в результате несчастного случая в Колумбии много лет назад.

Netflix также добавил комедию «А-шотер а-тов» («Хороший коп»). Сериал, премьера которого состоялась в Израиле в 2015 году, рассказывает историю полицейского, который переживает с своей семьей после развода — и должен бороться с их сомнительным поведением и потенциально незаконными связями.

Netflix добавил два сезона популярного сериала студии Yes «Штисель». В сериале рассказывается об Акиве, молодом человеке-хареде (ультраортодоксе), живущем в иерусалимском районе Меа Шарайм (в исполнении Михаэля Алони, также одного из звезд фильма «Когда герои летают»).

1 января компания Netflix сделала доступным израильский фильм «Кондитер», который в 2018 году был номинирован на премию «Оскар» в номинации «Лучший фильм на иностранном языке». Фильм, который в конечном итоге не победил в этой категории, посвящен молодому немецкому пекарю, который влюбляется в премажашего в Берлин женатого израильянина по имени Орен. Когда Орен внезапно умирает, пекарь оказывается в Иерусалиме в поисках уединения — и обнаруживает, что становится все ближе к вдове Оrena.

Позтому, когда вы закончите смотреть «Фауду» и «Моссад 101» на Netflix, у вас будет много нового ивритского контента для просмотра.

С днем рождения!

Администрация и коллектив МБФ «Еврейской Хэсэд «Бней Азриэль» от всего сердца поздравляет наших дорогих именинников, родившихся в ЯНВАРЕ!



У тебя в январе на один праздник больше, Пожеланий вдвойне и подарков тоже! Мы желаем тебе улыбаться почаще, Жизнь наслаждаться и много счастья!

Чтоб Мороз на окне написал «С днем рождения!», Белый снег на земле принес вдохновение! Чтобы добрый гномик оставил следы, По которым сокровища можно найти.

Богатства тебе и радости огромно! Любви, счастья, успеха огромно, А радом всегда человека родного, Милого, доброго, благодарного!

Желаем вам здоровья и энергии, любви, благополучия и мира, дорогие именинники! Мазал Тов!

