

Художественная выставка, посвященная Рош ха-Шана



Шана Това у-мэтука! Хорошего и сладкого год!

— эти пожелания звучат особенно в нашем Хаседе. Ведь в канун еврейского нового года у нас открылась коллективная художественная выставка, посвященная Рош ха-Шана!

На церемонии открытия собрались авторы и их поклонники. Презентация выставки прошла в очень теплой, душевной атмосфере. Великолепная певица Елена Вини подарила авторам песню «Еврейский музыкант» и всем гостям - новогоднюю композицию, которую в конце подхватили все, кто был в зале!

Прекрасное настроение и ожидание чуда несли наших подопечных как на крыльях на второй и третий этажи, где расположилась экспозиция.



ИСКУССТВО

Невероятный ажиотаж вызвали «райские кущи» — огромные цветы в человеческий рост, созданные Татьяной Шепель. Не было посетителя, который бы не сфотографировался рядом с ними! Восторг вызвали авторские куклы и живопись Ярославлы Рассадниковой, массу улыбок — авторские куклы Ирины Шевченко и Натальи Рудиковой, восхищение — фарфоровая кукла «Мириам» Виктории Цейтельман и «Мария» Елены Шкорупо.

Духовным центром выставки стали картины заслуженного художника Украины Натальи Лопуховой, а также Альберта Фельдмана. Огромным успехом среди посетителей выставки пользовались авторские трактовки праздничных традиций от Вадима Горянского, Елены Лещенко, Дины Розен, Анаэль — популярных художников разных стран, в том числе из Украины и Израиля. Понравились зрителям женские образы Хавы, Рахили, Сарры, запечатленные в картинах кисти Кари-



на Арутюновой и Ирины Тихоновой (Тэт). Квинтэссенцией живописной части выставки стал натюрморт «Щедрость праздника» Татьяны Зарещкой. С лобзозного разрешения автора это картина стала иллюстрацией поздравительной открытки нашего фонда.

Однако и предметы декоративно-прикладного искусства стали достойной частью вернисажа. Доматканые gobelены Алены Сивонь отличает не только безупречное исполнение, но и авторские сюжеты, которые искусная мастерица воплощает в своих работах. А когда гости узнают, что авторами ковротканых кукол, также представленных в экспозиции, куклы являются члены кружка короведения Хаседа из города Кропивницкий, то их восторг не предел! Еще бы! Ведь мастерицы — ровесницы наших подопечных. Они, как и в годы юности, настроены творчески, а их работы излучают энергию и тепло!

Выставка работает с 9.00 до 16.00 вплоть до 28 сентября и мы приглашаем вас, друзья, разделить с нами радость и получить позитивные эмоции!
Ждем вас!

© Газета «ЭЙНИКАЙТ».
Издатель: Еврейский Хэсэд «Бней Азриэль»
03087, г. Киев, ул. Питерская 4 а
Свидетельство о регистрации:
20104-9904 ПР от 08 июля 2013 г.
При перепечатке материалов — ссылка на «ЭЙНИКАЙТ» обязательна.
Газета не является прибыльной и распространяется бесплатно.
ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ СОДЕЙСТВИИ «ДЖОЙНТА»
Главный редактор Михаил ФРЕНКЕЛЬ.
Номер отпечатан в типографии «Формула-1», г. Киев, ул. Северо-Сирецкая, 3
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 Тираж 3000

НОВОСТИ

Под Киевом открыли мемориал евреям — жертвам денкинцев

2 сентября, в поселке Боржа, недалеко от Киева, был открыт реконструированный мемориал евреям-жертвам погрома, который произошел 3 сентября 1919 года.



Тогда более 60 евреев были изрезаны пулями денкинцев, бойцов «Вооруженных сил Юга России», которые оккупировали Киев. Долгие годы правда о событии была искажена — могла быть ошибочно датирована годами гитлеровской оккупации (1941-1943 годы).

В окрестностях станции Боржа 3 сентября 1919 военизированной ВСЮР (Вооруженных сил Юга России) осуществили еврейские погромы и расстреляли еврейское население Будавки и Заборья. Руководили этими программами офицеры дивизии генерала Бредова», — сказал историк Андрей Ковалев.

Торжественную церемонию открытия мемориала провел почетный консул Израиля в Западном регионе Украины Олег Вишняков. «Это страшная трагедия, которую мы с вами обязаны помнить. Сегодня здесь собрались десятки людей — и евреи, и украинцы. Евреи и украинцы — это народы, которые исторически крепко связаны. Мы всегда жили бок о бок, делили радости и горести, счастливые моменты и трагедии. История — это основа, на которой строится будущее», — подчеркнул он.

Десятки евреев и украинцев помолвились в память о погибших у мемориала и, по еврейской традиции, положили камни к монументу.

В церемонии принимал участие раввин Йонатан Маркович — главный раввин Киева.

Надпись на памятнике сделана на иврите и украинском языке.

головой, а не хвостом. Зерна граната олицетворяют отдельные части, то есть нас с вами, которые должны стать единым целым. Яблоко с медом — говорит об исправлении (подслащении) отдельных элементов бытия.

Важно отметить, что единение, с точки зрения каббалы, строится не на стирании отличий между объектами, а, если можно так сказать, на подъеме над этим различиями. В этом, кстати говоря, коренное отличие от всех тех видов объединения, которые нам известны. Каббала вообще категорически против любого вида принуждения и изменения того, что дано нам от природы.

Почувствовать дух и силу единства помогли нам и нашим подопечным концерты, организованные в новогодние дни в клубе фонда. Желание поздравить друг друга с праздником Рош ха-Шана было настолько велико, что праздничный концерт был проведен дважды. Оба раза зал был полон. Всех зрителей со сцены поздравляли Эмиль Круник, заслуженный артист Украины Михаил Полоз, Михаил Стрижковский, ВИА «Симха», Элла Малахова, Василий Черный, дует «Нигун» (Ирина Сидоровская и Елена Винн), Феликс Шустер и Танцевальный ансамбль «Шаг вперед».

Каждый номер сопровождали бурные аплодисменты, а в конце замечательного действия любящие артисты и наши дорогие подопечные желали друг другу хорошего и сладкого года. Мы присоединяемся ко всем произнесенным пожеланиям!

ШАНА ТОВА, ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

Талант Дины Рубиной

У многих почитателей таланта известной писательницы Дины Рубиной знакомство с ее творчеством началось с романа «На солнечной стороне улицы». По воспоминаниям поклонницы Дины, «на телевидении прошла передача с участием писательницы, мне порадовалась ее грамотная речь, увлеченность темами из мира искусства, какая-то одухотворенность, и вот именно тогда была упомянута данная книга».



Действительно, роман понравился всем читателям. Это захватывающая копилочка воспоминаний детства и юности, смеха и слез, переживаний и вдохновения. В этой копилочке мирно сосуществуют любовь и преступления, талант и страсть, способная уничтожить личность или вознести к вершинам творчества, русское дворянство и городское сумасшествие, интеллигентность и биндюжничество. Автор знакомит читателя с Ташкентом — довоенным и тем, в который спустя много лет возвращается с трепетным чувством свидания с детством.

«Неподвижные пики старых туй ушли ввысь... Над ними дышало, перемитивалось, клубилось огромными звездами, искрило тлеющими метеоритами и хвостами мелких комет пыльное азиатское небо; неподвижная алюминиевая луга висела прямо напротив окна, а из-за ограды парка, из окон какого-то дома через дорогу, неслась музыка, рожденная этой ночью, звездным небом, циклопической луной и ошуряющими, мощно встающими над парком, запахами деревьев, травы и кустов...»

Слог и манера письма чем-то напоминают стиль Франсуаза Саган, они такие же живые и наполненные смыслом, как и у французской писательницы. Но где родилась талантливая писательница? Каков ее творческий путь?

Дина Ильинична Рубина родилась 19 сентября 1953 года в Ташкенте. В 1977 году она окончила Ташкентскую консерваторию, затем преподавала в Институте культуры в Ташкенте. Детство и юность писательницы легли в основу ее романа «На солнечной стороне улицы», который был удостоен одной из главных российских литературных премий «Большая книга».

Настоящую известность Дине Рубиной принесла публикация в 1977 году повести «Когда же пойдет снег?». В ней героиня встречает свою любовь накануне смертельно опасной операции. По этому произведению был снят фильм, поставлены теле- и радиоспектакль, написана пьеса, которая много лет шла на сцене Московского ТЮЗа. В том же году, в возрасте 24 лет, она стала самым молодым членом Союза писателей УССР. В основном по рассказам в «Юности» читатели и запомнили Дину Рубину. В 1984 году на «Узбекфильме» был снят фильм «Наш внук работает в милиции» по повести Рубиной «Завтра, как обычно». На съемках фильма писательница познакомилась со своим вторым мужем, и уехала с ним в Москву. По следам этих событий Дина Рубина написала одну из лучших своих вещей — «Камера наезжает».

Другое произведение — роман «Почерк Леонардо» ведет по законам человеческой природы, учит ценить то, что имеешь, и не растрачивать себя по мелочам. Из этого романа мы узнаем, что музыкальный инструмент фанот делают из уникальных пород дерева, растущего исключительно в высокогорных районах Боснии, а для долговечности покрывают морилкой, содержащей вишневый сок.

Еще один роман, который поклонники творчества Дины советуют читателю, «Синдром Петрушки». «Пожалуй, самая серьезная, даже самая трагическая книга Рубиной. Речь в ней идет в конечном счете о давних проблемах: жизнь, творчество, любовь, смерть, но здесь они подняты на какую-то новую высоту понимания, я бы даже сказал — печального понимания», — сказал о книге Рафаил Нудельман.

В 1990 году Дина покинула советскую страну, будучи уже известным писателем, и поселившись с семьей в небольшом городке Мевасерет-Цион в пригороде Иерусалима. Толстые журналы «Новый мир», «Знамя», «Дружба народов» признали ее уже из-за границы. «Правда, и писателем в Израиле я стала совсем другим», — признает сама Дина Рубина. Этот рубеж для нее — биографический, творческий и личностный. В Израиле Рубина немножко служила, много писала, выступала, жила на «окупируемых территориях», ездила под пулями, получала литературные премии, издавала книгу за книгой в Иерусалиме, а в Москве. Позже сборники ее произведений в переводах вышли в Израиле, Франции, Болгарии, Эстонии, Чехии.

Проза Рубиной отличается ярко выраженной авторской интонацией, вниманием к бытовому подробностям, точной обрисовкой персонажей, иронией и лиризмом. Особое место в творчестве Рубиной занимает еврейская тема: историческое прошлое народа, а также современная жизнь евреев в Израиле.

А мы, друзья, приглашаем вас в нашу библиотеку, где с удовольствием предложим вашему вниманию литературные произведения любимой писательницы!

Шана Това! Празднуем Новый год вместе!



Этот праздник имеет мало общего с привычным для нас пониманием Нового года. Никакого шампанского и мандаринов, никаких фейерверков. Рош Ха-Шана — это время переосмысления прошлого, покаяния и надежды на будущее.

Главная задача человека в эти праздничные дни — вспомнить обо всем, что случилось за год, прислушаться к голосу совести, признаться себе во всех своих недобрых поступках и искренне в них раскаться.

Праздником Рош Ха-Шана начинаются 10 дней молитв и раскаяния, называемые «Дни трепета». Их кульминацией становится следующий святой день — Йом-Кипур — день искупления. Считается, что в начале этого периода Бог восседает на троне справедливости и судит во всех своих недобрых поступках и искренне в них раскаться.

Существуют и другие толкования этого обычая. Считается, что звуки шофара достигают небес и сбивают с толку сатану, который в этот момент докладывает Богу обо всех человеческих грехах. Обвинителя оглушают трубные звуки и он не может прочесть весь свой обличительный список.

На протяжении двух праздничных дней евреи ходят в синагогу, чтобы молиться и слушать священные звуки шофара, взывающего к человеческой совести. В эти дни решается, каким будет следующий год для каждого члена общины.

Еще один обряд, связанный с еврейским Новым годом, называется ташлик и символизирует избавление от грехов уходящего года. Верующие собираются на берегу какого-либо водоема, читают молитвы и вытряхивают в воду крошки из карманов, как бы скидывая свои грехи рыбам.

Каббалистическая трактовка значения Рош ха-Шана также имеет особое значение. Необычность этого подхода в том, что еврейские празд-



ники каббала напрямую связывает с понятием «объединение». В каббалистической литературе это объясняется с помощью особого языка, который сам по себе требует объяснения и изучения.

В канонических источниках говорится, что на Рош ха-Шана появился первый человек — Адам. Прежде всего, определен, кто он. Согласно самой распространенной версии — это библейский персонаж, обитатель райского сада. Иногда о нем говорят, как о реальном человеке, жившем в доисторические времена. И наконец, в специальной каббалистической литературе Адам — это особая структура, так называемая, «общая душа».

Спрашивается, какая из этих версий правильная? Как ни странно — все три.

Может удивить такое обилие абсолютно не связанных между собой ролей у одной сущности. На самом деле, удивляться тут нечему. Каждый из нас живет одновременно в разном-разных реальностях, только мы не обращаем на это внимание. Человек может быть одновременно: отцом семейства, персонажем ин-

тернет-игры, а также номером в мобильном телефоне. Важно не то, кем мы считаемся в данный момент, а то, что нами на самом деле движем.

Можно проиллюстрировать выше-сказанное следующей аналогией. Любое изображение на экране компьютера, будь то восход солнца или графическая таблица, появляется благодаря непонятному простому смертному значкам-черогилам проставленным программистом.

Адам — это та программа, которая управляет уникальной системой известной нам под названием «человечество». В свое время программа дала собой. Не будем говорить сейчас, почему так произошло, поскольку это отдельная, большая тема. Скажем лишь, что на языке Торы это событие называется «прегрешением Адама», а на языке каббалы — «разбиением».

В действительности, мы так сегодня себя и ощущаем — отдельными не связанными между собой объектами (объектами). Призвание каббалы — помочь человечеству когда-то монолитную систему Адам реставрировать. Считается, что это, по сути, само-

восстановление позволит вывести систему и входящие в нее элементы на уровень порядка выше, чем они были до разбиения. Показательно, что имя Адам



расшифровывается сочетанием слов — «Эдом-эль-аэлен», то есть «Уподоблюсь Вышнему».

Название праздника «Рош а-Шана» — дословно «Голова года» — говорит о том же. Стать «головой», значит подняться на уровень выше. По этой причине на празднике принято есть голову рыбы. Тем самым подчеркивается, что мы хотим быть



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



Если кружится голова, большинство из нас сразу же хватается за тонометр. Однако, по статистике, чуть более трети случаев головокружения возникает не из-за скачков давления и проблем с сосудами, а из-за сбоя в работе вестибулярного аппарата.

Вестибулярный аппарат – это орган равновесия, определяющий положение нашего тела в пространстве. Расположен он во внутреннем ухе и имеет довольно сложную структуру, похожую на лабиринт, заполненный жидкостью и вы-

сти (чаще в пределах 1 минуты) вращательное движение. Человеку кажется, что окружающие предметы крутятся вокруг него, иногда возникает тошнота и рвота.

Обычно головокружение при ДППГ возникает при изменении положения головы в пространстве (вставание из положения лежа, наклоны вперед, повороты в постели, запрокидывание головы).

Приступ начинается внезапно и не имеет предвестников. Поэтому предупредить первый приступ невозможно. Однако, если произошел эпизод ДППГ, попытайтесь вспомнить, что ему предшествовало. Чтобы в будущем постараться избежать движений, которые провоцируют головокружение.

Во время приступа ДППГ желательно вести себя спокойно, не ложиться, а принять вертикальное положение. Приступ прекратится самостоятельно: как правило, в течение нескольких секунд – 1 минуты. После этого нужно обратиться к врачу для уточнения диагноза.

Как лечить будем?
При подозрении на ДППГ лучше всего обратиться к отоневрологу. Эти врачи обладают специальными методиками для выявления болезни

и могут провести грамотное обследование, сделав провокационные тесты на ДППГ. Во время них доктор особым образом изменяет положение тела больного, чтобы понять, вызывает ли какие-либо движения приступ головокружения.

В некоторых случаях, если врач обладает соответствующими навыками, такие тесты может проводить лор, невролог, врач общей практики или терапевт.

Лечение при ДППГ заключается в проведении так называемых лечебно-реабилитационных маневров. Как и при провокационных тестах, врач перемещает голову пациента, но при этом преследует уже другую цель – не спровоцировать приступ, а вернуть кальциевые кристаллы на место.

Впоследствии такие упражнения может выполнять и сам больной, но делать это можно только после консультации со специалистом, ведь методика и кратность их повторений определяется, исходя из ситуации данного конкретного пациента. А вот медикаментозная поддержка при ДППГ, как правило, не требуется. В тяжелых ситуациях возможно хирургическое лечение, но это требуется крайне редко!

Здоровья вам и мира! Пусть головокружение будет только от успехов!

Кандидат медицинских наук, врач-отоневролог Ольга ЗАЙЦЕВА.

Кружится голова? Проверьте уши!

стланной особыми клетками – вестибулярными рецепторами, которые покрыты мембраной. На поверхности мембраны образуются отолиты – мелкие кальциевые кристаллы. При определенном состоянии обстоятельств отолиты могут «перескакивать» через естественную защиту и начинают свободно перемещаться в жидкости внутреннего уха. И тогда возникает головокружение.

Есть другая теория, по которой гормональные сбои вызывают нарушения обмена кальция, и кристаллы карбоната кальция свободно плавают в жидкости внутреннего уха, доставляя беспокойство пациенту.

Специалисты называют этот вид головокружения «доброкачественное пароксизмальное позиционное головокружение» (ДППГ). Термин ДППГ идеально характеризует само заболевание: «доброкачественное» говорит об отсутствии последствий для здоровья и возможном самовыздоровлении (со временем частицы кальция могут раствориться в жидкости внутреннего уха или сместиться на место – и головокружение исчезнет само по себе), «пароксизмальное» означает, что симптомы носят приступообразный характер, «позиционное» говорит о возникновении головокружения при изменении положения тела или головы, а точнее, вестибулярных аппаратов в пространстве, а слово «го-ло-во-кру-же-ни-е» характеризует основной симптом заболевания.

Как на карусели
Самый главный симптом ДППГ – короткое

ЕВРЕЙСКАЯ ДИЕТА

Еврейская диета пришла к нам с далеких ближневосточных земель. В основе данного метода оздоровления заложен принцип правильной комбинации продуктов, однако иудеи, прежде всего, исходят из учета собственных религиозных взглядов и менталитета.

Одним из явных преимуществ еврейской диеты является ее продолжительность – она может длиться столько, насколько хватит вашего желания, минимальная же продолжительность диеты составляет один месяц.

Также следует предупредить: на стремительную потерю веса, стабилизацию давления и немедленное улучшение состояния здоровья рассчитывать не стоит, но не расстраивайтесь – благодаря добросовестному соблюдению всех правил оздоровиться уже за две недели вполне реально.

Если все вышесказанное вас устраивает, смело переходите к действиям. Но каковы же главные принципы диеты?», — спросите вы. Их не так уж и много, поэтому запоминаются они легко.

– Из вашего рациона должны исчезнуть молочные продукты. Кисломолочные продукты нужно кушать отдельно от мясных и даже не в один день. 100 грамм кефира или закваски пару раз в неделю вполне не смогут помочь вашему организму в корректном содержании кальция.

– Мясо и яйца есть можно, но отдельно друг от друга – в разных блюдах. Желательно употреблять только нежирные сорта мяса, а куриное и другое птичье мясо употреблять без кожи. Свинина и конина запрещены!

– Рыбу сочетайте с зеленой и зелеными овощами (это касается цвета, а не зрелости овощей). – Приятная новость: овощи можно есть с хлебом и крупями. Но наш совет: вместо хлеба используйте диетические хлебцы, которые сей-

час весьма доступны во всех магазинах.

– Фрукты употребляйте отдельно от других продуктов – особенно сладкие фрукты. Помните, что сочетать яблоки и груши нельзя!

– Количество употребляемых жиров необходимо ограничить, предпочтительно отдавайте оливковому и подсолнечному маслу.

– Всевозможные торты, пирожные, конфеты и прочие сладкоежки в данном правиле нашлось и исключение – допускается заменить сладости медом, правда, количество употребляемого меда в день не должно превышать трех столовых ложек.

– Строжайший запрет накладывался на различные алкогольные напитки, энергетики, кофе.

– Такие же напитки, как чай, виноградный сок, негазированную воду разрешается пить в любом количестве.

Поскольку рацион диеты включает в себя и мясо, и рыбу, и овощи, то организм получает достаточное количество полезных и питательных веществ, микроэлементов, минералов, а значит, трехразовое питание вам должно хватить (между приемами пищи должно пройти не менее шести часов). Впрочем, если после обеда вам захочется съесть яблоко или апельсин, не отказывайте себе.

Указания по количеству калорий в еврейской диете отсутствуют, но все же старайтесь не превышать размеры нормальной порции. А это значит, что за один прием пищи вы должны съесть порцию не более, чем размер вашего кулака.

Для большего эффекта рекомендуется дополнять такой режим питания физическими упражнениями в соответствии с рекомендациями врача, у которого вам непременно нужно побывать прежде, чем сесть на диету.

Таки будьте здоровы и живите до 120!



час весьма доступны во всех магазинах.

– Фрукты употребляйте отдельно от других продуктов – особенно сладкие фрукты. Помните, что сочетать яблоки и груши нельзя!

– Количество употребляемых жиров необходимо ограничить, предпочтительно отдавайте оливковому и подсолнечному маслу.

– Всевозможные торты, пирожные, конфеты и прочие сладкоежки в данном правиле нашлось и исключение – допускается заменить сладости медом, правда, количество употребляемого меда в день не должно превышать трех столовых ложек.

– Строжайший запрет накладывался на различные алкогольные напитки, энергетики, кофе.

– Такие же напитки, как чай, виноградный сок, негазированную воду разрешается пить в любом количестве.

Поскольку рацион диеты включает в себя и мясо, и рыбу, и овощи, то организм получает достаточное количество полезных и питательных веществ, микроэлементов, минералов, а значит, трехразовое питание вам должно хватить (между приемами пищи должно пройти не менее шести часов). Впрочем, если после обеда вам захочется съесть яблоко или апельсин, не отказывайте себе.

Указания по количеству калорий в еврейской диете отсутствуют, но все же старайтесь не превышать размеры нормальной порции. А это значит, что за один прием пищи вы должны съесть порцию не более, чем размер вашего кулака.

Для большего эффекта рекомендуется дополнять такой режим питания физическими упражнениями в соответствии с рекомендациями врача, у которого вам непременно нужно побывать прежде, чем сесть на диету.

Таки будьте здоровы и живите до 120!



ПЛАН РАБОТЫ

Дневного центра МБФ
«Еврейский Хэсэд «Бнэй Азриэль»
НА ОКТЯБРЬ 2018 ГОДА

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

1.10 – понедельник
10:00 – Творческая мастерская
12:00 – Беседа
14:00 – Концерт

2.10 – вторник
9:00 – Посещение кафе
12:00 – Творческая мастерская

3.10 – среда
10:00 – Беседа
12:00 – Разучивание элементов еврейских танцев с Л.Панферовой
14:00 – Концерт

4.10 – четверг
9:00 – Посещение кафе
10:00 – Творческая мастерская
12:00 – Концерт
14:00 – Беседа

5.10 – пятница
10:30 – беседа

8.10 – понедельник

10:00 – встреча
11:00 – концерт
12:00 – Встреча
14:00 – Концерт

9.10 – вторник
9:00 – Посещение кафе
14:00 – Беседа

10.10 – среда
10:00 – Концерт
12:00 – Разучивание элементов еврейских танцев с Л.Панферовой
14:00 – Концерт

11.10 – четверг
9:00 – Посещение кафе
10:00 – Творческая мастерская
12:00 – Концерт
14:00 – Беседа

12.10 – пятница
10:00 – Беседа

16.10 – вторник
9:00 – Посещение кафе
12:00 – Концерт
14:00 – Беседа

17.10 – среда
10:00 – Беседа
12:00 – Разучивание элементов еврейских танцев с Л.Панферовой
14:00 – Концерт

18.10 – четверг
9:00 – Посещение кафе
11:00 – Творческая мастерская
12:00 – Концерт
14:00 – Встреча

19.10 – пятница
10:00 – Творческая мастерская

22.10 – понедельник
10:00 – Творческая мастерская
12:00 – Беседа
14:00 – Концерт

23.10 – вторник
10:00 – Творческая мастерская
14:00 – Концерт

24.10 – среда
10:00 – Беседа
12:00 – Разучивание элементов еврейских танцев с Л.Панферовой
14:00 – Концерт

25.10 – четверг
9:00 – Посещение кафе
11:00 – Творческая мастерская
12:00 – Концерт
14:00 – Беседа

26.10 – пятница
10:00 – Творческая мастерская

29.10 – понедельник
10:00 – Творческая мастерская
12:00 – Встреча
14:00 – Концерт
15:00 – Заседание клуба интеллектуалов

30.10 – вторник
9:00 – Посещение кафе
12:00 – Беседа
14:00 – Концерт

31.10 – среда
10:00 – Беседа
11:00 – Беседа
12:00 – Разучивание элементов еврейских танцев с Л.Панферовой
14:00 – Концерт

Добро пожаловать!

ПЛАН РАБОТЫ

Клуба МБФ
«Еврейский Хэсэд «Бнэй Азриэль»
НА ОКТЯБРЬ 2018 ГОДА

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

1 октября – понедельник
9:45-10:30 – Иврит с Людмилой Полещук
10:00-11:15 – Курсы кроя и шитья с Владимиром Лапиным
10:45-11:30 – Иврит с Людмилой Полещук
12:00-13:00 – Кружок «Бижу», женские украшения своими руками с Анной Винницкой
14:00-13:30 – Презентация персональной выставки коллажей Марины Громенко

2 октября – вторник
9:30-10:15 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
10:30-11:15 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
11:30-12:15 – Курсы английского языка с Лилией Левинной
12:30-13:15 – Курсы английского языка с Лилией Левинной
15:00-16:30 – Репетиция ансамбля «Нигун»
15:00-17:00 – Курсы английского языка с Лилией Левинной (начальная группа)

3 октября – 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)
14:00-15:00 – Клуб знакомств «Ма ниша, хаварим?» поэт Элла Маляхова, Заслуженный артист Украины Михаил Полоз

4 октября – 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 – Репетиция ВИА «Симха»

5 октября – 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

7 октября – воскресенье
12:00-13:30 – Клуб общения глухих
14:00-17:00 – Программа «Хорошее настроение» с Заслуженным артистом Украины Михаилом Полозом(ДЦ)
14:00-18:00 – Репетиция ВИА «Керен»

8 октября – понедельник
9:45-10:30 – Иврит с Людмилой Полещук
10:00-11:15 – Курсы кроя и шитья с Владимиром Лапиным
10:45-11:30 – Иврит «Что? Где? Когда?» с Людмилой Полещук
12:00-13:00 – Кружок «Бижу», женские украшения своими руками с Анной Винницкой
15:30-17:00 – Репетиция ВИА «Симха»

9 октября – вторник
9:30-10:15 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой

10:30-11:15 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
11:30-12:15 – Курсы английского языка с Лилией Левинной
12:30-13:15 – Курсы английского языка с Лилией Левинной
15:00-17:00 – Курсы английского языка с Лилией Левинной (начальная группа)
14:00-15:00 – Программа «Гаджетариум» с Феликсом Шустером (с ДЦ)

10 октября – 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)
14:00-15:00 – Репетиция ансамбля «Шмайлики»

11 октября – четверг
9:45-10:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание
10:45-11:30 – Женский клуб рукоделия с Яшей Бо, декупаж, вышивка, вязание
14:00-15:30 – Театральные мансы от Эмиля Крупника. Богдан Ступка

12 октября – 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)

16 октября – вторник
9:45-10:30 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
10:45-11:30 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
14:00-15:00 – Курсы английского языка для начинающих с Лилией Левинной (в ДЦ)
14:00-15:30 – Программа «Фильм! Фильм! Фильм!» с Галиной Костюк
15:00-17:00 – Курсы английского языка с Лилией Левинной (начальная группа)

17 октября – 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)
14:00-15:00 – Репетиция ансамбля «Шмайлики»
14:00-15:30 – Клуб общения «Улыбка» Территория театра и кино. Силузеты: Гнат Юра, Роми Шнайдер и другие. Ведущая Евгения Аленкина

18 октября – четверг
9:45-10:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание
10:45-11:30 – Женский клуб рукоделия с Яшей Бо, декупаж, вышивка, вязание
14:00-15:30 – Видеолекция «Анна Франк – дитя Катастрофы», ведущая Зоя Гутник

19 октября – 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

21 октября – воскресенье
12:00-13:30 – Клуб общения глухих
14:00-17:00 – Репетиция ВИА «Керен»

22 октября – понедельник
9:45-10:30 – Иврит с Людмилой Полещук
10:00-11:15 – Курсы кроя и шитья с Владимиром Лапиным
10:45-11:30 – Иврит с Людмилой Полещук

12:00-13:00 – Кружок «Бижу», женские украшения своими руками с Анной Винницкой
14:00-15:30 – «Чай с равнином» (с ДЦ)

23 октября – вторник
9:30-10:15 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
10:30-11:15 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
11:30-12:15 – Курсы английского языка с Лилией Левинной
12:30-13:15 – Курсы английского языка с Лилией Левинной
14:00-15:00 – «Хасделки-посиделки» (с ДЦ)
15:00-17:00 – Курсы английского языка с Лилией Левинной (начальная группа) (в ДЦ)

24 октября – 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)
14:00-15:30 – Концерт певицы Мирославы Карташовой

25 октября – четверг
9:45-10:30 – Женский клуб рукоделия, декупаж, вышивка, вязание
10:45-11:30 – Женский клуб рукоделия с Яшей Бо, декупаж, вышивка, вязание
14:00-15:00 – Программа «Возраст счастья с Хэсэдом»

26 октября – 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

28 октября – воскресенье
12:00-13:30 – Клуб общения глухих
14:00-16:00 – Развлекательная программа «Танцплощадка с Кэрэн»

29 октября – понедельник
9:45-10:30 – Иврит с Людмилой Полещук
10:00-11:15 – Курсы кроя и шитья с Владимиром Лапиным
10:45-11:30 – Иврит с Людмилой Полещук
12:00-13:00 – Кружок «Бижу», женские украшения своими руками с Анной Винницкой
14:00-16:00 – День именинника с Раисой Гербеовой

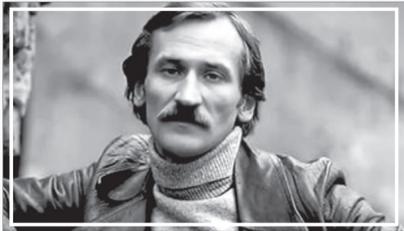
30 октября – вторник
9:30-10:15 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
10:30-11:15 – «Let'sspeakEnglish» – разговорный клуб с Ниной Богачковой
11:30-12:15 – Курсы английского языка с Лилией Левинной
12:30-13:15 – Курсы английского языка с Лилией Левинной
15:00-16:30 – Репетиция ансамбля «Нигун»
15:00-17:00 – Курсы английского языка с Лилией Левинной (начальная группа)
14:00-15:00 – День именинника ВПЛ

31 октября – 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 – Творческая встреча с артистом

Добро пожаловать в клуб!

Леониду Филатову посвящается...

В клубе нашего Хэсада часто устраивают интересные встречи, посвященные выдающимся личностям эстрады, театра и кино. На этот раз Эмиль Крупник поведал нам историю Леонида Филатова. Леонид Филатов родился 24 декабря 1946 года в Казани. Его детство прошло в Пензе. Когда мальчику исполнилось семь лет, родители развелись и Леонид уехал с отцом в Ашхабад к родственникам. Позднее мать уговаривает Леонида переехать к ней в Пензу, где Леонид учится в школе № 6 в Пензе. Затем снова переезжает в Ашхабад, где жил его отец. Еще будучи школьником, начал печататься в прессе.



В 1965 году после окончания учебы в школе приехал в Москву, рассчитывая поступать на режиссерский факультет ВГИКа. Попытка была неудачной, и Леонид по совету одноклассника решил сдать экзамены на актерский факультет Щукинского училища. Он был принят на курс В. К. Львова и Л. М. Шихматова.

В 1969 году становится актером Московского театра на Таганке. Первая главная роль – Велушый – в спектакле «Что делать?». Играл в спектаклях «Мастер и Маргарита», «Вишневый сад», «Дом на набережной», «Престигиные ремни», «Пугачев», «Антимир», «Товарищ, верь»; затем были роли Горацио в «Гамлете», Кульчицкого в



С женой Ниной Шацкой

«Благотворительный бал». В 1990 году снял по своему сценарию фильм «Сукны дети», сыграв в нем одну из ролей. Тяжелая болезнь подтолкнула Филатова взяться за новую форму творчества. С 1993 по 2003 год он вел на телеканале ОРТ передачу «Чтобы помнили», посвященную забытым, хотя и известным в прошлом артистам, уже ушедшим из жизни. Встреча, посвященная Леониду Филатову, завершилась бурными аплодисментами в знак признания таланта замечательного актера.

ПОЗДРАВЛЯЕМ!

Удачи, господин посол!



В Киев приехал новый Чрезвычайный и Полномочный Посол Государства Израиль в Украине Иозель ЛИОН.

Мы уверены, что его высокий профессионализм, глубокие знания, большой политический опыт, энергия и мудрость будут способствовать развитию украинно-израильских отношений и укреплению благосостояния еврейского народа обоих государств!

Удачи Вам, господин посол!

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 ОКТЯБРЬ 2018 ГОДА

- 2/вт. — «ОБЗОР ЕВРЕЙСКОЙ ПРЕССЫ» — круглый стол, творческие портфели
- 4/чт. — «АЗБУКА ИУДАИЗМА — ЕВРЕЙСКИЙ ГОД», беседа, видео
- 9/вт. — «ГАЛЕРЕЯ» — «МИР РАФАЭЛЯ», изобразительное искусство — видео, обсуждение
- 11/чт. — «МУЗЫКАЛЬНО-ПОЭТИЧЕСКАЯ ГОСТИНАЯ» — «ЕВРЕЙСКИЕ МЕЛОДИИ НА ШОУ «ГОЛОС», видео
- 16/вт. — «ЗДОРОВЬЕ»: «ФИЗНАГРУЗКА ДЛЯ ПОЖИЛЫХ», вопросы-ответы
- 18/чт. — КИНОСАЛОН: х/ф «ПОПУГАЙ ГОВОРЯЩИЙ НА ИДИШ», видео, обсуждение
- 23/вт. — КРАЕВЕД: «КИЕВ ЛЮБИМЫЙ — КОНТРАКТОВЫЕ ЯРМАРКИ», беседа, видео
- 25/чт. — «ЧТО, ГДЕ, КОГДА», Круглый стол, беседа, видео
- 30/вт. — «ПОЗДРАВЛЯЕМ НАШИХ ИМЕНИННИКОВ» — праздничное застолье

Все мероприятия проводятся с 12-00

В период подготовки мероприятий возможны замены

КАК ПЕРЕЖИТЬ ОСЕНЬ? СЕМЬ СПОСОБОВ ПОБЕДИТЬ ОСЕННИЙ СПЛИН

Александр Сергеевич Пушкин в знаменитом романе «Евгений Онегин» писал: «Недуг, которого причину Давно бы отыскать пора, Подобный английскому сплину, Короче: русская хандра, Им овладела понемногу; Он застрелиться, слава богу, Попробовать не захотел. Но к жизни вовсе охладел. Как Child-Harold, угрюмый, томный В гостинных появлялся он; Ни сплетни света, ни бостон, Ни милый взгляд, ни вздох нескромный, Ничто не трогало его, Не замечал он ничего.»

Каждый человек хотя бы раз в жизни в той или иной степени проходил через это состояние, которое в наше время называют депрессией. Ученые обратили внимание, что ее симптомы возникают чаще всего осенью. И это неудивительно. С приходом осени наступают не самые привлекательные денечки: дождь, холодный ветер. В туморные дни тоска зачастую физически ощущается давит на плечи, опускаются руки, ничего не хочется делать, настроение самое что ни на есть отвратительное... А, когда это состояние возникает на фоне осени жизни? Как тогда восстановить силы и настроение?

На эти вопросы отвечает клинический психолог АННА САМУСЕВА.

В течение своей жизни мы проходим определенные стадии: дошкольные и школьные годы, получение образования, женитьба, забота о семье, детях, работа, появление внуков, выход на пенсию, вдовство. С раннего детства и до старости у нас расширяется диапазон исполняемых ролей. Человек «движется» от низкой ответственности к более высокой, от зависимости к независимости, от малых умений к большей компетентности. Непрерывная смена ролей с увеличением ответственности соответствует ожиданиям общества, и человек имеет активные представления о будущей роли. Таким образом, роли структурированы ожиданиями и требованиями общества и определенной активностью, которая необходима при исполнении какой-либо роли. Индивидуальный опыт каждого этапа жизни подготавливает личность к обретению и выполнению новых социальных ролей и функций на следующем этапе. Переходя от ступени к ступени, человек стремится сохранить прежние предпочтения и привычки, усвоенные роли и функции.

Роль пенсионера, вдовца, просто пожилого человека в массовом сознании очень неясна. В обществе отсутствуют соответствующие ролевые ожидания. И, когда человек стареет, общество и семья как общественная единица не предъявляют к нему никаких требований, отвергают его, ничего не предлагают взамен и тем самым лишая определенную роль. А ко всему меняется состояние здоровья, а после выхода на пенсию человек становится зависимым, его статус понижается. Повседневная рутинная жизнь пожилых людей не является исполнением какой-либо социальной роли. Поэтому ролевая неопределенность деморализует, влияет на понижение самооценки и самоуважения. Эта потеря лишает их социальной идентичности, часто негативно влияет на психологическую стабильность. Особенно это ощущается в осенний период у тех людей золотого возраста, кто в силу жизненных обстоятельств остался одинок. Кажется, что сама природа способствует обостренному чувству неустойчивости и незащищенности. Такие люди подвергаются риску развития психических, неврологических расстройств или проблем, обусловленных употреблением психоактивных веществ, а также других нарушений здоровья, таких как диабет, потеря слуха и остеопороз, сердечно-сосудистые заболевания, старческое слабоумие. Кроме того, по мере старения люди с большей вероятностью могут иметь несколько психо-неврологических

нарушений здоровья одновременно. Стремительный ритм жизни, за которым многие пожилые люди не успевают и не имеют психологической и физической поддержки со стороны близких, родственников, медицинских работников, стремительно сужающийся круг общения среди своего поколения и молодежи, ведет к психологическому дисбалансу и потере себя в существующих реалиях. Пожилые люди могут подвергаться плохому обращению, включая физическое, сексуальное, психологическое, эмоциональное, финансовое и материальное плохое обращение, заброшенность, остав-



Анна САМУСЕВА

ление без внимания, а также серьезное пренебрежение к человеческому достоинству и неуважение. Имеющиеся на сегодняшний день фактические данные позволяют предполагать, что каждый десятый пожилой человек подвергается плохому обращению. Плохое обращение с пожилыми людьми может вызывать не только физический ущерб, но и также серьезные, подчас долговременные, психологические последствия, включая депрессию и тревогу. Кроме этого, в

ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ

жизни пожилых людей значительно чаще могут происходить такие события, как потеря близких, снижение социально-экономического статуса на пенсии или инвалидность. Все это является неотъемлемой частью факторов риска проблем психического здоровья среди пожилых людей. Психическое здоровье напрямую связано с физическим здоровьем и является результатом психосоматики, а так же следствием хронических заболеваний. Например, у пожилых людей с такими состояниями, как болезнь сердца, выше показатели депрессии, по сравнению с теми, у кого хорошее здоровье. И наоборот, если не лечить депрессию у пожилого человека с болезнью сердца, то это может негативно воздействовать на исход физической болезни.

Состояние психического здоровья пожилых людей можно улучшить за счет пропаганды активного и здорового старения. Пропаганда психического здоровья зависит, главным образом, от той стратегии, которая обеспечивает наличие у пожилых необходи-

мых ресурсов для удовлетворения своих основных потребностей, таких как: — обеспечение безопасности и свободы; — подходящее жилье благодаря благоприятной жилищной политике; — социальная поддержка престарелых и лиц, оказывающим им помощь; — медико-санитарные и специальные программы, нацеленные на уязвимые группы людей, например одиноких, жителей сельских районов или лиц, страдающих хроническими или рецидивирующими психическими или физическими болезнями; — программы предотвращения насилия или плохого обращения с пожилыми людьми; — программы развития в местных сообществах.

Эти подходы помогут пожилым людям справиться с ежедневными стрессами и реалиями действительности, они смогут почувствовать себя в безопасности, а не одинокими и брошенными на грани выживания.

Но что же мы можем сделать сейчас, не дожидаясь, когда будут работать такие программы?

Безусловно, главное лекарство в этом случае — это позитивный настрой и уверенность в себе, как бы парадоксально ни звучало эти слова на первый взгляд. А для того, чтобы это настрой был, эксперты рекомендуют 7 простых приемов, — если удастся их выполнить, то избавление от осенней хандры вам гарантировано.

1. Сон вдоволь. Убедитесь, что вы спите не менее 7 часов в сутки! Научные исследования показали, что в развитых странах это минимум не получает около трети населения. С одной стороны, бессонница — симптом депрессии. С другой — если вы спите поздно ложитесь и встаете по будильнику, постоянно не высыпаясь, это приводит к подавленному состоянию — и к тому, что вы вообще с трудом засыпаете! Ложитесь раньше, чтобы выспаться, как правило, мешают телевизор, учите, что светящийся экран (когда вы, например, уже в полудреме смотрите телевизор) дает мозгу сигнал «не спать!» Если вы действительно не можете заснуть, постарайтесь прогуляться перед сном, подышать свежим воздухом. Или, как минимум, проветрить помещение, в котором вы будете спать. А спать нужно ложиться не позднее 10 часов вечера! Почему так? Потому что за регуляцию цикла сна и бодрствования в нашем организме отвечает гормон мелатонин. Его часто называют «Дракулой гормона» — он приходит только по ночам. Мелатонин, как правило, в организме начинает вырабатываться поздним вечером (и именно он заставляет нас «клевать носом»), пик его выработки приходится на полночь-час (именно поэтому так важно в это время спать), а к 4 часам утра уровень гормона уже существенно снижается. Именно поэтому зимой нам так тяжело просыпаться и так хочется все время спать — вокруг все время темно. Мелатонин — регулятор активности очень многих генов, которые работают во время сна по отношению к периоду бодрствования. Известно, что человек может прожить без воды 18 дней, без пищи — 72 дня. Но без сна он может прожить всего неделю, максимум 11 суток. Здоровый сон снижает риск очень многих заболеваний: ожирения, нарушения иммунитета, сердечно-сосудистых заболеваний. Сон регулирует многие процессы в организме: кора головного мозга, которая во время бодрствования отвечает за обработку зрительной, слуховой и другой внешней информации, во время сна обеспечивает обработку информации от внутренних органов. Учеными доказано, что со-

кращение сна хотя бы на час от возрастной нормы — от 7 до 9 часов — в течение нескольких недель приводит к тому, что нарушается работа около 400 генов, которые отвечают за различные заболевания. Нарушается регуляция липидного обмена, меняется пищевое поведение. Поэтому, приучив себя ложиться спать до 10 вечера, вы уже через пару недель почувствуете значительное улучшение самочувствия. А через месяц, смотрясь в зеркало, вы с удивлением заметите, что морщинок на лице не прибавилось, а кожа посвежела!

2. Физкультура, как правило, не вызывает энтузиазма, ибо вы чувствуете себя усталым. Тем не менее, если заставить себя делать легкие упражнения, это повысит уровень эндорфинов — гормонов радости, вырабатываемых мозгом. Постоянные посильные тренировки делают человека веселее и позитивнее настроенным уже через пару месяцев. Секрет в регулярности: занимайтесь примерно в одно и то же время либо каждый день по 10–30 минут, либо через день по 40–60. Упражнения могут быть одними и теми же, а можно их разнообразить. Даже примитивные, но регулярные приемы самомассажа (разминание пальцев рук и ног, растирание суставов конечностей, круговые поглаживающие движения живота по часовой стрелке в течение 1 минуты, разминание кожи головы и шеи в течение 2 минут) обеспечат вам значительное облегчение от головных болей, резкого обострения сердечно-сосудистых заболеваний и проблем, связанных с колитом. Разумеется, что от прилива сил поднимется и настроение!

3. Солнечный свет. Пятнадцать минут яркого солнечного света в день достаточно для того, чтобы прорвать вашу сезонную депрессию. Свет повышает до нормы уровень серотонина — нейромедиатора, который в организме ведет себя как антидепрессант. Что же делать, когда ненастные дни тянутся неделями? Выбирайтесь в яркие освещенные места (галереи, гипермаркеты) либо заведите дома лампу, имитирующую солнечный свет (да-да, уже есть и такие).

4. Слова благодарности. Вам может это показаться смешным или нелепым, но это работает. Проснувшись, попробуйте не кричать и раздражаться, а остаться в постели на пару минут и вслух произнести слова благодарности за то, что пережили эту ночь и попросите легкого, светлого дня. Кого благодарить? Кто-то в меру своей религиозности благодарит и просит Б-га. Другое — природу. Третьи — судьбу. Неважно кому будут адресованы ваши слова «благодарю тебя». Также и вечером благодарите за прошедший день и попросите пережить грядущую ночь. Делайте это регулярно как бы ни были вы сердиты и какой бы тяжелой ни была ваша жизнь. Поверьте, что довольно скоро вы удивитесь тем позитивным изменениям в

вашем здоровье! Первыми откликнутся на добрые слова ваши суставы. Затем — кровеносная система. А следом начнет уменьшаться интенсивность симптомов хронических заболеваний вашего организма.

5. Медитация доступна не только последователям восточных учений. Сядьте в удобную позу, расположите руки на коленях, расслабьтесь, не сутулясь (возможно, понадобится подушка под поясницу). Сосредоточьтесь на своем дыхании и постепенно очищайте сознание от любых мыслей (можно представлять, что вы их выдыхаете или считаете

мого себя. А лучше, чем в компании это сделать невозможно. Если же вы предпочитаете прогулки на свежем воздухе, то делайте 100 шагов в компании соседа или социального работника.

7. Ведение дневника. Это может быть бумажная тетрадь, в которой вы станете записывать вашу книгу рецептов, воспоминания юности, наброски стихов — все что угодно! Главное, чтобы вы не стеснялись выпускать туда те эмоции и проблемы, которые вас одолевают в настоящий момент. Пишите как можно чаще: фиксируя недовольство на бумаге или экране,



щетки). Со временем вы научитесь видеть, ни о чем не думая, — это поможет вам меньше зависеть от приступов хандры. 10 минут расслабления помогут вам восстановить силы и найти эмоциональный баланс.

6. Общение. Знаем-знаем, что в депрессии никого не хочется видеть и тем более разговаривать с кем-то. Тем не менее, социальная изоляция — не только признак депрессии, но и причина ее развития. Чем больше вы замыкаетесь, тем хуже вам будет, ведь человек — существо социальное. Подберите себе общение по интересам. Может быть, вы любите кошек, шахматы, вышивание или футбол? Такие же любители легко найти среди ваших соседей или социальных работников. Узнайте как у них дела, что им интересно, чем увлекаются. Поверьте, что и они любят ненавязчивое общение, которое всегда можно превратить под благовидным предлогом. Но обязательно и следующий этап — выход в реальный мир. Сходите на выставку кошек, если вы их любите, посетите выставку картин, сходите в библиотеку неподалеку от вас или местный совет ветеранов. Кроме того, вы можете пригласить нескольких человек и к себе, заранее обговорив этот визит с вашим социальным работником. Нужно так организовать свой досуг, чтобы сохранить в себе полноценную личность, веру в себя и свои силы, максимально задействовать свой потенциал духовных и физических сил, реализовывать свои устремления искать источники для совершенствования са-

мого себя. Кроме того, через пару месяцев вы можете проанализировать записи и понять, что вас раздражает больше всего. Возможно, убрать это из своей жизни проще, чем вы думали раньше.

Кроме того, постарайтесь подробно записать свою жизненную историю на бумаге для своих потомков. Это не только интеллектуально, но и полезно для пожилого человека, ведь нужно напрягать память, вспомнить правила правописания и проявить способности творческого письма. Книга с мемуарами может содержать фотографии как документальное подтверждение, личные зарисовки, рисунки или любое другое оформление, если человек утратил способность к письму или плохо видит, предложите волонтеру, социальному работнику, вашему родственнику записать рассказ на бумаге или на диктофон в мобильном телефоне! Здесь также можно проявить творческую фантазию: в процессе записи можно спеть свою любимую песню, прочесть стих или прозу.

Любое занятие и особенно творческое не только скрашивает свободное время, но и продлевает жизнь пожилому человеку, делает ее более насыщенной и интересной. А для депрессии не остается места. Как известно, «чужды не плохой погоды», каждая эмоция — плохая или хорошая — зависит от нас.

С любовью к вам Анна САМУСЕВА, клинический психолог.

Проект «Формирование дружественного сообщества для людей, живущих с деменцией» — в действии!

Уже второй год подряд киевский Хэсэд реализует проект для людей, живущих с деменцией. Проект — грантовый, финансируется организацией «Всемирная еврейская помощь» (WJR, Великобритания). В рамках проекта «Формирование дружественного сообщества для людей, живущих с деменцией» регулярно проводятся встречи с родственниками таких людей, группы поддержки и обучения для социальных работников, встречи с людьми, страдающими деменцией, которые являются нашими клиентами и подопечными домов престарелых. Много встреч и с представителями ВУЗов, научных институтов, социальных и медицинских учреждений. Всего в одной статье и не успеете!

Вот и на недавней встрече с участниками проекта — людьми, живущими с деменцией — эксперты проекта занимались арт-терапией, которая помогает сохранить ясность ума, стимулирует работу мозга и помогает сохранить координацию движений. Научно доказано, что как



только человек берет в руки кисточку, пластилин или песок он высвобождает свое подлинное. В итоге происходит исцеление через самовыражение, через развитие творческого потенциала. Это естественный путь исцеления, когда негативные эмоции преобразуются в позитивные. Арт

терапевтические занятия придают сил, уверенности, помогают найти выход из сложной ситуации. Использование художественного творчества оказывает помощь в повышении самооценки и адекватного принятия себя в социуме. В процессе творчества на поверхность выходят многие проблемы, которые были глубоко скрыты и решаются они безболезненно. А, глядя на счастливые лица участников занятия, мы еще раз убеждаемся в необходимости и пользе нашего проекта и еще раз благодарим доноров проекта World Jewish Relief за их щедрую поддержку! Присоединяйтесь и вы, друзья, к нашим группам. Координатор проекта Лариса Шклоцова (067 684 84 41) с удовольствием проконсультирует вас по всем организационным вопросам. Ждем вас!

Новая компенсационная программа организации Claims Conference

Внимание! Клиенты нашего хэсэда, члены их семей!

Мы получили информацию от Клеймс Конференс о новой компенсационной программе — для евреев, перенесших нацистское преследование на территории Румынии, Молдовы, Трансильвании, Бессарабии и Буковины.

Заявитель должен был проживать на этих территориях в период правления Румынского фашистского режима (в период с 1937 по 1944 г.).

Общий бюджет этой единовременной компенсации на всех — 1,3 миллиона долларов, которые будут поделены поровну между всеми заявителями. Ожидается, что на каждого человека придется порядка 350 долларов. Получение других компенсаций от Клеймс не отменяет права на получение этой компенсации.

Пожалуйста,несите эту информацию до клиентов, могущих претендовать на компенсацию.

Больше информации о компенсации, порядке отправки заявления и условиях можно найти на сайте: <http://www.claimscon.org/what-we-do/compensation/background/romania/>

Впервые в истории израильские спортсмены выступят в арабской стране со своим флагом и гимном

Престижный мировой турнир по дзюдо «Большой шлем» вернется в столицу Объединенных Арабских Эмиратов Абу-Дави после того, как организаторы турнира дали «добро» на выступление израильских спортсменов под своим национальным флагом. Об этом сообщила Международная ассоциация дзюдо.

«Мы рады сообщить, что после отмены турниров в ОАЭ и Тунисе, ассоциация дзюдо в Абу-Дави прислала официальное письмо о том, что все участники соревнований выступят на равных условиях, и смогут представить свой флаг и гимн, в том числе и Израиль», — говорится в заявлении Международной ассоциации дзюдо (МАД).

В начале августа представитель МАД Морис Вайзер отменил проведение «Большого Шлема» в арабских странах, когда они запретили выступление израильских борцов под бело-голубым флагом. Жесткая позиция председателя МАД заставила ОАЭ изменить позицию.

Это будет первое выступление израильских спортсменов в арабской стране под израильским флагом, который будет присутствовать во всех местах: на сайте турнира, на трансляции и при награждении. Если наш дзюдист завоеует золотую медаль, то «А-Тиква» впервые прозвучит на Аравийском полуострове.

Раньше израильтяне выступали в соревнованиях по дзюдо, теннису и парусному спорту в арабских странах, но без национальных атрибутов.

С днем рождения!

Администрация и коллектив МБФ «Еврейский Хэсэд «Бней Ариэль» от всего сердца поздравляет наших дорогих именинников, родившихся в СЕНТЯБРЕ!



День рождения в сентябре У тебя, и, значит, Этот день в календаре Красным обозначен.

Пожелаем мы тепла, Счастья и везения, Пусть поет твоя душа Каждое мгновение.

Сил, достатка и здоровья — Пусть умножаются они. Освещенным любовью Будет жизни твоей дни!

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

