

# Литературный онлайн конкурс, посвященный празднику «День любви», завершен!

## Поздравляем победителей – Николь Нешер (Израиль) и Евгения Орла (Украина)!

Длительный карантин, связанный с пандемией коронавируса, вносит свои коррективы в средству общения между людьми. Наш фонд не стал исключением, – в связи с дистанционной формой работы хэсда и менеджера по связям с общественностью, практически все новости и события теперь можно узнать в интернете. Мы напомним вам актуальную Бней Азриэль в социальной сети Фейсбук. Литературный конкурс, посвященный Ту бе-Ав, также состоялся онлайн. Победителями стали Николь Нешер (Израиль) и Евгений Орла (Украина). Мы поздравляем Николь и Евгения с победой, желаем крепкого здоровья, мира, любви, благополучия и творческих успехов! С искренним удовольствием публикуем прекрасные стихи авторов.



НИКОЛЬ НЕШЕР

### МЫ БУДЕМ СЧАСТЛИВЫ С ТОБОЮ ВОПРЕКИ...

Мы будем счастливы с тобой вопреки...  
Мы будем счастливы, любимый, непринято!  
Ведь во Вселенной лишь Любовь неслепна,  
Тепло души и веры родинки.  
Мы будем счастливы с тобой вопреки  
Космическому закону и чужим запретам.  
Пусть ангел твоя волеет с целым светом,  
Весна сплетает Музыки ветки.  
Мы будем счастливы с тобой вопреки...  
Космосу, жила, а значит мы – крылатые.  
Летим встречать рассветы и закаты,  
И рвать в поля надежды васильки.  
Мы будем счастливы с тобой вопреки...

ЕВГЕНИЙ ОРЛА

### ПОВЕРЬ И ТЫ

Нам обман светит луна.  
Солнца жар согрывает нас.  
Но один я – ты одна.  
День и год казанд. И сейчас.

### ЖВАНЕЦКИЙ, ВУДИ АЛЛЕН И... ОДЕССА!

ЖВАНЕЦКИЙ  
– Никому не поставят нас на колени! Мы лежали и будем лежать!  
Думаю, не ошибусь, если промолчу.

– Скулой платит дважды, тупой – трижды. Лох платит всю жизнь.  
– В какой еще стране спирт хранится в бронированных сейфах, а «ядерная кнопка» – в пластмассовом чемоданчике?  
– Жизнь, конечно, не удалась, а в остальном все нормально.  
– Если сложить темное прошлое со светлым будущим, получится серое настоящее.  
– Вскриж раз, когда я вспомню о том, что Господь справедлив, я дружу за свою страну.  
– Мы медленно напрягаем, быстро оземь и сильно торжествуем.

ВУДИ АЛЛЕН  
– Я никогда не хотел детей, что это за жизнь? Мучаешься, растешь их, заботишься, А они вырастают и выигрывают тебя в том, что у тебя Альцгеймер...  
– Я не боюсь умереть, Я просто не хочу при этом присутствовать.  
– Мы раздумывали, что делать: похоронить на Гагаемские острова или завезти. Но в конце концов решили, что Гагаем – удовольствие только на две недели, а хороший развод остается на всю жизнь.  
– Если вы хотите рассмешить Бога, расскажите ему о своих планах.  
– Да и ладно! могут вместе лечь спать, но ладно не сможет выспаться.  
– Вечность – это уютничать, Особенно под кофет.  
– Я ненавижу реальность, А реальность, к великому моему

сожалению, пока единственное место, где на обед дают хорошую порцию стейка.  
– Я не могу долго слушать Вагнера. У меня возникает непреодолимое желание напиться на Польшу  
– Можно дожить до ста лет, если отказаться от всего того, ради чего хочется жить, сто лет.

ОДЕССА  
– Все бабы – дуры!  
Нижке, другим почерком. Не все!  
Еще ниже: «Дамы, не соросите!»  
Два бывших мужа – это не коллекция... это неврозжай!  
Эксмаен на американское гражданство:  
– Родились?  
– Да, сэр.  
– Я спрашиваю, где вы родились?  
– В Украине.  
– Какую часть?  
– Я ведь там родился.  
– Вскриж раз, когда я вспомню о том, что Господь справедлив, я дружу за свою страну.  
– Мы медленно напрягаем, быстро оземь и сильно торжествуем.  
Паришави.  
– Где находится Вашингтон?  
– Он уже умер.  
– Вы обязуетесь поддержать Конституцию США?  
– Ну что вы, сэр! Почему орать? Почему нельзя найти кого-нибудь другого? У меня жена и четверо детей, Мне надо их содержать.  
– О' кей, Благодарю вас. Вы успешно ответили на все вопросы.  
– В гостях, за столом.  
– Сколько ты вы мне дашит? – спросила одесситка своего соседа.  
– По цвету губ – семнадцать, По изгибу бровей – шестнадцать, По цвету лица – двадцать, Итого – пятьдесят три.  
– Боря! Ты слышал историю про Додика?

© Газета «ЭЙНИКАЙТ». Издатель: Еврейский Хесед «Бней Азриэль» 03087, г. Киев, ул. Пятарская 4 а  
Свидетельство о регистрации: 2016-01-04/10-01-01/01 июля 2016 г.  
При перепечатке материалов – ссылка на «ЭЙНИКАЙТ» обязательна.  
Газета не является прибыльной и распространяется бесплатно.  
ГАЗЕТА ВЫХОДИТ ПРИ СОДЕЙСТВИИ «ДЮЖИТА»  
Главный редактор Михаил ФРЕНКЕЛЬ.  
Навигатор интернет-портала: Формат 51 x 21 см, ул. Север-Сидорава 3  
012345678910111213141516  
Тираж 3000

### Денежно и вкусно

Не евреи изобрели мороженое, но именно они довели его до совершенства и основали самые известные компании по производству мороженого – Baskin Robbins и Haagen Dazs.  
Первое слово кафе-мороженое Иза Роббинс открыла на деньги, полученные в подарок на бар-мицву. А через несколько десятилетий он вместе с братом Бертом оказался во главе империи Baskin Robbins – это произошло в 1948 году. Но уже в 1961-м другие еврейские бизнесмены – Тоуси и Рубен Мантуэ – стали выпускать настоящее кошерное мороженое под брендом Haagen Dazs. И они были далеко не единственными еврейскими производителями мороженого в мире. Так что любовь к мороженому и умение делать его вкусным и прибыльным – в крови у нашего народа.  
До сентября осталось совсем немного. Самое время попробовать приготовить мороженое тем, кто еще не успел сделать этого. Мы предлагаем вам рецепт – Торузи и Рубен Мантуэ – стали выпускать настоящее кошерное мороженое под брендом Haagen Dazs. И они были далеко не единственными еврейскими производителями мороженого в мире. Так что любовь к мороженому и умение делать его вкусным и прибыльным – в крови у нашего народа.

Список ингредиентов:  
4 яйца  
100 г сахара  
400 мл жирных сливок  
1,5 ст. молока  
2 ложки фрукта

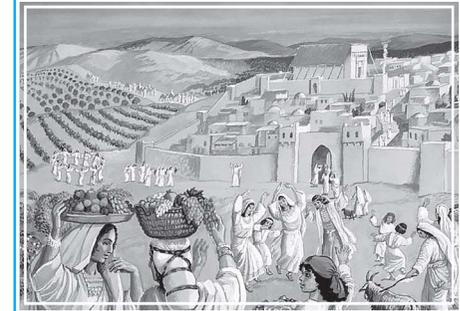


СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ  
Приготовьте водяную баню, в большую кастрюлю налейте воды и доведите до кипения, затем внутрь этой кастрюли поставьте другую кастрюлю чуть поменьше, но так, чтобы вода в нее не затекала.  
Налейте в маленькую кастрюлю молоко, а когда оно нагреется, добавьте в него забитые желтки с сахаром. Подержите на огне до загустения, а потом снимите и охладите.  
Очищенные фрукты от кожуры и порежьте мелкими кусочками мякоти, а затем всыпьте сливки до густоты и соедините вместе мякотью смеси, фрукты и сливки. Переложите смесь в контейнер и уберите в морозилку. Доставайте и перемешивайте каждые полчаса – так 7 раз. А затем оставьте в морозилке на ночь. Приятного аппетита!

Анна МАРКОВА

– Нет.  
– Он в Израиле за несколько сотен тысяч долларов сделал пересадку волос. На радость, по дороге домой, написали, похуячили... Был задержан полицией...  
– И что?  
– Осужден и похитрился...  
– Скажите, вот если вы найдёте на улице чемодан, и в нем миллион долларов, вы вернете его владельцу?  
– Ну, если точно знаю, что этот чемодан потерял БЕДНЫЙ человек, то обязательно верну...  
– Аня, ты недавно переехала на новую квартиру. Ну и как?  
– Поначалу чувствовала себя чужой, а потом со всеми переругалась...  
– Объявление на пляже в Одессе:  
– Девушка с пятим размером бюста! Перестаньте выныривать возле пенсионеров! Скоро не справляется!  
– Да, Зоя, я слышала, что вы выходите замуж?  
– Тётя, да.  
– А жених знает, сколько вам лет?  
– Частично...  
– Стрельнулись две подружки:  
– Катя! Глядя на тебя, можно подумать, что в стране голод!  
– А глядя на тебя, Роза, можно подумать, что голод по твоей вине...  
– Рабинович! Боже мой, вы живы?  
– Как видите!  
– А мне сказали, что вы умерли!  
– И теперь что, мне надо ходить с вельмом на шею?  
Если в Одессе на стене висит картина Айвазовского, то компания считается с видом на море!  
– Скажите, миллион – это много или мало?  
– Миша, это зависит от того, хочешь ты его заработать или потратить...

# ТУ БЕ-АВ 2020 – ДЕНЬ ЛЮБВИ



У каждого народа, как и у любого человека, есть свои представления о любви. Инятся они и у евреев. Более того, у нашего народа есть свой праздник – День любви – Ту бе-Ав. Он отмечается 15-го Ава, как бы являясь противоположностью Дню скорби – 9-го Ава.

В этом календарном году Ту бе-Ав выпал на 5 августа. 15-е число месяца ав – самый загадочный день еврейского календаря. Чем же объясняется превосходство этого дня? Почему его называют неким особым качеством? Попасться отклик на эти вопросы можно, лишь заглянув в самую глубь истории.

В древности крепости Бейт-Ав, израильский царь. Осия слова разрешил своим подданным посещать Иерусалим, а еще 15 ав, а день «пяти чашек», заканчивалась заготовка дров для жертвенника Хорам.  
Все это само по себе служило поводом для пиришеств и ликования, но при чем здесь любовь? Что за романтическая история закрепляла название за праздником?

ОБЫЧАИ И ТРАДИЦИИ ПРАЗДНИКА  
Во времена, описываемые в Торе, разное происходило на земле с жителями Израиля. Кроме вероисповедания их ничего не связывало, народ, скорее, походил на «коллекцию» 12 племен, проживавших каждый на своей территории. При этом представители каждого из племен строго следили за своим наделом земли, стараясь не дать обособиться на ней никому другому. Женились молодым людям из разных племён строго запрещалось. Только Храм в Шило оставался местом, где все встречались для переговоров по важным вопросам и на праздники. Например, в день сбора винограда, 15 ав, молодежь собиралась в виноградниках, где знакомилась и общалась. Девушки в этот день устраивали в садах танцы. «Сяди, подними глаза и посмотри, кого ты выберешь в жены!» – как бы говорили они при этом. Свои наряды – простые белые платья, одождили друг у друга, чтобы никого не смущать и не создавать никакого внешнего различия между бедной и богатой невестой.

Боксе этот день стал знаковым для израильтян по причине отмены запрета на межплеменные браки. Однажды несколько мужчин из племени Вудайим совершили проступок, за который представители других еврейских общин начали их избивать, похлывшись никогда не отдавая своих дочерей замуж за неевреев.

Этот событие отмечено как День испугания за грехи вавилонских, в котором Талмуд перечисляет и другие радостные события, происходившие в день полуночного месяца ав. Тогда были похоронены по-



Календарь многих народов формируется на основе исторических вех и событий, которые играют для него особую роль. В еврейской, особенно богатой и сложной, каждый праздник или памятная дата тоже имеют под собой определенную событийную канву.  
Если заглянуть в Шулхан Арух – свод еврейского закона, то в нем мы не найдем упоминания о каких-либо ритуальных праздниках Ту бе-Ав, кроме того что в этот день в синагогах исключаются покаянные молитвы. Тамуд перечисляет и другие радостные события, происходившие в день полуночного месяца ав. Тогда были похоронены по-



Биньяминовцев. Поставленную задачу израильтяне, к сожалению, практически выполнили – они уничтожили города «проиславшегося» клана, а всех его девушек забрали в плен... Но в конце концов, ослепавшись, вспомнили о празднике Ту бе-Ав и послали своим оппонентам такое сообщение: «15 ав, когда девушки выйдут на гуляние в виноградники Шило, приходите, крадите их и женивайтесь». Понятно, что участвовавшие в танцах юные красавицы так же были не прелез быть израильтянами.  
Так родился красивый обычай, связанный с победой любви над злостью и униженностями, а решение старейшин положить начало долгожданному воссоединению еврейского народа.  
Сегодня в Израиле многие почитают 15 ав как День святости и брачного единства. Но, скорее всего, 5 августа в этом году большинство молодых израильтян отметили как день влюбленных, наподобие того, как это делают американцы 14 февраля.

## Прийміть щирі вітання з нагоди головного свята нашої держави – Дня Незалежності України!



В цьому величюму святі перетелилися мріі багатьох поколінь про свободу і незалежність, віче прагнення вільно жити, бути господарем у власній, суверенній державі. Кожен день, переживаючи дух патріотичну ту гордості за своїх громадян, який створює незалежну державу, знаменочі єдність, міцність волі і душу українського народу в усіх кутках нашої країни.  
День Незалежності – день, у якому щорічно зустрічаються Минуле і Майбуття України. Минуле має везелти мудрість, Майбуття повинно акиховувати в нас відповідальність за прийняття рішень.



Тож нехай це свято буде могутнім стимулом для натягненої щоденної праці заради злагоди нашого народу, реалізації його потенціалу, а ваші добрі справи принакчать славу рідного краю!  
Нехай мир і гармонія панують у нашому спільному дім. Бажаємо вам міцного здоров'я, щастя і любові, миру і злагоди, творчого натхнення і плідної праці на благо України. З сьвятом вас!

Коллектив МБФ «Еврейский Хесед «Бней Азриэль»

### НОВОСТИ

## «Украина должна среди первых друзей Израиля получить вакцину от COVID-19», – Зеленский



Президент Украины Владимир Зеленский и премьер-министр Израиля Биньямин Нетаньяу обсудили борьбу с коронавирусом и вакцину против него. Об этом моменте их телефонного разговора сообщила на сайте Президента.  
Речь шла о мерах, которые принимаются в Украине и Израиле для того, чтобы бороться с распространением вируса среди населения.  
Зеленский сказал, что украинское государство должно быть в числе первых стран-партнеров Израиля, которые получат возможность исследовать и применить антикоронавирусную вакцину. Ранее сообщалось, что израильские ученые назвали примерную дату начала тестирования вакцины от COVID-19 на людях, перейдя к завершающей стадии.

Краткое содержание недельных глав Торы (СЕНТЯБРЬ 2020 года)

Шабат 5 сентября (16 алула) Недельная глава «Ки Таво»

Моше повелевает сынам Израиля, что когда придут в землю, которую Б-г дает им в удел, и сплывут с не и расплывутся в долины, они должны прийти плоды своих садов в Храм и выразили благодарность Всевышнему за все, что Он им сделал.



Далее в главе «Ки-Таво» следует Тохаха («Упрок»); перечислив благословения, которые последуют как награда Свяще за исполнение заповедей Торы, Моше приводит догмы и суровый список страшных вещей: болезни, голод, нищета и изгнание – которые падают на голову еврейского народа, если они оставят заповеди.

Шабат 12 сентября (23 алула) Недельная глава «Ницавим-ВаЙселех» (сдвоенная)

НИЦАВИМ Глава «Ницавим» включает в себя некоторые из наиболее фундаментальных принципов иудаизма.

Глава также включает законы десятины, отдаваемых левитам и беднякам, а также подробное описание того, как благословения и проклятия должны быть провозглашены на горе Гривим и на горе Эбалах, как об этом уже упоминалось в главе «Рао». Моше напоминает евреям, что они – народ, избранный Б-гом, и что они, в свою очередь, так же избранны Всевышним.

В заключение Моше говорит народу, что лишь сегодня, спустя сорок лет после их становления народом, Б-г им дал «свидетельство», глаза – чтобы видеть и уши – чтобы слышать.

Моше говорит народу, что лишь сегодня, спустя сорок лет после их становления народом, Б-г им дал «свидетельство», глаза – чтобы видеть и уши – чтобы слышать.

Моше говорит народу, что лишь сегодня, спустя сорок лет после их становления народом, Б-г им дал «свидетельство», глаза – чтобы видеть и уши – чтобы слышать.

«Сто двадцать лет мне сегодня», - говорит он народу - и я не могу больше выходить и входить... Моше делает Йешуа своим преемником, записывает (или завершает записывать) всю Тору на свитке, который вручает левитам для сохранения в ковчеге Завета.

Шабат 19 сентября (1 тишрей) Рош а шана (нет главы)

Шабат 26 сентября (8 тишрей) Недельная глава «Хаазину»

Глава «Хаазину» («Внемлите») называется «песнью». Моше провозгласил ее перед сынами Израиля в последний день своей земной жизни.

Израиль в свидетели неба и земли, Моше призывает к народу: «Помни дни древности, помни годы всех поколений, спроси отца твоего, и скажет он тебе, старшего твоего, и они скажут тебе... Как Б-г наводил их на землю пустынную, сделал их народом-избранным и наделил их благословенной землей.

ВЕЧНАЯ МУДРОСТЬ

Грядущее Избавление: Моше предупреждает об Изгнании и об отпущении Торы, которое последует в результате того, что народ Израиля оставит законы Всевышнего. Но затем он пророчески утверждает о том, что в конечном итоге «обратиться ты ко Всевышнему, и возвратит Всевышний из изгнания твоих, и снова соберет тебя из всех народов. Даже если будут изгнаны твои на край неба – и оттуда

сберет и оттуда возмездие тебе, и приведет тебя в страну, которой овладела оты твои».

Практическое значение и непреходящая актуальность «Хаазину»: «Знаюшь же это, которую даю тебе сегодня, не скрываю она от тебе и не далека она. Не на Небесах она... И не за морем она... Но очень близко к тебе слово это: на устах твоих оно и в сердце твоём, чтобы исполнить его».

ВАЙСЕЛЕХ Глава «Вайселех» («И пошел...») описывает события последнего дня земной жизни Мо-



«ОАО – одна из самых прогрессивных стран мира. Подписанный договор предусматривает полную нормализацию отношений, включая обмен посольствами, экономические инвестиции, прямое авиасообщение, партнерство в борьбе с эпидемией, в защите окружающей среды, в энергетической сфере...»

При этом Нетанягу заявил, что не намерен отказываться от аннексии части Иудеи и Самарии, однако он с самого начала подчеркнул, что аннексия будет осуществляться в координации с Вашингтоном.

Сообщено о создании вакцины от Covid-19

«Вакцина создана! Израиль выполняет свою миссию быть «светочем для народов». Глава Института Биологических исследований проф. Шмуэль Шпиро доложил премьер-министру Израиля.

Сейчас продолжается испытание на людях (октябрь-декабрь 2020-го) с переходом к массовому производству вакцины. Планируется к концу марта 2021 года обеспечить безопасную и эффективную вакцину для всех жителей Израиля.

Заполненность израильских больниц достигла критической отметки

Согласно последним отчетам Минздрава, загруженность отделений в больницах Израиля достигла критической отметки в 100%. Вместе с тем, число больных с диагнозом коронавируса продолжает стрем-

ительно расти, что ведет к дальнейшей перегрузке всей системы здравоохранения.

Самой парализованной больницей является «Аласса эйн-Карем», где загруженность достигает 120%. В других больницах ситуация не лучше: «Ашдод» - заполнен на 110%, «Шарон-Целек» - на 100%, «Израиль» - 90%, «Асаф-а-Рева» (Цирфи) - 18%.

Особенно остро проблема стоит в Иерусалиме, где самое большое количество инфицированных. Кроме того, местные больницы также оказывают помощь ортодоксальным жителям Бейтэр-Илит и Бейт-Шева.

Билл Гейтс назвал сроки окончания пандемии коронавируса

По мнению Билла Гейтса, пандемия нанесла экономический ущерб на триллионы долларов, но нельзя не заметить позитивных тенденций на создание вакцины инвестий. Миллиардер считает, что развитым странам удастся победить COVID-19 к концу 2022 года, в остальном мире с пандемией будет покончено к концу 2023 года.



Ранее Билл Гейтс заявил, что вирусные предприниматели много путешествовал. Однако Гейтс заявил, что вирусные предприниматели много путешествовал. Однако Гейтс заявил, что вирусные предприниматели много путешествовал.

Между Израилем и ОАЭ достигнуто историческое мирное соглашение

Израиль соглашается признать статус палестины по применению суверенитета в Иудее и Самарии в обмен на нормализацию отношений со страной Персидского залива, передает телеканал CNN на совместное заявление Израиля, ОАЭ и США, опубликованное президентом США Дональдом Трампом.

Так, согласно информации, Израиль согласился признать статус палестины по применению суверенитета в обмен на нормализацию отношений с ОАЭ.

Планируется, что делегации Израиля и ОАЭ встретятся в ближайшие недели для подписания ряда двусторонних соглашений. Премьер-министр Биньямин Нетанягу также опубликовал пост в Twitter, подгадывая его лаконично: «Исторический день».

В свою очередь, наследный принц ОАЭ Мохамед бин Заед в своем твитте подтверждает, что Израиль согласился признать статус палестины по применению суверенитета. Но говорит, что страны согласились работать над нормализацией отношений.

Нетанягу: «Мы изменили формулу, получив мир в обмен на мир»

Премьер-министр Израиля Биньямин Нетанягу высказался о специальном заявлении, посвященном заключению договора о нормализации отношений с Объединенными Арабскими Эмиратами. По словам Нетанягу, договор был достигнут после длительных переговоров при посредничестве администрации президента США Дональда Трампа.

«Сегодня исторический день, Сегодня началась новая эпоха в отношениях между Израилем и Арабским миром», - заявил Нетанягу. При этом он подчеркнул, что в отличие от двух предыдущих мирных договоров с арабскими странами, на этот раз переговоры велись по формуле мир в обмен на мир, а не мир в обмен на территории.

«ОАЭ – одна из самых прогрессивных стран мира. Подписанный договор предусматривает полную нормализацию отношений, включая обмен посольствами, экономические инвестиции, прямое авиасообщение, партнерство в борьбе с эпидемией, в защите окружающей среды, в энергетической сфере...»

«Исторический день»

«Исторический день»

«Исторический день»

«Исторический день»

«Исторический день»

Лето – это лучшее время, чтобы заняться своим здоровьем, и сегодня мы поговорим на тему закалывания и его особенностей для пожилых людей.

Во второй половине жизни в организме человека происходят необратимые изменения. Частые спутники этого возраста – атеросклероз, гипертония, ишемические заболевания сердца. Более молод и здоровый организм, как правило, имеет более эластичные кости, связки теряют эластичность, а суставы подвижность. Уменьшается способность делать сложные движения. Ухудшается кровоснабжение мышц, а, следовательно, – их размер и сила. Снижаются функциональные возможности всех органов и систем организма.

Замедлит прогресс старения организма, а также укрепить защитные силы организма поможет закалывание. Закалывание – это комплекс упражнений для организма зрелого человека, мобилирует резервы его органов и систем, улучшает обменные процессы, и активизирует работу клеточек, улучшает внешний вид, отодвигает процесс старения.

Закалывание людей старшего возраста должно осуществляться в соответствии с общими принципами закалывания: быть постоянным и систематизированным, основанном на научной методике; переходить от малых нагрузок к интенсивным, при чем случае нельзя начинать закалывание в старшем возрасте, как впрочем, и любым другим, с сокращениями.

Действие факторов, вызывающих закалывание (воды, воздуха, солнца), намного повышается, если применять их одновременно с физическими трудами или физкультуры. В этом случае теплообмена естественно компенсируется равной теплопродукцией, что дает возможность закалывания и без посещения поликлиник. Улучшение сна, аппетита, повышение работоспособности, улучшение самочувствия – все это очевидно подтвердит, что вы на правильном пути. Интересен факт, что такие положительные эффекты от правильного закалывания, как улучшение работоспособности и самочувствия, у пожилых людей имеют даже более выраженный характер, чем в молодом возрасте.



Если хочешь быть здоров - закались! ЗАКАЛЫВАНИЕ ЛЮДЕЙ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Достижимый закалыванием и физкультурой эффект можно определить периодическими врачебными осмотрами. Но ряд простых признаков говорит о результате закалывания и без посещения поликлиник. Улучшение сна, аппетита, повышение работоспособности, улучшение самочувствия – все это очевидно подтвердит, что вы на правильном пути.

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

1. Обтирание губкой, смоченной в воде около двадцати градусов. За две-три недели ее постепенно понижать до температуры холодной воды. 2. Обливание. Обливают голову, плечи, шею, потом другие части тела. На первом занятии используются тридцатиградусная вода. Ежедневно ее температура снижается на градус, в итоге – до холода водопроводя. По 4 минуты каждое обливание вместе с растиранием.

3. Душ. По интенсивности различают дождевой, пылевой, игольчатый. Температура снижается по аналогии с возрастом. Продолжительность каждого душа доводят от половины до трех минут.

4. Ванны. Хороша схема для приема ванны. Температура добавляет в воду морскую или каменную соль (пачка соли на одну ванну), травы, ароматические вещества.

5. Плавание. После месяца периодических водных процедур можно переходить к плаванию в бассейне. Оздоровительный эффект ежедневных заплывов будет очевиден после каждого занятия. Он усилится, если вы перейдете к плаванию в открытых водоемах.

6. Контрастные закалывание воды. Включает все выше перечисленные процедуры, но поочередно холодной/горячей воды. Очень эффективно.

Экс-министр обороны Ирана обвинил Израиль во взрыве в Бейруте

Экс-министр обороны Ирана Хосейн Деган выдвинул обвинения в сторону Государства Израиль и заявил, что Израиль ответственен за взрыв в порту Бейрута.

«Он также отметил, что «Хасболла» не является источником всех бед Ливана, а наоборот, защищает Ливан, а сами жители страны считают «Хасболлу» своей неотъемлемой частью».

Посол Израиля посетил Тренинговый центр прокуроров Украины



Посол Израиля в Украине Джекель Лион ранее, визит в Тренинговый центр прокуроров Украины, в рамках которого прошла встреча дипломатов.

Директор Олесь Отарадий и эксперт по международному сотрудничеству Анастасия Маркелова представили израильскому послу конструкторские возможности Тренингового центра и ознакомили с условиями сотрудничества с государственным учебным заведением по подготовке прокуроров в Израиле.

На встрече стороны обсудили также и некоторые проблемы, в частности, незаконное перемещение и незаконные территории, а также необходимость ратификации Украиной Гаагской конвенции.

Результатом встречи посла Израиля Джекель Лиона и представителя Тренингового центра прокуроров Украины стало достижение договоренности. Так, среди прочего, посольство Израиля в Украине будет в дальнейшем поддерживать деятельность Центра с практической стороны, содействовать проведению тренингов с израильскими экспертами в области права.

Экс-министр обороны Ирана обвинил Израиль во взрыве в Бейруте



«Он также отметил, что «Хасболла» не является источником всех бед Ливана, а наоборот, защищает Ливан, а сами жители страны считают «Хасболлу» своей неотъемлемой частью».

«Он также отметил, что другие страны региона могут последовать этому курсу».

«Нетанягу отметили, что это не первое мирное соглашение между Израилем и арабской страной. До ОАЭ Израиль подписывал аналогичные акты с Египтом и Иорданией».

«Нетанягу также заявил, что надеется на то, что в будущем подписаны мирные соглашения и с другими странами, чтобы в регионе был установлен мир».

Президент Зеленский поздравил Государство Израиль с нормализацией отношений с ОАЭ

Президент Украины Владимир Зеленский поздравил по телефону с Биньямином Нетанягу главу израильского правительства, и поздравил его с решением о нормализации израильско-эмирских отношений.

«Зеленский заявил, что такое договоренности между Израилем и ОАЭ является историческим достижением и таким ярким примером того, чего можно добиться диалогом и дипломатией».

«Нетанягу отметили, что это не первое мирное соглашение между Израилем и арабской страной. До ОАЭ Израиль подписывал аналогичные акты с Египтом и Иорданией».

«Нетанягу также заявил, что надеется на то, что в будущем подписаны мирные соглашения и с другими странами, чтобы в регионе был установлен мир».

«Нетанягу отметили, что другие страны региона могут последовать этому курсу».

# С днем рождения!

Администрация и коллектив МБФ «Еврейский Хесэд «Бней Азриэль» от всей души поздравляет наших дорогих именинников, родившихся в АВГУСТЕ!



Лето близится к концу, Греть совсем ваи не к лицу, Август — время для нас, Поздравляем с днем рождения!

Жизнь пусть будет словно сказка: Чтоб уралась всегда в сказке, Чтоб друзья не подпадали, И чтоб близкие ценили!

Желаем вам здоровья, счастья и благополучия, любви и мира, здоровья и счастья! Маая! Тод!

## Армия Израиля предотвратила теракт возле места паломничества евреев



Армия Израиля сообщила о том, что ей удалось предотвратить теракт у гробницы Праматери Рахели. Эта гробница находится в Бифреме, Израиль. В ночь на 17 августа террорист предпринял попытку бросить бутылку с зажигательной смесью в сторону гробницы. Его обстреляли военнослужащие, которые сообщили о том, что цель была поражена. Террорист был 18-тилетний парень из Палестинской автономии, которого доставили в больницу. Стоит отметить, что гробница Рахели является местом паломничества евреев из разных стран. Кроме этого, в ночь на 17 августа армия еврейского государства использовала танки, чтобы обстрелять позиции террористов ХАМАС. Это была атака в ответ на продолжающийся террор «огненными шалями».

Террорист был 18-тилетний парень из Палестинской автономии, которого доставили в больницу. Стоит отметить, что гробница Рахели является местом паломничества евреев из разных стран.



## Еврейский громадский центр «АЛОМ»

Налом — це місце, де збираються всі наші центри створений для того, щоб відкрити нові грані творчості, розвинути та збагатити таланти, стимулювати нові знання та способи відпочинку. Ми маємо безліч напрямків діяльності, тому кожній відвідувачу можна знайти справу до душі — дитячі програми (міш-садочок, школа раннього розвитку, бейббі-юга, недільна школа), хореографія (класична, балетна, джаз-лук, брейк-данс), театральні програми (юначерка майстерність, обговорення мистецтва, жид-медіа), освітні програми (англійська мова для дітей та дорослих, в-прит), програми для літньої людини та багате інше.

Приходьте, будемо дуже раді Вам! Наша адреса: м.Київ, ст.метро Либідська, вул. К.Малевица, 86-0 Тел.: (044) 220-29-03; (063) 606-94-29

# «Клеимс-ностра» или Идиш-мафия Америки

«Когда Б-т спирит меня: «Что ты делаешь на Земле?», я отвечаю, что был евреем»

Меир Лански

Его считали «мафиозо номер один» в Америке. Газета называла его «криминальным гением, шефом шефов всеамериканской мафии, крестным отцом всех крестных отцов». Он был бутлегером. Он был игорным королем — одним из основателей Баскет-Бетаса. Он был мафиозо — одним из создателей «Национального преступного синдиката». Он был сионистом — одним из спонсоров «Хануки» (его слово жидовки был доверенным евреем, его сын закончил военную академию Вест-Пойнт, а большие вехи на его счету он любил делить с своим мамой. За это воевал, ФБР по описанию прошел в тюрьме ни одного дня. Его звали Меир Лански.

Он родился в 1902 году в небольшом доме на Еврейской улице города Гродно. Может быть, именно здесь его рождение — 4 июля, день Независимости США — сыграл в его судьбе роковую роль: в апреле 1911-го его семья в поисках лучшей доли переехала на Сликс Айленд, где чиновник миграционной службы «протестировал» фамилию Шувальский (также иногда фигурирует другая фамилия — Суховлянский), но более пришлому для американского уха Ланский — так часто происходило с транзитными фамилиями иммигрантов в США.

Каково-то время Меир работал учеником слесаря. И потенциальный еврей прорезал, что когда-нибудь Меирок станет израильским инвестором и (как знает) так будет иметь свой доллар в день. Но тот мечтал совсем о другом...

Нижний Ист-Сайд начал двадцатого века был местом, где на улицах боролись за влияние молодые банды иммигрантов из Ирландии и Италии. Свои группировки повели и в еврейской среде. Им руководили Марк Лански, Багси Сигал, Лиша Гузик, Луки Лепке, Джейкоб Шапиро и Бенья Зигельштейн — эта шпана подарила и от мелких краж до бутлегерства, вымогательства, торговли наркотиками и даже убийствам.

Между прочим, тот самый трюк с мешками с виски, к которому был пригласиван Лански с виски и люттовок, показанный в фильме «Однажды в Америке», был придуман самим Меиром, который к тому времени стал «крупнейшим авторитетом» в еврейской среде. В 20-е годы во времена «сухого закона» потоки контрабандного спиртного были подобны Niagaraского водопада. И Лански, который к этому времени стал главным поставщиком незаконного спиртного в США, богател скрашено, буквально каждый день. В это время «Маки» (так его прозвали в среде израильских сионистов) вместе со своей командой поднял под себя полосу Нью-Йорка. Начавшаяся в 1929 году Великая депрессия только усилила на позиции Меира Лански его авторитет и преступной иерархии укрепились настолько, что даже признанные «крестные отцы» были вынуждены с ним считаться, а всем и каждому известен «Счастливчик» Ланки Лукино так прямо и говорил о Меире: «Слушайте его!» И все слушались, включая самого Аль Капоне. Лански создал преступный синдикат, который служил иммиграции и поставкам легальных заказчиков наемных убийц.

Лаки Лучано

Лаки Лучано и Меир Лански дошли были стать врагами. Они столкнулись впервые еще пашанами в Нижнем Ист-Сайде: Лучано, который был старше Меира, как-то набрался смелости и вызвал Лански на драку. Драка закончилась победой Лански, забрав все его деньги. Меир затаял глубокую обиду и решил наказать Меира. Он убедил Лучано, что Меир Лански дошел до того, чтобы его близкий друг с ног и устроил публичное избивание, приговаривая: «Вот тебе, грязный мажоранкин, за жидовку!» После этого Лучано и Меир завязали дружбу. Меир Лански, но в дальнейшем он и Сальваторе Лучано стали хорошими друзьями.

Уже в начале 30-х Меир Лански, всегда отличавшийся предпринимательской прозорливостью, осознал, что для эры бутлегерства наступил период упадка. Он еще до отмены «сухого закона» в 1933 году президентом Франклином Делано Рузвельтом основывает несколько игорных домов в Чикаго, Кливленде и Детройте. Одним из первых событий, которое упростило жизнь Лански и его итальянского друга Лучано в сфере игорного бизнеса, был визит, нанесенный этой парой кубинскому президенту Рубену Фульгиеню Батиста-и-Сальдиару в 1933 году.

Батиста рьяно принял американского друга, однако в рамках соглашения по поводу наличия у них достаточного количества денежных средств на развитие игорного бизнеса на Кубе. Не колеблясь



Предпринимая постоянные попытки уличить Меира Лански в связи с криминальными кругами США, сотрудники ФБР регулярно ставили прослушку в его квартире, отслеживали его маршруты, были в курсе всех его телефонных разговоров, часто навещали вместе с обысками, дабы проверить его с полицией, однако долгое время все эти меры не приносили желаемого результата.

В рапортах, которые эго этого ведомства подавали на Лански начальству, все время акцентировали внимание на «еврейском компоненте американской мафии». К тому же для директора ФБР Джона Эдгара Гувера вопрос поиска Лански был делом чести и принципа, — после того, как сам Меир организовал тайную съемку на конспиративной квартире Гувера, где руководителем главного полицейского ведомства США превозвращал «гомосексуальным утехам». Там самым на Гувера был добыт бесценный компромат.

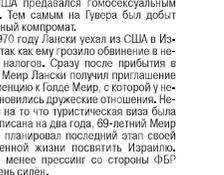
В 1937 году Лански уехал из США в Израиль, так как ему грозило обвинение в неуплате налогов. Сразу после прибытия в страну Меир Лански получил приглашение на аудиенцию к фонде Меир, с которой у него установились дружеские отношения. Несмотря на то что туристическая виза была ему выписана на два года, 69-летний Меир Лански планировал последний этап своей насыщенной жизни покинуть Америку. Тем не менее прессинг со стороны ФБР был очень силен.

Оружие было обещано Израилю американцами только после выполнения определенной стороной определенных условий, в числе которых значился пункт о выдаче Лански, Невизаря на крепкую дружбу, с которой говорил израильский чиновник, предприниматель и сама премьер-министр Голда Меир. Лански начал понимать, что его выдача американцам неизбежна, и в ноябре 1972 года самостоятельно

ни минуты. Лански вывалил перед кубинским лидером шесть миллионов долларов — и этот рискованный, но оправданный жест сразу поставил все точки над «i». Неиздад авдан от чиновника, Лански, Сигал и Багси Сигалом вложили деньги в создание нового игорного центра в США — по аналогии со всемирно известным европейским центром в Монте-Карло. В путешествие авдан от чиновника, Лански, Сигал и Багси Сигалом основали столицу игорного мира — Лас-Вегас.

Лаки Лучано

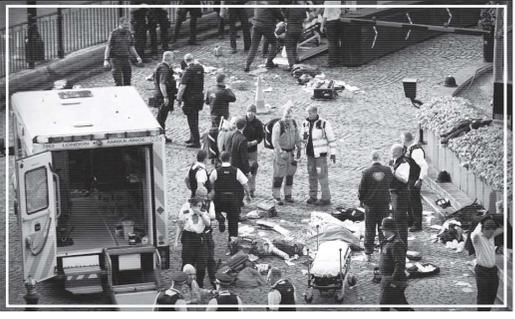
Лаки Лучано покинул Израиль и отправился на поиски нового пристанища. В аэропорту Нью-Йорка Меир Лански переключил агента ФБР и доставил его в Майами.



Лански судили по обвинению в неуплате налогов, однако его вину доказать не удалось и он был оправдан. Тем не менее его заграничный паспорт был аннулирован, так что выехать за пределы США Лански не мог. После этого он переехал на свое ранчо в Майами, где и прожил последние годы. Известно, что практически каждое утро он выходил на прогулку с собакой и проживавшие по Collins Avenue, ведь образ жизни скромного пенсионера.

Там он скончался в возрасте восьмидесяти лет, выразив сына Павла, который своим образом не был причастен к криминальному позорному предоступлению. Бастиса-и-Сальдиару получили звание капитана армии США, после участия в Корейской войне выехав в отставку и став преподавателем. В отличие от итальянских «крестных отцов», которые передавали свои «семьи» детям, руководители еврейской мафии старались сделать своих потомков уважаемыми гражданами страны.

Дмитрий ДУБО



А я опять мысленно в моем любимом Лондоне, прохладной и манящей атмосфере 28-летним Усамом Ханом, который был осужден в 2012 году за террористический заговор, направленный против британского парламента, послеслужа США религиозных деятелей Бориса Джонсона. Он был освобожден из тюрьмы в декабре 2018 года.

Террористов нельзя освобождать и, тем более, раньше времени. Террористы не пере-

назад депутаты спрашивали меня об угрозе возвращения джихадистов из Сирии, что вызывает обеспокоенность, но я глупо, что говорю им в то время, что будет больше опасных людей, выходящих на улицы Великобритании из британских тюрем с осужденными террористами, чем возвращающихся из Сирии. И, к сожалению, похоже, что происходит в настоящий момент!

Вспомнившись в опубликованные детские фотографии застреленного террориста Судеши Аммара, с которым на нас смотрит улыбающийся невинный ребенок, читаю интервью с его матерью, которая рассказывает, что воспринимала его совсем «нежным мальчиком» всего за несколько часов до нападения. Она рассказывает, как он был застрелен, что изучал математику и естественные науки в колледже, а потом его как подменили...

# ИХ ВЫПУСКАЮТ ОНИ УБИВАЮТ

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

Еще одно террористическое исламистское нападение — точная копия того, что произошло в том же Лондоне совсем недавно. Все, как под копирку: освобожденный из тюрьмы молодой человек за «террористическую деятельность», фейковая взрывчатка на теле, двое зарезанных, двое раненых и застреленный террорист. Просто классика жанра.

## Единственная синагога Бейрута уцелела после взрыва

На фотоснимке единственной в Бейруте синагоги видны незначительные внутренние повреждения. 35-летнее здание чудом уцелело в результате страшного взрыва в порту столицы Ливана.

Изображение синагоги Магн Авраам появилось на странице группы в Facebook под названием Совет еврейской общины Ливана. Потерк изображения синагога «Магн Авраам после взрыва в порту Бейрута».



В Ливане нет организованной еврейской общины и очень мало еврейских жителей, если так можно вообще сказать. В результате взрыва погибли более 150 человек. Власти заявили, что взрыв произошел в результате сражения между израильскими военными и террористами. Президент Мишар Раи заявил, что изучается также возможность «мигрантского вмешательства».

По данным The Daily Star в результате взрыва были разрушены несколько зданий и серьезно повреждены тысячи. В результате этого около 300 000 человек остались без крова.

На фото видны обломки и пыль на полу синагоги и на пластиковых стульях, поврежденных взрывом. На стенах нет трещин, и, похоже, разбиты лишь стекла окон, но рамы воров бы на месте.

Взрыв произошел примерно в 7:30 к западу от синагоги, которая примыкает к правительственному ведомству Грэнц Сержант. Этому значению были нанесены более серьезные повреждения, в том числе были повреждены и стены здания.

В персональном сообщении в социальных сетях гражданские в еврейском сообществе синагоги в некоторые даже говорили, что она была разрушена. Однако, синагога, которая вновь открылась в прошлом году после капитального ремонта, выстояла.

## Израильский стартап представил первый «УЗИ в смартфоне» для беременных



Устройство УЗИ для беременных — это революция в медицине. Оно позволяет женщинам делать УЗИ в домашних условиях, что очень удобно и экономично. Устройство работает через смартфон, что делает его очень удобным и доступным.

Устройство УЗИ для беременных — это революция в медицине. Оно позволяет женщинам делать УЗИ в домашних условиях, что очень удобно и экономично. Устройство работает через смартфон, что делает его очень удобным и доступным.

Устройство УЗИ для беременных — это революция в медицине. Оно позволяет женщинам делать УЗИ в домашних условиях, что очень удобно и экономично. Устройство работает через смартфон, что делает его очень удобным и доступным.

Устройство УЗИ для беременных — это революция в медицине. Оно позволяет женщинам делать УЗИ в домашних условиях, что очень удобно и экономично. Устройство работает через смартфон, что делает его очень удобным и доступным.

Устройство УЗИ для беременных — это революция в медицине. Оно позволяет женщинам делать УЗИ в домашних условиях, что очень удобно и экономично. Устройство работает через смартфон, что делает его очень удобным и доступным.

Устройство УЗИ для беременных — это революция в медицине. Оно позволяет женщинам делать УЗИ в домашних условиях, что очень удобно и экономично. Устройство работает через смартфон, что делает его очень удобным и доступным.

# СНИЖЕНИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ

Человек постоянно чувствует разные эмоции, связанные с инстинктами, потребностями и мотивацией. Это проявляется в форме непосредственных временных переживаний (удовлетворение, радость, страх и т.д.) разных явлений и ситуаций. Если это естественно для человеческого организма, то почему мы говорим об эмоциональном стрессе? Потому что эмоция влияет на состояние человека по-разному. Каждый человек по-своему переживает одну и ту же эмоцию, реагирует на разные ситуации. Стресс сам по себе, обычно, не вызывает больших проблем. Но продолжительный и многочисленный стресс каждый из нас имеет свои пределы устойчивости и, когда мы переходим их, то оказываемся на грани переутомления.

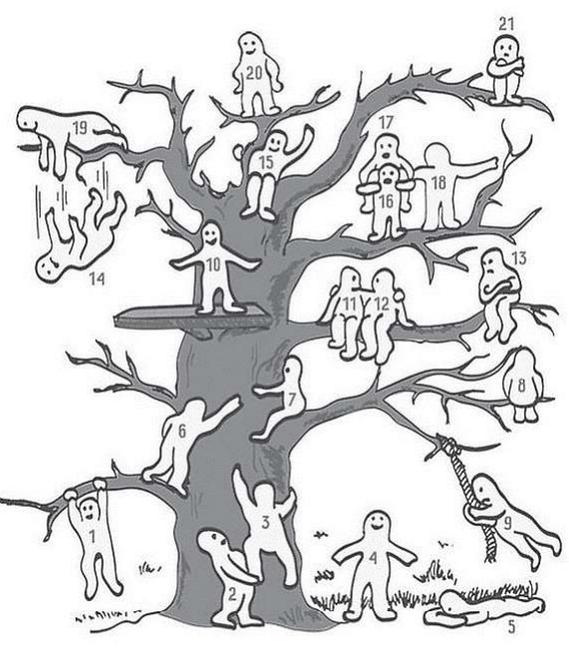
Человек постоянно чувствует разные эмоции, связанные с инстинктами, потребностями и мотивацией. Это проявляется в форме непосредственных временных переживаний (удовлетворение, радость, страх и т.д.) разных явлений и ситуаций. Если это естественно для человеческого организма, то почему мы говорим об эмоциональном стрессе? Потому что эмоция влияет на состояние человека по-разному. Каждый человек по-своему переживает одну и ту же эмоцию, реагирует на разные ситуации. Стресс сам по себе, обычно, не вызывает больших проблем. Но продолжительный и многочисленный стресс каждый из нас имеет свои пределы устойчивости и, когда мы переходим их, то оказываемся на грани переутомления.



7, питание – 1 раз в день горячая пища; ввести в рацион продукты, улучшающие настроение: фрукты (бананы), изюм, кориандр, базилик, сельдерей, фундук, морскую рыбу.

### Как снизить эмоциональное напряжение:

- 1. Живите делом сердца.** Процесс развития до непереносимого уровня невозможен, если Вы не любите то, что Вы делаете. Если вы делаете то, что вам не нравится, стресс неизбежен. Возможно, Вам пора что-то менять.
- 2. Упростите свою жизнь.** Телевидение, интернет, мобильные телефоны помогают нам в работе, но одновременно через них поступает масса бесполезной информации. Это отвлекает нас, занимает время и ум и создает впечатление, что мы сильно перетружены.
- 3. Выделите себя из привычной реальности.** Выделите время для отдыха, для занятий спортом, физическому труду, при котором разум отдыхает: разведение цветов, ремеслам, прогулкам в парке, а лесу или полям. Контакт с природой оказывает восстанавливающее действие.
- 4. Придерживайтесь здорового питания.** Не ограничивайте себя во еде. Человеку необходимо спать 7-8 часов в сутки.



### ПСИХОЛОГИЯ

Мы предлагаем Вам пройти быстрый тест на определение «Симптомов эмоционального напряжения» (прохождение теста занимает не более 3 минут):

1. плохой сон
2. тревожность
3. слабость
4. упадок сил
5. потеря интереса
6. нежелание общаться
7. самобичевание

Если при анализе данного теста Вы выявите у себя 4 из 7 симптомов эмоционального напряжения, то пришло время задуматься о

верить, как они адаптировались в школе за первые три года. Однако, позже выяснилось, что он актуален и для взрослых. Данное тестирование поможет определить наличие и желаемое эмоциональное состояние, а также осознать степень своего положения в социуме.

У каждого из этих человек в дереве разное настроение и они занимают разные места. Для начала мы предлагаем определить, какой из них больше всего похож на Вас. После этого Вы выберете одного человека, на которого Вы хотели бы быть похожим.

**Расшифровка результатов**

– Если Вы выбрали позицию номер 1, 3, 6 или 7, то это характеризует Вас как целостного человека, который не боится никаких препятствий.

– Если Ваш выбор пал на один из следующих номеров: 2, 11, 12, 18 или 19, то Вы общительный человек, всегда окажете любую поддержку друзьям.

– Выбор человека под номером 4 определяет Вас как человека с устойчивой жизненной позицией, желающий добиться всяческих ус-

самоощущения. Вы природный лидер и хотите, чтобы люди прислушались именно к Вам и ни к кому другому.

– Выбор пал на человека номер 16? Вы чувствуете себя уставшим от необходимости поддерживать кого-то, но, возможно, Вы увидели на этой картинке, что номер 17 Вас занимает – в таком случае Вы склонны расценивать себя как человека, окруженного вниманием.

Итак, если результаты тестирования указывают на утомленность, слабость, усталость, некомфортное состояние, то мы предлагаем Вам пройти **психологическую методику по преодолению негативных эмоций:**

1. проговоривание – осмыслить ситуацию; рассказать до мельчайших деталей;
2. защита (микангуляция) – не пропускать в сердце боль, выбирать негатива (или выброс эмоций) – крикнуть, стукнуть, поплакать;
3. преодоление ошибок (собственной вины) – это собственная несостоятельность! «Я умный, талантливый, успешный человек, просто сегодня у меня не получилось»;
4. прощение – крикнуть, стукнуть, поплакать;
5. жизнь, сегодня – жить здесь и сейчас, не думать о плохом;
6. отношение к себе – научись прощать себя; научись раскатывать; уметь отсекаться; чаще бывай среди взрослых людей; если не можешь изменить ситуацию – измени отношение к ней; можешь делать упреждения для глаз (снимать напряжение); уметь засыпать;

# «Пустота слишком могущественна!»

(роман «Мирелэ», 1941 г., Давид Бергельсон)



Каждый месяц в нашей рубрике «Имя» рассказываем о выдающихся представителях еврейского народа. В этом номере нашей газеты мы поговорим о Давиде Бергельсоне – значительном импрессионистическом направлении еврейской литературы на языке идиш.

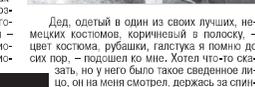
перезада написал очерки и рассказы, посвященные советскому еврейскому быту «Биробиджанер» («Биробиджанцы»), «Тростный трот» («Шаг за шагом»), исторический роман «Байм Днепр» («У Днепра»).

В 1929 году Белорусский Еврейский театр поставил инсценировку повести «Дер Тойбер» («Плакучий»); автором пьесы тогда же должен был стать Бергельсон. В 1932 году писатель приехал в Биробиджан. Его приезд совпал с выходом сотого номера газеты «Биробиджанер штерн». Вот что вспоминает об этом событии Мария Бергельсон, внучка литератора:

«Он писал на идиш и хотел сохранить эту культуру. В межвоенные годы он ездил из Берлина в Польшу "посмотреть, что там происходит с литературой и еврейским", нашел – еще до немцев и холокоста – отличный антисемитизм и решил, что там нельзя будет жить. Потом поехал в Америку, где увидел, что американские евреи удачно акклиматизируются и что идиш исчезает в течение одного поколения. "Как все порядочные люди в 20–30-х годах, он был, естественно, человек левой, хотя никогда не был в партии", – говорит Мария о деду. В Америке он встретился с "интенсивными коммунистами", которые требовали: "У тебя есть право на русское гражданство, ты должен строить коммунизм".

После Европы и Америки "осталась одна Россия". В это время в СССР началось создание автономной еврейской области в Биробиджане. Советское правительство почему-то решило, что имя Бергельсона, одного из самых интересных еврейских писателей этого поколения, нелишнее, чтобы евреи поверили в Биробиджан и в то, что там может быть что-то положительное. К нему стали присылать людей, которые рассказывали им об условиях, полагая, что евреи весело пошут пшеницу. И они полностью купились».

После начала Второй мировой войны Давид Бергельсон принимал участие в работе Еврейского антифашистского комитета. Его рассказы печатались в газете «Эникайт». Еврейский антифашистский комитет был создан по инициативе советского правительства с целью получить международную помощь по «еврейской линии». Комитет был составлен из известных советских евреев, представителей творческой и научной интеллигенции, которые должны были налаживать контакты с зарубежными еврейскими организациями. Эти же контакты после войны – когда Сталина на создание Израиля как социалистического, угнетающего СССР государства, провалился – были объявлены связями с еврейскими националистами. Членов комитета обвинили в шпио-



Дед остался в один из своих лучших, немецких костюмов, коричневый в полосу, цвет костюма, рубашки, галстука я помню до сих пор. – подошел ко мне. Хотел что-то сказать, но у него было такое сведенное лицо, он на меня смотрел, держась за спину моей кровати, и кричал "столойной пош!" как тигри и не сказал. Мы смотрели друг на друга долго-долго, пока стоящий за ним человек со склизким лицом не сказал: "Пошли". Дед повернулся и ушел, дверь в нашу спальню закрылась. В нашей комнате началось обыск, меня унесли в другую комнату, где я лежала, завернутая в одеяло на диване, вокруг летал пух, а у стола сидела и плакала бабушка. Утром, когда я асталась, – я обычно приходила к бабушке в кабинет, – мы вместе шли завтракать в столовую, где они пили кофе, а я обычно пила чай. Я спросила маму, что происходит и почему. Она сказала, что лопнула батарея, залило комнаты потоком их закрывки.

### ИМЯ

наке в пользу США и в том, что они планировали оторвать от СССР Крым, создав там еврейское государство. В 1949 году 25 января Комитет членами комитета был арестован, погнуты пытками. Среди них был и Давид Бергельсон.

В 1933 году Государственный Еврейский театр в Москве показал спектакль по роману «Мера строгости». Образ героини произведений еврейской даушки Мирелэ Турвин, мутуэризм и одиокой, страдающей и метастатной – по праву признан открытием и достижением еврейской и мировой литературы. Роман был переведен с идиша на многие европейские языки. Мирит и японский перевод. В 1941 году, перед началом войны, он был напечатан и в русском переводе, только под другим названием – «Мирелэ».



Картина Давида Шостакса «Расстреливание культуры». На картине изображены: Вениамин Зускин, Пелец Миркин, Аман Штерн, Давид Бергельсон, Соломон Михоэлс, Абб Кванто, Исак Феффер

Много лет спустя, уже в Израиле, говорит Мария, ее нашел человек, который был пригласен к Давиду Бергельсону во время его приезда в Россию и поездки в Биробиджан. По его словам, там они увидели страшную грязь. Это увидел без тротуаров ходили какие-то потертые люди". Ночью, рассказывая то человеку, дед Марии ушел бродить по страшному

18 июля 1952 года Бергельсон, вместе с другими членами Еврейского антифашистского комитета, были арестованы в 1952 году. Многие члены этого комитета, в том числе Бергельсон, были расстреляны.

Давид Бергельсон был реабилитирован в 1955 году вместе с остальными репрессированными членами Еврейского антифашистского комитета. Тайно, без публичного оповещения. Но мы помним этого смелого, талантливого человека и отдаем дань его невероятной отваги и великому вкладу в создание того, что мы сегодня называем еврейской культурным наследием.

Подтверждением служит событие, произошедшее во время подготовки этой статьи к печати в августе 2020 года – коллекция Одесского художественного музея пополнилась картиной «Расстреливание культуры» кисти Давида Шостакса. Подарок сделала Елена, дочь художника. Картина размером 100\*140 см написана в 2003 году. На ней изображены репрессированные члены антифашистского комитета, нашившие жетонами Сталина, Лиан Штерн, Давид Бергельсон, Соломон Михоэлс, Исаак Феффер. Так, новое поколение берожан хранит память о выдающейся личности еврейского народа. .