

Блюдо выходного дня: гефилте фиш

Фаршированная рыба, гефилте фиш, — традиционное блюдо национальной еврейской кухни. Исторически евреи утверждали, что евреи-ашкенази фаршировали рыбу еще в Средние века. Готовили крупную щуку, карпа, судака. Сливали с рыбы кожу и напояли «чулок» рубленым фаршем из филе с овощными добавками. Сегодня «фаршированной рыбой» называют не только всем известную фаршированную щуку или карпа (его-то мы и приготавлим), но и котлеты из рыбного филе, отваренные в рыбном бульоне.



Часто фаршируют карпа — это очень актуально, ведь рыба с толстой кожей. Стоит, однако, иметь в виду, что «чулок» из рыбы/кожи нельзя набивать фаршем плотно — он лопнет. Поэтому если останется фарш, лучше спелить из него котлеты и положить их в бульон.

Чтобы получить правильно гефилте фиш, не нужно добавлять печенье, крошки, соломку и прочие неподходящие ингредиенты, которые можно встретить в современных рецептах.



центра фаршированной рыбы по-еврейски. Раньше никак-то крестера не было, но всегда была черствая, старая, добрая Фишка или бат, в крайнем случае, манка. Булку надо вымочить в воде или молоке, а добавляя манку, дать фаршу немного постоять, чтобы крупка набухла и впитала лишнюю влагу из фарша.

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ

«Нужно иметь мужество
вовремя уйти»:
Михаил Жванецкий сделал
неожиданное заявление

Представитель артиста Олег Шташквейн объяснил, что Жванецкий, которому 86 лет, принял такое серьезное решение, потому что чувствует себя пожилым человеком, которому уже необходимо отдыхать. Он добавил, что Михаил закрывает свою пещеру, а его физическое состояние не позволит ему больше выйти на сцену.

«Хотим также иметь мужество вовремя уйти со сцены. У Жванецкого это мужество есть — вовремя уйти со сцены, не тянуть. Он реалист и скажет, что не надо выходить на сцену. Стареть нужно дома», — пояснил Шташквейн.

Что происходит во время варки? Кожа желируется (ведь в ней содержится коллаген), а если в фарше остались мелкие косточки, то они окончательно размягчаются.

Затем я извлекаю рыбу из бульона, переложила на удобное блюдо и поставила на несколько часов (лучше на ночь) в холодильник застывать, так природный желатин скрепит фарш, и рыба будет проще нарезать на порции. Сколько дней фаршированная рыба хранится в холодильнике? 3-4 дня.

Бульон процедила, его тоже можно использовать. Он получается желированным, и его можно подать к рыбе в легкой бульончике. А можно отварить в нем картофель и морковь.

Жидкую часть бульона можно использовать для приготовления фарша. Жидкую часть бульона можно использовать для приготовления фарша. Жидкую часть бульона можно использовать для приготовления фарша.

А ВОПРОС ПРИГОТОВЛЕНИЯ.
РАСКАЗАННЫЙ НАШЕЙ КЛИЕНТКЕ ДОБОЙ М.:
Вначале я разрезала под плакиками брюшко, чтобы
перезакрыла хвост, но кожу оставила в этом месте целой,
чтобы не отделять голову. Уложила внутренности, промыла
рыбу под проточной водой и снова обсушила бумажным по-

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

Сериял про евреев собрал самое большое количество статуеток «Эмми» в жанре комедии

Комедийный сериал «Шиттс Крик» про еврейскую семью собрал самое большое количество статуэток «Эмми», которые когда-либо выигрывали сериалы.

Обладатели призов за лучшую актерскую игру первого и второго планов, а также за сценарную и режиссерскую работу стали

Крис Крочко и создатели сериала Юджин и Дэниел Левин. Они являются представителями одной еврейской семьи, а в сериале они сыграли роли отца и сына соответственно.

«Шиттс Крик» рассказывает историю обанкротившейся еврейской семьи, которая вынуждена переехать в одноименный город из-за своего материального положения. К слову, статуэтку «Эмми» за режиссору также получил мини-сериал «Фортитюд» — о еврейке, которая приняла решение уйти из общины.

«Нужно иметь мужество
вовремя уйти»:
Михаил Жванецкий сделал
неожиданное заявление

Представитель артиста Олег Шташквейн объяснил, что Жванецкий, которому 86 лет, принял такое серьезное решение, потому что чувствует себя пожилым человеком, которому уже необходимо отдыхать. Он добавил, что Михаил закрывает свою пещеру, а его физическое состояние не позволит ему больше выйти на сцену.

«Хотим также иметь мужество вовремя уйти со сцены. У Жванецкого это мужество есть — вовремя уйти со сцены, не тянуть. Он реалист и скажет, что не надо выходить на сцену. Стареть нужно дома», — пояснил Шташквейн.

Мурал с изображением еврейского музыканта появился на стене дома в Запорожье

На доме Лещинского в Запорожье появился мурал в виде портрета Александра Цфасмана. Это художественное произведение в СССР он имеет еврейское происхождение. Биография музыканта тесно связана с этим домом в городе Запорожье.

Мурал нарисовал художник Александр Корбан в рамках городской программы «Современное искусство для поколения 2.0». Художник рассказал, что рисунок выполнен в стиле поп-арт, это было связано с родом занятий Александра Цфасмана.

Сначала жители дома хотели просто закрасить эту стену, но потом решили украсить город красивым рисунком. Они обратились к искусствоведу и заказали портрет именно этого музыканта, так как на некоторый время жил в этом доме, также тут располагалась паримаксракан его отца Наума Цфасмана.

Позже к муралу прикрепят специальную табличку с информацией о жизни музыканта. Также там будет QR-код, с помощью которого можно будет перейти на YouTube-канал, где будет собрана более подробная информация об Александре Цфасмане. Там можно будет послушать его музыку.

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

СВЕТЛЫЕ ОСЕННИЕ ПРАЗДНИКИ

СУККОТ

Если начало месяца Тишрей промучило атмосферой покаяния, стремления духовно возвыситься себя и подняться к Б-жественному, то вторая часть месяца имеет другое значение — принести Б-жественное в мир.

Идеи суки в том, чтобы, как сказано в Писании, «на всех путях твоих ты познавал Его», т.е. чтобы любые дела евреев, не только молитва и изучение Торы но даже самые обыденные, были связаны с Всевышним. Ведь даже когда человек спит или ест в суке, он исполняет Его заповеди, и даже уходя из нее, он связан с этой миной...

Таим образом, визуальный смысл этой суки — в объединении всех евреев, какими бы они ни были.

Последний день праздника Суккот называется Ошана-Раба. В этот день читают несколько молитв — Ошанот, берут в руки ветки ивы, а также называемые Ошанот и обходят свиток Торы, лежащий на возвышении в центре сингагоги, семь раз, подобно тому как священники в Храме обходили в этот день жертвенник.

В Ошана-Раба на Небесах «закрываются» все личные дела, начатые в Рош-Ашана. В Суккот Всевышний судит не каждого отдельно, а весь мир в целом, сколько людей принесут деревья, ками будет урожай.

В последний день праздника окончательный приговор скарпелется в пятницу. Поэтому Ошана-Раба отныне называют Йом-Китур, Ках и в Йом-Китур, в этот день особенно важны рассказы и молитва.

В Ошана-Раба на Небесах «закрываются» все личные дела, начатые в Рош-Ашана. В Суккот Всевышний судит не каждого отдельно, а весь мир в целом, сколько людей принесут деревья, ками будет урожай.

В последний день праздника окончательный приговор скарпелется в пятницу. Поэтому Ошана-Раба отныне называют Йом-Китур, Ках и в Йом-Китур, в этот день особенно важны рассказы и молитва.

СИМХАТ ТОРА

Если спрсить еврея, который помнит советские времена, в чем уникальность праздника Симхат Тора, то, скорее всего, в ответ им услышим примерно следующее: «Это был единственный день в году, когда власти разрешили нам публично выржать свое еврейство и когда много из нас не боялись это делать». И действительно, начиная с конца 1950-х, тысячи людей, весь год почти не вспоминавших о своем еврействе, именно в этот день заполняли неумолчающиеся оставшиеся сингагоги, чтобы увидеть торжественное шествие со свитками Торы и потанцевать вместе с другими евреями.

Симхат Тора — праздник, уникальный не только в истории советского еврейства, но и в истории еврейского народа. Это торжество, которое объединяет ритуалы и обычаи. Без свитков Торы мы сегодня немольно, возлики в очень разные эпохи и в самых разных общинах, разбросанных от Атлантики до Индийского океана. Так что Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку.

Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку. Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку.

Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку. Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку.

Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку. Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку.

Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку. Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку.

Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку. Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку.

Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку. Симхат Тора — это праздник, в котором мы чувствуем единство и поддержку.

ПРАЗДНИК

не одиолотно, а триехлетием. Этого обычая придерживались и некоторые общины диспарты. К примеру, знаменитый путешественник Беньямин из Тулены (XII век) пишет, что такое был обычай одной из общин Египта. Однако, по мере того как паностские евреи приехали в уезд, ашкеназский обычай сталоваться все больше и более распространявшимся. Указ Рамбам свидетельствует, что ему следовало подражающе большинство еврейских общин. Позднее эта традиция стала всеобщей.

Именно в Вавилоне ашкеназ общины завершать чтение Торы во второй день праздника Шмини асерет (в Стране Израиль он длится один день). Наиболее ранние свидетельства этого относятся к десятому веку. Тогда же впервые получил свое название — Симхат Тора, то есть «радость Торы».

После этого праздника в Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

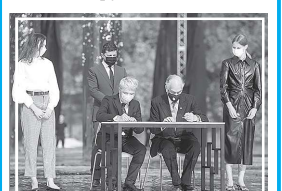
В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

В Стране Израиль, в котором он приобрел современные формы. Начало было положено евреями Вавилонии, которые в этот день веселились и танцевали. Следующий шаг сделали их ашкеназские братья во Франции в XII веке — там возник особый чин в Симхат Тора «Ата миде» (это означает «мы видим») — подобно библейским стихам, которые сегодня читают в этот день.

Украинское правительство и Мемориальный центр Холокоста «Бабий Яр» подписали меморандум о взаимопонимании и сотрудничестве



Министр культуры и информационной политики Украины Александр Ткаченко и член наблюдательного совета Мемориального центра Холокоста «Бабий Яр», президент Всемирного еврейского конгресса Рональд Лардер в присутствии президента Украины подписали Меморандум о взаимопонимании и сотрудничестве.

Документ был подписан на месте бывшего мемориала сразу после церемонии чествования памяти жертв трагедии в Бабьем Яре.

Согласно меморандуму, сохранение и восстановление памяти о трагедии Бабьего Яра как символа Холокоста и других трагедий периода Второй мировой войны является непременной составляющей памяти еврейского народа. Инициальной памяти украинского народа, а также других народов мира, которые стали жертвами и свидетелями преступлений нацистского режима.

Стороны меморандума выступили за объединение усилий украинского общества, государства, международного сообщества и организаций, занимающихся исследованием и изучением Холокоста и трагедии Бабьего Яра, направленных на сохранение и восстановление исторической памяти, чтобы она стала постоянным напоминанием о цене, которую люди платят ради мира.

Состоится третий Украинно-Израильский инновационный саммит



27 октября инновационного года состоится третий Украинно-Израильский Innovation Summit. Конференция посвящена изучению вызовов и возможностей, созданных кризисом, вызванным пандемией COVID-19, и созданию междисциплинарного доступа к инновационным методам борьбы с пандемией.

В саммите примут участие официальные лица Украины и Израиля, ведущие ученые и лидеры IT-индустрии двух стран. Мероприятие пройдет при поддержке Посольств Государства Израиль в Украине и Украины в Израиле.

Со стороны украинского правительства выступят министр здравоохранения Виктор Жданко, министр цифровой трансформации Михаил Федоров и министр здравоохранения Максим Степанов.

Со стороны Израиля в мероприятии примут участие министр здравоохранения Йитцхак Ротем и посол Государства Израиль в Украине Даниил Лион.

Среди ключевых спикеров мероприятия — основатель и генеральный директор OutSword, крупнейший краудфандинговый платформ для инвесторов Джим Мелбет и интернет-предприниматель, предприниматель DLD, легенда израильской экосистемы стартапов Йосси Варади, генеральный директор Start-Up Nation Center, профессор экономики и финансов Эмилия Шапиря в Еврейском университете в Иерусалиме, Юджин Канделер.

Конференция состоится в гибридном формате офлайн/онлайн. Между Киевом и Тель-Авивом будет устроен телемостовой мост. Спикеры будут выступать из инновационных центров, а участники смогут пообщаться с событиями онлайн.

Краткое содержание недельных глав Торы (ноябрь 2020 года)



Шабат 7 ноября (20 ханува) Недельная глава «Вайера»

Б-т являет Себя Аврааму, через три дня после того, как тот в возрасте 99-ти лет совершает обрезание, но когда Авраам видит пришедшего странника, он спешит поспешиться к нему. Один из гостей – ангелов, явившихся в обихле людей – сообщает Аврааму, что равно через год бесплодная Сара родит сына, чем вызывает смех Сары.

Авраам пытается вымолить у Всевышнего прощение городу Содому. Двое из ангелов приходят в обочерный город, где Лот, племянник Авраама, обнаруживает их и укрывает от толпы sodomитов. Ангелы сообщают, что они посланы уничтожить это место и спасти Лота и его семью. Жена Лота пренебрегает запретом падать назад на грядущий город и превращается в соляной столп.

Лот и двое его дочерей укрываются в пещере. Думая, что весь мир кроме них погиб, дочери Лота находят его, вступают с ним и забавляются. Родившись у них сыновья стали родоначальниками народов Моав и Амон.

Авраам проскакивает в Гера, где чиря филистимлянин Ахисекем забивает Сару, сына назависую сестрой Авраама, к себе во дворец. Во сне Б-т предупреждает Ахисекема, что тот умрет, если не вернет Аврааму его жену.

Подойдя к Харану, остановившись у колодца, Элизер просит Б-га явить ему знак: когда девушка придет по воду и он попросит воды напиться, та, что предложит напоить также его верблюдов, будет предназначена в жены сыну его господина.

Ривка, дочь Батула, племянника Авраама, приходит к колоде, и делает все в точности так, как заставил Элизера. Придя в дом Батула, Элизер рассказывает историю своего путешествия. Ривка отправляется вместе с Элизером в Землю Кnaan, где они встречают Ицхака, вышедшего для молитвы. Ицхак женится на Ривке, которую он, полюбив ее, находит утешение после кончины своей матери.

Авраам женится на Кетуре (Агарь), которая рождает ему еще 6 сыновей, однако Ицхак становится его единственным наследником. Авраам умирает в возрасте 175 лет, Ицхак с Ишмаэлем хоронит его в той же пещере Мацпа, где была погребена Сара.

Шабат 21 ноября (5 кислева) Недельная глава «Толдот»

Ицхак женится на Ривке и после двадцати лет бездетной жизни им рождается наследник, названный именем Ицхака (что значит «рассмеется»). На восьмой день Ицхаку делает обрезание, Аврааму же 100 лет, а Сары 90 на момент рождения сына.

Агарь и Ишмаэль изгоняются из дома Авраама. Ишмаэль чуть было не умирает в пустыне, но Б-т спасает его. Ахисекем приходит в Беэр-Шеву, чтобы заключить союз с Авраамом.

Б-т испробует Авраама, позволив ему принести Ицхака в жертву на горе Морья. Когда Ицхак связан и возложен на жертвенник и Авраам занесит над ним нож, ангел Б-га останавливает его. Нашедший неподалеку ягненок приносится в жертву вместо Ицхака.

Авраам получает известие о том, что его племянника Батула рождается дочь Ривка.

Шабат 14 ноября (27 хешвана) Недельная глава «Хайей Сара»

Сара умирает в возрасте 127 лет и Авраам хоронит ее в пещере Мацпа в Хевроне, которую он приобретает у хититов Эфрона за 400 серебряных шекелей.

Авраам посылает своего сына Элизера в Харан, чтобы тот нашел там жену для Ицхака.

Ицхак, состарившись и ослепнув, извывает желание благословить Эсава перед смертью. Когда Эсав отправляется на охоту, чтобы угостить отца любимым ерданым. Ривка одевает Якова в одежды Эсава, закрывает его шею и руки овечьими шкурами, маскируя его под волкозата брата, и посылает Якова к Ицхаку. Яков получает благословение о росе небесной и о туках земных и о господстве над братом. Когда Эсав возвращается и раскрывает хитрость Якова и Ривки, все, что Ицхак может сделать для рылающего Эсава, – это предсказать, что Эсав будет жить своим мном и что всякий раз, когда Яков посетит, он будет терять превосходство над старшим братом.

Яков покидает отчий дом и отправляется в Харан, чтобы избежать мести Эсава и чтобы найти себе жену в семье Лавана. Брата Якова, Эсав берет себе третья жену – Мишлел, дочь Илимелы.

Шабат 28 ноября (12 кислева) Недельная глава «Вайце»

Яков покидает отчий дом в Беэр-Шеве и отправляется в Харан. В пути он останавливается на ночлег в наком «месте», где ему снится лестница, соединяющая небо и землю, по которой поднимаются и спускаются ангелы. Во сне Б-т сообщает ей, что она носит себе «два народа», которые будут бороться между собой.

В Харане Яков останавливается у своего роды Лавана, на которого работает пастухом. Лаван соглашается отдать свою дочь Равель в жену Якову за семь лет работы. Однако по истечении этого срока Лаван требует вместо Равель Лаван отправить к Якову свою старшую дочь. Лео и подлог обнуживается лишь натурю. Ступив недалеко Яков женился на Равели, солидизируясь отработав на Лавана еще семь лет.

У Лео рождаются шестеро сыновей: Рувен, Шимон, Леви, Иудея, Иссахар и Зевулу. – а также дочь Дина. Равель же остается бесплодной. Затем Равель отводит своему слуге Лавану Якову в жену, а Лаван отводит к Якову свою младшую дочь Рахель. Рахель заводит отца и у нее рождается Иосеф.

По истечении четырнадцати лет пребывания в Харане Яков хочет вернуться домой, но Лаван удерживает его отъезду, обещая часть приплода в вознагражение за работу. Несмотря на многочисленные попытки Лавана «обмануть» его, Яков удаётся возмать работников. Шесть лет спустя Яков тайком покидает Харан, но Лаван отправляется за ним в погони и настигает его. Б-т являет Лавану во сне и прощает его отцею Авраамом. Он также наказывает Лавана, который задерживает его в первых двух он конфликтует с филистимлянами, с трельем все обходится спойкой.

Эсав берет в жены двух хититских женщин, Ицхак, состарившись и ослепнув, извывает желание благословить Эсава перед смертью. Когда Эсав отправляется на охоту, чтобы угостить отца любимым ерданым. Ривка одевает Якова в одежды Эсава, закрывает его шею и руки овечьими шкурами, маскируя его под волкозата брата, и посылает Якова к Ицхаку. Яков получает благословение о росе небесной и о туках земных и о господстве над братом. Когда Эсав возвращается и раскрывает хитрость Якова и Ривки, все, что Ицхак может сделать для рылающего Эсава, – это предсказать, что Эсав будет жить своим мном и что всякий раз, когда Яков посетит, он будет терять превосходство над старшим братом.

Яков покидает отчий дом и отправляется в Харан, чтобы избежать мести Эсава и чтобы найти себе жену в семье Лавана. Брата Якова, Эсав берет себе третья жену – Мишлел, дочь Илимелы.

Ицхак женится на Ривке и после двадцати лет бездетной жизни им рождается наследник, названный именем Ицхака (что значит «рассмеется»). На восьмой день Ицхаку делает обрезание, Аврааму же 100 лет, а Сары 90 на момент рождения сына.

Агарь и Ишмаэль изгоняются из дома Авраама. Ишмаэль чуть было не умирает в пустыне, но Б-т спасает его. Ахисекем приходит в Беэр-Шеву, чтобы заключить союз с Авраамом.

Б-т испробует Авраама, позволив ему принести Ицхака в жертву на горе Морья. Когда Ицхак связан и возложен на жертвенник и Авраам занесит над ним нож, ангел Б-га останавливает его. Нашедший неподалеку ягненок приносится в жертву вместо Ицхака.

Авраам получает известие о том, что его племянника Батула рождается дочь Ривка.

Сара умирает в возрасте 127 лет и Авраам хоронит ее в пещере Мацпа в Хевроне, которую он приобретает у хититов Эфрона за 400 серебряных шекелей.

Авраам посылает своего сына Элизера в Харан, чтобы тот нашел там жену для Ицхака.

Евгений ЛЕВИН.

КАК НЕ ВЫГОРЕТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНО И ПРОФЕССИОНАЛЬНО ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Самоизоляция и карантин заставили многих перейти на удаленную работу и в учебный мир остался одним в четырех стенах своих домов. День за днем мы отдаем много эмоций и иногда ничего не получаем взамен. Люди, которые нас окружают, начинают раздражать и каждый день становится монотонным. В результате количество задач не уменьшилось, а домашних дел стало точно больше. Для многих это может быть еще одним шагом к эмоциональному выгоранию. Термин «выгорание» стал достаточно популярным в наше время, его можно услышать как по радио, в телепередачах, программах, так и в интернете. В 2019 году ВОЗ официально признало это состояние болезнью.

Впервые термин «выгорание» был использован в 1974 году психиатром Х. Фреденсбергером, который тогда исследовал состояние психически здоровых людей, которые по роду своей деятельности оказывали психологические услуги. Правда, с тех пор выгорание на работе было исследовано и для «осторожных» представителей разных профессий и разных возрастов, тем самым подтвердив тот факт, что «выгорание» подвержен любой человек независимо от пола, возраста и рода деятельности. Иными словами, каждый из нас должен быть крайне внимателен к своему психическому состоянию, особенно во время пандемии.

Как же все-таки избежать этого состояния и не запустить само себя? Для начала нужно понимать, что эмоциональное выгорание характеризуется эмоциональными и умственными истощением, а также физическим утомлением и снижением удовлетворения от выполняемой работы. Таким образом, мания, тарлет коврики не приносит радости, а работа – удовлетворения. Ваши нервные силы истощены и с этой проблемой нужно бороться. В результате получается, что человеку становится все безразлично. На место жалости к окружающим приходит отсутствие понимания. Так же меняется отношение не только к клиентам, но и к сотрудникам, семье, когда мы не контролируем свою поведение, можем вызвать поток агрессии на окружающих нас людей.

Для того, чтобы самостоятельно предотвратить развитие или состояние признаков синдрома профессионального выгорания нужно обратить внимание на ключевых признака синдрома: личностная отстраненность; эмоциональное и/или физическое истощение; неуверенность собой и связи с работой.

Однако, иногда человек чувствует синдром хронической усталости за профессиональное истощение, и наоборот. По симптомам эти состояния действительно похожи, но их надо видеть одно от другого, чтобы не сделать ошибок. И в самом деле, к чему писать заявление об уходе, если на самом деле необходим просто полноценный отдых? Понять, что с вами происходит, поможет тест «Выгорание или усталость?»

Правила: самостоятельно ответить на следующие вопросы. За каждый ответ «Да» начислите себе 0 баллов, за каждый ответ «Нет» – 1 балл.

- 1. Вы идете на работу с удовольствием?
- 2. Вы занимаетесь регулярным спортом/физическими нагрузками?
- 3. Есть ли у вас возможности для карьерного роста/профессионального развития?
- 4. Удовлетворены ли вы заработной платой?
- 5. У вас хорошие отношения с коллегами?
- 6. Замечает ли начальство ваши успехи?
- 7. Вы отдыхаете реже, чем раз в полгода?
- 8. Вы часто болеете?
- 9. В конце каждого рабочего дня вы чувствуете себя очень усталым?
- 10. Вы ежедневно спите не менее 8 часов?

РЕЗУЛЬТАТ: Если вы набрали от 0 до 3 баллов: Особых причин для беспокойства нет, но постарайтесь сделать свою работу более комфортной и не забывайте бывать на свежем воздухе.

Если вы набрали от 4 до 7 баллов: У вас явные признаки переутомления. По возможности, включите в свой график нежелательные занятия (плавание, танцы) 1–2 раза в неделю, и спите ночью не менее 8 часов. Возможно, вы просто очень давно не были в отпуске. Если вы набрали от 8 до 10 баллов: Есть серьезный риск профессионального выгорания. Когда улучшение тяжелой ситуации на нынешнем месте работы не зависит от вас, возможно подумайте о том, нравится ли вам этот род деятельности.

Данный тест может лишь обратить ваше внимание на возможные влияние такой проблемы как «профессиональное выгорание». Этот синдром развивается на фоне хронической деятельности, которая по роду своей деятельности оказывали психологические услуги. Правда, с тех пор выгорание на работе было исследовано и для «осторожных» представителей разных профессий и разных возрастов, тем самым подтвердив тот факт, что «выгорание» подвержен любой человек независимо от пола, возраста и рода деятельности. Иными словами, каждый из нас должен быть крайне внимателен к своему психическому состоянию, особенно во время пандемии.

Как же все-таки избежать этого состояния и не запустить само себя? Для начала нужно понимать, что эмоциональное выгорание характеризуется эмоциональными и умственными истощением, а также физическим утомлением и снижением удовлетворения от выполняемой работы. Таким образом, мания, тарлет коврики не приносит радости, а работа – удовлетворения. Ваши нервные силы истощены и с этой проблемой нужно бороться. В результате получается, что человеку становится все безразлично. На место жалости к окружающим приходит отсутствие понимания. Так же меняется отношение не только к клиентам, но и к сотрудникам, семье, когда мы не контролируем свою поведение, можем вызвать поток агрессии на окружающих нас людей.

Для того, чтобы самостоятельно предотвратить развитие или состояние признаков синдрома профессионального выгорания нужно обратить внимание на ключевых признака синдрома: личностная отстраненность; эмоциональное и/или физическое истощение; неуверенность собой и связи с работой.

Однако, иногда человек чувствует синдром хронической усталости за профессиональное истощение, и наоборот. По симптомам эти состояния действительно похожи, но их надо видеть одно от другого, чтобы не сделать ошибок. И в самом деле, к чему писать заявление об уходе, если на самом деле необходим просто полноценный отдых? Понять, что с вами происходит, поможет тест «Выгорание или усталость?»

Правила: самостоятельно ответить на следующие вопросы. За каждый ответ «Да» начислите себе 0 баллов, за каждый ответ «Нет» – 1 балл.

- 1. Вы идете на работу с удовольствием?
- 2. Вы занимаетесь регулярным спортом/физическими нагрузками?
- 3. Есть ли у вас возможности для карьерного роста/профессионального развития?
- 4. Удовлетворены ли вы заработной платой?
- 5. У вас хорошие отношения с коллегами?
- 6. Замечает ли начальство ваши успехи?
- 7. Вы отдыхаете реже, чем раз в полгода?
- 8. Вы часто болеете?
- 9. В конце каждого рабочего дня вы чувствуете себя очень усталым?
- 10. Вы ежедневно спите не менее 8 часов?

– постарайтесь выговориться, «поплакаться» кому-то, по возможности включите в свой график нежелательные занятия (плавание, танцы) 1–2 раза в неделю, и спите ночью не менее 8 часов. Возможно, вы просто очень давно не были в отпуске.

ПРАЖЕНИЕ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА: – надувайте подушку, сильно давите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы и сгиравлом в 1 секунду.

– кратко закурлите, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее. – наморщите нос на 10 секунд, затем расслабьте. Повторите быстрее: – крепко сожмите губы, затем расслабьте. Повторите быстрее. – сильно упритесь затылком в стену, по ли кровать, затем расслабьте. Повторите быстрее. – упритесь в стену лбу лопаткой, пожмите плечами, затем расслабьте. Повторите быстрее. – упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами, затем расслабьте. Повторите быстрее.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ: – упритесь лбу в ладони в положении лежа; – медленно закройте глаза; – следите за дыханием. С каждым новым выдохом почувствуйте расслабление. Повторите так до тех пор, пока не почувствуете, что достигли наиболее глубокой стадии расслабления, которая и требуется тебе.

– лежите расслабленно, сознавая, что дыхание стало более спокойным и глубоким. Вы чувствуете расслабленность во всем теле. Лежите неподвижно, бесшумно, испытывая приятные ощущения. Чувствуйте, что успокоение и расслабленность затронули и душу. Наслаждайтесь ощущением покоя и беззаботности.

– когда почувствуете себя достаточно бодрым, релаксация перестанет приносить удовольствие и закончится вернется в активное, бодрое состояние. – медленно потянитесь и медленно откройте глаза. Можно сесть. Затем сделать быстрый выдох.

Некоторые рекомендации, которые стоит придерживаться, чтобы предупредить эмоциональное и профессиональное выгорание:

1. Для многих стандартные методы профилактики выгорания были бы: поход в спортзал, бассейн, кино или театр, но сейчас лучше поперенести с такими методами и найти новые методы релаксации, такие же действенные. Исходя из возможностей, для одних онлайн-домашние тренировки могут заменить спортзал и бассейн, а другим понравится медитация и просмотр любимых фильмов и сериалов. Статьи с бесплатными курсами и новыми вариантами хобби стоит воспринимать как рекомендацию, а не призыв к действию, но к ним стоит приотростраться.

2. Еще одной причиной стресса и выгорания могут стать переживания за здоровье родственников, собственную работу.

3. В случае, если состояние перед вами вопросы кажется сложными, попробуйте самое легкое решение сделать простые списки с прописями и минимизировать каждый ответ. Можно также коротко прописать риски, связанные с ними. Попробуйте также написать план, составление пунктов, которые вы действительно способны контролировать, такая практика позволит почувствовать уверенность в эти нестабильные времена.

И самое главное – будьте внимательны к себе: вы самое ценное, что у вас есть в жизни!

Наталья ТИМОШЕНКО, Руководитель Учебного центра ИБФ «Еврейский Хесед «Бней Ариэлим».

ПСИХОЛОГИЯ

энергетических ресурсов личности, серьезным психоэмоциональным расстройством, но этого не стоит бояться! Если выгорание все же случилось, то путей решения несколько.

1. Оставайтесь в первую очередь, требуется восстановление физического и психического здоровья, эмоциональное отключение от работы.

2. Отрешитесь. Пересмотрите ситуацию в целом, наутру и проанализируйте причины, которые привели к этому состоянию.

3. Обратитесь за помощью к психологу. В крайней стадии выгорания, когда вы уже очень устали, может быть трудно справиться самостоятельно. Рекомендуется обратиться к специалисту, который поможет вам справиться с ситуацией.

Для профилактики эмоционального и профессионального выгорания будут полезными упражнения, которые рекомендуются делать не только в условиях карантина, но и каждый день.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНИЖЕНИЯ НАПЯЖЕНИЯ: – сожмите губы, сильно давите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы и сгиравлом в 1 секунду.

– кратко закурлите, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее. – наморщите нос на 10 секунд, затем расслабьте. Повторите быстрее: – крепко сожмите губы, затем расслабьте. Повторите быстрее. – сильно упритесь затылком в стену, по ли кровать, затем расслабьте. Повторите быстрее. – упритесь в стену лбу лопаткой, пожмите плечами, затем расслабьте. Повторите быстрее. – упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами, затем расслабьте. Повторите быстрее.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ: – упритесь лбу в ладони в положении лежа; – медленно закройте глаза; – следите за дыханием. С каждым новым выдохом почувствуйте расслабление. Повторите так до тех пор, пока не почувствуете, что достигли наиболее глубокой стадии расслабления, которая и требуется тебе.

– лежите расслабленно, сознавая, что дыхание стало более спокойным и глубоким. Вы чувствуете расслабленность во всем теле. Лежите неподвижно, бесшумно, испытывая приятные ощущения. Чувствуйте, что успокоение и расслабленность затронули и душу. Наслаждайтесь ощущением покоя и беззаботности.

– когда почувствуете себя достаточно бодрым, релаксация перестанет приносить удовольствие и закончится вернется в активное, бодрое состояние. – медленно потянитесь и медленно откройте глаза. Можно сесть. Затем сделать быстрый выдох.

СИМХАТ ТОРА

Начало на стр. 1

А в Х-е в Германии возникла другая популярная традиция – вывезать к Торе еврейские сицигуны несовершеннолетних мальчиков.

Центральным событием праздника, безусловно, являются афец (бука, «журчание»), куда собравшиеся с песнями и плясками обходят сицигуны с системами Торы в руках. Этот обычай появился в Европе в начале XV века. Первоначально афеца была только одна. Однако в XVI веке шифатские саббатисты увеличили их число до семи – подобно тому, как во время осады Иерико евреи семикратно обходили стены города, «нес пророческий кончат Завета».

Знаменитый писатель, нобелевский лауреат Эли Визель, оставил восторженное описание этого праздника:

«Вый вечер Симхат Тора. Тот, кто не видел буйного, стихийного веселья, охватившего всех присутствующих у московской сицигуны, не знает, что значит еврейский праздник и как его надо праздновать. Я не узнал ушау, Казань, я нахожусь в Иерусалиме, Казань, что уника улетает, небесные ангелы поют песни, царь Давид играет на лире, весь город радуется и я чувствую себя так легко, как будто парю в воздухе. В праздничную ночь Симхат Тора у гурла среди толпы молодых людей с одними гостями – счастливцами. Это был очень сдержанно не религиозный, сухой рационализм – одним словом, современный человек левых взглядов, склонный к научно обоснованным мнениям. Услышав, как возгорелась нота молодых людей, я начал петь. Народ в окружении лавражия жив!», он вдруг разразился слезами, Назавтра утром он пришел в сицигуны на молитву.

– Ты не можешь себе представить: я стал евреем, – сказал он, подумав немного. добавил – Нет, не то, Эга молодежь сделала из меня настоящего еврея».



По мере того как распространились вести о праздновании со всеми еврейскими Сицигуны, во многих израильских, американских и европейских общинах также возник особый танцевальный стиль.

Другая интересная традиция возникла в Израиле, где на исходе праздника принято устраивать так называемые «ночные афецы». Тем самым израильские выражают свою солидарность с евреями, живущими в странах рассеяния и знаменитыми праздновать Симхат Тора как раз в это время, в отличие от гражданских афецов, которые происходят, естественно, в синагоге, «вторые афецы» устраивают на городских площадях и в других публичных местах. Кроме того, на них приглашают оркестры и музыкальные ансамбли (в сам праздничная музыка, конечно, запрещена). Поэтому во многих местах они привлекают гораздо больше народа, нежели традиционные празднования в синагогах.

Итак, праздник Симхат Тора приобрел привычный нам облик в результате почти тысячелетнего совместного творчества евреев всего мира. Причем больше поздние поколения не только танцуют, но и поют. Мелодии традиционных «праздника Торы» оказались похожими на историю, – самой Торой, то есть еврейской традиции, Торой, которая началась на Синая и продолжается до наших дней.

Обрядность праздника – результат многовековых «совместных усилий» евреев, живших в разное время и в разных странах, – уштин, где «француз», Раш и «человек Месопотамии» танцуют дуэтом бок о бок с «наследниками» Шломо Алькабца и Ицхаком Лурья, а «египтянин» Рамбан или «иранец» Ийн-Эзра – с «итальянцем» Мусе-Ханомом Лиццати и «болгарин» равном Шенаром Зампаном из Ляда. Тора не была бы Торой, если бы евреи не хранили традиции, полученные от предков и не приумножили их в каждом поколении.

Тору никогда не называли «Эц-Ханим», что можно перевести и как «Дерево жизни», и как «Дерево жизни». Важнейшее же свойство живого дерева – то, оно растет, не отрываясь от корней. Поэтому история праздника Симхат Тора – лучшее, на наш взгляд, свидетельство того, что этот образ, безусловно, верен.

Израиль первым в мире начнет использовать быстрый тест на COVID-19



Глава Минобороны Бени Ганц заявил, что Израиль будет первой страной, получившей наборы для быстрой диагностики COVID-19.

По словам министра, тест способен показать результат на COVID-19 в течение 23 минут.

«Благодаря объявлению в борьбе с коронавирусом: после месяцев усилий в оборонном ведомстве, в ближайшее время Биологический институт получит наборы для быстрого тестирования, которые дадут ответ в течение 23 минут», – заявил Ганц.

За последние несколько месяцев в Израиле существенно увеличилось количество ежедневных тестов на коронавирус.

Израильская авиакомпания Israir хочет купить еврейский бизнесмен из Украины

Компания NY Koen Group, которая владеет еврейским бизнесменом из Украины Наум Коэн, объявила о намерении купить израильскую авиакомпанию Israir.



NY Koen Group, дочерняя компания NY Koen Group, имеет возможность приобрести и расматривает покупку Israir как шанс расширить свои услуги.

«Луксин» для компании и рассматривает покупку Israir как шанс расширить свои услуги. В Израиле, поверившись в ноябрь, авиаединицу заявку на покупку авиакомпании сделали владельцы компаний BGL (Раим Леви) и Tsampan (Шалом Ханан), которые предложили 70 миллионов.

