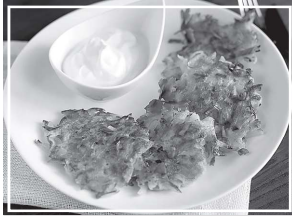


ЛАТКЕС

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ



Традиционные хрустящие еврейские draniki из картофеля. Вкусно. Одним из традиционных блюд на праздник Ханука является латкес (он же – draniki, он же – latkes). Основу латкес составляет картошка. Идеальный латкес – тоненький (меньше полсантиметра толщиной), с красивыми, ажурными хрустящими краями – для этого картофель натирают на очень крупной терке. Опытные кулинары считают главным секретом латкесов то, что латкес предпологают тщательно отжать натерты картофель, чтобы не было лишней влаги. Кроме того, готовят латкес только на оливковом масле.

ИНГРЕДИЕНТЫ НА 5 ПОРЦИЙ

ДЛЯ ФАРША:
1 кг картошки, 3 яйца, 5 ст. ложек муки, 1 чайн. ложка соли соев и кориандр, св.

ДЛЯ ОБЖАРКИ:
50 мл растительного масла

ДЛЯ ПОДАЧИ:
Сметана

ПРИГОТОВЛЕНИЕ:
Натереть на терке очищенный сырой картофель, Посо-

лить. Подождать несколько минут, чтобы картошка пустила сок и хорошо отжил ее.
Добавить яйца и муку. Очень тщательно перемешать. Сильно разогреть сковороду с оливковым маслом. Выкладывать латкес столовой ложкой на сковороду. Когда одна сторона подрумянится до золотистого цвета, перевернуть. Подавать латкес непременно горячими. Важнейшим компонентом этого блюда является приправа. Если латкес подается к молочно-ному столу, то хорошо приправить их сметаной или оливковым маслом.

Линой Ашрам – абсолютная чемпионка Европы

Чемпионат Европы по художественной гимнастике прошел в Киеве в условиях карантина, из-за которого команды некоторых стран не принимали участие.
Стоит отметить, что художественная гимнастика является популярным видом спорта в Израиле, где представительницы этого спорта показывают высокие результаты и выигрывают соревнования.
Обладательницей самой престижной медали – «золота» в многоборье – стала израильтянка Линой Ашрам, которая оставила у себя за спиной белорусок Алину Горносько и Анастасию Савко.



Сборная Украины одержала победу в командном первенстве. Израильская же команда гимнасток впервые выиграла золотые медали в групповом многоборье. В этом же состязании Украина также оказалась на призовом, третьем месте.

Евреи номинированы на музыкальную премию «Грэмми-2021»

Объявлен список музыкантов, которые являются претендентами на премию «Грэмми» в 2021 году. В список номинантов вошли также артисты еврейского происхождения.
В номинации «Альбом года» может победить американская еврейско-славянская группа Haim со своим альбомом Women in Music Pt. III. Также они могут получить престижную награду за песню The Steps в номинации «Лучшее рок-исполнение». А зазвание продюсера года претендуют еврей Дан Ауэрбах и Джек Антонофф. Джек Антонофф работал с Тейлор Свифт, The Weeknd, Билли Айлиш, Джастин Бибер, Фрэнки Мунизи.

Еврейская реп-исполнительница Doja Cat претендует на звание лучшего нового исполнителя года после того, как обрела популярность в соцсети TikTok.



Дожа Кат

Еврей Даниэль Маман может получить «Грэмми» за лучший рэп-альбом в 2021 году.
JP Saxe номинирован на получение престижной музыкальной премии за исполнение баллады If the World Was Ending. Стоит отметить, что предок музыканта Янош Старкер был виолончелистом, который тоже получил «Грэмми». Кроме того, он пережил Холокост.
Комик-еврей Джерри Сайнфелд с альбомом «23 часа до убийства» и Тифани Хаджи с альбомом «10-летняя мила», который вышел к 40-летию артистки, претендуют на «Грэмми» за лучший комедийный альбом.



Леонард Коэн



Томас Ньюман

Еврей-виолончелист Мэтт Хаймосвиз из Израиля также имеет возможность получить «Грэмми» за альбом классической музыки Women, LP: Fire And Proof.
Рэпер еврейского происхождения Drake также претендует на «Грэмми» в трех номинациях: за лучший клип к треку Life Is Good, а также за лучшее рэп-исполнение и лучшую рэп-песню Laugh Now, Cry Later.
Канадша еврейского происхождения знаменитого Леонарда Коэна посмертно номинировали на лучший фолк-альбом.
Еврейка Джоканн Лисиц может получить награду как автор лучшего музыкального альбома All the Ladies.

© Газета «ЭЙНИКАЙТ». Издатель: Еврейский Хесед «Вней Аэриэль» 03087, г. Киев, ул. Питерская 4 а
Свидетельство о регистрации: 20164-0004 ПР от 08 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.
Имя неопубликованного подписчика: Френкель С. Д., Киев, ул.Соловьевская 3
0 1 3 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16
Тираж 3000

НОВОСТИ КУЛЬТУРЫ

Фильм о Холокосте режиссера родом из Киева выдвинули на премию «Оскар»



Фильм «Уроки фарси» о еврее, который пытается выжить в концлагере, выдвинули на премию «Оскар» в номинации «Лучший фильм на иностранном языке». Фильм был снят совместно Германией, Беларусью и Россией. Режиссером стал Бадри Пирельмаи из США, который родился в Киеве.
В фильме рассказывается о еврее, который попал в нацистский концлагерь во время Холокоста. Он сказал всем, что является персом, чтобы спасти свою жизнь.



Немецкий офицер попросил его научить говорить на персидском языке (фарси). Чтобы не выдать свою тайну, главному герою приходится придумывать новый язык.
Критики хвалят этот фильм за искренний послы, который авторы идеи стремятся донести до зрителя.

В Украине готовят к печати сборник сочинений еврейских писателей

Издательство «Дух і літера» объявило, что к печати готовится сборник сочинений еврейских писателей и поэтов XIX-XX столетий. Книга «Шкатулка из красного дерева» выйдет на украинском языке и будет включать в себя сочинения Шолом-Алейхема, Бруно Шулца, Янаша Карачика и других еврейских писателей.
Стоит отметить, что во время составления сборника в издательстве пытались показать разнообразие стилей, в которых работали еврейские писатели и поэты.



СВЕТ, ПОБЕДИВШИЙ ТЬМУ

В нынешнем году Ханука начинается вечером 10 декабря и заканчивается ночью 18 декабря



Во II в. до н. э. в Иудее, находившейся под властью греко-сирийской империи, произошло восстание, вызванное стремлением не только обрести свободу и независимость, но и прекратить посягательства оккупационной еврейской религии. Натане небольшой группой людей под руководством братьев Хашмонеев (Маккавеев) восстание увенчалось победой. 25 киевляне еврей освободили Иерусалим и вошли в разрушенный, оскверненный Храм, в котором оккупанты установили глубоко чуждое еврейской религии языческое идолство.
Через год еврейские мудрецы выбрали в честь этих событий новый праздник – Хануку.
Нашу учителя не однажды подчеркивали, что главный смысл Хануки – в духовной составляющей праздника. На мой взгляд, этот праздник подразумевает духовное возрождение человека. Никто никогда не забрасывает от нашествия варваров и завоевателей, разрушающих оскарвенные подлинные человеческие ценности и невыжаренные ложные, чуждые, аналогичные языческим идолом в еврейском Храме. Полагаю, Ханука – праздник торжества никому долготипно неведомых, глубоко оскарвенных человеческих ресурсов (восстановление) внутреннего возрождения (восстановление) внутреннего человеческого мира.

ПРАЗДНИК

Выдающийся раввин XX столетия Менахем Мендэл Шнейерсон утверждал: «Уже Ханука в том, что масло, которому следовало бы гореть один день, горело восемь дней. Один говорит: „Масло спорало, но чудесным образом появилось на следующий день“, Другое говорит: „Масло в реальности не горело. Чудом было пламя“. Дрожь много... Почему мы хотим ограничить Б-га нашей ложкой? Ведь можно сказать и так: „Пламя исходило от горящего масла, но масло не сгорело“. И это неосознание масла, на мой взгляд, олицетворяет духовные человеческие ресурсы. Зачастую происходящее даже в более чем близких людях невозможно ни объяснить, ни понять, потому что логика оказывается бессильной. Кроме того, люди довольно плохо знают себя самих, не осознают своего взаимоотношения с окружающим миром, не представляют, на что способны. Значит, человек может не знать. Поэтому Б-г, поговору тут, угол в жизни происходила сила.

С праздником света, дорогие друзья!

К нам пришла Ханука – праздник света, побеждающего тьму в эти трудные для всего человечества времена.
Когда есть свет, малочисленные побеждают многочисленные, слабые окружают сильных, сила духа превозмощает могущество плоти, огонь веры растапливает лед гордыни.
Будем же сильны духом, унаследованным нами от Маккавеев, и выстояв в духовный Храм, зажжем в своих душах свет веры, разгоняющей тьму страха. И пусть нам во всем сопутствует удача!

С праздником вам!

Хар Ханука Самаех!

МБФ «Еврейский Хесед «Вней Аэриэль»

НОВОСТИ

Посол Израиля и замглавы МИД Украины встретились на заседании международной организации



Представители Украины и Израиля приняли участие в 54-м заседании Совета национальных координаторов Организации за демократию и экономическое развитие (ГУАМ).
ГУАМ является региональной организацией, в которую входят Украина, Грузия, Азербайджан и Молдова. Посол Израиля в Украине Джозель Лион разместил в своем Twitter, что для него было честью быть приглашенным к обсуждению сотрудничества между Израилем и ГУАМ на заседании на уровне заместителей министров иностранных дел обеих стран, которые являются членами этой организации.
Замглавы МИД Украины Василий Богдар также присутствовал среди участников встречи в формате видеоконференции.

Посол Израиля обсудил с вице-премьером Украины перспективы торгового сотрудничества стран



Посол Израиля в Украине Джозель Лион и его заместитель Йовз Быстрицкий встретились с Ольгой Стефанюк, вице-премьер-министром Украины по вопросам европейской и евроатлантической интеграции. По словам Ольги Стефанюк, Соглашение о зоне свободной торговли между Украиной и Израилем, которое вступит в силу с 1 января, откроет новые возможности для украинского бизнеса по развитию и производству товаров с высокой добавленной стоимостью.
Кроме того, она считает, что этот новый виток экономических отношений будет способствовать развитию инфраструктурных проектов.

Посол Джозель Лион добавил, что ЭСЗ откроет также новые возможности для сферы сельского хозяйства и промышленности, что принесет пользу как Украине, так и Израилю.

В Офисе Президента Украины озвучили ожидания от зоны свободной торговли



Игорь Жовка, заместитель главы Офиса Президента Украины, озвучил ожидания Украины от зоны свободной торговли с Израилем.
По словам представителя ОП, сбор товаров между двумя государствами способствовал в два раза за 2-3 года и составил до 2 миллиардов долларов. Игорь Жовка подчеркнул, что Соглашение, которое вступит в силу с 1 января 2021, поможет кооперации предприятий Украины и Израиля в разных отраслях от IT до пищевой промышленности.
Кроме этого, ожидается рост инвестиций Израиля в Украину, а также рост инвестиций иностранных компаний, которые могут в Украине размещать производство для дальнейшего экспорта товаров в Израиль.
Замглавы ОП рассказали, что из-за пандемии экспорт украинских товаров в еврейское государство несколько снизился, но зона свободной торговли поможет исправить эту ситуацию.

Продолжение на стр. 2

С днем рождения!



Администрация и коллектив МБФ «Еврейский Хесед „Бней Ашриэль“ от всей души поздравляет наших дорогих именинников, рожденных в ДЕКАБРЕ!

Это к нам надо выплываться! И декабрьским днем родиться! Допекает песно год, А тут — бац, такой аккорд!

Экс-посол Украины в Израиле возглавил Дипломатическую академию при МИД



Бывший посол Украины в Израиле Геннадий Наволенко возглавил Дипломатическую академию Украины при МИД... Геннадий Наволенко проработал на должности в посольстве Украины в Израиле 10 лет.

Еврейский громадский центр «ХАЛОМ»

Ха́лом — це місце, де збираються всі! Наш центр створений для того, щоб відкривати нові грани творчості, розвивати та збагачувати таланти...

«ПОСТКОВИДНИЙ СИНДРОМ»: КАКИЕ ОСЛОЖНЕНИЯ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ У ПЕРЕБОЛЕВШИХ COVID-19

Переболевшие COVID-19 жалуются на долговременное влияние болезни на организм. Пациенты говорят с инфекцией справились, но осложнения остались. Апатия, температура, проблемы с сосудами и сердцем — все это признаки «постковидного синдрома».

Главный иммунолог Украины, инфекционист ОЛЬГА ГОЛУБОВСКАЯ во время онлайн-брифинга назвала три этапа развития COVID-19 у людей.



Голубовская отметила, что коронавирусная инфекция — это длительное заболевание, и развивается оно в три этапа: Первый этап — это первая неделя заболевания, когда больные чувствуют себя в основном практически здоровыми...

ко слабеет. Сохраняются боли в грудной клетке и ощущение нехватки воздуха, а органы дыхания утолщаются. Все это связано с отеком легких — после пневмонии там образуются рубцы, и кислород плохо проникает в легкие.

Точное количество пациентов, которые столкнулись с подобным заболеванием, назвать нельзя, говорят в Минздраве. Их статистика не ведется. Нет пока и схемы лечения диагноза. Врачи советуют заниматься лечебной физкультурой, дыхательной гимнастикой и не бояться нагружать легкие после коронавируса.

- 1. Мыслить надо и рекомендовать не заглядывать в аполитичные несложные дыхательные упражнения. Такие упражнения не должны быть дольше 5 минут, но делать их нужно 3-4 раза в день, за час до приема пищи.
2. Постарайтесь пить не менее 1,5 литра жидкости в сутки.
3. Заваривая чай, добавляйте специи — кардамон, гвоздику, анис.
4. Кашель и заложенность носа лечатся старым проверенным способом — инжир с теплым молоком.
5. Врачи не рекомендуют «подсаживать» иммунитет в ближайшие 2-3 месяца.
6. Краткие рекомендации ингаляций для тех, у кого наблюдаются «чирок» стекла и безрезультатно, вирусно-бактериальная пневмония.
7. Если после неважко две этапе заболевания коронавирусом ваше настроение стало подходить к нулю, плаксивости или появились раздражительность, наши психологи советуют вам хотя бы до Нового года прекратить смотреть новости, каналы и политические новости.

А еще мы с удовольствием вас обнимаем! Любим и уважаем! И каждому желаю крепкого здоровья и благополучия до 120! Мазал: тов!

На Закарпатье открыли мини-скульптуру графа, пригласившего евреев на свои земли



Евгений Корнийчук

В Израиле обсудили восстановление объектов еврейского наследия в Украине



Посол Украины в Израиле Евгений Корнийчук встретился с главой делегации еврейского центра в Украине и заместителем председателя Еврейского центра в Украине и заместителем председателя Еврейского центра в Украине и заместителем председателя Еврейского центра в Украине.

Будущий госсекретарь США рассказал о деде, эмигрировавшем из Киева, и отчине, пережившем Холокост



Энтони Блинкен, который занимал должность заместителя госсекретаря в правительстве Баракка Обамы, и теперь может стать госсекретарем при Джо Байдене, рассказал о деде, пережившем Холокост, и деде, который эмигрировал из Киева.

Еврейка из NASA рассказала о своих планах стать первой женщиной на Луне

Еврейка Джессика Меир из США рассказала в интервью о том, что собирается стать первой женщиной, которая побывает на Луне.

В Палестинской автономии спорят о необходимости возобновления отношений с Израилем

Между правящим движением Палестинской автономии ФАТХ и Организацией освобождения Палестины (ООП) начался серьезный раскол. Дело в том, что недавнее заявление министра по гражданским делам ПА Хусейн аль-Шайха о возможности возобновления отношений с государством Израиль встретило сопротивление.

Украина поддержала санкции Евросоюза в отношении ИГИЛ и «Аль-Каиды»

Совет Европейского Союза опубликовал пресс-релиз, в котором указал, что Украина в числе ряда стран присоединилась к санкциям против ИГИЛ и «Аль-Каиды».

Саудовская Аравия назвала условие нормализации отношений с Израилем

Саудовская Аравия может пойти на установление отношений с Государством Израиль при одном условии. Об этом Пейшери заявил глава МИД арабского королевства Фейсал бен Фархан Аль Сауд.

Украинские ученые создали гелевое ракетное топливо на основе керосина



Израильский стартап NewRocket объявил, что их керосином созданное гелевое топливо для ракет. По их словам, это топливо более безопасно, контролируемо и экономично.

Вести из nternet

Нетаньяху номинирован на Нобелевскую премию мира



Премьер-министр Израиля Биньямин Нетаньяху был номинирован на Нобелевскую премию мира за недавнюю серию мирных соглашений с палестинцами.

Посольства Израилля в разных странах усиливают безопасность



Израильские миссии в разных странах усиливают безопасность и повышают бдительность в связи с тем, что произошло убийство иранского физика-ядерщика Мохсена Фахризэде, и Иран обвинил в этом еврейское государство.

Израильские ученые создали гелевое ракетное топливо на основе керосина



Израильский стартап NewRocket объявил, что их керосином созданное гелевое топливо для ракет. По их словам, это топливо более безопасно, контролируемо и экономично.

ПОЧЕМУ ТАКОЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ И ПОЧЕМУ ОНА ТАК ВАЖНА

В наше время стресс, фактически, нас сопровождает везде. Однако стресс – это не есть хорошо, ведь стресс провоцирует возникновение заболеваний и негативно влияет на деятельность, а также на окружающих, мало кто знает, но стресс даже способен вызвать такие болезни, как сахарный диабет. Организм моментально выдает реакцию на стресс – пульс учащается, сердце бьется быстрее, лицо краснеет, вены расширяются. Когда стресс, неприятные ощущения в животе. Воспитание в себе стрессоустойчивости – это необходимость каждого уважающего себя человека, как никогда раньше важно можно следить за собой, заботиться о себе. Сегодня нужно обладать высокой степенью стрессоустойчивости, чтобы сохранить физическое и психическое здоровье, заниматься эффективной деятельностью.



«Что изменилось стало причиной моей тревоги и переживания?»
«Как я смогу обойти в следующей раз подобную ситуацию?»
«После того, как вы проплатите эти моменты, ответьте себе на следующие вопросы»
«Когда в течение дня я чувствую себя «на грани»?»
«Принимая ли я неудачные решения из-за стресса?»
«Насколько это важно для меня?»

обходимо повышать до максимально возможного уровня. Постоянная тревожность, боязнь перемен негативно влияют на самочувствие, внешний вид и работоспособность. Предлагаем выбрать для себя подходящие техники развития стрессоустойчивости.

- #### УПРАЖНЕНИЯ НА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ
- 1. Следует осваивать техники позитивного настроя, ожидание неприятности и их предотвращения. Проблемы возникают у каждого человека ежедневно, но они не должны стать барьером для ощущения полноты и радости жизни. Все тревожные, особенно безосновательные, мысли формируют нужно вычищать из головы.
 - 2. Попробуйте принять природу изменений как данность. Это закон Вселенной; все рождается и все умирает, но систему одному явлению приходит другое. Мудрые люди говорят: «Все, что ни делается – к лучшему», и как ни сложно в это поверить вначале, так оно и случается. Споспешите выжить природу.
 - 3. Для укрепления психологического состояния научитесь отпускать мысли и контролировать их. Как только почувствовали страх, гнев, тревожность, найдите способ от них избавиться. Можно проговаривать и читать, что основной для беспокойства нет, можно прыгать и кричать, у каждого свой способ. Алкоголь не в счет.
 - 4. Изучайте техники медитаций и дыхательного дыхания. Десять глубоких вдохов и выдохов способны извратить от первой (не предвзвешенной) реакции на стресс. Да и лишнего в критической ситуации не скажут.

психология

Подерживайте в должном состоянии свою физиологию. Стабильный сон, физическая зарядка, прием витаминных (B и B₁₂ магний) и калий) и полезной пищи ускорят нервную систему и справиться с стрессом будет намного проще.

ЧТО ТАКОЕ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

Стрессоустойчивость – это способность личности активно противостоять проблемам, трудностям, шоковым и неприятным ситуациям. Это то качество, которое позволяет нести значительные эмоциональные и волевые нагрузки без каких-либо серьезных последствий. Стрессоустойчивость является защитной функцией организма, которая позволяет нам быстрее адаптироваться к изменениям в окружающей среде. Быть спокойным – это не значит быть неэмоциональным, холодным, это значит балансировать и уметь в нужный момент абстрагироваться. Как минимум, если вам дорого ваше время, воспитывайте в себе стрессоустойчивость, вы поймете, что достигните большего, не отвлекаясь на мелочи и неприятности.

В психологии стрессоустойчивость является комплексными понятием и включает в себя следующие показатели:

- 1. Волевая составляющая. Показывает насколько человек способен к саморегуляции, контролю над мыслями и эмоциями.
- 2. Психосоциальный элемент. Охватывает особенности психики, темперамента, состояние нервной системы.
- 3. Интеллект. Отвечает за умение анализировать ситуации, принимать правильные решения.
- 4. Эмоциональный компонент. Характеризует объем личного опыта предыдущих переживаний.

КАК ПОВЫСИТЬ СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ?

- 1. Определите ваш источник стресса. Выделите себе факторы, которые заставляют вас стрессовать, выделите источники стресса, которые заставляют стрессовать именно вас, а не ваше окружение.
- 2. Заведите блокнот, который будете вести и заполнять только вы. В него вы каждый раз, каждый день должны записывать те стрессовые ситуации и события, с которыми вам приходится столкнуться сегодня или вчера и в которых вы можете столкнуться завтра.
- 3. Каждый раз, записав в него новую ситуацию, отвечайте на такие вопросы:

Представитель «большой алии» Михаил Бродский назначен послом Израиля в Украине



Михаил Бродский назначен на пост посла Израиля в Киев. Об этом сообщают сай дипломат на страницах в социальной сети Facebook. В 2018 году Бродский стал первым представителем «большой алии», достигшим этой должности. Михаил родился в 1972 году, получил образование в 1990 году в Тель-Авивском университете, Обладателем степени по политологии и второй степени по дипломатии и национальной безопасности.

«Для людей, которые его окружают за границей, посол и есть Израиль. Все, что он говорит, все, что он пишет, все, что он делает публично, делает Израиль». Об этом нельзя забывать, потому что, если ты вдруг начнешь продираить свое личное мнение по какому-то вопросу, это будет не профессионально, глупо и неправильно», – сказал Бродский.

Спасатели из Украины и Израиля договорились о сотрудничестве

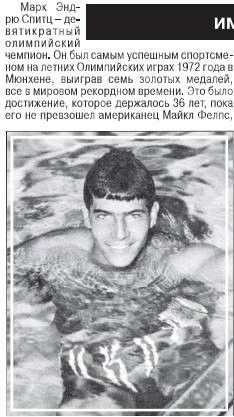
Представители спасательных служб Украины и Израиля провели онлайн-встречу. Об этом сообщил Йозав Быстрицкий, заместитель посла Израиля в Украине, в своем аккаунте в социальной сети Twitter, Израильский дипломат отметил, что представители Украины спасатели в Москве, атаке по разъярившейся работе посольства Израиля в Лондоне, послом в Казахстане.

СТРЕСС НЕ НУЖНО ИГНОРИРОВАТЬ!

- 1. Так, как может влиять на наше физическое и психическое здоровье, отношение к жизни, взаимодействие с окружающими и близкими для нас людьми. Стресс имеет множество последствий, если его не избегать и не искать средства компенсации. Ужасающим опытом полного отказа от источника возникновения этого состояния. Человек переживает большой объем стрессовых и одновременно травмирующих событий. Поэтому следует понимать, что во увеличение фактора стресса следует искать определенные меры и ресурсы. Небольшим человеком для выхода из стрессовой ситуации или компенсации психологической травмы.
- 2. Будьте проинформированы, здоровы и живите радостно!
- 3. Как можно влиять на наше физическое и психическое здоровье, отношение к жизни, взаимодействие с окружающими и близкими для нас людьми. Стресс имеет множество последствий, если его не избегать и не искать средства компенсации. Ужасающим опытом полного отказа от источника возникновения этого состояния. Человек переживает большой объем стрессовых и одновременно травмирующих событий. Поэтому следует понимать, что во увеличение фактора стресса следует искать определенные меры и ресурсы. Небольшим человеком для выхода из стрессовой ситуации или компенсации психологической травмы.
- 4. Будьте проинформированы, здоровы и живите радостно!

МАРК СПИТЦ ЧЕМПИОН ЧЕМПИОНОВ

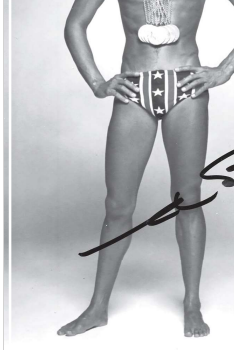
ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ! МЫ ПРОДОЛЖАЕМ НАШ РАССКАЗ О ВЫДАЮЩИХСЯ ПРЕДСТАВИТЕЛЯХ ЕВРЕЙСКОГО НАРОДА. ИЗ ВАШИХ ОТКЛИКОВ МЫ ЗНАЕМ, ЧТО ЭТИ МАТЕРИАЛЫ НРАВЯТСЯ ВСЕМ. СЕГОДНЯ МЫ ХОТИМ ВАМ РАССКАЗАТЬ О ЗНАМИТОМ СПОРТСМЕНЕ МАРКЕ СПИТЦЕ, КОТОРОМУ В ЭТОМ ГОДУ ИСПОЛНИЛОСЬ 70 ЛЕТ



Марк Спитц, 1968 г.

выигравший восемь золотых медалей на летних Олимпийских играх 2008 года в Пекине.

Между 1968 и 1972 годами Спитц выиграл девять олимпийских золотых, серебряных и бронзовых золотых, а также пять золотых медалей Панамских игр в Мехико. Три титула любительского спортивного союза (AAU) и восемь титулов Национальной студенческой спортивной ассоциации (NCAA). За эти годы он установил 35 мировых рекордов.



Марк Эндрикс Спитц десятикратный олимпийский чемпион. Он был самым успешным спортсменом на летних Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене. Выиграв семь золотых медалей, все в мировом рекордном времени. Это было достижение, которое держалось 36 лет, пока его не предал американец Майкл Фелпс, в возрасте 16 лет.

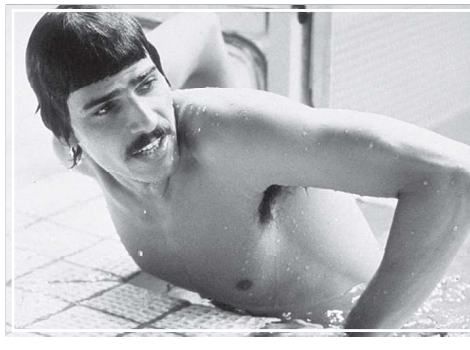
Спитц установил один мировой рекорд в водной гребле и 17 национальных рекордов в возрасте 10 лет. Когда Спитцу было 14 лет, его семья переехала в Санта-Клара, где он присоединился к плавательному клубу Санта-Клары и обучался у тренера Джорджа В. Хейнса.

Его первым международным соревнованием стала европейская Маккабада. На Маккабаде 1965 года в 15 лет в Тель-Авиве он выиграл четыре золотые медали. Он вернулся в Израиль в 1969 году после Олимпийских игр в Мехико, чтобы снова принять участие в Играх Маккабада. На этот раз он выиграл шесть золотых медалей. В 1965 году Спитц закон факел, открывая Игры Маккабада. В 2005 году он был членом делегации США на 17-й Маккабаде. Он выступил на церемонии открытия JCS Massabiath Games, которая проходила в Римонде, штат Беркли.

Он выиграл пять золотых медалей на Панамских играх 1967 года, установив рекорд, который продлился до 2007 года, когда бразильский пловец Тьего Перейра выиграл шесть золотых медалей на XV Панамских играх в Рио-де-Жанейро. На Олимпийских играх 1968 года в Мехико он выиграл два командных золотых: эстафеты 4х100 метров вольным стилем за 3: 31,70 и эстафету 4х200 метров вольным стилем за 7: 52,33. Кроме того, Спитц финишировал вторым после американца Дуга Рассева в заплыве на 100 метров баттерфляем. Он проиграл Ассети полюсководу, несмотря на то, что ранее он установил мировой рекорд и побил Рассева десять раз, когда они плавали друг против друга в 20-м году.

Спитц был разоружен после олимпийского выступления 1968 года. В январе 1969 года он решил поступить в Университет Иллиной, чтобы тренироваться с легендарным тренером по плаванию Хусином Доксом Куинсианом, который также был его олимпийским тренером в Мехико. Он называл его «Тони» и Куинсиану самым важным (и лучшим) решением в моей жизни». Находясь в Иллинойе, Спитц выиграл восемь индивидуальных титулов NCAA. В 1971 году он выиграл первенство Джеймса Салливана как лучший спортсмен мира в Соединенных Штатах. Спитц также установил ряд мировых рекордов во время Олимпийских соревнований по плаванию в США, которые проводились в Чикагском парке Rydner в 1972 году. Товарищи по команде прозвали его «Марк Акву».

На летних Олимпийских играх 1972 года в Мюнхене состоялся триумф Марка Спитца. Он выиграл семь золотых олимпийских медалей. Кроме того, Спитц установил новый мировой рекорд в каждом из семи видов плавания – 100 метров вольным стилем (51:22), 200 метров вольным стилем (1: 52:18), 400 метров баттерфляем (54:27), 200 метров баттерфляем (2: 00: 70), 4 x 100-метровой эстафеты вольным стилем (3:26:42), 4 x 200-метровой эстафеты вольным стилем (7: 35:18) и 4 x 100-метровой смешанной эстафеты (3:48:16).



Марк Спитц и Сьюзи Вайнер в день свадьбы 6 мая 1973 года

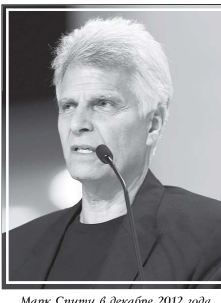
Спитц – один из пяти олимпийцев, выигравших олимпийские медали в карьере, у Ларисы Латыниной, Павло Нурми и Карла Люйкса также девять, только Фелпс выиграл больше – 23. Рекорд Спитца – семь золотых олимпийских медалей – был превзойден, пока Фелпс не побил его на летних Олимпийских играх 2008 года. После того, как он завершил свои соревнования, Спитц товарищи по команде прозвали его «Марк Акву».

Спитц – один из пяти олимпийцев, выигравших олимпийские медали в карьере, у Ларисы Латыниной, Павло Нурми и Карла Люйкса также девять, только Фелпс выиграл больше – 23. Рекорд Спитца – семь золотых олимпийских медалей – был превзойден, пока Фелпс не побил его на летних Олимпийских играх 2008 года. После того, как он завершил свои соревнования, Спитц товарищи по команде прозвали его «Марк Акву».

Спитц – один из пяти олимпийцев, выигравших олимпийские медали в карьере, у Ларисы Латыниной, Павло Нурми и Карла Люйкса также девять, только Фелпс выиграл больше – 23. Рекорд Спитца – семь золотых олимпийских медалей – был превзойден, пока Фелпс не побил его на летних Олимпийских играх 2008 года. После того, как он завершил свои соревнования, Спитц товарищи по команде прозвали его «Марк Акву».

Спитц – один из пяти олимпийцев, выигравших олимпийские медали в карьере, у Ларисы Латыниной, Павло Нурми и Карла Люйкса также девять, только Фелпс выиграл больше – 23. Рекорд Спитца – семь золотых олимпийских медалей – был превзойден, пока Фелпс не побил его на летних Олимпийских играх 2008 года. После того, как он завершил свои соревнования, Спитц товарищи по команде прозвали его «Марк Акву».

Спитц – один из пяти олимпийцев, выигравших олимпийские медали в карьере, у Ларисы Латыниной, Павло Нурми и Карла Люйкса также девять, только Фелпс выиграл больше – 23. Рекорд Спитца – семь золотых олимпийских медалей – был превзойден, пока Фелпс не побил его на летних Олимпийских играх 2008 года. После того, как он завершил свои соревнования, Спитц товарищи по команде прозвали его «Марк Акву».



Марк Спитц 6 декабря 2012 года