



# ДОБРОЕ ДЕЛО

АВ 5781

№ 178

ИЮЛЬ 2021



ГАЗЕТА БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН"  
ОДЕССА  
Издаётся при поддержке "Джойнт" JDC



## ДЕНЬ НЕЗАВИСИМОСТИ УКРАИНЫ



День независимости Украины — государственный праздник нашей страны.

24 августа 1991 года Верховный Совет Украинской ССР принял Акт провозглашения независимости Украины. В нём отмечалось: Исходя из смертельной опасности, нависшей было над Украиной в связи с государственным переворотом в СССР 19 августа 1991 года, — продолжая тысячелетние традиции создания государства в Украине, — исходя из права на самопределение, предусмотренного Уставом ООН и другими международно-правовыми документами, — осуществляя подтверждение Акта провозглашения независимости Украины, в тот же день Верховный Совет Украинской Советской Социалистической Республики принял постановление «О провозглашении независимости Украины и создании самостоятельного Украинского государства. Этим документом Совет постановил: Территория Украины является неделимой и неприкосновенной. Отныне на территории Украины действительны исключительно Конституция и республиканский референдум в законах Украины.

Дина Попель  
Творческая студия "Арт-Магия" 2 стр.

Михаил Гаузнер  
"Негромкие слова любви — память сердца" 3 стр.

Анна Розен  
"Гордость театральная Одессы" 3 стр.

Работает "Горячая линия" 4 стр.

Марк Штеренштейн  
"Еврейский щит СССР" 5 стр.

Вера Шаховцева  
"Лекарства — друзья или враги?" 6 стр.

Ирина Мармер  
"Вольнолюбивые евреи" 7 стр.

Илья Перстнев  
"Одесса в старых фотографиях" 8 стр.

Леонид Авербух  
"Модные болезни": анорексия и булимия" 9 стр.

Михаил Гаузнер  
"Неординарные личности" 10 стр.

Страна Поэзия 11 стр.

Улыбка 12 стр.

## МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ МОЛОДЁЖИ

Международный день молодёжи — ежегодный праздник, отмечаемый 12 августа. В 1999 году Генеральная Ассамблея Организации Объединённых Наций в резолюции № «A/RES 54/120» рекомендовала проводить различные мероприятия в поддержку этого праздника с целью повышения информированности о Всемирной программе действий, касающейся молодёжи, принятой в 1995 году. День молодёжи — это праздник юности, лета и позитива. Благотворительная Фундация "Хесед Шаарей Цион" обслуживает клиентов Золотого возраста. Но у нас есть внуки и правнуки. Их будущее и благополучие — одна из основных наших забот. Молодость — самое прекрасное время в жизни каждого, а праздник — отличный повод поздравить юношей и девушек, а также тех, кто молод душой. Так пожелаем, чтобы их жизнь была содержательной, насыщенной добрыми и благородными поступками, чтобы они были здоровы и активно занимались спортом, чтобы боролись за справедливость, честность, бескомпромиссность при решении всех жизненных проблем, чтобы каждый мог найти своё призвание и получить от жизни всё самое лучшее! Традиционно в Украине в этот день проходят различные праздничные мероприятия. И молодёжь всегда должна быть в авангарде!

## День государственного флага Украины

Государственный флаг Украины — официальный государственный символ Украины (наряду с гербом и гимном) — представляет собой прямоугольное полотнище из двух равновеликих горизонтальных полос: верхней — синего и нижней — жёлтого цвета. В соответствии с популярной современной интерпретацией, синий цвет символизирует ясное небо, а жёлтый — пшеничные поля. Вофициальное использование флаг введён 18 сентября 1991 года постановлением Президиума Верховного совета Украины, которым разрешалось его использование для всех протокольных случаев. С этого момента национальный флаг использовался государственным. вместо флага УССР во всех случаях, когда требуется использование государственного флага Украины. 28 января 1992 года Верховная рада Украины приняла закон, согласно которому национальный флаг Украины, утверждённый в 2004 году указом президента Украины, отмечается 23 августа каждого года. Он установлен для оказания почестей многовековой истории создания украинского государства с целью воспитания уважения граждан к государственным символам Украины.

## Международный день коренных народов мира

В 1994 г. Генеральная Ассамблея ООН постановила отмечать Международный день коренных народов 9 августа. Накануне празднования этого дня Президент Украины Владимир Зеленский подписал Закон «О коренных народах Украины» № 1616-IX, который Рада приняла 1 июля 2021 года. Документ направлен на максимальную защиту культурных, информационных и иных прав коренных народов, предоставление им механизмов и инструментов работы с Украинским государством. Закон определяет, что коренными народами Украины, которые сформировались на территории Крымского полуострова, являются крымские татары, караимы, крымчаки. «Коренный народ Украины — автохтонная этническая общность, которая осознаёт себя коренным народом Украины, составляет этническое меньшинство в составе её населения и не имеет собственного государственного образования за пределами Украины», — сказано в документе.

## БУДЕМ ПОМНИТЬ

19 июля 2021 года на 86 году жизни после продолжительной болезни перестало биться сердце Владимира Николаевича Бондарчука. Он родился в Одессе, окончил Одесский политехнический университет, институт журналистики. Работал на Алтайском машиностроительном заводе в г. Рубцовске. После возвращения в Одессу трудился на Одесском экспериментальном заводе технологического оборудования. Долгое время он сотрудничал с БФ «Хесед Шаарей Цион», руководил кружком по изучению истории, традиций и культуры еврейского народа. Будучи одарённым поэтом, переводчиком, он печатался в местной и республиканской прессе, издал 19 книг на украинском и русском языках. Был членом Литературной студии «Откровение». Выражаем глубокое соболезнование семье, родным, близким и друзьям покойного.

Сотрудники и волонтеры Хеседа

Служба "Мокед-Лакашиш" — 737-40-21; Служба "Питание" — 737-40-11; Программа "Медицина" — 737-40-27; Культурный центр — 737-40-13; Служба волонтеров — 737-40-24; Волонтерская гостиная — 737-40-32; Дневной центр — 737-40-30; Редакция газеты "Доброе дело" — 737-40-12



## Новости Одессы, Украины, мира

США и Германия достигли соглашения о продолжении строительства "Северного потока-2" — трубопровода, который удвоит поставки российского газа в Германию в обход Украины.

23 июля состоялось открытие XXXII летних олимпийских игр 2020 года в Токио, перенесенных на год в связи с пандемией коронавируса. В них участвуют семь известных одесских спортсменов.

На досрочных парламентских выборах в Молдове победила проевропейская партия "Действие и солидарность" во главе с нынешним президентом Майей Санду.

Президент Джо Байден назначил на пост посла США в Германии дочь немецкого еврея, пережившего Холокост, ректора старейшего в США Пенсильванского университета Эми Гутманн.

Президент США Джо Байден встретился в Белом доме с лидером белорусской оппозиции Светланой Тихановской.

США, ЕС и их союзники обвиняют Китай в масштабных хакерских атаках.

В Вашингтоне перед Капитолием прошёл многотысячный митинг против антисемитизма.

С частного космодрома Spaceport America в штате Нью-Мехико стартовал корабль частной компании с 70-летним британским миллиардером Ричардом Брэнсоном на борту. В экипаж также входят три астронавта.

Президент Гаити убит в собственном доме. В стране объявлено военное положение.

Лидер белорусской оппозиции, кандидат в президенты Виктор Бабарико приговорён к 14 годам тюрьмы. Полпред ООН призывает власти Беларуси немедленно освободить 530 политзаключённых.

С 1 августа во Франции в кафе, ресторанах и самолётах требуется документ о вакцинации.

В Париже после 9-месячного перерыва открылась для посещения туристами Эйфелева башня.

Самый крупный в истории звездчатый сапфир был обнаружен на Шри-Ланке. Камень весом 2,5 миллиона карат или 510 килограммов, стоимость которого оценивается в 100 миллионов долларов, нашли случайно — во время рытья колодца.

## ОНЛАЙН-КОНФЕРЕНЦИИ "ЗДОРОВАЯ ЖИЗНЬ"

Начало в № 172

Продолжая беседу о роли жиров, Ю. Козонова говорила, что доля жиров в суточном рационе должна составлять 20-30%. В пересчёте на 1 кг веса человека нормальной комплекции это примерно 1 грамм жира. Следовательно, дневная норма жиров — 60-70 граммов. Старайтесь при их употреблении (включая приготовление пищи) придерживаться принципа 50/50, то есть растительных и животных жиров в течение дня лучше употреблять поровну. Достичь этого можно, зная содержание жира в продуктах. Например, 2 столовые ложки растительного масла — это 30 граммов жира; в 20 граммах сливочного масла содержится 15 граммов жира, в 100 граммах 5-процентного творога или в 30 граммах сыра жирностью 17% доля жира составит 5 граммов. В одном стакане молока или кефира (жирностью 3,2%) будет содержаться около 8 граммов жира. В нежирной говядине (весом примерно 80-90 граммов) доля жира составит 7 граммов, а в рыбе средней жирности (порция в 140 граммов) — 5-10 граммов жира.

Особое внимание сегодня уделяется трансжирам, пальмовому маслу и их влиянию на здоровье. Если говорить о пальмовом масле, то само по себе оно не вредно, и даже содержит витамин Е. Опасные для здоровья свойства оно начинает приобретать, если в продуктах (особенно в кондитерских изделиях из магазинов) присутствуют низкокачественные фракции этого масла.

Большую опасность могут представлять трансжиры — промышленно переработанные в твёрдый маргарин растительные масла. Именно эти жиры наиболее

вредны для здоровья, поскольку их потребление провоцирует ожирение, развитие атеросклероза, сахарного диабета, воспалительных процессов в суставах. Много таких жиров содержится в кондитерских изделиях, а также в продуктах, которые готовятся во фритюре — в чипсах, крекерах.

Поэтому от употребления таких продуктов лучше воздержаться, особенно тех, где вредные жиры сочетаются с сахаром или солью.

Большое значение имеют и кулинарные свойства жира, который улучшает вкус пищи и вызывает чувство сытости. Пищевые жиры делятся на два существенно отличающихся по своим свойствам и значению вида: жиры животного происхождения (сливочное масло, говяжий, бараний жир и др.) и растительного происхождения (подсолнечное, кукурузное, оливковое, соевое и другие масла). Молочные жиры являются источником витаминов А, Д, а растительные масла — витамина Е. Поэтому сочетание разнообразных жиров в рационе способно обеспечить организм всеми необходимыми жировыми компонентами.

Насыщенные жирные кислоты преимущественно содержатся в таких продуктах, как сливочное масло, молоко, мясо, кокосовое масло. Чем

больше насыщенных жирных кислот входит в состав жира, тем выше температура его плавления, тем дольше он переваривается и меньше усваивается. Поэтому более тугоплавкие жиры (бараний, говяжий) перевариваются труднее и усваиваются хуже, чем другие виды жиров, в связи с чем при заболеваниях органов пищеварения они исключаются из рациона питания.

Мононенасыщенные жирные кислоты (в частности, олеиновая кислота, содержащаяся преимущественно в оливковом масле) в течение длительного времени рассматривались в качестве нейтральных жиров, мало влияющих на обмен холестерина в организме. Однако, как показывает статистика, распространённость сердечно-сосудистых заболеваний в странах, население которых использует преимущественно оливковое масло, существенно ниже, несмотря на большое количество общего жира в рационе.

Полиненасыщенные жирные кислоты являются незаменимыми факторами питания, так как не синтезируются в организме, и поступают только с пищей, преимущественно с растительными маслами, в меньшей степени — с бобовыми, орехами, морской рыбой. Их физиологическая роль включает ряд важнейших процессов: они являются активной частью клеточных мембран, регулируют обмен веществ, в частности холестерина, фосфолипидов, ряда витаминов. От содержания полиненасыщенных жирных кислот

в пище зависит рост клеток, состояние кожных покровов, жировой обмен в печени и многие другие процессы в организме.

Важной составной частью растительных масел являются фосфатиды, которые входят в состав клеточных оболочек и влияют на их проницаемость.

Потребность в жирах зависит от пола, возраста, характера труда, физической активности. Избыточное потребление жиров, богатых насыщенными жирными кислотами, оказывает отрицательное влияние на здоровье человека, способствует развитию сердечно-сосудистых заболеваний, избыточной массы тела, ожирению и других болезней.

К видимым жирам относятся такие чисто жировые продукты, как растительные масла, сливочное, топленое масло, животные жиры, сметана, сливки, маргарин.

К скрытым жирам относится внутриклеточный жир, содержащийся в большинстве растительных (хлеб, крупы, овощи и др.) и животных продуктов (мясо, рыба, яйца, творог, сыр и др.). Роль скрытых жиров в удовлетворении потребности человека в жирах существенна и составляет в среднем около 65% суммарной потребности в жирах. Именно продукты, содержащие скрытый жир, являются основными поставщиками пищевых жиров в организм человека.

Продолжение следует

Исання Разицька

## ТВОРЧЕСКАЯ СТУДИЯ "АРТ-МАГИЯ"

Ох, карантин! — Ставшая уже почти привычной жизнь в изоляции. Сколько об этом сказано и сколько ещё будет говориться! Но жизнь продолжается, и даже в этих условиях мы открываем для себя что-то новое. В июне месяце, кроме существующих и ставших уже привычными онлайн-программ, мы открыли творческую студию. Название, выбранное путём голосования, — "Арт-Магия".

Руководит студией наш волонтер — художница, обладающая многими талантами, Оксана Марченко.

Итак, 10 волонтеров получили холсты, краски, кисти и забрали их домой. Следует сказать, что на холсты были нанесены цифры. Каждая цифра — цвет краски.

На первом занятии учились, как правильно начинать рисовать, как разводить краски, если загустели, как не запачкать холст и как исправить, если ошиблись. Вначале казалось, что всё очень сложно. Но когда волонтеры вошли во вкус, оторвать их от картин стало просто невозможно. По их словам, во время этого творческого периода сами собой забываются многие проблемы: маленькая пенсия,



цены на продукты, коммунальные платежи, ковид, одиночество. Все мысли — о творчестве. Некоторые даже сами находят решение, какой цвет можно поменять.

По понедельникам мы собираемся у своих компьютеров, чтобы посмотреть, как продвигается работа. Когда в первый раз я увидела результаты, — поразились! Как же красиво у них всё получается! Очень много вопросов задают они Оксане Марченко, и получают

профессиональную помощь и совет. Уже прошло три занятия. За это время наши художники: Галина Чумаков, Вера Шаховцева, Анатолий Игнатъев, Надежда Зацепина, Лариса Георгиева закончили писать свои картины и принесли их в волонтерскую гостиную. Как приятно показать друзьям свои работы, порадоваться друг за друга, вместе сфотографироваться — и продолжать дальше!

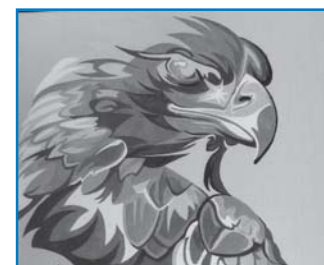
Остальные члены студии: Тамара Трофименко, Ольга

Ордынская, Вера Пинская, Светлана Игнатъева и Инга Сидельникова — продолжают работу над картинами. Мы с нетерпением ждём результатов. Ведь пока мы вместе, нам есть куда стремиться.

Писать таким способом картины — занятие очень увлекательное. И было вполне ожидаемо, что к нашей студии желают присоединиться другие волонтеры. А в настоящее время посетители Волонтерской гостиной искренне восхищаются выполненными картинами.

Но это ещё не всё. Анатолий Игнатъев предложил заниматься лепкой с участниками проекта "Шаг вперёд". И уже провел первое занятие. Начали лепить звезду Давида. Сначала из пластилина вылепили макет. На следующем занятии будут его корректировать, а затем работать с самозатвердевающей глиной. Планов много. Успехов всем!

Дина Попель





## НЕГРОМКИЕ СЛОВА ЛЮБВИ – ПАМЯТЬ СЕРДЦА

Заголовок этой статьи объединяет названия двух совершенно не связанных между собой короткометражных программ, проведенных в режиме онлайн-конференции Культурного центра. Первую из них — «Отец и дочь. Память сердца...» — подготовила и провела староста Литературной студии «Откровение» Инна Вайнблат-Шафир. Эта программа была посвящена памяти Александра Шафира, которому в этом году исполнилось бы 100 лет.

Инна — разносторонне одаренный человек: профессиональный музыкант с консерваторским образованием, пианистка, исполнительница песен и тонко чувствующий солиста концертмейстер. При этом она — автор трёх сборников стихов, прозы, переводов и двух венков сонетов — пожалуй, самой сложной формы в стихосложении.

Меня всегда поражает её удивительная память, позволяющая выразительно читать наизусть довольно объёмные произведения.

Всё это ярко проявилось во время программы, и мы действительно почувствовали память сердца любящей дочери. Она рассказывала о своём отце, его жизненном пути, таланте врача и поэта, читала его стихи, с такой любовью говорила о его влиянии на неё, что слушатели, даже не знакомые с

Александром Шафиром, прониклись к нему большой симпатией.

Не случайно О. Гершун, делясь после окончания программы своими впечатлениями, вспомнила ещё и маму Инны, всеми нами любимую и уважаемую Ирину Самсоновну Леховицер, — прекрасного врача, тоже писавшую стихи: «Понятно, почему у таких любящих и способных родителей выросла такая замечательная дочь». Так что Инна могла бы с полным основанием назвать свою программу словами песни «Любови негромкие слова».

Но авторы — яркая творческая и супружеская пара — Семён и Инна Вайнблат предпочли использовать их для названия второй части программы. Семён — не только опытный журналист и редактор, но и поэт, — автор шести поэтических сборников, трёх венков сонетов, поэмы, руководитель Литературной студии «Откровение».

Обладая и музыкальными способностями, он совместно с Инной создал очередную интересную программу,

посвящённую композитору Владимиру Шаинскому.

Многие почему-то помнят этого музыканта в основном как автора песен для детей. Авторы-исполнители программы убедительно показали, что его творчество этим не исчерпывается, и рассказали о разнообразных дарованиях этого яркого человека. Он был пианистом, скрипачом, автором не только музыки более 300 песен, но и мелодий к м ю з и к л а м, художественным и мультипликационным фильмам.

Он лауреат Государственной премии СССР за песни для детей и юношества, многократный лауреат телефестиваля «Песня года», народный артист РСФСР.

Для создания песен как для взрослых, так и для детей Шаинского привлекали душевные стихи. Увлечённо рассказывая о жизни и творчестве В. Шаинского, Семён и Инна предвзяли исполнение каждой песни выразительными стихами известных поэтов прошлых лет и веков — Роберта Бернса, Иннокентия Анненского, Владимира Бенедиктова, Сергея Есенина, Юнны Мориц

и собственными, которые тематически раскрывали суть замечательных лирических произведений композитора.

Руководитель Культурного центра Анна Розен отметила этот композиционный приём, успешно использованный авторами в этой и многих других предыдущих их программах. Ёмкая, информативная и интересная вторая часть программы способствовала хорошему настроению.

— Сколько доброты и тепла получила я во время этой конференции! — сказала волонтер Хесед Т. Трофименко. Её отзыв дополнил Е. Флейтих:

— Было впечатление, что ко мне на время вернулась молодость!

Много тёплых слов о программе и её авторах высказали Р. Теплицкая, Р. Аванесова, А. Вайнштейн, Л. Мирошниченко, М. Хаит, Е. Толкачёва, Н. Левенберг и другие слушатели. Такие онлайн-конференции — большое и очень нужное дело, особенно в условиях всё ещё продолжающихся карантинных ограничений. Поэтому трудно переоценить роль А. Розен и И. Разиньковой в их организации и проведении.

А талантливую творческую пару авторов-исполнителей хочется ещё раз от души поблагодарить и пожелать всем нам новых встреч с ними.

Михаил Гаузнер

## ГОРДОСТЬ ТЕАТРАЛЬНОЙ ОДЕССЫ

На наших онлайн-конференциях в июле месяце прозвучал взволнованный рассказ о звезде одесской сцены, великой актрисе Лии Исааковне Буговой. Автором этого проекта явился полюбившийся нашим слушателям мастер устных рассказов, актёр, режиссёр и публицист Фауст Миндлин.

А начиналось всё так: еврейская девочка Лиза Фельдшер родилась 10 апреля 1900 года в городе Немирове Винницкой области. Ицхак — отец Лизы — был фельдшером, в свободное от работы время он работал театральным парикмахером.

Лиза училась в гимназии, хорошо владела французским языком. Вместе с сестрой Бузей они рано узнали, что такое театр и театральное закулисье, участвуя в любительском театральном кружке. Свою первую роль она сыграла в благотворительном детском спектакле под названием «Митины проказы». Наверное, в таком ключе и продолжалась бы жизнь молодой девушки, но началась гражданская война, и Лиза, невзирая на возражения отца, ушла из дома с проходившей через город частью Красной армии. Она работала в политотделе и выступала с армейской агитбригадой в сёлах и хуторах. Армейское командование направило одаренную девушку на трёхмесячные актёрские курсы в Москву. И эти курсы, по существу, — единственное документальное подтверждение театрального образования актрисы.

Лиза была неустанной труженицей, постоянно совершенствовала свою игру и очень серьёзно относилась к работе с известными профессиональными режиссёрами, встречу с которыми подарили ей театральные подмошки. Вернувшись из Москвы, она становится женой комиссара продотряда Бугова (по некоторым источникам его фамилия была Буговой). Через три месяца после свадьбы он был убит. Лиза очень тяжело пережила утрату любимого человека. В память о нём она взяла фамилию Бугова. Вскоре актриса

стала называть себя Лией, а отчество получило версию Исааковна. Своей первой ролью в театре Бугова считала роль Клары Эриньен из спектакля «Зори» Э. Верхарна, сыгранную в 1920 году на сцене Винницкого русского театра. Дебют оказался весьма успешным.

Вскоре на гастроли в Винницу приезжает Киевский еврейский театр. Перед спектаклем заболела одна из его актрис. Нужна была срочная замена. Кто-то из городских театралов посоветовал пригласить Бугову. Она справилась с ролью и получила приглашение вступить в труппу. Так Лия Бугова стала актрисой Киевского еврейского театра и переехала в Киев. На Подоле, в труппе легендарного Якова Либерта, появляется блестящая еврейская актриса. И в Киевском, и в Одесском еврейских театрах она великолепно играла героинь национальной драматургии, а также создавала образы в пьесах мировой классики. За роль комиссара в «Оптимистической трагедии» (1934 г.) актрисе было присвоено звание заслуженной артистки Украины. Журнал «Театр» в 1939 г. поместил большой творческий портрет актрисы с описанием её ролей. Критик Любомирский назвал её «одной из лучших актрис СССР». На Буговой в еврейском театре Одессы держался весь репертуар. И всё это могло произойти благодаря тому, что за 10 лет жизни в Киеве она накопила большой творческий опыт. С Киевом связана и новая веха в женской судьбе. Она встретила своего второго мужа, с которым прожила всю жизнь. Это был актёр, а затем директор Еврейского театра Лазарь Тимофеевич Абелиов. Нужно отметить, что Одесский еврейский театр сформировался из передвижного еврейского театра. Он получил прописку

в Одессе в здании сегодняшнего ТЮЗа. Бугова была примадонной этого театра. Неоднократно отмечалось, что Лия Исааковна не отличалась интересной внешностью. Она была небольшого роста, рыжеватая. Её даже не всегда узнавали

билетёры театра. Но стоило актрисе выйти на сцену, как она мгновенно преображалась, становилась статной, элегантной, красивой, вызывая и внешностью, и игрой восторг у зрителей и коллег. Вскоре в судьбе Лии Исааковны происходит неожиданный поворот. Режиссёр находившегося по соседству Русского драматического театра им. Иванова

А. Треплев предложил ей сыграть роль в пьесе Карела Чапека «Мать». Роль была сыграна отлично, и вслед за этим последовало новое предложение — стать актрисой Русского театра. И Бугова принимает это предложение. Решение это оказалось весьма болезненным. Рамки газетной публикации не дают возможность раскрыть все подробности произошедшей перемены. Отметим лишь, что в адрес Буговой было высказано много несправедливых слов, которые она тяжело пережила. Её переход не был спонтанным. Она предупреждала об этом, подготовила себе замену на все роли. Уход из Еврейского театра был согласован с высоким начальством, но, тем не менее, страсти разгорелись вовсю. В Русском театре тоже всё было непросто. Лия Бугова не владела русским языком в том объёме, какой был необходим для русской сцены. Приходилось работать с огромным напряжением. Но она справилась. Пройдут годы, и её произношение будет оценено специалистами по сценической речи как эталонное.

За два предвоенных года Бугова сыграла несколько больших ролей, в том числе Машу в «Трёх сёстрах» А. Чехова и Нору в одноимённой пьесе Г. Ибсена.



В. Шаинский



Л. Бугова

...Война. Бугова с мужем попадают в Ташкент. Она становится актрисой театра Красной армии Киевского военного округа. С этим театром вплоть до самого освобождения Одессы она объездила многие города. Её узнали и полюбили как зрители, так и профессиональные актёры и режиссёры театра. Неудивительно, что в первые послевоенные годы ей стали поступать творческие предложения из многих театров страны, в том числе — из московских и ленинградских. Но она предпочла остаться в Одессе и верой и правдой служить любимому одесскому театру до последних лет жизни.

В 1946 г. ей было присвоено звание народной артистки Украинской ССР. Покинула актриса этот мир в 1981 г. Память о ней в Одессе увековечена в создании театральной премии имени Л. Буговой и И. Твердохлеба. Благодаря личным усилиям заслуженного деятеля искусств Украины, директора и художественного руководителя Одесского академического театра кукол Йосифа Михайловича Меерковича была установлена мемориальная доска.

Рассказ о жизни и творчестве Лии Буговой всколыхнул нашу слушательскую аудиторию. Тёплые и добрые слова об актрисе высказали Людвиг Керницкая, Светлана Стыцко, Светлана Шульман и Элеонора Меджибовская.

Для Нины Корчевской программа Ф. Миндлина была наполнена особым смыслом. Суть в том, что, будучи участницей клуба КИВЕН (клуба изучения вопросов еврейского наследия) под руководством А. Келиной, Н. Корчевская занималась сбором информации для создания биографий выдающихся евреев Одессы, в числе которых была Л. Бугова. Уже состоялась её встреча с Ф. Миндлиным, в результате которой он получил от Нины Борисовны все имеющиеся у неё материалы. Можно только радоваться и гордиться тем, что у нас такая чуткая и заинтересованная аудитория, способная достойно отреагировать на выступление творческой личности.

Анна Розен



# ВНИМАНИЕ !

## Работает «Горячая линия».

### ТЕЛЕФОНЫ “ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ”

Уважаемые клиенты БФ «Хесед Шаарей Цион»!

В столь непростое время мы расширили работу “Горячей линии” (Call Center), которая работает с 3 апреля 2020 г. Она создана для тех, кто одинок.

Если вы столкнулись с проблемами, которые возникли в период карантина, и рядом нет никого, кто мог бы вам помочь, обращайтесь к сотрудникам и волонтерам Хеседа, которые обслуживают “Горячую линию”. Они постараются оказать вам помощь.

Вы можете обращаться по любым острым вопросам по номерам телефонов, которые приведены ниже, с 10.00 до 15.00 в рабочие дни:

С мобильного:	С городского:
0948634720	7934720
0948634710	7934710
0948634740	7934740
0948634770	7934770
0948634780	7934780
0948634810	7934810
0948634760	7934760
0948634790	7934790

Это не исключает телефонной связи с вашим куратором, но просим отнестись с пониманием к загруженности сотрудников БФ «Хесед Шаарей Цион».

Мы всегда рады вам помочь!

Берегите себя!

Будьте здоровы!

С уважением,

Диана Боровик

## Н О В О С Т И И З И З Р А И Л Я

Приведен к присяге 11-й президент Государства Израиль Ицхак Герцог.

В Израиле время нахождения в карантине сокращено до 7 дней при наличии двух отрицательных тестов на коронавирус, а экзамены на аттестат зрелости разрешено проводить без масок.

Высший суд справедливости (БАГАЦ) отклонил апелляцию с требованием отменить Основной закон о национальном характере государства.

ВВС ЦАХАЛа в ответ на запуски «огненных шаров» нанесли удары по объекту, производящему оружие террористов ХАМАСа в Газе.

Подписано соглашение о доставке на Луну израильской установки для добычи кислорода из грунта.

Расширен до 14 перечень стран, посещение которых из-за эпидемии коронавируса запрещено или ограничено для израильских граждан. Украины в нём уже нет, Россия осталась.

Принято решение прекратить оплату государством тестов на коронавирус для невакцинированных.

Сборная Израиля завоевала три золотые, две серебряные и бронзовую медали на Международной олимпиаде по математике.

Кнессет отклонил большинством голосов законопроект, который

предусматривает распространение суверенитета Израиля на отдельные районы Иудеи и Самарии.

Высший суд справедливости отклонил иск против использования полицией дурнопахнущей смеси “Буаш” (“Скунс”) для разгона демонстраций ультраортодоксов.

БАГАЦ признал незаконными штрафы, выписанные участникам акций протеста за нарушение “карантинного” запрета удаляться от дома более чем на 1000 метров. Более 17 тысяч штрафов на сумму около 11 миллионов шекелей уже заплачены, и государство уже начинает их возвращать.

Начался второй этап испытания на людях лекарства, разработанного компанией Vonus BioGroup в Хайфе и эффективного против поражения легких при коронавирусной инфекции. Первый этап завершился успешно – все больные контрольной группы избежали подключения к аппарату ИВЛ и выздоровели.

Израильская компания Otagax Medical начала тестирование новой вакцины, которая вводится через рот без инъекции. В отличие от вакцин Moderna и Pfizer, которые нацелены на один белок, она нацелена на три структурных белка коронавируса. При испытании на животных она оказалась более эффективной против разнообразных его штаммов, включая штамм “Дельта”. Её можно транспортировать при температуре холодильника и даже хранить при комнатной температуре.



## Уважаемые клиенты БФ “Хесед Шаарей Цион”!

Карантин продолжается, однако и в домашних условиях мы можем получать удовольствие от прекрасных приправ для разнообразных блюд.

Отказываясь от острой пищи, мы многое теряем. По словам врачей, острые специи добавляют блюдам вкус и улучшают наше здоровье.

Люди, которые едят острый перец несколько раз в неделю, живут дольше, чем те, кто отказывается от острых специй.

Дело в том, что в остром перце, будь то чили или халапеньо, содержится вещество капсаицин – именно оно отвечает за остроту перцев и за их полезные свойства.

Вы, очевидно, уже прочувствовали на себе, что пряности повышают температуру тела. В этот момент они могут довести до слёз и пробить заложенный нос. Оказалось, что перцы наподобие чили, облегчают

бронхиальные обострения, симптомы гриппа и лихорадки. Специи помогают при астме, а при простуде используются как отхаркивающее средство.

Великолепным дополнением к острым приправам являются СХУГ и ТКЕМАЛИ, которые, в основном, очень хорошо сочетаются с рыбой, мясом, птицей, гарнирами из картофеля и макаронных изделий.

Для того, чтобы совершить небольшое кулинарное путешествие в Грузию, не надо туда лететь на самолёте, тем более в период карантина.

А надо просто купить соус ТКЕМАЛИ, основными ингредиентами которого является слива ткемали, чеснок и травы.

СХУГ и ТКЕМАЛИ – это не только вкусные приправы, но и социально ответственный бизнес, все вырученные средства от продажи которого идут на социальную адаптацию клиентов БФ «Хесед Шаарей Цион», а также детей группы риска.

СХУГ И ТКЕМАЛИ – и вкусно, и полезно, и мицва!

## СХУГ И ТКЕМАЛИ

можно приобрести:

- В магазине синагоги «Хабад» – ул. Осипова, 21
- В универсаме «Фрунзенский» – ул. Балковская, 2
- В интернет-магазине – ул. Асташкина, 21
- В магазине «Мясоед» – ул. Тираспольская, 2
- В магазине «Антрикот» – пр. Шевченко, 8/1
- В ЧП «Идеал» – ул. Бугаевская, 21 в

В торговой сети «Копейка»

1. Асташкина, 29
2. Малиновского, 5
3. Малиновского, 27
4. Мясоедовская, 39
5. Пушкинская, 27
6. Святослава Рихтера, 2
7. Сегедская, 7
8. Старосенная площадь, 1а
9. Проспект Шевченко, 4д
10. Макаренко, 2а
11. Сабанский пер., 3 (Сантим)
12. Троицкая, 54
13. Литературная, 10а
14. Пишоновская, 26/2
15. Люстдорфская дорога, 55
16. Добровольского, 130 д.5
17. Сахарова 1а
18. Днепропетровская дорога, 8б
19. Марсельская, 35б



*Марк Штейнберг*

Начало в № 177

## “ЕВРЕЙСКИЙ ЩИТ СССР”

СКОЛЬКО ЕВРЕЕВ БЫЛО НА ФРОНТЕ?

В сокращении

В “Добром деле” № 177 мы начали публикацию фрагментов из книги Марка Штейнберга “Еврейский щит СССР”. Её объём не позволяет полностью воспроизвести текст в газетном варианте. Но эта книга — мощное оружие против антисемитизма, и поэтому она не утратит своей актуальности и для будущих поколений нашего народа.

**Редактор.**

22 июня 1941 года в штабах германских групп армий был получен кодовый сигнал “Дортмунд” и ровно в три часа тридцать минут тремя огромными потоками на фронте от Балтийского моря до Карпат немецкие войска хлынули через границу СССР. Вторая мировая война пришла в Советский Союз, руководитель которого, Сталин, был одним из главных виновников её начала. Война продолжалась для народов СССР более четырёх лет, принесла огромные разрушения и людские потери.

Согласно предвоенным переписям, население СССР насчитывало около 200 миллионов человек. Почти три года до 70 миллионов находилось на оккупированной территории и не могло быть призвано в армию. Кроме того, истинное количество погибших нам так и не стало известно, “мобилизационное напряжение” СССР даже сейчас можно определить только весьма приблизительно.

Таким термином в штабной практике принято называть процент, составленный призванным контингентом от общей численности населения страны. С учётом времени оккупации “мобилизационное напряжение” в СССР составило в среднем немногим более 20 процентов, превысив норматив вдвое.

Эта статистика совершенно необходима, чтобы проверить, наконец, с цифрами в руках столь распространённое утверждение антисемитов: советские евреи, как, впрочем, и несоветские, не принимали участия в боевых действиях против немецких фашистов. В то время как нацисты уничтожали миллионы их соплеменников, советские евреи всеми путями прятались от фронта, они “сидели в Ташкенте”, а русские и другие спасали их братьев и освобождали Родину. Евреи, дескать, шкурники и трусы, они не умеют воевать и боятся боя, даже если речь идёт о собственном спасении. Таковы распространённые в России, да и не

только там, взгляды антисемитов и множества других неосведомлённых людей на роль евреев во Второй мировой войне.

В книге такая роль проанализирована на основании документальных архивных сведений и статистических выкладок. Начать необходимо, отталкиваясь прежде всего от количества еврейского населения — 5,2 миллиона, которые проживали в СССР до войны. Число евреев, сумевших спастись, уйдя от немцев в глубь страны, вместе с ранее проживавшими там, составило примерно 2,4 миллиона человек. Именно эту цифру мы и примем как точку отсчёта.

Согласно справке Центрального архива российских вооружённых сил в г. Подольске, в войсках насчитывалось около 501 тысячи евреев, в том числе — 167 тысяч офицеров и 334 тысячи солдат, матросов и сержантов. Следовательно, “мобилизационное напряжение” советских евреев составило в среднем 20 процентов. Иначе говоря, в армии в годы войны служил каждый пятый еврей, считая всех — мужчин и женщин, детей и стариков. Следовательно, евреи Советского Союза свой воинский долг в годы войны исполнили не с меньшим напряжением, чем его остальное население.

Итак, рассказы о том, что евреи не воевали, скрывались от фронта, полностью опровергаются объективными данными армейского архива и представляют собой типичную юдофобскую клевету.

Есть и ещё одно антисемитское утверждение, с помощью которого пытаются обесценить очевидный факт массового участия евреев в боевых действиях. Злопыхатели заявляют, что евреев не было на передовой, они, мол, оттирались в тылах, они не были солдатами, сержантами и офицерами в боевых подразделениях. Евреи, дескать, в армии были поварами и парикмахерами, артистами, музыкантами и интендантами, тыловиками, штабными “крысами”, в лучшем случае — врачами в госпиталях. И поэтому евреи на фронте не понесли потерь, все их жертвы от фашистов начинаются и кончаются теми, кого, как

скот на убой, гнали в лагеря уничтожения. Такое, кстати, утверждает и А.Солженицын во втором томе книги «Двести лет вместе». Это измышление также полностью опровергается цифрой безвозвратных потерь. По данным Центрального архива министерства обороны Российской Федерации, за годы войны погибло в боях, умерло от ран и болезней, пропало без вести 198 тысяч военнослужащих - евреев. Это составляет 39,6 процента от их общего количества. Такие потери нельзя понести сидя в тылу на теплых местечках. Это — еще одно подтверждение, что евреи сражались в боевых порядках, на переднем крае, на тех же позициях, что и остальные воины.

Можно также сравнить безвозвратные потери еврейских солдат и офицеров с такими же потерями советских вооружённых сил в целом. Согласно справке Генштаба и Центрального архива вооружённых сил России под названием “Баланс списочной численности личного состава ВС СССР в период Великой Отечественной войны”, безвозвратные потери равны 8 миллионам 668 тысячам военнослужащих. По отношению к их общей численности в годы войны, это составляет немногим более 25 процентов.

Вот и сравним безвозвратные потери, общие и еврейские, 25 и 39,6! Сухие эти и вроде бы невыразительные цифры неопровержимо свидетельствуют: евреи сражались храбро и самоотверженно и сам факт их относительно высоких боевых потерь говорит о том, что были они не в тылу, а на переднем крае.

Но возникают вопросы: как дрались с нацистами еврейские воины, каков был уровень их боевого мастерства, ибо воевать можно по-разному. Может, и гибли евреи из-за своей военной некомпетентности? И кем были они в этой войне, какие военные профессии имели, какие должности занимали? Были ли среди евреев военачальники высоких степеней, полководцы, чьи решения и действия определяли судьбу боя и сражения?

*Продолжение следует*

## СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ

### Полезные свойства дыни

Дыня — содержит огромное количество ферментов, великолепно усваивается кишечником.



Как лекарство дыню можно принимать при любых расстройствах пищеварения. Однако её нельзя употреблять вместе с другими пищевыми продуктами, так как это может навредить их усвоению.



Лучше есть её за полтора часа до других видов пищи.



Из-за содержащихся в дыне нитратов и пестицидов нужно срезать с неё кожуру вместе с частью мякоти, особенно вблизи «хвостика».



Врачи рекомендуют употребление дыни при любых болезнях печени, а также при камнях в почках и мочевом пузыре.



Она повышает иммунитет, успокаивает нервную систему, снижает риск депрессии.



Дыня богата водными соединениями, поэтому хорошо утоляет жажду, при этом очищает почки и выводит токсины из клеток нашего тела.



Благодаря большому содержанию витамина А и флавоноидов она способствует профилактике многих онкологических заболеваний.



В дыне содержатся антикоагулянты, не дающие клеткам крови сворачиваться в тромбы. Поэтому она способствует разжижению крови, предотвращая заболевания сосудов и инсульт, нормализует кровяное давление.



Ускоряя пищеварительные процессы, дыня повышает энергетический баланс организма и способствует устранению избыточного веса.



Употребление в пищу дыни помогает выведению из него шлаков. Для этого хорошо сочетать её с лимоном.



Содержание в дыне большого количества фолиевой кислоты (витамин В9) делают её особенно необходимой женскому организму при беременности.



Благодаря высокому содержанию витамина С дыня помогает противостоять простудным заболеваниям и на протяжении всей осени прекрасно себя чувствовать.



Бета-каротин, одного из самых сильных антиоксидантов, в дыне больше, чем в моркови. Поэтому она незаменима при профилактике и лечении сетчатки глаз, полезна для зубов и костей, а также для нормального функционирования половых желез.



Железо, которого в дыне больше, чем в рыбе и молоке, способствует повышению уровня гемоглобина в крови.



Маски из дыни поддерживают красоту кожи, делают её эластичной и упругой, борются с сухостью и морщинами, помогают заживлению мелких ранок.

## Весьма современная сказка

Эту экстраординарную новую сказку я только передаю своими словами, возлагая всю ответственность за её правдивость на моего очень верного друга — мы назовём его Сэн Дубо, который впервые рассказал её за столом, на котором не было недостатка в выпивке.

- Послушай только, - сказал Сэн, - мой друг Рипсропс недавно на своей красивенькой тачке, ну, ты же видел этот Мерседес, совершил вояж от Архангельска до Копенгагена.

Уже недалеко от Копенгагена, когда Рипсропс прогуливался возле бензоколонки, пока его авто заправляли бензином, он вдруг услышал под собой голос:

- Господин Рипсропс, пожалуйста, подождите...

Рипсропс посмотрел вниз и увидел лягушку, прыгающую ему навстречу. Нельзя сказать, что он был большим любителем лягушек, но что-то тронуло его в этой ситуации.

- Неужели я понимаю язык лягушек? Неужели ты можешь говорить? Может быть, ты знаешь меня?

Лягушка ответила:

- Да, дорогой господин Рипсропс, я умею разговаривать, но я не говорю по-лягушачьи, я говорю на датском языке. И прошу вас,

господин Рипсропс... Мне холодно. Не могли ли вы согреть меня в своём кармане? И могу ли я с вами доехать до Копенгагена? За добро вам воздастся добром!

Рипсропс очень удивился, главным образом тому, что лягушке холодно, в то время как погода была тёплая, но лягушка — это лягушка. А так как тепло, о котором она просила, ему ничего не стоило, он положил лягушку в свой карман. (...Что вы сказали? Да...да...он был совершенно трезвым, как я).

Постепенно лягушка освоилась. Она даже попросила немного еды и воды. И Рипсропс, который, учитывая, что лягушка очень скромна, дал это своей попутнице. Так к вечеру они прибыли в столицу, прямо к дому Рипсропса. Потому что лягушка попросила его найти ей место для отдыха. Рипсропс открыл двери своей квартиры, и тогда лягушка снова заговорила:

- Дорогой господин Рипсропс, я так хочу спать. Могу ли я лечь вот в ту кровать?

Рипсропс задумался. Впервые кто-то чужой захотел спать в их семейной кровати. Правда, госпожи Рипсропс не было дома... А эта удивительная лягушка

## Ференц Силади

так хотела спать. Он положил лягушку на соседнюю кровать, снял пиджак и начал готовиться к ночному отдыху.

Он хотел уже погасить свет, когда, взглянув на соседнюю кровать, вдруг заметил, что эта странная лягушка превратилась в прекрасную принцессу, которая была едва прикрыта ночным одеянием. Его взгляд скользнул по мраморным плечам принцессы. Рипсропс ужаснулся. Он протёр глаза. Принцесса посмотрела на него и произнесла:

- Рипсик!

Сэн Дубо, то есть рассказчик, сделал длинную паузу и выпустил облачко сигаретного дыма.

Я поторопил:

- Ну, что было потом?

Сэн посмотрел на меня и сказал:

- Ты что, действительно веришь в эту историю?

- Верить? Вовсе нет. Почему я должен верить?

- Вот и госпожа Рипсропс, которая в этот момент неожиданно вернулась из отпуска по Полинейзии и открыла дверь спальни, также не поверила в это. Ни единому слову.

*Перевёл с эсперанто Семён Вайнблат*



# ВОЛОНТЁРСКАЯ ГОСТИНАЯ

## Проект «Крылья доброты»

### ЛЕКАРСТВА — ДРУЗЬЯ ИЛИ ВРАГИ

Начало в 177

**Неправильный способ применения лекарства** снижает его лечебный эффект. Необходимо точно соблюдать рекомендации, указанные в инструкции: если написано: «таблетку разжевать» — жуйте, если — «класть под язык» — кладите, если — «глотать не разжёвывая» — так и делайте. В противном случае действующее вещество просто не дойдёт до места назначения и не окажет лечебного эффекта.

Если не написано: «раскусить», «разжевать», то таблетку глотайте целиком, запивая водой. В крайнем случае, измельчите, но только в том случае, если таблетка не покрыта специальной оболочкой. Таблетки, покрытые оболочкой, и драже нельзя делить, так как оболочка защищает лекарство от действия кислоты среды желудка или, наоборот, защищает желудок от действия препарата. Кроме того, такие таблетки рассчитаны на постепенное всасывание, но этого эффекта не будет, если нарушено защитное покрытие таблеток.

Нельзя высыпать/выливать содержимое таблетки из капсулы — лекарство специально помещено именно в эту форму. Так оно усвоится лучше и безопаснее.

Если на таблетке нет разделительной полоски, то, скорее всего, её нельзя разламывать — половинная доза лекарства в этой таблетке не предусмотрена.

**Чем запивать лекарства и каким количеством жидкости?** Если не указано иначе — только водой комнатной температуры. А вот каким количеством воды — читайте в инструкции! Некоторые лекарства нужно запивать небольшим количеством воды (1/4 стакана), другие — полным стаканом воды.

#### Некоторые прописные истины:

После приёма лекарств, которые могут вызвать головокружение, нужно посидеть (полежать) 15-20 мин.

Нельзя совмещать приём лекарств с алкоголем, так как он изменяет или нейтрализует их действие, а с некоторыми он вступает в резкое противодействие.

Курение делает менее эффективным лечение многих заболеваний.

Недопустимо употребление лекарств с просроченным сроком годности.

**Лекарства нужно хранить:** согласно инструкции (в сухом тёмном месте, в холодильнике);

в «родной» заводской упаковке; конвалюты не обрезать, чтоб не уничтожить дату срока годности или название лекарства.

#### Лекарство нужно выбросить:

Если срок его годности ещё не истек, но оно хранилось не по правилам (например, в ванной);

Если оно изменило цвет, раскрошилось, набухло.

**Как правильно уничтожить лекарства?** Жидкости, мази, таблетки необходимо вынуть/выдавить из упаковки и выбросить в канализацию. Тогда лекарство вместе со стоками пройдёт через систему коллекторов и очистных сооружений, чтобы их можно было спустить в природные водоёмы. Если же лекарственные препараты выбросить в мусорный контейнер, то на свалках, под действием солнца и влаги, они проникнут в почву и вместе с влагой попадут в сады и огороды, где будут проникать в столь любимые нами фрукты и овощи.

Чтобы успешно вылечиться от болезни, вы должны иметь хорошую коммуникацию со своим врачом. Собираясь к нему на приём, обязательно продумайте, что вы хотите узнать. Лучшее всего подготовить памятку, примерно по такому образцу:

#### Врачу необходимо рассказать:

о ваших недугах, о том, что вас беспокоит в настоящее время;

о всех лекарствах, которые вы принимаете в настоящее время;

о ваших аллергических и других реакциях на приём лекарственных препаратов.

#### У врача необходимо узнать:

график и дозы приёма лекарств; как и когда принимать лекарство (до, во время или после еды) и чем его запивать; как совмещается назначенное лекарство с продуктами питания;

следует ли во время приёма назначенного лекарства воздерживаться от определённых видов деятельности (вождение машины, физические нагрузки).

Лекарства — это довольно сильные химические соединения, которые оказывают влияние на весь организм человека, в том числе и на здоровые органы. Поэтому очень важно, чтобы лекарства назначал врач, и только тогда, когда это будет необходимо, то есть, когда польза от его приёма покроет все возможные риски побочных действий на организм человека. К сожалению, люди часто занимаются самолечением, слушают советы соседей и родственников, поддаются на назойливую рекламу, забывая, что многие раскрученные рекламой препараты снимают лишь симптомы болезни — снижают температуру, уменьшают боль, но не устраняют причину. При таком «лечении» болезнь только усугубляется и в дальнейшем, чтобы избавиться от неё, понадобится гораздо больше времени и средств.

Не следует по каждому поводу бежать в аптеку за таблетками. Попробуйте вместо лекарства от бессонницы отказаться от просмотра боевиков или новостей по телевизору, прогуляйтесь на закате часок-другой в парке.

#### Несколько советов:

Для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника, из-за которого у вас может «прыгать» давление и болеть голова, используйте следующий приём: ежедневно, зажав карандаш в зубах, «напишите» им в воздухе перед собой алфавит — от А до Я, а потом — своё имя и фамилию.

Вместо успокоительного лекарства или антидепрессанта, найдите в интернете концерт Жванецкого или любимую кинокомедию и от души посмейтесь. Лечение смехом популярно во многих странах мира. Врачи ещё 400 лет назад заметили, что «прибытие паяца в город гораздо полезнее для здоровья, чем 10 нагруженных лекарствами мулов». Современные учёные подтверждают: смех действительно мобилизует наш иммунитет на борьбу с недугами. Желаю здоровья!

## Ш Т Р А У С Ы

В середине XIX века по Европе колесили с концертами одновременно трое Штраусов. Все они сочиняли вальсы, подписывая их только фамилией. Все имели сходную манеру исполнения. Многие считали троих братьев одним человеком, а иногда путали их с четвёртым — Штраусом-отцом.

Однако начнём по порядку. В 1804 г. в предместье Вены родился Иоганн Батист Штраус, известный как Штраус-отец. Он рано остался сиротой, и опекун отдал его учиться переплётному делу, не вняв просьбе мальчика учить его музыке. Иоганн жадно слушал трактирных музыкантов и играл по слуху. Затем он сам начал сочинять музыку. В 20 лет Штраус женился. В 1825 г. родился сын — Иоганн Батист Штраус-младший.

К 28 годам Штраус-старший стал знаменит. В турне по Европе он первым представил миру танцевальную музыку. Это была настоящая революция! В то же время Штраус следил, чтобы ни один из его пяти детей не вздумал заниматься музыкой. Трое сыновей — Иоганн, Йозеф и Эдуард — при поддержке матери занимались тайно. Долго скрывать увлечение музыкой было невозможно. Штраус-младший получил

лицензию дирижёра. Его первый концерт состоялся в кафе. Жители Вены ломались туда, чтобы посмотреть, выдержит ли сын сравнение с отцом. И он выдержал! Вальс «Сердце матери» был повторен на бис 4 раза, «Аллегорический вальс» — 19 раз! Это был триумф! На следующее утро венские газеты вышли с заголовками: «Доброе утро, Штраус-сын! Добрый вечер, Штраус-отец!». Отец не захотел делить славу с сыном. В 1848 году, когда по Европе прокатились революции, отец и сын, оказались по разные стороны баррикад. Сын поддержал повстанцев и сочинил «Революционный марш». Отец, в честь усмирителя венских беспорядков, сочинил «Марш Радецкого», который со временем стал одним из двух неофициальных гимнов Австрии. Преждевременная смерть Штрауса-отца примирила враждующие партии. Австрийцы с почестями простились с великим музыкантом. В Вене стал царствовать Штраус-сын. Со временем он привлёк к управлению оркестром братьев — Йозефа и Эдуарда. Теперь они на трёх разных сценах играли свои вальсы, польки и галопы.

Докатилась слава Штраусов и до России. Иоганн выступал в царской резиденции в

Павловске. Здесь он впервые влюбился в Ольгу Смирнитскую и посвятил ей польку «Ольга». На официальное предложение Иоганна мать Ольги ответила резким отказом, объяснив, что он не дворянин. Вскоре Штраус женился на оперной певице Генриетте Треффц — заботливой, практичной и деловой. Он пишет вальс «Голубой Дунай», который был издан... миллионным тиражом и стал вторым неофициальным гимном Австрии. По совету жены 45-летний Штраус начинает писать оперетты, к самым известным относятся «Цыганский барон» и «Летучая мышь». После смерти Генриетты его женой стала чуткая и преданная Адель Дойч. Умер Штраус в возрасте 74 лет. Вена погрузилась в траур. Спустя некоторое время Адель основала музей.

В 1938 г. Австрия стала частью Германии. Власти начали пересмотр документов на предмет чистоты арийской крови и обнаружили, что предки Иоганна Штрауса были евреями. После тайных совещаний оригинал документа был спрятан, вместо него появилась копия, где в родословной было всё «чисто». Оказалось возможным запретить многое, но музыку Штрауса — невозможно.

Страницу подготовила Вера Шаховцева

## Новости Одессы, Украины, мира

Мемориальный центр «Бабий Яр» сообщил, что установил имена более чем трети убитых — 28017. Из них 24913 были евреями.

Ночью 22 июля в Одессе выпало больше двухмесячной нормы осадков. Такой «залповый» ливень был 33 года назад. Пострадали 226 домов. На помощь жильцам выделено 6,1 млн грн. Из-за порывов ветра упало 130 деревьев.

Завершились продолжавшиеся две недели многонациональные военные учения Sea Breeze-2021 с участием Украины и стран-членов НАТО.

В Национальной музыкальной академии им. А.В. Неждановой и одесской филармонии прошёл 27-й международный музыкальный фестиваль «Два дня и две ночи новой музыки» с участием музыкантов из Австрии, США, России, Германии, Польши, Украины. Одновременно состоялся вечер памяти, посвящённый 85-летию известного одесского композитора Александра Красотова.

В галерее «Artodessa» в Горсаду состоялась 14-я выставка «Монолог-Диалог» одесского фотохудожника Бориса Бухмана.

В Замке Монстров на Французском бульваре (историческая дача Анатры) был устроен благотворительный вечер со спектаклем культового одесского Театра на Чайной и традиционным одесским застольем в сопровождении музыки Jam Band Odessa. Вырученные средства пойдут на реставрационные и строительные работы, необходимые для спасения Замка.

Во Всемирном клубе одесситов уже в пятый раз стартовали дни Бабеля. Кульминацией стало награждение победителей конкурса рассказа на соискание Премии Бабеля. Первую премию и 60 тысяч гривен получила грузинская писательница Тинатин Мжаванадзе.

На Приморском бульваре археологи откопали монеты XIV века, старинную керамику и мостовую времён Воронцова.

Оплата проезда с помощью смартфона доступна в Одессе уже на всех трамвайных маршрутах.

Зелёный театр отпраздновал своё 85-летие.

Водолазы подняли со дна моря у берегов Одессы затонувший в 2016 г. катер «Буревестник», длиной 37 м, который использовал Л. И. Брежнев.

Штрафу за неправильную парковку подвергся в этом году каждый пятый водитель. В бюджет города поступило уже 10,2 млн грн «парковочных» штрафов.

В Одессу ежедневно всеми видами транспорта приезжают 100 тысяч человек и столько же уезжают. 75% из них — жители прилегающих к Одессе населённых пунктов, остальные — туристы, гости.



## Уважаемые клиенты, сотрудники и социальные работники Хеседа!

В Одессе проводится вакцинация от COVID-19. Во всех 11 Центрах первичной медико-санитарной помощи Одессы созданы временные стационарные прививочные кабинеты.

В лист ожидания на вакцинацию от COVID-19 могут записаться все желающие через государственный веб-портал электронных услуг «Дія», мобильное приложение «Дія» или, позвонив по номеру телефона регистратуры своего Центра первичной медико-санитарной помощи, или семейному врачу, с которым подписана декларация.

Перед вакцинацией медработник прививочного кабинета проводит осмотр пациента с целью выявления противопоказаний к вакцинации, а также информирует пациента о возможных реакциях на введение вакцины и порядке действий в случае их появления. В случае отсутствия противопоказаний пациент заполняет информированное согласие и получает прививку. Информация о вакцинации вносится сотрудником прививочного кабинета в единую электронную базу данных.

После вакцинации пациент в течение получаса находится в специальном кабинете на территории учреждения, чтобы медики могли наблюдать за его самочувствием. Случаи осложнения после вакцинации от COVID-19 в городских прививочных кабинетах Одессы не зарегистрированы.

Вакцинация от COVID-19 проводится исключительно по предварительной записи.

При себе необходимо иметь паспорт и мобильный телефон. Также у пациента должна быть подписана декларация с семейным врачом (в случае отсутствия декларации её можно подписать непосредственно перед вакцинацией).

Адреса временных пунктов вакцинации от COVID-19 в Одессе:

ЦПМСП №2 – ул. Маршала Говорова, 26;

ЦПМСП №3 – Фонтанская дор., 30/32;

ЦПМСП №4 – ул. Левитана, 62;

ЦПМСП №5 – ул. Академика Заболотного, 59/1;

ЦПМСП №7 – ул. Атамана Чепиги, 54;

ЦПМСП №10 – ул. Житомирская, 2;

ЦПМСП №12 – ул. Пастера, 12;

ЦПМСП №14 – ул. Торговая, 14;

ЦПМСП №16 – ул. Ивана и Юрия Лип, 1;

ЦПМСП №18 – ул. Героев обороны Одессы, 52;

ЦПМСП №28 – ул. Давида Ойстраха, 7.

## В О Л Ь Н О Л Ю Ъ И В Ы Е Е В Р Е И

В книге одесского историка Виктора Савченко «100 знаменитых анархистов – революционеров» (2010 г.) всех времён и народов представлены шесть уроженцев Елисаветградской губернии: Лев Троцкий, Григорий Зиновьев, Владимир Винниченко, Ольга Таратута (Элька Рувинская), Сергей Степняк-Кравчинский и Иуда Гроссман-Рощин. Известно, какую исключительно важную роль сыграли наши земляки в большевистской революции, но не меньше их было и в рядах анархистов.

Елисаветград фактически стал одной из «столиц российского анархизма». Незаурядные личности, жившие в нашем городе, были на ведущих ролях среди анархистов-коммунистов, анархистов-синдикалистов и других разновидностей этого общественно – политического течения, которое стремилось к максимально возможному высвобождению личности, выступало за немедленное уничтожение всякой государственной власти путём стихийного бунта народных масс. Цель анархизма – создание свободной организации общества с институтами общественного самоуправления, которое обходится без власти человека над человеком.

У исследователей анархистского движения на юге Украины А.Гонтаря и В.Савченко находим: «В конце 1902 года в Одессу из Елисаветграда приехали активисты группы «Рабочий заговор», которые создали в Одессе махаевский «Союз непримиримых»: Капель Эрделевский, Ольга Рувинская-Таратута, Владимир Липидус, Моисей Мец».

И не случайно, что именно в Елисаветграде со 2 по 7 апреля 1919 года проходил первый съезд анархистских организаций Украины «Набат», какое-то время в городе издавалась газета с тем же названием. Кстати, делегатом 1-го съезда Конфедерации анархистов Украины был Миша Злой (настоящее имя Михаил Евсеевич Радомысльский) – младший брат члена ЦК РКП(б) Григория Зиновьева. Более того, его избрали делегатом на съезд Всероссийской федерации молодых анархистов в Москве, который должен был состояться через месяц. Однако в начале мая 1919 года Миша Злой был убит григорьевцами, захватившими Елисаветград и устроившими кровавый погром.

Вероятно, в самом кошмарном сне купцу из Новоукраинки Елисаветградского уезда Соломону Шлоймову не могло присниться, что его сыновья Абрам и Иуда станут известными анархистами-террористами по фамилии Гроссман. Псевдоним соответствующий – оба брата, по воспоминаниям

современников, были весьма высокого роста. Старший Абрам назовёт себя Александром Гроссманом (1878-1908), а Иуда выберет псевдоним Гроссман-Рощин (1883-1934), или просто Рощин. В биографиях братьев-анархистов отмечается, что в 1897 – 1898 годах они были членами Елисаветградского кружка «Южно-русский союз рабочих». Членом этого же кружка была в юности не менее знаменитая анархистка-террористка Ольга Таратута (1876–1938).

После первого ареста в 1898 году начинающие революционеры отделались лёгким испугом: их обоих выслали на три года под надзор полиции в ... родную Новоукраинку. Отбыв наказание, летом 1902 года братья Гроссманы выехали вначале в Германию, потом в Швейцарию. С 1903 года они – анархисты, члены Женевской группы анархистов-коммунистов и сотрудники редакции газеты «Буревестник». В статьях и выступлениях Александр Гроссман отстаивал методы террора и экспроприаций. В 1907 году вошёл в состав «Боевого интернационального отряда». При подготовке покушения на командующего Одесским военным округом барона Каульбарса старший Гроссман был выслежен охранкой и застрелился в момент ареста.

Во время первой российской революции 1905 года Иуда Гроссман – идеолог и руководитель группы анархистов-коммунистов «Чёрное знамя», сторонник «безмотивного» террора. Прибыв в начале лета в Одессу, он предложил идею подорвать улицу Дерибасовскую по всей её длине заложенными заранее самодельными бомбами. К счастью, план провалился. Однако именно «безмотивники» Иуды Гроссмана устроили в Одессе жесточайший террористический акт.

17 декабря 1905 года группа из шести боевиков забросала бомбами кофейню Либмана на улице Екатерининской в самом центре города. Около 50 человек были убиты и ранены, среди них и хозяин магазина Бомзе, отказавшийся накануне давать деньги анархистам.

«Отметились» анархисты и в Елисаветграде. Московская газета «Русское слово» 28 августа 1907 года напечатала следующую информацию: «Сейчас анархисты двумя выстрелами из браунинга убили местного богача Абрама Барского, выходявшего с женой из синагоги. Интересно, что слухи об убийстве Барского ходили по городу ещё с утра. Стрелявшие скрылись. Причина убийства – отказ Барского выдавать анархистам денег. В связи с убийством богача Барского выясняется, что анархисты обложили всех местных крупных купцов-евреев по 500 руб, и средних – по 300 руб. каждого. По слухам, многие уже получили



И. Гроссман

требуемое».

Кстати, в роскошном особняке Абрама Барского сейчас расположен Кировоградский областной краеведческий музей.

Уже упоминавшиеся историки Гонтарь и Савченко отмечают: «Первая русская революция знаменовалась всплеском политического терроризма в Российской империи. С середины 1905 и до конца 1907 года было убито и искалечено около 10 тысяч человек, а с января 1908 г. по май 1910 года зафиксировано около 20 тысяч террористических актов и «революционных» грабежей - «эксков». 2/3 общего числа на



совести анархистов». 14 июня 1907 года Иуда Гроссман-Рощин был арестован в Киеве и содержался в Лукьяновской тюрьме, но сумел выбраться и бежать за границу. С 1908 года сменил убеждения – перешёл на позиции анархосиндикализма, это течение в анархизме, делающее ставку на более высокую форму организации рабочих – на профсоюзы.

Революцию большевиков 1917 года, в отличие от большинства теоретиков анархизма, Гроссман-Рощин принял: «Именно анархисты должны всеми силами, всеми помыслами защищать Советы, быть вместе с большевиками, героическими защитниками этой идеи во всемирном масштабе». Называл себя «анархобольшевиком».

В 1919 году Иуда Соломонович оказался в штабе Нестора Махно. Кроме

революции, этот выдающийся анархист, оказывается, бесконечно любил литературу!

Современники отмечали: «Гроссман был одарён исключительно. Почти самоучка, он был широко, разносторонне образован, был восприимчив, остроумен, красноречив, но главное... он был фантастически заряжен. Это был вулкан идей».

Из воспоминаний Нестора Махно: «тов. Аршинов организовал лекцию «О Толстом и его творчестве», которую читал тов. Иуда Гроссман-Рощин... Эта лекция меня, крестьянина-анархиста, очаровала. Тов. Рощин говорил. Публика тихо, с напряжённым вниманием, смотрела на него и слушала. Лекция была серьёзная и прочитана она была очень удачно. Успех был колоссальный».

Помню, я говорил о ней и с тов.Рощиным, и с тов. Аршиновым, который в то время считал Рощина звездой среди молодых теоретиков анархизма. Заметно было, что тов. Аршинов перед ним таял, хотя и отмечал, что он, Рощин, страшно бесшабашный. (Я думал – это потому, что тов.Рощин на целый час опоздал на свою лекцию; за ним посылали товарища, и, как выяснилось, он забыл, что сегодня читает лекцию).

Я сказал ему и Аршинову, что лекция очень хороша, но язык, которым она излагалась перед аудиторией, ни к черту не годится. Тов.Рощин смеялся, а тов. Аршинов как будто был недоволен этим моим замечанием».

То, что Гроссман-Рощин прочёл лекцию о творчестве Льва Толстого, не было случайностью: гениальный русский писатель считается проповедником «христианского анархизма».

Позже Иуда Соломонович работал в легальных организациях анархистов, в их издательстве «Голос Труда» в Москве. Его труды посвящены теории и истории анархизма.

В двадцатых годах он опубликовал ряд литературно-публицистических произведений, работал литературным критиком в журналах «Былое», «Октябрь», «На литературном посту»; преподавал в МГУ, ВХУТЕМАСе. 14 февраля 1926 года опубликовал в газете «Правда» письмо, в котором объявил себя последователем идей большевизма. Это он автор невероятно популярной в то время поговорки: «организованная путаница».

Он один из немногих российских анархистов, умерших своей смертью: Иуда Гроссман скончался в июне 1934 года в Москве.

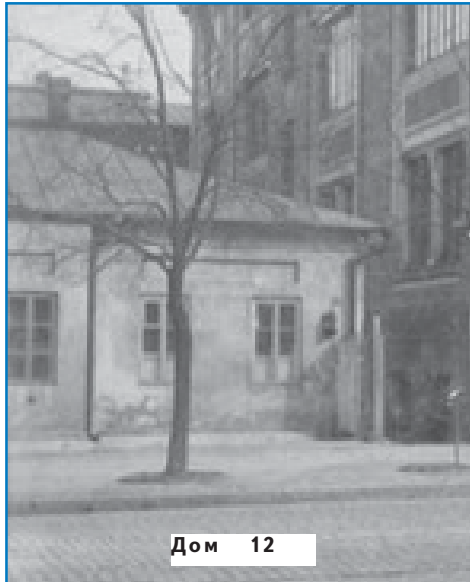


## ОДЕССА В СТАРЫХ ФОТОГРАФИЯХ

Рубрику ведёт Илья Перстнёв

### УЛИЦА ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ. ЧАСТЬ 3

Продолжение. Начало в №175



Дом 12

А сейчас мы на чётной стороне 2-го квартала Преображенской улицы.

Начнём с дома №12.

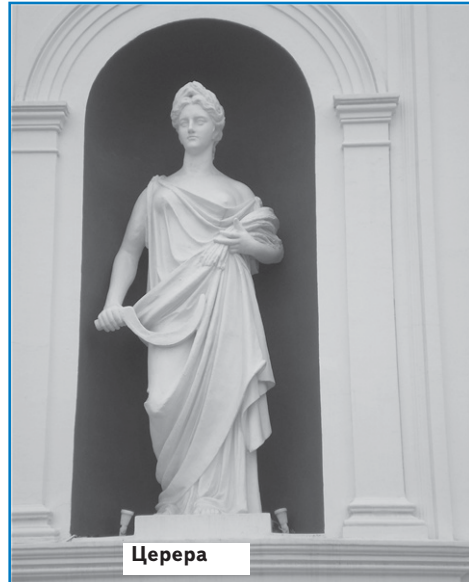
В нём жил учитель В.В. Кандинского, М. Врубеля, Л. Пастернака, П. Нилуса, Б. Эдуардса и многих других — скульптор Луиджи Иорини (1817 – 1911 гг.), автор скульптур Цереры и Меркурия, украшающих здание Одесского горсовета.

Л. Иорини приехал в Одессу из Милана в 1867 г. зрелым мастером и немолодым уже человеком. Его пригласил преподавать рисунок и скульптуру в Одесской рисовальной школе вице-президент Одесского общества изящных искусств Франц Осипович Моранди. Больше четырёх десятилетий воспитывал Л. Иорини поколения будущих художников. Его любили так сильно и преданно, что 25- и 30-летие его работы в рисовальной школе отмечали как праздник. В связи с 30-летним юбилеем в 1899 году Общество изящных искусств решило установить бюст Луиджи Иорини в здании школы, где он находится и поныне. А в 1911 г., после смерти скульптора, была учреждена стипендия его имени для нуждающихся учеников. Сейчас от самого здания осталась небольшая часть, в которой находится трансформаторная будка.

На месте домов №14-16 в годы зарождения Одессы были владения первостроителя Одессы капитана от артиллерии Г.И. Шостака, затем — «Врачебная управа», где в 1811 г. болел и умер прибывший сюда из Молдавской армии главнокомандующий граф Н.М. Каменский 2-й. Шостак был его учителем в кадетском корпусе.



Дом 18



Церера

Сейчас на этом месте расположено Одесское театральное-художественное училище, которое является самым первым учебным заведением для художников, скульпторов и деятелей прикладного искусства в Одессе. Оно было основано в мае 1865 года как Одесская художественная школа рисования.

Долгое время школа существовала на редкие пожертвования отдельных меценатов. У школы не было собственного здания, что вынуждало преподавателей и учеников мыкаться по разным помещениям.

Всё изменилось после того, как решением проблем нищей школы озадачился Франц Осипович Моранди, сумевший выбить территорию для постройки здания художественной школы. Кроме того, Франц Осипович на собственные средства покупал в Миланской академии искусств гипсовые слепки, гравюры и манекены, необходимые для организации учебных мероприятий.

В середине 1880-х годов усилия Моранди были замечены Великим Князем Владимиром Александровичем, который, как и Ф. Моранди, внёс свою лепту в развитие Одесской художественной школы — до последних лет жизни он финансировал её за счёт собственных средств.

Здание для школы было построено в 1885 году, а в 1899 году её статус был изменён — она стала Одесским художественным училищем.

Десять лет спустя после смерти Великого Князя в благодарность за его долгую (более 25 лет) благотворительную помощь, училище решили назвать его именем.



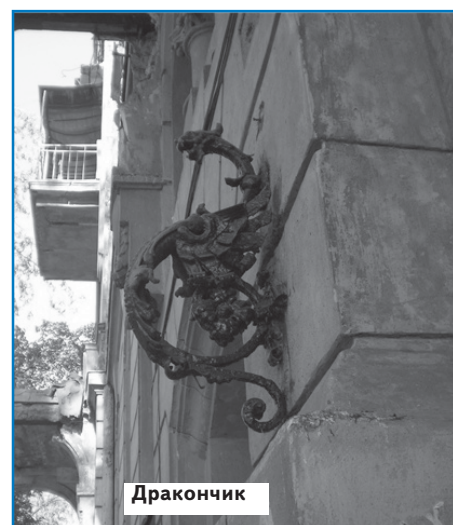
Меркурий

Вскоре после революции Одесское художественное училище перестало носить имя Великого Князя и начался процесс регулярной и крайне раздражающей смены имён... В 1934 году учебному заведению вернули его первоначальное название — «Одесское художественное училище».

В 1965 году, в честь столетия училища, ему было присвоено имя самого знаменитого ученика — Митрофана Борисовича Грекова. В 1997 году училище было реформировано в Одесское театральное-художественное училище, а спустя 10 лет было решено, что не стоит его именовать в честь знаменитого советского художника Митрофана Грекова.

Дом №14 — это мастерские художественного училища (годы постройки — 1909-1910), а двухэтажное здание под №16, примыкающее к мастерским с правой стороны, построено по проекту Ф.О. Моранди в 1847 году. Этот дом принадлежал Степану Ивановичу Ралли, меценату и благотворителю, главе торгового дома Ралли в Одессе, одному из создателей Одесского пароходства. Здание присоединили к художественному училищу в 1920-х годах.

Здание под №18 — это доходный дом Машевского. Он построен в 1903 году по проекту архитектора В.А. Домбровского. Дом сохранил свою первозданную красоту, хотя и изрядно запущен. По обеим сторонам от въездных ворот во двор сохранились пузатенькие дракончики со сложными маленькими крылышками, державшими в давние времена флаги. Вид их очень мирный, и лететь они никуда не собираются. Так и живут в мире и согласии с домом вот уже более 100 лет...



Дракончик

## УВАГА!

З 1 квітня 2021 року набрала чинності Постанова Кабінету Міністрів України від 29.03.2021 №277 «Про додаткові заходи щодо організації виплати і доставки пенсій та грошової допомоги за місцем фактичного проживання одержувачів у межах України».

**з 1 вересня 2021 року** виплата пенсії та грошової допомоги здійснюватиметься через банківські установи.

**У разі відсутності в органах ПФУ інформації про відкритий одержувачем поточний рахунок**, виплата пенсій та грошової допомоги буде направлена на поточний рахунок уповноваженого банку (ПАТ «Державний Ощадний банк України»), визначеного КМУ, відкритий за зверненням органів ПФУ. При цьому особа зможе в будь-який час змінити уповноважений банк за власним бажанням.

виплата пенсії та грошової допомоги здійснюватиметься через поточні рахунки уповноважених банків для всіх одержувачів, крім:

- осіб з інвалідності I групи;
- осіб, які за висновком лікарсько-консультативної комісії не здатні до самообслуговування та потребують стороннього догляду;
- осіб, які досягли 80-річного віку;
- одержувачів державної соціальної допомоги особам, які не мають права на пенсію, та допомоги на догляд.

З повагою, відділ обслуговування громадян №14 (сервісний центр) управління обслуговування громадян ГУ ПФУ в Одеській області. Для отримання більш детальної інформації звертайтеся **за телефоном гарячої лінії 722 62 17.**

## Музыка и музыканты

Австрийский пианист Пауль Витгенштейн потерял правую руку в Первой мировой войне, однако возобновил концертную карьеру и достиг исключительного мастерства, играя одной левой. Виртуозное владение техникой позволило Витгенштейну успешно исполнять сочинения, сопоставимые по сложности даже для пианиста с двумя руками.

Прежде чем сесть за стол и приступить к сочинению музыки, Бетховен опускал голову в таз с ледяной водой. Этот приём настолько вошёл у него в привычку, что композитор не мог отказаться от него до конца жизни. Интересно также и то, что Бетховен не умел умножать.

Николай Андреевич Римский-Корсаков объяснял ученикам, что последняя часть симфонии или сонаты должна быть обязательно написана в быстром темпе.

— А почему же у Чайковского четвёртая часть Шестой симфонии написана в медленном темпе? — спросил М. Ф. Гнесин.

Профессор помолчал, потом торжественно произнёс:

— Исключения возможны, если они гениальны.

Чем замечательна «Пиковая дама»? Оригинальный ответ на этот вопрос дал в 1911 году рецензент газеты «Волжское слово»: «Опера замечательна тем, что два великих художника, А. С. Пушкин и П. И. Чайковский, пришли к одной мысли — пригвоздить навеки к позорному столбу нашу позорную приверженность к картам».





## «МОДНЫЕ БОЛЕЗНИ» — АНОРЕКСИЯ И БУЛИМИЯ

Рубрику ведёт Леонид Авербух

В современном обществе среди молодежи всё чаще возникают проблемы, связанные с искажёнными идеалами красоты. Молодое поколение поразили встречавшиеся ранее, но участвовавшие в последнее время заболевания.

Чаще, чем в прежние годы, у взрослых и, особенно, у детей, наблюдаются такие расстройства пищевого поведения, как анорексия (др.-греч. — без-, не- позыв к еде)—ограничение приёма пищи, и её полная противоположность — булимия (греч. — бычий голод, или волчий голод, кинорексия) — эпизоды переизбытка.

Степень выраженности этих расстройств позволяет оценить их как вариант поведения или — как психическое заболевание.

В настоящее время специалисты говорят об эпидемии нарушений пищевого поведения. Конец прошлого и начало



Твигги

нынешнего веков стали временем стройных женщин, что, правда, коснулось не только девушек, но и молодых людей, не говоря уже о том, что возникли специальности, в которых стройная фигура и специальные диеты являются частью профессии. Многие СМИ старательно пропагандировали идеалы красоты в образе худой женщины, а психологи, диетологи, гастроэнтерологи не сразу забили тревогу, разъясняя, что методы, которые используются желающими добиться модельной внешности, зачастую приводят к серьёзным заболеваниям, а то и к летальному исходу. Так, анорексия крайней степени предстала в 1980-е годы в лице британской топ-модели Твигги, которая при росте 169 см весила около 40 кг, а известная киноактриса Одри Хепберн после рождения двух детей весила менее 45 кг. В 2005 г. наблюдалась «эпидемия» смертей топ-моделей от анорексии. В 2010 г. от этого заболевания умерла известная французская топ-модель Изабель Каро, весившая в возрасте 28 лет — 25 кг. Анорексия и булимия, как правило, возникают у девочек в подростковом возрасте, реже — у подростков-юношей. Они могут быть первичными, когда развиваются как основное заболевание, и вторичными, когда возникают на фоне депрессии и сопровождают пациентов в течение многих лет. Как правило, нарушения пищевого поведения возникают, когда подросток недоволен своей внешностью и хочет измениться. Он пытается решить проблему с помощью снижения веса. Нужно помнить, что ограничения в еде — это очень приятное состояние лёгкости, полёта, которое помогает подросткам справляться с тревогой и плохим настроением и делает их зависимыми от этого состояния, и они ограничивают себя снова и снова. Поэтому во многих случаях, когда подростки открыто заявляют о желании похудеть, чтобы быть похожими на своих кумиров, за этим кроется желание управлять своими эмоциями или справиться с тревогой. Однако анорексия значительно чаще встречается в семьях, где она наблюдалась у старших родственников. Более того, обнаружен ген 1р34, который формирует склонность к нервной анорексии, влияя определённым образом на такие отделы головного мозга, как гипоталамус и гипофиз. Симптомы, на которые стоит обратить внимание: ребёнок ест маленькими порциями; сразу после приёма пищи идёт в туалет; чрезмерно занимается спортом; часто взвешивается, считает калории;

резко теряет вес; фиксирован на своей внешности, считает себя полным, даже если вес ниже нормы. При наличии этих симптомов важно как можно быстрее обратиться к специалисту, потому что, чем дальше прогрессирует нарушение пищевого поведения, тем труднее пациенту помочь, особенно, когда начинаются физиологические нарушения.

У девочек нарушается менструальный цикл, появляются отёки, общие нарушения обмена веществ, поражение желудочно-кишечного тракта.

Нарушение пищевого поведения приводит к тяжёлым эндокринологическим нарушениям и может стать причиной бесплодия.

Булимия — обратная сторона анорексии. Она выражается в



И.Каро

эпизодах неконтролируемого переизбытка, после которых, как правило, подростки вызывают у себя рвоту. Иногда — прячут еду. Переизбыток также помогает некоторым людям (не только подросткам...) справиться с тревогой и эмоциональным напряжением.



Булимия

Дополнительными поводами для беспокойства могут быть нарушения сна,

колебания настроения, раздражительность. В каждой семье свои традиции и особенности приёма пищи, иногда взрослые прививают подросткам диеты, которых придерживаются сами. Порой приверженность родителей к строгим диетам также может провоцировать нарушения пищевого поведения у детей. Еда не должна быть способом поощрения или наказания, как это бывает в некоторых семьях. Кстати, успешно справились в своё время с булимией, в частности, принцесса Диана и топ-модель Виктория Бекхэм.

Лечение анорексии и булимии — это длительный процесс. Лечение рекомендуется начинать в стационаре под строгим контролем. Главная цель лечения анорексии — избавить пациента от излишней фиксированности на своей внешности. Это длительное лечение, оно включает в себя много этапов. Но начинается оно всегда с решения физических проблем: восстановления менструального цикла и обмена веществ.

Нарушение пищевого поведения — это угрожающее жизни состояние и, при критически низком весе, изменения могут быть необратимыми и пациента невозможно будет спасти. У страдающих булимией возникают такие симптомы, как обезвоживание, сухость кожи, болезни горла (из-за частых попыток вызвать рвоту), увеличение слюнных желез, воспаление пищевода, судорожные приступы, страдает обмен веществ, возникают и другие крайне опасные проявления. Родители должны об этом помнить.

Хорошо, если лечение, в т.ч. с участием психиатра, происходит в многопрофильном лечебном учреждении, где представлены все виды диагностики и врачи всех специальностей. Диагностика обоих

состояний проводится на основании оценки клинической картины и собеседования с клиническим психологом или психотерапевтом. Лабораторные и инструментальные исследования помогают оценить тяжесть каждого конкретного случая и диагностировать осложнения.

Существует и онлайн тест на булимию по ссылке: <https://ru.psychmed.info/test-na-bulimiyu>. План коррекции для каждого пациента разрабатывается совместно — психиатрами, эндокринологами, терапевтами, педиатрами, гастроэнтерологами.

Для лечения анорексии и булимии используются фармакотерапия и психотерапия. Лекарственная терапия направлена на коррекцию эмоциональных нарушений и тревоги, которые возникают на фоне расстройства пищевого поведения. Фармакотерапия

в том числе помогает регулировать чувство голода и контролировать аппетит. Параллельно начинается массивная поведенческая терапия, которая помогает пациенту изменить образ жизни. Пациенты учатся адекватно воспринимать свой вес, проводится работа по мотивации, изменению привычек питания, обучение жизни без переизбытка или ограничения себя диетами.

Лечение булимии длительное и включает психотерапию, строгий план режима питания, антидепрессанты, требует поддержки и контроля со стороны членов семьи.

Профилактика основывается на поддержании здорового климата в личной жизни и правильной формировании здоровой самооценки, борьбы с комплексами, а это — весьма непростая задача.

Важнейшим в профилактике расстройств пищевого поведения является правильное отношение к питанию и восприятию внешности в семье.

К сожалению, часто нарушения пищевого поведения появляются у девочек, которые занимаются балетом или спортом, где требуется удержание определённого веса.

Очень важно, чтобы семья нейтрально и тактично относилась к еде, чтобы взрослые не делали бесконечных травмирующих замечаний, что ребёнок ест слишком много или ест пищу, от которой толстеют. Например, в ресторане родителям не следует вслух делать подростку замечание, когда он попросит десерт или фиксировать его на его внешности, на его весе, сравнивать его с кем-то из общих знакомых или родственников — слишком полных, или — наоборот. Обычно это очень сильно влияет на девушек, у которых есть предрасположенность к нарушению пищевого поведения. Здоровое питание необходимо, но важно, чтобы в семье оно не было главной ценностью. Это же касается и внешности. Большой плюс, если девушка хорошо выглядит, но это не должно быть сверхценной идеей, вокруг которой сосредоточена вся жизнь семьи. Задача родителей — внимательно относиться к своему ребёнку. Редко удаётся справиться с серьёзным нарушением пищевого поведения самостоятельно, то есть общими усилиями семьи, поэтому лучше не рисковать и как можно раньше обратиться к специалисту.

## Новости Одессы, Украины, мира

В одесском аэропорту введена в эксплуатацию новая взлётно-посадочная полоса длиной 2800 м и шириной 45 м. Она сможет принимать самолёты, вместимостью до 300 пассажиров. Одновременно в полном объёме заработал новый перрон у нового терминала, вмещающий восемь самолётов.

В Турции на побережье Чёрного моря неожиданно выпал снег.

Польский пианист, клавесинист, джазовый импровизатор и актёр Станислав Лопушинский завершил выступлением в Одессе свой тур, проехав на велосипеде 1400 км.

Полнометражный фильм Одесской киностудии «Крепость Хаджибей» режиссёра-постановщика Константина Коновалова победил на международном кинофестивале. Наиболее яркие сцены фильма снимались в Аккерманской крепости.

Для борьбы с правонарушениями в Одессу прибыли правоохранители из разных регионов Украины. Нацгвардейцы и полицейские приступили к совместному патрулированию города и пляжей.

Принято решение о создании на улице Старопортофранковской, 133 муниципального музея-квартиры Михаила Жванецкого.

На одном из двух шаров одесского Ланжерона появилась 15-я по счёту скульптура в рамках проекта «Одесские коты» — спящий «Кот Изюм» (Изя Ланжерон) в тельняшке. Он изготовлен из полиэфирной смолы и акрила, о чём охотников за металлом предупреждает прикреплённая рядом табличка.

Единственный в Украине и на всей территории бывшего СНГ памятник основателю компании Apple — Стиву Джобсу установлен на улице Новосельского. Скульптура сделана из металла и представляет собой человеческую руку с вырезанным в ней отверстием в форме яблока — логотипом «Apple». Она раздаёт бесплатный Wi-Fi, а ночью подсвечивается неоновым светом.

Винодельческое предприятие SHABO (Шабо) получило две золотые медали на одном из самых престижных в мире дегустационных конкурсов Decanter World Wine Awards 2021. Их удостоены вина Шардоне 2015 и Каберне 2017.

Одесская область заняла 11-е место в Украине по темпам падения экономики в 2020 году.

Международный аэропорт Одесса в июне обслужил почти 130 тысяч пассажиров.

Санитарно-биологические показатели морской воды на всех восьми одесских пляжах — в пределах нормы.



# Н е о р д и н а р н ы е л и ч н о с т и Я — С А М !

110 лет назад, 17 августа 1911 г., родился международный гроссмейстер Михаил Ботвинник. Когда-то Маяковский написал: «Я поэт. Тем и интересен», имея в виду, что человек, талантливый в своей профессии, интересен именно этим. Наверное, это так – и одновременно нетак. Я постараюсь рассказать о Михаиле Моисеевиче не только как об уникальном шахматисте (хотя, конечно, в первую очередь об этом), но и как о неординарном человеке.

Первую свою победу он одержал в 12 лет на школьном шахматном турнире. Потом была сенсация – 15-летний Миша Ботвинник стал одним из победителей на сеансе одновременной игры в Москве с тогдашним чемпионом мира легендарным Хосе-Раулем Капабланкой.

Чтобы не слышать подсазков со всех сторон, Миша зажал уши и спокойно играл, пока сам Капа не положил на доску своего короля в знак капитуляции. Тогда и любителям шахмат, и спортивным руководителям стало ясно – этот мальчик уникален.

Но Миша не ограничивался шахматами, как делало большинство талантливых спортсменов, посвящая всю свою жизнь только этому.

Он с успехом окончил политехнический институт, получив специальность инженера-электрика, поступил в аспирантуру, защитил кандидатскую диссертацию.

Со временем Михаил Моисеевич стал доктором технических наук, автором ряда изобретений, запатентованных во многих странах, авторитетным специалистом в своей области науки – и не только. Но об этом позже.

В предвоенные годы Ботвинник уверенно заявил о себе на многих крупных международных турнирах, опережая на них чемпионов мира Э. Ласкера, М. Эйве, Х.-Р. Капабланку, А. Алёхина. Но главная битва его жизни – борьба за титул чемпиона мира откладывалась из-за начавшейся войны.

На матч-турнире за это наивысшее в мире звание, состоявшемся только в 1948 году, М. Ботвинник оказался недостижимым. Опередив своего ближайшего соперника на три очка – редчайший случай на соревнованиях такого уровня, он стал первым советским шахматистом – чемпионом мира. Впоследствии он подтверждал это звание ещё 4 раза, чего не удавалось ни одному человеку за всю историю шахмат!

Ботвинник почти все партии играл на выигрыш, не боясь идти на риск. Это, как правило, оправдывалось, поскольку соперничать с ним в искусстве подготовки и анализа партии было очень трудно.

Его отличал достаточно жёсткий – «типично чемпионский» характер. Суждения (и не только в области шахмат) носили подчас характер излишне категорический, но своих воззрений Ботвинник, как правило, не менял.

Неуживчивость Ботвинника иногда приводила к конфликтам с другими шахматистами, но он стремился доказывать свою правоту не в закулисных действиях, а за доской, уверенно обыгрывая тех, кто плёл кабинетные интриги.

1 мая 1934 г. он, в то время уже двукратный чемпион СССР, отправился

на Васильевский остров к своему другу Я к о в у Р о х л и н у . Соседкой за столом оказалась жгучая брюнетка с чёрными глазами, стройная и изящная. От неё исходило такое очарование! Это была солистка Мариинского театра, талантливая 20-летняя балерина Гаянэ Ананова.

После вечеринки Михаил провожал её по ночному Ленинграду с приключениями – был проливной дождь, мосты разведены. Домой шёл очарованным этой удивительной и в чём-то загадочной девушкой.

Ботвинник мог бы остаться одним из роя её поклонников, но не в его привычках было сдаваться без боя.

Сначала он знакомил Гаянэ с друзьями, дарил цветы, водил в театр, и в фойе даже дамы открыто восхищались красотой его спутницы. Через год сделал ей предложение, и они поженились.

Молодые супруги были абсолютно разными. Она – чувствительная, сентиментальная, религиозная; он – убеждённый атеист, прагматик, пунктуальный, упрямый, дотошный.

Лишь со временем Михаил понял, что его Ганочка обладает способностью делать других людей добрее, и он сам этого не избежал...

– Стали мы жить втроём, – писал впоследствии Ботвинник, – моя мама (характер у неё был пресквернейший – об этом я предупредил свою невесту, также как и о том, что со временем буду лысым), Ганочка и я. Но жена быстро добилась того, что ранее удавалось далеко не всем – мама горячо её полюбила. Удивительно приветливая, добрая, она ко всем родным и друзьям относилась трогательно («Хватит сюсюкать», – советовал я). И ей отвечали взаимностью.

Вскоре после женитьбы Ботвинник засел за кандидатскую диссертацию и работал по 12 часов в сутки.

Гаянэ придумала, как бороться с излишним рвением молодого мужа. Она составила «План занятий самого умного мальчика в мире М. М. Ботвинника» – шуточный, но солидный. Там было предусмотрено всё: когда спать, когда обедать, когда гулять, когда работать.

Трудоголик Ботвинник старался объять необъятное за несколько часов, пока жена была занята балетом, а после рождения дочки Оли ночами брал шахматную доску в ванную.

Для Гаянэ не было мелочей. Пока все остальные шахматисты поглощали в безумных количествах кофе, Ботвинник прихлебывал... черносмородиновый кисель – наверное, единственный из всех чемпионов.

Зная, что в турнирном зале будет накурено и шумно, сподачи жены некурящий Ботвинник играл тренировочные партии с включённым на полную громкость радио и поставленной рядом пепельницей с тлеющей сигаретой. Мужчин такое полное растворение в муже восхищало. Гаянэ в шутку называли «приз для чемпиона».

– Мама была настоящей армянской женщиной, – вспоминала их дочь Ольга, – в девушках она почитала родителей, а в замужестве – супруга. На свадьбе она сказала:

– Дорогие родители! Я всегда слушалась вас, а теперь буду слушать только своего любимого Мишеньку.

Она очень любила папу и относилась к нему с трогательной заботой, как и он к ней. Забота и нежность – это, по-моему, и есть любовь. Мама любила балет, но семья, конечно, была главным в её жизни.

Выезжая на соревнования за рубеж, Ботвинник просил начальство разрешить жене сопровождать его, и хотя это обычно не практиковалось, ему шли навстречу. За жену он принципиально всегда платил сам.

К себе и своим близким Ботвинник относился строго. Когда Оля училась в институте, она в каком-то семестре плохо сдала экзамены и не получила стипендию – 30 рублей. Тогда отец в воспитательных целях выдавал ей 20 рублей в месяц на пропитание и ещё семь – на проездной.

– Меня это обижало, – писала Ольга впоследствии, – но сейчас я понимаю, что он был прав.

Многих поражило, как эти двое уживаются – ведь нраву Ботвинника продолжали ужасаться.

Как-то в присутствии Михаила Моисеевича разговор зашёл о матче Фишера со Спасским. Ботвинник взвился:

– Вот Фишер выиграл 10:5, и его снова все называют гением. А я в 1961-м выиграл матч-реванш у Таля тоже с разрывом в пять очков. Но мало того, что никто не называл меня гением, так я ещё отовсюду только и слышал: «Опять вылез, старая сволочь!»

Когда начинались соревнования, Ботвинник не открывал газет, не разговаривал, с ним становилось невыносимо тяжело. Представить рядом с ним нежную Гаянэ многим было непросто.

– Он был сухарь, аскет и педант. – писал гроссмейстер Л. Шамкович. Если Ботвинник чего-то хотел или требовал, заставить его отказаться от этого было невозможно – он обладал железной способностью стоять на своём.

О подозрительности Ботвинника слогали легенды. Если его указания не выполнялись, он заносил «виновника» в специальный блокнот и переставал с ним здороваться (у каждого был свой срок).

Но в человеке всё же главное не характер, а убеждения, принципы, порядочность. Во время «Дела врачей» Ботвинник категорически отказался подписать письмо о депортации советских евреев в Сибирь и на Дальний Восток и публичной казни врачей.

В 1976 г. он не подписал письмо, одобряющее развязанную властями разнузданную кампанию против «невозвращенца» Виктора Корчного.

В 1954 г. Ботвинник направил в ЦК КПСС предложения по изменению экономического плана развития СССР. Суть его идеи заключалась в сочетании плановых социалистических и рыночных

капиталистических методов ведения народного хозяйства. Функционеры ЦК КПСС назвали обращение шахматного чемпиона «вредным проявлением буржуазной идеологии лейбористского типа», был поставлен вопрос об исключении Ботвинника из партии, однако затем с учётом личности заявителя дело замяли. Идеи Ботвинника позднее были использованы академиком А. Сахаровым.

Самое трудное время в их жизни наступило, когда Гаянэ Давидовна неизлечимо заболела. В декабре 1987 года Михаил Моисеевич, навещая жену в больнице, печально сказал:

– Из моей молодости рядом осталась только ты.

Она ответила: «Я тебя не брошу». Вечером Гаянэ Давидовны не стало. Урну с её прахом захоронили рядом с прахом матери Ботвинника. Михаил Моисеевич, которому предстояло пережить супругу на восемь лет, настоял, чтобы в нише оставили место и для третьей урны.

Ботвинник редко улыбался, обладал своеобразным, непоказным юмором. От своей «пятой графы», в отличие от многих, никогда не отказывался. Однажды он осудил своего ученика Гарри Каспарова за то, что тот отказался от фамилии отца (Вайнштейн) и взял фамилию матери.

– Вот я же не сделал этого, проявил характер!

– А какая была фамилия у Вашей мамы, Михаил Моисеевич? – спросили его. И тут Ботвинник улыбнулся:

– Рабинович...

Этот удивительный человек оставил после себя огромное наследие. Лучшие партии Ботвинника вошли в золотой фонд мирового шахматного искусства. Он стал автором четырёх шахматных дебютов, получивших его имя. Его работы по теории и практике игры долго будут служить бесценным подспорьем для шахматистов самого высокого уровня.

Многие книги М. Ботвинника по шахматам, энергетике, кибернетике изданы на английском, немецком, датском, немецком, французском, шведском и других языках. Его разработки как доктора технических наук в области электротехники и экономики получили высокую оценку специалистов.

Имя этого человека, чаще других завоевывавшего высший в мире шахматный титул, известно огромному количеству людей, в том числе и тем, кто об этой мудрой древней игре имеет весьма смутное представление.

Своё восьмидесятилетие Ботвинник встречал в Брюсселе. Был большой банкет, и сам юбиляр выступил с речью. Когда Михаил Моисеевич под аплодисменты стал спускаться по лестнице, переводчик попытался взять его, почти ничего не видящего, под руку.

– Нет, – сказал патриарх твёрдо, – я сам. Я – сам.

Как всегда, всё, что Ботвинник делал в шахматах и в жизни, все решения, которые принимал, он принимал сам...

**Михаил Гаузнер**

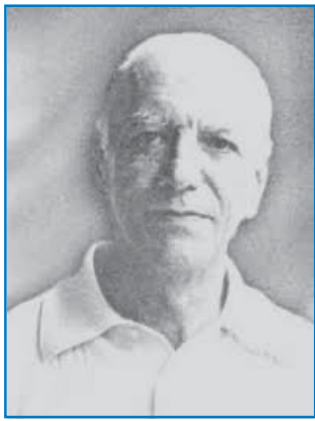
(использованы Википедия, воспоминания М. М. Ботвинника, книга В. Полоудина «М. М. Ботвинник в воспоминаниях современников», статьи Л. Медовара «Великий Ботвинник» в журнале «Лехаим», И. Исаевой «Приз для чемпиона» на портале «Редактор Публики», документальный фильм «Осень шахматиста. Михаил Ботвинник» и др.).



М. Ботвинник



## Страна Поэзия



Александр ШАФИР

## К 100-летию со дня рождения

Родился в Одессе. Участник Великой Отечественной войны. Окончил Одесский медицинский институт имени Н.И.Пирогова. Работал терапевтом в сёлах Одесской области, на Скорой помощи и в 10-й поликлинике Одессы. Стихи писал с юности. Публиковался в альманахах "Маме лошн", "Самобытные поэты Одессы", в "Антологии литературной студии "Откровение", "Одесском листке Сан-Франциско". Автор поэтических сборников "Терновый куст", "Огонь поэзии высокой", "За порогом", "Храм души". Был членом Литстудии "Откровение". Ушёл в мир иной в 1999 г.

## Песни сердца

Задержусь ли здесь, иль буду скоро  
В измеренье, может быть, ином,  
Но душе моей святой опорой  
Вечно будет весь земной наш дом —  
Дар от Бога: все мои родные  
И друзья, которых я любил,  
С кем делил я трудности земные,  
Чьей любовью горд и счастлив был...  
Потому я с вами не прощаюсь,  
"До свиданья", — тихо говорю.  
И, любя, ничуть не сомневаюсь, —  
Песни сердца вам ещё спою...

## Мчал поезд...

Мчал скорый поезд... На пути  
Лежал ребёнок обречённый.  
Кто б смог мгновенно отвести  
Его от смерти многотонной?

Ещё секунда — и конец!  
И никакого нет спасенья!  
Но шёл поблизости юнец,  
К нему в тот миг пришло решенье:

Под поезд бросился он сам,  
Прижав к земле меж шпал малютку.  
И смерть, скользя по волосам,  
Неслась над ними смерчем жутким,  
Но Бог их спас. А через сутки...

...От пережитого слегка  
Дрожал его негромкий голос,  
И мир смотрел на паренька,  
Что был от смерти лишь на волос...

Когда в мальчишеской мечте  
Себе героя выбирают,  
Довольно часто красоте  
Своей души цены не знают.

## Мать

Если есть на планете участие,  
Доброта, справедливость, любовь,  
Величайшие радость и счастье,  
И тревоги, и нежность без слов,

Верность, долг, бескорыстье без края,  
Если жертвенность есть без границ  
И душа, что всегда молодая,  
Словно сполохи вешних зарниц,

Если есть неустанные руки,  
Что безмерную тяжесть несут,  
И заботы о детях, и муки,  
И сердечный, и праведный суд,

Если есть человечности самый  
Чистый, словно кристалл, образец, —  
Это значит, на свете есть мамы,  
Негасимый огонь их сердец!

## Храм

На священной горе — ближе  
к Господу Богу,  
К напоённым дыханьем Его облакам,  
Распростёрся прекрасный, как сказка,  
и строгий,  
Ослепительно светлый  
Божественный Храм.

И сверкали колонны.  
В гармонии нежной  
Золотое сиянье и мраморный блеск  
Отражались в зеркальных полах, безмятежно  
Взор лаская обилием в Храме чудес.

Но сокровищ несметных  
ценней и дороже  
Были свитки Писанья,  
Творец в них вложил  
Слово мудрое, вещее, вечное —  
Божье,  
И народу для всех поколений вручил.

А народ, если следовать будет закону  
И постройт в душе  
свой незыблемый Храм,  
Одолеет все трудности,  
став непреклонным,  
Неподвластным ни бедам,  
ни грозным векам!

Детский  
уголок

## Н. Боровков

\*\*\*

За окном — июль, жара!  
Выхожу во двор с утра.  
Столько планов в голове:  
Половить жуков в траве,  
Понырять, позагорать  
Иль грибы пособирать...  
Интересных дел

немало!  
Что же выбрать  
для начала?  
Если б было в голове  
Мысли три, а лучше — две,  
Я бы выбрал без труда,  
Чем заняться мне тогда;  
Но задача непроста,  
Если мыслей больше ста.  
Я решал её, решал,  
Всё в мозгах перемешал.  
Вот вопрос:  
за что приняться,

Чем бы мне  
сперва заняться?  
Думал с самого утра...  
Вот уже и спать пора.

## Т. Литвинова

\*\*\*

На платице — кармашек.  
В нём спрятан абрикос.  
Июль —  
пора ромашек,  
Улыбок и стрекоз.  
Кукушки крик последний,  
Как осени звонок.  
Увянет скоро летний  
Ромашковый веночек.  
Но в сердце,  
как в кармашке,  
Мы увезём домой  
Июльские ромашки —  
Пусть светят нам зимой.

## Н. Капустюк

\*\*\*

Мотылёк и мотылиха  
Танцевали польку лихо.  
И комарик с комарихой  
Тоже польку танцевал.  
Белым облачком по свету  
Плыл июль, смеялось лето,  
Было много-много света —  
Длился вечный карнавал!  
Не смолкали птички трели,  
Колокольчики звенели,  
Землянички розовели,  
Заплетался всюду хмель...  
Вызрели в поле кашки,  
В тёплой клетчатой фуражке  
Приземлился на ромашки  
Охмелевший старый шмель...  
Было весело и людно  
И совсем-совсем не трудно  
Ну, нисколько не трудно,  
И ни капельки не лень

Петь, шутить и кувыркаться,  
Просто жизнью наслаждаться,  
Чтобы мог он вспоминаться  
Этот летний тёплый день!

\*\*\*

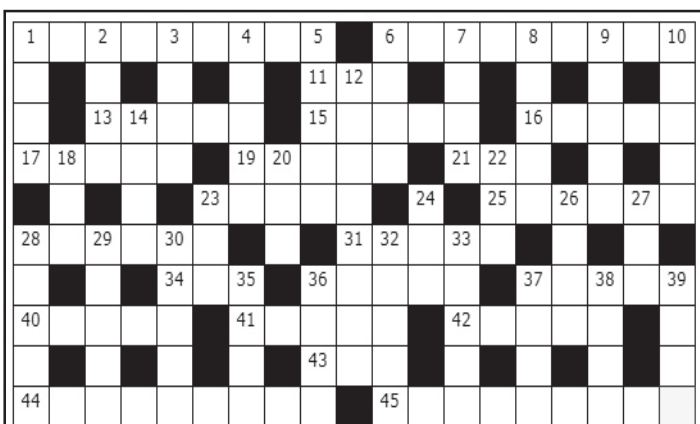
## Т. Керстен

В июле зреет земляника  
И на полянке, и в саду.  
И все от мала до велика  
За сладкой ягодой идут.  
Над речкой солнышко — лепёшкой  
И мостик радуги — дугой.  
А в речке юркие рыбёшки  
Зовут купаться нас с тобой.

## Д. Логинов

\*\*\*

Тот месяц в середине лета  
Всех дружно вместе соберёт.  
Подарит кучу земляники.  
И тёплым дождиком польёт.  
Подарит всем жару он вскоре.  
А птицы ночью запоют.  
Уедут люди все на море.  
Июлем месяц тот зовут.



**По горизонтали:** 1. Птица отряда ракшеобразных. 6. Сушёные сливы особых тёмных сортов. 11. Ласковое слово для младенца. 13. Комнатная печь. 15. Музыкальная девятка. 16. Шест для управления нартами. 17. Морская черепаха. 19. Династия тайландских королей. 21. Выход мяча за пределы поля. 23. Голосистое искусство. 25. Совокупность мусульманских религиозных и правовых норм. 28. Героиня поэмы Михаила Лермонтова "Демон". 31. Народ, живущий на острове Сахалин. 34. Детская игрушка. 36. Награда за смелость. 37. Садовый цветок. 40. Гора на Южном берегу Крыма. 41. То же, что навоз. 42. Огненное буйство. 43. Царство мёртвых в римской мифологии. 44. В карманных часах — механизм для завода без помощи ключа. 45. Влияние, престиж.

**По вертикали:** 1. Псевдоним алеманна. 2. Порода кроликов. 3. Крёстная мать сына. 4. Американская ферма. 5. Жанр японской поэзии. 6. Лапти из пеньковой верёвки. 7. Пряное и лекарственное растение. 8. Псовая .... 9. Узбекский поэт, автор романтической поэмы "Гуль и Навруз". 10. Пиковый .... 12. Крикун. 14. Фильм Сергея Соловьёва. 18. Синоним рода древесных растений: ветла, ракита, верба. 20. Нормативный .... 22. Особая примета Чебурашки. 23. Очень высокая волна. 24. Старинное северорусское морское судно. 26. Атмосферная влага. 27. Многолетнее травянистое лекарственное растение, растущее по берегам рек и озёр. 28. Повод приспустить флаги. 29. Французская госпожа. 30. Остров в Балтийском море. 32. Прямоугольное обрамление текста, рисунка. 33. Род халата. 35. Русский полярный исследователь, составивший карту Новосибирских островов. 36. Рисунок, разводы. 37. Бухгалтерский порядок. 38. Фитиль при огнive. 39. Имя армянского царя, основавшего династию Багратидов.

## Ответы на кроссворд в № 177

**По горизонтали:** 3. Семафор. 9. Соитие. 10. Огород. 11. Ретинол. 12. Цианид. 13. Амбула. 14. Цицерон. 15. Агреже. 18. Датчик. 22. Ряска. 25. "Русалка". 26. Головин. 27. Беарн. 28. Новодел. 29. Ингушка. 30. Ельня. 33. Матико. 37. Хибара. 40. Пугачёв. 41. Рубище. 42. Апломб. 43. Киприот. 44. Сикоку. 45. Катунь. 46. Надсада.

**По вертикали:** 1. Допинг. 2. "Чтение". 3. Сердце. 4. Мутация. 5. Фонарик. 6. Роланд. 7. Кокпит. 8. Роялти. 15. Агроном. 16. Рассвет. 17. Желудок. 19. Аллегри. 20. Чувашка. 21. Кантата. 22. Рабле. 23. Статья. 24. Агния. 31. Логопед. 32. Ночница. 34. Апулия. 35. Ибикон. 36. Опекун. 37. Хватка. 38. Балата. 39. Романс.



## Уважаемые клиенты!

Если в вашей квартире есть старинные вазочки, статуэтки, пепельницы, изделия из хрусталя, книги и другие вещи, с которыми вы готовы безболезненно расстаться, предлагаем принести их в Хесед или сообщить об этом своему куратору.

Деньги, вырученные от реализации этих вещей, будут использованы на благотворительные дела.

## ВНИМАНИЕ!

**ПРЕДЛАГАЕТСЯ РАБОТА: УБОРКА + ПОСУДА**

Пятница, воскресенье, понедельник

400 гривен за смену.

Телефон: + 380 (67) 480 - 39 - 23 Дмитрий

## Уважаемые клиенты!

Сообщаем вам, что мы по – прежнему ожидаем от вас рецепты одесско-еврейской кухни от ваших мам, бабушек и прабабушек.

Вы можете передать их в рукописном варианте через соцработника или куратора для руководителя "Дневного центра" Виктории Битюковой или отправить по электронной почте по адресу: [daycenterbarinova@gmail.com](mailto:daycenterbarinova@gmail.com)

Ждем ваши рецепты с нетерпением!

## Уважаемые клиенты!

Уведомляем вас, что терминалы Приват-банка во всех магазинах ТС "Копейка" будут работать **только на одной кассе**. На этой кассе, обслуживающей карточки «Приватбанк – Хесед», будет установлена **информационная табличка**.

## ЮБИЛЯРЫ – КЛИЕНТЫ БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН" ПРИМИТЕ СЕРДЕЧНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

**95 лет**

Черткова Бронислава

**90 лет**

Дубровский Павел

Литвиненко Юрий

Тамаркина София

Хавкина Диана

**85 лет**

Голодная Евгения

Давидов Роман

Крысс Софья

Левитес Михаил

Майбардюк Ася

Муратова Светлана

Ольшанецкая Зоя

Суркова Сарра

Тримуд Владимир

Ходзинская Ядвига

Шаган Жанна

**80 лет**

Вороной Ростислав

Коляда Георгий

Корченко Валентина

Лукацкий Александр

Мазуренко Константин

Майгурова Тамара

Матвиенко Мира

Миронер Инна

Митрофанова Лариса

Мойсеева Татьяна

Панченко Алла

Руссаковская Алла

Савельева

Маргарита

Соломин Александр

Суржиц Юрий

Терк Анна

Фендюр Юрий

Шварцман Мария



## Улыбка

—Фима, ты обещал любить меня вечно...

—Роза, дорогая! Вечно – не значит беспрерывно.



—Купите своей жене цветы!

—У меня нет жены.

—Тогда своей невесте!

—Но у меня нет невесты...

—Купите таки на радостях, что вы имеете такую спокойную жизнь...



—Сонечка, радость моя, пожалуйста, говори потише. Ты так кричишь, что я уже полчаса не могу понять, в чём ты абсолютно права!



— Додик, я слышал, вы женитесь!

—Таки да!

—И как вам ваша будущая жена?

—Ой, сколько людей – столько и мнений. Маме нравится, мне – нет!



— Лёва, как насчёт уединиться?

—Я пытаюсь, но ты опять меня нашла...



— Боря, ты смотрел утреннюю программу? Там был сюжет о том, как судили многожёнца, и таки дали ему три года тюрьмы!

—Шо-та я не понял: это шоб наказать, или ему таки дали отдохнуть?..



— Яша, не обольщайся! Твоя жена красится и наряжается не ради тебя, а против других женщин!



—Додик, что такое Рог изобилия?

—Ну, я таки себе думаю, что это если жена изменяет тебе с олигархом.



—Моня, почему ты больше не говоришь, шо ты любишь меня?

—Я уже говорил тебе это однажды. Если шо-то изменится, я дам тебе знать...



—Мама, я беременна.

—Розочка, у тебя уже четвёртый ребёнок от Гриши! Почему ты не выходишь за него замуж?

—Он мне не нравится.



—Моня, где ты взял деньги на такую шикарную свадьбу?

—Тебе я могу признаться. Я всю жизнь откладывал деньги на чёрный день.



—Яша, я вот что подумал: от несоблюдения техники безопасности люди не только погибают, но и рождаются.



— Гриша, твоя дочь уже вышла замуж?

— Пока нет!

— И шо так?

—Ой, она слишком умная, шоб выйти замуж за того идиота, шо согласится на ней жениться.



—Гражданка Рабинович! Вы зачем ударили мужа сковородкой по голове?

—Ой вэй! Будто на это должны быть причины...



—Маня, шо так тянет тебя среди ночи к холодильнику?

—Я думаю, шо это всё магнетики!



—Ой, Роза Марковна! Как вы меня напугали!

—Лучше на себя посмотрите!



—Софа, я счастлива! Хочется петь, петь, петь!

—Маня, ты что с ума сошла? Каких Петь? У тебя муж есть.



—У меня такое неприятное чувство, что ты прав!

Гопп Вячеслав  
Донец  
Свелана  
Коппель Неля



Корсунская  
Инна  
Липенчук  
Вячеслав



Лукина Светлана  
Немиров Игорь  
Новаковская  
Светлана



Подмарков  
Владимир  
Полищук Яков  
Степаненко Рита

Учредитель и издатель —  
БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН" (г. Одесса)

Газета издается при поддержке  
Claims Conference и American  
Jewish Joint Distribution Committee

Некоммерческое издание. Распространяется бесплатно.  
Реклама и объявления публикуются бесплатно.  
Индекс издания — 09720

Свидетельство о госрегистрации 1153-34-Р, серия ОД, выдано 7 июня 2006 г.

Отпечатано в Одесской типографии ООО "ВМВ-принт", просп. Добровольского, 82-а  
Тираж — 2050 экз. Зак. №

Главный редактор  
Семен ВАЙНБЛАТ  
Редакционная коллегия:  
А. Кесельман,  
Л. Авербух, М. Гаузер  
Компьютерная верстка  
И. Глаголевский

Присланные материалы  
не рецензируются и не возвращаются.  
Переписка с читателями —  
только на страницах газеты.  
Редакция оставляет за собой право  
редактировать  
и сокращать присланные материалы.  
Ответственность за точность  
фактов несут авторы.

Адрес редакции:  
65023, Одесса, ул. Нежинская, 77/79  
Почтовый адрес:  
65045, Одесса, а/я 110  
Тел.: 737-40-12  
[www.dobroedelo-11.narod.ru](http://www.dobroedelo-11.narod.ru)