



ДОБРОЕ ДЕЛО

ЭЛУЛ 5781

№ 179

АВГУСТ 2021



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



Пусть новый год
будет сладким
и счастливым!

ДОРОГИЕ КЛИЕНТЫ, ВОЛОНТЕРЫ И СОТРУДНИКИ БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН"!

Поздравляем вас с наступающим Новым, 5782, годом!

Рош-а-Шана — это праздник, в котором основное внимание уделяется личности человека. Каждый из нас в эти дни переосмысливает жизненные ценности, думает над тем, как исправить допущенные ошибки, поскольку в начале года определится то, что будет в конце его. Пусть 5782 год будет годом мира, света и добра! Желаем здоровья, благополучия, добрых дел, счастливого и сладкого Нового года!

Председатель Правления
Михаил Блюмберг

Генеральный директор
Анатолий Кесельман

Прекрасные
еврейские
праздники 2
стр.

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

Анна
Розен
"Паустовский
и музыка" 3
стр.

Работает
"Горячая
линия" 4
стр.

Марк
Штейнберг
"Еврейский
щит СССР" 5
стр.

Волонтерская
гостиная 6
стр.

Ирина
Мармер
"Её величество
переводчик" 7
стр.

Илья Перствёв
"Одесса
в старых
фотографиях" 8
стр.

Леонид
Авербух
"Мочекаменная
болезнь" 9
стр.

Михаил
Гаузнер
"Неординарные
личности" 10
стр.

Страна
Поэзия 11
стр.

Улыбка 12
стр.

Е В Р Е И С К И И Н О В Ы Й Г О Д

6—8 сентября 2021 года — праздник Рош-а-Шана — еврейский Новый год. В эти дни Б-г отмечает в Книге жизни, какая судьба ожидает в наступающем году каждого из людей: "...кому жить и кому умереть, кого ожидает покой, а кого — скитания, кого — благополучие, а кого — терзания, кому суждена бедность, а кому — богатство".

Вера в то, что Б-г желает всем добра и благополучия, превращает этот день в светлый праздник. В это время евреям предписано оценить свои поступки за предшествующий год и подготовиться к начинающемуся году. Евреи просят мира, согласия, здоровья. Звук шофара призывает: "Очнитесь те, кто дремлет, кто тратит опущенные годы бессмысленно. Обозрите души свои и добрыми сделайте дела ваши".



В это время делают друг другу подарки, посылают поздравления. Семья собирается за столом, который украшают традиционные блюда. Каждый хочет, чтобы начинающийся год был для него хорошим, "сладким".

Поэтому на стол подают блюда, символизирующие пожелание счастливого года: рыбу — символ плодородия, голову (баранью или рыбью) — чтобы быть "во главе", а не "в хвосте"; морковь, нарезанную кружочками, — по форме и по цвету она должна напоминать золотые монеты, богатство; сладкую халу с изюмом — чтобы год был полным, здоровым; овощи и фрукты — в знак надежды на обильный урожай.

Кусочек яблока, обмакнув в мед, съедают в начале трапезы сразу после халы, чтобы год был сладким и счастливым. Да будет он таким!

Д Е Н Ъ В Ы С Ш Е Т О С У Д А

Йом Кипур (Судный день) — 16 сентября 2021 г. — день искупления грехов и Высшего суда. Это единственный день в году, когда Тора предписывает человеку не заниматься ничем, кроме анализа своих поступков и помыслов. В древности, когда в Иерусалиме ещё стоял Храм, в Судный день первосвященник должен был совершить процедуру самоочищения, входил в Храм, готовил жертву для заклания и приносил её во искупление грехов всего народа Израилева. Сегодня суть обрядовых действий перешла из Храма в синагогу, а место жертвоприношения заняли молитвы. "Открывающая молитва" — Кол-Нидрей —

превратилась в символ всего праздника. В Йом Кипур читают также поминальную молитву, к которой в наши дни добавились ещё две части: поминовение жертв Катастрофы и погибших в войнах за независимость Израиля.

В 1973 году в этот день армии Египта и Сирии предприняли внезапное нападение на Израиль. Прямо из синагог и из своих домов люди отправились в бой. Многие не вернулись. Так старые обрядовые формы наполнило новое трагическое содержание — утраты и скорбь. В канун Йом Кипур принято есть "разделяющую трапезу", после



которой до исхода Судного дня — строгий пост. Судный день, согласно еврейской традиции, завершается тем, что каждый еврей получает положительную или же отрицательную оценку своих деяний, а на её основе — приговор милостивый или осуждающий.

Это день, когда выясняется, принята или отклонена просьба о прощении Высшим судом на небесах. Особое значение приобретает «закрывающая молитва», произносимая при заходе солнца — после неё уже как бы закрыты врата милосердия, через которые поднимаются к небу просьбы и молитвы народа Израилева.

Раздаются звуки шофара, а затем слышен завершающий все обряды призыв: "В следующем году в Иерусалиме".



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

Латвия и Литва приняли решение о возведении на границе с Беларусью четырёхметрового металлического заграждения высотой 4 м и длиной более 500 километров, чтобы предотвратить массовое вторжение нелегальных мигрантов на территорию этих государств-членов Евросоюза.

В Бранденбурге (Германия) начался судебный процесс над 100-летним бывшим охранником концентрационного лагеря Заксенхаузен, который обвиняется в причастности к убийству более 3500 человек.

Талибы захватили президентский дворец в Кабуле. Президент Ашраф Гани покинул страну. Бывший президент США Дональд Трамп призвал своего преемника Джо Байдена подать в отставку в связи с последними событиями в Афганистане.

Во время визита в Москву Меркель потребовала от Путина освобождения Алексея Навального.

Около двух миллионов японцев получили распоряжение об эвакуации в связи с угрозой затопления их домов из-за проливных дождей.

Президент Польши подписал закон, ограничивающий 30 годами возможность подачи исков о реституции имущества. Это приведёт к закрытию 90% исков о возвращении еврейского имущества, экспроприированного нацистами или коммунистическим режимом Польши.

Канцлер Германии Ангела Меркель, вскоре покидающая свой пост, провела переговоры с президентом Украины Владимиром Зеленским. Одной из главных тем переговоров в Киеве стал газопровод "Северный поток-2", который позволит России поставлять газ в государства Евросоюза в обход Украины.

С 14 по 21 августа в Одессе прошёл XII Международный кинофестиваль. В его программу вошло 65 фильмов производства Украины и других стран мира. По результатам зрительского голосования главный приз «Гран-при» получил фильм режиссёра Екатерины Горностай «Стоп-Земля», ранее получивший приз «Хрустальный медведь» Берлинского кинофестиваля. Эта же картина стала обладателем приза «Золотой Дюк» за лучший полнометражный фильм.



Суккот — один из трёх паломнических праздников, который начинается 15 числа месяца тишрей (в 2021 г. 21 сентября) и продолжается семь дней.

Если все другие праздники отмечаются дома, в кругу семьи, то в Суккот евреи покидают дома и

живут в покрытых ветками временных строениях, называемых сукка ("шалаш"), в которых празднуют и славят Всевышнего все семь дней праздника в память о скитании евреев по Синайской пустыне.

Суккот — праздник исторический. В эти дни отмечают сорокалетний период, в течение которого евреи, блуждая по пустыне, жили во временных убежищах. Суккот — это и "Праздник урожая", когда в Израиле празднуют конец сельскохозяйственного года.

Седьмой день Суккот имеет свои особые законы. Каждый день мужчины читают благословения,

Ш М И Н И

И

Шмини Ацерет и Симхат Тора завершают череду осенних еврейских праздников, которые отмечают 28—29 сентября, сразу после Суккот. В Торе сказано, что на восьмой день от начала праздника Суккот будет ещё один отдельный, самостоятельный праздник. Его название показывает, что на восьмой день (шмини) кого-то задержали (ацерет).

Кого задержали и зачем? Приводят такой пример. Царь пригласил своих детей на семидневный пир. Когда пришло время расставания, царь сказал: «Дети, я хочу обратиться к вам с просьбой. Пожалуйста, задержитесь ещё на один день». Так и в Торе говорится: «На восьмой день будет у вас праздник».

Мудрецы постановили, что в этот день — Шмини Ацерет — евреи будут заканчивать ежегодный цикл чтения Торы и начинать чтение её с недельной главы "Берешит" ("В

начале") этой же книги. Так в Шмини Ацерет вошёл ещё один элемент — Симхат Тора — праздник завершения цикла чтения Торы. Симхат Тора в переводе означает — Радость Торы. Тора состоит из пяти книг, из 54 «еженедельных глав», читаемых в течение всего года.

Начинают чтение в Шмини Ацерет и заканчивают в Шмини Ацерет. И так весь народ поступает уже почти две тысячи лет (до этого евреи читали и изучали Тору по другой системе). Во времена существования Храма в Восьмой день совершался обряд возлияния воды на жертвенник, сопровождавшийся просьбами о даровании дождя в наступающем году. В настоящее время, начиная с Шмини Ацерет, в синагогах в течение всей зимы также читают молитву о дожде.

Праздник Симхат Тора не связан с Суккот, но продолжает последний. К Торе вызывают пятерых молящихся. Но в Симхат

Тора принято, чтобы алию получил каждый из пришедших в синагогу, поэтому у недельную главу "Везот а-браха" читают несколько раз.

Центральным событием праздника, безусловно, является акафот (буквально "кружения"). Из ковчега вынимают свитки Торы и собравшиеся семь раз проходят с ними вокруг возвышения в центре синагоги. Шествие сопровождается радостными песнями и плясками, которые продолжаются до глубокой ночи.

Этот обычай появился в Европе в начале XV века. Первоначально акафа была

А Ц Е Р Е Т

Т О Р А



только одна. Однако в XVI веке увеличили их число до семи — подобно тому, как во время осады Иерихо евреи семикратно обошли стены города, неся перед собой ковчег Завета.

День начала нового цикла чтения Торы — самый радостный и весёлый в еврейском году, когда танцуют и ликуют все евреи от мала до велика.

только одна. Однако в XVI веке увеличили их число до семи — подобно тому, как во время осады Иерихо евреи семикратно обошли стены города, неся перед собой ковчег Завета.

День начала нового цикла чтения Торы — самый радостный и весёлый в еврейском году, когда танцуют и ликуют все евреи от мала до велика.

1 СЕНТЯБРЯ — ДЕНЬ ЗНАНИЙ

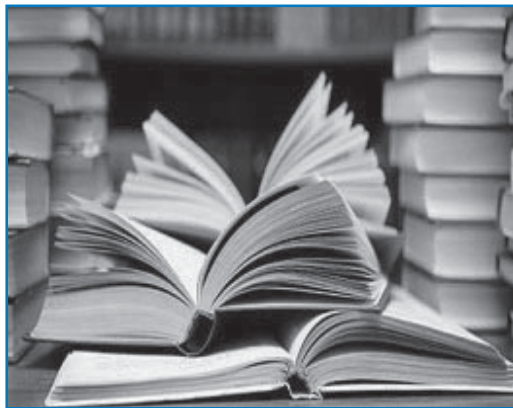
«День знаний» учреждён Указом Президиума Верховного Совета СССР № 373-11 от 15 июня 1984 года «Об объявлении 1 сентября всенародным праздником — Днём знаний». В Украине праздник Первого сентября для всех особенный, ведь на нём бывает много гостей, и он является визитной карточкой каждого учебного заведения.

День знаний всегда отличается яркостью впечатлений и новых переживаний, новых надежд и неожиданных встреч.

В школах по усмотрению администрации учебного заведения проводится праздничная линейка, а это обычно время первой половины дня с 8:00 до 12:00.

Первый звонок и начало нового учебного года — это праздник учителей, студентов и школьников, родителей, наших друзей и даже в какой-то степени праздник, который объединяет все поколения.

Особое внимание уделяется, конечно же, первоклассникам, тем, кто впервые садится за школьную парту.



Для остальных учеников, учащихся и студентов этот день также наполнен разнообразными праздничными мероприятиями.

Первым уроком в школьных учебных заведениях с начала учебной недели учителя проводят Урок Мира, затем уроки продолжаются по обычному расписанию.

Для школьников, учащихся всех средних специальных и высших учебных заведений, особенно для первокурсников, проходят торжественные собрания, подчёркивающие особую важность Мира и Любви!

образования, выбранного ими пути овладения своими будущими профессиональными навыками.

Знания — подлинная сила, которая помогает нам преодолевать многие трудности и достигать заслуженных успехов.

Первого сентября звучат поздравления и стихи, которые читают ученики, приветствуя своих преподавателей.

Этот праздник не обходят своим вниманием руководители городов и районов, администрации самых разных рангов. Это — некий итог громадной подготовительной работы, которая предшествовала началу нового учебного года, нового полного образовательного процесса школьного обучения.

В этот день мы спешим присоединиться к поздравлениям в адрес всех, особенно учителей, благодаря которым мы имеем прекрасную возможность — быть образованными людьми! Здоровья всем и благополучия! Мира и Любви!



ПАУСТОВСКИИ И МУЗЫКА

От редакции:

31 мая 2021 года в библиотеке имени К. Паустовского состоялось награждение победителей муниципального литературного конкурса им. К. Паустовского. Грамоты лауреатам и дипломантам вручила директор Департамента культуры и туризма Одесского горсовета Татьяна Маркова.

В номинации «Популяризация творчества Константина Паустовского» жюри присвоило звание лауреата конкурса Анне Розен за создание литературно-музыкальных авторских программ «Паустовский и музыка».

Чем больше я погружаюсь в мир литературных образов Константина Паустовского, тем веселее осознаю смысл высказывания английской писательницы Айрис Мердок: «Писательство — как женитьба. Ни в коем случае не следует делать решительного шага, пока сам не изумишься своему счастью».

В свете этой мудрой мысли у меня рождается ощущение, что Паустовский создавал свои сочинения лишь тогда, когда чувствовал себя счастливым. Вот откуда человеческое сопереживание, романтическая взволнованность, которыми пронизаны рассказы, повести, романы мастера.

«Сердце, полное света» — так назвал свои воспоминания о писателе Ю.Гончаров.

Все, кто были знакомы с Паустовским, отмечали его удивительную скромность, интеллигентность, уважение к людям.

На недавней встрече с одесситами приехавший из Киева литературный секретарь Паустовского Валерий Дружинский поделился с собравшимися в библиотеке им. К.Г.Паустовского слушателями рассказом об одном эпизоде из жизни писателя.

Дело было в Тарусе. Каждое утро в доме Паустовского у самовара собирались в определённое время все, кто хотел пообщаться с писателем, узнать из его уст что-то интересное. Каждому из пришедших почаёвничать хозяин уделял внимание, проявлял заинтересованность.

Однажды какие-то непредвиденные обстоятельства не позволили быть Паустовскому дома в традиционное время. Он был раздосадован своей задержкой на 20 минут и счёл необходимым каждому из земляков лично принести свои извинения.

Через всю свою жизнь писатель пронёс поразительное ощущение своей сопричастности к природе. В главе «Медная линия» из повести «Беспокойная юность» есть такие строки:

«Сдетских лет одна страсть завладела мной — любовь к природе. Временами она приобретала такую остроту, что пугала моих близких. Как я мог объяснить им, что в этом моём ощущении природы было нечто большее, чем удивление перед её совершенством, что это было не бесцельное любованье, а сознание среды, без которой человеку нельзя работать в полную меру сил. Люди обычно уходят в природу как в отдых. Я же думал, что жизнь в природе должна быть постоянным состоянием человека».

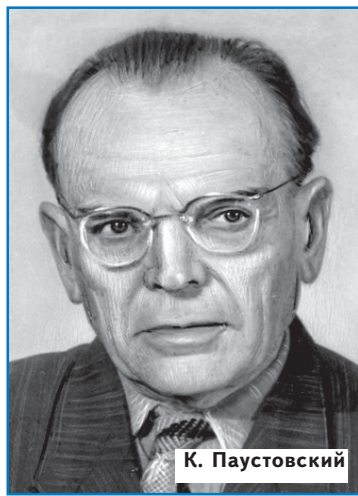
С не меньшим трепетом, чем к природе, писатель относился к музыке. Он — один из самых музыкальных писателей XX века. По этому поводу известный одесский музыковед, педагог, лауреат литературной премии им. Паустовского, Светлана Малыш написала: «Поэтичность образов мастера, их хрупкость, возвышенность и утончённость сближают прозу писателя с музыкой».

Паустовский и музыка... Кто не читал, не помнит «Повесть о лесах» — эту поэму о людях, природе, любви и о П.И.Чайковском. Герои его рассказа «Корзина с еловыми шишками» — норвежский композитор Эдвард Григ, дочь лесника Дагни и... Музыка, которую

композитор посвятил этой простой девушке.

Или другой рассказ — «Старый повар». Музыка Моцарта там возвращает старому, слепому, умирающему повару воспоминания, а вместе с ними — юность, любовь, весну.

А как не вспомнить овеянный романтическим флером рассказ «Ручьи, где плещется форель» или повесть «Музыка Верди». А ещё юношеский роман «Романтика», рассказы «Беглые люди», «Струна», «Снег», «Чёрное море» и многие другие. Во всех этих сочинениях музыка — та добрая сила, которая даёт человеку радость и духовное обогащение, помогает быть чистым справедливым, великодушным.



К. Паустовский

Велик диапазон музыкальных пристрастий Паустовского, использованных в его сочинениях: музыка Моцарта, Бетховена, Глинки, Мусоргского, Шостаковича, Бородина. Это на одном полюсе музыкального полотна. А на другом — песни солдатские, студенческие, песни советских композиторов, романсы, частушки. Все это золотой россыпью вкраплено в прозу Паустовского.

В повести «Далекие годы» есть эпизод еврейского погрома. Вечером в дворничкой, куда спрятали семью портного Менделя, дворник Игнат «тихонько наигрывал на гармонике и напевал вальс «На сопках Манчжурии». Начальные слова песни акцентируют ужас происходящих событий:

«Страшная ночь, только ветер на сопках рыдает», — мрачной тенью стелется мелодия — плач о безвинно погибших жертвах.

Коль мы коснулись еврейской темы в творчестве Паустовского, отметим, что он с уважением и искренностью относился к евреям, с которыми ему приходилось встречаться в жизни, сотрудничать в редакции газеты «Моряк».

Особо отметим высказывания писателя об Исааке Бабеле. Вот лишь некоторые из них:

«...Я понял, что это человек неслыханно настойчивый, цепкий, желающий всё видеть, не брезгающий никакими познаниями... внешне склонный к скепсису, даже к цинизму, а на деле верящий в наивную и добрую человеческую душу. Недаром Бабель любил повторять библейское изречение «Сила жаждет, и только печаль утоляет сердца».

«Что касается Бабеля, то я считал, считаю и буду считать его очень талантливым писателем, и обнажаю голову перед жестокой и бессмысленной его гибелью».

Изложенное выше, а также многое другое прозвучало в программе «Паустовский и музыка», представленной автором этой публикации на зум-конференциях для подопечных Хеседа.

Рассказ о редком труженике, «докторе Паусте», как его называли близкие, взволновал нашу аудиторию. Ведь одесситы всегда будут благодарны мастеру за любовь к нашему городу. Об этом он говорил и писал часто. Пусть публикацию завершит одно из его высказываний:

«Вы знаете, как я люблю Ваш город, Чёрное море».

Я не раз старался выразить это в своих книгах, и никогда не устану об этом думать, вспоминать и говорить, никогда не устану говорить о том, сколько хорошего, важного принесла мне дружба с Чёрным морем, с тенистой и солнечной, разнохарактерной Одессой, с её весёлыми людьми, славными одесситами, среди которых были такие писатели и поэты, как Исаак Бабель, Эдуард Багрицкий, Юрий Олеша, Илья Ильф, Евгений Петров, Семён Гехт.

...Мне не раз приходилось слышать, что и меня относят к ним, к южанам с берегов Черного моря. Возражать не стану».

Согласитесь, лучше и не скажешь.

ОДЕССКАЯ МУЗА АРИСТИДА МАЙОЛЯ

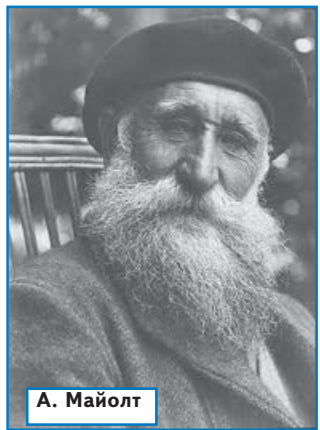
На одной из августовских онлайн-конференций Вероника Коваль — филолог, журналист, прозаик, член Национального Союза журналистов Украины представила новую программу «Аристид Майоль и Дина Верни». Для большинства слушателей рассказ Вероники Анатольевны явился подлинным открытием.

Те, кому посчастливилось побывать в Саду Тюильри, который находится в самом центре Парижа, могли полюбоваться прекрасными бронзовыми скульптурами. Образы женщин олицетворяют явления природы — воду, воздух, а также гармонию. Профессиональный глаз непременно отметит, что все работы являются творениями одного мастера — Аристида Майоля, и что во всех обликах и телах женщин просматривается одна единственная модель.

Мало кто знает, что этой моделью была Дина Верни, чья жизнь вызывает удивление, восхищение — одним словом, целую гамму человеческих чувств.

Дина Верни (урождённая Дина Яковлевна Айбиндер) родилась в 1919 году. Место её появления на свет до сих пор

окончательно не установлено. По некоторым данным это Кишинев, по другим — Одесса. Мы склонны отдать предпочтение второй версии, тем более, что в одном из интервью Дина, услышав упоминание об Одессе, чётко произносит: «В этом городе я родилась».



А. Майолт

Семья Айбиндеров была очень музыкальной: отец — пианист, тётя — оперная певица, да и мама тоже была музыкально одарённым человеком.

В 1925 году Дина с родителями переехала в Париж, где её отец устроился аккомпаниатором немого кино. Дина росла активным ребёнком, не очень утруждала себя учёбой. Когда

девушка исполнилось 15 лет, родители позволили ей позировать художникам. С тех пор её жизнь входит в новое русло. Особенно это становится явным с того дня, когда друг её отца, архитектор Жан-Клод Дондел познакомил Дину со знаменитым скульптором, 73-летним Аристидом Майолом. Верни становится его излюбленной моделью.

Она повзрослела, поступила в университет. Каждый день приходила в мастерскую Майоля и позировала по три часа. Так продолжалось 10 лет. Работы Майоля этого периода отличают простота, естественность, земное обаяние. Именно скульптуры Майоля, известного ранее как мастера гобеленов и живописных работ, принесли ему громкую славу, почёт, награды.

Когда нацисты оккупировали Францию, Аристид увёз свою дорогую Дину, которая могла пострадать из-за своего еврейства, на юг, в родные места. Но она не могла просто прятаться. Она и мастер вступили в движение Сопротивления. Дина проводила еврейских беженцев через границу в Испанию. Дважды она попадала в руки гестаповцев, и ценой невероятных усилий Майоль вытаскивал её из тюрьмы. Отец Дины погиб в Освенциме.

В 1944 году скульптор попал в автомобильную катастрофу и скончался. Все свои произведения и огромное состояние Майоль завещал Дине Верни. Так Золушка стала принцессой. Она вошла в число богатейших женщин Франции.

Дина называла Майоля своим Пигмалионом. Он не только увековечил её,

но и воспитал в ней любовь к искусству и высокий художественный вкус. Она открыла свою галерею, которая стала самой престижной в Париже. Двадцать скульптур Майоля она передала в дар Франции. У Дины было роскошное поместье, коллекция старинных карет и уникальных кукол. На конном заводе разводили породистых скакунов. Но главным делом её жизни на много лет стало создание музея Майоля. Он был открыт только в 1995 году.

Дина дважды приезжала в Москву. Она встречалась с диссидентами, художниками-нонконформистами.

Она выпустила во Франции пластинку «Песни Гулага», которые слышала от друзей в России, и сама исполнила их под гитару. Кстати, на этой пластинке есть песня «На Молдаванке музыка играла», которую участники программы услышали в её исполнении.

Дина Верни — французская натурщица и галеристка, искусствовед, певица, муза скульптора Аристида Майоля — скончалась в 2009 году в возрасте 90 лет.

За участие в движении Сопротивления Дина Верни (Верни — фамилия первого её



Д. Верни



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

Артиллерия ЦАХАЛа после ракетного обстрела территории Израиля из южного Ливана нанесла ответные удары, подобных которым не было уже много лет”.

Премьер-министр Израиля Нафтали Беннет отправился в США для первой встречи с президентом Джо Байденом.

ВВС ЦАХАЛа нанесли удары по объектам террористической организации ХАМАС на территории сектора Газы. Атака была осуществлена в ответ на “огненный террор”.

Впервые в истории чемпионкой олимпийских игр по художественной гимнастике стала израильтянка Линой Ашрам.

Утверждены новые ограничения, призванные сдержать распространение штамма коронавируса “дельта”. Масочный режим распространяется на любые массовые мероприятия. В государственных учреждениях на рабочих местах может находиться не более 50% персонала. Людям старше 60 лет рекомендуется избегать любого скопления людей и отказаться от встреч с непривитыми людьми.

Если менее 70% учеников класса получили вакцину от коронавируса, обучение будет проводиться дистанционно.

Принято решение о начале учебного года в школах 1 сентября, несмотря на большое число заражённых коронавирусом. Разрешено проводить

вакцинацию в учебные часы с согласия родителей.

Несмотря на карантинные ограничения, количество студентов в Израиле в прошедшем учебном году значительно увеличилось. Возможно, на это повлияли трудности выезда за рубеж в связи с пандемией.

В Университете имени Бен-Гуриона разработано высокоэкологичное топливо. Из воды получают водород и смешивают его с углекислотой, получаемой из воздуха. На выходе образуются «энергонесущие» органическая жидкость и газ. Это топливо можно подавать на нефтеперегонные заводы либо непосредственно там и производить. Топливо, создаваемое по такой технологии, дешевле нефтедобычи и перегонки. Оно успешно протестировано на автомобилях с газовым и дизельным двигателями и даже самолётах.

Израильские учёные из клиники Рамбам в Хайфе создали и успешно провели первую стадию испытаний нового лекарства от COVID-19, основанного на стволовых клетках организма. Три дозы лекарства в день позволили нормализовать уровень насыщения кислородом крови и улучшить самочувствие больных, т.к. стволовые клетки благотворно влияют на иммунную систему.

В больнице “Рамбам” изобретена повязка из ткани или трикотажа, выделяющая ионы меди. Она ускоряет заживление, снижает риск инфицирования и даже может предотвратить ампутации.



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 «Хабат» — 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. Днепрпетровская дорога, 8б
19. Марсельская, 35б



Марк Штейнберг

“ЕВРЕЙСКИЙ ЦИТ СССР”

Начало в № 177

В советской и российской военной историографии заведомо мало сведений о боевых делах и подвигах воинов-евреев. Имеются, впрочем, официальные данные Главного Управления кадров министерства обороны СССР, что за отвагу и боевое мастерство, проявленные в боях с нацистами до 9 мая 1945 года, около 124 тысяч евреев были награждены орденами и медалями. Сюда не входят юбилейные и памятные медали.

По первой послевоенной переписи населения СССР в 1959 году евреев было 2,3 миллиона. Если сравнить число награждённых с общей численностью данного народа, то **на каждые 100 000 человек русские солдаты и офицеры получили 5415 боевых наград, украинцы — 4624, белоруссы — 3936, евреи — 3500 боевых орденов и медалей!** Я не уверен, что такие данные известны хотя бы одному проценту русскоговорящих людей во всём мире. Но если бы об этом знали граждане современной России — возможно, несколько поутихли бы вопли так называемых «нацпатриотов», обвиняющих евреев в отсиживании на «Пятом Украинском фронте».

Опубликованы официальные данные, которые относятся к евреям — Героям Советского Союза. Звание Героя Советского Союза было учреждено в апреле 1934 года, медаль “Золотая Звезда” — в августе 1939. По последним данным, это звание присвоено более чем 11700 воинам и гражданским людям. Евреев среди них 147 человек.

Среди Героев народов былого СССР евреи занимают пятое место после русских, украинцев, белоруссов и татар. Но при определении процентного отношения к общей численности населения, евреи будут на третьем месте. 10 евреев стали Героями до Великой Отечественной войны. После неё звание Героя было присвоено в 1957 году за мужество при испытании самолётов лётчику Марку Галлаю, в 1990 г. капитану Шиху Кордонскому, а в 1991 году — Илье Кричевскому, погибшему во время августовского путча в Москве. С распадом СССР звание Героя Советского Союза было аннулировано.

За подвиги в ходе Великой Отечественной войны Героями стали 135 советских евреев. В том числе одна женщина: старший штурман 46-го гвардейского полка ночных бомбардировщиков, старший лейтенант Полина Гельман.

Символично, что звание Героя присвоено 45 евреям посмертно. Кто из советских людей не знал имён рядового Матросова, закрывшего амбразуру вражеского ДЗОТа и лётчика капитана Гастелло, обрушившего свой подбитый самолёт на немецкую колонну! Но были и еврейские воины, совершившие не менее яркие подвиги самопожертвования. Лейтенанту Ефиму Семёновичу Белинскому, командиру взвода разведки, было всего 19 лет в декабре 1944 года. Под Клайпедой его разведгруппа была остановлена пулемётным огнём из ДЗОТа. И тогда он, раненый, бросился на амбразуру. Погиб, но его разведчики смогли уйти и увести пленного. Лейтенант Иосиф Романович Бумагин был командиром пулемётного взвода. Когда при штурме Бреслау пехоту остановил огонь двух пулемётов из подвала, Иосиф подполз к этому дому и гранатами уничтожил один пулемёт. А больше гранат не было и он лёг на ствол второго пулемёта. И было это 24 апреля 1945 года, за две недели до конца войны. Обоим офицерам присвоили звания Героев.

Морской лётчик-торпедоносец капитан Илья Борисович Катунин в апреле 1944 года имел на своём боевом счёту 7 вражеских кораблей, потопленных с пикирования. 23

апреля, при штурмовке немецкого каравана в Белом море, его самолёт был подожжён. И в эфире услышали лётчики голос Ильи: “Прощайте, братья, отомстите гадам, иду на таран!” И самолёт Катунина врезался в самый большой транспорт конвоя. Всего лишь через месяц ему было присвоено звание Героя. Были ещё три лётчика-еврея, которые пошли на смертельный таран. Первым из них следует назвать капитана Шика Абрамовича Кордонского, лётчика 36-го гвардейского минно-торпедного авиаполка. 85 дальних боевых вылетов, три потопленных корабля было на его счёту к 28 августа 1943 года, когда он потопил ещё один немецкий транспорт, но его самолёт был повреждён зенитным огнём. И Кордонский, простившись по радио с боевыми друзьями, направил машину на вражеский корабль, который от взрыва переломился. Представление к званию Героя командир полка выслал немедленно — в сентябре того же года. Но только через 47 лет, в октябре 1990 года Горбачев подписал указ. И награда нашла Героя — в могиле. Протицирую несколько строк из представления к званию Героя: «...В тяжёлый момент боя, когда погиб командир, тов. Паперник принял командование на себя... Оставшись один в живых, он не сдался в плен немцам, а, подпустив их, взорвал себя последней гранатой...» Речь идёт о снайпере 2-го мотострелкового полка рядовом Лазаре Хаимовиче Папернике. А подписали представление командующий войсками Западного фронта генерал армии Георгий Жуков и член Военного совета Булганин. Подвиг совершил и командир взвода младший лейтенант Абрам Моисеевич Зиндельс. Окружённый во время уличных боёв в Мелитополе, он был ранен, бойцы его взвода погибли, и немцы бросились вперёд, чтобы взять командира живым. Но в этот момент Абрам Зиндельс выдернул чеку противотанковой гранаты. Он погиб, но и 8 нацистов отправил в ад. В эльтингенском десанте с гранатной связкой бросился под танк наводчик противотанкового орудия Исаак Шаевич Двухбабный, до этого подбивший две машины. И так же поступил солдат Михаил Осипович Очерет, когда немецкий танк прорвался к командному пункту его полка. Соломон Аронович Горелик, когда его танк был подожжён, ворвался в расположение немцев и до последнего дыхания, в огне, бил и давил их. Так же действовал и командир танкового батальона подполковник Леонид Афроимович Бердичевский, на горящем танке расстреливавший и давивший гусеницами немцев, пока не погиб в огне. Григорий Гардеман в марте 1942 года, командуя ротой, подпустил немецкий танк вплотную и только тогда метнул в него противотанковую гранату. Младший лейтенант Владимир Борисович Прыгов 17 сентября 1944 года под Тукумсом поджёг из своей самоходки танк, два бронетранспортёра, три автомашины с пехотой, был дважды ранен, но не покинул боя, пока не погиб. Насмерть стоял и капитан Борис Львович Хигрин. С позиций на реке Друть он подбил пять танков, когда был сражён. Но врага остановил. Кроме звания Героя этот доблестный еврей был удостоен самой высокой воинской почести — занесён навечно в списки своего полка. Такой же подвиг совершил младший

ГЕРОИ БОЁВ И СРАЖЕНИЙ

лейтенант Михаил Львович Гурвич. В сентябре 1943 года на Смоленщине он сам стал к пушке. Был четырежды ранен. Когда же немцы подошли вплотную, он отбивался гранатами, пока был жив. Артиллерийской батареей командовал старший лейтенант Исаак Ваксман, на плотках форсировавший Днепр со своими пушками в ноябре 1943 г. Он подбил 4 танка и погиб, не отступив ни на шаг на крохотном плацдарме. Иосиф Ефимович Чайковский также был командиром артиллерийской батареи, когда в феврале 1945 года у Познани стал к орудью и подбил два танка, подпустив их почти вплотную, но огнём третьего был сражён. Легендарный подвиг совершил солдат-заряжающий противотанковой пушки Ефим Анатольевич Дыскин. В бою под Рузой он вступил в неравный бой с немецкими танками. Был трижды ранен, но сражался и подбил СЕМЬ! танков. Затем его ранило в четвёртый раз, и он очнулся уже в госпитале. Указ о присвоении Ефиму Дыскину звания Героя вышел в апреле 1942 года, но — посмертно, ибо в полку его сочли убитым. Нет, не умер, выжил солдат. А Григорий Соломонович Гарфункин был разведчиком, рядовым. Он одним из первых переправился через Днепр осенью 1943 года и уже возвращался с товарищами из разведки, когда их обнаружили немцы. И тогда Григорий сказал: «Идите ребята, я прикрою», лёг за пулёмёт и огнём сдерживал немцев. Разведчики переправились, доставив важные сведения. А Гарфункин погиб, но обеспечил их отход. Там же, на Днепре, переправился со своим отделением противотанковых ружей младший сержант Семён Григорьевич Гельферг. Лично подбил два танка, возглавил контратаку стрелковой роты, и в этом бою был убит. На Днепре же героически сражался и лейтенант Давид Абрамович Кудрявицкий, чья рота первой в полку форсировала Днепр. Давид был трижды ранен, но не вышел из боя. Он поднял свою роту в контратаку и отбросил немцев. Он был убит, но не уронил чести своего славного имени — Давид!

Здесь рассказано о некоторых воинах-евреях, которым за их подвиги звания Героев Советского Союза были присвоены посмертно. Но больше было таких, кто получил это звание и продолжал сражаться. Можно назвать старшего сержанта Исаю Иллазарова, который повёл свою роту в атаку, когда командир был убит, сержанта Ефима Израилевича Златина, чьи миномётчики отразили множество атак на плацдарме за Днепром. Не уступает этому подвигу и то, что сделал младший лейтенант Николай Моисеевич Молочников, который подбил три танка и два штурмовых орудия и пять часов, раненый, огнём из пулемёта отражал немецкие атаки. Их заметили, представления на звание Героев дошли до Кремля, а там, по каким-то соображениям, решили присвоить такое звание евреям. Хочу рассказать также о евреях — кавалерах ордена Славы всех степеней. Чтобы получить все три ордена Славы воин должен был совершить не один, а три подвига. Орден Славы — солдатский, им награждались только рядовые, сержанты и младшие лейтенанты-лётчики.

Евреев, которым были вручены все три ордена Славы, всего 13 человек. В их числе пять пехотинцев, четыре

В сокращении

артиллериста, два сапёра и два связиста. Все они достойны, чтобы назвать их имена. - Сержант-связист Блат Леонид Давидович; Сержант-сапёр Богорад Григорий Абрамович; Сержант - пехотинец Бурман Семён Меерович; Старший сержант-разведчик Гизис Нахман Лазаревич; Сержант-сапёр Глобус Лев Давидович; Ефрейтор-связист Заманский Борис Наумович; Ефрейтор-разведчик Минкин Ефим Львович; Старшина-пехотинец Пеллер Владимир Израилевич; Старший сержант-разведчик Рот Эдуард Наумович; Старшина-артиллерист Сепиашвили Илья Давидович; Старшина-артиллерист Сидлер Давид Маркович; Ефрейтор-артиллерист Шапиро Шмуэль Зискович; Сержант-пулемётчик Шилингер Семён Эльяшевич. По праву следует вспомнить и о воинах, не награждённых Золотой Звездой, но, тем не менее, героями являющимися. 27 июня 1941 года, задолго до Гастелло, старший лейтенант Исаак Зиновьевич Пресайзен направил свой подбитый самолёт на немецкую танковую колонну. А 17 января 1944 года так же поступил командир эскадрильи капитан Исаак Аронович Иржак. Но не получили званий Героев оба Исаака, видать, неблагозвучными показались высшему начальству их еврейские имена.

Классикой стойкости в бою стал знаменитый “дом Павлова” в Сталинграде. Много написано о стойкости защитников этого дома, но нигде не найдёшь даже упоминания, что в числе трёх последних бойцов, сражавшихся в 58-й день героической обороны, был еврей - сержант Идель Яковлевич Хаит. Он выстоял в этом доме всю его оборону и в последний её день был убит. Не стал Героем и рядовой 679-го стрелкового полка Абрам Исаакович Левин, который в бою за село Холмец Калининской области 22 февраля 1942 г. закрыл амбразуру ДЗОТа. Было это за год до подвига Матросова. Абрама Исааковича Левина наградили посмертно всего лишь орденом Отечественной войны в 1967 году, через 25 лет. Закрыв своим телом абразуру сержант Тевье Райз, получив 18 пулевых ранений, но выжил и был награждён орденом Славы. Давид Ефимович Нехамин встретил врага в небе Украины уже в первый день войны. Он сбил 24 германских самолёта, дважды представлен к званию Героя, но не получил этого звания. Хотя, по положению, звание Героя Советского Союза присваивалось лётчикам, уничтожившим от 10 до 15 самолётов противника. Дважды за героический подвиг был представлен к званию Героя Советского Союза начальник штаба дивизии полковник Владимир Гоникман. Командир гаубичной батареи капитан Роман Куперштейн также представлялся к званию Героя дважды. Командир 342 гвардейского тяжёлого самоходного артиллерийского полка полковник Семён Фишельсон к званию Героя Советского Союза представлен был трижды. Ни один из этих доблестных воинов Золотой Звезды не получил. По неполным данным, к званию Героя Советского Союза было представлено, но не получило этого звания более 50-ти еврейских воинов! Пусть же не забыты будут имена этих евреев, да будет наградой им благодарная память потомков! Эта тема должна стать предметом отдельной книги, ибо примеров мужества евреев, их презрения к смерти — бесчисленное количество, и всё хотелось бы сохранить, довести до памяти тех, кто прочтёт эти строки.

Продолжение следует.



ВОЛОНТЁРСКАЯ ГОСТИНАЯ

Проект “Крылья доброты”

НУЖНО ЛИ СЧИТАТЬ СЛОНОВ НОЧЬЮ?

Три часа ночи. Человек всё ещё ворочается с боку на бок, в который раз меняет положение тела, поправляет подушку, начинает «считать слонов», но так и не может заснуть. Утром он чувствует себя разбитым, раздражённым, не может сосредоточиться или запомнить что-либо.

Сон – это жизненно важная физиологическая потребность организма и треть нашей жизни. Это время отдыха мозга и организма. Во время сна мозг лечит повреждённые клетки, удаляет накопившиеся за день токсичные вещества, пополняет запасы энергии и обрабатывает в памяти полученную информацию. Недаром народная мудрость говорит: «Утро вечера мудренее». Трое суток полного лишения сна вызывают сильные физиологические и психические расстройства. Дети, страдающие некоторыми расстройствами сна, отстают в росте, т.к. выработка гормона роста происходит только в определённые фазы сна.

Продолжительность сна человека зависит от его генетики, типа нервной деятельности, возраста и состояния здоровья. Людям возбудимым достаточно 6-7 часов сна. Флегматикам и тревожным людям нужно 8-10 часов сна. С возрастом время для сна может уменьшиться до 4 часов в сутки.

Потребность в сне могут изменять различные события в жизни человека. Влюблённые илюди, увлечённые интересной работой, могут спать меньше. В период болезни и выздоровления потребность в сне может увеличиваться. «Сон – лучшее лекарство», – соглашаются даже врачи.

Бессонница – обобщённое понятие. Оно включает в себя трудности засыпания (наиболее часто), частые пробуждения, сон, не восстанавливающий силы организма. Различают внешние и внутренние причины бессонницы. Внутренние связаны с физическим и психическим состоянием здоровья.

Рассмотрим внешние причины, которые возможно устранить самостоятельно. Бессонница обычно развивается под действием наших вредных привычек, то есть, мы сами причиняем себе этот вред. Изменить свои привычки сложно. Этого должен захотеть сам человек. В среднем на то, чтобы почувствовать изменения к лучшему, нужно 5–10 дней. Итак, правила:

Самое эффективное правило в борьбе с бессонницей: время пробуждения и подъёма с постели должно быть неизменным, независимо от того, как и сколько вы спали ночью. То есть, можно ложиться спать, когда захочется, но вставать нужно всегда в одно и то же время. Ошибочно компенсировать плохой сон увеличением времени нахождения в постели. «Раз я плохо спал, то хоть полежу подольше». В таком случае жизнь как бы распадется на мелкие фрагменты: не будет ни длительного промежутка сна, ни полноценного бодрствования.

Определите и соблюдайте ритуал отправления ко сну: вымыть ноги, почистить зубы, проверить замки, погладить кошку и т.д. Прекрасно расслабляет тёплая ванна, ароматерапия.

Спальня должна быть в тихом месте и хорошо проветриваться. Свежий воздух делает сон глубоким. Не пытайтесь заснуть, если вам слишком холодно или жарко.

Проветрите помещение или укройтесь. Большинство людей лучше спят при температуре 20-21С.

Необходимо следить за влажностью в комнате: пользуйтесь увлажнителем или ставьте в комнате ёмкости с водой. Особенно это важно зимой, когда работает отопление.

Позаботьтесь о плотных шторах на окнах. В темноте мозг вырабатывает гормон мелатонин, который регулирует цикл сна-бодрствования, сообщая организму: «Темно! Пора спать!»

Кровать должна быть в меру твёрдая. Идеально – ортопедический матрас: он соответствует изгибам тела. Постельное бельё и ночная одежда – из х/б ткани. «Какова постель, таков и сон». Если спать в носках, сон приходит быстрее и становится глубже.

Валик, плоскую подушечку из гречки или шариков из пенопласта можно использовать для того, чтобы ни один позвонок не висел в воздухе. Он вам будет полезен.

Не забудьте выключить телевизор, телефон и другие приборы хотя бы за 1 час до сна. Они излучают синий свет, который подавляет выработку мелатонина, из-за чего погружение в сон затрудняется. Если же вы заснули под звуки включённого телевизора, ваш сон будет не очень глубок и не освежит вас.

Не следует в постели читать, есть, смотреть телевизор. Иначе, если вы просто ляжете в кровать и попытаетесь заснуть, организм не даст вам этого сделать, ожидая привычных для него действий – еды, просмотра телепередач и т.д. Постель должна использоваться только для сна или секса. Отдыхать следует в кресле или на диване.

Ложитесь в постель лишь для того, чтобы заснуть. Если по истечении 15-30 минут вы не заснули, то встаньте с постели, иначе постель вскоре будет вами восприниматься как место пытки. Почитайте, послушайте приятную и негромкую музыку до тех пор, пока не появится желание заснуть и только тогда ложитесь.

Воздержитесь от употребления алкоголя, возбуждающих напитков (кофе, чай, какао, кока-кола), шоколада и курения в вечерние часы.

Переполненный желудок, как и чувство голода, не способствуют сну. стакан тёплого молока с мёдом за час до сна помогут вам быстрее заснуть. Молоко помогает организму вырабатывать мелатонин.

Если регулярно проводить 1 час после восхода солнца и 1 час перед закатом на воздухе, то это поможет восстановить ваши биологические часы и подарит вам полноценный сон ночью.

Старайтесь раскладывать по полочкам накопившиеся проблемы. Вспомните известную фразу Скарлетт: “Я подумаю об этом завтра”, говорите её себе и действуйте соответственно.

Если мысли всё же не покидают вас, научитесь расслабляться: примите удобную позу, закройте глаза. Язык прижмите к нёбу за верхними зубами. Сосредоточьтесь на дыхании. Тело расслаблено. Когда мы сознательно избавляем тело от напряжения – это чёткий сигнал для организма: нет опасности,

можно отдыхать. Если не удаётся расслабиться, поочерёдно максимально напрягайте мышцы, начиная от глаз до пальцев ног на вдохе, с последующим расслаблением на выдохе. Если внимание отвлекается, просто концентрируйтесь на задаче повторно столько, сколько потребуется. Расслабившись, представьте максимально подробно то место, где вам было хорошо и спокойно: лес, море, поле. Уснуть можно в любой момент, не заканчивая упражнение.

Попробуйте технику «мгновенного сна» или “4-7-8”. Её суть – в правильном дыхании и полном расслаблении всего тела. Схема дыхания: вдох – 4 секунды, задержка дыхания – 7 секунд, выдох – 8 секунд. Повторить 4 раза. При таком дыхании тело быстрее погружается в сон. Но для освоения этой техники понадобится несколько дней.

Примените приём «от противного». Заставляйте себя НЕ уснуть. Люди, убеждавшие себя, что нужно как можно дольше не засыпать, засыпали быстрее, чем те, кто старался уснуть.

Помешать уснуть может недостаточная физическая активность: Если вы почти весь день лежите, организму трудно понять, когда действительно нужно спать.

Недосыпание может быть причиной того, что не получается заснуть без таблеток. Причина – вы всё время боретесь с сонливостью, для организма это становится нормой.

Есть ещё две серьёзные причины плохого сна: ночные кошмары и храп.

Человек, подверженный ночным кошмарам, скорее всего относится к «тонкокожим людям» с развитым воображением. Поэтому ему особенно важно провести сеанс релаксации перед сном.

Храп. Эта проблема мучительна и для того, кто храпит, и для его близких. Кроме медицинских факторов, причинами могут быть: алкоголь на ночь, курение, сухой воздух, поза «лежа на спине». Следите за тем, чтобы воздух в спальне был достаточно влажным. Перед сном представьте себе, как вы, лежа на спине с открытым ртом, громко храпите. Потом вообразите, как вы переворачиваетесь на бок, крепко закрываете рот и следите за свободным равномерным дыханием. Вы избавитесь от храпа, если будете делать это упражнение каждый вечер.

Не спешите прибегать к помощи снотворных. Все снотворные теряют свою эффективность из-за привыкания к ним. Ни одно из снотворных не обеспечивает полноценного сна, но почти все вызывают сонливость в течение дня, затрудняют процесс пробуждения.

Часто люди ориентируются на расхожее мнение по поводу того, сколько нужно им спать, и принимают за бессонницу любое отклонение от этой «нормы». Сколько спать, когда ложиться, когда вставать – это все индивидуально. Главное, чтобы при своей норме человек чувствовал себя отдохнувшим и бодрым. Врачи считают, что у большинства людей нет необходимости в лечении нарушений сна, нужно просто научить их спать. Это и есть цель данной статьи. Ведь сон – это «...врачующий бальзам больной души, сон – это чудо матери-природы, вкуснейшее из блюд в земном пиру». (У. Шекспир. “Макбет”).

Пусть это блюдо будет максимально вкусным, полезным и приятным!

Вера Шаховцева

Новости Одессы, Украины, мира

На пляже в районе «Дельфина» прошёл пятый фестиваль песчаной скульптуры Odessa Sand Fest.



Одесская область заняла четвёртое место в Украине по уровню безработицы в 2020 г.



На концертной арене «Морвокзал» состоялся второй одесский фестиваль «МОРЕ ШАНСОНА».



Одесситка Анжелика Терлюга получила серебряную медаль Олимпийских Игр в Токио по карате и 500 тыс. грн от администрации, и ещё одна землячка – первая ракетка Украины Элина Свитолина – бронзовую медаль.



5 августа одесситы отметили 80-ю годовщину со дня начала героической обороны Одессы от нацистских оккупантов в годы Второй мировой войны. Состоялось возложение цветов к памятнику Неизвестному матросу на Аллее Славы в парке им. Т. Г. Шевченко.



В Одессе проживают 14 ветеранов – участников обороны Одессы. Они получают ежемесячно специальную выплату в размере 2000 грн.



Завершён сезон раскопок на Приморском бульваре около Потёмкинской лестницы. Археологи нашли более тысячи артефактов в хронологическом диапазоне от античности до периода оккупации Одессы. Произведены консервация ям и восстановление плиточного покрытия.



Студент Одесского университета внутренних дел Иван Памбук стал чемпионом мира по французскому боксу.



Неизвестный экстремал прыгнул с парашютом с последнего этажа 24-этажного дома. К счастью, парашют вовремя раскрылся, и прыгун благополучно приземлился недалеко от дома.



В Одессе прошёл XXV Международный книжный фестиваль «Зелёная волна».



Трассу Одесса - Николаев засыпало крупным градом.



В парке Шевченко состоялся ежегодный фестиваль красок ColorFest. Участники мероприятия использовали более 1 тонны красок. Они традиционно осыпали друг друга разноцветными индийскими красками, которые безопасны даже для детей.



Международный аэропорт «Одесса» признан лучшим региональным аэропортом Украины.



Наименьшее количество заявлений абитуриенты Украины в 2021 г. подали в ВУЗы Одесской области, наибольшее – в ВУЗы Киева и Харьковской области.



Уважаемые клиенты, сотрудники и социальные работники Хеседа!

В Одессе проводится вакцинация от COVID-19. 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 по предварительной записи.

Е Ё В Е Л И Ч Ё С Т Ъ В О П Е Р Е В О Д Ч И К

В 10-е годы прошлого века в Харькове она дружила с Хлебниковым. В 20-е в Москве — с Маяковским и Бриками. В 30-е в Ленинграде работала в лаборатории у Павлова. Во время войны была военным корреспондентом, а в послевоенные годы выполняла функции литературного секретаря при Маршаке. В 60-е перевела на русский язык «Над пропастью во ржи» Сэлинджера и «Процесс» Кафки (последний перевод не был опубликован во время оттепели и двадцать лет пролежал под сукном), в 70-е — «Бойню № 5» и «Колыбель для кошки» Воннегута.

И всё это Рита Райт — Раиса Черномордик, которая родилась 19 апреля 1898 года в селе Петрушево Елисаветградского уезда (сейчас село Трояны Новомиргородского района) в семье врача, будущего героя русско-японской войны Якова Залмана (Зинovieвича) Черномордика. Рита Райт-Ковалёва (Рита Райт — это её литературный псевдоним, ставший потом именем, а Ковалёва — фамилия по мужу) написала воспоминания о Велимире Хлебникове и Владимире Маяковском, об Анне Ахматовой и Борисе Пастернаке, о Курте Воннегута и Самуиле Маршаке, биографические романы о Роберте Бернсе и Борисе Вильде. Но ничего не написала о себе. А, судя по мемуарам её друзей, она и говорила о себе очень редко и неохотно. Поэтому мы не знаем, как Яков Черномордик, родившийся в Велике и окончивший Дерптский университет, оказался в селе Петрушево Елисаветградского уезда. Известно только, что уже в 1904-м, после русско-японской войны, семья Черномордик (в которой было четверо детей) уже жила в Курске, а в 1906 году Яков Черномордик стал городским врачом Курска и оставался им (хотя должность эта называлась в разные годы по-разному) вплоть до 1941 года.

Окутана тайной и жизнь самой Раисы, в то время, как жизнь переводчицы и литератора Риты Райт — на виду. Её подруга Любовь Качан пишет о том, что Рита Райт советовала ей вести дневник. Однако в биографии переводчицы нет данных ни о первом браке, ни об умершем первом ребёнке — ни строчки. Возможно, Раиса Черномордик имела причины скрывать свою частную жизнь, а, возможно, это просто свойство характера. И мы не стали «копать» дальше — для нас достаточно, что эта удивительная женщина родилась здесь, в Елисаветградском уезде.

«Хлеб и Бессмертие»

В 1917 году Раиса Черномордик уехала из Курска и поступила на медицинский факультет Харьковского университета. Там, в Харькове, она познакомилась и подружилась с

Велимиром Хлебниковым. Сохранилась потрясающая видеозапись 80-х годов прошлого века (отрывки из этой записи вошли в фильм «Экология литературы. Рита Райт-Ковалёва», снятый телеканалом «Культура» в 2008 году), где уже совсем старенькая Рита Райт рассказывает о Хлебникове, и лицо её оживает, глаза сияют:

— Маяковский позже спросил меня: «Но вы же поняли тогда, что это гениальный поэт?» Я запнулась. Гении для меня были Пушкин, Гейне (Рита Райт к тому времени свободно говорила по-французски, по-немецки и по-английски. — Авт.). А Велимир просто был вне времени, вне пространства. Он не монтировался в общую человеческую реальность.

Свои воспоминания о Хлебникове Райт-Ковалёва назвала «Хлеб и Бессмертие». Дружили они втроём: Раиса Черномордик, Хлебников и поэт Владимир Бессмертный. Но уже в самом названии Рита Райт исключила себя из этой троицы, оставила себе роль летописца: «До переезда в Москву я три года училась в Харьковском медицинском институте и на частных курсах иностранных языков, где преподавала английский начинающим и занималась в так называемой диккенсовской группе — для тех, кто хорошо знал английский и хотел знать его ещё лучше. Уже в те годы моя жизнь как бы «раздвоилась»: медицинской я занималась без особой охоты и всё свободное время отдавала литературе, языкам, музыке и — больше всего — стихам. А вскоре мы познакомились с Хлебниковым.

Как и откуда появился Хлебников, я не помню. Он просто «материализовался» среди нас. Мы уже знали о нём, о манифесте Председателей Земного Шара, уже передавали друг другу зачитанные до дыр сборники ранних футуристов. Но, когда мы увидели самого Велимира, неприкаянного, оборванного, всегда голодного, услышали его бормотанье, заглянули в эти первобытные, мудрые и светлые глаза, мы приняли его как старшего друга — по-своему деспотично, требовательно и нежно.

Надо было его одеть и накормить. К этому времени он уже жил во флигеле, в очень большой полутемной комнате, куда входили через разломанную, совсем без ступенек, террасу. Там стоял огромный пружинный матрас без простыней и лежала подушка в полосатом напернике: наволочка служила сейфом для рукописей и, вероятно, была единственной собственностью Хлебникова. Мы приносили ему варёную картошку с луком, и он ел её, сидя на краю террасы и свесив огромные ступни в чём-то мало похожем на обувь.

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.

Постепенно он к нам привык, подарил Володе Бессмертному какие-то таблицы, а Володя принёс ему драгоценную стопку чистой бумаги и тетрадь своих стихов. Тогда-то Хлебников и сказал: «Мы обменялись Хлебом и Бессмертием».

Всё стёрлось в памяти: и куда мы уходили с Хлебниковым, и где, усевшись на траву, читали стихи и ели хлеб с патокой или клейким повидлом. Осталось только ощущение: мы с Володей, уже тогда почти близнецы в неразлучности, лежа плечом к плечу в весенней траве, слушаем Хлебникова или, чаще, молчим вместе с ним, изредка перебрасываясь словами. Потом они что-то высчитывают, что-то решают, а я — только переводчик, только отражение — делю с ними, поэтами, Хлеб и Бессмертие...

Встретила я Хлебникова уже в Москве. Он был хорошо одет, чисто выбрит и, приходя в гости к Брикам, сидел со всеми вместе — и всё-таки как-то отдельно. Если просили — читал стихи, обрывал, говорил «и так далее...» — об этом уже много писали.

Маяковский любил Хлебникова. Он и Брик написали о нём лучше всех. Сам Маяковский и писал, и думал иначе, чем Хлебников, но неизменно говорил о нём, как о гениальном поэте, великом языковорце.

«Маяковский всё-таки над нами»

Любовь Качан в своих воспоминаниях о Рите Райт пишет: «Ещё до встречи с Маяковским в «Окнах Роста» в 1920-м Рита Яковлевна пыталась переводить его стихи на немецкий язык. И когда, узнав об этом, он предложил ей перевести «Мистерию-Буфф» для делегатов III Конгресса Коминтерна, она с радостью согласилась. И очень гордилась, что этот её труд не прошёл бесследно.

В течение десяти лет, до самой гибели Маяковского, она находилась рядом с ним и Бриками, Лилей и Осипом. Своими рассказами о них она для меня многое прояснила. В том числе, спасибо ей, изменила на лучшее моё отношение к его музе — Лиле Брик.

Но тогда, вскоре после смерти Маяковского, началась и до самой смерти Лили Юрьевны продолжалась оголтелая кампания травли, доходившая до абсурда в своём желании всеми правдами, а чаще неправдами, снизить роль Брик в жизни поэта.

Мне не раз доводилось видеть и слышать, как яростно и неумолимо маленькая, хрупкая и уже очень немолодая Рита Яковлевна защищала их всех своим тонким «детским» голоском. Рита Яковлевна всегда оставалась верна им и себе».

Об этом периоде своей жизни Рита Райт написала «Только воспоминания».

В 1922 году Лилия Брик попросила Риту Райт быть биографом Маяковского, документировать каждый день его жизни. Всё лето 1922-го Райт прожила на даче в Пушкино вместе с Маяковским. Позднее идея подробной биографии была забыта, но в «Только воспоминания» вошли и кусочки того лета: «А сейчас рассказ пойдёт о лете двадцать второго года, когда шёл дождь, приезжали гости и мы играли в шашки «на позор».

Наверное, трудно найти читающего человека, который не любил бы или хотя бы не ценил Маяковского. Но Рита Райт-Ковалёва всегда ставила его выше всех. Любовь Качан пишет, что, найдя свою фамилию в примечаниях к тринадцатому (!) тому Маяковского, Рита Райт сказала: «Вот, где моё бессмертие». Это было сказано уже в 80-х годах прошлого века женщиной, открывшей русскоязычным читателям Сэлинджера и Воннегута, Кафку и Натали Саррот, но своё бессмертие видела именно в примечаниях к тринадцатому тому Маяковского. И вряд ли это была шутка.

В 70-е годы Воннегут дважды приезжал к ней в гости, их много фотографировали: маленькую сухую старушку и огромного лохматого американца в длинном плаще. На одной из таких фотографий они стоят в обнимку под портретом Маяковского, на фото подпись рукой Риты Райт «Маяковский всё-таки над нами».

О чём не писала Рита Райт

Как ни странно, Рита Райт ничего не написала об академике Павлове, хотя семь лет проработала у него в лаборатории в Институте экспериментальной медицины и была уволена в 1939 году «за недостаток бдительности». Её дочь, тоже переводчик, Маргарита Николаевна Ковалёва вспоминала, что в детстве мама водила её на работу, и там были «собачки в ванночках, укрытые одеялами» — врач Раиса Черномордик занималась послеоперационной реабилитацией.

В 1937 году случилась беда в семье Лили — сестры Риты Райт. Её мужа Федора Рабиновича, начальника производственного отдела Главного управления алюминия в о й промышленности Наркомтяжпрома СССР, после возвращения из командировки в США арестовали и почти сразу же расстреляли. Саму Лилию Яковлевну сослали в Джезказган. Их десятилетнего сына Сашу Ковалёву забрали к себе и, видимо, усыновили, поскольку в истории он фигурирует как герой Великой Отечественной войны юнга Саша Ковалёв. Об этом Рита Райт тоже никогда не писала и, судя по всему, ни с кем не говорила.

Ирина Мармер

(По материалам еженедельника «Украина-Центр»).

Продолжение следует



Рита Райт



ОДЕССА В СТАРЫХ ФОТОГРАФИЯХ

Рубрику ведёт Илья Перстнёв

УЛИЦА ПРЕОБРАЖЕНСКАЯ. ЧАСТЬ 4

Продолжение. Начало в №175

Продолжаем нашу прогулку по 3-му кварталу Преображенской улицы. Начнём с **дома № 13**. В Одессе существует легенда об отсутствии дома под № 13 по Преображенской улице. Она основана на том, что его владелец отказался от этого несчастливой числа – чёртовой дюжины. Этот миф абсолютно безоснователен. Обращение к архивным документам свидетельствует о наличии дома под №13 с начала введения сплошной нумерации по улицам Одессы. Дом №13 по улице Преображенской, разумеется, был, но по мере плотной застройки он мигрировал и место «этого дома» значилось под №9. С 20-х годов 19 века здесь располагались хлебные амбары негодянта сербского происхождения Ивана Ризнича. К его жене Амалии Ризнич питал нежные чувства А.С. Пушкин. Помните эти строки?

А сколько ль там очарований?
А разыскательный лорнет?
А закулисные свиданья?
А prima donna? а балет?
А ложа, где красой блистая,
Негодянтка молодая,
Самолюбива и томна,
Толпой рабов окружена?
Она и внемлет, и не внемлет
И каватине и мольбам,
И шутке с лестью пополам...
А муж — в углу за нею дремлет,
Впросонках фора закричит,
Зевнёт — и снова захрапит.

Доходный дом, фотографии которого здесь представлены, расположен на углу Преображенской, 13 и Елисаветинской, 18, построен в 1900 году по проекту архитектора В. И. Шмидта и под надзором инженера С. А. Ландесмана. На всю высоту дома: от второго до четвёртого этажа сделана ниша для балконов. Сами балконы имеют причудливую вязь решёток. А на третьем этаже в балконной выемке расположены фигура атланта и каритиды. Ниша угловой части первоначально была расписана узорами, а в советское время закрашена.

На пороге парадного подъезда выложена надпись "Salve". Потолок подъезда украшает живописный плафон, закрашенный в советское время.

Дом строился для купца 1-ой гильдии Исидора (Иссака) Лазаревича Инбера, который занимался мукомольным производством и спонсировал соответствующую отрасль просвещения. Удачное месторасположение обеспечило хозяину отсутствие проблем со сдачей помещений в аренду.

Одним их членов семьи Инбер был Натан Инбер, первый муж знаменитой одесской писательницы, поэтессы Веры Моисеевны Инбер.

Дом №15. Доходный дом Левита. Построен по проекту архитектора А.О. Бернардацци в 1891 году. Массивные балконы с причудливой вязью решёток. В нишах на третьем этаже сохранились бюсты. От дома веет монументальностью.

Дом №17. Доходный дом Дурьяна с паровой пекарней. Угловой дом на Преображенской и Пастера был построен в 1858 году архитектором И.С. Козловым для 3-й гильдии купца Людвика Дурьяна. С 1884 года в этом доме, как и в соседнем



по Пастера, располагалась гостиница «Виктория».

В 1913 году по адресу Преображенская, 17 располагалось Одесское караимское благотворительное общество. Его председатель — Сарра Борисовна Урчук. "Существует общество с 1900 г. Цель общества — поддерживать материально и нравственно беднейших членов одесской караимской общины.

Годичный взнос на право получения звания действительного члена общества — 5 р., или единовременно 100 р. В 1912 году общество выдало разных пособий на 3254 р. Весь капитал общества к началу 1913 года выразился в сумме 9514 р." Сарра Борисовна Урчук проживала здесь же и, кроме председателя общества, была акушеркой, массажисткой, членом общества взаимопомощи акушеров.

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**.

СОВЕТЫ ХОЗЯЙКЕ

Необычные свойства огурцов

Огурец издревле считался важным продуктом питания, еще Гиппократ говорил об этом. Тем более, что огурцами можно дополнить любую диету. Но есть другие свойства огурца, о которых многие из вас наверняка не знали.

Огурец содержит все необходимые человеку витамины: B1, B2, B3, B5, B6, витамин C; фолиевую кислоту, железо, кальций, фосфор, магний, калий, цинк.

Для восстановления сил вам нужен продукт, который содержит витамины группы B и углеводы. Всё это содержится в огурцах. Достаточно съесть один огурец, чтобы восстановить силы.

Огурец прекрасно утоляет жажду, т.к. он на 95 % состоит из воды.

При регулярном добавлении огурцов в свое меню есть высокий шанс не заболеть раком предстательной железы, толстой кишки, молочной железы и других органов. Это связано с содержанием в огурцах лигнанов, которые отвечают за уменьшение вероятности онкологических заболеваний.

Если вы обгорели на солнце, просто сделайте сок из огурцов или разрежьте огурец на части, и приложите их на загорелую кожу.

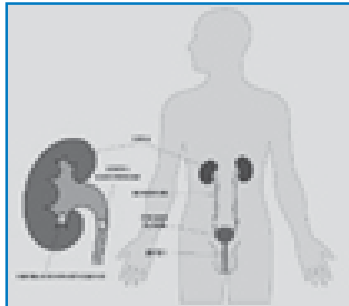
Вам надоело вытирать запотевшее зеркало в ванной после принятия душа? Перед принятием ванны смажьте зеркало кружочком огурца — оно не запотеет, и в ванной будет стоять приятный запах.



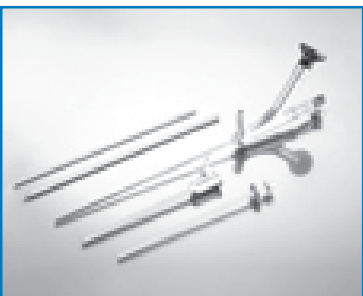
МОЧЕКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Рубрику ведёт Леонид Авербух

Мочекаменная болезнь (почечнокаменная болезнь, нефролитиаз) – образование в органах мочевыделительной системы (состоящей из почек, мочеточников, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала) солевых камней – уратов, оксалатов, фосфатов. Камни образуются в почках (в чашечках, лоханках) и мочевыводящих путях (в мочеточниках, мочевом пузыре и мочеиспускательном канале) вследствие нарушений обмена веществ. В современном обществе, в связи с изменением питания, гиподинамией, воздействием неблагоприятных экологических факторов мочекаменная болезнь встречается всё чаще в виде камней, состоящих из химических веществ, которые обычно содержатся в моче. В норме эти вещества присутствуют в моче в растворённом виде. Однако иногда их концентрация становится слишком высокой, и они не растворяются полностью. Некоторые нерастворённые вещества образуют кристаллы, изначально мелкие (в просторечии «песок в почках»), со временем объединяющиеся в большие, что приводит к образованию конкрементов (мочевых камней). Чаще всего (почти у 80% пациентов) они состоят из оксалата или фосфата кальция, реже из мочевой кислоты, фосфата магния и аммония (т. н. струвита; такие камни встречаются, в основном, у людей с хронической почечной инфекцией), очень редко из цистина. Развитию нефролитиаза может способствовать отсутствие нормального оттока мочи из одной или обеих почек (например, из-за гипертрофии предстательной железы). Тем не менее, у большинства пациентов с нефролитиазом, несмотря на правильно выполненную диагностику, не удается установить непосредственную причину образования мочевых конкрементов. Симптомы нефролитиаза в виде приступа почечной колики встречаются, по крайней мере, один раз в жизни примерно у 10% мужчин и 5% женщин. Первый приступ почечной колики обычно бывает в возрасте от 20 до 40 лет. Нефролитиаз чаще всего встречается у мужчин в возрасте 40–50 лет, а у женщин – в возрасте 50–70 лет. Мужчины болеют в три раза чаще женщин. После первого приступа почечной колики у половины пациентов в течение 5–10 лет случаются очередные приступы. У некоторых пациентов нефролитиаз длится несколько десятков лет, и за это время пациенты много раз выделяют («рожают») камни и подвергаются урологическим вмешательствам. Камни появляются преимущественно в одной из почек, но процесс бывает и двусторонним. Камень может быть единичным, но нередко образуется сразу несколько камней. Их величина очень разнообразна: от 1 мм до 15 см и более в диаметре. Некоторые камни могут долго сохранять постоянный размер,



Мочевыделительная система почки, мочеточники, мочевой пузырь мочеиспускательный канал



Нефроскоп, оснащённый овальным инструментальным каналом для работы инструментами (расположены рядом)

другие за полгода способны заполнить всю лоханку и чашечки в почке. У каждого третьего больного камни образуются повторно: болезнь рецидивирует. Предрасполагающими факторами служат нарушения обмена веществ, инфекционные и другие заболевания выделительной системы. Другие факторы риска: отягощённый семейный анамнез; дегидратация: недостаточное потребление жидкости. Живущим в жарком и сухом климате следует потреблять большее количество жидкости. Питание: высокое содержание углеводов (сахара), натрия (соли) и белков увеличивает риск формирования некоторых видов почечных камней. Ожирение также увеличивает риск. Заболевания пищеварительной системы или оперативное вмешательство: хроническая диарея, воспалительные заболевания кишечника, резекция желудка способны привести к нарушениям абсорбции (всасывания) кальция и увеличению уровня камнеобразующих веществ в моче. Другие заболевания: канальцевый почечный ацидоз, подагра, гиперпаратиреоз, цистинурия, некоторые инфекции мочевыделительной системы. Характерна приступообразная боль чаще – ноющая, тупая или острая различной локализации: в паху, в пояснице, на внутренней поверхности бедер, в области половых органов. Типичным симптомом почечнокаменной болезни является почечная колика – внезапная, очень сильная боль, часто описываемая женщинами, как гораздо более сильная, чем боль при родах, что связано с перемещением конкремента из почки в мочеточник, что вызывает его раздражение и частичную или полную непроходимость. Болевые ощущения меняются в зависимости от положения тела. Нередко нарушения мочеиспускания, примесь крови в моче, воспаление мочевыводящих путей. Примесь крови в моче (гематурия) провоцируется физическими нагрузками. Ухудшение общего состояния организма, приступы тошноты и рвоты. Частое болезненное мочеиспускание, симптом «закладывания» – неожиданное прерывание струи мочи при недостаточном опорожнении мочевого пузыря. Камни могут смещаться в мочеточник, вызывая приступы почечной колики и появление крови в моче. Если мочевой конкремент, который вызвал приступы почечной колики, является небольшим (т.е. <5 мм в диаметре), он может довольно быстро переместиться в мочевой пузырь, и боль длится недолго (достаточно один или два раза принять обезболивающие препараты и спазмолитики). Большие мочевые конкременты дольше продвигаются по мочеточнику или блокируют его. Тогда почечная колика может длиться много дней и

в конечном итоге потребуются хирургическое вмешательство. Другие симптомы: частые позывы к мочеиспусканию (чувство необходимости мочеиспускания); чувство жжения при мочеиспускании; чувство неполного опорожнения мочевого пузыря; у мужчин – боль, иррадиирующая к головке полового члена. Термин «гидронефроз» используется при хронических, длительно существующих состояниях, связанных с повышением давления в почке и мочевыводящих путях; в отличие от каликоэктазии (расширение отдельных почечных чашечек) – при гидронефрозе выявляются атрофические изменения почечной паренхимы. Диагностировать мочекаменную болезнь может только врач-уролог. Диагноз основан на анамнезе, данных урологического обследования: общий анализ мочи; общий анализ крови; биохимический анализ крови; УЗИ почек; экскреторная (выделительная) контрастная урография; радиоизотопная нефросцинтиграфия; компьютерная томография брюшной полости, которая является наиболее точным исследованием для обнаружения всех типов мочевых конкрементов (обычный рентгеновский снимок не покажет конкрементов, не содержащих кальций).

Исследования обязательно проводятся в случаях: когда происходит очередной приступ нефролитиаза; когда диагностирован крупный мочевой конкремент или множественные отложения, особенно в обеих почках; всегда у детей. Лечение: прежде всего необходимо снять приступ почечной колики. Следующие этапы: удаление камня, лечение инфекции и профилактика повторного образования камней. Консервативный способ: пациентам с камнями до 3 мм в диаметре показаны лекарственные средства, соблюдение питьевого режима и диеты. Используют препараты, способные растворять камни.



Камни в обеих почках обозначены стрелками (Экскреторная контрастная урография)

Оперативный способ: удаление камней хирургическим путём при условии их крупного размера либо при наличии осложнений. К оперативным методам относится также дистанционная (экстракорпоральная) литотрипсия (амбулаторное дробление камней ударной волной). Мочевой конкремент разбивается на частицы величиной с песчинку, которые легко выводятся с мочой. Вмешательство обычно выполняется амбулаторно и не требует наркоза. Является безопасным, не повреждает ткани и в течение нескольких дней после процедуры пациент может вернуться к своей повседневной активности.

Чрескожная нефролитотрипсия. Процедура выполняется под наркозом. Крупный конкремент через небольшой разрез кожи удаляется с помощью оптического инструмента – нефроскопа (см. фото). Противопоказание – беременность. Уретероскопия (уретероскопия с литотрипсией). Процедура выполняется под наркозом и без необходимости разреза тканей. Врач вводит гибкий эндоскоп через уретру в мочевой пузырь, а затем в мочеточник. У половины больных нефролитиаз бывает только раз в жизни, и дальнейшее лечение не требуется. При рецидиве – тактика аналогична вышеописанной.

В парке Шевченко появилась «Аллея верности, любви и примирения».

Новости Одессы, Украины, мира

Обнаружено захоронение жертв массовых политических репрессий возле одесского аэропорта на месте бывшего спецобъекта НКВД. Палачи присыпали убитых землёй на 20-30 см, а потом в яму слоями засыпали мусор, чтоб скрыть место расстрелов.

В контейнере с бананами, прибывшими из Эквадора, обнаружен кокаин стоимостью 10 млн долларов.

Совет ассоциации евреев – бывших узников гетто и концлагерей предложил переименовать ул. Краснослободскую в ул. Праведников Мира.

В Одессу прибыл из Киева первый в Европе арт-поезд ГогольTRAIN, оформленный художниками многих областей Украины.

На Международном книжном фестивале «Зелёная волна» был зафиксирован Национальный рекорд – самый большой рукописный литературный цитатник.

Юные одесситки Алена и Дарья Ступко получили золотые медали на соревнованиях – Кубке мира по степу.

В 2021–22 учебном году в школах города будет обучаться 110 тысяч детей – на 3 тысячи больше прежнего. 11 тысяч из них – первоклассники. Для посещения школ прививка от коронавируса не требуется.

Около Воронцовской колоннады был проведен грандиозный концерт классической музыки «Музыка у моря». В нём приняли участие оркестр Одесской филармонии под управлением Хобарта Эрла; солист – известный пианист, народный артист Украины Алексей Ботвинов.

В одесском аэропорту приземлились два тяжёлых военнотранспортных самолёта стран НАТО.

На Потёмкинской лестнице развернули 30-метровый флаг Украины. По традиции длина флага в метрах соответствует количеству лет независимости страны.

У одесского побережья прошёл масштабный военно-морской парад. В нём приняли участие украинские военные корабли, несколько кораблей стран НАТО, авиация и бронетехника. Демонстрировались задержание нарушителей границы, десантирование на воду и спасение парашютистов, высадка бронетехники с моря. В нём приняли участие прибывшие в Одессу корабли Италии, Болгарии, Румынии и Грузии.

Одесская область – третья в Украине по заболеваемости коронавирусом.



Н е о р д и н а р н ы е л и ч н о с т и Н ё п р и з н а н н а я г е р о и н я

Лия Канторович родилась в Москве. В 1938 г. Люся (так её называли родные) с отличием окончила школу в Ижевске, куда перевели её отчима. Медалей тогда не давали, но она имела право поступления в любой вуз страны без экзаменов. Она поступила сразу в два московских института – на литературный факультет ИФЛИ (Институт философии, литературы и истории) и в театральный.

Такую «жадность» можно объяснить юношеским максимализмом, но решение девушки было осознанным. Из письма Люси: «22 февраля мне исполнилось 17 лет. Возраст, как видите, почтенный... Мне очень жаль, что мне не пять лет вместо семнадцати... Кроме того, меня сейчас очень интересует театр. Усиленно подыскиваю материалы по истории театра, работе актёра, режисёра и т. д.»

Но всё же основным делом жизни в тот период, по-видимому, Лия считала литературу и журналистику. Она стала редактором газеты на литфаке ИФЛИ; очевидно, бесталанному человеку не поручили бы эту обязанность, тем более в таком институте. Её жизнь была заполнена до предела – она с удовольствием училась, писала, устраивала интересные литературные вечера. Кроме обладания явными и разносторонними способностями, Лия была необыкновенно красива.

Знаменитый поэт, бард, сценарист Александр Галич был очарован этой прекрасной девушкой и впоследствии посвятил ей главу своей книги «Генеральная репетиция. Автобиографическая повесть». Вот отрывок из неё:

«Лия была самой красивой и, пожалуй, умной из нас, и ещё самой загадочной... Тоненькая, с удивительными прозрачно-синими глазами...золотые волосы перехвачены широкой белой лентой. Мы познакомились с ней на катке на Патриарших прудах. Подъехали всей компанией к скамейке, на которой она отдыхала, остановились и хором сказали:

– Здравствуй, Лия, мы хотим с вами познакомиться!

– Очень приятно, – серьёзно ответила Лия, – а кто вы такие?

Так, естественно и спокойно – а она всё делала естественно и спокойно – Лия стала полноправным членом нашей компании».

Вспоминая в книге премьеру знаменитого спектакля студии Арбузова «Город на заре», состоявшуюся 5 февраля 1941 г., Галич так описывал эту яркую девушку: «Лия стояла в стороне, совсем одна, опершись локтями на подоконник, какая-то неправдоподобно красивая и грустная, в тёмном платье, в туфельках на высоких каблучках.

– Лия, – сказала я, – поедem с нами, хорошо?! Мы сейчас все к Севке Багрицкому собираем. Поедем?... – И я ушёл. И мы уже никогда больше не встретились...».

А через четыре с половиной месяца началась война. В то патриотическое время многие молодые люди, даже девушки, шли добровольцами на фронт. Лия поступила на краткосрочные курсы медицинских сестёр. После их окончания немного поработала в госпитале, где встретила с фронтовой медсестрой Катей Новиковой (они учились вместе на курсах), успевшей уже побывать в боях.

Вскоре Катя помогла ей оформить документы, и подруги вместе уехали в полк.

«За плечами у Люси был рюкзак. У неё горели щеки, сияли глаза. Никакого страха, только радость от того, что её мечта сбывается, что она едет на фронт», – вспоминала её мама Юлия Марковна Канторович.

Из последнего письма Лии домой:

«...Я уже вполне обжилась здесь и чувствую себя в своём блиндаже как у себя дома. Живётся мне очень хорошо... Моих медицинских знаний пока хватает, и я постоянно их пополняю на практике. Одним словом, всё в полном порядке. Настроение у меня очень хорошее...». На конверте московский почтовый штампель – «20.8.41 г.». В этот день Лия Канторович погибла.

Екатерина Новикова в брошюре, изданной «Молодой гвардией» в 1942 г., писала:

«Н а ш а часть перешла в наступление. Несколько раз охнула пушка. Б о й ц ы медленно, но настойчиво продвигались вперёд. В первый раз Люся пошла с нами на передовую.

К вечеру, пошатываясь от усталости, мы уселись с сапёрами есть суп. Вдруг послышался тихий женский плач. Я побежала в рожь. Там, на корточках, около раненного в глаза красноармейца плакала Люська и сквозь слёзы уговаривала его:

«Ничего, ничего... Если не увидишь глазами, хоть услышишь, как мы разобьём их.

Я говорю: «А реветь-то зачем?»

Она смутилась и стала объяснять: «Он так страдает, я его с места сдвинуть не могу. Плачу не столько от жалости – от злости, что сил не хватает».

Вдвоём на плащ-палатке протащили бойца с полкилометра и сдали санитарам. Много случилось за день, было что порассказать друг другу, но мы молчали. Люська только сжала губы. Видно было, что ей тяжело... впервые видеть так много человеческих страданий, боль, грязь... Мы не утешали её – словами тут нельзя помочь. Каждая из нас пережила этот кризис молча».

Лия под градом снарядов подползала к раненым, подбадривала их нежными словами, делала перевязки и ползла дальше, несмотря на опасность.

Кроме бесспорного патриотизма, для добровольного ухода на фронт была у Лии ещё одна причина – личная.

Незадолго до начала войны она вышла замуж. Её муж ушёл на фронт летом 1941-го. Ни писем, ни телеграмм от него не приходило. Лия не могла найти себе места. Видимо, именно тогда она окончательно решила отправиться на передовую – возможно, надеялась чудом отыскать там любимого или хотя бы узнать, что с ним.

Избранником Лии стал Алексей Кара-Мурза. Он был старше Лии на 6 лет и очень её любил.

Алексей успел по комсомольской путевке поработать на строительстве

первой ветки московского метро. Интеллектуал и остролов, он открыто говорил то, что думал. В 1937 г. этого оказалось достаточно для ареста. Короткий период между возвращением из ГУЛАГа и уходом на фронт и был отпущен судьбой Алексею и Лии для головокружительного романа.

До родных Лии дошло только одно его отчаянное письмо с фронта на имя Люси, в котором он умолял сообщить, где она, что с ней. Но её в это время уже не было в живых...

В июне 1941-го Алексей стал комсоргом ополчения, почти целиком погибшего в боях на дальних подступах к Москве.

Добровольцами ушли на фронт и его старшие братья – профессор живописи Андрей Гончаров и профессор-востоковед Георгий Кара-Мурза.

Сколько их тогда бессмысленно погибло – учёных, литераторов, деятелей искусства, брошенных против немецких танков, за

которыми наступала вооружённая до зубов пехота.

А у ополченцев и винтовок не было, даже трёхлинейек Мосина образца 1891 г., да и не умели эти интеллектуалы обращаться с ними...

Продолжаю ц и т и р о в а т ь Александра Галича:

«Недели через две после начала войны мама сказала, что ко мне заходила прощаться необыкновенно красивая девушка, просила передать привет...

Лия ушла на фронт медсестрой. За свою недолгую военную службу она вынесла с поля боя больше пятидесяти раненых, а когда под Вязьмой был тяжело контужен командир роты, Лия оттащила его в медсанбат, вернулась на позицию и подняла бойцов в контратаку.

Я уверен, что она не кричала «За Родину, за Сталина!» или «Смерть немецким оккупантам!» Конечно же, нет! Она сказала что-нибудь очень простое, что-нибудь вроде того, что говорила обычно в те давние-давние времена, когда мы выходили из раздевалки на наши Патриаршие пруды, и Лия, постукав коньком об лёд, весело бросала нам:

– Ребята, за мной!

Уже в сентябре сорок первого года Лия была убита. Посмертно ей присвоили звание Героя Советского Союза».

На самом деле это было не совсем тогда и, главное, не совсем так. Лии не только не присвоили того высокого звания, о котором писал Галич, но даже не наградили ни орденом, ни медалью. Из письма помощника начальника политотдела по комсомолу 30-й армии старшего политрука Цыганкова от 7 сентября 1941 года:

«Секретарю комсомольской организации ИФЛИ. В стенах вашего института воспитана комсомолка – героиня Великой Отечественной войны против зверских банд фашизма Лия Канторович. Как пламенная патриотка, верная дочь Ленинско-Сталинского Комсомола, Лия 1 августа 1941 года пришла в одну из частей нашей армии Западного фронта в качестве медсестры. С 7-го по 20-е августа Лия Канторович показала себя бесстрашной, отважной сандружинницей на поле боя. 20 августа во время атаки Лия вышла ...вместе с комиссаром полка старшим политруком тов. Гурьяновым на передовую линию и сама повела бойцов вперёд на разгром врага. Во время боя осколком вражеского снаряда Лия была сильно ранена и через некоторое время

скончалась среди боевых товарищей по части. Она погибла героем...»

Это было ровно 80 лет назад.

Лию похоронили на окраине деревни Батурино, в большом яблоневом саду. Позже останки всех павших под Смоленском перезахоронили в братской могиле на центральной площади города.

Известная журналистка Людмила Чёрная (она тоже училась в ИФЛИ, но была немного старше) написала:

«В годы войны в СССР уже проводилась сталинская антисемитская политика. И имя Лии Канторович никак не вязалось с тем, что говорили после войны почти открыто: «Евреи не воевали, евреи отсиживались в Ташкенте и ели русский хлеб...»

Впрочем, зачем нужна была Лии после смерти Звезда Героя? Что это изменило бы в её судьбе?»

Вернувшиеся с войны истфаковцы МГУ торжественно внесли имя Лии Канторович в книгу боевой славы факультета и на мемориальную доску с именами студентов и преподавателей, погибших в годы войны. Здесь, на истфаке, рядом с мужем, она собиралась продолжить учёбу после победы.

Символично, что согласно алфавиту на мраморе мемориальной доски факультета соседствовали две фамилии – Л. Канторович и Г.С. Кара-Мурза (брат её мужа). Около этой доски проходили уроки мужества. Сюда знавшие Лию фронтовики возлагали цветы.

Так продолжалось в течение 60-ти лет, пока какой-то дотошный буквоед перед переездом исторического факультета в новое здание МГУ не удалил её имя со Стены Славы.

«Студентка Канторович не вышла 1 сентября 1941 года на учёбу и ни одного дня не была студенткой исторического факультета МГУ» – так звучала кощунственная мотивировка бездушного чиновника.

И лишь к 70-летию Победы усилиями Владимира Кара-Мурза (сына выжившего на фронте Алексея) имя героини было вновь увековечено на Стене Славы.

И все же одна из прекрасных легенд довоенной Москвы жива. На страницах новых книг встречаются следы присутствия нашей героини в жизни столицы предгрозового времени. Вопреки беспамятству бюрократов Лию Канторович и её подвиг помнят.

В памяти многих звучит пронзительная песня Александра Галича, посвящённая Лии Канторович «Вьюга листья на крыльцо намела...».

В музее ижевской школы № 30 портрет Лии висит на почётном месте – рядом со знаменем. Густые волосы, правильные черты лица, умный, спокойный, чуть насмешливый взгляд.

Эта отважная девушка как будто внимательно смотрит на новое поколение и сравнивает его со своим, которое жило, работало, любило, воевало. Она погибла ровно 80 лет назад и заслужила, чтобы её помнили.

Михаил Гаузнер

(с использованием писем Лии Канторович, воспоминаний Ю. М. Канторович, В. А. Кара-Мурза, Л. Чёрной, статьи О. Сабуровой в «Собеседник. Ru», книги Александра Галича «Генеральная репетиция. Автобиографическая повесть», а также архивных материалов).



Райса ОБУХОВА

К 80-летию со дня рождения

Родилась в 1941 г. в Одессе. В 1962 г. окончила Одесское музучилище им. К. Данькевича. С 1962 по 2008 г. работала артисткой оркестра Театра музыкальной комедии им. М. Водяного. Стихи и сказки начала писать с 9 лет. Автор трёх венков сонетов, поэтических сборников «Я слышу шёпот звёзд», «Поющий айсберг» и «Под знаком девы», трёх музыкальных сборников «В гармонии с собой», «Проздья мимоз золотистые», «Любви отрадное звучанье», публиковалась в альманахах «Одесский литератор», «Многоцветье имён». Участник международных конкурсов «Пушкинская лира». Член Литстудии «Откровение».

Переливаю жизнь

Я жизнь свою в стихи переливаю,
Задор, мажор читателям дарю,
А чудом радости делюсь без края,
О Божьей милости для всех молю!..

Забот, невзгод, увы, для всех хватает...
Искусство отвлечёт от суеты,
Внесёт заряд добра, чтоб тень любая
Не закрывала солнца красоты.

Хочу я передать всем восхищенье,
Звезду надежды, веры ясный свет,
Чтоб зарядить кого-то вдохновеньем,
Кому-то через стих подать совет,

Чтоб семицветной радугою радость,
Сияла всем в священных небесах,
И чтоб не обходила жизни сладость –
Любовь, что Бог отмерил на весах.

Язык любви

Язык любви и скуп, и многогранен,
Его учить не нужно никому.
Любовь придёт, и он понятен станет, –
И всё доверишь Богу одному.

Влюблённый взор, открытый, словно
песня,
И чувства все передает без слов.

Союз любви двоих пророчит вместе
Прожить всю жизнь и к этому готов.

Язык любви ведут
глаза и руки,
То замирает сердце, то стучит.
Любовь подарит море счастья,
муки...

Пусть от неё никто не «защитит»!

Любовь – тайфун, цунами,
буря в сердце,
Но все хотят продлить её навек.
Теплом любви сердцам
дано согреться,
О ней мечтает каждый человек.

Любовь, всех одари
своим приходом!
В свои объятия жаждущих прими!

Дана ты нам
всемиловитым Богом,
Чтоб оставались мы всегда людьми!

Мой крылатый Пегас

Небо пристально смотрит на нас,
Миллиардами огненных глаз.
Среди них мой крылатый Пегас
Золотою кометой летает.

Звёзды тайно ему, как мечту,
Доверяют свою чистоту,
Всей Вселенной простор,
высоту,
Красоту, что старенья
не знает.

Он в холодной пустыне бродил,
Но огня мой Пегас не гасил,
Чтоб хватило азарта и сил,
Возвратиться
на Землю родную.
Но лишь Сириус факел зажжёт,
Растворится в душе моей лёд.
Мой Пегас через миг,
а не год,
Прилетит, знаю, в пору ночную.

И, поведав мне сказку и быть,
И поэму про звёздную пыль,
Как домчался миллионами миль,
Принесёт дар бесценный
на крыльях.

Я с Пегасом дружу много лет:
Передаст он
Вселенной привет,
Новых песен, стихов
добрый свет,
Музой даренных мне
в изобилие.

Детский уголок**С. Козлов****Август**

Август, Август! Кабачок
Лёг на грядке на бочок,
И бычок в тени улёгся,
И бегут куда-то вдаль
Облака, и речка вьётся...
Но чего-то очень жаль.

И. Захарова**Август**

Вот и близко завершенье
Летней солнечной поры.
Щедры август в утешенье
Преподносит нам дары.

Полон лес грибов и ягод.
Сколько хочешь, собирай!
Мёд душистый сладок, сладок.
Славный будет урожай.

– Эй, девчонки и мальчишки,
Подставляйте кузовок!
Будут вам грибы и шишки
И малины спелой впрок.

Л. Ким**Август**

Последний месяц лета поднял парус,
Пора собрать на дачах урожай,
И под грибы начать готовить тару.
Но, грустно лету говорить «Прощай».
Последний месяц лета за окном,
Тепло нам дарит, ветерком журит,
И в астрах разноцветных весь наш дом,
И мокрый дождик чаще моросит.

М. Ильяс**Август**

Август устали не знает,
Заглянув во все сады,
Он в корзинки собирает
Золотистые плоды.

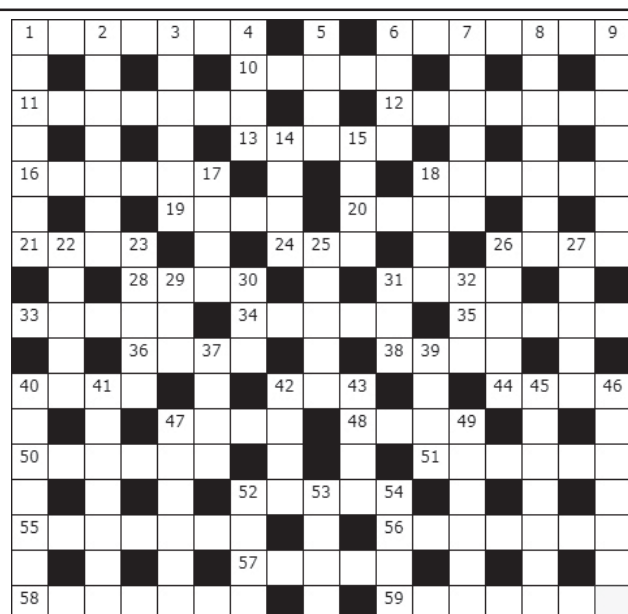
Груши, яблоки, малину,
Наклоня ветки, рвёт,
И в бочонки, и кувшины
Льёт густой душистый мёд.

Е. Кабанова**Август**

Августа карета
К линии раздела
На исходе лета
Мчится очумело!
На пути граница –
Тонкой паутинкой.
Чистая страница
С первой морщинкой...
Зелень зеленится,
Дождики дождятся,
Астры – чаровницы
Клумбами гнездятся.
Выползли комбайны,
Кушают пшеницу,
Прилетели тайно

А. Шаламов**Август**

Август, август, ты последний
месяц лета, скоро осень
Нам заменит слово «летний»
на осенний, золотой»,
И в зелёные деревья заберётся
тихо просесть
В красно-желтой пелерине –
экзотичной, расписной.
Пожелтеют все берёзы,
раскраснеются осины,
Клён багряною листвою
принарядится на бал,
Станет лес неповторимым,
по-осеннему красивым,
К нам придёт царица-осень –
ярких листьев карнавал.



По горизонтали: 1. Древняя область в Северной Африке. 6. Римский холм. 10. Почтовый знак. 11. Жирафовая газель. 12. Российский спортсмен и тренер, один из основоположников отечественной школы хоккея с шайбой. 13. Минерал группы пироксенов. 16. Стихотворный 18. Углеводород ароматического ряда. 19. Горный массив в Болгарии. 20. Ящик для хранения зерна. 21. Дерево рода клён. 24. Индейский народ. 26. Сладкое сдобное мучное изделие. 28. Бог грозы, ветра и дождя в древневосточных мифологиях. 31. Сухой туман. 33. Небольшая птица, сходная с ласточкой. 34. Судовой колокол. 35. Разновидность кефира у кавказских народов. 36. Пахотное орудие. 38. Единица объёма. 40. Освежающая трава. 42. Орган сумчатых грибов. 44. Французский хулиган. 47. Актриса, снявшаяся вместе с Аленом Делоном в фильме «Ледяная грудь». 48. Финиш для вычислений. 50. Складные очки в оправе с ручкой. 51. Вид биржевой сделки по продаже ценных бумаг. 52. Органическая часть почвы. 55. Воздаяние, возмездие. 56. Старинная водка, настоянная на различных душистых травах. 57. Представитель основного населения азиатского государства. 58. Русский композитор, выдающийся мастер русской вокальной лирики. 59. Ярая поклонница.

По вертикали: 1. Африканское государство. 2. Русская народная сказка. 3. Норвежская гончая. 4. Небольшое углубление. 5. Противник, недруг. 6. Единица мощности. 7. Вид атмосферных осадков. 8. Применение физической силы к кому-нибудь. 9. Волокита, обольститель. 14. Брат жены Басова из пьесы Максима Горького «Дачники». 15. Жилище эскимосов. 17. Металлический оклад на иконе. 18. Гончарный 22. Оратор. 23. Женское имя. 25. Старение механизма. 26. Птица семейства чистиковых. 27. Конкурс «... России». 29. Неуловимый 30. Река в Марокко. 31. Князь древлян, возглавивший восстание против князя Игоря. 32. Денежная единица европейского государства. 37. Бойкий и ловкий человек. 39. Кровь богов в греческой мифологии. 40. Рассказ Михаила Зощенко. 41. Лечение внутренних болезней не хирургическим путем. 42. Река в Турции, впадающая в Средиземное море. 43. Узелковое письмо древних инков. 45. Сотая доля числа. 46. Рассказ Антона Чехова. 47. Мелкая подробность, частность. 49. Наркотическое вещество. 52. Персонаж пьесы Антона Чехова «Вишневый сад». 53. Граф Монте-Кристо французского кино. 54. Несгораемый шкаф.

Ответы на кроссворд в № 178

По горизонтали: 1. Широкоорот. 6. Чернослив. 11. Агу. 13. Камин. 15. Нонет. 16. Остол. 17. Бисса. 19. Чакри. 21. Аут. 23. Вокал. 25. Шарият. 28. Тамара. 31. Ороки. 34. Юла. 36. Удача. 37. Астра. 40. Аюдаг. 41. Назём. 42. Пожар. 43. Орк. 44. Ремонтур. 45. Авторитет.

По вертикали: 1. Шваб. 2. Рекс. 3. Кума. 4. Ранчо. 5. Танка. 6. Чуни. 7. Рута. 8. Охота. 9. Лутфи. 10. Валет. 12. Горлодёр. 14. «Асса». 18. Иса. 20. Акт. 22. Уши. 23. Вал. 24. Коч. 26. Роса. 27. Аир. 28. Траур. 29. Мадам. 30. Рюген. 32. Рамка. 33. Капот. 35. Анжу. 36. Узор. 37. Ажур. 38. Трут. 39. Ашот.



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 "Дневногo центра" Виктории Битюковой или отправить по электронной почте по адресу: 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" ПРИЖИТЕ СЕРДЕЧНЫЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ!

95 лет

Минц Майя

90 лет

Вальдман Вера

Вишневецкая Полина

Горева Людмила

Загайнов Иван

Кройтору Аня

Рысина Валентина

85 лет

Аксельруд Марк

Бессонова Юлия

Курганская Таисия

Левин Максим

Мелешко Мария

Мошес Илья

Пилипенко Элеонора

Швец Бена

80 лет

Алешина Элеонора

Байбарза Виктор

Барашко Виктория

Барбицкая Мина

Губенко Аркадий

Емцова Инна

Задиран Владимир

Зарубаев Сергей

Зумина Мария

Киор Людмила

Кобзенко Аркадий

Когановская Ирина

Колтынюк Яков

Куликова Ирина

Луговенко Зинаида

Максименко Валентин

Манжура Лариса

Полнарев Семен

Полякова Наталья

Райгородский Михаил

Романовский Юрий

Сосницкий Анатолий

Степовик Рита

Флейтих Ефим

Чеботарев Олег

Шварц Валентина

Якубовская Анна

Улыбка



Если разговор не клеится, попробуйте обработать его спиртом.

Одна девушка ждала-ждала принца на белом коне... А пришел почтальон и принес ей пенсию.

На передаче «Самый умный» на вопрос: «Морковка, лук, картошка, «Мерседес» – что лишнее?» пятиклассник Додик ответил: «Морковка, лук, картошка».

Господи, сделай так, чтоб я купила в магазине только то, за чем пришла!

Не успеешь привыкнуть к своему возрасту, а он уже изменился.

Бессердечным инфаркт не грозит.

При выбрасывании хлама главное – не начать его рассматривать...

– Какое ваше любимое печатное издание?

– Деньги!

Жизнь слишком коротка, поэтому начинайте с десерта.

Если кто-то не соблюдает при пандемии дистанцию – не стоит сразу делать замечание, просто тактично кашляните.

Наивно думать, что если все кругом дураки, то вы не входите в их число.

Самый страшный вид безработицы – это неработающая голова.

Источник нашей мудрости – наш опыт. Источник нашего опыта – наша глупость.

Мужчина и женщина начинают изменять друг другу, устав изменять друг друга.

Лучше обед без аппетита, чем аппетит без обеда.

Любого автомобиля хватит до конца жизни, если ездить достаточно лихо.

Нашедшего выход затаптывают первым.

Найти своё место в жизни легче, чем его занять.

Когда он нашёл себе место под солнцем, оно уже заходило.

Если от судьбы удалось уйти, значит, не судьба.

Лапша всегда найдёт свободные уши.

Не берите от жизни всё. Не донесёте!

Джентльмен должен знать, что нравится его даме, чтобы не оказаться с ней там, где это можно купить.

Никто не способен так украсить квартиру, как ребёнок с фломастером.

Если вас все посылают – не огорчайтесь: может, вам просто показывают выход из положения.

Если бы ты меня действительно любила, ты бы вышла замуж за кого-нибудь другого.

ИМЕЧИЧНИКИ – ВОЛОЧИТЕРЫ БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦИОН"

Бондарчук Николай

Борщова

Светлана

Вайнштейн

Анетта

Ваксман

Анатолий

Винарская

Инесса

Волох Виктория

Емцова Инна

Ерецкий

Борис

Кац Юлий

Котов Виталий

Лейченко Лариса

Мирошниченко

Людмила

Парфёнов Юрий

Шаховцева Вера

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