

Милосердя
врятує
світ



ДОБРА СПРАВА

СІВАН 5783

№ 200

ТРАВЕНЬ 2023

American Jewish
Joint Distribution
Committee



Claims Conference
ועידת הנביעות
The Conference on Jewish Material
Claims Against Germany

ГАЗЕТА БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦІОН"

ОДЕСА

Видається за підтримки "Джойнт" JDC

International Fellowship
of Christians and Jews



З Ю В І Л Е Є М !

Дорогі друзі!
Якщо Ви читаете це звернення, значить у Вас в руках 200-й номер газети «Добра справа», що саме по собі є подією.

Важко уявити, скільки наших клієнтів, членів їхніх сімей познайомилися з газетними матеріалами за цей час. Перший номер газети побачив світ у вересні 2006 року.

Протягом минулих років сформувалися постійні рубрики газети, які викликають найбільший інтерес у наших читачів. У газеті відображається діяльність кожної зі служб та програм Хеседа.

Публікуються матеріали про єврейські свята, про значні події у житті Одеси, України, світу.

Серед постійних рубрик "Неординарні особистості", "Волонтерська вітальня", "Одеса у старих фотографіях", "Країна

поезія", "Посмішка" та інші. Особливо хочеться відзначити ті служби та програми, які сприяють розміщенню на сторінках газети актуальних та



цікавих матеріалів. Це Культурний центр, Волонтерська програма та Дитяча програма.

Активність у цьому плані співробітників Хеседа особливо

важлива у час війни, коли друковане слово несе в собі індивідуальну підтримку та позитивний настрій.

У зв'язку з виходом 200-го номера газети хочеться висловити подяку та добрі побажання беззмінному головному редактору газети Семену Вайнблату та редакційній колегії, у складі якої Михайло Гаузнер, Павло Козленко, а також відповідальному за комп'ютерну верстку Ігорю Глаголевському.

Бажаємо читачам ще багато років залишатися відданими своїй

любленій газеті!
Здоров'я вам, благополуччя та мирного неба над країною.

Генеральний директор Хеседа
Анатолій Кесельман

Міжнародна конференція в Молдові

2 стор.

Ірина Мармер "Слисаветград— друга Одеса"

3 стор.

Діє "Гаряча лінія"

4 стор.

Поради господарці

4 стор.

Марк Штейнберг "Єврейський щит СРСР"

5 стор.

Владислав Кітік "Не говоріть так гучно про війну"

6 стор.

Одеса у старих фотографіях

7 стор.

Олександр та Лев Шаргородські "Наречена для нашого полковника..."

8 стор.

Віра Шаховцева "Люди "Золотого віку"

9 стор.

Михайло Гаузнер "Неординарні особистості"

10 стор.

Країна Поезія

11 стор.

Посмішка

12 стор.

ДЕНЬ КОНСТИТУЦІЇ УКРАЇНИ

День Конституції – державне свято на честь прийняття Конституції України.

28 червня 1996 року Верховна рада України ухвалила Конституцію України – першу Конституцію незалежної української держави. Депутати працювали над проектом, залишаючись у сесійній залі всю ніч із 27 на 28 червня.

Парламентарі врахували зауваження Президента України, а також підтримали всі спірні статті проекту про державні символи України, державну українську



мову, право приватної власності. Ухвалення Конституції закріпило правові засади незалежної України, її суверенітет та територіальну цілісність. Ухвалення Конституції України було важливим кроком у забезпеченні прав людини громадянина, сприяло подальшому підвищенню міжнародного авторитету України на світовій арені. День Конституції відзначають щорічно 28 червня.

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ЗАХИСТУ ДІТЕЙ

«Міжнародний день захисту дітей» (англ. "International Children's Day") – святкується щорічно 1 червня. Був заснований в листопаді 1949 у Парижі рішенням сесії Ради Міжнародної демократичної федерації жінок. Вперше «Міжнародний день захисту дітей» відзначався в 1950-му році в 51 країні світу.

ООН підтримала цю ініціативу й оголосила захист прав, життя і здоров'я дітей одним з пріоритетних напрямків своєї діяльності.

Відповідно до Женевської декларації про права дітей, ухвалені 1924-го року, була проголошена необхідність соціального захисту прав дитини.

Декларація прав дитини була ухвалена 20 листопада 1959 і проголосувала рівні права дітей у сфері виховання, освіти, соціального забезпечення, фізичного і духовного розвитку

незалежно від кольору шкіри, національної належності, громадського походження,



майнового стану та іншого.

Декларація закликає батьків, громадські організації, уряди визнати права дітей і сприяти їх здійсненню. Дітям також присвячені «Всесвітній день дитини»

(20 листопада) і «День захисту дітей Африки» (16 червня).

День захисту дітей в Україні – свято, яке встановлено «...На підтримку ініціативи Міністерства України у справах сім'ї та молоді, Всеукраїнського комітету захисту дітей, Національного фонду соціального захисту матерів і дітей "Україна – дітям" та інших громадських організацій...» відповідно до Указу Президента України від 30 травня 1998 року №568/98.

У цей день влаштовуються різні розважальні заходи для дітей. Серед їхнього числа: конкурси з подарунками, конкурси тематичних малюнків, концерти, всілякі виставкові та пізнавальні заходи.

Служба "Мокед-Лакашіш" – 737-40-21; Служба "Харчування" – 737-40-11;
Програма "Медицина" – 737-40-27; Культурний центр – 737-40-13;
Служба волонтерів – 737-40-24; Волонтерська вітальня – 737-40-32;
Денний центр – 737-40-30; Редакція газети "Добра справа" – 737-40-12

Новини світу, України, Одеси

Президент США Джо Байден офіційно оголосив, що добиватиметься переобрання на другий президентський термін.

Прем'єр-міністр Австралії Ентоні Альбанезе презентував новий варіант військової доктрини. У ній йдеться про необхідність бути готовим до великомасштабного конфлікту, причиною якого названо експансію Китаю в Азіатсько-Тихоокеанському регіоні.

Азербайджан, який постачає газ до Греції, Болгарії, Італії, розширює його постачання також до Румунії, Угорщини, Словаччини, зв'язавши газотранспортні системи в єдине кільце.

6 травня у Лондоні, у Вестмінстерському абатстві, пройшла церемонія коронації Карла III як короля Сполученого Королівства, що розпочалася наймасштабнішою парадною процесією за 70 років. Було запрошено близько 100 глав держав світу, а також керівників релігійних громад Великобританії, у тому числі головного рабина Ефраїма Мірвіса.

Федеральний суд визнав Трампа винним у збальтуванні 1996 року журналістки Керрол і присудив виплатити їй 5 млн доларів.

"Зерновий коридор" знову запрацював – розпочалися перевірки суден, що вивозять сільгосппродукцію з портів Одеси та Чорноморська. Судна, що завантажуються в порту Південний, виключені зі списку тих, кого перевіряють.

Президента Зеленського урочисто приймали лідери європейських країн та Євросоюзу, папа Римський, йому вручили почесну європейську премію імені Карла Великого. Потім він взяв участь у засіданні Ліги Арабських держав у Саудівській Аравії.

У Нагасакі (Японія) відбувся саміт G7 за участю президента Зеленського. Крім країн «сімки», у ньому взяли участь Індія, Австралія, Корея, В'єтнам, а також керівники Європейського Союзу.

Губернатор Флориди Рон Десантіс вступив у боротьбу за пост президента США.

Лідери Азербайджану та Вірменії заявили про відсутність територіальних претензій.

У США розроблено розширену федеральну стратегію боротьби з антисемітизмом.

100-РІЧНИЙ ЮВІЛЕЙ!

Давид Іделевич Рудінський народився 31 травня 1923 р. в Одесі. У 1940 р. закінчив школу і вступив до медінституту. У серпні 1941 р. евакуювався з батьками до Миколаєва, а потім – до Астрахані, де до 1942 р. допомагав виготовляти на заводі гранати для фронту.

У зв'язку з наступом фашистських загарбників евакуювався у Бузулук Чкаловської області. У вересні 1943 р. був призваний до Червоної Армії.

Воював до травня 1945 р., був контужений, повернувся до Одеси інвалідом війни. Продовжив навчання у медінституті, після закінчення якого працював лікарем-терапевтом в Ізмаїлі, Тирасполі,



Білгород-Дністровському, Одесі. Потім знову був призваний до армії. У сімдесяті роки набув нової медичної спеціальності лікаря-психіатра. Вийшов на пенсію в 2008 році у званні полковника. Пропрацював понад 30 років в Одеському

військовому шпиталі. Дружина Алла Скрипник та донька Тетяна – теж лікарі. Є онука.

На обліку у Хеседі – з 2000 р., отримує зимову допомогу, користується послугами програми «Прокат медобладнання». У день ювілею куратор Белла Клейнер від імені адміністрації БФ «Хесед Шаарей Ціон» привітала Давида Іделевича і побажала йому – до 120!

МІЖНАРОДНА КОНФЕРЕНЦІЯ В МОЛДОВІ

З 9 по 14 травня у Кишиневі – столиці Молдови – пройшла міжнародна конференція з неформальної єврейської освіти, яка зібрала під своєю егідою учасників з Молдови, України, Ізраїлю та Грузії. Всі вони були поділені на групи з професійної специфіки, і кожна група працювала за своєю певною програмою. Благодійну Фундацію "Хесед Шаарей Ціон" у групі "Координатори та волонтери" представляла Ірина Верведа, а у групі "Єврейська самоосвіта" – Ганна Розен.

Семен Вайнблат

Понад 130 співробітників єврейських організацій взяли участь у конференції. Її організувала провідна світова єврейська гуманітарна організація "Джойнт" (JDC), яка працює в більш ніж 70 країнах світу.

У багатогранній насиченій діяльності "Джойнта" значне місце посідають навчальні програми. Вони спрямовані на підвищення професійного рівня працівників, розширення можливостей діяльності волонтерів.

"Це унікальна можливість для людей зібратися разом, обмінятися досвідом, зарядитися енергією і натхненням і поділитися нею зі своїми колегами, – зазначила директор програм "Джойнт" в Україні Оксана Галькевич. – Адже багато організацій під час гуманітарних місій мають спокусу дегуманізувати людей, адже всі ми думаємо, що коли людина в кризі, її потрібно нагодувати, дати ліки, сховати від ракет і відвести в укриття, але при цьому ми забуваємо, що всі вони живі люди. І їм також потрібно спілкуватися, бачити один одного і обійматися".

Програма, своєю чергою, містила як обов'язкові для кожного лекції, так і ті, які можна було обирати на власний розсуд.

Серед учасників були директори благодійних організацій, волонтери та педагоги, які працюють на базі єврейських громад. Для них організатори підготували різноманітну п'ятиденну програму, яка складалася з професійних лекцій, а також тренінгів з єврейської культури, майстер-класів.

Велику увагу з урахуванням ситуації в Україні було приділено роботі психологів. При цьому лише учасникам семінару з України була надана можливість отримувати індивідуальні консультації у психологів.

"У порівнянні з минулим роком ми значно урізноманітнили програму конференції: були і лекції для професійних груп, і численні майстер-класи з мистецтва та тимбіндингу, і психологічні групи. Це чудовий майданчик для нетворкінгу, де люди з різних міст можуть поспілкуватися, обмінятися досвідом та отримати професійні знання, які вони потім будуть розвивати у своїх громадах", – зазначив організатор конференції Микола Райлян.

Необхідно відзначити високий рівень лекторів, викладачів, координаторів. Усі вони прилетіли з Ізраїлю, щоб виконати свою важливу навчальну місію.

Ніл Мерсер навчав учасників командоутворенню, Аріель Златкін та Асі Каніель розповіли про єврейські свята та культуру, Деббі Халалі – про творчі майстерні, Ніріт Крейман проводила майстер-класи з особистісного зростання, а

Ганна Альтшулер, одна з учасниць, вже три роки є волонтеркою всеукраїнської організації "Волонтерська громада". У рідному місті Дніпро дівчина опікує людей похилого віку: роздає продуктові набори, проводить святкові та освітні заходи для бабусь і дідусів в онлайн-форматі. Каже, що завдяки участі в цій конференції отримала безцінний досвід: "Для мене було дуже важливо обмінятися досвідом з іншими учасниками та поспілкуватися, а також отримати підтримку та поради від лекторів. Було багато цікавих лекцій, зокрема, командоутворення".

Необхідно дещо «затриматися» на інформації, що стосується, на наш погляд, одного з найважливіших напрямків у роботі конференції – обмін досвідом. Він був цікавим, інтерактивним і мав у групі "Єврейська самоосвіта" понад десять напрямків.

Тут і спектакль «Тев'є-молочник», і програма «Шаббат у Римі», і інтелектуальна гра «Історичні особистості та дати», та багато іншого.

Значна робота проводиться для збереження мови ідиш. У цьому ракурсі можна відзначити

розгорнуту програму Семена Вайнבלата та Інни Вайнблат-Шафір, присвячену журналу «Маме-Лошн», що видавався в Одесі. З увагою учасники конференції сприйняли розповідь про фільм «Одеса на ідиш», знятого французьким документалістом, який приїхав до Одеси у пошуках ідишу, про пісні на ідиш, які виконували незабутні Дора Рацен, Таїсія Зборовська – «соловушка» нашого Хеседа та Йосип Жеребкер.

Не забуто було й нинішню волонтерську діяльність Й. Жеребкера, який щоп'ятниці завершує шаббати у віртуальному залі виконання пісень на ідиш. Вже кілька років Йосип живе в Ізраїлі, у місті Петах-Тиква, але рідний Хесед він не забуває, і відгукується на будь-яке прохання про творчу підтримку.

І, звичайно, у розповіді йшлося про нинішню ситуацію з ідишем у нашому Культурному центрі, де щовівторка збирається група любителів чудової мови, яка під керівництвом мовознавця, культуролога Аркадія Гриня із захопленням бере участь у заняттях.

Була підкреслена роль онлайн- та офлайн-концертів, у яких звучать улюблені пісні на ідиш – ці дорогоцінні перлини професійної та народної творчості.

Розповідь про ідиш викликала інтерес у колег та координатора зустрічі, який висловив готовність підключити до цього виду діяльності видного спеціаліста Мордехая Юшковського.

Після закінчення конференції було багато щирих висловів її учасників на адресу організаторів цього важливого заходу.

Ірина Верведа і Ганна Розен

МІЖНАРОДНИЙ ДЕНЬ ДРУЗІВ

Друг – це одна душа, яка живе у двох тілах.

Арістотель

Міжнародний день друзів створений для того, щоб нагадати людині про те, як важливо мати поруч близьку за духом людину. Зазначається він 9 червня.

Цей день – свято близьких людей, а не свято дружби у всьому світі. Різниця в тому, що існує ще День дружби, який святкується 30 липня та присвячується дружнім стосункам між державами, національностями та культурами.

Історія створення Міжнародного дня друзів – невідома. Просто міжнародний



соціум вирішив відійти від офіційності та створити свято для душі. Святкування було зумовлене тим, що хоча б раз на рік ми повинні

переконатися, наскільки друзі важливі для нас, незалежно від політичних поглядів та різних життєвих ситуацій.

У житті кожного з нас є хоча б одна людина, яку хочеться від щирого серця привітати з цим святом. Адже Міжнародний день друзів заснований для того, щоб, незважаючи на життєві обставини та різні перипетії, ми нагадали своїм друзям про те, наскільки вони важливі для нас.

Можливо, це свято для когось стане чудовим приводом для того, щоб поділитися цікавими новинами та приємними спогадами.



ЕЛИСАВЕТИГРАД — «ДРУГА ОДЕСА»

Ілля Ільф та Євген Петров, автори відомих романів «Дванадцять стільців» і «Золоте теля», у своїй творчості не обійшли увагою й Єлисаветград. Наше місто згадується у їхніх творах прийнятні двічі.

У 1930 році в журналі «Огонёк» письменники під дотепним псевдонімом Ф. Толстоевський публікують фейлетон «Розгул техніки» про винайдення кінематографа. Ось фрагмент із нього: «...В те времена каждый город называл кино по-своему. В Петербурге ему дали название "синематограф", в Киеве — "биоскоп" и "биограф". В Одессе молодое искусство носило название "иллюзион". Однако Елисаветград не мог удовлетвориться таким скромным наименованием. В Елисаветграде кино называлось "электроиллюзион". Это было вдвойне заманчиво ввиду того, что в Елисаветграде электричество было тогда силой весьма мало исследованной и само по себе привлекало толпы зрителей. В прочих городах империи всю работу фантазия предпринимателей. Какими только словами не обзывали кино: и "электропаноптикум", и "живой стереоскоп", и "жироскопический театр", и даже "магический ящик»».

Без коментарів тут не обійтись. Насамперед, дивує твердження авторів фейлетону про те, що «в Елисаветграді електричество было тогда силой малоисследованной». Адже електрифікація Єлисаветграда почалася ще в 1880 році, до винайдення кінематографа (1895). До того ж провадив її, ще й взявши на себе всі витрати за виконання робіт, уродженець Єлисаветградського повіту, талановитий винахідник у галузі електротехніки Микола Бенардос (1842-1905). Вже 2 квітня 1880 року у приміщенні цирку на Петровській вулиці (нині Шевченка) відбулася перша вистава при електричному освітленні. Це означає, що наше місто отримало електричне освітлення одним з перших у Російській імперії. А от в Одесі, за зізнанням одеських краєзнавців, «перша презентація електричних ліхтарів відбулася у 1884 році на промисловій міжнародній виставці». Тому й не дивно, що електричний трамвай у Єлисаветграді з'явився у 1897 році й також був одним з перших у Російській імперії. У тій же Одесі електричне трамвайне сполучення було відкрито лише у 1910 році. Доти в місті з 1882 року функціонував паровий трамвай.

За матеріалами преси та спогадами старожилів ми дізнаємося, що в Єлисаветграді на початку ХХ століття існували кінотеатри з такими назвами: «Биоскоп», «Иллюзия», «Иллюзион», «Звезда», «Олимп», «Сказка», «Кино-Ампир». Відомостей про «Электроиллюзион» відшукати не вдалося. Отже, висловлювання Ільфа

і Петрова про Єлисаветград не мають нічого спільного з реальною історією нашого міста.

І вже зовсім загадковою виглядає згадка про Єлисаветград у ще одній знаменитій книзі Ільфа й Петрова «Одноповерховая Америка» (1937). Вона розповідає про подорож письменників по США, про їхні враження, про зустрічі з видатними людьми тощо. Ось фрагмент, який зацікавлює надзвичайно:

«Окна нашей комнаты выходили на бульвар Голливуд. На одном углу перекрёстка была аптека, на другом — банк. За банком виднелось новенькое здание. Весь фасад его занимали электрические буквы: "Макс Фактор"».

Много лет назад Макс Фактор, молодой человек в продранных штанах, приехал с юга России в Америку. Без долгих размышлений Макс принялся делать театральные грим и парфюмерию. Вскоре все сорок восемь объединившихся Штатов заметили, что продукция мистера Фактора начинает завоевывать рынок. Со всех сторон к Максусу потекли деньги. Сейчас Макс невероятно богат и любит рассказывать посетителям волшебную историю своей жизни. А если случайно посетитель родом из Елисаветграда, Николаева или Херсона, то он может быть уверен, что счастливым хозяином заставит его принять на память

большую банку крема для лица или набор искусственных ресниц, имеющих лучшие отзывы Марлен Дитрих или Марион Дэвис».

Макс Фактор (справжнє ім'я Максиміліан Абрамович Факторович (1872-1938) — геніальний візажист, «батько сучасної косметики», «король макіяжу», «голлівудський чарівник», засновник знаменитої компанії «Max Factor» (1909), який зробив справжню революцію у виробництві декоративної косметики. Макс Фактор — автор величезної кількості відкриттів та винаходів у царині жіночої краси:

кіногрим у вигляді крему 12 різних відтінків, накладні (штучні) вій, тональний крем, блиск для губ, водостійкий макіяж, туш для вій, емаль для нігтів, компактна пудра і т. п. Він творив під гаслом: «Всі жінки красуні — потрібно лише правильно підібрати макіяж». Майже все життя Макс Фактор працював у Голлівуді з усіма тодішніми кінозірками, але пам'ятав і про звичайних жінок. Девіз компанії й досі такий: «Для зірок — і для Вас!». У 1928 р. Макс Фактор «За внесок у розвиток кінематографа» отримав «Оскара» — найпрестижнішу премію Американської академії кінематографічних наук і мистецтв. Цей гігант косметичної галузі мав зріст... 150 см!

Певна річ, виникає питання, як саме Макс Фактор пов'язаний з Єлисаветградом? Для цього звернемося до його біографії (їх в мережі розміщено чи не десяток). Народився у Польщі, жив і працював у Рязані, Санкт-Петербурзі, Москві, потім у 1904 році емігрував до США. А тим часом Ільф і Петров серед міст, які викликали у Макса Фактора ностальгійні почуття, називають

Єлисаветград, Миколаїв, Херсон. Просто вигадати таке автори не могли...

А взагалі-то історія взаємин Єлисаветграда і Одеси заслуговує окремого дослідження. У 1997 році, коли московський журнал «Новое литературное обозрение» опублікував

«Неизданного Сологуба», ми дізнались про надзвичайно цікаві подробиці триденного перебування письменника в Єлисаветграді в 1913 році. Це — три листи до дружини Анастасії Чоботарьовської, публікації в газеті «Голос Юга» та «Елисаветградские новости» і, головне, три вірші, написані в Єлисаветграді. Письменник прибув до Єлисаветграда вранці 6 грудня, зупинився в готелі Коваленка. У листі до дружини Федір Кузьмович повідомляє своє перше враження від Єлисаветграда: «Городок ничего себе, чистенький, жители хвастают, вторая Одесса».

Звісно ж, елисаветградці мали на увазі не архітектурну привабливість рідного міста у порівнянні з «жемчужиною у моря», а передусім величезну кількість колишніх мешканців Єлисаветграда, які стали одеситами. Єлисаветград сміливо можна називати «старшим братом» міст південноукраїнських. Він був заснований у 1754 році, Херсон — у 1778-му, Катеринослав — у 1787-му, Миколаїв — у 1788-му, а Одеса — аж у 1794 році. Зрозуміло, що цей особливий статус зобов'язував елисаветградців брати найактивнішу участь у заснуванні та розбудові цих міст.

Наприклад, з досліджень одеських краєзнавців дізнаємося: «Жителів Одеси насчитувалось к 1797 року всего 3984 душ. Третя населення города составляли иностранные купцы из Греции, Турции и Италии. Вторую треть представляли

елисаветградские купцы со своими "командами" из приказчиков и рабочих людей, которые устремились в новороссийский порт "делать бизнес". Ну а остальная часть городских обывателей — это были солдаты гарнизона, казаки и рабочие люди из бывших крепостных, сотнями бежавшие "к Потемкину»».

Одним з перших переселився з Єлисаветграда в щойно засновану Одесу купец Євтихий Кленов, неабияк посприявши облаштуванню молодого міста. У 1794 році за свої патріотичні подвиги під час війни з Туреччиною він був нагороджений золотою медаллю з написом: «...за исправление с особливим успехом важных поручений в последней с Портою Оттоманскою войне (1787-1791)». Єлисаветградець, виявляється, займався ще й розвідувальною діяльністю у турецькій фортеці Ізмаїл перед її знаменитим штурмом у 1790 році російською армією під командуванням О.В. Суворова.

Купець, зокрема, повідомив про наявність та місцезнаходження у фортеці потаємних колодязів на випадок облоги. А в 1797 році Кльонов організував підйом предметів з суден, які затонули під час російсько-турецької війни.

Роль Єлисаветграда в історії Одеси важко переоцінити. Наше місто стало найпотужнішим кадровим донором для Одеси. У знаменитій одеській літературній школі багато наших земляків (Юрій Олеша, Марк Тарловський, брати Абрам та Яків Гольденберги (псевдоніми Арго, Яків Галицький) та інші.

Та й, власне кажучи, одеська літературна школа почалася з видання 4-х поетичних альманахів (1915-1917) з творами юних одеських літераторів, які фінансував уродженець Єлисаветграда Петро Ілліч Сторицин (справжнє прізвище Коган), якого сучасники називали «невероятнейшим человеком».

Так само уродженці Єлисаветграда переважають і в одеській школі модерного живопису. Вона виникла в 1915 році з об'єднання «Товариство незалежних», яких називали «одеськими парижанами». Лідером одеських авангардистів був елисаветградець Амшей Нюренберг. До цього об'єднання входили Ізраїль Мексін, Георгій Бострем, Дмитро Бронштейн та інші елисаветградці, що стали одеситами. Внесок елисаветградців у розбудову Одеси увічнений у назвах двох міських вулиць.

Автор-упорядник фундаментального (436 сторінок) топонімічного довідника «История Одессы в названиях улиц» (2012) Яків Майстровий з приводу вулиці Єлисаветинської, якій нещодавно повернули первісну назву, пише, що вона названа «совсем не в честь Елизаветы Ксавьеровны Воронцовой, а ввиду того, что в числе первых жителей улицы были выходцы из Елисаветграда». Таку назву вона отримала ще у 1819 році, коли Єлизавета Браницька лише збиралася заміж за князя Воронцова. З 1921 по 2005 рік — це була вулиця Щепкіна, на честь губернського комісара народної освіти і чекіста за сумісництвом. Повернули одесити й провулок Єлисаветградський. Його перейменовували декілька разів: спочатку у 1933 році — на честь французького письменника-комуніста Анрі Барбюса, а у 1946 році дали назву Кіровський. Отака парадоксальна історія трапилася. Єлисаветград, куди йому належало, не повернувся, натомість він повернувся на вулиці Одеси.

За матеріалами краєзнавця та історика Володимира Боська.

Ірина Мармер



І. Ільф та Є. Петров

НАРАХУВАННЯ ЗА II КВАРТАЛ 2023 р.

Жертви нацизму

1 кат. самотні (із захв.) —	20056,00 грн.	10 — 4000 грн.
1 кат. самотні (без захв.) —	13800,00 грн.	
1 кат. несамотні (із захв.) —	17296,00 грн.	
1 кат. несамотні (без захв.) —	11040,00 грн.	
<hr/>		
2 кат. самотні (із захв.) —	17756,00 грн.	4001 грн. — 8000 грн.
2 кат. самотні (без захв.) —	11500,00 грн.	
2 кат. несамотні (із захв.) —	15456,00 грн.	
2 кат. несамотні (без захв.) —	9200,00 грн.	
<hr/>		
3 кат. самотні (із захв.) —	15456,00 грн.	8001 грн. — 17000 грн.
3 кат. самотні (без захв.) —	9200,00 грн.	
3 кат. несамотні (із захв.) —	13616,00 грн.	
3 кат. несамотні (без захв.) —	7360,00 грн.	

Не жертви нацизму, ВІЕ, FNV

Середній дохід для МП 10 000,01 грн. до 15 000 грн. —2500 грн
Середній дохід для МП 10 грн. до 3600 грн. —8000 грн

УВАГА!

Діє

«Гаряча лінія»

ТЕЛЕФОНИ

“ГАРЯЧОЇ

ЛІНІЇ”

Шановні клієнти Благодійної Фундації «Хесед Шаарей Ціон»!

У такій непростої час ми розширили роботу “Гарячої лінії” (Call Center), яка працює з 3 квітня 2020 р. Вона створена для тих, хто самотній.

Якщо ви зіткнулися з проблемами, які виникли під час карантину, і поряд немає нікого, хто міг би вам допомогти, звертайтеся до співробітників та волонтерів Хеседи, які обслуговують “Гарячу лінію”.

Вони намагатимуться надати вам допомогу.

Ви можете звертатися з будь-яких гострих питань за номерами телефонів, які наведені поруч, з 10.00 до 15.00 у робочі дні:

З мобільного:

0948634720
0948634710
0948634740
0948634770
0948634780
0948634810
0948634760
0948634790

З міського:

7934720
7934710
7934740
7934770
7934780
7934810
7934760
7934790

Не винятком є телефонний зв'язок з вашим куратором, але просимо поставитися з розумінням до переваженості співробітників БФ «Хесед Шаарей Ціон».

Ми завжди раді допомогти вам!
Бережіть себе!
Будьте здорові!
З повагою,

Діана Боровик

Н О В И Н И

З

І З Р А І Л Ю

Згідно з даними ЦСУ, зараз населення Ізраїлю становить понад 9,727 мільйона людей. У момент утворення країни воно не перевищувало 0,806 мільйона і зросло більш ніж у 12 разів. 73% населення—євреї, 21%—араби.

Населення Єрусалиму досягло майже мільйона людей. 61% з них – євреї, майже половина яких – євреї-ультраортодокси.

В Ізраїлі відсвяткували 75-ті роковини від дня заснування країни. У масштабному параді ВПС взяло участь понад 100 бойових та транспортних літаків та вертольотів.

Засідання Ради Безпеки ООН для засудження Ізраїлю, незважаючи на протест його представника, було проведено у День Пам'яті polegлих воїнів та жертв терактів. Ізраїльська делегація залишила залу засідань.

Ухвалено рішення продовжити туристичні візи громадянам України, які перебували в Ізраїлі законним чином на момент початку війни в Україні або в'їхали до Ізраїлю після початку війни.

Відкрилася літня сесія Кнесета. Біньямін Нетаньягу заявив про намір заморозити на найближчі півроку проведення законів, які можуть сприяти спалаху нової хвилі протестів.

У результаті ракетного обстрілу з боку сектора Гази в районах, віддалених від нього на відстань до 40 км, введено особливе положення.

З сектора Гази було випущено 1099 ракет, з яких 865 досягли території Ізраїлю. 340 ракет було перехоплено “Залізним

куполем”, 202 ракети вибухнули на території самої Гази. За цей час ЦАХАЛ атакував 325 цілей на території Гази. 22 особи отримали фізичні поранення різних ступенів важкості.

Парламент Португалії ухвалив резолюцію на підтримку Ізраїлю, присвячену 75-річчю його незалежності.

Лікарі Медичного центру Вольфсон у Холоні успішно впровадили новий метод лікування раку підшлункової залози – введення радіоактивної речовини під назвою “Онкосіл” пацієнту, який хворий на рак підшлункової на останній стадії. Метод дозволяє доставляти великий і концентрований обсяг радіації безпосередньо в пухлину, не торкаючись і не пошкоджуючи інші органи.

В Ізраїлі розроблено новий безпілотний підводний човен BlueWhale, який використовує електрооптичні системи та радар для виявлення морських та прибережних цілей. Човен оснащений гідролокатором, що дозволяє виявляти пілотовані та безпілотні підводні човни, а також морські міни.

Ізраїльська компанія Lexifone розробила перший у світі повністю автоматизований сервіс телефонного перекладу з англійської, китайської, французької, німецької, іспанської, португальської, італійської, польської, іврити та російської. Переклад автоматично здійснюється під час розмови тих, хто не розмовляє однією мовою.

П О Р А Д И

Г О С П О Д А Р Ц І

Часник

Часник ще у Стародавньому Єгипті використовували як засіб для лікування лихоманки і застуди. Під час епідемії чуми в XVIII столітті європейців врятував цей пекучий овоч, змішаний з оцтом. Медиками доведена його користь в профілактиці різних захворювань. Продукт надзвичайно багатий мікроелементами, вітамінами і мінералами.

Завдяки наявності в часнику біологічно активних речовин він діє бактерицидно, вміщені в ньому фітонциди вбивають мікроби і віруси. Якщо змастити часниковим соком рани і порізи, вони швидко гояться, не залишаючи слідів. Зубчик часнику, вставлений в вухо, допоможе усунути вушні інфекції і запалення.

Часник ефективний проти грибка, знищує стафілококи, сальмонели і грибок, знімає запалення, сприяє швидшому загоєнню ран, допомагає вилікувати малярію. Підтримує здоров'я порожнини рота, зменшує зубний наліт. Для профілактики інфекцій ротової порожнини рекомендується жувати зубчик часнику.

Часник підвищує імунітет, що особливо важливо під час сезонних простудних захворювань. Він нормалізує роботу шлунково-кишкового тракту, сприяє розвитку корисної мікрофлори кишечника і придушенню гнильних процесів. Це запобігає отруєнню організму в разі вживання неякісних продуктів.

“Я ВПЕВНЕНИЙ, ЩО ВИСЛОВЛЮЮ СПІЛЬНУ ДУМКУ”

З юних років я ненавиджу цю узагальнюючу фразу. Після закінчення в 1976 році Одеського інституту зв'язку я повернувся до рідного Херсона, працював на профільному підприємстві. І, навіть не будучи членом партії, був зобов'язаний відвідувати відкриті партійні збори, фактично доводячи, як любив говорити наш слюсар-парторг, “єдність блоку комуністів та безпартійних”. Нерідко він пропонував за щось проголосувати, обов'язково супроводжуючи це фразою: “Я впевнений, що висловлюю спільну думку”.

З того часу багато що змінилося. І цю фразу, від якої раніше мене добряче нудило, я роблю заголовком статті.

Але зараз я відповідаю за ці слова, тому що “на всі 100” впевнений, що висловлюю загальну думку—думку майже півтисячі громадян України, які, як і я, залишивши свої “ощасливлені” Росією міста, стали Тимчасово Переміщеними Особами (ТПО). І опинилися в Одесі під егідою Благодійної Фундації “Хесед Шаарей Ціон”.

Нагадаю, “егіда” в давньогрецькій міфології—накидка з козячої шкіри, що належала Зевсу і мала чарівні захисні властивості.

Але, звичайно, не міфічна козяча шкіра захищає нас від життєвих негараздів в Одесі. Ні, вона дійсно зараз для нас

Часник здавна використовується для боротьби з паразитами. За старих часів дітям дозволялося їсти часник, щоб у них не було глистів.

Часник має потужну жовчогінну дію. Він входить до складу відомого препарату «Аллохол», що призначають при дисфункції печінки.

Компоненти, що містяться в часнику, знижують ймовірність раку передміхурової залози на 50%.

Часник очищає стінки судин від холестерину. Завдяки цьому збільшується просвіт судин, активізується кровотік. Це знижує ризик серцево-судинних захворювань, зокрема, інфаркту та інсульту.

Часник стимулює роботу серця, уповільнює серцевий ритм, знижує артеріальний тиск, зменшує спазми судин.

При захворюваннях нирок і виразці кишечника часник потрібно приймати обережно.

Щоб запобігти можливому харчовому отруєнню, страви рясно присмачують часником.

Часник багатий сіркою. Його сполуки виводять важкі метали з організму. Зокрема, дослідження робітників, що виробляють автомобільні акумулятори, показали, що вживання часнику знижує вміст свинцю в крові в кілька разів.

“Одеса - мама”, але тільки завдяки “накидці” людяності та доброти співробітників Хеседи, завдяки їхньому професіоналізму, вмінню (і бажанню!) протягнути руку допомоги біженцям, які так потребують цього.

Напевно (і це велике щастя!), не кожен, хто читає ці рядки, може зрозуміти, що таке прожити 9 місяців в окупації (це я вже про себе), кожен день, кожную годину, щохвилини чекаючи і вірячи: ось-ось, вже скоро, дасть Б-г— повернуться наші. І вони 11 листопада повернулися до Херсона!!! Це був космічний рівень ейфорії, це була “радість зі сльозами на очах”.

А через тиждень на місто полетіли з-за Дніпра міни та снаряди... 21 грудня після місяця життя без світла, води та тепла ми покинули рідний Херсон, захопивши з собою, що потрапило під руку: вірили, просто впевнені були, що ненадовго, що ось-ось повернемося.

200-кілометровий шлях моя 96-річна мама перенесла – сказати, що нелегко, – це нічого не сказати. Вона ще знайшла в собі сили пожартувати, коли ми вже вселилися в “своє” житло: мовляв, вперше в евакуацію було куди легше їхати (тоді, в 1941 році, їй було 15 років).

Була колись хороша пісня зі словами «не сипте солі на мою рану». Але одна річ — пісня, а зовсім інша, коли тобі сиплять сіль на поранену душу.

Продовження на стор. 7



ОДЕСА У СТАРИХ ФОТОГРАФІЯХ

Рубрику веде Ілля Перстньов

В У Л И Ц Я П У Ш К І Н С Ь К А

Частина 4

Сьогодні розпочнемо наш огляд з будинку №5 на розі з вулицею Дерибасівською. Триповерховий прибутковий будинок в еклектичному стилі з елементами класицизму, збудований у 1881 році за проектом архітектора Гонсіоровського. На стелі парадної цього будинку знаходяться чудові фрески. Власником будинку був Микола Перець. Це не єдине його домоволодіння в Одесі, йому належала величезна дача на Французькому бульварі, а також низка доходних будинків. Микола Самойлович був купцем і гласним Миської Думи. На дверях будинку зберігся вензель з ініціалами N. P. – Микола Перець. Він був родичем Гірша (Григорія) Переця, єдиного єврея – учасника декабристського руху.

Григорій Перець у 1820 р. був прийнятий до таємної організації, що примикала до Союзу благоденства (вона отримала назву "Товариство Глінки-Переця"). За його пропозицією, паролем організації стало слово "херут" (на івриті "свобода"). Після придушення повстання декабристів він був засуджений на довічне заслання, але наприкінці 1840-х років отримав дозвіл повернутися до Одеси.

Будинок №6 також займає кут Дерибасівської вулиці. Це будинок Івана Ягницького, збудований архітектором Ф.К. Боффо в 1835, стиль – класицизм. Пізніше готель "Паризький". У ньому було 85 номерів вартістю від 1 карбованця та дорожче. Також при готелі був ресторан.

Будинок №7 побудований 1903 року архітектором Ф.Е. Кюнером. Він багатий на ліпні прикраси та емблеми, побудований у стилі модерн. Належав А.А. Раллі, засновнику в Росії косметично-парфумерного виробництва. "Одеські Новини" від 21.03.1903 писали: "На Пушкінській вулиці в даний час зводиться грандіозна споруда будинку Раллі, що завдає багато неприємностей суміжній будівлі 4-ї чоловічої гімназії.

У стіні гімназії, що стикається зі споруджуваним будинком, з'явилася велика тріщина. Потім, під час робіт, було вибите скло в ліхтарях гімназичного будинку. Найменша необережність робітника або падіння каменів загрожує збитками гімназії і може спричинити нещастя учням. Всі ці "неприємності" спонукали нині директора гімназії П. К. Борзаковського звернутися з пропозицією до міського інженера В. І. Зуєва про вжиття заходів щодо усунення зазначених будівельних порушень".

Будинок №8 збудував у 1880 році архітектор Альберт Нієс у стилі еклектики та історизму. Належав він присяжному повіреному – (адвокату) Володимирі Борисовичу Піткісу. Володимир Борисович був благодійником та жертвував великі кошти різним єврейським організаціям. "Вчора при великому збігу публіки відбулися похорони присяжного повіреного В. Б. Піткіса. Віддати останній обов'язок покійному з'явилися представники ради присяжних повірених, правління одеського облікового банку, опікунської ради одеської єврейської лікарні, правління товариства "Праця", єврейського сирітського будинку, громадського жіночого професійного училища, правління Пушкінської (Бродської) синагоги, похоронного братства, представники інших благодійних установ. На труну було покладено багато вінків. Похоронне

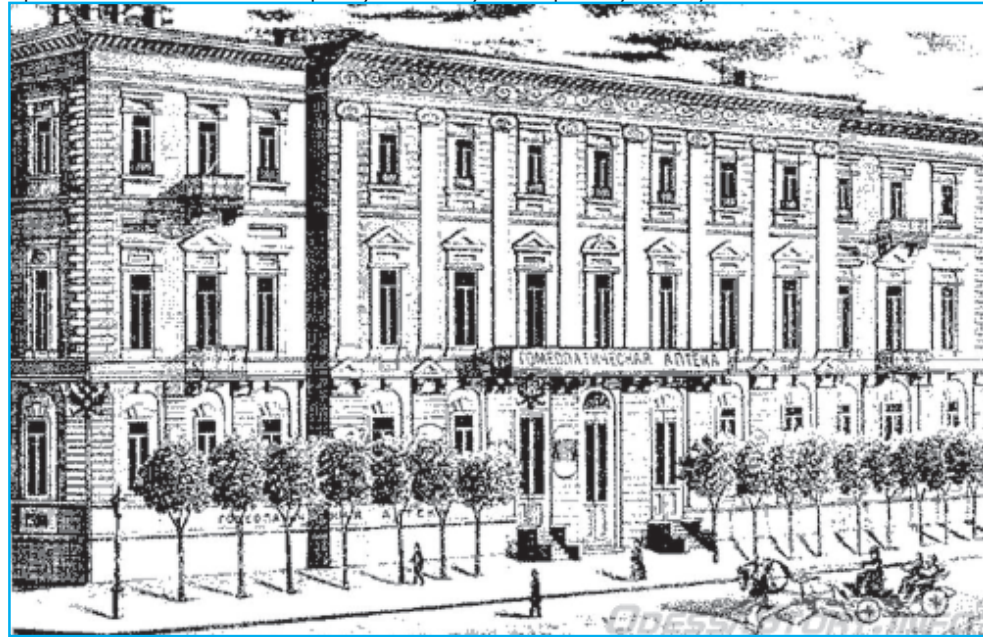
братство ховало В. Б. Піткіса за рахунок єврейської громади за першим класом, через заслуги покійного.

Асигнована ж сім'єю В. Б. Піткіса у розпорядження похоронного братства на похорон значна сума, за одностайною постановою братства, буде звернена на установу при раді духовних правлінь денного притулку для найбідніших єврейських дітей. Капітал В. Б. Піткіса буде приєднаний до капіталу імені покійного А. М. Бродського", – писали про нього "Одеські новини" від 8.11.1908. А ще: у цьому будинку з 1937 по 1944 рр. мешкав народний артист УРСР, професор Петро Соломонович Столярський.

Будинок №9, ріг Грецької, 16. Архітектор Л.Ц. Оттон, 1856 – 1858 роки. Палац Абазі. Побудований у стилі необароко. Належав великому поміщику А.А. Абазі, потім власнику банкірського будинку Рафаловичу, після банкрутства якого у 1890 році палац відійшов місту, де розмістилася 4-та чоловіча гімназія. Відмінною особливістю будівлі було те, що частина його призначалася для здачі в оренду та з боку

вул. Грецької був в'їзд у двір. Кут будівлі зрізаний та збагачений еркером, який підтримується кронштейном у вигляді граційно промальованого кошика. План палацу незвичайний через криволінійні форми приміщень. Так, овальному салону у кутовій частині будівлі відповідали два зали із заокругленими кутами, що служили переходом до анфіладів інших апартаментів. Але в побудові плану можна побачити і традиції Одеси. Головний корпус із боку вул. Пушкінській розширено у півтора рази і замість однієї влаштовано дві внутрішні поздовжні стіни. В результаті стало можливим створити чудові маршові сходи, що ведуть з вестибюлю на другий поверх, зали якого вражають пишністю візерункових паркетних підлог. У наші дні палац займає музей Західного та східного мистецтва.

На представлених фотографіях є гравюра із зображенням будинку №5, кутовий будинок №9 на розі з Грецькою вулицею та загальний вигляд на другий квартал вулиці Пушкінської.

"Я ВПЕВНЕНИЙ,
ЩО ВИСЛОВЛЮЮ
СПІЛЬНУ
ДУМКУ"

Закінчення. Початок на стор. 4

Це я кажу про ситуацію в Приморській службі соцзахисту Одеси, коли ми приїхали з Херсона: хаос, величезні черги із сотень біженців, яких для отримання довідки ТПО обслуговують "аж" 2 (це не друкарська помилка – два!) фахівця.

Чергував з 5 ранку, не отримав довідку протягом дня – будь здоровий, завтра все спочатку. Повітряна тривога – йди гуляй, знеструмили район – йди гуляй...

Коротше кажучи, вбивши в цьому "сервісі" кілька днів і безліч нервів, я – з тим же настроєм! – попрямував на вул. Ніжинську у Хесед. Буду відвертим: своєю вкритою кіркою душею я припускав, що зустріну тут якщо не черствість, то байдужість – точно. "Йди, йди – 300 років ми їм там снилися!" – так розчарована досвідом соцзахисту дружина "порадила" мені відвідати Хесед. Пробув я там близько півгодини. Вийшовши звідти, дзвонити дружині не став: заважав клубок у горлі. Мене не ганяли по кабінетах, на мене не дивилися з ворожістю: мовляв, ну ось ще один приперся, де ви взяли на нашу голову?!

Я чекав, що занурюся в бюрократичну сухість, а поринув, як колись у далекі студентські роки в Лузанівці, у тепле добре море співчуття та співпереживання.

VIP-клієнтом стала моя 96-річна мама, задоволені і ми з дружиною: матеріальні програми з оренди житла, надання зимової допомоги, продуктової допомоги – це реалії, це не тільки на папері, а й на ділі. Вони не для галочки, вони відчутні та вагомі.

Попередні 25 років я був газетярем, редактором найпопулярнішого в нашому регіоні тижневика. Багато читачів зверталися до мене за порадами, і я ніколи на них не скупився. І ось зараз, коли я став біженцем, опинився в, м'яко кажучи, нестандартній ситуації, Б-г (не інакше!) на подяку послав мені тямущих порадників і добрих помічників – моїх кураторів: Тетяну Івлеву, Олену Міхову, Олену Гусину.

У Хеседі буваю нечасто, в цьому немає необхідності, бо багато питань вирішуються автоматично (тут чудова логістика, всі працюють з чіткістю добротного годинникового механізму). Дещо іноді вирішується банальним телефонним дзвінком. Коли все ж таки приходжу в Хесед, спілкуюся з побратимами по нещастю. Це херсонці (їх серед клієнтів 194 особи) та миколаївці (143), харків'яни (33), жителі Донбасу (68). Різний вік, різні життєві ситуації, хтось із дітьми, хтось зі старими. Об'єднує всіх ще й позитив, викликаний чітким розумінням того, що аббревіатура ТПО для багатьох з нас могла б перейти в куди сумнішу аббревіатуру БОМЖ, якби не всебічна допомога Хеседа. Тільки вдумайтеся: 450 осіб тут щомісяця одержують по 3600 грн. на харчування, гроші на проживання одержують 170 осіб. Реально діють програми SOS та патронажне обслуговування.

У нас, біженців, якщо точно висловитися, – поранені та покалічені хворі душі. Будь-який лікар знає, що до таких людей потрібний особливий підхід – тонкий, тактовний, з розумінням. Цю науку добре опанували співробітники одеського Хеседа. Дякуємо їм! Так що, повторюся, впевнений, що це загальна думка всіх переселенців – клієнтів Хеседа.

Валерій Боянжу,

заслужений журналіст України
Херсон—Одеса



ВОЛОНТЕРСЬКА ВІТАЛЬНЯ

Проект «Крила доброти»

Рубрику веде Віра Шаховцева

ЛЮДИ «ЗОЛОТОГО ВІКУ»

Початок у № 196

Чи можна керувати своїми емоціями?

Багатьом із наших читачів відомі рядки: «Син до батька підійшов/ І спитав спонтанно:/ Поясни, добро — це що/ І що таке погано?..» Коли людина розуміє, що це добре, а ось це погано, у неї виникають певні емоції. Емоції бувають різних видів, вони забарвлюють наше існування різними фарбами — чим глибше, досвідченіша особистість, тим більше способів реагування вона знає і тим повніше може проживати своє життя. Існує умовний поділ емоцій на позитивні та негативні. Позитивні спонукають людину до їх повторення, негативні — до уникнення. Цікаво, що позитивні емоції не завжди корисні, а негативні — не завжди шкідливі: гнів може врятувати життя, в радості може бути прихована заздрість. Позитивні емоції розширюють наші звичайні способи мислення та події. Негативні емоції теж відіграють важливу роль: наприклад, без емоції страху ми, як малі діти, спокійно грали б посеред дороги з жвавим рухом. Емоції допомагають нам вчитися жити, оцінюючи ситуації та змушуючи вирішувати проблеми. Емоції — це внутрішній відгук, реакція на події, що відбуваються. Емоції охоплюють всю людину: всередині запускаються різні органічні реакції, зовні змінюється міміка, погляд, голос, положення тіла та поведінка. Коли в душі та тілі спокій, про емоції не йдеться. Емоція — це завжди рух, але не будь-який, а обов'язково виразний, — такий, що передає те чи інше ставлення людини до ситуації.

Слово «емоція» перекладається, як «потрясіння, хвилювання, збудження». Вчені виділили основні емоції, які поєднуються, утворюючи складніші емоції. Основні емоції — ті, які притаманні більшості людей від народження, незалежно від їхньої культурної приналежності, релігії, місця проживання. Це — радість, сум, гнів, страх, огида. З віком і в процесі духовного зростання кількість емоцій збільшується і вони ускладнюються.

Яку роль відіграють емоції в нашому житті, чому нам потрібно їх розуміти?

Вони показують суб'єктивне ставлення людини до інших людей і до всього світу, до різних ситуацій, явищ та подій. Головні функції емоцій: сигнальна або інформативна; комунікативна — з її допомогою ми краще розуміємо один одного; захисна — у деяких випадках вона рятуює нас від будь-якої загрози. Наприклад, страх змушує залишити небезпечне місце, гнів транслює оточуючим: «Відійди, не чіпай мене, бо пошкодуєш».

Емоції розповідають оточуючим про наш стан, кричать про наш біль, вимагають допомоги, коли ми втомилася чи нам важко. Для ефективного спілкування людям важливо, щоби емоція одного адекватно сприймалася іншим, якщо, звичайно, людина вміє висловлювати свої емоції та розуміти емоції партнера.

Актори, дипломати та інші люди, які пройшли спеціальну підготовку, своїми емоціями володіють набагато краще, ніж звичайні люди, які такої підготовки не мають. Однак кожна людина може розвинути здатність керувати своїми емоціями. Головне — бажання та тренування. Як цього досягти, ми розповімо нижче.

Розглянемо ситуацію. Вам наступили на ногу у трамваї. У відповідь можна або образитися, або роздратуватися, промовчати або піти в атаку на кривдника. Скільки людей — стільки й реакцій, які залежать від характеру та від картини світу у душі кожного. Якщо я вірю, що всі люди добрі і бажують мені добра, тоді інцидент не викличе у мене негативної реакції — це випадковість, так буває. Але, якщо в моїй картині світу всі оточуючі — негідники, то, в вищеописаній ситуації я обов'язково вирішу, що на ногу мені наступили навмисно, буду лютувати і поведу себе агресивно. Про те, як навчитися мислити позитивно, ми говорили у попередній публікації.

Люди часто говорять про емоції людини, спостерігаючи лише за виразом її обличчя — радість, сумнів, нудьга, зацікавленість. Насправді справжньої емоції може в цьому випадку і не бути: емоцію можна тільки показати. Вчені знають, що реальна емоція доповнюється станом тіла. Напружився, розслабився, зібрався — знову розслабився. Ці зміни показують прилади, на цьому принципі, до речі, працює детектор брехні.

Емоції безпосередньо впливають на наші рішення. Гнів, страх, смуток викликають одні дії, подяку чи гордість — інші. Коли в нас поганий настрій, займатися чимось, працювати, навіть вчасно пити потрібні ліки — важче. Коли ми довго перебуваємо в стані такого занепаду, складно з нього вийти. Дослідження показують, що ризик багатьох захворювань, у тому числі хвороб серця, діабету та раку, можна знизити за допомогою зміни ставлення до ситуації. Стрес, тривожність та інші емоції, які прийнято описувати словами «погані настрої», призводять до погіршення роботи імунної системи. Якщо людина ходить зіщулившись, з тужливим виразом обличчя, рано чи пізно у неї зіпсується настрій, вона запитуватиме: «А як мені виправити настрій, якщо немає ніякого настрою це робити?» Але якщо людина розправить плечі та посміхнеться домашнім чи вийде на прогулянку, то настрою може покращитися. Говорячи про емоції та почуття, люди часто мають на увазі одне й те ж саме. Відмінність між емоціями та почуттями полягає лише у тривалості процесу. Емоція триває недовго. Ви купили річ, яку давно мріяли. Скільки ви будете радіті? Годину, може — дві. Потім емоція радості почне згасати. Можливо, завтра ви почнете мріяти про щось інше. Почуття носять довготривалий характер — «Я люблю свою дитину з дня її народження і любитиму її завжди».

Чому важливо розумітися на своїх емоціях? Чим краще люди розуміють, що відчувають, тим їм простіше повернутися у стабільний стан, коли накриває хвиля емоцій. Пригнічуючи, наприклад, негативні емоції, ми пригнічуємо свій імунітет, що може викликати цілу низку фізіологічних наслідків — аж до хвороб. На психологічному рівні це теж працює у мінус. Можна вплинути на зовнішній прояв емоцій, але не на внутрішні переживання. Не варто плутати управління емоціями з їх придушенням. У першому випадку ми отримуємо контроль над собою, а в другому — лише глушимо свої почуття та не вирішуємо проблему. «Сум, який не

проявляється у сльозах, змушує плакати інші органи» — кажуть психотерапевти. Емоція прагне бути виражена зовні, проявитися у поведінці. Якщо ми такої можливості їй не даємо, вона шукає інший шлях та точку застосування. Дуже часто цією точкою стає наш організм, пригнічена емоція йде «всерединою». Наприклад, неможливість адекватно і повною мірою висловити свою агресію, хоча б у вигляді невдоволення або критики, значно підвищує ризик виразкової хвороби. Тому емоції мають бути виведені назовні словом, дією, жестом. Це можна зробити двома способами. Перший: якщо розлютились — скажіть про це. Не можете сказати (не завжди хочеться псувати стосунки з іншими), побийте подушку або напишіть гнівного листа і спаліть його. Люди часто виплескують свої емоції. На кого і як «виллюється» ці емоції — залежить від виховання та культури людини. Другий спосіб — це глибший процес, на відміну від енергійного сплеску, це — емоційне «проживання» проблеми. Наприклад, якщо сумно, можна висловитися, виплакати — стане легше. Якщо ви відчуваєте, що вам хочеться виплеснути емоції на оточуючих — візьміть паузу, згадайте, що це ваші, і тільки ваші емоції, і тільки ви несете за них відповідальність. Хоч би як не поводили себе оточуючі, вони відповідають лише за свою поведінку, а не за вашу реакцію. А вашу реакцію ви можете вибрати за власною волею, якщо поставите за мету змінити своє ставлення до того, що відбувається.

Вміти керувати емоціями корисно, здатність до керування емоціями — справа виховання. Вихована людина вміє керувати своїми емоціями навіть там, де це важко і не хочеться. Людині невихованій, з низьким емоційним інтелектом важко контролювати себе. Вона не розуміє і не хоче розуміти почуття та настрої інших, що призводить до її віддалення від суспільства, а іноді й до соціальної ізоляції.

Через самотність виникають патологічні страхи, нав'язливі думки, апатія, ідея безглуздості життя. Емоційний інтелект у широкому розумінні — це визнання за собою та іншими як позитивних, так і негативних почуттів, уміння відокремлювати особисті відчуття від голих фактів. А також це навичка відчувати настрій, темперамент, інтонації у спілкуванні з іншими людьми, незалежно від того, чи давно вони з вами познайомилися, чи ви бачите їх вперше у житті.

Гасити вже розкручений емоційний стан — важко. Емоції, що розвинулися до стану афекту — некеровані. Зовсім не вміють керувати своїми емоціями лише деякі клієнти психіатрів, люди з нормальною психікою можуть і повинні вміти керувати своїми емоціями. Навичка управління емоціями, координування їх висловлювань допомагає залишатися позитивним, стикаючись з важкими ситуаціями.

Наприклад, вона дозволяє вдавати радість, якщо ви несподівано отримали жакхливий подарунок на день народження. Така навичка заважає трагедії зламати нас, не дозволяє страху стати непереборною перешкодою.

Далі буде

Новини світу, України, Одеси

Відбулася телефонна розмова лідера Китаю Сі Цзіньпіна та президента Володимира Зеленського, яка дасть сильний поштовх до розвитку двосторонніх відносин між нашими країнами. Потім Україну відвідав спеціальний представник Китаю Лі Хуей.

У Злочеві та Львові увічнили пам'ять єврейського поета Нафталі Герца Імбера — автора вірша, який став гімном Ізраїлю.

МАГАТЕ заявило, що ситуація навколо ЗАЕС стає все більш непередбачуваною та потенційно небезпечною.

Президент України Володимир Зеленський подав до Верховної Ради законопроект, яким пропонується встановити 8 травня Днем пам'яті та перемоги над нацизмом у Другій світовій війні 1939-1945 років та підписав указ про відзначення 9 травня Днем Європи.

Прийнято рішення найближчим часом відкрити в Одесі на Малій Арнаутській новий та сучасний музей Катастрофи у новому форматі та масштабах (площею понад 1000 кв. м).

На вул. Троїцький відновлено міжнародний культурний центр УНІОН з концертним залом. Він був побудований у 1902 р. як центр «Товариства взаємної допомоги прикажчиків-євреїв»; у радянські роки там був Палац культури залізничників. Першим громадським заходом 17 травня став День Європи.

Одеський національний університет імені Мечникова зайняв четверте місце щорічного рейтингу найкращих вишів України.

Одеська станція швидкої допомоги відзначає ювілей — 120-річчя від дня заснування однієї з перших у Європі.

Прийнято рішення про перенесення пам'ятника Леву Толстому, встановленого на площі його імені, у спеціально обладнаний музейний простір просто неба.

Суворівський район Одеси отримав нову назву — Пересипський, Малиновський район став називатися Хаджибейським, проспект Олександрівський віднині буде називатися проспектом Українських Героїв, площа перед Театром музичної комедії — площею Білої Акації.

У виставковому залі «На Грецькій» відкрито художню виставку «Улюблене місто».

У День пам'яті та примирення в Одесі біля Пам'ятника невідомому матросу представники місцевої та обласної влади вшанували жертв Другої світової війни.

На Думській площі та біля зведення ОВА в Одесі відбулася урочиста церемонія підняття прапора Європейського Союзу. Зараз там встановлені три прапори — України, Одеси та цей новий.

Напередодні Дня праведників народів світу в Одесі завершили роботи з благоустрою Прохоровського скверу — оновлено Алею Праведників світу та посаджено 104 гостролисті клени.



Країна Поезія



До 90-річчя зі дня народження

Марія АПТЕКАР
1933-2004

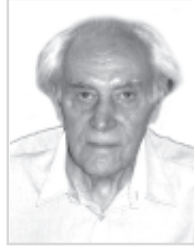
Народилася в Одесі. Закінчила Одеський політехнічний інститут. За фахом – інженер. Працювала у Гіпрограді.

Вірші почала писати після виходу на пенсію. Перша староста Літературної студії «Одкровення». Великий цикл її віршів увійшов до колективної збірки «Одкровення», 2000 р. Публікувала статті, нариси, есе та вірші у місцевій пресі, газеті «Добра справа».

Член Літературної студії «Одкровення».

Мені все одно

Хай буде зустріч з Вами в барі
Чи близ платану на бульварі,
Чи на вокзалі, чи в кіно.
Мені це – все одно.
Лише би бути поруч з Вами,
Щоб поглядом Ви чарували
І пили б віскі чи вино ...
Мені це – все одно.
Хай будуть танці на причалі,
В нічній кафе на Морвокзалі
Чи при свічках вальс «Доміно»...
Мені це – все одно.
Бажаю бачити Вас вдома,
За чаркою смачного рому.
Чи, може, в кріслі, близ трюмо...
Мені це – все одно.
Ви, бачу, скромний, млосний,
Задумливий, серйозний...
Я хвора Вами вже давно...
Для мене це – не «все одно»!

Переклад українською
Інни Вайнблат

До 100-річчя зі дня народження

Костянтин КАЙКОВ
1923-2014

Народився у місті Кременчук. Закінчив школу авіафахівців-радистів. Воював на семи фронтах Великої Вітчизняної війни. Учасник параду Перемоги у Москві 24 червня 1945 року. Закінчив військову академію. Полковник у відставці. Керівник ПВП у школі. Екскурсовод бюро подорожей та екскурсій. Вірші писав з дитинства. Автор поетичних збірок: «Про життя і кохання», «Пісня про кохання», «З болем та надією», «День за днем. І рік у рік», «Голос серця мого». Публікувався в альманахах: «Одеський літератор», «Багатоцвіття імен», газеті «Добра справа». Член Літстудії «Одкровення».

Прокинувся ранок
Сонет

Світанок звівсь в рожевому тумані,
Пообіцявши вітиху, спокій нам.
Зникають над рікою тут і там
Клубочки хмар,
і прохолода манить...

Ще мить пройде – над лісом
сонце встане,
Подарувавши золото ланам.
Блісне роса над лугом, і очам
Відкриє ніжність, потім
геть розтане...

Співає птах, метелики літають,
Латаття розкривають пелюстки,
Зустрівши срібних променів букети.

Сумні думки в потоках світла тануть.
І вірш шукає чисті сторінки
У чарівній співзвучності сонету.

Переклад українською
Інни ВайнблатДитячий
куточокМаксим
Рильський
Травень

В травні трави молоді,
Ніби хвилі по воді,
Розливаються широко,
Аж радіє наше око.
В травні – праця на полях,
На городах, у садках:
Праця з піснею дзвінкою,
Як сестра живе з сестрою...

Тетяна Чорновіл
Травень

Збивши з трав холодні роси,
На світанку Травень косить,
Дружне птаство стоголосе
До небес його підносить.
Праця Травневі вдається
Любо росами косити,
А Весна стоїть сміється,
Заплітає в коси квіти.
Під калиною для Травня
Тихо пісню заспівала.
Та весняна пісня давня
Соловейка здивувала.

Всякий пісню слухать хоче,
Нащо раптом обірвалась!
Посмутніли в Весни очі,
Десь іти від нас збиралась.
Так заведено у світі –
Що прийде – те все минає.
Довго травам зеленіти,
Тільки Травня вже немає.
Ще косив на луках зрання
Та й пропав кудись з Весною.
Літо йде. Весни прощання
Лине піснею сумною.

Надія Красоткіна

Весна вже травень почала:
Співає, квітне, пахне, грає...
І так багато скрізь тепла,
І радість всюди визирає.
Над квіткою гуде бджола,
Метелик крильцями тріпоче.
Природа зразу ожила,
Й нести красу у Всесвіт хоче.
Бо де ж ще є така краса,
Чарівність і справдешне диво!
Бездонні сині небеса,
В них вітер шелестить пестливо...

Бо де ще є такі дива
Й такі пісні дзвінки пташині?
Туман ріку оповива,
Повсюди трелі солов'їні...
Весна у літо перейде,
Бо їй лишилось небагато.
А красне літечко прийде
І в нас на серці буде свято.

Т. Полубко

Травень

Каштанчик свічечками,
Кульбабка – ліхтарями
Присвічують,
Щоб травень святкував.
А він, наш кучерявий,
Зростив розкішні трави,
Ще й квіти
Поміж них порозкидав.
Ну, як тут не присвітиш?
Квітки збирають діти,
Вінки сплітають,
дякують йому.
Голівоньки квітчають
І пісеньки співають,
Звеличуючи
Радісно весну.

Юлія Хандожинська

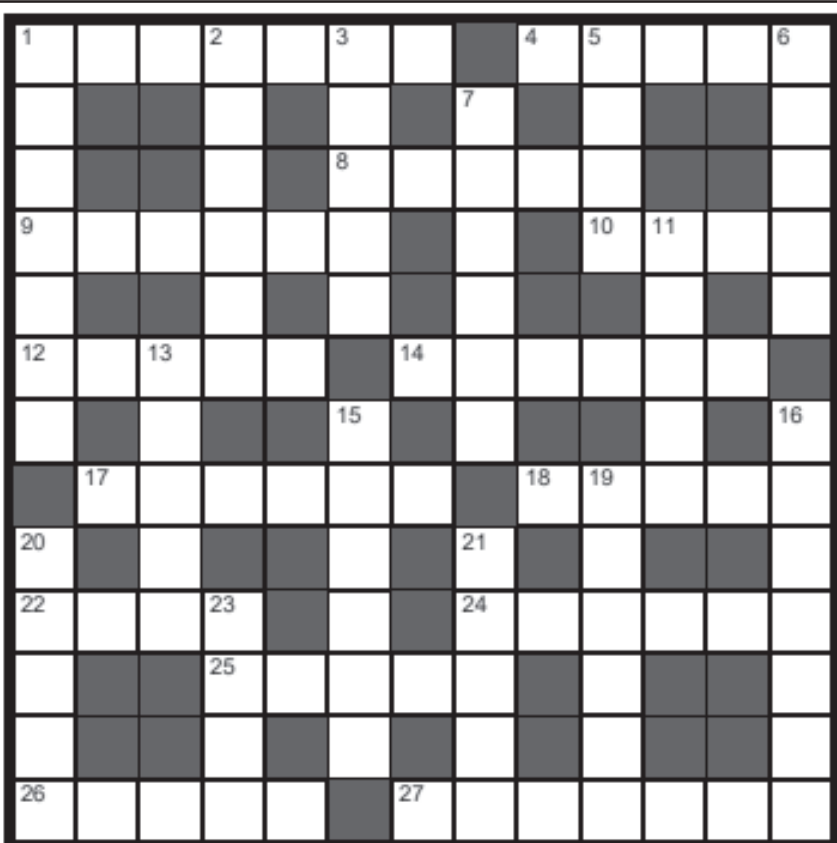
Травень

Заглядає у квітник
Місяць травень - чарівник.
Милі квіти розквітають,
Бджілки весело літають.
Дощ хмаринка
принесла,
Вже й травичка
підросла
Травень зелено сміється,
І до літечка ведеться.

Т. Коломієць

Травень

А чим же місяць травень
Поміж братами славен?
Іде і весело співа,
Дощами землю полива,
Святковими піснями
І громом над полями.
Не з лійки-поливалки,
А з грозової хмарки.



За горизонталлю:

1 Зачаток квітки (7) 4 Баран у коморі, а роги на дворі (5) 8 Зустріч, зібрання членів якого- небудь колективу, організації з метою обговорення або проведення чого- небудь. (5) 9 Перекопиполе (6) 10 Російська асоціація бізнес- освіти. (4) 12 Дикий іноземець (5) 14 Оцінка, бал (6) 17 Поміст для здійснення страти (6) 18 Політична партія в Конго. (5) 22 Невеликий хижий звір з темно-жовтим густим хутром, що добре лазить по деревах і мостить кубло в дуплі. (4) 24 Частина руки (6) 25 Виоране поле. (5) 26 Давній слов'янський бог, що уособлював родючу силу весняного сонця. (5) 27 Прибиральна машина (7)

За вертикаллю:

1 Чорт у квітнику (7) 2 Вигадана група супергероїв, що з'являються в американських коміксах, виданих Marvel Comics (6) 3 Металева, переважно округлої форми посудина (з відкритою верхньою частиною) для варіння їжі, кип'ятіння води тощо. (5) 5 Слов'янський вампір (4) 6 Церковне установлення, правило. (5) 7 ощадбанк (6) 11 Голандський футбольний клуб (5) 13 Легені (5) 15 Короїд (6) 16 Площадка для вмісту тварин

(7) 19 Тип одягу (6) 20 Омлет без молока (5) 21 Забруднене місце (5) 23 Морська рибацька сітка. (4)

Відповіді
до кросворду
в № 199



Шановні клієнти!

Всі, хто має можливість допомогти
незаможним людям,
спрямовуйте, будь ласка,
свої внески за адресою:
Україна,
м. Одеса, Приморський район,
БФ "Хесед Шаарей Ціон"
код ЄДРПОУ 34321888
IBAN: UA713510050000026006267265700
в ПАТ "УкрСиббанк"
МФО 351005
65023, м. Одеса,
вул. Ніжинська, 77/79.

Шановні клієнти!

Майстер із ремонту
дрібної побутової техніки
Приєм та видача
Четвер з 10.00 до 13.00 каб.246

Шановні клієнти!

Дрібний ремонт одягу
Приєм та видача
Середа з 9.00 до 12.00 каб.246
Четвер з 10.00 до 13.00 каб.246



Посмішка

Господи! Дай мені сили тримати язик за зубами, доки я не зберуся з думками!

Освідчився в коханні, а потім відмовився від своїх свідчень.

На вимогу дашника віддати права, я сказала: « Не можу, це — подарунок!»

Дорогий, глянула на твою коханку і вирішила – це не зрада! Це подвиг!

Подруга порадила дієту: виключити солодке, солоне, алкоголь... Тепер думаю, чи подруга вона мені після цього??...

Заява: «Прошу направити мене на курси підвищення заробітної плати».

Людина набагато розумніша, ніж це їй треба для щастя.

Якщо не виходить відкласти грошей на старість – спробуйте відкласти старість.

Розбилася чарка – на щастя. Розбилася щастя – до чарки.

Вранці їм бутерброди з ікрою, відчуваю – життя вдалося! Наступного року посаджу ще більше кабачків.

Мозком наділений кожен, але не всі розібралися з інструкцією.

Несіть нісенітницю дбайливо, намагаючись не розплескати. Нісенітниця хороша, коли вона повна!

Повільний рух продовжує життя. Доведено черепахою.

Якщо не знаєш чого хочеш, отримаєш те, що залишилося.

Мадам, у вас давно минув термін придатності.

Мізки – не брови, якщо їх немає – не намалюєш...

Безкоштовному сиру в дірки не заглядають.

Якщо вам у голову лізе всяка нісенітниця – значить, там у неї гніздо...

Всі кошти хороші, але готівка краще.

Ви помітили, що важче жити стає легше і легше?

Якщо добре розкинути мізками, то як потім зібратися з думками?

Не хочеш ні з ким ділити чоловіка - НЕ ПИЛИ його!

Люди із підмоченою репутацією від сорому не згорають.

З віком починаєш частіше думати про високе. Наприклад, про свій тиск.

Якщо варити пельмені 20 хвилин, це все ще пельмені. Якщо 40 хвилин, то це макарони по-флотськи. А якщо 60 хвилин і посипати тертим сиром, то це вже бурда (неприємна рідка суміш).

І все-таки каблучки річ незвичайна.. Наділа – шикарна жінка, зняла – щаслива людина.

Жінки віддають перевагу не тим чоловікам, які читають думки, а тим, хто вгадує бажання.

Шановні клієнти!

«Джойнт» продовжує програму
«Дбайливий зв'язок»
для спілкування та проведення зустрічей в інтернеті.
Якщо ви клієнт «Хесед», вам 65+, ви самотні та хочете брати
участь у клубних програмах, то ми вас забезпечимо
смартфоном та мобільним інтернетом.
Бажаючі брати участь у проекті, телефонуйте
з понеділка по четвер
з 10:00 до 16:00 за тел. 067-485-6344

Шановні клієнти!

У кабінеті № 245 "Волонтерська вітальня"
веде прийом волонтер-юрист
Лісницька Ірина Пилипівна
Час прийому: четвер з 11.00 до 13.00

Шановні читачі!

Культурний центр БФ "Хесед Шаарей Ціон"
оголошує набір на шестимісячні курси з вивчення
МІЖНАРОДНОЇ МОВИ ЕСПЕРАНТО
Адреса: вул. Ніжинська, 77/79, 2-й поверх, каб. 214
Тел.: 067 518 10 53; 767-72-39

ЮВІЛЯРИ БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦІОН", ПРИЙМІТЬ ШИРИ ВІТАННЯ!

100 років
Рудинський Давид

90 років
Глінка Лідія

Клінгер Олена

Мирсікова Неллі

85 років
Аркадьєв Михайло



Білошевський Веніамін

Березіна Раїса

Боренгольц Павліна

Єфремова Лілія

Камінський Валентин

Карпенка Зінаїда

Краснов Володимир

Майзенштейн Зоя



Маслов Ілля

Масльох Майя

Ройтман Валентина

Синіцина Аліса

Тихомирова Тамара

Токарев Микола

Торіна Євгенія

Шкаринська Алла



80 років

Браун Інґа

Міндібаєва Майя

Радченко Ася

Рейфман Гітте

Ротар Віталій

Синіцина

Галина

ІМЕННИКНИКИ—ВОЛОНТЕРИ БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦІОН"

Бельфор Ада
Власова Олександра
Зільберберг Етіна
Попель Євген



Прокопенко
Оксана
Разінкова
Оксана



Самерханова Лариса
Сідельникова Інґа
Стасенко Євгенія
Сушонна Людмила



Трофименко Тамара
Троянівська Ірина
Філіппова
Людмила

Засновник та видавець —
БФ "ХЕСЕД ШААРЕЙ ЦІОН" (м. Одеса)
Газета видається за підтримки
Claims Conference и American
Jewish Joint Distribution Committee

Свідоцтво про держреєстрацію 1153-34-Р,
серія ОД, видано 7 червня 2006 р.

Некомерційне видання. Розповсюджується безкоштовно
Реклама та оголошення публікуються безкоштовно.
Індекс видання — 09720

Надруковано у ТОВ "Press Corporation Limited"
21034 Вінниця, вул. Чехова, 12 А
Наклад 4100 прим. Зам. № _____

Головний редактор
Семен ВАЙНБЛАТ
Редакційна колегія:
А. Кесельман,
М. Гаузнєр, П. Козленко
Комп'ютерна верстка
І. Глаголевський
Перекладач
А. Кузнєцова

Надіслані матеріали
не рецензуються і не повертаються.
Листування із читачами —
лише на сторінках газети.
Редакція залишає за собою право
редагувати
і скорочувати надіслані матеріали.
Відповідальність за достеменність
фактів несуть автори.

Адреса редакції:
65023, Одеса, вул. Ніжинська, 77/79
Поштова адреса:
65045, Одеса, а/с 110
Тел.: 737-40-12
dobroedelo.ddns.net