НОВОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ЦЕНТРА

EESTI JUUDI KOGUKOND
THE JEWISH COMMUNITY OF ESTONIA

IJAR-SIVAN 5780 /
май 2020

Дорогие ветераны и все, кто пережил страшное время войны!

75 лет назад закончилась война, в которой благодаря вам и миллионам других, в основном, простых граждан, был побежден фашизм. К сожалению, в значительной степени, при невмешательстве многих государств, нацисты уничтожили 6 миллионов евреев.

Вы, наши ветераны, честно, самоотверженно отдали на войне свой долг солдата, гражданина, защитника Родины.

Ваши дети, внуки, правнуки знают и последующие поколения будут всегда помнить.

Община будет продолжать делать все, что в ее силах, чтобы обеспечить вам достойную жизнь, и чтобы вы не чувствовали себя одинокими.

Мы поздравляем с Победой блокадников Ленинграда, узников фашистских концлагерей, работников тыла.

Будьте здоровы, живите долго и будьте счастливы.

Председатель Еврейской Общины Эстонии Алла Якобсон

Есть такие люди, которые оставляют след в наших жизнях навсегда. Даже если судьба сводила нас с ними на достаточно короткий период. Таким был Михаил Исаакович Гиршович – яркая личность, сильный человек, воин, мужчина. В канун Дня Победы я снова и снова вспоминаю, с какой невероятной энергией и человеческим теплом он занимался делами возглавляемой им организации ветеранов. Меня всегда восхищало, как в нем гармонично сочетались несочетаемые, казалось бы, качества — строгое, чёткое, плановое ведение дел и тёплый индивидуальный подход к личным нуждам каждого ветерана, каждой семьи.

А как он вальсировал на праздничных мероприятиях, посвященных 9 мая, которые ежегодно устраивала Община! Как красив был в военной форме! Сколько внимания он уделял поддержанию традиции Уроков Мужества в Таллиннской Еврейской школе...

Михаилу Исааковичу было бы сейчас 100 лет. Мы празднуем 75-летие Победы без него, но с памятью о нем.

Марина Астановская, директор СЦ ЕОЭ с 1998 по 2007 гг

IJAR-SIVAN 5780 / май 2020

Дорогие ветераны!

С великим Праздником Победы! Как же мало вас осталось,но тем дороже вы нам! Это действительно праздник со слезою на глазах.Берегите себя! Пусть меньше болят раны, нанесенные войной и сегодняшними невзгодами! Спасибо Вам за то, что мы живы!

9 мая подниму рюмку водку за всех ветеранов с пожеланием здоровья и мужества жить!

С уважением,

Циля Лауд

Председатель Еврейской Общины с 1995 по 2005 гг

«Это праздник со слезами на глазах»

Гениальное в своей простоте и точности определение, сформулированное поэтом-фронтовиком. Русским солдатом Владимиром Харитоновым. И не менее гениальная музыка, соединившая в себе и радость, и торжественность победы, и трагизм ее достижения. Автор – композитор Давид Тухманов. Еврей, потерявший в огне Холокоста многих близких и родных.

Через три месяца мне будет (надеюсь доживу!) 87 лет. За эти годы было многое. Удачи и неудачи, победы и поражения, радости и печали, всяческие звания и награды, но и оскорбления и поношения. Но когда я думаю о том, что главное, что сформировало меня как целостного человека, я отмечаю два важных обстоятельства – я блокадник и я еврей. И то и другое я очень четко ощущаю и позиционирую в эти дни, дни 75-летия окончания Великой отечественной войны, дни окончания Второй мировой войны на Европейском континенте.

Почему? Потому что идет массированная попытка пересмотра истории, потому что идет попытка доказать, что подвиг блокадного Ленинграда был напрасен, да и был ли он. Потому, что идет попытка преуменьшить число жертв Холокоста, да и поставить вопрос «а был ли вообще Холокост?». Идет попытка, исходя из этого вопроса, подвергнуть сомнению право государства Израиль на существование. Противопоставить этим откровенным попыткам искажения истории, ее пересмотра, можно только одним – сохранением памяти правды. Через расспросы еще живых участников тех давних событий, через публикацию писем, воспоминаний ушедших в мир иной участников тех событий, через публикацию всех документов той поры.

Задача сохранения подлинной истории той давней войны, той давней трагической поры стоит перед всем человечеством. И особенно остро она стоит перед еврейским народом.

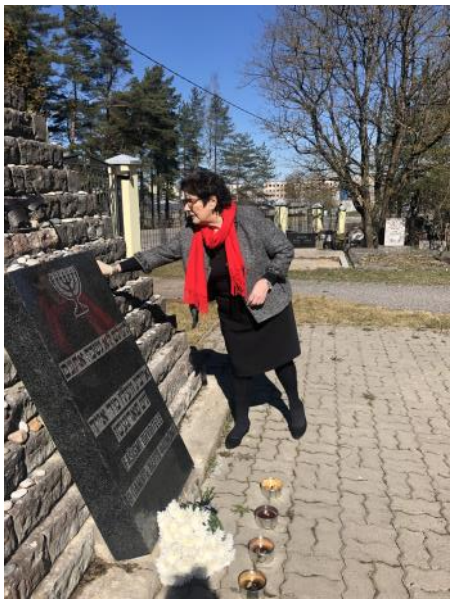
Вот о чем я думаю в преддверии великого праздника – Дня Победы.

С этим праздником я поздравляю всех членов нашей общины и, конечно, особенно наших ветеранов.

Ханон Барабанер, член совета ЕОЭ, член правления религиозной общины Эстонии

В преддверии Дня победы медалями «75 лет Победы в Великой Отечественной войне» были награждены наши уважаемые ветераны и блокадники- Эля Генделевич, Аркадий Гранат, Нухим Кисин, Абрам Непомнящий, Виктор Рабинович, Наум Файнштейн, Ханон Барабанер и Валерий Латута.

Узники концлагерей тоже получат эти медали по окончании коронавирусной пандемии.



21 апреля, в Йом а-Шоа—день памяти о шести миллионах евреев, уничтоженных нацистами в период Второй мировой войны, несмотря на ситуацию, сложившуюся в мире и в нашей стране, мы помним и чтим всех погибших.
В этот день председатель ЕОЭ Алла Якобсон и главный раввин Эстонии Шмуэль Кот отдали дань памяти, посетив Еврейское гладбище и возложив цветы к памятнику жертвам и прочтя поминальную молитву.

●●●

29-30 мая 2020 г.

Шавуот (6/7 сивана) - праздник дарования Торы
Шавуот - праздник дарования Торы, отмечаемый 6 сивана, на 50 день омера. В этот день, через пятьдесят дней после Песаха, евреи получили Тору на горе Синай. Со дня получения Великой Книги и по сегодняшний день судьбу евреев определяет вера в Бога и преданность Его заветам. У горы Синай евреи обязались быть верными Торе на все времена и повсюду. Они выполнили свое обещание и, рассеянные среди других народов, остались единой нацией на протяжении 33-х столетий.

●●●

Социальный центр ЕОЭ поздравляет своего первого директора, основоположника Социального центра Марину Астановскую с днем рождения. Желаем благополучия, процветания и крепкого здоровья.

Мазаль тов и до 120!

Лаг ба-Омер, праздник неизбежного

Праздником весны – хаг ха-авив – традиция называет Песах.

Для нас, живущих на далекой окраине Северной Европы, куда весеннее тепло добирается позднее не только Земли Израиля – традиционного ареала проживания ашкеназийского еврейства – таким, скорее, считается Лаг ба-Омер.

Сугубо «по умолчанию» - ведь плюс-минус тридцать с небольшим дней после окончания Песаха погода устанавливается более-менее благоприятная и веселое времяпрепровождение у костра на природе выглядит вполне уместным.

Спортивные состязания с неизменной стрельбой из лука, выезд с мангалом на едва подернутую зеленью опушку, первое в сезоне барбекю – сыграли с Лаг ба-Омером досадную шутку: ритуал праздника, кажется, полностью заместил собой его суть.

Не каждый сходу и скажет, что Лаг ба-Омер, собственно, не совсем даже и праздник, а то, что принято именовать иудаизме «моэд» – полупраздничный день. В честь чего и выделяется он из череды подобных ему – вопрос, как говорится, и вовсе – «знатокам».

Нет необходимости, в очередной раз напоминать, что «омер» на иврите значит «сноп», что «ЛаГ» – записанная ивритскими буквами число «33», что «омером» называют период между Песахом и Шавуотом, а «Лаг ба-Омер» - 33-ий день этого периода.

Все это в наши дни несложно отыскать на соответствующих тематических сайтах – равно как и ознакомиться со всем разнообразием версий, почему именно тридцать третий день в ожидании первого урожая пшеницы отмечали в древнем Израиле.

Для нас важнее, пожалуй, другое: первое письменное упоминание об особом статусе Лаг ба-Омера относится к тому периоду, когда иерусалимский Храм был разрушен и отмечать приношения в него первинок уже не имело практического смысла.

Согласно комментарию к талмудическому трактату Иевамот, именно в тридцать третий день отсчета Омера завершилась вспышка некого эпидемического заболевания, которая успела унести до того несколько тысяч учеников мудреца Акивы.

В эпоху жизни Акивы – во II столетии Новой эры – прекращение подобного катастрофического бедствия можно было объяснить только чудом. И, естественно, возблагодарить Всевышнего за избавление от коварной напасти.

За минувшие без малого два тысячелетия мир изменился. Масштабы пандемии, заложниками которой все оказались мы на сегодняшний день, конечно же, несравнимы с тем, что потрясали мир на закате Античности.

Теперь мы знаем, что для того, чтобы обуздать разгул вируса, вполне достаточно соблюдать правила гигиены и самоизоляции, отказывая себе в привычных радостях, вроде общинного костра на Лаг ба-Омер.

Но вне зависимости от уровня наших медицинских знаний и научности сознания, мы по-прежнему верим в чудо и надеемся на лучшее – такова природа человека, не изменяющаяся в потоке времен.

Весна может запаздывать – но она неизменно придет. Непростые времена – пора тревожности и уныния – обязательно сменятся днями нашего веселья и радости, общения и праздников.

Встретим нынешний Лаг ба-Омер дома. Для того, чтобы в следующем году отметить его так, как стало для нас привычно: у костра, с состязаниями, барбекю – и весенним настроением.

Йосеф Кац

Страничка здоровья

Мы открываем новую рубрику, где наши врачи будут делиться знаниями о возрастных изменениях и сохранении здоровья в золотом возрасте. Ждем ваших предложений по названию рубрики и темам, которые были бы вам интересны.

Возрастные изменения в человеческом теле

С возрастом форма Вашего тела меняется естественным образом. Некоторые из этих изменений неизбежны, но Ваш образ жизни может замедлить или ускорить процесс.

Тело человека состоит в основном из жира, мышечной ткани (мышцы и органы), костей и воды. После 30 лет в организме человека происходит уменьшение объёма нежировых тканей. Ваши мышцы, печень, почки и другие органы могут потерять часть своих клеток. Этот процесс потери мышечной массы называется атрофией. Из-за потери некоторых минералов понижается плотность костей (состояние, называемое остеопения на ранних стадиях и остеопороз - на поздних стадиях). Из-за потери ткани уменьшается также и количество воды в Вашем теле.

Количество жира в организме постоянно возрастает после 30 лет. У пожилых людей жира может быть почти на треть больше, чем было в более молодом возрасте. Жировая ткань накапливается по направлению к центру тела, в том числе вокруг внутренних органов. Однако слой подкожного жира становится, наоборот, меньше.

Тенденция к уменьшению роста человека встречается у всех рас и полов. Потеря роста связана с возрастными изменениями в костях, мышцах и суставах.

Причина, по которой люди с возрастом становятся меньше ростом, заключается в том, что маленькие хрящевые диски между позвонками со временем теряют эластичность, становятся всё более тонкими и жёсткими, из-за чего и уменьшается рост.

Аналогичные изменения происходят и в суставах, они становятся менее подвижными, и возникает скованность.

Оказывается, с каждым прожитым днём позвоночник понемногу сжимается. Это связано с тем, что вода в межпозвоночных дисках сжимается всё больше и больше в течение дня, и в результате к вечеру люди становятся чуть ниже ростом, чем были с утра. Тем не менее, любая дневная потеря роста восстанавливается после ночного отдыха.

С возрастом кости имеют тенденцию уменьшаться из-за того, что костная масса становится пористой и снижается её прочность.

Всё это ослабляет кости и увеличивает риск переломов.

Исследования показали, рост большинства людей уменьшается в возрасте от 30 до 70 лет, причём мужчины становятся ниже примерно на 2,5 см, а женщины - примерно на 5 см.

Обычно после 40 лет люди теряют примерно по 1 сантиметру роста каждые 10 лет. Потеря роста происходит ещё быстрее после 70 лет.

По достижении 80 лет и мужчины, и женщины теряют в довершение ко всему ещё около 2,5 см роста.
С возрастом Вы можете потерять в общей сложности от 2,5 до 7,5 сантиметров роста.

При соблюдении здоровой диеты и сохранении физической активности, Вы сможете уменьшить потерю костной массы, что предотвратит потерю роста.

Мышцы обычно теряют силу, выносливость и эластичность - это факторы, которые могут повлиять на вашу координацию, устойчивость и равновесие.
Уменьшение мышечной массы ног и скованность в суставах могут усложнить передвижение. Избыток жировой массы и изменения формы тела могут сказаться на Вашем равновесии. Эти факторы увеличивают риск падения.

Изменения общей массы тела у мужчин и женщин различаются. Мужчины часто прибавляют в весе примерно до 55 лет, а затем начинают худеть в более позднем возрасте. Это может быть связано с падением уровня мужского полового гормона тестостерона. Женщины обычно набирают вес до 65 лет, а затем начинают худеть. В дальнейшем потеря веса происходит частично от того, что жир заменяет мышечную массу, а жир весит меньше, чем мышцы. Диета и физические упражнения могут играть большую роль в изменении веса человека на протяжении его жизни.

Выбор образа жизни влияет на скорость старения. Вот некоторые вещи, которые Вы можете сделать, чтобы уменьшить возрастные изменения тела:
Регулярно делайте физические упражнения. Упражнения с нагрузкой, такие как ходьба, бег трусцой, теннис, подъём по лестнице и силовые тренировки помогут Вам укрепить кости и замедлить потерю костной массы.

Соблюдайте здоровую диету, включающую фрукты и овощи, цельнозерновые продукты и необходимое количество полезных жиров.
Получайте достаточное количество кальция, взрослым рекомендуется получать по меньшей мере 1000 мг (мг) кальция в день.

Обеспечьте организм достаточным количеством витамина D. Рекомендуемое суточное потребление витамина D составляет 600 международных единиц для взрослых в возрасте до 70 лет, и 800 МЕ для взрослых старше 70 лет.

Откажитесь от курения и ограничьте употребление алкогольных напитков.

Доктор Инна Рубанович

Наши именинники

1 мая
Коппель Леена
Исеров Григорий
Заутина Ханна

2 мая
Денисова Раиса

3 мая
Файнштейн Итта

6 мая
Эрлих Валерий
Шафер Юлик

7 мая
Силина Антонина

8 мая
Андронова Ирина

11 мая
Каплан Римон Маркус

16 мая
Лерман Соломон

17 мая
Вытягайловская Ирина
Кафанов Михаил

18 мая
Приболовский Станислав

23 мая
Жеделева Ольга
Венина Марина

24 мая
Гельб Гольде

25 мая
Мускевич Владимир

26 мая
Малышева Ольга
Каплун Владимир

27 мая
Стаценко Галина
Титиевский Ефим
Фуксова Елизавета

29 мая
Зотова Александра
Михлин Евгений

30 мая
Поздняков Дмитрий

31 мая
Валдман Эра
Сперанский Александр

Наши Юбиляры

2 мая
Абель Наталья

5 мая
Журавель Жанна

15 мая
Насалевич Леа

16 мая
Ребане Авива

22 мая
Фришер Евгения

Долгожители

1 мая
Кобринская Циля

5 мая
Сосонко Фаина

28 мая
Кошелева Иветта

— Скажите, Розочка, откуда у вас такое роскошное бриллиантовое колье?
— Откуда я знаю! Мой Нюма молчит об этом под следствием уже три года!

***

— Мойше, скажите, вы с вашей Басей счастливы?
— А куда деваться?

***

— Представляешь, Сара дала в газету объявление: «Зрелая, темпераментная женщина готова внести тепло и свет в твою жизнь».
— И много предложений?
— Только одно. От местной электростанции.

***

В Одессе нищий просит милостыню. Подходит Исаак, долго ищет в карманах, наконец достает один рубль, кладет его в шляпу и говорит:
— Извини, Абрамчик, вчера я женился, теперь у меня жена и теща, так что я не могу давать тебе два рубля.
Абрам вскакивает и кричит на всю улицу:
— Евреи, идите скорей сюда! Посмотрите на этого поца! Вчера он женился, а сегодня я уже должен его семью кормить!

***

Когда-то в Одессе жил всемирно известный окулист академик Филатов. И вот в день его юбилея студенты решили своему профессору сделать приятное. Нарисовали огромный глаз, а в глазу - его портрет. Филатов принял этот подарок и воскликнул: "Какое счастье, что я не гинеколог!"

***

Встречаются двое.
—Вы не знаете, где Дерибасовская?
— Кто, я не знаю?! Это вы не знаете!

***

— В одесской семье. Утром за завтраком.
— Сема, пей кефир, чтоб ты сдох, тебе же нужно поправляться!

***

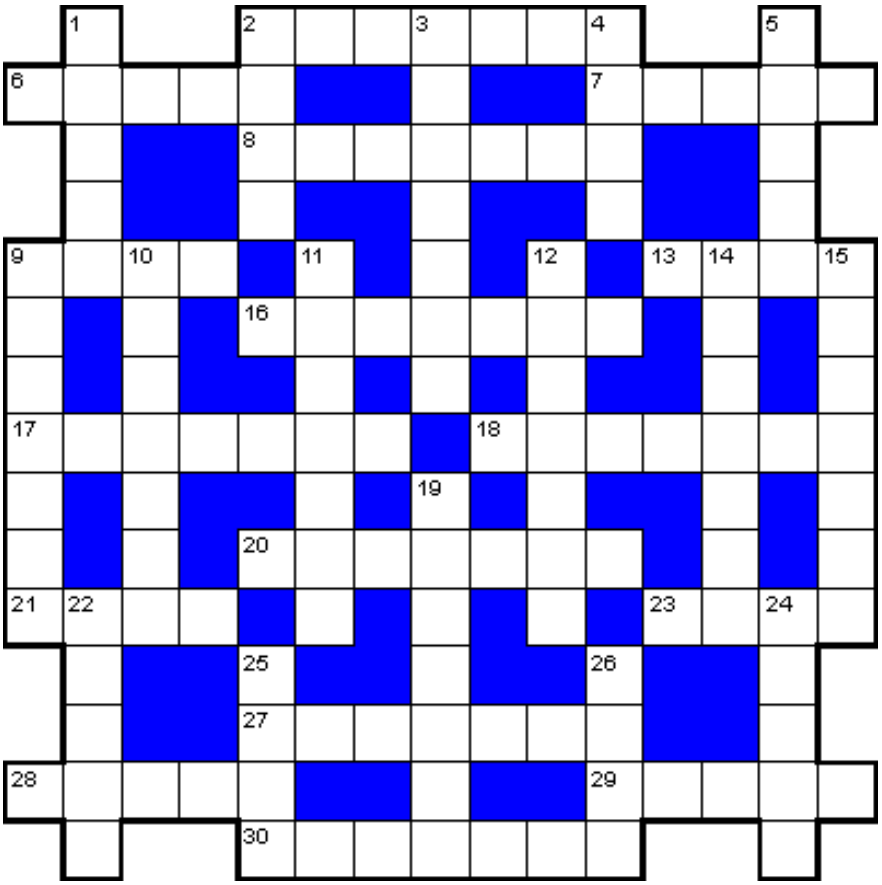
Ночью на железнодорожной станции "Одесса" останавливается пассажирский поезд.
Открывается одно окошко.
—Что это за станция?
— Одесса.
— А почему так долго стоим?
— Паровоз меняют?
— На что меняют?
— Как на что? На паровоз!
— Тогда это не Одесса.

***

По Одессе бегает приезжий в поисках мастерской по ремонту часов. На одной из улиц он видит громадный циферблат и торопливо вбегает в помещение.
— Можно у вас срочно отремонтировать часы? - спрашивает он человека за стойкой.
— Нет, - отвечает тот, - у нас нельзя отремонтировать часы.
— Что такое, - раздраженно спрашивает приезжий, - разве это не часовая мастерская?
— Нет, - отвечают ему, - это не часовая мастерская.
— А что здесь делают?
— Здесь делают обрезание, - терпеливо объясняют ему.
— Тогда какого черта вы повесили циферблат над входом?
— А что б вы хотели, чтоб мы там повесили?

***

Ребе, я не разбираюсь в людях, что мне делать?
— Я не ребе!



По горизонтали:

2. Цирковой актёр, умеющий искусно и ловко подбрасывать в воздух и ловить разные предметы.
6. Создание скульптурных произведений из пластичных материалов.
7. Вздор, чепуха.
8. Повторное преступление.
9. Участок земли под лесом.
13. Выбоина на дороге.
16. Кушанье из рубленого мяса.
17. Предел, предельная степень чего–нибудь.
18. Помещение, участок с защищённым грунтом для разведения и выращивания растений.
20. Небольшая рукоятка ножа, лопаты.
21. Орган зрения.
23. Электрический провод в изолирующей оболочке.
27. Профессия, занятие.
28. Игра на доске, разделённой на 64 клетки.
29. Дикая африканская полосатая лошадь.
30. Мужской головной убор с жёстким околышем и козырьком. .

По вертикали:

1. Мужской мягкий головной убор с козырьком.
2. Зной.
3. Палочка из особой породы сланца для писания на доске.
4. Представление из отдельных сцен, эпизодов и номеров.
5. Светящаяся, сверкающая частица, отблеск.
9. Продажа товаров по искусственно заниженным ценам.
10. Нравственная безупречность, честность.
11. Колдунья, гадалка.
12. Часть какого-либо целого.
14. Дерзкий, злой озорник.
15. Работник театра, изготовляющий различные предметы, используемые в ходе спектакля.
19. Травянистое дикорастущее душистое растение, разводимое как декоративное.
22. Кавказский хлеб в виде большой лепёшки.
24. Урон, потеря.
25. Длинная узкая часть струнных инструментов.
26. Положение тела.

Medicum приглашает на прием

Специальная медсестра душевного здоровья - это клинический специалист, который оценивает общее состояние здоровья пациента, уделяя особое внимание психическому здоровью человека. Она обучает, советует и консультирует пациента и его родственников по различным проблемам психического здоровья:

- консультирование исходя из психических расстройств (тревожных расстройств, расстройств настроения, депрессии и т. д.)
- контролирует и консультирует пациента о приеме лекарств, побочных эффектах лекарств, важности соблюдения режима лечения
- консультирует пациента в случае проблем со сном (гигиена сна и т. д.)
- медсестра по психическому здоровью обучает пациентов методам самопомощи при тревоге и / или приступах паники

Записаться на прием можно по телефонам**:** +372 881 1300; +372 605 0601

●●●

Ответы на кроссворд, опубликованный в апрельском номере газеты:

По горизонтали:

3. Русалка. 9. Целина. 10. Пленум. 11. Повозка. 13. Утёс. 14. Слив. 15. Праймериз. 17. Пресса. 19. Тампон. 22. Культ. 24. Ива. 25. Иск. 26. Родина. 27. Бойлер. 28. Цех. 30. Орт. 31. Слуга. 32. Пряник. 35. Подача. 37. Монтажник. 38. Хвощ. 40. Воск. 41. Уздечка. 44. Брокер. 45. Лосьон. 46. Артикль.

По вертикали:

1. Сектор. 2. Гипс. 3. Рапира. 4. Сев. 5. Лаз. 6. Апатит. 7. Кекс. 8. Зубило. 12. Отмель. 15. Псевдоним. 16. Заголовок. 17. Принцип. 18. Епархия. 20. Природа. 21. Накатка. 22. Конус. 23. Тропа. 29. Кураре. 33. Реверс. 34. Конура. 35. Пищаль. 36. Чеснок. 39. Щука. 40. Весы. 42. Дот. 43. Чек.

Программы помощи и мероприятия Социального центра

Помощь евреям, пережившим Катастрофу, осуществляется при финансовой поддержке Конференции по материальным претензиям евреев к Германии (Conference on Jewish Material Claims Against Germany/Claims Conference)

Baltic Jewish FORUM

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

Fondation pour la Mémoire de la Shoah

JDC American Jewish Joint Distribution Committee

KOFKINITE PEREFOND
KOFKIN FAMILY FOUNDATION

Beth O Julius Goldmans Minnesfond –
Фонд семьи Голдманов

Фонд семьи Гутер
Фонд семьи Бронштейнов