

Хаг Песах sameax!

**ADAR-NISSAN 5781 /
март 2021**



Мы пережили фараона – переживём и COVID!

Вечером на исходе шаббата 27 марта 2021 г. евреи Эстонии, Израиля и всего мира соберутся на праздничную трапезу - Седер, которая открывает неделю праздника Песах. Праздник, отмечаемый по еврейскому календарю в 14-й день весеннего месяца нисан, посвящен событиям исхода евреев из рабства в Египте, обретению свободы и становлению еврейского народа под эгидой божественного Закона, полученного на горе Синай. Как и в прошлом году, из-за пандемии возможны ограничения на проведение массовых мероприятий, а на Седер не удастся собрать всю семью и гостей. Но разве это может помешать нашему праздничному настроению? Мы - народ, история которого уходит в прошлое на тысячелетия - помним, что, как бы ни было тяжело испытание, избавление всегда придёт. В это верили и наши предки, когда были рабами в Египте.

Песах, или еврейская Пасха, — один из главных иудейских праздников в память об освобождении евреев от рабства в Древнем Египте. Он празднуется в течение семи дней в Израиле и восьми дней — за пределами страны. Согласно Торе, поселившиеся в Египте евреи постепенно превратились в рабов египтян. Господь, желая спасти евреев, наслал на египетский народ бедствия. Тора называет их десятью казнями Египетскими. Несмотря на гибель скота и урожая, тьму и болезни народа, фараон не соглашался освободить рабов.

В преддверии самой страшной, десятой казни, когда в одну ночь были умерщвлены все первенцы египетского народа, Всевышний велел Моисею, чтобы каждая еврейская семья перед казнью зарезала ягненка, а его кровью пометила входную дверь, чтобы мор обошел их стороной. И в ночь на 14-й день нисана Господь прошел мимо помеченных домов. После этого Моисей смог увести евреев из египетского рабства. С тех пор иудеи во всем мире отмечают Песах, на иврите פסח (в переводе с иврита означает "пройти мимо") — праздник исхода из Египта, его также называют временем рождения еврейского народа.

Готовиться к Песаху начинают задолго до его наступления, сразу после окончания Пурима. Евреи тщательно убирают свои дома. В частности, избавляются от хамеца — продуктов, прошедших процесс брожения, — хлеба, пива и других. В дни Песаха евреям запрещено не только употреблять хамец, но и хранить его. Есть можно только мацу — пресные хлебцы из пшеничной муки. На время праздника хамец можно переписать на раввина, который от имени всех евреев передаст его нееврею на время праздника.

Такое ограничение также связано с исходом иудеев из Египта: покидая место, где они были рабами, евреи не смогли дождаться, когда тесто для хлеба окончательно поднимется, и в пустыне им пришлось питаться пресной мацой. Отсюда и другое название праздника – праздник мацы, Хаг ха-Мацот לחם מצות

В первые два дня Песаха запрещаются все виды работ. В синагоге проводится торжественное богослужение. Праздничными, а следовательно, нерабочими днями считаются и два последних дня пасхальной недели. Остальные дни недели называются "праздничными буднями".

Праздничный ужин — седер — наиболее торжественный обряд из всех существующих в иудаизме. Его проводят в первый и второй дни Песаха. На него приглашают родственников и тех, кто на время праздника остался один.

На столе помимо мацы обязательно должно быть шесть блюд: зроа — кусочек жареного мяса на кости, марор — горькая трава и карпас — любая зелень с огорода, харосет — микс из перетертых яблок и орехов, хазерет — тертый хрен и бейца — вареные яйца. Во время еды зелень обмакивают в соленую воду, символизирующую слезы, пролитые евреями в египетском рабстве, и море, которое они пересекли во время исхода. Считается, что еврей должен выпить четыре бокала вина или виноградного сока. Это символизирует четыре обещания, данные Всевышним народу Израиля: "И выведу вас из-под ига египтян..."; "И избавлю вас..."; "И спасу вас..."; "И приму вас...". Пятый бокал наполняют и оставляют для пророка Элияху, который вернется в канун Песаха на землю, чтобы возвестить о Машиаха. В конце трапезы съедается небольшой кусочек мацы – афикоман, который взрослые прячут от детей, а те должны его найти. Во время седера также читают молитвы, Пасхальную Агаду (рассказ о выходе из Египта) и произносят благословения.

Нынешние ограничения из-за пандемии коронавируса можно сравнить с библейскими временами, когда евреи, жившие в Египте, отмечали Песах в кругу семьи. Дома мы остаемся свободными людьми, не скрывая от мира радости праздника. Не все смогут пойти в синагогу, но останутся дома из-за любви друг к другу, потому что дорожат здоровьем ближнего. Время, проведенное дома во время праздника, можно использовать для своего духовного развития, учить Тору и больше заботиться о родных и близких.

Хаг Песах sameax! *!תמזן תמזן גז*

Геннадий Грамберг

Рекомендации по здоровому питанию во время Песаха

Известно, что в течение 8 дней Песаха наш рацион меняется кардинально, так как в это время нам запрещено употреблять хаец – продуктов, прошедших процесс брожения (хлеба, пива и других). Приведём несколько рекомендаций по здоровому питанию во время праздника.

При подготовке праздничной трапезы Седера рекомендуется хорошо продумать ингредиенты для блюд на праздничный стол. Это хорошая возможность попробовать употреблять пищу, приготовленную дома, из натуральных ингредиентов, которые прошли минимум обработки. Рекомендуется подавать на стол воду и избегать подслащённых напитков. Включите в каждый приём пищи овощи и различные салаты. Десерты лучше ограничить маленькой порцией и выбрать десерт на основе фруктов, такой как, компот или фруктовый салат. Можно и желательно отказаться от сладостей и печенья, так как они к тому же могут содержать хаец и употреблять во время Песаха нельзя. С точки зрения пищевой ценности, маца готовится, в основном, из пшеничной муки и небольшого количества воды. Одна маца содержит примерно 160 калорий, и по энергетической ценности она равна двум ломтикам хлеба. Так как маца часто не является питательным продуктом, мы едим её больше, чем хлеба. Во время праздника можно употреблять рисовые крекеры, хотя есть мнение, что рис нельзя употреблять в пищу во время Песаха. Во время Песаха опытная хозяйка может попробовать испечь булочки или даже торты из мацовой муки.

Можно разнообразить меню другими углеводами: картофелем, бататом, киноа, пшеном, гречкой и цельнозерновым рисом.

На нашем пасхальном столе много блюд, содержащих полезные жиры: авокадо, орехи и миндаль, миндальная мука и др. Эти продукты являются важным источником энергии и поставляют организму важные жирные кислоты, способствуют усвоению витаминов, растворяющих жир, и благоприятно воздействуют на кожу и волосы. Источником жиров является оливковое масло, которым рекомендуется заправлять салаты и использовать для приготовления блюд во время Песаха.

Кошерного вам праздника Песах!

Самое популярное и вкусное блюдо на праздник Песах – Мацебрай с сыром. Это жареная в яйце маца с сырной начинкой.

Слово пришло из языка идиш – то есть мацовый хлеб. Способов его приготовления очень много. Некоторые крошат мацу, смешивают её с яйцами и жарят как омлет. Другие просто обмакивают кусочки мацы в яйце и жарят. А ещё можно добавлять сыр.

Продукты

(на 8 штук)

4 мацы

3 яйца

8 квадратиков жёлтого сыра

1/2 чайной ложечки соли

1 чайная ложечка сахара

Растительное масло

Приготовление

Каждую мацу обильно смочить с двух сторон под струёй холодной воды. Потом аккуратно разрезать на 4 квадратика. Резать лучше ножом с зубчиками и даже не резать, а распиливать, чтобы маца не раскрошилась.

Нарезать 8 квадратиков сыра, по площади чуть меньше площади квадратика мацы.

В широкой миске взболтать яйца с сахаром и солью.

На каждый квадратик мацы положить квадратик сыра и накрыть вторым квадратиком мацы.

Получится сэндвич. Каждый сэндвич хорошенько окунуть в яйце и положить на горячую сковородку с маслом. Обжаривать с двух сторон.

Сэндвичи очень быстро впитывают жир, поэтому не наливайте на сковородку слишком много масла.

Предлагаем вам также попробовать приготовить булочки из мацовой муки. Они готовятся по типу заварных пирожных, поэтому все просто.

Продукты

(примерно 13-14 булочек, диаметром 7-8 см)

400 мл. воды (2 стакана)

100 мл растительного масла (1/2 стакана)

2/3 чайной ложечки порошка соды

1 чайная ложечка соли

240 гр. мацовой муки (2 стакана)

4 яйца

Приготовление

В глубокой миску насыпаем мацовую муку.

В кастрюлю наливаем воду, масло и добавляем соду и соль. Доводим до кипения. Снимаем с огня и залпом выливаем в миску с мукой. Быстро и тщательно размешиваем. Масса должна быть очень густой и однородной. Даем ей чуточку остыть. Примерно 3-5 минуты.

В миску с тестом начинаем добавлять по одному яйца. Добавляем одно и тщательно размешиваем, чтобы яйцо полностью впиталось. После добавляем ещё одно и так — все четыре.

Тесто готово. Теперь лепим шарики, смачивая руки в воде. При выпечке они увеличатся в размере в полтора раза, поэтому укладываем их на противень на расстоянии.

Ставим противень в разогретую на 180 градусов духовку приблизительно на 30 минут до готовности булочек (время приготовления смотрите по своей духовке).



Сохранение и улучшение памяти

Огромную роль в этом процессе играет сочетание умственных упражнений, физической активности, а также прогулки на свежем воздухе и полноценный сон. В результате физических упражнений (гимнастика, ходьба, скандинавская ходьба, плавание, велосипед) улучшается кровообращение и оксигенация головного мозга. Необходимо уделять время и полноценному сну, что помогает восстановиться. Но это – общие рекомендации. Наряду с ними существуют и специальные упражнения, позволяющие улучшить память и концентрацию. С самыми простыми из них мы вас познакомим.

Упражнение «Линия» На чистом листе бумаги, с помощью карандаша, очень медленно и плавно ведете линию и сосредотачиваете все мысли и внимание только на ней. Как только поймали себя на отвлечении - делаете маленький пик вверх, как на кардиограмме, и продолжаете. По итогам нетрудно подсчитать количество отвлечений. Постарайтесь добиться уровня концентрации, когда за три минуты не будет ни одного пика.

Упражнение «Дальтоник» При прочтении ниже следующего текста, называйте цвет шрифта, а не то, что написано. Хорошо, если в результате тренировок, вам это будет даваться без труда. *Красный. Зеленый. Синий. Красный. Черный. Зеленый. Голубой. Желтый. Коричневый. Черный. Зеленый. Синий.*

Упражнение «Куда направленно моё внимание» Почаще сосредотачивайтесь на том, чем заняты. Например, протирая пыль думайте, заостряясь, на том, что именно делаете в данный момент, какой предмет за каким протираете, всё ли протёрли, есть ли необходимость это делать прямо сейчас. Старайтесь не отвлекаться на другие мысли.

Упражнение «Рефлексивное чтение» Многие люди в пожилом возрасте не могут сосредоточиться на чтении. Но нужно постараться. Упражнение заключается в том, чтобы полностью сконцентрироваться на тексте и погрузиться целиком, вчитываться в каждую строчку, не отвлекаясь, искать и находить все, что сюда заложил писатель. Читайте в удобном темпе, ставьте задачу вдуматься во все смыслы и нюансы. Лучше для этого упражнения подойдут произведения, способные действительно вас увлечь. Если упражнение даёт трудную, сначала беритесь за короткие статьи и рассказы.

Огромную роль в концентрации и удержании внимания играет эмоциональное равновесие. В этом случае усмирить темперамент, уменьшить волнение, возбуждение или раздражение, помогут медитативные техники и некоторые подобные им упражнения.

Упражнение «Дыхание» Перед ответственным делом на 2 - 5 минуты сосредоточьтесь на дыхании. Дышите глубже. Следите мысленным взором за тем, как воздух проникает через дыхательные пути в легкие, медленно наполняя и расширяя их. А затем, после паузы, столь же медленно покидает их. Дольше обозначенного времени упражнение делать не рекомендуется - из-за гипервентиляции может закружиться голова.

Упражнение «Гладь озера» Представляете перед мысленным взором абсолютно тихую безветренную гладь озера. Поверхность озера совершенно спокойная, зеркально отражающая прекрасные берега водоема. Вода - чистая, ровная, отражающая синее небо, белоснежные облака и высокие деревья. Любуйтесь гладью этого озера, настраиваясь на его спокойствие и безмятежность. Упражнение делать 5-10 минут.

Что ещё? Решайте головоломки, ребусы, кроссворды, sudoku, учите стихи, собирайте пазлы. Читайте, интересуйтесь новостями. Рисуйте, чистите зубы левой рукой, если вы правша, и наоборот. Задействуйте мелкую моторику – вяжите, шейте, вышивайте, печатайте, играйте на музыкальных инструментах. Старайтесь больше общаться, знакомиться с новыми людьми, накапливать новые впечатления. Смотрите на жизнь философски и вырабатывайте стрессоустойчивость. Тренируйте свою память, живите долго и с удовольствием.

Марина Викторова

Израильское исследование: эффективность вакцины Pfizer — 94%

Крупнейший поставщик медицинских услуг Израиля заявил в воскресенье, что исследование более полумиллиона полностью вакцинированных израильтян показало, что Pfizer/BioNTech jab дает 94% защиту от COVID-19, сообщает издание Medical Xpress.

Clalit Health Services сообщила, что в рамках новаторского проекта ее исследователи протестировали 600 000 человек, получивших рекомендованные две дозы американско-немецкой вакцины Pfizer/BioNTech, и столько же людей, которые не были вакцинированы.

“Произошло 94% снижение частоты симптоматической инфекции и 92% снижение частоты серьезных заболеваний по сравнению с 600 000 добровольцами из контрольной группы, которые не были вакцинированы. Эффективность вакцины сохраняется во всех возрастных группах, включая лиц старше 70 лет”, – заявили в Каллит.

В ходе израильской кампании массовой вакцинации 3,8 миллиона человек получили первую дозу, а 2,4 миллиона – вторую. Страна с населением в девять миллионов человек, которая в настоящее время ослабляет ограничения, введенные во время ее третьей общенациональной изоляции, намерена вакцинировать всех лиц старше 16 лет к концу марта.

“Публикация предварительных результатов на данном этапе призвана подчеркнуть для непривитого населения, что вакцина является высокоэффективной и предотвращает серьезную заболеваемость“, – сообщили в Каллит, добавив, что исследование охватывало людей, которые получили второй укол по крайней мере за семь дней до тестирования, и будет расширено в будущем.



Кинорекомендации от Регины

Моссад. Израиль, 2019 Жанр: Боевик, комедия

Режиссер: Алон Гар Эри

В ролях: Цахи Алеви, Эфрат Дор и др.

В этом фильме Моссад и ЦРУ объединяются, чтобы спасти мир от международной террористической организации. Когда в Иерусалиме похищают американского технологического миллиардера, ЦРУ решает больше не зависеть от Израиля и отправляет своего агента для спасательной операции. Отношения между ней и агентом Моссада достигают уровня «уважения и подозрения». Она опирается на значительные бюджеты и работает по инструкции, в то время как он спонтанен, ищет короткие пути и берет на себя все заслуги. Режиссер Гур Арье провел специальный показ для сотрудников Моссада, которые смеялись на протяжении всего фильма.

Фрау Штерн. Германия, 2019 Жанр: Драма, Комедия.

Режиссер: Анатолий Шустер

В ролях: Ахува Зоммерфельд

Психологическая драма, сделанная на стыке документального и игрового кино. Один из наиболее удачных еврейских образов, созданных на экране в последние годы. Мы не узнаем имени главной героини, она так и останется для нас Фрау Штерн. 90-летний осколок идишской культуры, биографию которой мы постепенно узнаем из реплик и диалогов с другими людьми.

Приятного просмотра!

Наши именинники

1 марта

Сельмет Лео

5 марта

Беркович Эдна

6 марта

Арунурм Лембит

8 марта

Косенко Лидия

Темина Анна

9 марта

Смарагинский Владимир

11 марта

Хаитин Матитс

Смирнова Светлана

12 марта

Петрова Маргарита

14 марта

Гилимсон Жанна

Тяхти Лия

15 марта

Семенуха Юрий

Слепак Джанетта

Столович Вера

16 марта

Умова Эдит

17 марта

Двоскин Лев

20 марта

Попкова Наталья

21 марта

Нестерова Светлана

Райхманн Алла

22 марта

Шур Виктория

Тоотс Хелью

Заблотская Елена

23 марта

Кричевская Наталья

24 марта

Маасинг Екатерина

26 марта

Метса-Лия Дорота

28 марта

Гоор Зоя

29 марта

Ливерова Людмила

30 марта

Кузнецова-Шейн Рони

31 марта

Сельмет Рина

Наши Юбиляры

2 марта

Рывлина Валентина

6 марта

Ицкович Александра

10 марта

Гилимсон Валерий

Тудер Леонид

12 марта

Гиссер Анна

21 марта

Хаитин Бенно

25 марта

Альтшулер Илана

29 марта

Левин Семен

Долгожители

11 марта

Рубинштейн Борис

Смулянская Майя-Кия

14 марта

Май Ревека

16 марта

Чернова Фрина

18 марта

Плукас-Полонский Юрий

30 марта

Петровицкая Бронислава

Приятного аппетита, Сеньоры!

В последние годы вопросы правильного питания стали очень популярны, особенно в контексте молодежи и людей среднего возраста. Но не надо забывать, что есть категория людей от 65 лет и старше у кого вопросы правильного составления рациона и питания стоят очень остро.

С возрастом, организм претерпевает различные физиологические изменения, что в свою очередь может вызывать изменения питательного поведения у пожилых людей. Так давайте же поговорим о том, на что следует обратить внимание в питании людей в возрасте 65+, что бы они сохраняли свое здоровье и жили как можно дольше!

Что меняется в организме с возрастом:

Замедляется процесс обмена веществ

Требуется больше времени на переваривание пищи

Привычки неправильного питания в пожилом возрасте только усиливаются, мешают хорошему пищеварению и приводят к развитию и обострению различных болезней

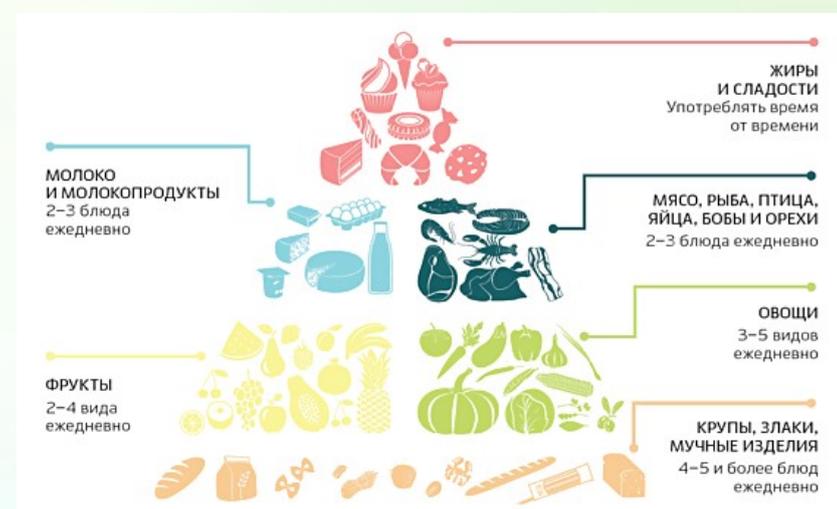
Лекарств пожилым людям приходится принимать все больше, они приводят к дефициту полезных веществ

При неправильном питании усиливается авитаминоз, возрастает потребность в микроэлементах

Снижается физическая активность, и такого количества энергии, которое человек съедал раньше, ему уже не нужно

Дети живут отдельно, нет уже той необходимости готовить много и вкусно, чтобы порадовать сына или внука. Для себя самого достаточно супа, бутерброда и чашки чая.

Рис. Пирамида питания пожилого человека



Если в среднем калорийность пищи составляет 2000–2200 ккал/сутки, то оптимальный рацион (по пирамиде питания) выглядит примерно так.

Первая группа (базис пирамиды, до 40 %)- **углеводы**. Включает в себя всевозможные крупы, рис, картофель, хлеб и макароны, но при этом важен выбор продуктов: предпочтительнее, например, нешлифованные крупы с большим содержанием пищевых волокон или хлеб грубого помола.

Вторая группа (35 %) — **овощи и фрукты**. Сюда **не включаются** консервированные с солью огурцы, помидоры и т. д. В любом другом виде — замороженном, сушеном, вареном — овощи и фрукты абсолютно приемлемы. При этом рекомендуется в течение дня употреблять как овощи, так и фрукты.

Третья группа — (20 % от всего объема) — **белковая**. Сюда включены: курица, рыба, мясо, яйца и альтернативные продукты (бобовые, орехи). Рекомендуется выбирать продукты низкой жирности.

Четвертая группа — **молочные продукты** (молоко, сыр, кисломолочные продукты). Также рекомендуется выбирать продукты низкой жирности.

Пятая группа — все виды жиров и сладостей — самая маленькая, представляет жиры, масла, продукты с высоким содержанием жира (колбасы, жирное мясо, сдобную выпечку и др.), соль, а также сахар и продукты с большим содержанием сахара (сладости, подслащенные напитки, сиропы и др.). Доля этой группы не должна превышать 5 %.

10 правил питания в пожилом возрасте.

Количество энергии. Калорийность пищи, должна соответствовать физической активности пожилого человека.

Снижение употребления соли. У многих пожилых людей ухудшается чувствительность вкусовых рецепторов, из-за чего еда начинает казаться пресной. Увеличение количества соли в рационе может привести к повышению артериального давления и появлению отеков из-за увеличившейся нагрузки на почки. Вместо соли можно использовать пряности и ароматные масла.

Правильные завтраки. Желудочно-кишечный тракт у пожилых людей работает медленнее, уменьшается слюнообразование и выделение желудочного сока, поэтому отмечается ухудшение усвоения некоторых веществ. Компенсировать нехватку необходимых нутриентов помогут овощи и злаки (каши и мюсли с добавлением отрубей).

Коррекция приема лекарств. Ослабленные вкусовые рецепторы также могут стать следствием постоянного приема некоторых лекарств. Если потеря или усиление вкуса или аппетита связаны с употреблением медикаментов, то этот вопрос необходимо обсудить с лечащим врачом.

Выбор типа еды. Пожилые люди могут испытывать проблемы при жевании. Это не только отсутствие зубов, но и сбои дыхания, кашель, трудности с глотанием из-за малого количества слюны. Все это необходимо учитывать при приготовлении еды, которая должна иметь подходящую консистенцию (пюре, мелкая нарезка, смузи и др.).

Водный баланс. Если мы не будем употреблять жидкость или будем употреблять ее недостаточно, то транспорт и обмен веществ нарушится. У многих пожилых людей притупляется чувство жажды. Обязательных норм по употреблению жидкости в течение суток не существует, все индивидуально, но вместе с тем нельзя допускать, чтобы привычный объем выпиваемой воды (морсов, чая) уменьшался. Пожилым людям в перерывах между приемами пищи обязательно нужно предлагать напитки.

Присутствие белков в пище. Несмотря на популяризацию мнения, что долгожители практически не едят мясо, отказываться от этого продукта не следует. Именно животный белок поддерживает нормальное функционирование мышц и костей. Белок также отвечает и за транспортировку лекарств. Если белка недостаточно, то лекарства не так эффективно путешествуют по организму и, соответственно, нет такого эффекта от лечения. Важно обеспечить оптимальную пропорцию между животными и растительными белками в рационе 1:1. При этом из числа белков животного происхождения предпочтение следует отдать постным сортам мяса: телятине, курице, индейке; речная рыба (судак, щука, карп), а из морских рыб — тресковые сорта. Количество рыбы в рационе должно доводиться до 75 г/сутки. Молочные и кисломолочные продукты с низким содержанием жиров. 2–4 яйца в неделю, лучше всмятку, или в виде омлета, или как добавление к блюдам. Минимальная норма потребления белка в сутки составляет 60 гр. для мужчин и 45 гр. для женщин.

Употребление кальция. Это вещество играет важнейшую роль в профилактике остеопороза. Частично восполнить дефицит кальция можно с помощью молочных продуктов (творога, простокваши, сыра и др.), однако у некоторых пожилых людей может быть непереносимость лактозы, тогда следует употреблять в пищу безлактозные молочные продукты.

Жирные кислоты (омега-3). Это важнейшее вещество участвует в обмене холестерина в организме человека и способствует уменьшению воспалительных процессов при ревматоидном артрите и других заболеваниях костно-мышечной системы. Жирные кислоты содержатся в морской и речной рыбе, которая должна присутствовать в меню как минимум 2 раза в неделю.

Правильная атмосфера за столом. Нельзя допускать, чтобы пожилой человек нервничал или переживал во время еды, поскольку это напрямую скажется на качестве усвоения пищи. Для того чтобы снять напряжение, можно завести неспешную беседу, обсудить меню, предложить пересесть, перенести прием пищи на свежий воздух и пр.

Циля Соломоновна смогла свою девичью фигуру не только сберечь, но и удвоить!



—Я превращу твою жизнь в ад! Я отниму все, что ты любишь!

—Да-да, мне рассказывали, что вы хороший диетолог.

—К врачу живая очередь?

—Пока еще да.

Шлойме плачет на могиле своей жены

Гитл:

— Милая моя, добрая Гитл, ах, почему ты меня покинула? Один-единственный разок бы тебя еще увидеть!

Тут что-то шевельнулось в могильном холми-ке: должно быть, крот. Шлойме быстро ставит ногу на это место.

— Ты когда-нибудь научишься понимать шу-тки, Гитл?

— Знаешь, Фима, я тут познакомился с Идой, так она обещает, шо став женой, та-ки окружить мне нежностью, лаской и за-ботой.

Шо ты об этом думаешь?

— Таки думаю, как ты будешь выходить из окружения..

— Изя, как тебе нравится эта еврейская страсть?

— Какая страсть, Сёма?

— Какая? Сочинять русские народные пес-ни!

— Фима, и шо с проблемой?

— Я ее решил.

— И как ты ее решил?

— Я решил, что это не проблема.

Германия. Автобус с туристами из Одессы. Экскурсовод просит каждого посмотреть, все

ли его соседи сели в автобус. Закрывается дверь, автобус уезжает. Километров через де-сять его догоняет полицейская машина. В дверь заходит женщина средних лет и с харак-терным акцентом восклицает:

— Моня, не с твоим щастьем!

— Мамошка, почему Соломон был такой муд-рый?

— Потому, сынок, что у него было много жен и он со всеми советовался...

— Сёма, ты зачем весь коньяк выпил?! Ты же обещал, шо только чуть-чуть для храбрости...

— Сарочка! Ну, ты отлучилась на кухню... А я остался один и так испугался!

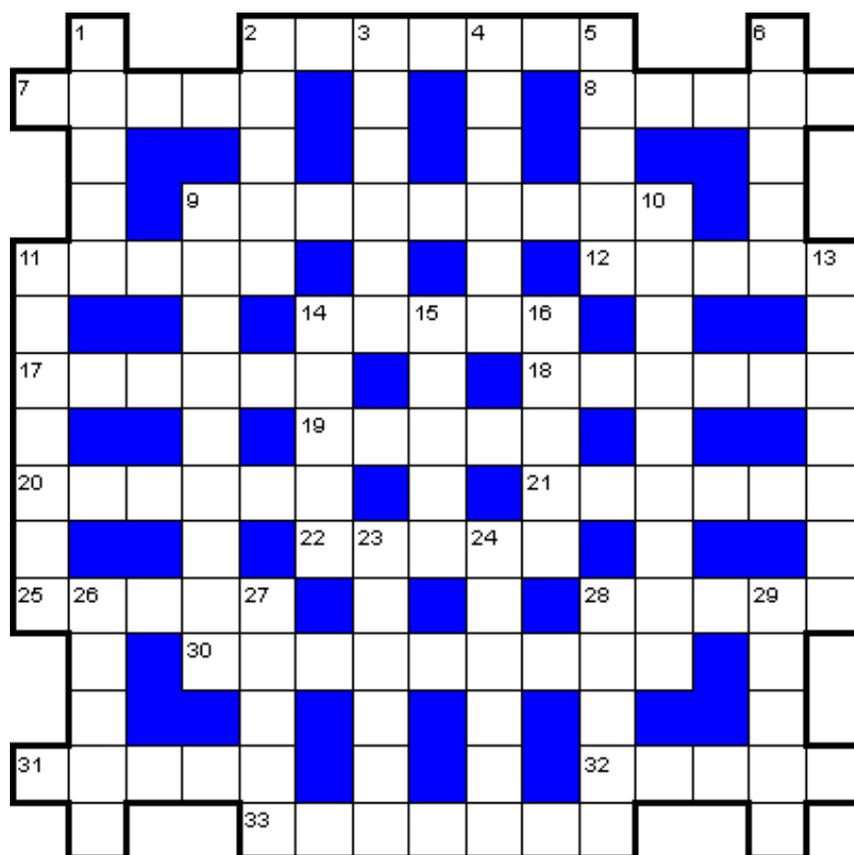
Софа обращается к мужу, читающему газету: — Изя!!! Перестань наконец «дакать»! Я уже 10 минут как не разговариваю!!!

Изя, слушай маму и привыкай соображать! Если тебе нравится Роза — терять время нель-зя. Женщины не молодеют, они становятся умнее, и шансов у тебя все меньше и меньше.

— Сема, шо ви имеете сказать за Абрама?

— Ой, я Абрама плохо знаю с хорошей сторо-ны.

Объявление: "Старый больной еврей желает познакомиться со старой и больной еврейкой с целью создания молодой и здоровой семьи".



По горизонтали:

2. Пешеходная дорожка по сторонам улицы.
7. Тонкая, полупрозрачная хлопчатобумажная ткань.
8. Премия Американской академии кинематографических искусств и наук.
9. Минерал, разновидность берилла зеленова-то-голубого цвета.
11. Насыпь или вал на берегах для предохра-нения от затопления или размывания.
12. Ресторан, бар.
14. Прямой удар корабля, наносящий пробои-ну.
17. Что-нибудь не заслуживающее внимания.
18. Предоставление какого-либо имущества во временное пользование за определённую пла-ту.
19. Деньги за освобождение кого-нибудь.
20. Степень развития, величина, масштаб ка-кого-нибудь явления.
21. Постельная принадлежность для покрыва-ния тела.
22. Жидкая лекарственная форма.
25. Тонкое различие в чём-нибудь.
28. Созвучие окончаний слов.
30. Поведение птиц в начале брачного перио-да.
31. Еда, кушанье.
32. Небольшой груз на шнурке для выверки вертикального направления.
33. Устройство для определения местопоже-ния тела по направленным звуковым или элек-тромагнитным волнам.

По вертикали:

1. Пластинка с надписью.
2. Небольшая мотыга.
3. В музыке: восьмая ступень гаммы.
4. Ущерб, потеря.
5. Небольшое металлическое колёсико на ме-бельной ножке для лёгкости передвижения.
6. Вид дивана.
9. Право пользования чем-либо на определён-ный срок.
10. Желание, замысел.
11. Небольшая антилопа.
13. Мятеж, государственный заговор (устар.).
14. Клеймо, выжигаемое на коже или рогах животных.
15. Шланг для подачи жидкостей, сыпучих или вязких веществ, газов.
16. Давление, нажим.
23. Параллель, отстоящая на 23°07' от эквато-ра.
24. Минерал, употребляемый для искусствен-ного удобрения.
26. Специалист по вопросам права.
27. Хищная птица, парящая при полёте.
28. Оратор, говорящий много и высокопарно.
29. Мягкая пушистая шерсть.

К Пуриму на нашем ютуб-канале
Jewish Community of Estonia - Welfare Center

добавлены 2 праздничных видео:

- Пурим с Полиной Черкасовой- красочное, музыкальное представление.
- Пурим со Львом Кемпа-рассказ об том, как празднуется Пурим во всём мире.

Также в плейлисте Музыка добавлены видео:

KADRIORG AKKORDNYJ ALT

Bai mir bist du shein- любимые мелодии в исполнении Пассова Габриэля- музыканта и уважаемого члена Социального центра нашей Общины.

Смотрите и подписывайтесь на наш канал

<https://www.youtube.com/channel/UCfy9XkGDFWZvqCQ6stVVAAtQ>



Ответы на кроссворд, опубликованный в февральском номере газеты:

По горизонтали:

1. Викторина. 8. Пляж. 9. Рота. 11. Империя. 13. Отбор. 15. Донка. 17. Фаянс. 20. Готика. 21. Карета. 22. Ссора. 23. Убыток. 24. Лавина. 25. Арама. 28. Пегас. 31. Каток. 33. Трейлер. 34. Табу. 35. Обет. 36. Балетоман.

По вертикали:

2. Инжир. 3. Труппа. 4. Рефрен. 5. Наряд. 6. Клуб. 7. Этан. 10. Подгруппа. 12. Каталажка. 14. Очистка. 16. Оправка. 17. Фаска. 18. Ягода. 19. Скала. 26. Рвение. 27. Молоко. 29. Граф. 30. Стужа. 31. Крона. 32. Трек.

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)



Beth O Julius Goldmans Minnesfond –
Фонд семьи Голдманов

Фонд семьи Гутер
Фонд семьи Бронштейнов