

НОВОСТИ СОЦИАЛЬНОГО ЦЕНТРА

TEVET-SHVAT 5781 /
январь 2021



Истафета света

Как ЕОЭ праздновала Хануку в условиях пандемии



Первую свечу Хануки при соблюдении всех мер безопасности традиционно зажгли во дворе нашей Общины председатель ЕОЭ Алла Яacobсон и доктор Аркадий Попов.

Дальше эстафета Света и честь зажечь Вторую свечу Хануки перешла к ученикам Таллиннской еврейской школы и к ученикам школы Lauder Education Hub на Ауна 6.



Третью свечу Хануки зажгли мадрихи нашей Общины и передали право зажечь Четвертую свечу Хануки нашим Маккабистам!



Пятую свечу Хануки зажгли волонтеры и одинокие пожилые участники акции Mizva days, передав эстафету Света и возможность зажечь Шестую свечу Хануки Еврейскому детскому саду «Авив»

Седьмую свечу впервые в истории Общины зажгли наши региональные представители.

Завершили Эстафету света зажжением Восьмой заключительной свечи Хануки работники нашей Общины.

Мы желаем всем света, тепла и здоровья!
И до встречи в Общине!



Mitzvah Days—Дни Добрых Дел

Традиция проведения «Дня Добрых Дел» родилась в Израиле в 2007 г. по инициативе организации «Руах Това».

По многолетней традиции перед Ханукой мы призываем всех членов ЕОЭ на протяжении хотя бы одной недели отвлечься от своих повседневных забот и взглянуть на мир вокруг, обратив особое внимание на тех, кому может потребоваться наша помощь и поддержка.

Ведь для оказания помощи не всегда нужны большие финансовые вложения, а зачастую лишь самое главное—желание помочь.

Есть два смысла слова мицва: религиозный и светский. Мицва в иудаизме - это предписание, заповедь, которую евреи должны выполнять беспрекословно, потому что именно так сказал Бог. В Торе представлено 248 предписывающих заповедей (мицвот), т.е. то, что должны делать евреи. Например, соблюдать кашрут. Мицва в светском понимании - это всякое доброе дело, бескорыстный поступок, направленный на благо других людей или общества.

«Неделя добрых дел» объединила работников и волонтеров нашей Общины в стремлении сделать этот мир немного лучше. Тикун олам!

Совместными усилиями мы смогли собрать необходимую сумму, чтобы каждый из 220 одиноких пожилых членов нашей Общины смог получить ханукальный подарок. Мы надеемся, что несмотря на то, что в этом году, к сожалению, невозможно было провести эти дни традиционным образом—с походами в гости, совместными чаепитиями и зажжением свечей— у нас все же получилось поделиться друг с другом теплом и участием, поддержать и проявить внимание нашим пожилым людям.

Волонтеры приняли активное участие и помогли работникам Общины вовремя доставить подарки, принеся Свет Хануки в каждый одинокий дом.

Именно в " Дни Добрых Дел" мы с особой ясностью понимаем, что каждое наше действие имеет далеко идущие последствия и чувствуем, как важно в наше беспокойное и быстро меняющееся время помогать и беречь друг друга.



От всей души желаем всем здоровья, радости и благополучия!

27 января—международный день памяти жертв Холокоста

Помнить, чтобы трагедия не повторилась



В еврейском календаре, после трагедии еврейского народа в годы Второй мировой войны, когда нацистами и их пособниками было уничтожено более 6 миллионов евреев Европы, появился новый день траура – День памяти Катастрофы и героизма (ивр. יום הזיכרון לשואה ולגבורה Йом ха-зикарон ла-Шоа ве-ла-гвурá; сокращённо также День Катастрофы — ивр. יום השואה Йом ха-Шоá). Это – национальный день памяти и траура в Израиле, в еврейских общинах по всему миру и в

некоторых странах. Он был установлен Кнессетом в 1951 году. Еврейская община Эстонии впервые отметила открыто этот праздник в 1989 году митингом во дворе бывшей Еврейской гимназии. Отмечается каждый год 27 нисана по еврейскому календарю между праздниками Песах и Днём независимости Израиля. В 2021 году этот день выпадает на 8 апреля. Для нас, евреев, это главный день траура по погибшим в огне Катастрофы евреям.

Уже в XXI веке появился Международный день памяти жертв Холокоста, который отмечается 27 января. Установлен он Генеральной Ассамблеей ООН 1 ноября 2005 года (Резолюция № 60/7). Инициаторами принятия документа выступили Израиль, Канада, Австралия, Россия, Украина, США, а их соавторами — ещё более 90 государств. Дата 27 января была выбрана потому, что в этот день советские войска освободили концентрационный лагерь Аушвиц (Освенцим) (территория нынешней Польши). Аушвиц был крупнейшей фабрикой смерти в системе нацистский концлагерей. За годы существования (1940-45 гг.) здесь было уничтожено 1,1 млн. человек, в основном, это были евреи. С инициативой отмечать 27 января как международный день памяти жертв Холокоста выступил в 1998 году премьер-министр Швеции Ёран Першон.

В 2000 году представители около 50 государств мира приняли в Стокгольме декларацию, в которой взяли на себя следующие обязательства:

- поощрять изучение Холокоста во всех его аспектах и развивать преподавание Холокоста в школах и университетах.
- сохранять память о жертвах Холокоста и воздать почести тем, кто оказал ему сопротивление, поддерживать в своих странах различные способы сохранения памяти о Холокосте, включая ежегодный День памяти жертв Холокоста 27 января.

Была основана организация – Международный альянс по увековечиванию Холокоста (IHRA), в которую входит 31 государство, в том числе Эстония. Каждый год устанавливается основная тема (девиз) этого дня. Для 2020 года – «75 лет после Освенцима — распро-

странение знаний и сохранение памяти о Холокосте в целях достижения всеобщей справедливости». В Эстонии ответственность за проведение мероприятий 27 января с 2012 года была возложена на Министерство науки и образования. Сама идея отмечать этот день заключается в том, чтобы о Холокосте помнили не только евреи, а и все люди, независимо от веры и национальности. Для нас важно, чтобы уроки Холокоста были усвоены уже со школьной скамьи и такое масштабное злодеяние не повторилось. Министерство разработало методические материалы по изучению Холокоста на эстонском и русском языках, эта тема включена в общегосударственную учебную программу. Каждая школа решает самостоятельно, в каком объёме будет отмечать этот день. В Таллиннской Еврейской школе этот день отмечается специальными мероприятиями, а гимназический класс участвует в митинге на Еврейском кладбище.

В последние годы церемонии Международного дня памяти жертв Холокоста проводятся на Еврейском кладбище в Рахумяэ. Институт памяти Эстонии в сотрудничестве с Министерством науки и образования проводит конкурс сочинений для гимназистов на темы Холокоста. В этом году темой взята цитата из Талмуда (трактат Санхедрин, 37а): "Если погибнет хоть одна жизнь - разрушится целый мир, если же будет спасена хоть одна жизнь - будет спасён весь мир". Результаты будут оглашены 27 января. К этому дню были также приурочены и другие мероприятия с активным участием Еврейской общины.

Геннадий Грамберг



Еврейское кладбище в центре Таллинна приобретет достойный вид

17 декабря городское собрание приняло бюджет Таллинна на 2021 год. Одной из важных новостей для всех членов Еврейской Общины стало решение о выделении бюджетных средств на реконструкцию зеленой зоны по адресу Магазины 27 (Старое еврейское кладбище). В городском бюджете следующего года предусмотрено 400 000 евро на облагораживание данной территории.

Территория бывшего кладбища будет разделена на две части: зону покоя с отмеченными захоронениями и часовней, а также зону отдыха, открытую для всех гостей. Планируется отреставрировать стены, построить дороги и благоустроить территорию, установить скамейки и освещение. Еврейское кладбище, предположительно, было построено в конце 18 века. В 1870–1880 гг. местность была обнесена известняковой стеной, были построены ворота, караульное здание и часовня, а позже – погребальная часовня.

Старое кладбище было разрушено в 1960-х годах, а в 1967 году там построили автохозяйство. Ремонтные мастерские располагались на территории бывшего кладбища много лет, пустующие постройки снесли всего несколько лет назад.

Сейчас пришло время для реализации задачи по облагораживанию местности. «Создание комфортной и безопасной среды в сочетании с историческим наследием дает неповторимое ощущение целостного городского пространства. Территория Старого еврейского кладбища – место значимое для всех столичных жителей, кто ценит культурное и конфессиональное богатство Таллинна», – сказал депутат Таллиннского городского собрания Александр Зданкевич.

По его словам при проектировании зеленой зоны важно учесть историю самого места: «Необходимо установить стенды, рассказывающие о старейшем еврейском кладбище Таллинна и одном из ведущих фигур Еврейской общины конца XIX – начала XX столетия, инициаторе строительства синагоги на улице Маакри – Шаи Левиновиче, мавзолеем которого был спроектирован известным архитектором Жаком Розенбаумом», – добавил Зданкевич.

Еврейская Община Эстонии благодарит за поддержку столь важного проекта мэра города Михаила Кылварта, старейшину района Кесклинн Монику Хауканымм, старейшину Ласнамяэ Владимира Света (в недавнем прошлом старейшину Кесклинна), вице-мэра Андрея Новикова.



Наши именинники

1 января

Вигонская Нина
Павлова Анна

2 января

Розенберг Любовь

6 января

Пакина Лариса
Краснобельмова Эмилия

7 января

Гуральник Мери

9 января

Безруков Юрий
Эрлих Елена

10 января

Темкин Леонид

11 января

Зельцер Марк

13 января

Двоскина Диана

14 января

Чацкий Виктор

15 января

Матео Дуранд Рикардо
Элиас

16 января

Белова Надежда
Болотникова Алла

17 января

Голомб Самуэль

18 января

Брудный Александр
Глемба Агнесса
Кюбарсеп Ася

19 января

Чудновская Ярослава

21 января

Альтшулер Диана
Барон Григорий
Трофимова Марина
Попов Владимир

22 января

Гусельникова Марина
Лысенко Светлана

24 января

Гарбер Елена
Тилинина Татьяна

25 января

Сигал Леонид

26 января

Перельмутер Петр

27 января

Дранова Людмила
Чебан Инна
Палей Ирина
Лебедева Рита

29 января

Ванакова Галина
Лауд Циля
Дмитриева Флюра

31 января

Лукьянчинков Лев

Наши Юбиляры

8 января

Кравцов Леонид

9 января

Гофман Эмма
Лувищук Илон

12 января

Милютина Светлана

14 января

Штейнерт Светлана

21 января

Штеренберг Владимир

27 января

Гришин Николай

Долгожители

6 января

Ефименко Евгения

11 января

Рабинович Виктор

17 января

Кантер Геня

21 января

Касаткина Хана



Валентин Гафт – блистательный театральный и киноактер СССР и России, режиссер, писатель и поэт. Мастер колких эпиграмм. Народный артист РСФСР. Награжден орденами «За заслуги перед Отечеством» трех степеней и «Орденом дружбы».

Валентин родился в Москве осенью 1935 года в семье юриста Иосифа Рувимовича Гафта и домохозяйки Гиты Давыдовны Гафт.

Хотя отца Гиты Давыдовны, ломового извозчика, меньше всего интересовало образование дочери, Гита много читала, и ей очень нравился театр. Будучи малышом, Валентин считал, что его мама знает ответы на все вопросы. Иосиф Рувимович в числе первых добровольцем ушел на фронт, дослужился до майора, вернулся с войны с медалью «За боевые заслуги». Будучи старшеклассником мужской школы, Валентин решил, что станет актером. Профессия актера казалась ему легкой и необременительной: вышел на сцену, сказал «кушать подано» и купайся в аплодисментах. Экзамены в прославленную Школу-студию МХАТа он с честью выдержал, а увидев свое имя в списке поступивших, от восторга пробежал до дома, где со счастливым видом объявил родителям, что стал студентом театрального вуза. Как впоследствии вспоминал артист, мама решила, что его приняли в геофизический кружок, а папа разочарованно вздыхал: «Ну какой же ты артист?».

Выпускниками МХАТа одновременно с Валентином стали Евгений Урбанский, Олег Табаков, Майя Менглет. А друзья Гафта – Игорь Кваша и Михаил Козаков – окончили вуз годом раньше. По рекомендации Дмитрия Журавлева, знаменитого в то время преподавателя в 1957 году молодого актера Гафта приняли в Моссовет. На театральных подмостках он сыграл свои главные роли и первую из них – Адуева-старшего из «Обыкновенной истории». Гафт удостоился нескольких театральных премий, в числе которых «Фигаро» (премия имени Андрея Миронова) и «Хрустальная Турандот» за многолетнее служение театру.

Дебют в кино у Гафта состоялся на втором курсе вуза у Михаила Ромма, снимавшего «Убийство на улице Данте». В 1975 году на телеэкранах появилась картина «Здравствуйте, я ваша тетя!», зрители тепло отметили, насколько ироничен и точен в роли лакея Брассета был Гафт с его «Как сюда попала этот сэр?». В водевиле Эльдара Рязанова «О бедном гусаре замолвите слово» Гафт органичен в роли отца-командира гусарского полка полковника Покровского, в «Забытой мелодии для флейты» блестяще воплотил образ руководящего служаки-болвана Одинкова, в «Небесах обетованных» – предводителя бомжей Президента, в «Старых клячах» – благородного генерала.

Личная жизнь Гафта была непредсказуемой и многогранной. Актер, натура утонченная и увлекающаяся, был женат несколько раз. Искренность и благородство природы помогли сохранять Валентину теплые и дружеские отношения со всеми избранницами. Гафт с благодарностью относился ко всем женщинам, которые у него были и многое для него сделали, и особенное чувство благодарности испытывал к Ольге Остроумовой, своей третьей жене.

Многогранность и неравнодушие Валентина Гафта, его мужество и смелость покорили художника Михаила Шемякина, и мир увидел поистине шедевр: метафизический сюрреализм Шемякина очень точно отражал «Ступени» – книгу стихов актера, не считающего себя поэтом. Гафт относился к своему таланту стихотворчества очень придиричиво. Когда же автор представил в «Современнике» собственную пьесу «Пока существует пространство», театральный мир заговорил о постановке в самых разных интонациях – от восторга до полного неприятия. Гафт играл в необычном спектакле, который назвал исследованием о том, что такое любовь: «Любовь вырабатывает лучшие качества в человеке, очищает. Особенно это ясно, когда у тебя жизнь прошла, когда понимаешь больше и чувствуешь острее. Любовь сокращает дорогу к вере – как религия», – объяснял актер в интервью.

Валентин Гафт скончался 12 декабря 2020 года на 86-м году жизни от последствий годов ранее перенесенного инсульта в своём загородном подмосковном доме. Похоронен на Троекуровском кладбище на Аллее актёров.

С наступлением эпохи коронавируса тема **витамина Д** приобрела особую актуальность, и он стал широко известен как один из витаминов, укрепляющих иммунитет. Но его роль в организме человека, а тем более в организме пожилых людей, не ограничивается этим прекрасным свойством. Давайте коротко рассмотрим, что же такое витамин Д, зачем он нужен и почему так важен именно в пожилом возрасте, а заодно выясним, из каких источников его можно получить и какие формы выпуска этого витамина продаются.

Витамин Д — это группа биологически активных веществ, часть которых (витамин Д3) синтезируется у человека в коже под действием ультрафиолетовых лучей, а часть (например, витамин Д2) поступает в организм с пищей. У каждой возрастной группы своя норма витамина Д. До 70-и лет рекомендуется употреблять витамин Д в количестве 10–15 мкг или 400–600 МЕ (Международных Единиц) в сутки, после 70-и — 800 МЕ или 20 мкг в сутки. Витамин Д оказывает влияние на различные процессы. Пожалуй, одним из важнейших его свойств является то, что он укрепляет кости — при адекватном уровне витамина Д снижается вероятность получения переломов. Витамин Д способствует сохранению зубов, укрепляет стенки сосудов, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, активизирует работу мышц. Кроме того, он укрепляет иммунитет, уменьшает риск возникновения аутоиммунных заболеваний и некоторых видов рака, а также помогает при восстановлении после болезней и оперативного вмешательства. Витамин Д принимает участие в процессах, регулирующих кровяное давление и эмоциональный фон, придаёт сил, энергии, избавляет от депрессий, стимулирует работу мозга и даже предупреждает появление болезни Альцгеймера. Отчего же уровень витамина Д у пожилых людей часто бывает ниже нормы? Причин тому несколько. Во-первых, наша страна расположена в северных широтах, здесь довольно холодно и пасмурно, большую часть года — короткий световой день, и чтобы получить хотя бы какое-то количество ультрафиолета, необходимо много времени проводить на улице. Во-вторых, организм пожилого человека обладает уже меньшей способностью синтеза витамина Д. Влияет на его уровень и пищевой фактор — употребление пищи с низким содержанием витамина Д, плохая усвояемость пищи, некоторые заболевания почек, печени, снижение всасывательной способности кишечника, воспалительные процессы в ЖКТ, диабет, железодефицитная анемия, а также приём некоторых лекарственных препаратов, среди которых препараты, понижающие давление, регулирующие уровень холестерина, антидепрессанты, некоторые средства. Поэтому и дефицит витамина Д среди людей старшей возрастной группы — явление распространённое.

Чтобы повысить содержание витамина Д в организме, необходимо, во-первых, больше времени проводить на свежем воздухе, а если такой возможности нет, то стараться находиться большую часть светового дня в том помещении квартиры, куда проникает максимальное количество солнечного света. Во-вторых, регулярно включать в рацион продукты, богатые витамином Д. Это, прежде всего, рыба и морепродукты: печень морских рыб; жирные сорта рыбы — лосось, сельдь, скумбрия, тунец, окунь и пр.; рыбная икра; водоросли. К продуктам, богатым витамином Д, относятся и жирные сорта мяса — говяжья и свиная печень, баранина, свинина, утиная; желтки яиц; молочные продукты — сливки, сметана, творог высокой жирности. Сюда же можно отнести и растительное масло, и грибы-лисички, и дрожжи. В силу того, что у пожилых людей обычно масса ограничений в диете и трудности с передвижением на свежем воздухе, витамин Д им рекомендуется принимать дополнительно. В аптеках продаётся масса вариантов витамина Д в различных формах выпуска. Это и капли, и таблетки, и капсулы, и пастилки, и препараты для инъекций самых разных фирм-производителей и наименований. Однако, в этом вопросе очень важно не превысить дозировку и не попасть впросак. Поэтому прежде, чем купить тот или иной препарат, необходимо исследовать уровень витамина Д в крови и проконсультироваться у врача. Несмотря на то, что препараты витамина Д в Эстонии находятся в свободной продаже, их форму и количество, на основании результата анализа крови и с учётом сопутствующих заболеваний, должен назначить врач.

Ешьте пищу, богатую витамином Д, больше гуляйте, принимайте препараты витамин Д в тёмное время года и живите долго!

- Изя, ты не знаешь, зачем-таки нужен медо-
вый месяц?
-Ну это чтобы ты понял, что влип!

Встретились две подруги:

- Сара, глядя на тебя ,можно подумать,
шо в стране голод!
- А глядя на тебя, Роза, можно подумать,
шо-таки голод по твоей вине!

Муж сквозь сон бормочет жене:

- Циля, пожалуйста,ними с меня тапоч-
ки и выключи телевизор.
- Потерпи немного. Мы еще в театре.

- Еще никогда песня "С добрым утром,
тётя Хая, вам посылка из Шанхая" не
звучала так зловеще...

Внук,3 года:

- Бабуль, роди мне братика!
- Ну...этот вопрос не ко мне, а к твоим
родителям.
- Спрашивал уже. Сказали: "От бабушки
зависит".

Доктор ,после развода с мужем сильно
поправилась. Что мне делать?

- Софа Абрамовна, прекратите праздно-
вать.

- Моня, шо ты делаешь?
- Софочка, таки я тянусь к звёздам!
- Моня, но ты тянешься к полке с конья-
ком!



- Софочка, и шо я не так сказал?!

- Как вы попали в главное здание ЦРУ?

-Я -агент.

-КГБ?

- Нет, Орифлейм.

Роза Соломоновна хотела выброситься
из окна, но потом подумала что прилич-
ные женщины на улице не валяются и
решила ограничиться истерикой!

Моя одесская бабушка знает ответ на вопрос
"Как разлюбить мужчину?"

- Ой вэй! ...таки пара пустяков. Поставь
его голос на будильник.

- Самуил Маркович, Вы сильный, Вы
справитесь!

- Яша, я—умный, я даже не возьмусь!

- Семен Моисеевич, я как приготовить за-
ливного осетра?

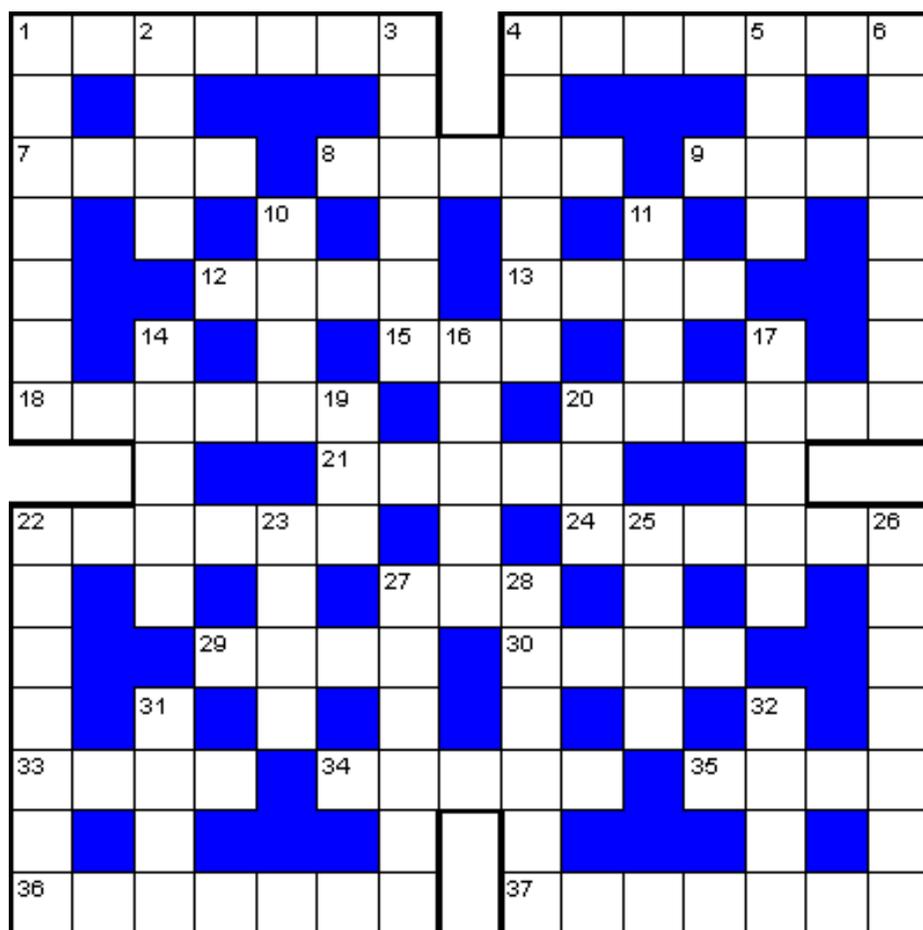
- Берёшь минтая и забиваешь, что это
осётр...

Мама прислала смс-ку :

- Сынок, срочно нужно твоё селфи!
Сын удивился, но фото отправил.

Ответ от мамы :

- Шапка где?

**По горизонтали:**

1. Общий вес грузов, которые принимает судно.
4. Травянистое растение с жгучими волосками на листьях и стеблях.
7. Приправа к пище.
8. Общественная оценка чего-нибудь.
9. Небольшое насекомое-паразит с неприятным запахом.
12. В деревенских избах: помещение между жилой частью дома и крыльцом.
13. Крупное морское ракообразное животное.
15. Длинная, сужающаяся к концу палка для игры на бильярде.
18. Нечто, представляющее соответствие, подобие, сходство с чем-нибудь.
20. Постановление верховной власти, имеющее силу закона.
21. Мужское имя.
22. Увеселительная загородная прогулка компанией.
24. Коробка, рамка для патронов. 27. Глаз.
29. Удушливый газ зеленовато-жёлтого цвета.
30. Денежное выражение стоимости товара.
33. Предмет, в который надо попасть при стрельбе. 34. Часть сбруи.
35. Постановление верховного органа власти, имеющее силу закона.
36. Идущее из старины и живущее в народе убеждение, вера в примету.
37. Крупная птица отряда куриных.

По вертикали:

1. Правая рука.
2. Часть чего-нибудь. 3. Пояс земного шара.
4. На североамериканском западе: пастух, объезжающий стада верхом.
5. Швейная принадлежность. 6. Позыв к еде.
10. В международных отношениях: запрещение, запрет. 11. Построение пехоты квадратом.
14. Изображение человеческого лица, сделанное из бумаги или ткани.
16. Начало, первоисточник чего-нибудь.
17. Движение чего-нибудь, несомого течением.
19. Железный или стальной крюк, употребляемый на судах для подъёма тяжестей.
20. Нижняя часть углубления, выемки.
22. Основное исходное положение какой-либо теории, учения, науки, мировоззрения, политической организации.
23. Месяц года.
25. Специальное помещение или учреждение, где моются и парятся.
26. Твёрдый мелкозернистый материал, используемый при механической обработке.
27. Инструмент, которым пользуются при какой-либо работе.
28. Большая дикая кошка центральной Америки.
31. Восточное кушанье из варёного риса с жиром, кусочками мяса и с пряностями.
32. Упрёк, порицание.



Остаемся на связи! Смотрите информационный канал Социального центра. На канале постоянно дополняются новые видео. Последние новинки:

- Видео о покупках в интернет-магазине. Благодаря пошаговой инструкции вы сможете освоить новый и удобный способ приобретения различных товаров, не выходя из дома.
- Экскурсия по улице Виру с Эллой Гусаровой.
- Прогулка по Ботаническому саду с экскурсоводом Марией Струковой. Интересный и познавательный рассказ об отношении людей к растениям в разные времена.
- Арт-клуб с Алёной Хаш. Мастер-класс по изготовлению оригинального талисмана к празднику Ханука.
- Мастер класс по приготовлению традиционного израильского завтрака с Алёной Хаш.
- Видеовстреча с Алексеем Туровским о жизни животных.

<https://www.youtube.com/channel/UCfy9XkGDFWZvqCQ6stVVAtQ>

Ответы на кроссворд, опубликованный в ноябрьском номере газеты:

По горизонтали:

5. Консульство. 8. Демон. 9. Рупор. 10. Сифон. 13. Критик. 14. Штопор. 15. Плафон. 16. Гавань. 20. Веник. 22. Сезон. 23. Икота. 24. Гипоталамус.

По вертикали:

1. Мосол. 2. Турнир. 3. Дьякон. 4. Авгур. 6. Нейтралитет. 7. Добротность. 11. Вихор. 12. Страх. 17. Решето. 18. Шинель. 19. Фобия. 21. Округ.

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