

С НОВЫМ, 2016 ГОДОМ! С 20-ЛЕТИЕМ ЖУРНАЛА «НАДЕЖДА»!

Дорогие наши читатели и друзья журнала «Надежда»!

От имени Редакции журнала поздравляем всех Вас, Ваших родных и близких с очередным календарным годом и юбилеем нашего журнала!

Оглянемся в год ушедший. В этом году все мы снова переживаем за Израиль, подвергающийся так называемой «интифаде ножей», от которой гибнут невинные люди, наши братья-израильтяне. Ближний Восток бурлит, террористическое Исламское государство (ИГ) стало угрозой всему миру. Против него воюют уже 3 коалиции, но конца пока не видно. Щупальца террористов, связанных с ИГ, достигли Европы и США, а Европу захлестнул поток беженцев из Ближнего и Среднего Востока.

Экономика США постепенно растёт, доллар остаётся наиболее стабильной валютой, в наступившем году американскому народу предстоит серьёзный выбор нового президента, Палаты представителей и трети Сената.

Нью-йоркская община, в целом, благополучна. Состоялись конференции посвящённые юбилеям Моше Калонтара и Ицхака Мавашева, выпущен ряд новых книг по бухарско-еврейским общинам Средней Азии. Есть о чём сказать добрые слова, провожая год минувший, хотя есть и некоторые проблемы.

Первый номер нашего журнала вышел в январе 1996 года. И за 20 лет, по словам одного из наших читателей, профессора **В. Кандинова** «на суд читателей было представлено много великолепных материалов, спорных и очевидных, конфликтных и деликатных, тонких по своей сути». Наш журнал оправдывает своё название **«Надежда»** тем, что нашим иммигрантам даёт **надежду** на лучшее будущее, перспективу, уверенность, что и на Земле Нового Света они сумеют занять своё достойное место. И во многом надежды наших иммигрантов оправдались.

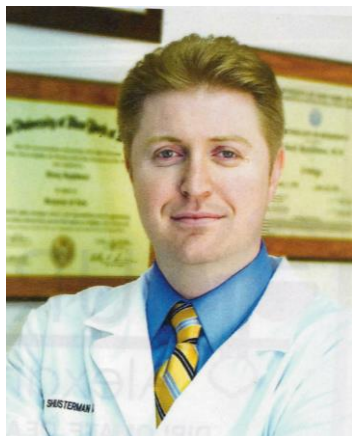
Редакторы выражают благодарность за помощь членам Редакционного Совета, нашим рекламодателям, постоянным спонсорам: **Иосифу Акилову и Давиду Саидову** (аптека на 108 str.); докторам **Изабелле Бенджи, Давиду Шустерману, Рите Голдвуг; Светлане Ханимовой, Любе Ибрагимовой, Давиду Исраилову** (р-ны «Эйлат» и «Престиж»), **Гарику Палванову, Альберту Коэну** и др., а также нашим авторам: **Иосифу Ядгарову, Алексею Кайлакову, Аврахаму Табибову, Альфреду Карповичу, Юзефу Мурдахаеву, Миерхаю Мошееву, Александре Илазаровой, Эдуарду Ниязову, Анжеле Боруховой, Жанне Хесиной, Исохору Гавриэлову** и др.

Желаем доброго здоровья, успехов, исполнения Ваших желаний и надежд, а **«Надежда»** всегда с Вами!

Эдуард Катанов, Иосиф Калонтаров

УЛЬТРАЗВУК ОТ МОЧЕКАМЕННОЙ БОЛЕЗНИ

УЛЬТРАЗВУКОВОЕ ЛЕЧЕНИЕ — НАДЕЖНЫЙ И БЫСТРЫЙ СПОСОБ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КАМНЕЙ В ПОЧКАХ



**ДАВИД
ШУСТЕРМАН, MD**
Уролог, Board Certified

Доктор медицинских наук, хирург. Кандидат на получение сертификата Американской коллегии урологов.

Диплом доктора получен в Нью-

Йоркском Государственном университете Стони Брук, Проходил резидентуру в области хирургии и урологии в Институте рака Нью-Джерси. Член Американской урологической ассоциации и Общества лапароскопических хирургов. Круг медицинских интересов включает урологическую онкологию и роботизированную протатэктомию.

Won the Top Urologist 2009 Award by the Consumer Research Council of America

Мочекаменная болезнь является одной из самых распространенных причин обращения пациентов в отделение неотложной помощи и сопутствующей этому экстренной госпитализации. Зачастую болезнь протекает бессимптомно, и камни в почках дают о себе знать в самый неподходящий момент: вдали от дома, по дороге на работу, в отпуске... Какие меры необходимо предпринять, чтобы недуг не застал вас врасплох?

О наиболее прогрессивном методе лечения мочекаменной болезни мы попросили рассказать высококвалифицированного врача-уролога, руководителя Института современной урологии **Давида Шустермана**.

— **Доктор, расскажите, о какой методике пойдет речь?**

— Сегодня мы рады предложить своим пациентам один из самых эффективных методов лечения мочекаменной болезни, который называется «экстракорпоральная ударно-волновая литотрипсия». Иными словами, это дробление камней с помощью

ультразвука. Этот высокотехнологичный метод позволяет нашим пациентам безболезненно избавиться от камней в почках, не прибегая к хирургическому вмешательству и сведя к минимуму риск осложнений.

— **В чем заключается принцип действия литотрипсии?**

— Непосредственно перед процедурой дробления мы используем ультразвуковую визуализацию, которая с предельной точностью позволяет нам определить наличие, размер и расположение камней. Далее в ход идет ударная ультразвуковая волна высокой интенсивности. Она направляется на проблемную зону почки — место непосредственного расположения камня. Сфокусированные ультразвуковые импульсы направленного действия позволяют раздробить камни до состояния песка, который впоследствии выводится из организма естественным путем в момент мочеиспускания. В ряде случаев для выведения фрагментов раздробленных камней пациенту может быть установлен стент. Расширяя мочеточник, стент облегчает прохождение и выведение из организма частиц раздробленных камней. Решение о необходимости установки стента врач принимает в зависимости от индивидуальных особенностей пациента. В большинстве случаев литотрипсия занимает от 30 до 60 минут и для максимального комфорта пациента проводится под легким наркозом. Также хотелось бы отметить, что эта процедура абсолютно безопасна. Она проходит без использования радиации, а сам по себе ультразвук не оказывает вредного воздействия на наш организм.

— **Каковы преимущества ультразвукового дробления камней по сравнению с традиционными методами лечения?**

— Существенным плюсом ультразвуковой литотрипсии является её неинвазивность и отсутствие побочных эффектов. Тогда как традиционное лечение практиче-

ски во всех случаях означает хирургическое вмешательство, которое очень часто приводит к осложнениям. Кроме того, даже при экстренной госпитализации, когда лечение не терпит отлагательств, больному приходится ждать от 10 до 20 часов, чтобы получить необходимую помощь. Как показывает горький опыт многих пациентов, именно столько времени уходит на сдачу анализов и подтверждение диагноза в условиях госпиталя.

В Институте урологии мы понимаем, что в состоянии острой боли, характерном для пациентов с камнями в почках, каждая секунда ожидания является вечностью. Оснащённые по последнему слову техники, наги и офисы дают врачу возможность провести всестороннюю комплексную диагностику и назначить пациенту лечение непосредственно в день обращения. К услугам наших пациентов самое современное рентгеновское и ультразвуковое оборудование, а также собственная лаборатория, позволяющая провести все необходимые тесты, включая анализы крови и мочи непосредственно в клинике. Таким образом, в случае экстренного обращения уже через 30 минут наши пациенты получают на руки результаты анализов и могут рассчитывать на своевременную квалифицированную помощь.

— **Честно говоря, звучит, как удовольствие не из дешевых...**

— При всех своих безусловных преимуществах обследование и ультразвуковое дробление камней в нашем медицинском офисе обойдется дешевле, чем традиционное хирургическое вмешательство с последующим пребыванием в стационаре. Тем более, данный метод диагностики и лечения покрывается основными видами медицинских страховок. Кроме того, благодаря профессионализму наших специалистов и современному техническому оснащению мы имеем возможность проводить лечение в амбулаторных условиях, что существенно сокращает период реабилитации. Поэтому большинство наших пациентов в тот же день могут вернуться к своей повседневной

активности. Тогда, как после традиционного хирургического вмешательства, больной еще три дня должен находиться в условиях стационара.

— **Насколько эффективен данный метод лечения?**

В современной урологии метод ультразвуковой литотрипсии занимает лидирующее место в борьбе с мочекаменной болезнью. Судите сами, полного разрушения камней дается достичь практически в 90% случаев. Однако, несмотря на высокую эффективность этой методики, процент рецидивов мочекаменной болезни крайне высок. Поэтому пациентам, находящимся в группе риска, следует позаботиться о профилактике повторного камнеобразования, а это значит — проходить тщательное обследование у врача-уролога один-два раза в год. В Институте современной урологии вы сможете получить квалифицированную помощь, связанную с профилактикой, диагностикой и лечением заболеваний мочеполовой системы.

Для комфорта пациентов наши опытные специалисты ведут прием в офисах, удобно расположенных в Бруклине, Квинсе и центре Манхэттена. Приходите и убедитесь сами в профессионализме и искренней заботе нашего персонала: в Институте современной урологии ваше здоровье в надежных руках! Возьмите ситуацию под контроль: запишитесь на консультацию в наши медицинские офисы, мы вам обязательно поможем. Будьте здоровы!

Наш телефон: (718) 360-9550

*800 2-nd Ave, 9-th Fl.
New York, NY 10017*

*69-15 Yellowstone Blvd
corner of 69th Rd
Forest Hills, NY 11375*

*2882 West 15-th Street
Brooklyn, NY 11224*

Дорогой Эдуард Михайлович!

Дорогие коллеги, связанные с журналом
«Надежда»!

От имени Общественного научного центра (ОНЦ) бухарских евреев «Рошнои-Light» и своего лично горячо поздравляю редакцию, авторов, читателей, почитателей и спонсоров журнала **«Надежда»** со славным **20-летним** юбилеем! За **20** лет Ваш журнал вышел в ряд авторитетных изданий, активно способствовавших формированию нашей общины бухарских евреев Нью-Йорка и являлся рупором нашей интеллигенции, освещающим жизнь общины, её успехи и проблемы в иммиграции. Он помог многим новым американцам нашей иммиграции достойно адаптироваться в новых, весьма отличающихся от прежних, условиях жизненного уклада и общественного устройства. Он дал им надежду на лучшее на благословенной земле Нового Света!

Журнал также способствовал сохранению нашего культурного наследия, истории, традиций. Журнал является авторским. Ваши авторы поднимают в своих статьях важные вопросы влияния условий иммиграции на образование, семейные отношения, трудоустройство, жилищные условия, медицинское обслуживание и т.д.

В Редакционный Совет журнала входят известные учёные, поэты и писатели, деятели медицины и искусства, журналисты, общественные и религиозные деятели. Главный редактор и издатель – неутомимый, грамотный и энергичный человек – Эдуард Катанов, который соответствует своему псевдониму Стальной. Многие члены ОНЦ «Рошнои» являются активистами и авторами этого журнала. Практически в каждом номере публикуются материалы от членов «Рошнои». Именно **«Надежда»** предоставляла нам свои страницы в нелёгкое для нас время.

И мы выражаем Вам, Эдуард Михайлович и Вашим сподвижникам огромную благодарность за участие в освещении деятельности ОНЦ «Рошнои» и надеемся на продолжение сотрудничества на долгие годы.

Журнал полюбила наша публика. Его ждут, и он быстро расходуется после выхода каждого из 239 –ти номеров!

Мы надеемся, что Вы ещё не раз порадуете нас интересными публикациями. Желаем Вам дальнейших успехов и новых достижений! Сейте разумное, доброе вечное, сейте, спасибо Вам, скажет сердечное наш благодарный народ!

РОБЕРТ ПИНХАСОВ, Президент
Общественного научного центра «Рошнои»

Главному редактору журнала «Надежда» Эдуарду Катанову и всему замечательному редакционному коллективу.

Дорогие друзья-коллеги, Вы переступили порог прекрасного рубежа – **20-летие** рождения Вашего замечательного издания. Все эти непростые годы становления для нашей эмиграции Вы старались вселить в её души некий чрезвычайно важный эликсир – **Надежду** на светлое будущее на новой земле, перспективу, уверенность, что и на этой «каменистой» очень непростой почве наш небольшой трудолюбивый этнос займёт достойное место.

Сегодня, оглядываясь назад, мысленно вновь и вновь перелистывая страницы 240 номеров «Надежды», ловишь себя на мысли, сколько великолепных материалов, спорных и очевидных, конфликтных и деликатных, тонких по своей сути было представлено на суд читателей. Неугомонность главного редактора, сложившийся за годы великолепный авторский коллектив, демократичность и открытость журнала сделали его неотъемлемой частью нашей общины, долгожданным в каждой семье. И, что не менее важно, журнал вскрыл целые пласты новых глубинных талантов, таящихся до того в гуще нашего этноса, в сфере поэзии, прозы, драматургии и т.д.

Сердечный Вам поклон, дорогие друзья, за Ваш праведный труд, за бескорыстную настойчивость, за то, что Ваше искреннее слово способствует тысячам людей открыть желанные двери на пути к достойной жизни и душевному умиротворению. Пусть следующее 20-летие станет для Вашего издания не менее успешным и плодотворным!

ВЕЛИЯМ КАНДИНОВ,
главный редактор журнала **«Бет Гавриэль»**

Дорогой Эдуард Михайлович!

Сердечно поздравляю Вас, авторов и редакцию, а также широкую читательскую аудиторию журнала «Надежда», с важной датой – 20-летием со дня выхода в свет первого номера журнала! Это серьёзное событие в жизни нашей бухарско-еврейской общины.

20 лет – сравнительно небольшой срок для СМИ. Но за это время журналу удалось, миновав период «детства», «юности» и «ученичества», стремительно ворваться в число информационно насыщенных и поучительных изданий нашей общины. Отраднo, что журнал «Надежда» становится всё более популярным и не «залёживается» в пунктах его распространения.

За эти годы журнал нашёл своих читателей, ушёл от официоза, став по-настоящему интересным и актуальным изданием, обрёл общественную значимость и популярность. Всё это стало результатом серьёзной, подлинно творческой работы коллектива журнала.

Журнал – это, прежде всего авторы, которые его делают, непредвзято рассказывают читателям о сложных аспектах нашей иммиграции. Авторы не только информируют читателей, но и повышают их образовательный уровень. Они не гонятся за лжесенсациями, которые сеют панику, и не бросаются в другую крайность, когда начинаешь видеть всё сквозь розовые очки, а сохраняют объективность. Мои поздравления этим людям, которые внесли и вносят свой вклад в развитие и существование журнала «Надежда»!

Юбилей – это прекрасное время (или мгновение) не только для осмысления сделанного, но и для начала новых проектов и дел. Хочется верить, что впереди будет ещё гораздо больше, чем уже достигнуто. Накопленный за 20 лет работы опыт коллектива журнала является надёжным залогом интересной работы в будущем и творческого роста.

Надо отметить, что возраст – понятие относительное. Для собаки 20 лет – это старость, для слона и кита – начало жизни. Вре-

мя покажет, к какому отряду можно будет отнести издание журнала «Надежда».

Я желаю нашему изданию китовой долготлетия, слоновой мудрости, и собачьей энергии не мешало бы. С праздником, юбилеем и до следующих, более значимых юбилеев журнала «Надежда»!

ИОСИФ ЯДГАРОВ, доктор медицинских наук, профессор

Время летит. Но ещё быстрее оно летит в Америке. Люди работают, соревнуются, сражаются за своё место под солнцем. Возможности открыты для всех одинаковые. Окружающий мир ломится от изобилия и соблазнов. Всё можно, всё доступно, хочется попробовать, успеть, съездить, купить, увидеть, посмотреть, примерить и обязательно получить сейчас и ни минутой позже. В таком изобилии и возможностях понимаешь, что всего не успеть, не переделать, а хочется и то, и другое, и третье... Смотришь на это и понимаешь как же, всё-таки, коротка жизнь! Как разнообразен и огромен мир, когда он стоит на свободе! Ведь всё это было только вчера: восторги от приезда, от толерантности людей, от настоящей, а не формальной свободы слова, печати, религий. Да, конечно, это было только вчера, когда я приехала сюда, и всё началось, закрутилось, понеслось. Я слишком живо и отчётливо всё помню. Нет, говорит мне время. Нет! Это было не вчера, а двадцать лет назад! Двадцать лет назад? Это же целая жизнь – 20 лет. За это время человек мог дважды закончить школу, стать родителем, прародителем, получить специальность. Это же эпоха! Но в этой стране 20 лет выглядят пылью, шуткой или анекдотом, но при этом очень не смешным. Погодите, а что же мы имеем за эти 20 лет?

Вы помните это одно единственное русскоязычное издание в Нью-Йорке «Новое русское слово», первый номер которого вышел ещё до Первой мировой войны, 15 апреля 1910 г. В её редакции нужно было стоять 10 лет в очереди, чтобы твои стихи только прочитали. Где оно? Исчезло вместе со своим собственным созданным радио «Народная

волна». Подумать только, эта газета накрылась своей собственной волной.

Вы помните, этот дорогой красивый «Королевский журнал», который просуществовал всего два года или даже меньше, а потом исчез с каким-то аферистским скандалом сразу после этого позорного Новогоднего Вечера, на котором я имела несчастье присутствовать. Вы помните эти газеты и журналы: «Курьер», «Мир женщин», «Мост», «Шолом Алейхем», «Бухарско-еврейский мир», «Голос общины», «Америка и мир», «Русская Америка», «Еврейский огонёк»? Издания – империи исчезали так, как будто никогда не существовали. А почему журнал «Надежда», который вы сейчас держите в руках, существует уже 20 лет? Ведь его выпускает непрофессиональный издатель, человек, который работал в образовании, но никогда не был ни журналистом, ни писателем. Почему этот журнал сегодня двадцатилетний юбиляр?

Да потому, что для главного редактора «Надежды» его журнал всегда был единственным источником сил, стимулом жизни и вдохновения. Журнал был для него причиной просыпаться каждое утро. И всем хорошим, ярким и запоминающимся, что происходило потом в жизни, шеф-редактор обязан только своему журналу. Журнал не гордый, но и не низкий. Журнал, который открыт для всех желающих общаться, собираться, печататься. И ещё, потому что за журналом стоят верные, преданные люди, которые делают всё, чтобы журнал, как зеркало, отражал в себе жизнь нашей общины со всеми её прелестями и печалью.

Двадцать лет – это большая дата, огромный срок для печатного издания в мире конкуренции и выживания сильного. Никто не становится моложе и время беспощадно. Но пусть журнал «Надежда», несмотря ни на что, существует и радуется своим публикациями, открытиями и встречами. Так пожелаем же нашему журналу зелёной дороги и долголетия в его двадцатилетие!

АНЖЕЛА БОРУХОВА

“HOPE”, WAY TO GO !

(Из размышлений о журнале «Надежда»)

Именно так я чувствую себя в канун 20-летнего юбилея этого журнала. Это – ощущение оптимизма к началу следующего периода в развитии журнала, а именно, **«вперёд и вперёд, наша «НАДЕЖДА»** в индивидуальном и понятийном смыслах этого слова!

Не беда, что мы состарились на целых двадцать лет: у нас ещё хватит здоровья, времени, а главное – **воли** работать в этом журнале для читателей Нью-Йорка, Израиля, Вены, Центральной Азии на родных языках: русском и бухарско-еврейском.

Читатели нам звонят, задают вопросы, не соглашаются. Телефоны многих авторов публикуются в каждом выпуске. К несчастью, некоторые наши авторы неотвратимо ушли в иной мир.

Вот одни из наиболее активных авторов (поэтов, писателей, очеркистов, журналистов, учёных): **И. Калонтаров, Э. Катанов, А. Илазарова, В. Чечик, Ж. Хесина, А. Кайлаков, Э. Ниязов, А. Карпович, С. Ханимова, И. Ядгаров, Ю. Мурдахаев**. Многие из них «обременены» учёными степенями Ph.D., доктора и кандидата наук в самых противоположных разделах знаний: в медицине, химии, филологии, экономике, биологии.

Несколько поколений Калонтаровых регулярно звучат на страницах журнала «Надежда». Было бы несправедливым не упомянуть с благодарностью имя Иосифа Якубовича Калонтарова, ответственного редактора. Журнал бесценно возглавляется Эдуардом Михайловичем, его главным редактором и издателем.

Профессор И.Я. Калонтаров и доцент Э.М. Катанов, почти на одном энтузиазме, руководят Редакционным Советом, собирают и набирают статьи, стихи, очерки, поздравления, некрологи, рассказы, а также иногда материалы неожиданных жанров, как например, стихафоризмы недавно ушедшего от нас В.С. Чечика. Все материалы тщательно редактируются и корректируются и становятся доступными бесплатно или по подписке, по языку и содержанию, для каждого читателя, который не хочет жить «хлебом единым». Ясный шрифт на глянцева бумажке стоят дорогого.

Просматривая любой ежемесячный выпуск «Надежды», мы без труда получаем информацию обо всех интересных событиях в бухарско-еврейской общине: международных конференциях, симпозиумах в Израиле и здесь, о международном туризме отдельных авторов, а также сведения по истории бухарских, горских и европейских евреев. Примечательно, что философия редакторов не заикливается только на современной жизни бухарско-еврейских общин.

К работе обычно подключаются русские (российские) еврейские авторы с их собственной тематикой. Нет узколобости в выборе материалов. Есть ориентация на широкое просвещение тех читателей, евреев и неевреев, которые хотят бесплатно просвещаться.

Я лично с удовлетворением узнаю о том, как бурлит жизнь в компактно-проживающих бухарско-еврейских общинах, какие темы обсуждаются на их заседаниях, как именно и по каким обычаям они празднуют иудейские священные дни, в каких именно ресторанах, на каких банкетах и кого они принимают сегодня в гости. Их гости, действительно, могут быть очень высокого уровня – от местной элиты до государственных деятелей стран исхода.

Несмотря на то, что в период распада СССР бухарские евреи столкнулись с насилием, антисемитизмом, шовинизмом, они сохраняют свою древнюю культуру здесь, без озлобления, в постоянном контакте с другими выходцами из Средней Азии, а также без националистического выпячивания своих особенностей. Именно в США на наших глазах, молодые поколения бухарских евреев добиваются очевидных успехов в карьере, в высшем образовании, в бизнесах.

Действительно, бухарские евреи идут только вверх – Jews: Way to GO!

А. КАРПОВИЧ,
многоопытный автор

НАШЕМУ ЖУРНАЛУ – 20 ЛЕТ!

Я говорю – нашему, поскольку он, действительно, нам даёт надежду на лучшую жизнь в Америке. В нём печатают материалы

самые интеллигентные люди нашей общины. Читаем мы о политике, о здоровье, о социальной жизни, о нашей религии. Поэты дают нам вдохновение, чтобы мы учились красиво и эстетично излагать свои мысли, т.е. учат нас быть более культурными.

Некоторые члены редакции являются клиентами нашего автосервиса. Они вежливо и тактично обращаются с механиками, терпеливо ждут своей очереди и всегда благодарны за наш нелёгкий труд. У них нет никакого самомнения, и с ними приятно беседовать и узнавать всегда что-то новое.

20 лет – это срок! Журнал доказал свою состоятельность, и мы хотим, чтобы он долго жил. А мы, по возможности, будем помогать в продлении его жизни.

ГАРИК ПАЛВАНОВ, совладелец
автосервиса «Galaxy Auto Repair Inc.»

Дорогая «Надежда»!

Дорогие коллеги и, конечно, наш Главный Редактор – основатель журнала
Эдуард Михайлович Катанов!

Двадцать «Надежде»! Ах, годы—караты!

Я поздравляю со Значимой Датой!

Эти караты Вы, Главный, помалу передавали «Надежде»- журналу!

Знания, опыт, умение писать Вы отдавали опять и опять, и с недостатками бились, как лев, всю «толерантность» преодолев, но поднимали Вы планку всё выше, делая так, чтоб был каждый услышан!..

Вы, наш ведущий, всегда у руля!

Вот она, прямо по курсу – Земля!

Что же, корабль Вы ведёте умело:

заняты Вы замечательным делом!!!

Словом, приветствую всех: « Так держать!»

И незаметно придет... « 25 » !!!

ЖАННА ХЕСИНА

(Продолжение на стр.18)

ЕЩЁ РАЗ О НАДЕЖДЕ

музыка А. Пахмутовой

слова А. Боруховой

припев Н. Добронравова

Светит в небе яркая звезда,
Та, что называется *Надеждой*,
(Преданная людям навсегда
В океане жизненном безбрежном).
Не покинет вас и не предаст,
Руки опустить вам не позволит,
Всё начать сначала силы даст,
Укрепит и закалит вам волю.

Припев:

*Надежда – мой компас земной,
А удача – награда за смелость.
А песни довольно одной,
Лишь только б о доме в ней пелось.*

Жизнь журнала каждому видна -
Сколько позади спасенных судеб!
Новые открыты имена,
Старые читатель не забудет.
Двадцать лет осталось позади:
Книги, песни, памятные встречи.
Лучшее, я верю, впереди –
Тосты, поздравительные речи.

Припев.

Пусть судьба порою не щадит,
Пусть борьба все силы забирает,
Пусть мой враг сегодня победит,
Свет мне лишь *Надежда* оставляет.
Даже если верится с трудом,
Что добьюсь того, за что сражалась,
Есть *Надежда* – мой надёжный дом.
Ты последней у меня осталась.

Припев.

АНЖЕЛА БОРУХОВА

67-11 164TH STREET FLUSHING, NY 11365



**ISABELLA
BANGY, M.D.**

Многопрофильный медицинский центр.

Лечение следующих проблем:

- Артриты,
- Боли в пояснице, шее, спине
- Радикулиты и радикулопатии,
- Лечение
- Боли в конечностях
- Диабета и диабетической невропатии
- Головных болей и головокружения
- Гипертонии и заболеваний сердца
- Заболеваний эндокринной системы и хронической усталости В офисе также имеются
- Внутрисуставные инъекции
- Рентген
- Электрокардиограмма и ультразвуковое исследование сердечной деятельности
- Компьютерное исследование поврежденных нервов
- Забор крови
- Саногаммы

НОВИНКА

**ЦЕНТР СНИЖЕНИЯ ВЕСА
ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ ПОХУДЕНИЕ
БЕЗ ПРИМЕНЕНИЯ ЛЕКАРСТВ**



**BORIS
PALTIELOV, P.T.**

Если вас стали беспокоить боли в суставах или в позвоночнике то, не надо терпеть, у Вас есть уникальная возможность встретиться с Физиотерапевтом Борисом Палтиеловым. Он является одним из лучших специалистов в Квинсе по устранению боли в суставах и позвоночнике. Используя свой пятнадцатилетний опыт в 2-х клиниках (Flushing and Forest Hills). К Вашим Услугам всегда Физиотерапевт Борис Палтиелов!

ОБРАЩАЙТЕСЬ И ЖИВИТЕ БЕЗ БОЛИ !!!

Tel: (718)762-4500 Fax: (718)762-1917

МЕДИЦИНСКИЙ ОФИС «NOVEL MEDICINE» АДМИНИСТРАТИВНЫЙ ДИРЕКТОР РОШЕЛЬ ХАИМОВ

Уже более шести лет в Квинсе успешно работает медицинский офис «**Novel Medicine**».

Название офиса вполне себя оправдывает, поскольку **Рита Голдвуг** и **Джонатан Аронбаев** – многоопытные врачи, работают в ногу с жизнью, применяя новейшие достижения медицины и фармакологии.



Рошель с женой Светланой

Однако, работа офиса не была бы столь успешной, если бы не чётко налаженная административно-хозяйственная работа, которой руководит симпатичный, подтянутый, с уверенной походкой, модно одетый **Рошель Хаимов**.

Пациенты, конечно, не все, знают, чем конкретно занимается этот менеджер – административный директор, да это им и не нужно, но главная задача Рошеля Хаимова – сделать всё, чтобы врачи, медсёстры и фронт-деск работали чётко и слаженно. Так кто же он, Рошель Хаимов?

Рошель (Roshel) Хаимов родился в городе Бухаре, Узбекистан. Он является самым молодым из пяти детей **Ицхака** и **Марии Хаимовых**. У него два старших брата и две сестры. Будучи работающими людьми, родители Рошеля лелеяли свою семью с любо-

вью, юмором и эмоциональной поддержкой. Как член большой семьи, Рошель узнал и получил примерные уроки жизни, в том числе, о важности помощи другим, независимо от их социального положения.

Во время своего становления, Рошель проявлял свои лидерские качества в школе, в том числе: в учёбе, спорте и внеклассных мероприятиях. В его детское хобби также входит страсть к кларнету. В 1985 году любовь Рошеля к музыке позволила ему успешно пройти вступительные экзамены и преуспеть в качестве студента в Музыкальном училище.

В 1989-1991 гг. Рошель служил в Советской армии, где он проявил свои навыки в области коммуникации и лидерства среди многих его товарищей.

В 1992 году, Рошель начал новую главу в своей жизни. Он встретился со **Светланой Израиловой**. Молодые люди полюбили друг друга и поженились. О жене он говорит:

«Лана моя родственная душа и мой лучший сторонник. Я надеюсь, что в один прекрасный день мои дети будут строить свою собственную семью с такой же любовью, уважением и поддержкой, какие они видят в нашей семье».

У Рошеля и Ланы двое детей, **Джульетта** и **Ицхак**. В 1993 г. семья Хаимовых эмигрировала в США с их трёх-месячным младенцем, Джульеттой. И дети Хаимова в настоящее время обучаются в колледже, и с нетерпением ждут яркого будущего.

В новой иммиграции, Рошель работал в ювелирном бизнесе Ampoal в центре Манхэттена Diamond District.

Он также работал в таких известных учреждениях в этой отрасли, как Movado, Baume & Mercier, Cartier.

Независимо от того, где он работает, Рошель продолжает показывать свои лидерские навыки и свою страсть к социальному взаимодействию. За последние шесть лет, как административный директор ряда медицинских групп, Рошель считает, что он бросил вызов, и пользуется большим уважением своих коллег.

Рошель Хаимов является образцовым управляющим в своём офисе. Он – истинный профессионал, а также является замечательным семьянином, примерным сыном, братом, мужем и отцом.

Наряду с двумя старшими братьями, **Борисом** и **Рафиком**, Рошель – полноправный член общины бухарских евреев, объединённых Центром.

Он активно занимается благотворительностью. Его усилия направлены на поддержку как можно большего числа лиц. Рошель по возможности помогает Квинс-гимназии – еврейскому Институту Квинса, где он вносит свой вклад во многие успешные начинания этого учебного заведения.

За последние восемь лет, его усилия по улучшению имиджа гимназии привели к тому, что она процветает и развивается. Преподаватели и студенты гимназии с нетерпением ждут его дальнейшего преданного участия в многочисленных мероприятиях еврейского института Квинса.

Но он не забывает, что его основная работа в «**Novel Medicine**».

Врачи хорошо отзываются о Рошеле Хаимове. Д-р **Рита Голдвуг**:

«Вся административно-хозяйственная работа офиса у Рошеля. Он очень деловой, энергичный, контактный, находит общий язык со всеми, от кого за-

висит работа офиса. Когда есть Рошель, я – спокойна».

д-р **Джонатан Аронбаев**:

«Рошель – очень хороший директор. Под его началом все работники работают чётко, соблюдается дисциплина. Он замечательный организатор. Он следит за ведением документации, и старается, чтобы все работы были выполняются в срок».

Кроме того, Рошель Хаимов активно занимается общественной деятельностью. Как истинный житель Бухары в прошлом, где всё было пропитано религией и набожностью (в хорошем смысле этого слова), он каждый свой шаг сверяет с законами Торы. Он не пропускает ни одного радостного или горестного мероприятия своих родственников и земляков.

Сейчас его главная задача – уже с Нового Года открыть Центр физиотерапии в бывшем помещении аптеки на углу 67-th Avenue и Austin Street, где будут работать высококвалифицированные специалисты, и размещено самое современное оборудование.

Согласитесь, что это очень удобно, когда рядом находятся семейные врачи пациентов, а стало быть, и их здоровье будет под пристальным наблюдением своих врачей. Я, как постоянный пациент этого медицинского офиса с нетерпением жду, когда откроется этот Центр. Не исключено, что все физиотерапевтические процедуры я буду проходить здесь.

Центр будет открыт в январе 2016 года. Офис будет работать 6 дней в неделю, кроме субботы по адресу:

**98-30 67 Avenue, Suite GG,
Rego Park , NY 11374
Tel.: 718- 896 – 7777**

ЭДУАРД КАТАНОВ

О БУХАРСКО-ЕВРЕЙСКОЙ ИММИГРАЦИИ В НЬЮ-ЙОРКЕ: ОЧЕРКИ, ЗАМЕТКИ,
РАЗМЫШЛЕНИЯ – ГЛАЗАМИ ИММИГРАНТА, ПРОФЕССОРА ИОСИФА ЯДГАРОВА
(Продолжение, начало в № № 231-238)



СЕМЬЯ И ИММИГРАЦИЯ

ПОЗДНИЙ БРАК ИЛИ ПОЧЕМУ НАШИ МОЛОДЫЕ ЛЮДИ ЖЕНЯТСЯ ПОСЛЕ 30

Уже трудно не согласиться с тем, что в бухарско-еврейском этносе в период нашей иммиграции, равно как во

многих цивилизованных регионах мира, **количество поздних браков продолжает стремительно расти.** Каждый из нас может привести пример таких поздних браков среди наших детей, внуков, соседей, родственников и просто знакомых. Кто-то может вспомнить, что только в подъезде их шестиэтажного дома двое (или больше) не семейных в возрасте за 35 лет; другие – среди их племянников двое обзавелись семьёй в возрасте далеко за 30; следующие – кто-то женился в 37 лет, другая вышла замуж в 35 лет и т.д.

Начнём с того, что поздно жениться и выходить замуж (после 30-35 лет) становится нынче модным и даже... престижным.

По многим объективным причинам девушки и юноши сегодня не торопятся терять свободу и на всю оставшуюся жизнь связывать себя любыми узами. Начиная учиться в 4 года, многие только в 25 получают законченное профессиональное образование. Затем 7-10 лет уходит на обретение определенного статуса, и лишь к 35-40 годам люди становятся на ноги окончательно.

Те, кто вступают в поздний брак уверяют, что это не скоропостижное решение, а обдуманый шаг. К этому у моменту они хотят: **а) завершить своё образование, включая профессиональное, б) стать финансово независимым че-**

ловеком, в) обрести стабильную, хорошо оплачиваемую работу. Другими словами, перед вступлением в брак женщины и мужчины стремятся утвердиться в жизни, а после создавать семейные отношения, ибо в их понимании – материальная основа лежит в основе благополучия семьи – то есть, **появляется очень много ценностей, которые конкурируют с семьей: например, образование, карьера или виртуальная жизнь.** Всё это отвлекает и отодвигает реальное замужество или женитьбу.

Мы с вами нередко являемся свидетелями, что ритм жизни приводит к смене взаимоотношений полов. «Мужчина-добытчик и женщина-хранительница» – такой стереотип уже практически изжил себя. На смену приходят другие формы отношений между людьми, особенно в браке.

Современные девушки больше не желают сидеть на попечении у мужа, постепенно становясь домохозяйками, а для начала пытаются сделать свою карьеру. Вывод, в 20 лет уже никто не стремится замуж. Мужчины также всё больше предпочитают иметь рядом успешных и образованных женщин, а не обычных домохозяек.

Конечно, везде есть свои исключения. Сейчас добрая русская пословица «С милым и рай в шалаше» уже не актуальна. Бытовые и материальные трудности хоронят под собой все любовные страсти.

Здесь целесообразно отметить о возникающей диссоциации: молодой человек в возрасте далеко за тридцать, достиг желаемого – образование, материальное благополучие и т.д., но с возрастом (тем более, когда тебе за 30-35 лет) планка требований

к потенциальному партнеру поднимается уже так высоко, что в реальной жизни полного соответствия этим своим требованиям найти практически невозможно. Получается, что, когда они «созревают» создать семью с представителями бухарско-еврейского этноса, то довольно часто, не найдя себе «ровню» или будучи отвергнутым, например, он не хочет жениться на своей сверстнице в возрасте 35 лет.

Двадцатилетняя же девушка считает старым 35-летнего и отвергает его предложение. Это является причиной того, что они женятся или выходят замуж за представителя другой нации – речь уже идет об ассимиляции.

Давайте рассмотрим недостатки и преимущества поздних браков, и подумаем, почему же в нашем этносе они становятся популярными.

Поздний брак имеет ряд своих преимуществ. После 30 лет и более люди сознательно делают свой выбор, не полагаясь только на эмоции. В данном возрасте пары, решившие впервые создать семью, имеют серьёзные взгляды на брак, в отличие от романтической и беззаботной молодежи.

Имея определенный жизненный опыт, будущие супруги способны пойти на определенные уступки, во избежание лишних ссор. Женщины и мужчины успевают стать целостными личностями и обрести независимость, т.к. у них уже состоявшееся социальное и материальное положение. Они не зависят друг от друга финансово, для них **брак** — это не способ упрочнить свое шаткое финансовое положение и статус в обществе, а взвешенное решение.

Они не выйдут замуж или возьмут в жёны первого попавшегося человека и поэтому шансы на развод не велики. В этом возрасте наблюдается сознательный подход к рождению и воспитанию детей. Супруги, как правило, к определенному возрасту имеют жизненный опыт, с большой ответственностью относятся к рождению малыша, готовы уделять время и внимание воспитанию и развитию ребенка.

Тот же жизненный опыт способен убедить поздний брак от повседневных конфликтов, которые могли бы привести к разводу.

Это не говорит о том, что ссор не будет вовсе, но после тридцатилетнего возраста люди более способны находить компромиссы в разных вопросах. И самое главное – в возрасте, о котором идет речь, никто больше не путает любовь и влюбленность, хорошее отношение с желанием отдаться, а симпатию с психологической зависимостью. Давая трезвую оценку всем своим чувствам, люди за 40 не бегут в ЗАГС только потому, что им кто-то понравился, или потому, что они, наконец, нашли партнера, который согласился на секс с ними.

К недостаткам позднего брака, относится необходимость резкого изменение привычек. Понятно, что в позднем браке людям сложно привыкнуть друг к другу, когда всю жизнь вы жили по собственным законам, ориентировались только на себя, заботились только о себе, сами решали, где место той или иной вещи, то впустить нового человека в свою устоявшуюся жизнь очень тяжело.

Трудно привыкнуть к совместной жизни. Если вы полжизни прожили одиноко, то после того, как у вас появилась вторая половинка, придётся забыть о ночных посиделках с друзьями/подругами, уже нельзя будет просто исчезнуть в неизвестном направлении на несколько дней и т.д.

Опасность родить нездорового ребёнка. Риск болезней у малыша при поздних браках велик, как утверждают исследователи. Риск, к примеру, родить малыша с болезнью Дауна после 35 лет увеличивается более чем в 2 раза по сравнению с более молодыми мамами, а после 40 почти в 10 раз. Риск выкидыша тоже очень большой.

Странные взгляды посторонних на пару в возрасте с маленькими детьми. В роддоме женщину могут называть «старородицей», что согласитесь, очень раздражает, а папе могут сказать, что у него замечательный внук.

Выслушивать подобные замечания, конечно же, не очень приятно. Возможное непонимание детей в будущем: из-за большой разницы в возрасте вам сложно будет находить общий язык с вашими детьми, у них будут совершенно другие интересы, которые вам будут не понятны, трудно будет найти тему для разговоров и дать правильный совет.

В случае, если брак не сложится, **женщине** будет труднее повторно выйти замуж из за возраста.

Согласитесь, у молодой девушки пусть даже с ребенком больше шансов еще раз с нуля построить отношения, чем уже у зрелой женщины в той же ситуации.

И, наверное, самая главная проблема позднего брака **для женщин** – это репродуктивная функция. В 20 лет организм гораздо легче переносит роды и восстанавливается после них, чем в 30-35, это медицинский факт.

В заключение, я бы хотел отметить, что поздний брак в нашем этносе является следствием коррекции (или влияния) нашей иммиграции на институт бухарско-еврейской семьи.

Надо помнить, что брак – это сложный процесс, который требует постоянной работы со стороны обоих, и мужчины, и женщины. Поэтому нельзя утверждать однозначно, что лучше жениться или выходить замуж в 20 или 35 лет. Ведь ошибки в браке совершаются и в 20, и в 30, и в более зрелом возрасте. Счастье супругов в браке зависит не столько от их возраста вступления в брак, а от тех отношений, которые они строят изо дня в день.

ИОСИФ ЯДГАРОВ, профессор

(Продолжение следует)

ТРИ ФИЛЬТРА СОКРАТА (ПРИТЧА)

Однажды знаменитый греческий философ Сократ встретил на улице знакомого, и тот ему говорит:

- Сократ, знаешь, что я только что услышал об одном из твоих учеников?

- погоди, прежде, чем ты мне это расскажешь, я хочу провести небольшой экзамен, который называется «Испытание тройным фильтром».

- Тройным фильтром?

- Да, - продолжил Сократ. - Прежде, чем ты мне расскажешь что-либо о моем ученике, было бы неплохо, чтобы ты минутку подумал и профильтровал то, что ты собираешься мне рассказать.

Первый фильтр – на Правдивость. Ты абсолютно уверен, что то, что ты собираешься мне рассказать, является абсолютной правдой?

- Нет, Сократ, я услышал об этом от одного знакомого и решил...

- Значит, - сказал Сократ, - ты точно не знаешь, правда это или нет. Тогда давай применим второй фильтр – на Добродетель. То, что ты собираешься мне сказать о моем ученике, - это что-нибудь хорошее?

- Нет, как раз наоборот...

- Итак, - говорит Сократ, - ты хочешь мне сказать о нем что-то плохое, но ты не уверен, правда ли это.

Однако, ты по прежнему можешь пройти испытание и сообщить мне эту информацию, если она пройдет через третий фильтр - на Полезность. Принесет ли мне то, что ты собираешься рассказать, какую-либо пользу?

- Скорее всего, нет...

- Таким образом, - подвел итог Сократ, - если ты собираешься рассказать мне что-то отрицательное, неправдивое и бесполезное о моем ученике, то зачем это рассказывать вообще?

- Да, Сократ, как всегда ты абсолютно прав.

Именно поэтому Сократа считали великим философом и премного за это уважали. Также это объясняет тот факт, что Сократ так и не узнал, что его ученик Платон переспал с его женой Ксантиппой.

АЛЬФРЕД КАРПОВИЧ

ШЕСТИДНЕВНАЯ ВОЙНА

Перенесёмся в Израиль. В 1960 г. усилиями разведки «Моссад» был пойман в Аргентине и нелегально доставлен в Израиль Адольф Эйхман, главный «режиссёр» гитлеровского Холокоста. Это был крупный успех не только спецслужбы «Моссад», но и всего еврейского народа.

Крупным успехом был и длительный суд над этим преступником, суд высокопрофессиональный, беспристрастный, справедливый, закончившийся высшей мерой наказания только в 1962 г. Эйхман был опознан многими свидетелями. В своё оправдание он пытался выдвинуть законы военного времени и политику партии Гитлера. Это не было правдой. Известно, что А. Эйхман продолжал дело уничтожения евреев даже тогда, когда в конце войны Холокост уже перестал санкционироваться правительством Гитлера.

Суд над Эйхманом имел далеко идущие последствия: в 1965 г. Западная Германия установила дипломатические отношения с Израилем, закрыв хотя бы формально страшную главу всех предыдущих отношений. В Израиле строятся современные курортные отели, привлекающие многочисленных иностранцев. Сельское хозяйство обеспечивает продуктами всё растущее население. Относительно благополучно решается проблема водоснабжения.

В 1967 г. Израиль наносит упреждающий удар по вооружённым силам арабских стран, собиравшихся на него напасть. В результате Шестидневной войны, проведённой генералом Моше Даяном, впервые за последние почти двести тысяч лет воссоединяется под израильским флагом Иерусалим, неделимая столица евреев.

Земли Западного берега Иордана отторгаются от Иордании. Здесь немедленно начинают строиться новые города и поселения. Сектор Газы и весь Синайский полуостров становятся частью Израиля. В результате танковых сражений и побед стратегически важные Голанские высоты отторгаются от Сирии и становятся естественной северной границей Израиля.

Расширившийся Израиль и довольно спокойная ситуация, сложившаяся после 1967г. привлекают новую алию, т.е. евреев диаспоры из всех стран мира, желающих вернуться на историческую родину. Шёпотом восхищаются победой Израиля и

томящиеся советские евреи, слушающие ночами программы западных радиостанций.

Победа в течение шести дней была уникальной в истории войн всего человечества. Эта победа продемонстрировала силу израильского оружия и боевой дух сионизма. Она разведала миф о еврее, не способном сражаться. Она выдвинула выдающихся полководцев. При воссоединении Иерусалима выдвинулся генерал Рабин.

Блестящая победа Израиля в 1967 г., однако, вызвала целую бурю в дипломатии нееврейского мира на уровне ООН и на уровне отношений Иерусалима с африканскими странами, ибо, заняв Синай, израильтяне зашли в Африку. Оккупация Синая рассматривается как грубое нарушение суверенности Египта. ООН вступается за пострадавших палестинских беженцев, которые эвакуируются сначала на Восточный берег Иордана, а затем и в Ливан.

Не последним по значению инструментом ООН была дипломатия СССР, полностью поддерживающего фашиствующего Насера. После 1968 г. СССР направляет в Египет многочисленных военных советников, военный флот, противоракетные установки.

Подогреваемый советским режимом, президент Египта Насер продолжает артиллерийский огонь на Синае. Африканские страны, кроме Южной Африки, отворачиваются от Израиля, как агрессора в Африке. Палестинские арабы, организованные молодым Арафатом, начинают своё «освободительное движение» в рамках «Организации освобождения Палестины» методом международного терроризма.

Огромную поддержку – моральную, дипломатическую и материальную оказывают Израилю в это время правительство и еврейские общины США. Тяжело заболевает и в 1968 г. умирает израильский премьер-министр Эшкол, купавшийся в лучах блистательной победы.

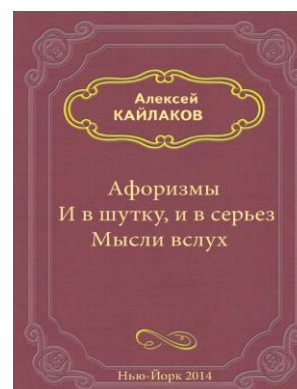
Шестидневная война, о которой советские евреи узнавали, **главным образом**, по радио «Голос Америки» и «Кол Исраэль», привела к брожению умов и к ещё не вполне осознанной мечте переехать на историческую родину, преодолевая на этом пути невероятные препятствия советского режима.

Илья Якубов



Фото-видео съёмка
Бар-Бат Мишва
Свадьбы, Юбилей,
Поминки, компьютерный монтаж

Tel:(718)897-5497
(718)710-7601



ЖЕЛАЮЩИЕ ПРИОБРЕСТИ КНИГУ
АЛЕКСЕЯ КАЙЛАКОВА
**«АФОРИЗМЫ. И В ШУТКУ,
И ВСЕРЬЁЗ. МЫСЛИ ВСЛУХ»**

цена \$ 10

могут позвонить по телефонам:
718-986-9917 – Алексей Кайлаков
718-275-9745 – Эдуард Катанов

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Японцы – секрет долголетия. Уже сегодня более 50 тысяч японцев перешагнули столетний рубеж, а через 15 лет столетних долгожителей в Японии будет более миллиона человек. Таких достижений по продолжительности и качеству жизни нет больше ни в одной стране мира. Кто-нибудь выскажет предположение, что секрет их долголетия в том, что они едят сырую рыбу и водоросли. И будет не прав. Есть в мире много стран, особенно расположенных на берегах теплых океанов, где местные жители с утра и до ночи едят морепродукты, фрукты и овощи, а живут в два раза меньше.

Секрет долголетия заключается в том, что японцы – единственный народ на Земле, который при общении старается не испортить настроение своему собеседнику. Более позитивной страны найти в мире невозможно. Поэтому мы видим настоящее экономическое чудо, у них нет земли, им негде сеять рис и строить города, у них абсолютно отсутствуют природные богатства. Но при этом они самая богатая нация на свете. Средняя зарплата в Японии – 3500 долларов в месяц. Почему мы вспоминаем об этих удивительных достижениях? **Дело в том, что секрет успеха целой страны заключается в том, что японцы одними из первых научились контролировать свои мысли.** Понимая прекрасно, что негативные мысли убивают не только настроение собеседника, но и его здоровье, и его будущее, **они взяли и выкинули из своего языка слово «нет».**

Это было сделано естественным образом, потому что каждый из них в школе, дома, на работе контролирует свои мысли и не даёт негативным мыслям испортить жизнь и будущее другим людям. К сожалению, в большинстве стран люди не понимают, что мысли – это семена, из которых вырастет их будущее, будущее их детей, будущее их фирмы, будущее их страны.

Подготовила Хана Калонтарова (Израиль)

МЫ НАЗВАЛИ ЕЁ БОЛГАРСКОЙ ВАНГОЙ. ЕЁ ЗОВУТ ЯНА – ОНА ТОЖЕ ИЗ БОЛГАРИИ

Леон М.: «Она гадала мне, сообщила многое и в конце сказала, что видит две буквы в виде монограммы. Я ответил ей:



- Госпожа, я познакомился с Вами, и Вы узнали букву L моего имени, но, увы, в моей монограмме второй

буквы нет, и не было никогда. Извинился и ушёл.

Через 7 месяцев после разговора с Яной я встретил своего старого друга детства, и он предложил мне совместный бизнес в продолжение его бизнеса. Дела пошли успешно, и деньги «потекли», как сказала Яна. Я открыл офис в Манхэттене и решил в знак благодарности поставить монограмму из буквы L своего имени и буквы имени моего друга. И тогда, когда работники начали поднимать буквы вверх на фасаде офиса, я вспомнил Яну... Б-г её благословил!»

Алина Н.: Мне посоветовали пойти к Яне. Я – бизнес-леди. Когда приходила на работу утром. Были сила и энергия. А уходила вечером домой. Как овощ – будто кто-то вытащил из меня жизнь. Яна рассказала мне самое главное, что я никогда никому не рассказывала, даже родной ма-

тери. Она сделала мне талисман. Сейчас я другой человек и реально счастлива!

Света М.: Мой сын исчез, и искали мы его три месяца. Яна своими секретами смогла вернуть его за два дня. Спасибо ей! И я знаю батюшку, сына которого она вывела из комы за три дня, а врачи давали прогнозы на два-три месяца!

Ани, NJ: «Я и моя подруга гадали у Яны, и она сказала мне, что мой муж уйдёт от меня к другой женщине, а моя подруга будет работать на денежной работе, и её сын будет работать у её брата.

Мы вышли и начали обзывать её как могли (а мы это можем хорошо, и нам помогали её «доброжелательные» соседки). Прошло полгода. С моей подругой случилось всё, как предсказывала Яна (а до этого она не разговаривала с братом 22 года). А мой муж ушел к другой женщине. Мы вернулись к Яне и рассказали, как обзывали её аферисткой, а она, очень милый человек, смеялась от всей души! Она помогла мне (своими секретными способами) вернуть мужа и мы с ним снова вместе!

Она имеет очень большую силу при снятии порчи, обеспечивает удачу в бизнесе и в любви! Делает талисманы и очень точные астрологические предсказания и наставления для быстрого улучшения успеваемости!

Только слушайте внимательно, что она говорит и записывайте! Спасибо Яне!

Телефон **1(347) 500 – 4948**

➤ **Работает с нумерологией, астрологией и наставлениями от книг Египетских пирамид, гадает на картах и кофе, снимает порчу и сглаз. ➤ Делает талисманы на удачу, здоровье, личную жизнь. ➤ Гадает на картах Таро.**

«НАДЕЖДЕ» – 25 ЛЕТ!*(Продолжение со стр.7)*

Почти десять лет я сотрудничаю с журналом «Надежда». Первая реклама была от ресторана «**Ganey Orly**», затем был ресторан «**Fortuna**», а сейчас я непрерывно рекламирую рестораны «**Эйлат**» и «**Престиж**». За это время было проведено много мероприятий, концертов, пари, которыми были довольны организаторы от журнала «Надежда».

Я знаю почти всех членов Редакции. Они очень интеллигентные, с ними приятно общаться. К нам в рестораны приносят по 2-3 пачки журнала «Надежда» и они быстро расходятся.

Поздравляю весь коллектив журнала с 20-летием и считаю, что он должен жить и дальше. Он нужен нашей общине, поскольку в нём печатаются статьи на актуальные темы просветительского и воспитательного характера.

Лично Эдуарду Катанову желаю здоровья, чтобы не он не терял своей уверенности. С ним интересно дружить.

С Б-жьей помощью наши дела пойдут в гору. С юбилеем, дорогие надеждинцы!

ДАВИД ИСРАИЛОВ,
владелец ресторанов «**Эйлат**»
и «**Престиж**»

Дорогой Эдуард Михайлович!
Дорогие читатели!

От всей души поздравляю Вас с 20-летием журнала! В течение этих лет Вы проводите большую ценную работу, доводя до нас последние новости экономики, истории, медицины, культуры и т.д.

Вы смогли собрать вокруг журнала лучшие умы бухарских евреев нашей иммиграции. Вы дали им возможность продолжать свои научные работы и печататься в журнале.

А сколько талантов Вы раскрыли! Яркий пример этого Лариса Аронова, Эдуард Ниязов, Анжела Борухова, Алексей Кайлаков и др. Коллектив журнала стал одной дружной семьёй. Я рада, что и я – член этой большой семьи.

Вы всегда рядом с теми, кому нужны помощь и поддержка!! Дай Б-г здоровья Вам и всем членам редколлегии!

За годы своего существования журнал опубликовал сотни статей, очерков, интервью по самому широкому кругу вопросов науки, образования, воспитания. На страницах журнала можно прочитать статьи как известных учёных и писателей, так и молодых, ещё только начинающих, авторов.

Сейчас журнал находится в самом расцвете сил, имея за плечами 20-летний опыт.

Желаю всему коллективу журнала удачи в реализации намеченных планов, новых творческих свершений и долголетия!

Примите мои самые искренние поздравления по случаю юбилея! Надеюсь, мы и в будущем будем читать интересные информационные материалы и статьи, отражающие жизнь не только нашей общины, но и всех евреев мира.

Желаю авторам новых вдохновений, а всем читателям – счастья, удачи и успехов!

ЛЮБА ИБРАГИМОВА

Главному редактору журнала «Надежда»
Эдуарду Михайловичу Катанову
Дорогой Эдуард Михайлович!

Горячо поздравляю Вас и всех, кто делает журнал, со славным юбилеем нашего любимого журнала «Надежда»!

Многие годы, благодаря Вам, в журнале трудятся учёные, кандидаты и доктора наук, доценты и профессора, врачи, экономисты, поэты, писатели, публицисты.

Журнал «Надежда» радует всех, кто берёт его в руки, прекрасными статьями, стихами и интересными познавательными материалами, особенно о здоровье, мудрые мысли и афоризмы. Он прекрасно оформлен.

Желаю Вам и всему редакционному коллективу дальнейших успехов и процветания на благо наших читателей!

ТАМАРА КАЛАНТАРОВА, врач

УЧЁНЫЕ НЕ МОГУТ ОБЪЯСНИТЬ

Казалось бы, сегодня учёные знают ответы практически на все вопросы. Но оказывается, даже современная наука не в силах объяснить массу самых обыденных вещей, с которыми человек сталкивается практически ежедневно. В нашем обзоре некоторые из них.

1. Какова природа турбулентности? Каждый, кто летал на самолёте, сталкивался с моментом, когда пилот просит пристегнуть ремни из-за высокой турбулентности. Как ни парадоксально, люди до сих пор не имеют ни малейшего представления, как работает эта пресловутая турбулентность. Она вгоняет учёных в недоумение до такой степени, что Эйнштейн как-то сказал: "Я надеюсь, что до смерти мне кто-то успеет объяснить квантовую физику, а как работает турбулентность мне уже объяснит Б-г".

2. Почему кошки мурлыкают? Всем известно, что кошки всегда мурлыкают, когда им хорошо. Однако, как они это делают, не знает никто. В горле кошек нет никакого специального органа, с помощью которого они могут издавать подобные звуки. Однако в ходе исследований выяснилось, что частота мурлыканья кошки находится в диапазоне, необходимом для ускорения регенерации костной ткани и заживления ран.

3. Что вызывает ощущение падения во сне? Часто люди испытывают ощущение падения во сне, после чего резко просыпаются. Подобное происходило почти с каждым человеком, и этому явлению даже дали название – *hypnic jerk*. Для объяснения было разработано несколько теорий. Хотя ученые не имеют ни малейшего представления, что вызывает *hypnic jerk*, они предположили, что в организме человека подобная реакция выработалась еще с древнейших времен, когда людям приходилось спать на ветвях или возвышенностях, чтобы до них не добрались дикие животные. Т.е. подобное ощущение помогало им избежать падения. Однако, этой теории нет никаких доказательств.

4. Как работают магниты? Магнетизм – широко распространенное явление, но многое о нём до сих пор остается неясным. Например, почему заряженные частицы создают магнитное поле, достаточно сильное, чтобы физически перемещать предметы на большие расстояния. Объяснения обычно сводятся к тому, что "в мире существует магнетизм и он обладает такими-то свойствами". При Массачусетском технологическом институте даже есть целая лаборатория, занимающаяся исключительно научными исследованиями магнетизма.

5. Почему у жирафов длинные шеи?

Многие считают, что у жирафов образовались длинные шеи в процессе эволюции, потому что это позволяло им дотягиваться до большего количества пищи. Но это не совсем верно, поскольку жирафы едят только определенный тип листьев, и им не обязательно дотягиваться за едой.

6. Почему птицы мигрируют? Птицы ежегодно пролетают огромные расстояния, мигрируя в тёплые края и обратно. Но, как они это делают, остается загадкой, а миграция птиц – одно из самых загадочных явлений в мире животных. К примеру, кукушки мигрируют и откладывают свои яйца в гнёзда других птиц, а затем просто улетают по своим делам. Когда молодые кукушата вырастают, они улетают в родные края без посторонней помощи. Ученые считают, что птицы могут ориентироваться по звёздам и магнитному полю Земли, но как это делают птенцы, которые никогда не видели, откуда прилетели их родители?

7. Что вызывает гравитацию? Ньютон первым начал изучать силу тяжести более 350 лет назад. С тех пор наука далеко ушла вперед, но знания о гравитации находятся примерно на уровне времён Ньютона. Люди знают о частицах каждой из четырех фундаментальных сил Вселенной, за исключением гравитации. Считается, что за силу тяжести отвечает частица гравитон, но учёные не сумели её обнаружить.

8. Как люди запоминают и вспоминают информацию? Наука прошла долгий путь к пониманию того, как работают органы человеческого тела, но ученые до сих пор не имеют ни малейшего представления, какие именно части мозга участвуют в процессе хранения воспоминаний. Ещё более непонятной загадкой является то, как люди вспоминают о нужной информации, выделяя её из колоссальных объемов того, что хранится в мозгу.

9. Почему у женщин наступает менопауза? Менопауза бросает вызов всем правилам эволюции. Способность воспроизводства у животных – естественный процесс, который гарантирует продолжение рода. У людей же происходит что-то странное. Женщины теряют способность к воспроизводству в возрасте 45-50 лет, и нет ни малейших объяснений, почему это происходит. С точки зрения эволюции, это крайне вредно и непрактично – терять навсегда способность к размножению, поскольку прекращается выживание путём естественного отбора. Помимо людей, только 2 вида китов полностью прекращают размножение в определённом возрасте.

Подготовил Иосиф Калонтаров



Рубрику ведёт раббай **АВРАХАМ ТАБИБОВ**
ПРОСЬБА О ПРОЩЕНИИ

Если супруги не привыкли просить прощения, и вместо признания своих ошибок заняты попытками найти оправдание своему поведению, и тогда, без вся-

кого сомнения, они не вынесут никаких уроков из провала и промаха.

Для многих людей извинения, которые им приносят, не только исцеляют обиду, но и дают им приятное ощущение собственной важности и правоты. А отсутствие извинений зачастую причиняет больше боли, чем сама обида. Это потому, что обиду можно воспринять как случайную и неумышленную, как оговорку. Но при отсутствии извинений пострадавший спрашивает себя, действительно ли его обидели не специально, и почему обидчик даже не извиняется.

Если супруги не привыкли просить прощения, и вместо признания своих ошибок заняты попытками найти оправдание своему поведению, и тогда, без всякого сомнения, они не вынесут никаких уроков из провала и промаха. Чтобы создать подоплеку для извлечения уроков из своих промахов и превратить их в факторы развития брака, супруги должны выработать в себе готовность просить прощения и извиняться каждый раз, когда они обидели другого, даже косвенно.

Просьба о прощении должна дать понять супругу: «Причина провала – не злонамеренность, а естественный недостаток осознания. Теперь я что-то понял, и надеюсь, что в будущем эта ошибка не повторится». Если же супруги не привыкли просить прощения, и вместо признания своих ошибок заняты попытками найти оправдание своему поведению, и тогда, без всякого сомнения, они не вынесут никаких уроков из провала и промаха. Чтобы создать подоплеку для извлечения уроков из своих промахов и превратить их в факторы развития брака, супруги должны выработать в себе готовность просить прощения и извиняться каждый раз, когда они обидели другого, даже косвенно.

Если супруги не привыкли просить прощения, и вместо признания своих ошибок заняты попытками найти оправдание своему поведению, и тогда, без всякого сомнения, они не вынесут никаких уроков из провала и промаха. Чтобы создать подоплеку для извлечения уроков из своих промахов и превратить их в факторы развития брака, супруги должны выработать в себе готовность просить прощения и извиняться каждый раз, когда они обидели другого, даже косвенно.

Просьба о прощении должна дать понять супругу: «Причина провала — не злонамеренность, а естественный недостаток осознания. Теперь я что-то понял, и надеюсь, что в будущем эта ошибка не повторится». Если же супруги не привыкли просить прощения, и вместо признания своих ошибок заняты попытками найти оправдание своему поведению, и тогда, без всякого сомнения, они не вынесут никаких уроков из провала и промаха.

Для многих людей извинения, которые им приносят, не только исцеляют обиду, но и дают им приятное ощущение собственной важности и правоты. А отсутствие извинений зачастую причиняет больше боли, чем сама обида. Это потому, Ведь обиду можно воспринять как случайную и

Не доказывает ли это, что обида была нанесена специально, а не случайно? Не доказывает ли это, что он даже не понимает, насколько его слова или действия были оскорбительны и недостойны? Он даже не замечает, насколько мне это больно и обидно, и ему всё равно?!

Иногда пострадавший супруг специально создаёт ситуации открытости, чтобы обидчику было легче попросить прощения. Для этого он старается пройти мимо него, и даже немного ему улыбнуться. Если, несмотря на все ухищрения, обидчик не просит прощения, обида усиливается и углубляется: ведь ему «на блюдечке» была предложена возможность извиниться, а он её не использовал! неумышленную, как оговорку. Но при отсутствии извинений пострадавший спрашивает себя, действительно ли его обидели не специально, и почему обидчик даже не извиняется.

Эмоционально очень сложно жить с человеком, который не просит прощения, поскольку это показывает, что он не признает самого факта обиды им другого человека. И проблема выходит за рамки конкретного случая отсутствия извинений за обиду: начинают возникать сомнения — возможно ли вообще жить с ним вместе продолжительное время.

Тяжесть отсутствия извинений, которое, как мы уже сказали, значительней самой обиды, — это не только эмоциональная проблема обиженного. Ведь человек, который не просит прощения у людей, не просит его и у Творца за свои прегрешения! И это может быть более тяжким, чем сам грех! Ведь сам грех можно рассматривать как сиюминутную уступку вожделению, как мгновенную невнимательность. А вот для раскаяния грешник имел много времени, но не пожелал такой возможностью воспользоваться!

Не признающие своих ошибок. Несмотря на то, что признание ошибки и принесение извинений

могут привести к развитию и улучшению семейной жизни, многие рассказывают, что их партнер по браку никогда не признавал своей ошибки и никогда не просил прощения за недостойное поведение. Логично будет предположить, что такие претензии – преувеличение. Больше верится утверждению, что супруг просит прощения, но только по поводу мелочей: например, когда нечаянно наступил на ногу, поздно пришел домой, разлил молоко... В таких ситуациях обида не болезненна. К тому же, извинения приносятся автоматически, без особого размышления, в соответствии с небольшими масштабами «преступления». Поэтому и ошибка, и извинения проходят мимо, не оставляя ничего в памяти.

Претензии по поводу отсутствия извинений выдвигаются по поводу более принципиальных вещей: прилюдных оскорблений, унижающего поведения, более теплого и любящего отношения к родственнику, чем к супругу, принятия важных для семьи решений без участия партнера по браку, невнимательности и отсутствия помощи в сложных жизненных ситуациях. Поскольку такие действия связаны с чувствами потерпевшего, он очень отчетливо запоминает их.

Зачастую извинения приносятся, но слабо и малоубедительно. Извинившемуся кажется, что этого достаточно, однако потерпевший вообще не ощущает, что перед ним извинились. На консультации, которую я проводил с Реувеном и Шифрой по поводу извинений, Реувен утверждал, что он лично не боится просить прощения, и у него нет никакого эмоционального блока, который мешал бы ему извиниться перед женой. В качестве доказательства он указал на происшествие, которое случилось два дня назад, когда он попросил прощения за оскорбительное высказывание.

Тут Шифра выразила удивление: «Ты попросил прощения?! Что-то не припоминаю!»

«Да, – простодушно ответил Реувен. – Когда ты предъявила мне претензии, почему я сказал то, что сказал, я ответил: “Ну, вырвалась у меня какая-то глупость”. Легко понять, что, если Реувену эти его слова кажутся извинением, понятно, почему Шифра считает, что он вообще не извиняется.»

Иногда ощущение, что просьбы о прощении не было, появляется из-за того, что извинения были принесены вскользь, на ходу, а не во время серьезной беседы, глядя в лицо обиженному. Иногда человек уверен, что принёс извинения за свой поступок, поскольку обещал не делать так больше, в то время как потерпевший хочет услышать прямым текстом слова: «Извини, я ошибся». Иногда вместо просьбы о прощении обидчик делает что-то приятное обиженному. Тем самым, он как бы

признает свою ошибку, как-то компенсируя потерпевшему его моральные страдания. Однако в большинстве случаев это не удовлетворяет обиженного, т.к. люди хотят услышать слова просьбы о прощении, а не только получить что-то приятное, полагая, что этим обидчик увиливает от признания вины. Кроме того, тот, кто ограничивается добрым делом, воспринимается супругом как гордец, не признающий своих ошибок и просьбы о прощении, а с таким человеком сложно жить.

По этому поводу есть старый анекдот. Суд выносит решение: Рабинович должен публично заявить, что обруганный им Зильберкранц – человек честный, а не мошенник. Рабинович встает и говорит с удивленной интонацией: «Зильберкранц – честный человек? Зильберкранц – не мошенник?» Суд призывает его к порядку. Рабинович в ответ: «Я что-то не пойму, мы договаривались о словах или о мелодии?»

Причины трудностей при принесении извинений. Человек создан по образу и подобию Бога, и поэтому в нем заложено сильное стремление быть «хорошим». Одна из базисных вещей в еврейском воспитании – это работа над улучшением качеств человеческого характера. Но для того чтобы их улучшать, необходимо, прежде всего, их узнать. В частности, следует изучить строение человеческих качеств, исследовать их функции, ощутить их силу и причину, по которой Всевышний заложил их в психику человека.

Самопознание приносит пользу еще в одном аспекте. Когда человек приобретает чувствительность и понимание происходящего в потёмках его души и в силах, составляющих его личность, – что им движет, почему он чувствителен к поведению окружающих, почему его настроение ухудшается в определенные периоды – то уже на этом этапе его эмоциональное состояние улучшается. Несмотря на то, что он еще ничего не поменял в себе на основе данной информации. Так происходит потому, что область мешающей человеку помехи может быть так широка, что он даже не знает, что именно мешает ему. А когда помехи и их причины определены, даже если он еще не убрал их, – само по себе знание их настоящего объема и масштабов, успокаивает его чувства, и ему становится легче. Особенно этому способствует осознание того, что помехи эти – точечные, а не глобальные.

Из книги «Еврейский дом»

Рав Аврахам Табибов,

Тел.: 1 (917) 862 – 8233

(Продолжение следует)

ШАГ ЗА ЧЕРТУ ТЕНЕЙ

АНДРЕ МОРУА

(Перевод Ирины Курдаковой)



*Известный французский писатель **Андре Морюа** прожил долгую творческую жизнь (1885–1967) и считается признанным мастером романтического жанра. Предлагаем вам отрывок из книги «**Искусство жить**», посвященный искусству старения.*

ВЕТЕР ПЕРЕМЕН

Старение – странный процесс. Настолько странный, что часто нам трудно поверить в это. Только когда мы видим, какое воздействие время оказало на наших ровесников, мы, как в зеркале, наблюдаем, что оно сделало с нами. Ведь в своих собственных глазах мы всё ещё молоды. У нас те же надежды и страхи, что и в молодости. Наш ум всё ещё остаётся живым, а наши силы, казалось бы, не иссякли. Мы проводим эксперимент: «Смогу ли я взобраться на этот холм так же быстро, как я это делал, будучи молодым? Да, я немного задыхался, дойдя до вершины, но я потратил столько же времени, и, скорее всего, я и раньше немного задыхался».

Переход от молодости к старости происходит так медленно, что тот, с кем это происходит, едва ли его замечает. Когда осень сменяет лето, то эти превращения настолько постепенны, что их невозможно уловить. Однако в некоторых случаях осень «атакует» внезапно.

До поры она скрывается за слегка «обесцвеченными» листьями деревьев, но однажды ноябрьским утром ветер вдруг срывает золотую маску, и за ней обнаруживается измождённый скелет зимы. Листья, которые мы считали живыми, были, оказывается, мертвы и еле держались за ветки. Сильный ветер только обнажил зло, а не вызвал его. Мужчина или женщина могут казаться молодыми, несмотря на свой возраст. «Она очаровательна», – говорим мы. Или: «Он в отличной форме». Мы восхищаемся их активностью, их пронзительным умом и умением вести беседу.

Но однажды мы замечаем, что, совершив неблагоразумный поступок, за который бы молодой человек заплатил бы не более чем головной болью или простудой, они платят сердечным приступом или пневмонией.

Через несколько дней после такого «шторма» их лица бледнеют, спина сгибается, глаза утрачивают блеск. Так один момент превращает нас в

стариков. Это означает, что мы начали стареть уже задолго до него.

ОСЕННЕЕ РАВНОДЕНСТВИЕ

Когда же в нашей жизни наступает осеннее равноденствие? Известный философ Конрад сказал, что, когда человеку исполняется 40 лет, он как бы видит перед собою линию тени и, пересекая её, с грустью отмечает, что очарование юности ушло от него навсегда. Потом мы проводим линию тени в 50 лет, и те, кто пересекает её, испытывают некоторый страх и непродолжительные приступы отчаяния, хотя они всё ещё достаточно активны.

Старость – это гораздо больше, чем седые волосы, морщины и мысли о том, что игра сыграна, что сцена принадлежит молодым. Настоящее зло в старости – это не слабость тела, а безразличие души. За теневой линией мы видим людей и мир такими, каковы они есть, без иллюзий. Старый человек задаёт себе вопрос: «Зачем?» Это, возможно, самая опасная фраза. Однажды старый человек скажет себе: «Зачем бороться? Зачем выходить из дома? Зачем вставать с постели?»

За исключением простейших организмов, которым удается избежать старения путем деления на два новых организма, для каждого живого существа наступает старость. Почему майской бабочке отведено всего два часа для любовной игры, а черепаха и попугай могут жить два века? Почему щуке и карпу отпущено жить 300 лет, а Байрону и Моцарту только 30? (Неудачный пример: Байрон прожил 36 лет, а Моцарт – 35). Средняя продолжительность жизни 150 лет назад была 40 лет, сегодня в наиболее цивилизованных странах она составляет около 70 лет. Если войны и революции не ухудшат экологической обстановки, то 100 лет будут нормальной продолжительностью жизни в следующем веке. Но это не повлияет, однако, на проблему старения.

КОКОСОВОЕ ДЕРЕВО ЖИЗНИ

Чем живые существа ближе к природе, тем жёстче они относятся к своим старикам. Стареющий волк пользуется уважением своей стаи только до тех пор, пока он может настичь жертву и убить её. Киплинг в своей «Книге джунглей» описал ярость молодых волков, которых вёл на охоту старый волк, теряющий свои силы. День, когда Акела упустил добычу, стал концом его карьеры. Беззубый старый волк был изгнан из стаи своими молодыми товарищами.

В этом отношении примитивные люди похожи на животных. Один путешественник, посетивший Африку, рассказал о том, как старый вождь умолял его дать ему краску для волос. «Если люди моего племени заметят, что я седею, они убьют меня». Жители одного из островов Южного моря

заставляли стариков залезать на кокосовые деревья, а затем трясли их. Если старый человек не падал, то получал право жить; если же он падал с дерева, то его приговаривали к смерти. Этот обычай кажется жестоким, но ведь у нас тоже есть свои кокосовые деревья!

О государственных деятелях, актёрах, лекторах могут однажды сказать: «Он кончился». Во многих случаях это означает смертный приговор по той причине, что вместе с уходом на пенсию приходит бедность, или в результате отчаяния возникает слабость. Общим кокосовым деревом для всех становятся войны.

Среди крестьян, где жизнь ближе к природе, физическая сила всё ещё регулирует взаимоотношения между поколениями. В городах триумф молодости более заметно проявляется во время революций и быстрых перемен в обществе, так как молодость быстрее адаптируется к переменам, чем старость.

И, напротив, в цивилизованных странах, где много состоятельных людей, существует тенденция заботиться о пожилых людях и отдавать им дань уважения. Старых людей не бросают, потому что в мире, где долгое время не было перемен, опыт приобретает особую ценность. Однако старый лидер, который сделал карьеру в молодости, из сил выбивается, чтобы выглядеть молодым. Как старый волк, он пытается скрыть свою беспомощность.

Таким образом, молодость и старость взаимозаменяют друг друга, чередуясь в естественном ритме. Бесплезно желать того, чтобы это было иначе. Возможно, наилучшей схемой существования двух поколений была бы следующая: юные командуют, а мудрые старики занимают должности государственных советников.

ТИРАНИЯ ПРОШЛОГО

Старость приносит бесконечные трудности. Однако если вы хотите с ними бороться, вы должны спокойно признать их. Когда доктор приходит к серьезно заболевшему пациенту, он говорит: «Вот что случится, если вы не будете заботиться о себе». Затем он перечисляет симптомы, каждый из которых тяжелее предыдущего, и заверяет: «Ни один из этих симптомов не разовьётся, если вы примените превентивные меры».

Вот и я хочу рассказать вам о том, с какими неприятностями вы можете столкнуться в старости и как их избежать, если предупредить.

Стареющее тело – как долго работавший двигатель. При внимательном к нему отношении, уходе и своевременной профилактике он может ещё хорошо послужить. Конечно, он будет уже не тот, что прежде, и от него нельзя требовать слишком

многого. Но при разумном отношении к своему организму можно сохранить активность и в старости.

У старых людей развивается удивительный эгоизм, который им мешает дружить с молодыми. Если бы не он, то тепло, будучи соединённым с опытом, напротив, привлекало бы молодых.

Один из признаков старости – скупость. Старый человек знает, что ему не так легко заработать деньги, и поэтому он бережёт то, что уже имеет. Ещё одна причина скупости: каждое живое существо должно иметь страсть, а страсть к деньгам вполне может заменить отсутствие других страстей. Скупость у старых людей становится игрой, и те, кто играет в неё, находят необыкновенное удовольствие в накоплении денег. Это игра не требует ни сил, ни молодости, ни здоровья.

У старых людей обычно ослабевает мозговая деятельность, им трудно вырабатывать новые идеи, поэтому они придерживаются идей, которые были у него в молодости. Возражения приводят их в бешенство, так как они расценивают это как неуважение к себе. Им трудно идти в ногу со временем, и они снова и снова продолжают вспоминать своё прошлое. Одиночество – самое большое зло в старости; один за другим уходят старые друзья и родственники, и заменить эти потери нельзя. Старость уносит силы и отнимает удовольствия.

«Старость – это тиран, – сказал Ларошфуко, – который запрещает удовольствия юности, грозя наказанием смертью». Прежде всего «запрещается» бурная любовь, характерная для молодых. Пожилые люди порой переживают, что их физические желания не совпадают с возможностями. Во многих случаях стареет не только тело. Но и душа. В древнегреческой истории известен случай, когда один из патрициев всю свою жизнь любил женщину, которая ради него бросила мужа, детей, друзей, потеряла уважение людей своего круга. Он не мог жениться на ней, так как уже был женат. Она посвятила себя его удовольствиям, его карьере. Его работе. Впоследствии их любовная связь перешла в нежную и долгую дружбу. Ему было 80 лет, а ей 70, они виделись каждый день. Когда женщина умерла, то каждый, кто знал патриция, очень жалел его. Все говорили: «Он это не перенесёт». Однако он быстро пришёл в себя после шока. Он не только был слишком стар, чтобы любить, но и слишком стар, чтобы страдать.

НОСИТЕ ПАРИКИ И ОЖЕРЕЛЬЯ!

Искусство старения – борьба с этими неприятностями. Но возможно ли это, т.к. старость является естественным биологическим изменением организма, неизбежность которого надо принять?

Подготовила Светлана Катанова
(Окончание следует)

ПРОФЕССОР ПЕТЕР АКСТ: ЛЕНИВЫЕ ЖИВУТ ДОЛЬШЕ

ПЕТЕР АКСТ, 76 лет. Доктор медицины, профессор университета прикладных наук Фульды (Германия), специалист по геронтологии и психологии. Автор ряда книг по укреплению здоровья. По молодости увлекался бегом на длинные дистанции, был членом президиума немецкой федерации легкой атлетики. Но позже отказался от длительных тренировок на выносливость. Знаменитый немецкий медик сделал сенсационное открытие: фитнес и спорт только укорачивают наш век: «Не бойтесь покоя, бездеятельности, лени или праздности – ведь именно в это, казалось бы, упущенное время вы делаете для своего организма нечто удивительное: вы экономите энергию». «Лень и праздность - залог здоровья», - считает Петер Акст. Что за бред сивой кобылы, наверняка скажет продвинутый читатель. Совсем эти профессора сбрендили! Всем же хорошо известно: чтобы сохранить здоровье и продлить молодость, быть успешным в обществе и трудовом коллективе, надо пробегать по утрам несколько километров, а еще лучше – марафон по выходным! Упорно качать мышцы железом, тренажерами в фитнес-центре. И будет вам долгая, счастливая, жизнь!

С таким настроением перелистаем книгу Петера Акста «Ленивые живут дольше», написанную совместно с дочерью-врачом Михаэлой Акст-Гадеманн (книга вышла на русском языке в издательстве «Альпина Паблишер»). Читаем и глазам не верим: «Лень и праздность – залог здоровья». Чистое шарлатанство. Ну, профессор, погоди! Выведем тебя на чистую воду...

Однако этот Акст оказался не прост. Под своё заявление подвел научную базу. Мол, еще в 1908 году физиолог Рубнер установил, что каждому существу вроде бы отпущено ограниченное количество жизненной энергии. Ересь, конечно! Типа забытой пресловутой теории, что каждому мужчине якобы природой дано определенное число половых актов. Недаром ихнего Рубнера быстро забыли. Однако, в последнее время идея вновь обрела популярность. Еще один ученый немец, Принцингер, заново исследовал теорию жизненной энергии, которая официально именуется теорией обмена веществ. И установил: все живые существа, в зависимости от массы тела, обладают одинаковым запасом жизненной силы. Профессор приводит конкретные расчеты, тысячи килоджоулей на грамм массы тела. Человеку, вроде бы, отпущено природой вдвое больше энергии на единицу веса, чем большинству животных. Поэтому в принципе он может жить до 130 лет. Короче, каждый из нас приходит в сей мир с запасом калорий и энергии,

откуда мы черпаем силу на протяжении жизни, уверяет Акст. Рано или поздно – в зависимости от образа жизни – запасы истощаются. И на этом счету, к сожалению, не существует овердрафта.

От нас самих зависит, будет ли наша жизнь экономным путешествием или расточительной гонкой. Догадываетесь, куда клонит образованный профессор? Не надо напрягаться на беговой дорожке или в фитнес-центре, проливать там семь потов! Экономьте свою жизненную энергию.

Первоначально восприняли эту теорию как очередное научное заблуждение, претендующее разве что на Шнобелевскую премию идиотских открытий. Хотя, признаться, девиз про лень – залог здоровья грел душу даже приверженцам здорового образа жизни (ЗОЖ). Из тех, кто бегать начинал много раз, с юности, но быстро бросал. Скучно. В фитнес-центр заглядывали по жизни раз 10, игнорируя тренажеры, штанги, шли напрямик в сауну...

И тут Акст замечает, что во всём мире слабый пол живет дольше нас, мужиков. В среднем на 5-8 лет. Независимо, цивилизованная страна или развивающаяся, демократическая или авторитарная... Факт медицинский, доказательств не требует. В России, например, средняя продолжительность жизни мужчин ныне – 65.6 лет. У женщин – 77.2. В Японии, мировом лидере по длительности жизни мужчины – 80, женщины – 87. Вопрос – почему? С Россией ясно, объясняют: мужики много пьют. А на благословенном Западе? Ответы разные: гормоны, конституция (телесная!), лучшее питание... Вплоть до того, что мужик, дескать, сделал свое дело (детей!) и может помирать смело. А бабе надо еще это потомство на ноги поднимать. Короче, одни эмоции. Акст же объяснил сей феномен с точки зрения науки. При равном росте и одинаковом весе основной метаболизм (обмен веществ) у женщин, оказывается, на 10% меньше. То бишь, за один и тот же промежуток времени дамы расходуют на 10% меньше жизненной энергии, чем мужчины. И живут дольше на те же 10%. Убедительно, конечно, но при чем же здесь фитнес, марафон, продляющие молодость и жизнь? И тут профессор срезает читателей примером из жизни царя зверей. Лев – груда накачанных мышц, прекрасный бегун. На свободе живет 8–10 лет. В зоопарке – внимание! – доживает до 20. Белые медведи в родимой Арктике не живут дольше 20 лет. В зоопарке дотягивают и до 40. По идее, в клетке эти мускулистые бегуны, пловцы должны быстро лапы откинуть. А они в неволе вдвое дольше живут, без водных, степных марафонов. Как же так?

- Конечно, в отличие от дикой природы, в зоопарке есть медицинское обслуживание, - терпеливо объясняет профессор. - Однако главное различие состоит в образе жизни. В дикой природе звери ежедневно преодолевают многие километры в поисках пищи и подвергаются постоянному стрессу. А обитатели зоопарка живут спокойно и расслабленно. Объем движений ограничен необходимым минимумом, что зачастую негативно воспринимается защитниками природы. Зато результат – долгая жизнь. Ведь у тех же львов не тратится лишняя энергия, а природных врагов и конкурентов, которые могли вызвать стресс, просто нет.

Перейдём теперь к людям. «Вы считаете, что обязаны подвергать своё тело ежедневным физическим нагрузкам, чтобы дольше сохранять молодость и здоровье? - задаёт Акст вопросы в лоб. - Надеетесь, что марафон спасет от инфаркта? Помните: греческий скороход Фидиппид в 490 году до н. э. пробежал 42,1 км от Марафона до Афин и... тут же скончался на рыночной площади».

Толчок развитию современного фитнес-движения дал в 1978 г. американский врач Пфаффенбергер. Установив после обследования 17 тысяч выпускников Гарварда, что риск сердечных заболеваний значительно снижается, если сжигать в неделю около 2000 ккал при помощи физической активности. С этого момента миллионы людей надрываются на беговых дорожках, кортах и в фитнесцентрах, чтобы расходувать заветные 2000 ккал. К сожалению, при цитировании результатов этого исследования не упоминалось, что студенты Гарварда сжигали калории не столько спортом, сколько поднимаясь по лестницам, выгуливая собаку, выполняя домашние задания и прочие повседневные действия. Забылось также, что Пфаффенбергер установил наличие оздоровительного эффекта уже при сжигании дополнительных 500 ккал в неделю при двигательной активности.

Америка побежала после бестселлера спортивного журналиста Джеймса Фикса «Всё о беге». Фикс стал верховным гуру фитнеса. Вслед за янки за здоровьем, молодостью рванули миллионы европейцев. Сам Фикс подавал блестящий пример – в 50 лет одолевал еженедельно 100 км, участвовал в 20 марафонах! В 1984 г. гуру оздоровительного бега внезапно умер. Остановилось сердце после состязания в беге на 4 мили (около 6,5 км). Ему было всего 52 года! Судьбу Фикса разделил Джек Келли, брат актрисы Грейс Келли, завоевавший бронзу на олимпийских соревнованиях по гребле. Умер от инфаркта. Легенда мирового спорта Эмиль Затопек, чемпион мира по легкой атлетике и многократный победитель олимпийских соревнований по бегу на длинные дистанции, прозван-

ный «чешским локомотивом», умер в 78. Сердечный приступ. Герберт Шаде, его немецкий конкурент в беге на 10 тысяч метров, дожил до 72. Инфаркт. Наш легендарный Владимир Куц, мировой рекордсмен в беге на 5 и 10 тысяч метров, умер в 48 лет также от инфаркта. И подобные примеры бегунов-инфарктников можно продолжать. Все эти спортсмены, были в наших глазах крайне энергичными и выносливыми. Ужасает, что усиленные тренировки, очевидно, не принесли им никаких преимуществ в долголетию. Заставляет задуматься и тот факт, что всех свела в могилу болезнь, от которой бег их должен был уберечь. Ведь именно его, как правило, рекомендуют в качестве защиты от инфаркта и сердечного приступа. Недаром же появился лозунг «Бегом от инфаркта».

О подобных смертельных исходах постоянно сообщается в СМИ. Общественность принимает эту информацию к сведению без комментариев, в отличие от трагедий в ДТП. Так, на церемонии открытия Олимпиады в Сиднее после передачи олимпийского огня по эстафете от сердечного приступа умер 74-летний факелonosец, легкоатлет Рон Кинг. Спустя 10 дней после берлинского марафона скончались 58-летний датчанин и 38-летняя бегунья из Панамы. Врач скорой помощи, присутствовавший на марафоне, прокомментировал: «С точки зрения сухой статистики мы неизбежно имеем один смертельный случай на каждые 5–6 забегов».

А вот свежие российские факты. После сентябрьского Московского марафона-2015 в больнице умер 64-летний участник забега. Сердце. В середине октября во время товарищеского матча ветеранов умер на поле главный тренер пензенского футбольного клуба «Зенит», бывший игрок московского ЦСКА Сергей Филиппенков. Ему было 44. Впрочем, усиленные занятия «оздоровительным» бегом, фитнесом бьют не только по сердцу, пишет Акст.

В современной литературе спорт упоминается как защитник от онкологии. Однако это мнение, пожалуй, справедливо лишь для умеренной физической активности, а интенсивные нагрузки неносят оздоровительного эффекта. Возможно, они даже повышают риск возникновения рака. В исследовании 84 тыс. выпускников Гарварда ученые выяснили, что спортивные люди чаще умирали от разных опухолей, чем неспортивные.

**По материалам книги Петера Акста и
Михаэлы Акст-Гадерманн «Ленивые живут
дольше» и газеты «КП»**

(Продолжение следует)

ДОЛЖНЫ ЛИ ДЕТИ ЧТО-ТО РОДИТЕЛЯМ?

Это актуально для многих, меня об этом спрашивают постоянно. Да что там – я сама долго искала внутри себя ответ на этот вопрос. Давайте попробуем в этом разобраться. Почему же так происходит, почему родители ждут от детей возврата какого-то долга? На основании чего? Почему столько переживаний из-за этого у родителей и чувства вины у детей? Где закралась ошибка и несправедливость? Кто и кому должен? И должен ли? Когда кто-то кому-то что-то должен, это означает, что в отношениях нарушен баланс. То есть только один из них что-то давал, и только один что-то брал. Со временем накопился долг, и у первого человека внутри есть ощущение, что его обманули и использовали – всё забрали и ничего не отдали. Я не буду рассматривать ситуацию, когда первый отдавал второму много лет бескорыстно. В этом мире бескорыстия практически не бывает. Даже в отношении родителей и детей.

Родители в своей заботе о детях держат в уме как минимум стакан воды, который ребёнок все-таки должен принести. Ждут и заботы в немощи, и финансовой помощи, и что их будут продолжать слушаться, и что дети будут жить так, как хотят родители, и поводов для гордости и хвастовства, и внимания. И много чего ждут. Даже если явно об этом не говорят. Но на основании чего? Родители действительно очень много вкладывают в детей – время, нервы, деньги, здоровье, силы. В течение долгих лет. Им часто приходится отодвинуть свои желания на второй план – ради ребенка. Делать то, что не хочется – опять же ради него. От чего-то отказываться, чем-то жертвовать – как минимум своим собственным сном в течение нескольких лет. Кто сказал, что быть родителями легко и просто?

Вот проходят годы, и вдруг — или не вдруг – ребенок слышит прозрачные намеки или прямые указания, что именно и как он должен родителям. Но насколько это правомерно и обоснованно? Действительно ли он что-то должен? И откуда это ощущение несправедливости берется? Родители переживают, потому что их родительство показалось им самым огромной безответной жертвой. Односторонним процессом, не дающим никаких бонусов и радостей. Двадцать лет мучились и теперь ждут, что должно как-то вознаградиться это все безобразие. Они очень много отдавали и ничего не получали. Совсем ничего. Должна же быть справедливость! Но так ли это?

Нет. Этот мир всегда и во всём справедлив. Дети на самом деле очень много родителям дают. Точнее даже, это Б-г даёт нам через детей столько

всего! Даже не описать словами. Их объятия, признания в любви, смешные слова, первые шаги, танцы и песни... Даже просто вид маленького спящего ангела – настолько милыми Господь их создал! Первые пять лет жизни из ребенка исходит столько счастья, что оно притягивает взрослых как магнит. Дальше тоже много разных бонусов, хоть и в чуть меньшей концентрации. То есть через детей Б-гом родителям даётся так же очень много, причем такого, что за деньги не купишь и на дороге не найдешь. И всё честно, всё компенсируется – родители трудятся, Б-г их вознаграждает. Сразу же, в этой же точке. Ты ночь не спал – а тебе утром улыбку, гуляние и новые навыки. Но для того, чтобы получать все эти бонусы – надо быть с детьми рядом. И иметь силы и желание этим наслаждаться – что тоже немаловажно. Видеть все эти дары, быть благодарными за них.

Именно в их детские годы, пока они маленькие, и из них всё это счастье излучается просто так, каждую минуту. То, как они пахнут, смеются, ругаются, обижаются, любят, дружат, познают мир – всё это не может не радовать любящее сердце родителей. Счастье в нашем сердце – это и есть награда за труды.

Тогда почему родители чувствуют, что им кто-то что-то должен? Потому что их не было рядом с детьми, и все эти бонусы и радости получил кто-то другой – бабушка, няня или воспитательница в детском саду (хотя последняя наверняка тоже этим не пользовалась). Родителям было некогда дышать детскими макушками и обнимать их посреди ночи. Нужно же работать, реализовываться. Нужно куда-то бежать, дети не убегут, подумаешь малыш! С ним не поговоришь, не обсудишь день, он вроде бы ничего не понимает, ему всё равно, кто его качает и кормит. Отношения с младенцами часто не вписываются в наше понимание отношений – какое там, так только помыть-покормить-уложить. Некогда нам любоваться спящими детьми, усталость такая сильная, что можно только упасть где-то в другой комнате. Нет времени изучать с ним кузнечиков и цветочки. Нет сил на то, чтобы вместе рисовать, лепить, петь. Все силы остаются в офисе.

Но даже если мама не работает, скорее всего, ей тоже не до этих странных «бонусов» и мелочей. Это же какая-то ерунда, пустая трата драгоценного времени (как и на саму себя), а ей надо дом убрать, еду приготовить, в кружок ребенка отвезти, в магазин сходить. Она же не может лежать с ним рядом и болтать на его непонятном языке, это же глупо. Нет никаких сил и совсем нет времени на

то, чтобы просто заглянуть ему в глаза и выдохнуть все напряжение. И если мы идем по делам, то идти надо быстро, а не останавливаться возле каждого камешка. Хотя физически мама рядом, все эти бонусы стремительно пролетают мимо нее. И часто у неработающей мамы к детям претензий еще больше — она же пожертвовала ради них даже своей самореализацией, не работая, так, что потенциальный счет будет еще выше.

Так хочется иногда остановить какую-нибудь бегущую куда-то маму с каменным лицом! Остановись, мама, самое большое чудо рядом! И оно не может ждать! Оно растёт каждую минуту и дарит тебе столько чудес и счастья, а ты пропускаешь всё это мимо, не обращая внимания! Словно лепя очень важный песочный замок, ты не замечаешь в песке крупинки золота.

Так же часто останавливаю саму себя, когда у меня вдруг находятся более важные дела, чем почитать книгу, поиграть с ними в Лего или просто полежать рядом со спящим чудом. А куда это я собралась? И зачем? По итогу же этого всего мы получаем такую ситуацию, что люди работали много лет, трудились и достаточно тяжело (разве это может быть просто?), а их честно заработанную зарплату выдавали в другом месте, каким-то другим людям. Потому что именно они были там, где нужно. Например, пока мама и папа изо всех сил трудятся, чтобы выплатить моргидж за свой огромный дом и заплатить за услуги няне, эта няня испытывает счастье, она наслаждается жизнью в этом доме с этими детьми (я таких счастливых нянь, балдеющих от детей и общения с ними, видела очень много). А может быть и так, что все эти радости не получал никто — никому они были не нужны, и спустя много лет, ребёнок уже поверил, что ничего интересного и хорошего в нем нет.

При этом работавшему тяжело и долго человеку через 20 лет всё же хочется зарплаты — сразу за все эти годы! И он требует — у тех, ради кого и мучился. А у кого же еще? Но не дают. Вот и остается неудовлетворенность, ощущение обмана и предательства... Но чья проблема, если мы сами не приходим за своей «зарплатой» родителей каждый Б-жий день? Кто виноват, что мы забываем о том, что в мире всё пройдет, а дети будут маленькими всего однажды? Кто ответит за то, что карьера и свершения для нас важнее детских макушек и разговоров с ними? Кто платит за наше решение, когда мы готовы отдать своих детей в садик, ясли, няням, бабушкам ради каких-то достижений, теряя с ними связь и теряя всё то, что так щедро даёт нам Б-г через малышей?

Бесполезно ждать возврата долга от взрослых детей. Они не смогут дать того, что вы хотите, потому что они уже очень много дали вам, хоть вы и не взяли все это. Дети возвращают долг не родителям, они отдают то же самое своим детям, и в этом мудрость жизни. И пить из взрослых детей соки — значит тем самым обделять собственных внуков, как это ни печально.

«Извини, мама, я ничем не могу тебе сейчас помочь. То, что я должна тебе, я отдам своим детям. Тебе я готова дать благодарность, уважение, необходимую заботу в случае, если это требуется. И всё. Больше ничем не могу помочь. Даже если очень захочу.» Мы не должны ничего своим родителям напрямую. Мы должны всё это своим детям. Вот он — наш долг. Стать родителями и передать всё это дальше. Отдать всю силу рода вперёд, ничего не оставляя позади. Точно так же и наши дети ничего не должны нам. Они даже не должны жить так, как мы хотим, и быть счастливыми так, как мы это видим. Наша единственная плата за всё — уважение и благодарность. За всё, что для нас было сделано, как это было сделано, в каком объёме. Уважение, как бы родители себя ни вели, какие чувства бы ни вызывали в нас. Уважение к тем, через кого мы пришли в этот мир, кто заботился о нас в дни нашей беспомощности и уязвимости, кто любил нас, как умел и как мог — изо всех своих душевных сил (просто сил не у всех много).

Конечно, на нас лежит ответственность за последние годы жизни наших родителей, когда они сами о себе позаботиться уже не могут. Сделать всё, что возможно, чтобы помочь родителям выздороветь, облегчить им быт и дни немощи. Если мы не можем сидеть с болеющим родителем рядом, нанять ему хорошую сиделку, найти хорошую больницу, где будет осуществляться надлежащий уход, по мере возможности — проведывать, уделять внимание. Но это не долг. Это само собой разумеется, если мы сохранили в себе что-то человеческое.

Больше ничего дети нам не должны. И мы не должны своим родителям. Только уважение и благодарность — напрямую. И передача самого ценного дальше. Дать своим детям не меньше, чем мы сами получили. А лучше — дать даже больше, особенно любви, принятия и нежности. Обнимайте их, балуйте с ними, смейтесь вместе, пойте, танцуйте, вместе открывайте этот мир — мало ли разных возможностей для того, чтобы вместе с детьми испытывать счастье! И тогда трудности не кажутся такими трудными. И работа мамы — такой неблагоприятной и тяжёлой.

ОЛЬГА ВАЛЯЕВА

БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ ВЕЧЕР ФОНДА «BUKHARA» США



1 декабря 2015 г. в большом зале ресторана King-David состоялся благотворительный вечер организованный правлением фонда «BUKHARA» США. Более 120 активистов землячества

выходцев из Бухары приняла участие на этом вечере. Гостями вечера были Президент Конгресса Бухарских Евреев США и Канады – **Борис Кандов**, Президент Общественного научного центра «Рошной» **Роберт Пинхасов**, Главный редактор газеты «The Bukharian Times» **Рафаэль Некталов**; Заслуженный деятель науки и техники Таджикистана, ответственный редактор журнала «Надежда» проф. **Иосиф Калонтаров**, Заслуженный деятель искусств Туркмении **Бен Исаков**, фоторепортер **Мерик Рубинов**.

Бурными аплодисментами встретили гостя из Бухары, специально приглашенного для участия в фондрейзинге, бизнесмена, Председателя комиссии по благоустройству еврейского кладбища в гор. Бухаре, представителя Фонда «BUKHARA» США г-на **Хиё Михайловича Бадалова**. Благо-



творительный вечер открыл вступительным словом Президент Фонда **Рахмин Якубов**, изложивший результаты проделанной работы Правления Фонда

за период 2012 – 2015 гг. по благоустройству еврейского кладбища в гор. Бухаре. Доклад сопровождался видеофильмом, из которого участники фондрейзинга воочию убедились в масштабах строительных работ на кладбище. Была произведена реконструкция всей площади фасада, главной аллеи и всех дорог, более 3200 кв. м. их мощены мозаичными плитами, реконструированы безымянные надгробия, примыкающие к Хонако, а также на детских и ашкеназских захоронениях. Вдоль главной аллеи, а также вокруг Портала и Хонако установлены скамейки с солнцезащитными навесами, поставлены новые ворота и рукомойки. Впервые среди еврейских кладбищ Средней Азии в здании Портала открыт музей с Фото-галереей «Вечная Память Ушедшим из Жизни», в которой представлены более 400 фотографий. Отдельно представлен стенд «История Бухарских Евреев Средней Азии». В ноябре начато сооружение Монумента – Памятника Воинам-бу-

харцам, участникам II Мировой Войны 1939-1945 гг. Сейчас он в стадии завершения, остались облицовочные работы (*см. фото справа*). Президент Фонда особо отметил роль бизнесмена. Х. Бадалова в организации строительных работ и претворении решений Правления Фонда США по благоустройству еврейского кладбища. В знак глубокой благодарности он надел золотошвейный национальный халат на плечи Х. Бадалова под аплодисменты и добрые пожелания участников фондрейзинга. Президент фонда Р. Якубов поблагодарил бухарскую общину за материальную поддержку. Он отметил, что все работы на кладбище, были произведены за счёт сборов денег на вечерах памяти-юшво и пожертвований членов общины. Проанализировав план мероприятий и сметы расходов по благоустройству кладбища, Правление Фонда пришло к выводу, что на собранные средства и пожертвования можно и в дальнейшем планомерно продолжать работы по благоустройству Еврейского кладбища в Бухаре.

Доклад вызвал оживлённую дискуссию. Ниже приведены выдержки из ряда выступлений.

Х. Бадалов заверил общину в продолжении работ по благоустройству Еврейского кладбища в гор. Бухаре. Он поблагодарил всех от имени членов бухарско-еврейской общины, проживающих в гор. Бухаре за финансовую помощь в благоустройстве кладбища и особо отметил роль исполнительной власти Бухарской области по содействию в проведении строительных работ.



Б. Кандов отметил большую роль Правления Фонда и лично его Президента Р. Якубова в крупных преобразованиях по благоустройству еврейского кладбища и поблагодарил за проделанную работу. «Я неоднократно бывал в Бухаре, и сравнивая облик кладбища 90-х годов и то, что сделано сейчас, сильно впечатляет». Он поблагодарил всех присутствующих за участие в сооружении Монумента Воинам-бухарцам участникам II Мировой Войны на еврейском кладбище в гор. Бухаре.

Р. Некталов сказал: «Я хочу выразить своё восхищение этой колоссальной работой проведенной Правлением Фонда по благоустройству Бухарского еврейского кладбища. Правление Фонда во главе с Президентом Р. Якубовым целенаправленно шло к выполнению своих задач. И се-

годня мы это наглядно видим в представленном фильме». Он выразил благодарность Фонду и Х. Бадалову за проделанную работу.

Р. Пинхасов: «Вы – выходцы из Бухары думаете о своём родном городе. А ведь там, на еврейском кладбище покоятся Ваши предки, память о которых надо сохранить. И Вы делаете очень большое и полезное дело с этой благородной целью. Я хотел бы от имени нашего центра поблагодарить Хиё Бадалова и Рахмина Якубова. Вы делаете это по зову Вашей души. И потому оно получается великолепно!».

Он преподнес в дар участникам благотворительного вечера свои книги «**Бухарские Евреи Бухары**», которые были розданы членам Фонда.

Б. Исаков, приветствуя успешную деятельность Фонда, исполнил свою новую песню.

И. Калонтаров: «Мне приходилось в начале XXI века посещать бухарско-еврейские кладбища Душанбе, Самарканда и Ташкента, они благоустроенные. Но то, что было показано в видеофильме, поражает воображение. Вы показываете пример, как превращать кладбище в памятник материальной культуры нашего народа. Низкий поклон Фонду «BUKHARA»!»

Доктор **Исак Исхаков** поблагодарил Фонд за большой труд по благоустройству кладбища, в особенности за организацию Музея. «Предлагаю



Фонду организовать вечера с приобщением к ним молодёжи – нашего будущего. Вкладывая в Фонд, мы сохраним наши традиции и приумножим их».

Все они подчеркнули масштаб работ на Еврейском кладбище в гор. Бухаре.

В своих выступлениях вице-президент **Исаак Якубов**, член правления **Илья Борухов**, активисты Фонда **Иосиф Акбашев**, **Григорий Исхаков** высказали свои пожелания по благоустройству кладбища. Весь вечер сопровождался музыкой и песнями известного певца **Рафаэля Бадалбаева**.

В заключительном слове Р. Якубов поблагодарил всех выступавших и присутствующих на благотворительном вечере за участие и добрые пожелания в адрес Фонда «BUKHARA», а хозяина и работников ресторана за прекрасный стол и обслуживание. Он отметил, что все средства, собранные на этом вечере, будут и далее направлены на продолжение работ по благоустройству Еврейского кладбища в гор. Бухаре.

ИОСИФ КАЛОНТАРОВ

Фото Якова Хафизова

ЭТО ИНТЕРЕСНО

На съезде неврологов, проходившем в США обсуждались причины обмороков, которые случаются утром, сразу после того, как человек встаёт. Один из крупных специалистов в области неврологии, делала доклад об одном большом и долгом исследовании, касающемся этой темы. Она сказала, что после всех исследований она пришла к выводу, что обмороки случаются из-за резкого перехода от лежачего положения стоящему. Она сказала, что крови необходимо 12 секунд, чтобы прийти из ног в мозг....Когда человек совершает быстрый подъём, кровь "бьёт" в мозг с большой силой. И начинается цепная реакция, которая заканчивается обмороком. Она предлагает каждому человеку, даже если он не страдает этим, после его пробуждения посидеть на кровати, досчитать медленно до 12 и только тогда встать. После доклада последовали громкие и продолжительные овации.

И тогда встал еврейский профессор и спросил разрешения выступить. И вот его речь:

" У нас, евреев, не встают резко с кровати, у нас есть древний обычай, его возраст около 2 тысяч лет, говорить особую благодарственную молитву Создателю мира за то, что удостоились проснуться здоровыми. Молитва эта говорится сидя на кровати, сразу после пробуждения. В ней есть двенадцать слов, её необходимо говорить медленно и тщательно двенадцать секунд, именно двенадцать секунд."

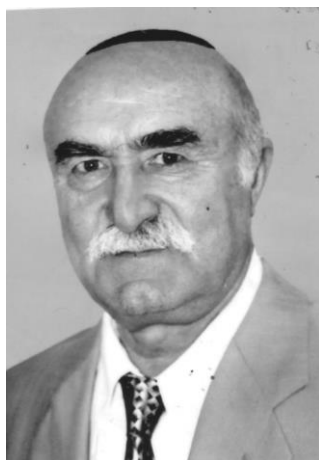
И тут он начал читать медленно и по слогам: *"Модэ ани лефанэха мэлех хай векаям шехехезарта би нишмати бехемла раба эмунатеха"*, затем он перевёл её, чтобы все поняли смысл этих слов.

Зал снова взорвался аплодисментами.

Но в этот раз аплодисменты предназначались не человеку, а Господину мира

Подготовил Гавриэл Пулатов

АВОКАДО



Из многочисленных представителей рода, культивируются только 2 вида: авокадо американское и авокадо дримилистное.

Persea americana Mill. (лат.), авокадо, персия (рус.), avocado, alligator pear (анг.), avocatier и в колониях – poivrier

avocat, poivrier de la nouvelle espagne (фр.), Abacate, Advogatobirne, Avocato Birne (нем.), avocado (ит.), abacateiro (браз.), palta (Чили, Перу).

Семейство – Lauraceae (лат.), Лавровых.

Плод авокадо естественно распространён в Тропической Америке – Антильских островах, Центральной и Южной Америке. Культивируют в тропических и субтропических зонах обеих полушарий. Промышленная культура авокадо в США (Калифорния, Флорида), Южной Африке, Австралии.

Авокадо – древняя культура Мексики, Гватемалы и Антильских островов.

Имеются много разновидностей. Древнейший центр культуры – Андо-Перуанская область.

Persia drymiflora Cham. et Schlocht. (лат.), авокадо дримилистное (рус.), mexican avocado (в США), aguacado oloraso (мекс.), аоаатл (ацтек.).

Авокадо распространено в Тропической Америке: Мексика, Гватемала. Культивируется в Южной Европе: Франции, Италии и в Передней Азии; Алжире; Америке: в Мексике древняя культура, в Чили, Калифорнии.

Плод авокадо, в зависимости от разновидности, зелёный или коричневый, грушевидный или яйцевидный – сочная костянка. Кожура бывает гладкая, сморщенная или даже сосцевидная, прочная, немного похожая на кожу. Мякоть составляет 85% плода,

съедобная, жёлтая, нежная, маслянистая. Плоды авокадо дримилистного почти вдвое меньше, чем авокадо американского. Семена в пищу не употребляют.

Плод содержит до 32% жира, протеины, зольные вещества, воду, витамины А, В, С, Е, РР, К, Н, пантотеновую кислоту, богат кальцием и фосфором. Витамин Е считается одним из сильнейших природных антиоксидантов. Жиры по усвояемости не уступают сливочному маслу.

Плоды авокадо считаются диетическими, идут в пюре, салаты и бутерброды. По вкусу напоминают грецкие орехи, по калорийности превышают мясо и яйца.

Жир авокадо легко переваривается из-за большого количества в нём ненасыщенных жирных кислот, которые регулируют сердечно-сосудистую деятельность, способствуют повышению «хорошего» холестерина в крови (НДЛ) и снижают уровень «плохого» (LDL).

Диетологи считают его незаменимым для сохранения молодости кожи и высокого уровня половой активности (по материалам Интернета).

Отсутствие в плодах сахара делают плоды авокадо диетическими для диабетиков, больным малокровием, гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, гипертоникам, при атеросклерозе. Отвар листьев и кожуры плодов используют при желудочно-кишечных расстройствах и как глистогонное средство.

Во Франции на основе масла авокадо создан препарат для лечения склеродермии (кожное заболевание), пиореи (поражение околозубной ткани), артрозов (хронические заболевания суставов) и экзем, который быстро восстанавливает поверхностный слой кожи, её упругость, разглаживает морщины, препятствует шелушению.

Авокадо можно есть в сыром виде. Чаще всего его используют для намазывания на хлеб, как закуску с грибами и другими наполнителями, в супах, салатах. Недозревшие плоды доходят в темноте, а очищенные меняют цвет. Я капаю сок лимона

на места среза авокадо или герметически заворачиваю в фольгу, или пластик, при этом плоды сохраняются, не меняя цвета некоторое время.

Широко распространены и продаются в Нью-Йорке сорта Эттлингер, Фуэрте, Нобель, Хасс. Последний, вероятно, можно считать лучшим. Его собирают и перевозят зелёным и он, созревая, становится чёрным. Рекомендуют покупать твёрдые, но уступающие под давлением пальцев или же твёрдые зелёные, незрелые, которые в комнатных условиях доходят за одну-две недели.

Чувство сытости на 3-5 часов обеспечивает половина авокадо, содержащее не более 150 калорий, клетчатку и «хорошие» жиры, что является одним из главных факторов похудения.

Исследование показало, что уже через 7 дней диеты с авокадо «плохой» холестерин LDL, и триглицериды снижаются на 22%, а уровень «хорошего» холестерина HDL, повышается на 11%.

Доктор Стивен Пратт из Гарвардского медицинского университета считает, что ни одним современным лекарством невозможно добиться таких потрясающих результатов! Благодаря способности масла разглаживать мелкие морщины, увлажнять, масло авокадо используется в качестве косметического средства для увядающей кожи.

ЮЗЕФ МУРДАХАЕВ,

доктор биологических наук,
ботаник-фитотерапевт.

Выдержка из подготавливаемой книги
«Родник здоровья»

GALEXY AUTO REPAIR INC.

131-13 Hillside Ave.

Tel: 718-657-0808

Fax: 718-657-4888



АЛЕКС



ГАРИК

- Ремонт всех марок автомобилей, в т.ч. зарубежных.
- Компьютерная диагностика.
- Развал-схождение колес.
- Кондиционеры.
- Моторы.
- Трансмиссии.
- Тормоза.
- NY Inspection.
- Установка новых шин и балансировка
- Tune. Ups.
- Качественное и культурное обслуживание.



РУШЕЛ РУБИНОВ

ЗАВУЛ

*(Ба ҳаштод солагии устод
Михозл Завул мебахшам)*

Шоири ширинкалом, бошарму беозор
Завул,
Марди дунёдидаву бономусу боор Завул.
Мекунем табрик шуморо ҳама бо ҳаштод
баҳор,
Хоҳишам бедард шуда, бо сад бинед
дийдор Завул.
Хушавоз, мутрибу шоиру муаллиму адиб,
Суҳбаторо, файласуф, актёри бетакрор
Завул.
Ин "Муноҷот" ном китоб мавҷуд ба ҳар
як хонадон,

Шоири халқии мо, устоди пуранвор Завул.
Дарси ибрат ҳар калому байту осори
шулло,
Ифтихору фаҳри миллат, соҳиби ашъор
Завул.
Ҳофизон дар базму тӯю ҳам шаби
ёдгориҳо,
Месароянд ҳама ашъори шумо бисёр
Завул.
Офарин бар ҳамсару фарзандҳои боадаб,
Чунки онҳо мислатон шахсони хушрафтор
Завул.
Аз Худованд мекунам Рӯшел мудом ман
илтиҷо,
Пири бедард, тансиҳат бошед, нагардед
хор Завул.

3-ӯми сентябри 2015, Нью-Йорк

САЛИМ КЕНҶА

ШОИРИ ШИРИНБАЁН

(Ба Михозл Завул)

Дӯсти деринаи чонам, Завул
Табрики ҷашнат зи дил бинмо кабул.
Зода моро Сайқали рӯйи Замин,
Парвариш бинмуд ҳамчун наҳли гул.
Шеъри ту чун меҳри ту бошад баланд,
Ин нишони лутфи табъу ақли кулл.
"Шашмақом"ат дар забони хофизон,
Шод руҳи Бертаю Хоҷи Расул.
Фаҳри ҳар фарди самаркандӣ туй,
Муҳлисонат дар ҳама ҷоянд мӯл.
Чун Камарзода саломатро расонид,
Худ ба худ аз шодӣ бинмудам усул.
Ту паи сар кардаи ҳаштоди роҳ
Чин зи боғи Амрико сад дона гул.
"Дер ояд, шер ояд" шеъри ман,
Тӯҳфа бар ҷашнат ба мисли дастагул.
Гар расам бар ҷашни садсоли ту,
Рез виски баҳри Кенҷа ҳамчу мул.

7.10.2015, Самарқанд

LAFHEY FINE HOMES
JUNE SHAPIRO DIVISION

GREAT NECK-RENTAL HOUSE
5Br/4Bth, LR, DR. Sun Rm, Fin bsmnt
Great location, walk RR, shop-\$4500

MANHATTAN-UPPER WEST SIDE-
1 BR/1BTH, 24 hr Doorman, low Maint.
Prewar Bldg, top-of-the line appliances,
Storage & bike room, Great Location
Best buy, priced for quick sale - \$399,000

FRESH MEADOWS-Mother/Daughter
4Br/2Bth, Completely redone in 2011,
Fin. bsmnt, 60x100, best buy-\$799,000

COMMERCIALS:
FOREST HILLS- Medical office Bldg
For sale. Perfect for MD or Lab-\$1.2Mln

KEW GARDENS- GLATT KOSHER BAKERY, Steady
clientele - \$250,000

ДОМА*КВАРТИРЫ*БИЗНЕСЫ
ЛЮБОЙ РАЙОН АМЕРИКИ

МЫ ГОВОРИМ ПО РУССКИ.
Tel. 516-482-1111 ext.241-LANA



Member of
LEADING REAL ESTATE COMPANIES
of THE WORLD

CONFIDENCE DRIVING SCHOOL
LICENSED BY THE STATE
OF NEW YORK

5 HOUR CLASSROOM
6 HOUR D.D.C.C.D.L.
CARS FOR ROAD TEST
FREE PICK-UP DAILY
& SUNDAY LESSONS

MANAGER YAKOV
Tel. (718) 997-7713 – Yakov
1(917) 607-0084 – Larisa

НОВЫЙ АДРЕС:
105-25 64-th Ave.,
Forest Hills, NY 11375
вебсайт: Learndrivercar.com

M A R G O
TRANSLATION SERVICE

- все юридические консультации
- услуги нотариуса
- легализованный перевод документов и восстановление
- составление резюме
- travel паспорт
- делаем срочный travel
- вызовы гостевые
- заполнение анкет
- потеря на гринкарту



63-50 108th St.
Forest Hills, Queens, NY
TEL (718) 459 – 4300
FAX (718) 896 – 5565

РАФАЭЛЬ ШАЛОМОВ



- ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ ПЕВЕЦ И МУЗЫКАНТ, С БОЛЬШИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ ПРОВЕДЕТ ВАШИ ТОРЖЕСТВА:
- БРИТ-МИЛА,
- ЮБИЛЕИ,
- БАР/БАТ-МИЦВЫ,
- ДНИ РОЖДЕНИЯ,
- ВСТРЕЧИ ДРУЗЕЙ,
- СВАДЬБЫ.

ЦЕНЫ ДОГОВОРНЫЕ
Tel: (917) 662 – 7945
(718) 592 – 4680

АЛЕКСАНДРА ИЛАЗАРОВА

**ПОЩЕЧИНА**

Грустную я повесть прочитала
О страданиях юных двух сердец,
В ней весёлого, как видно, было мало,
Необычным был ее конец.

Разлетелись их пути-дороги,
Он – на север, а она – на юг.
Унесли с собой печаль-тревоги,
Заболели от сердечных мук.

Он звонил ей, он просил вернуться,
Умолял о ссоре позабыть:
"Без тебя я, как без крыльев птица,
Без тебя мне не дышать, ни жить."

Но ответ пощечины был хуже:
"Ведь уходят раз и навсегда. Не прощу!
Ты больше мне не нужен,
Не вернусь к тебе я никогда."

СЧАСТЬЕ

Счастье уживается не с каждым –
Эта истина, как мир, стара,
Но в душе своей, а это важно,
Не держу обиды я и зла.

Я теперь смеюсь, когда смеётся,
Говорю всё, что душа велит.

Даже жить совсем мне стало просто,
И, как прежде, сердце не болит.

Не нужно людское сожаленье,
Никого ни в чём я не виню,
Проживу с хорошим настроеньем
И сама судьбу свою свершу.

И пусть возраст мой совсем уже
не молод,
В волосах белеет седина.
Не состарюсь я, и путь мой будет долог,
Буду вечно духом молода.

**НЕ ПОВТОРИТСЯ ЧУДНОЕ
МГНОВЕНЬЕ**

"Окончен бал, и догорают свечи,"
Отпела песню молодость моя,
Увидев мой портрет, ты в тот же вечер
Влюбился в образ мой, но не в меня.

А на портрете я была моложе.
Красой своей сводила всех с ума.
Прошли года – взрослей я стала, строже,
Младой осталась лишь моя душа

И в осень жизни музу вдохновенья
Несу я на распахнутых руках.
Не повторится чудное мгновенье,
Оно лишь оживёт в моих стихах.

Ведь жизнь течёт – и больше
нет возврата:
К той молодости, счастьем и весне.
Ты не звони с рассвета до заката
И погаси стремление ко мне.

ПИШУ СТИХИ НА ЗАКАЗ**АЛЕКСАНДРА
ИЛАЗАРОВА****718-393-2988**

АНАТОЛИЙ ХОХЛОВ**З Л О Б О Д Н Е В Н О Е**

Нет ничего страшнее мракобесия.
 Отвратен и опасен фанатизм.
 ...На теле человечества что плесень,
 Что раковые клетки завелись.
 "Неандертальцы" ринулись в атаку.
 Им глубоко начхать и наплевать
 На ценности духовные там всякие.
 Им лишь бы разрушать и убивать.
 Идёт война между кромешной тьмой
 и светом.
 Между людьми и стадом дикарей.
 Моральных и в помине нет запретов.
 Зато оружия всякого вполне.
 И дряхленькую бабушку Европу
 Поставили почто что "на попа".
 Ведь из "политкорректности" глубокой
 Сама себя готова закопать.
 Весь мир в опасности. Ума не много надо,
 Чтоб данность эту ясно понимать.
 Но оказалось, что его-то маловато
 У тех, на кого б надо уповать.
 Прекраснодушие это, конечно, славно.
 И благородно. Но не для зверей.
 Им двери отворять опасно и накладно.
 Разве, что дурак ты или ротозей.
 В упор не видят псевдо-"душелюбы"
 Традиционного "Троянского коня".
 Слюной исходят. Воют во все трубы.
 Готовы, как родных, к себе принять.

Не приведи, но эта "Пятая колонна"
 Может взорвать Европу изнутри.
 И пожалеют "сердобольные", да поздно.
 Всё рухнет, как когда то древний Рим.
 Ведь жизнь и смерть для варвара
 условны.

Награды ждёт, кретин, на небеси.
 Ну, что ж, поможем. Дьявол с ним.
 Чтоб меньше стало в мире
 Слёз и крови!

В ЗАПАСЕ ВЕЧНОСТЬ

(Шутка)

Мне строчки уже душу заморочили:
 прут словно блохи с уличного пса.
 А ты их не читаешь, как нарочно.
 И не понятно, для чего этот кошмар?
 Твоей мне не хватает "канифоли",
 как для смычка лихого скрипача.
 Не заставляй жалеть о своей доле...
 Никчемного пустого трепача!
 Что, хочешь опровергнуть? Я не против.
 Больше того, скорее даже "за".
 В восторге на Пегасе – вертолёте
 я взмою прямиком на небеса.
 И мнение твоё, как-будто "ксиву"
 я Аполлону нагло предъявлю.
 Пущай поставит резолюцию курсивом,
 мол, по Олимпу заслужил продолжить
 путь.
 ...Возьму с собой к "зияющим высотам",
 хоть ты отнюдь не лёгкий пассажир.
 Но кто обидит – тут же врежу в морду!
 И утоплю в одной из "чёрных дыр"!
 ...Отыщем там укромное местечко,
 где будем восседать. Или...лежать.
 Спокойнее. Не надо "возникать".
 Ещё не раз успеешь обругать:
 отныне ведь у нас
 в запасе...Вечность!

ЖАННА ХЕСИНА**Н О В О Г О Д Н Е Е**

Новый Год! Новый Год!
Белая метелица!
Тихо по земле идет,-
Где идет, где стелится,

Потому что есть война ?!
(Нас пока не трогает)...
Значит, есть у нас вина
И она-то строгая!

Бога молим, он простит,
Он ведь всемогущий:
Вот поставит нам «На вид»,
Всем нам, мира ждущим?!

А китайцы учат нас, -
Год-то обезьяний!
Главное не быть в тот час
На раздаче крайним,

Так как этот год еще
Високосный тоже!
Нужен правильный учет,--
Это нам поможет.

Можем мы помолодеть?
День ведь нам подарен!
Вот такая круговерть,
Год: хозяин – барин!

Перемешаны все страны,
Всех традиций нам не счесть!
Пусть он будет ...обезьяний,
Но спасибо, что он есть!!!

Новый Год! Новый Год!
Вот он – шар готовится!!!
Всё хорошее нас ждёт,-
Упадёт, исполнится!..

Д У Ш А

Душа болит, она должна
Отринуть постороннее:
Не жить с понятием «Вина»,
А быть с собой в гармонии,

В полёте, в равновесии!
В Краю Обетованном,
Отбросив всю агрессию,
Жить искренне, гуманно!..

Тех дней забытых мифы
Вдруг оживут в душе?..
Но мы уже не скифы,
И дом не в шалаше...

Б-жественное слово,-
К нему летит душа!
Давайте верить снова:
Жизнь будет хороша!

И снова будет пенье птиц
Там, где тепло, где лето,
И будут страны без границ!
Но... невозможно это!..

Чтоб быть гармонии в душе
И в каждой её клетке,
Она должна быть и в уже,
В траве и в каждой ветке!..

...Б-жественное слово,-
К нему летит душа!
Поверить сможем снова:
Жизнь станет хороша!...

АНЖЕЛА БОРУХОВА

35 лет назад уехала в Грецию моя любимая подружка, с которой мы вместе пошли в первый класс. Она не закончила 8 классов. С той поры жизнь закрутилась и понеслась ураганом таким образом, что раскидала людей в разные города и страны. Каждый себя показал и проявил в своей

настоящей форме настолько хорошо, что со временем все само по себе стало ясным и понятным. И только подружка моя оставалась для меня одним единственным человеком, с которым мне все еще хотелось поговорить. Поэтому я искала её все эти годы. И наконец, нашла через сайт "Одноклассники" и "Face Book". В этом уходящем году мы с мужем спланировали свою поездку в Грецию таким образом, чтобы закончив 10-дневный тур, мы смогли встретиться и с ней. И мы встретились через 35 лет. Мы не могли наговориться, так же как и тогда в детстве. Я была счастлива, не только потому, что мы, наконец, увиделись, а ещё и потому, что жизнь её не изменила. Она осталась, какой была всегда, прямой, честной, открытой, бесстрашно защищающей слабых. Я искала её не напрасно. Я нашла её и вернулась в свое детство, в то волшебное время, когда жизнь ещё не началась и всё ждет своего начала. Сегодня я предлагаю своим дорогим читателям, стихотворение, посвященное ей.

МЕЧТА ИЗ ДЕТСТВА

Душа болела, грудь давило
В далеком детстве. Помню я,
Когда впервые сердце ныло -
Ты уезжала от меня.

Отъезд твой я благословила,
Тебя ж не радовал твой куш.
С собой ты вместе увозила
Всё наше детство, близость душ.

Тогда я даже и не знала,
Что буду так тебя искать!

И Греция твоя вдруг стала
К себе тянуть и мне сиять.

Легенды, мифы и баллады,
Тысячелетий череда...
Всё это есть в твоей Элладе,
Что и древна, и молода.

Цивилизации начало
Взяло отсюда все пути –
Здесь муза лирой зазвучала,
Чтобы по миру зацвести.

Здесь родились театр, скульптура,
Славянства письменность и спорт,
Искусство и архитектура,
И боги бедных и господ.

Красоты зависть вызывали
У многочисленных врагов –
Они красоты разрушали
На протяжении веков.

Не удалось им все разрушить,
Культуру не перевезёшь,
И весь народ не передужишь,
С земли красоты не сотрёшь.

Страна сегодня восхищает:
Моря ласкают острова
Их нежно солнце согревает,
Волшебна неба синева.

Я чувствую себя, как дома,
Здесь по семейному тепло.
Народ мне кажется знакомым,
Их труд – святое ремесло.

Тут землю очень любят люди
И честно кормятся трудом.
Земля им дарит, как на блюде.
Плоды сезонным чередом.

Сегодня здесь беда другая –
Народ живёт как в кабале.
Жизнь недоступно дорогая
При всей любви к родной земле.

И сколько лет, тебе, родная,
Страдать не по своей вине?
Расцвета от души желаю
Тебе и всей твоей стране.

ИСОХОР ГАВРИЭЛОВ (ИЗҲОР)

**ФАРМОН БИКУН**

Бо номи нек даврон бикун,
Бо мардумон паймон бикун,

Ба аҳли дард, дармон бикун,
Ба мартаба шоён бикун.

Аҳли башар шодон бикун,
Ба лаъли лаб хандон бикун,

Карда ба олам сарвари,
Худ соҳиби даврон бикун.

Монда ба олам номи нек,
Аҳли ҷаҳон ҳайрон бикун,

Гуфти Изҳор бо шавқу завқ,
Ба аҳли дард, фармон бикун.

РҶБОИЁТ

Нописанди ин аломати нодонӣ аст,
Аломати беҳурматию ҳайвонӣ аст,
Фаҳм набурда дунёи нофаҳму бебақо,
Дур аз роҳи инсония, аҳду паймонӣ аст.

Ба қадду баст мудом барҷаста бинам дӯст,
Чу раста гул ба чаман, ораста бинам дӯст,
Накарда дури асло аз аҳду паймонӣ,
Баҳри меҳру вафо вобаста бинам дӯст.

Доимо зан ба андому анҷоми пӯшида бошад,
Ба роҳи аҳду паймонӣ бо вафою, кӯшида
бошад,

Гашта номвар, тобовар бо аҳли ин ҷаҳони
фонӣ,
Бо номи поку неку пурхурӯш гулпӯшида
бошад.

Падар гӯш карда, чу дарё хурӯш карда,
Аз оби ширини ҳаёти равшан нӯш карда,
Гашта сарфароз аз ҳурмату шон дар ҷаҳон,
Бо қудрату ному нишон, дил пурчӯш карда.

Шарм аст ба ҷаҳон зи давлат гар савлат
намоӣ,
Аз чоррӯза дунёи фонӣ ғафлат намоӣ,
Фаҳм накарда аз ҷаҳони пурғаму бебақо,
Дур аз сарат беҳуда шӯҳрату шафкат,
намоӣ.

Сарсониро ҳавас макун,
Хеш бастаи қафас макун,
Худ баста ба ҷабру чафо,
Аз ҷон, тан, дур нафас макун.

Ҳазор ҳайфасти, ки мо аз ҷаҳон меравем,
Аз ҷаҳони равшану ниҳон меравем,
Ҳамчу меҳмон омада ба ҷаҳони вақтинча,
Монда аз худ мо ному нишон меравем.

То кай боазоб дили ман пуроб мекунӣ?
Бо ишқи пурмеҳрат дили ман пуртоб мекунӣ?
Нагашта малҳам, ба дили дардидаи ман,
Рӯзу шабҳо бо ёдат дил кабоб мекунӣ?

Сарви равонам, ороми ҷонам модарӣ,
Нури нишонам, шаъни ҷаҳонам модарӣ,
Шамси ниҳонам, марди майдонам модарӣ,
Шаъни афрӯзу дили маконам модарӣ.

Аз ин дунёи беҳабар, касе хабар надорад,
Аз равиши фаҳмишаш ҳеҷ касе ба сар
надорад,

Гузаштагони манзил рафта буданд ба
махфил,

То ба ин вақти даврон, фаҳмише ба бар
надорад.

В М И Р Е М У Д Р Ы Х М Ы С Л Е Й
МУДРОСТЬ ТРЁХ НАРОДОВ

Я.И. Калонтаров

927. Ҳар гап охир дорад.
У всякого слова жди конца.

Тадж.

Сўзининг бердисига қара.
Смотри на конец слова.*

Узб.

Добрый конец - всему делу венец.
Не хвались началом, хвались концом.

Рус.

928. Ҳар гулуро як бўе.
Ҳар гулнинг бир иси бор.
Ҳар гулнинг ҳиди бошқа.
У каждого цветка свой аромат.

Тадж. и узб.

Аз ҳар деге наволае хуш бошад.

Убайди Зоконӣ

У каждого котла приятен один кусочек.

Убайд Зокони

Ҳар шаҳранинг хавоси бошқа.
У каждого города свой воздух (климат).

Узб.

Каждый цветок со своим запахом.

Рус.

929. Ҳар гул дар буттаи худ бўй дорад.
Всякий цветок благоухает на своем кусте.
Ҳар чиз дар чои худ мезебад.
Всякая вещь хороша на своем месте.

Тадж.

Биров-тош, биров-гул, ўз жойида иккови
ҳам яхши.

Один-камень, другой-цветок, а на своем
месте оба хороши.

Узб.

Всякая вещь хороша на своем месте.

Рус.

930. Ҳар дардеро дармоне ҳаст.
Каждая болезнь имеет свое лечение.

Тадж.

Ҳар бало, ҳар иллатнинг ўз кушандаси бор.
Букв.: Каждая беда, каждый недуг
имеет своего убийцу.

Ҳар нарсанинг кушандаси бор.
Каждый предмет имеет своего убийцу.

Узб.

На каждый яд есть свое противоядие.

Рус.

931. Ҳар кас аз донистагеш намонад.
Каждый человек должен делать то,
что он знает.

Тадж.

Қуш уясида (инида) кўрганини қилади.

Птица делает то, что она видела
у себя в гнезде (т.е. человек делает
то, что он видел у себя дома).

Узб.

Кто что умеет, то и делает.

Молодой петух поет так, как от старого
слышал.

У всякого свое умение.

Чего делать не умеешь, за то и не хватайся.

Щенок у матери лаять учится.

Рус.

932. Ҳар кас аз забони худ мебинад.

Каждый получает соответственно
своему языку.

Тадж.

Одам тилидан топар, ҳўкуз – муғузидан.

Человек узнается по языку, вол –
по своим рогам.

Узб.

Знать птицу по перьям, а человека по речам.

Узнают птицу по перьям, а сокола –
по полёту.

Рус.

933. Ҳар кас ба гази худаш чен мекунад.

Каждый мерит на свой аршин.

Ҳар ким ўз қаричи (гази) билан ўлчар.

Каждый измеряет своими пядями.

Тадж. и узб.

(Продолжение следует)

* В объяснение этой поговорки рассказывают, что однажды спросили миршаба: как твое имя? Он сказал Худа (Б-г)... Спрашивающий принял это за богохульство и донёс на него. Призванный к ответу миршаб сказал: "Мое имя Худаберди", т.е. «Б-г дал», но я успел сказать только первую половину, а спрашивающий уже поспешил обвинить меня в богохульстве. Тогда и было высказано судьёй, что нужно смотреть на конец слова.

Ю М О Р

Телеграмма Кацу от Штейна: «Кажется умер Моня».

Телеграмма Штейну от Каца: «Таки умер или нет?»

Телеграмма Кацу от Штейна: «Пока да».

Лето, деревня, туалет без двери, Абрам сидит расслабился с газеткой....

Мимо идет тетка.

- Абрам, шоб тебя, ты хоть бы дверь строил!

- Дверь? Зачем? Шо тут брать-то?!

Встречает Моня в Венеции своего друга Изю.

- Какими судьбами? - радостно восклицает он.

- Я в свадебном путешествии.

- Поздравляю! А где ж твоя жена?

- Послушай, Моня, но кто-то ведь должен-таки оставаться в лавке?

Еврей долго смотрит, как пара танцует ламбаду, потом говорит:

- Я, конечно, не знаю, но мне кажется, пока они не лягут, у них ничего не получится...

- Изя, куда я с тобой не пойду!!!

- А чего тогда так вырядилась и накрасилась?

- А чтоб ты видел, какая красавица с тобой куда не пошла!

- Молодой человек, заберите таки взад свои мысли от моего тела! И не смотрите на меня своими женатыми глазами...

Даже в свои 70 лет Рабинович исправно и регулярно выполнял свой супружеский долг: утром выносил мусор, а вечером мыл посуду.

- Ой вей, двадцать лет! Ваша честь, я уже слишком стар, мне-таки 90 лет...

- Суд не требует от вас невозможного, гражданин Кацман, отсидите сколько сможете...

Умный человек при редких встречах никогда не скажет: "Как была душой – так душой и осталась!"

Он произнесет: "А годы над тобой не властны!"

К резиденции православного митрополита подъезжает элегантная дорогая машина. Фима говорит Зяме: - Вот видишь, что значит эффективно работающее предприятие: а начинали-то ведь с одним осликом (*имеется в виду предание о том, что Иисус въехал в Иерусалим на осле*).

Послушайте, Шнеерзон, когда я смотрю на Вас, мне кажется, шо Ваша мама не хотела, а папа не старался!

Реббе, что такое старость?

- Моня, это когда ты сидишь на лавочке, мимо тебя проходит длинноногая красавица с 4-м размером бюста и мешает тебе кормить голубей...

(Продолжение следует)

СЕКРЕТ ВОЛЬФА МЕССИНГА



(Окончание. Начало в № 238)

Действительно, троллейбус промчался мимо. Сидя в следующем троллейбусе, Мессинг, никогда сам не начинавший разговор, вдруг заговорил, как бы сам с собою.

– Не там ищут. Здесь надо искать, – показал он на солнечное сплетение. Ты читал «Братья Лаутензак» Фейхтвангера? Если нет, то

прочти. Это про Эрика Хануссена. Вот и у меня также – я «слышу», как будто холод проходит в солнечное сплетение. Я как бы выключаюсь и живу в двойном мире – здесь и там. В этот момент я больше «там», где я всё «вижу» и «знаю». «Там» я – «Мессинг». Мне не надо думать. Я «слышу» и «вижу». Мне мысли мешают, и я трясусь головой, чтобы удержать это «видение». Это как сон – странная реальность...

История с вступительными экзаменами, предвидения о моём переезде в Ленинград и о прыжке с самолёта лично меня убедили в том, что предсказания Мессингом моего будущего были реальны.

Так где же она спрятана, эта тайна предсказания будущего?

Как я понял, есть несколько путей постичь будущее. Первый путь – наш родной, интеллектуальный, логический, по типу «знания – сила»... Путь накопления фактов и распознавание устойчивых логических связей между ними, которые можно проверить. Этот путь называется «наукой». Русский термин «наука» происходит от глагола с тем же корнем «научить». То есть, передать знания. Учитесь. Наблюдайте, станьте Шерлоком Холмсом в какой-нибудь области, и вам откроется будущее.

Прогресс сделал человека «техническим экстрасенсом». С технической точки зрения телепатия, то есть передача мысли на расстояние – это уже сегодняшний день. Диагностические машины спокойно узнают ваше будущее на генетическом уровне... Так зачем же нам теперь изучать фокусы поиска спрятанных расчёсок и предсказаний телепатом, типа Мессинга? Ответ – второй путь – развить наши собственные экстрасенсорные способности и способности узнавания будущего.

Все знают об экстрасенсорных способностях животных. Собаки по запаху определяют рак. Зоологи находят примеры мгновенной передачи ин-

формации на далёкие расстояния у животных. Например, обезьяны мгновенно получают информацию от других обезьян на далеких от них островах, о том, что купаться в горячих гейзерах не страшно. Поэтому, может быть, маленький мозг птиц, осьминогов и зверьков не нуждается в большом и громоздком мозге с медлительным логическим аппаратом. Их маленький обладает свойством мгновенного знания будущих опасностей и способов защиты.

По словам одного математика, обычная болотная лягушка, выстреливая языком в муху, должна была бы сделать тысячи расчётов траекторий полёта мухи, сравнимой с расчётом полёта баллистической ракеты. Животные инстинктивно знают о приближающихся катастрофах, о людях. У зоологов есть ощущение, что животные знают о нас больше, чем мы о них...

Как же так? Нас же учили, что «древние» части мозга считаются примитивными, а новые – совершенством. Оказывается, мы зря смотрим свысока на братьев ползучих и летающих. Их «древний» мозг, который считается примитивным, таит в своей генетической памяти тысячелетние секреты мира и природы. Они-то пережили столько катастроф! Похоже, и нас, людей, переживут...

Сейчас уже экспериментально установлено, что «древний» мозг имеет своё собственное «сознание» и активизируется, даже когда кора мозга удалена или не функционирует. Именно поэтому рептилии и птицы адекватны в своём мире без большого мозга. И у людей, когда лобные доли засыпают или выключаются, «древний» мозг посылает сигналы во внутреннее солнце организма – солнечное сплетение.

Человек начинает ощущать нечто странное, идущее от живота. Как правильно говорят: «животом чувствует» то ли уже виденное, то ли знание чего-то такого, чего не знал и не учил раньше. Чувствует живот сигнал опасности. И видит судьбу свою, или чувствует душу другого.

До большинства из нас эти сигналы не доходят, но есть уникалы, которые понимают этот язык, и имеют это окно в прошлое и канал в будущее. Все они рассказывают, что они проходят как бы через некоторый барьер изменённого сознания и, через несколько секунд, ясно выплывает «ясновидящий» ответ.

И Мессинг, и Ванга прямо говорили: «Не знаю, как это получается. Нужно только погрузиться в себя, в какой-то иной мир, оставаясь самим собой. Тогда в животе знакомый холодок проходит. Как будто окно открывается, и мы через него видим,

как в кино, суть и жизнь того, кто перед нами... Просто вижу или слышу конечный результат».

Наш «древний» мозг знает о тех болезнях, которых ещё нет, но «программа» для них уже зреет где-то в организме и проявится в скором будущем. Было бы здорово иметь возможность заглянуть в наше будущее и «поправить» его! Оказывается, есть такой метод, и о нём мне несколько раз говорил Мессинг. Этот метод – гипноз или самогипноз, как у Мессинга.

Однажды, в клинике, мы искали в гипнотическом сне причину, почему 11-летний мальчик выдёргивает у себя волосы. Мы внушали ему, что он всё младше и младше, и следили за его поведением.

Ничего не найдя, мы так же постепенно «возвращались» в современность, но потом решили пойти в будущее, внушая, что ему лет 12, потом 13. Когда мы дошли до 14 лет, у мальчика появились странные судороги, и мы прекратили сеанс. Прошло несколько лет, и этот мальчик в возрасте 14 лет попал в больницу с диагнозом: ревматизм с осложнениями в виде судорог. Значит, можно узнать наше медицинское будущее! Кто знает, ес-

ли бы мы тогда не испугались, и начали лечить ревматизм профилактически, может быть, удалось бы предотвратить «просыпание» болезни...

Секрет Мессинга – узнавание будущего – реальный феномен!

Он умел открыть «окно внутрь себя», слушать своё шестое чувство, говорящее ему о будущем своим тайным висцеральным языком: холодком или давлением в животе, «внутренним голосом», или специфическим сновидением...

Это «шестое чувство» оберегает всех нас опытом прошлого, подсказывает нам что-то о нашем будущем. Будущее – оно спрятано глубоко в нас самих.

Мессинг завещал нам открыть внутреннее окно в себя, научиться понимать сигналы своего мудрого «древнего» мозга. Тогда, может быть, мы все сможем стать «Вольфом Мессингом» для самих себя!

Omnia mea mecum porto! Весь мир ношу в себе!

АЛЕКСАНДР ГОЛЬБИН

ЭТО ИНТЕРЕСНО

Последние разработки израильских ВПК стали яркой иллюстрацией того, насколько арабо-израильский конфликт ускорил модернизацию армии. Уже сегодня мы с удовольствием можем сказать: нашим военным из космоса хорошо видны тоннели Хамаса из Газы. Можно сказать, что **новый** израильский спутник буквально видит сквозь землю! Неделю, как видит! И кроме этого появилось нечто специальное для любителей тоннелей из Газы: Израильская компания EMI, производитель взрывчатых веществ, разработала второе поколение системы Emulsion, позволяющей весьма эффективно справляться с ними: в землю впрыскиваются жидкие компоненты, каждый из которых по отдельности взрывобезопасен, но в земле они стекают в пустоты – тоннели, превращаясь во взрывчатку. Тоннелям можно будет посочувствовать. Это раз! Израильская компания "Rafael Defence Systems" представила не имеющую аналогов систему обнаружения самодельных взрывных устройств. Просто, как всё гениальное! Беспилотник производит аэрофотосъёмку местности, сохраняющуюся в памяти системы после компьютерной обработки. Если на местности произошли любые изменения структуры грунта (система выявляет недавно перемещенный или взрыхленный грунт или перемещенные камни), то система пометит этот участок, как опасный, где вероятно заложена мина. Для выявления опасного участка достаточно 10 минут. Это два! А теперь, для любителей пострелять в сторону аэропорта "Бен-Гурион": та же израильская компания "Rafael Defence Systems" представила систему "Звёздное небо" – лазерную установку, нейтрализующую террористические ракетные атаки по самолетам. Система обнаруживает ракету, выпущенную из ПЗРК, и лазерным лучом выводит из строя её электронные системы наведения. Аналогов подобной системы не существует. И, что интересно, среди стран, заинтересовавшихся израильской системой, был и Иран, вероятно вспомнивший времена сотрудничества с Израилем. Из вышеперечисленного видно, что израильский ВПК проводит работу для обеспечения ЦАХАЛа новейшими технологиями и оружием для противодействия сегодняшним угрозам. Угрозы Израилю не исчезают, но, как и в былые годы, наличие современного оружия помогает потенциальным противникам несколько охладить свои горячие головы.

Подготовил Иосиф Калонтаров

«Жди меня, и я вернусь...»

ИЛЬЯ ВОЙТОВЕЦКИЙ, Беэр-Шева (Израиль)
(Продолжение. Начало в № 238)

Как-то встретил Шломо. "Завтра у меня будут гости из России," - сказал я. "Привези их ко мне в музей, - попросил Шломо. - Я хочу посмотреть им в глаза". Я пообещал.

От проходной нужно ехать на север вдоль берега Мёртвого моря минут 20-25. Я взял в руку микрофон и стал рассказывать историю, услышанную в телевизионной передаче. Меня слушали внимательно. Закончив рассказ, я сказал, что захватил с собой кассету с песней "Жди меня".

"Хотите послушать?" "Хотим, хотим, поставьте!" — попросили гости. Зазвучала песня. Она закончилась, мы подъехали к музею. Нам навстречу вышел невысокий седой мужчина с молодыми глазами. "А вот и герой моего рассказа," - представил я Шломо Дрори. Были объятия, слёзы, расспросы. Мы поднялись в музей, и Шломо впервые рассказал туристам из России о чуде, которое свершилось на этой древней земле. Он говорил на иврите, я переводил.

Вот уже 11 лет я с удовольствием привожу в музей туристов из бывшего СССР. Все годы я ношу с собой кассету с песней Шломо Дрори на стихи Константина Михайловича Симонова "Жди меня", и мои гости наслаждаются, слушая её в туристических автобусах, идущих вдоль побережья Мёртвого моря – 411 метров ниже уровня мирового океана. Мне жаль, что среди них не было К.М.Симонова.

Наутро после написания этого письма я, естественно, позвонил Дрори.

— Шломо, ты сидишь или стоишь? – спросил я его. – Сядь, иначе упадёшь.

— Сижусь-сижусь, – улыбнулся Шломо в трубку.

Я рассказал о передаче "Взгляд", о моём телефонном разговоре с Вами, Гаяна, о письме и о кассете, отправленных в Москву. Дрори был, разумеется, растроган.

— А ты, – в свою очередь спросил он, – стоишь или сидишь?

И я услышал историю, которая произошла буквально накануне, может быть в то самое время, когда в Москве по ОРТ шла речь о стихотворении К.М. Симонова "Жди меня".

Ему позвонили из редакции радио "Голос Израиля" и попросили срочно приехать. Ввели в студию, представили сидящей перед микрофоном женщине, предупредили: "Прямой эфир". Женщина, Илана, оказалась женой израильского лётчика, пропавшего без вести в 1973 г., во время войны Судного дня. "Она о себе расскажет сама, – ска-

зали ему, а ты расскажи о песне". Включили микрофон.

Ведущая: Это произошло во время Войны Судного дня, когда самолёт, пилотируемый мужем Иланы, был сбит в Сирии. Муж в течение нескольких месяцев считался без вести пропавшим, и никто из его окружения не верил, что он жив. Лишь по истечении нескольких месяцев выяснилось, что он находится в сирийском плену. Песня "Жди меня" на протяжении всего этого трудного периода поддерживала Илану и вселяла в неё силы и надежду. Сегодня с нами здесь находится композитор, написавший музыку к этой песне – Шломо Дрори из Арада. Спасибо, что ты специально приехал сюда из Арада. Ты являешься одним из первых работников комбината Мёртвого моря, а твой рассказ о песне волнителен не меньше этого. В продолжение к нам присоединится также Амитай Нееман.

Дрори: Во время Второй мировой войны я был в британской армии в составе еврейского ополчения, а впоследствии еврейской бригады. Среди прочих обязанностей, которые мы выполняли, была сторожевая служба на хайфском волнорезе. Это была очень скучная обязанность, потому что мы вроде бы должны были охранять Хайфский порт от итальянских субмарин, которые так и не приплыли. Поэтому мы привыкли читать во время несения сторожевой службы. Мне в руки попала маленькая книжица. Это был перевод с русского языка, сделанный Шлёмским; называлась книжица "Жди меня". В ней было несколько стихотворений, но, вне всякого сомнения, самым впечатляющим было стихотворение "Жди меня". Я прочитал его и почувствовал, что ему необходима мелодия. И, несмотря на то, что я не композитор, той же ночью я стал повторять тот самый мотив, который почувствовал при чтении стихотворения. Утром, когда мы вернулись на базу (а в нашей части был музыкант по имени Цви Бен-Йосеф, он был также композитором очень высокого класса; он писал ноты так же, как я пишу буквы), я спел ему песню, а он записал ноты. И мы стали выступать с этой песней – разумеется, на пирушках нашей части. Песню настолько приняли, что мы начали выступать и в других подразделениях. Песня превратилась в песню тех дней, потому что она отражала настроение каждого солдата, тоскующего по той, которая его ждёт. Даже если она не существует, он хочет, чтобы такая была. Благодаря этой песне я попал в бригадный ансамбль, когда он был создан. И одним из шлягеров на концертах, а я стал солистом ансамбля, была, разумеется, песня "Жди меня". Были и другие песни, но эта стала главной.

Ведущая: Об этом, между прочим, упоминалось в программе Амнона Леви "Завершаем неделю" (одна из популярных еженедельных телевизионных передач - И.В.). Нурит Галь-Рон (известная израильская певица - И.В.) напомнила, что её мама была одной из исполнительниц этой песни.

Дрори: Потому что мы были вместе в том же самом ансамбле... Наступило такое время, когда ансамбль выехал в Италию. Я тогда не знал, что моя мама выжила во время Катастрофы и попала в Италию. Это длинная история.

Ведущая: Ты думал, что она погибла?

Дрори: Ясно. Подобно большинству евреев, которые были тогда в Австрии, в Германии. Я знал, что мой отец был убит. Я думал, что и её нет. Но она добралась до Италии и думала, что достигла обетованного берега. Но немцы пришли туда следом за ней. И тогда, к её счастью, монашки из католического монастыря решили спасти её и прятали её в монастыре более г.. Она за это время выучила итальянский язык и владела им свободно, и когда американцы вторглись в Италию, монашки сказали: "Пришло для тебя время пересечь американскую линию". Ей выправили фальшивое удостоверение личности, будто бы она итальянка, она пересекла линию (фронта) как итальянка, германскую линию (фронта), и превратилась в еврейскую беженку. Когда она добралась до американцев и рассказала им свою историю, они, разумеется, передали её дальше. Накануне Судного дня она стояла во дворе синагоги в Риме и плакала. У неё не было никого, о ком она знала бы, что он существует. Она чувствовала, что она, в сущности... что жизнь её кончилась. У неё нет никого... в Риме... еврейка из Австрии... Стояла и плакала. И тогда к ней подошёл американский офицер, который увидел её. По её одежде он понял, что она, вне всякого сомнения, еврейская беженка. Он не стал разговаривать с нею по-английски, а обратился на идише и сказал ей: "Не плачь. Б-г поможет". Она не обратила на него никакого внимания, лишь сказала: "Чем Б-г может мне помочь, если я потеряла всё. Муж убит немцами, дети неизвестно где, я здесь одна". Ему захотелось приободрить её, и он продолжал: "Не отчаивайся, Б-г поможет." Он видел, что она никак не реагирует, и задал вопрос — только ради того, чтобы разговорить её: "Откуда ты?". Она назвала местечко в Польше. Тогда он спросил: "А муж твой откуда был он?" Она произнесла название местечка моего отца. И тогда он замер в недоумении на мгновение и спросил: "Как его звали?". Когда она назвала ему имя моего отца, он сказал: "Теперь ты сможешь увидеть, чем Б-г может помочь, потому что он был моим дядей, и я помогу тебе. Я позабочусь о тебе. У тебя больше нет причин опа-

саться, я позабочусь о тебе." И действительно, он снял для неё комнату в Риме, и принёс ей еду, и одел её. Она попросила его лишь об одном. Она сказала: "Неважно, что будет со мной. Найди моих сыновей. Они были в Эрец Исраэль. У меня нет с ними никакой связи...".

Ведущая: Вы репатриировались до войны?

Дрори: Да. Мама сказала американцу: "...Я уверена – по тому, как я их воспитала, - они, конечно, ушли добровольцами в британскую армию, но я не могу найти их. Сделай одолжение, разыщи мне моих сыновей". И он стал наводить справки. И тогда выяснилось, что на самом деле мы оба – в бригаде: брат в двенадцатом батальоне... в двенадцатой роте, а я – в ансамбле. И тогда она узнала, что ансамбль должен прибыть в Италию - для выступлений в Бари перед подразделениями из Эрец Исраэль, расположенными в тех местах. Я ничего не знал. Он привёз её на машине, принадлежавшей американской армии, в сопровождении ещё двух американских офицеров в Бари в здание оперы, в котором мы должны были выступать. Я за кулисами, вместе со всей нашей труппой, мы готовимся к выступлению.

Ведущая: Минуту. Ты приехал туда и ничего не знал?

Дрори: Ничего. Я вообще не знал о том, что она жива. И уж, конечно, не думал, что она в Италии. И тогда вошёл солдат и спросил: "Кто здесь Дойчер?" - так меня звали до того, как я принял ивритскую фамилию. Я ответил: "Я. Почему тебя это интересует?". Он сказал: "Твоя мать ждёт тебя". Меня словно ударили молотком по голове. "Что значит – ждёт?". Он сказал: "Я не знаю. С ней какие-то американские солдаты и командующий израильскими подразделениями, и они хотят, чтобы ты к ней вышел". Все участники нашей труппы остолбенели. Хана Марон (одна из ведущих актрис тель-авивского Камерного театра, начинавшая, вместе с Дрори и Йоси Ядином свой путь в составе армейского ансамбля во время Второй мировой войны - И.В.) сказала: "Ты не должен выходить, у неё может случиться сердечный приступ. Мы войдём по одному, пусть она попривыкнет. Один, и ещё один, ты войдёшь последним. "Нас было двенадцать участников ансамбля. Так мы и сделали. Но мы приняли решение: что бы ни случилось не плакать! Не плакать... Я вошёл в комнату, все члены ансамбля стояли вокруг неё, она — в центре комнаты. И она не узнала меня. Я, разумеется, узнал её и подошёл к ней, и произнёс только одно слово. Я сказал: "Мама". И все заплакали. Израильский командующий сказал: "Ребята, ребята, представление должно состояться! И я знаю, что нужно сделать".

(Продолжение следует)

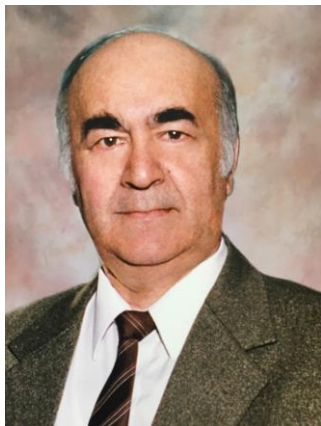


К ГОДОВЩИНЕ КОНЧИНЫ

ЛАЗАРЯ МОИСЕЕВИЧА МУРДАХАЕВА



Прошёл год, как остановились стрелки часов жизни
ЛАЗАРЯ МОИСЕЕВИЧА (МУРДАХАЕВИЧА) МУРДАХАЕВА.



ЛАЗАРЬ бен ДВОРО

1937 – 14 шавот 2015 Лазарь Моисеевич часто отчитывался за работу данного учреждения в Минздраве.

В 2002 году Лазарь Моисеевич с семьёй эмигрировал в США, Нью-Йорк. Отличный семьянин, верный муж, добрый, отзывчивый отец и дедушка, сделал всё для становления детей. К нему тянулись люди за советом и помощью, он вселял оптимизм, был бодрым и жизнерадостным в любых ситуациях.

И в завершении отметим – не было ни одного случая, когда бы он отказал нуждающимся в помощи. Тысячи человек из нашей общины и не только, не понаслышке испытали на себе его заботу и помощь в тяжелые минуты их жизни. Поэтому, Лазарь Моисеевич нами включён в число двенадцати особо выдающихся деятелей рода **Моше Москови**, состоящего из 3650 человек и признан Праведником. Да, Праведником! И это не преувеличение.

Дорогой, любимый Лазарь Моисеевич, ты прошёл славный жизненный путь достойный восхищения. Нам всегда будет не хватать тебя!.. Спи спокойно, ты вечно в нашей памяти и сердцах. Пусть твоя душа пребудет в лучших мирах. Омен ва омен.

До последнего вздоха он мужественно боролся с коварной болезнью, идя на невероятные страдания. Но, к великому сожалению, в длительной изнурительной борьбе, до конца истратив свой могучий потенциал, ушёл из жизни, оставив нас в полной растерянности. Нет «жаворонка», звонящего чуть свет, деликатно вникающего во все проблемы родственников и друзей, нет милого и заботливого мужа, отца, деда, прадеда, нет верного брата и друга.

Прервалась связь времён, но не поколений. Лазарь оставил на попечение верной супруги, **Зои Ильиничны**, продолжателей рода: двух дочерей и сына, шестерых внуков и троих правнуков. Лазарь Моисеевич настолько хорошо знал своё дело, что где бы он ни работал, его всегда назначали руководителем. Хотя он и не был номинальным руководителем Узмедтехники, но именно



ДВОРО бат БАХОП
1910 – 14 шавот 1973

МЕНУХАТО БЕ ГАН ЭДЕН

**Скорбим: супруга Зоя, дочери – Ольга и Наташа,
 сын – Сергей, внуки, братья – Юзеф, Семён, Рафаил,
 Михаил, родственники и друзья.**



Годичные поминки состоятся 24 января в 12 дня в ресторане «Амадеус».
 Контактные телефоны: Зоя – 718 396 3968; Наташа – 917 363 3760.

У В А Ж А Е М Ы Е Ч И Т А Т Е Л И !

Если у Вас есть вопросы или мнения по публикациям наших авторов,

Вы можете обратиться к ним по телефонам:

Эдуард Катанов – (718) 275-9745

**Иосиф Калонгаров –
(718) 261-4057**

**Аркадий Завулунов –
(718) 997-7729**

**Иосиф Ядгаров –
(718) 730-9143**

**Светлана Ханимова –
1(516) 487-1085**

**Александра Илазарова –
(718) 393-2988**

**Михоэл Завул –
(718) 997-1093**

**Ефим Фатахов –
(718) 380-0442**

**Анатолий Хохлов –
(718) 896-4124**

**Эдуард Ниязов –
(917) 862-8233**

**Авром Табибов –
1(718) 268-5085**

**Алексей Кайлаков –
(718) 986-9917**

**Юзеф Мурдахаяев –
(718) 461-3386**

**Исохор Гавриэлов –
(718) 846-1009**

**Лариса Аронова –
(917) 687-0259**

**Люба Ибрагимова –
1(718) 930-4003**

**Жанна Хесина –
(718) 544-8158**

Э Т О И Н Т Е Р Е С Н О**БИОАКТИВНЫЕ ТОЧКИ НА РУКАХ**

Средний палец: злость, усталость. Если вы чувствуете усталость, то попробуйте помассировать средний палец. Средний палец непосредственно связан со злостью и раздраженностью. Кроме того, массаж этого пальца поможет избавиться от проблем с печенью. Подобные упражнения имеют эффект также и потому, что массаж мгновенно улучшает кровообращение, устраняя при этом беспокойство.

Безымянный палец: негативные эмоции, расстройство пищеварения. Если вы чувствуете себя плохо, словно из вас высосали всю энергию, обратите внимание на безымянный палец. Умеренное давление на этот палец благоприятно скажется на пищеварительных и дыхательных функциях организма. При выполнении упражнения старайтесь сохранять спокойствие и следить за дыханием.

Мизинец: нервозность и стресс. Мизинец отвечает за то, как мы видим себя в этом мире, какое место занимаем и как себя ощущаем. Проще говоря, речь идет о самооценке.

Может быть, вы слишком себя критикуете? Оставьте негативные эмоции, дышите глубже и массируйте мизинец! Это упражнение окажется очень полезным, если вы испытываете боль в теле или чувствуете повышенную нервозность.

Ладонь: тошнота, напряжение в теле. Прижмите пальцы одной руки к ладони другой руки. Сделайте три медленных вдоха и выдоха. Также можно совершать вращательные движения. Ладони отвечают за работу большинства внутренних органов. Кроме того, массаж ладоней поможет справиться с головокружением и проблемами желудочно-кишечного тракта.

Руки: кровообращение, концентрация. Чтобы успокоиться и сконцентрироваться на чем-то важном, прижмите ладони друг к другу и слегка надавливайте. Такое упражнение не только поможет привести в порядок мысли и чувства, но оно способствует и улучшению кровообращения, а хорошее кровообращение, как известно, — один из признаков здоровья организма в целом.

