

ЗАПЕКАНКА ИЗ МАЦЫ

Мы дома называем это лепешкой газаней, хотя до лаваны блюду явно как от Земли до Луны. В общем, съест с названием, а в том, что при минимуме усилий получается вполне достойный вкусный ужин. Главное – не забить мацу или использовать ту, что осталась у нас после Песаха.



- ИНГРЕДИЕНТЫ:**
 5 листочков мацы;
 300 г мясного фарша;
 1 луковица;
 4 помидора;
 2 столовые ложки растительного масла для жарки;
 соль, перец;
 зелень;
 150 мл нежирных сливок;
 3 яйца;
 150 г твердого сыра.

ЕВРЕЙСКАЯ КУХНЯ

ПОШАГОВЫЙ РЕЦЕПТ:

1. Лук чистим, режем на кубики, обжариваем на растительном масле. Добавляем фарш, жарим, помешивая, до готовности. Добавляем нарезанные на кусочки помидоры, протушиваем. Солим, перчим, смешиваем с нарезанной зеленью.

2. Сливки смешиваем с яйцами.
3. Глубокую форму, по размеру примерно равную размеру листочка мацы, смазываем маслом. На дно кладем первый лист мацы, выкладываем пару ложки фарша, посыпая тертым сыром. Затем выкладываем начинку следующим слоем.
4. Продолжаем чередовать, пока будет фарш. Последний слой фаршем не закрываем, только поливаем сливками и посыпаем тертым сыром.
5. Запекаем под фольгой примерно 20 минут в разогретой до 180 градусов духовке (сливки впитываются в мацу), потом снимаем фольгу и ждем поджаривания сыра около 5-7 минут. Сразу же нарезаем, подаем, дожидая, пока запеканка немного остынет. Приятного ужина!

Израиль отправит на Олимпиаду в Токио самую крупную делегацию в своей истории



Руководство Олимпийского комитета Израиля утвердило состав израильской делегации, которая отправится на Олимпийские игры в Токио. Эта делегация станет самой большой в истории израильской олимпийской сборной Израиля во все его истории страны.

Около 90 спортсменов в 21 виде спорта, принадлежащих к 15 федерациям, будут представлять Израиль на Олимпиаде в Токио, которая пройдет с 23 июля по 8 августа.

Ожидается, что израильские спортсмены выйдут в 10 финалов и выиграют 2-5 медалей. Крупнее всего представительство израильских спортсменов будет в следующих видах спорта: плавание, дзюдо, легкая атлетика и гимнастика. Израильские спортсмены будут представлять также в новых олимпийских видах спорта – сарфинге и байболде. Впервые в 1976 году Израиль отправил команду – сборную по байболду.

Делегацию возглавят Гиви Лустиг, генеральный директор Олимпийского комитета Израиля,

Оскароносный фильм «Спилберг о жизни венгерских евреев доступен на Netflix»

Документальный фильм о жизни венгерских евреев во время Холокоста, снятый Стивеном Спилбергом и получивший Оскар в 1998 году, будет доступен для просмотра на Netflix. Картина называется «Последние дни». Его выйдут 19 мая.

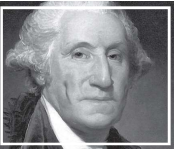


Картина рассказывает историю пяти венгерских евреев, которые выжили в Холокост. Одним из них был Том Лантош, который впоследствии стал конгрессменом Кали-

форнии с 1981 по 2008 год. Выжившие возвращаются в свои родные города, а также посещают гетто и концентрационные лагеря, где они были заключены.

Спилберг был исполнительным продюсером вместе с компанией USC Shoah Foundation, которую он основал после того, как снял в 1985 году художественный фильм «Список Шиндлера» о жизни немецкого промышленника Оскара Шиндлера и евреев, которых он спас во время Холокоста.

Письмо Джорджа Вашингтона еврейской общине США выставлено на аукцион



Оригинал раннего письма Джорджа Вашингтона к американской еврейской общине продан на аукционе Nate D. Sanders Auctions.

Письмо было напечатано в выпуске Massachusetts Spy. Dr. The Worcester Gazette после американской революции от 1 июля 1790 года.

Это было отсылкой на общественные собрания раввина Лейва Шабталона от имени еврейской общины Саванна, штат Джорджия, в котором он поблагодарил первого президента Америки за его поддержку религиозной терпимости.

В письме Вашингтон так говорит: «Я искренне благодарю вас за вашу поддержку по поводу моего назначения на этот пост, который я особенно чувствую, занимая по единственному выбору моих сограждан. И особенно за выражения, которые вы используете, чтобы заверить меня в том, что вы будете поддерживать мое дело, оказавшие мне величайшую поддержку. Я рад, что дух щедрости и благотворительности гораздо более распространен среди просвещенных народов земли».

«Чуть то же мудротворное Божество, которое давным-давно избрало евреев от великого множества народов, воздвиг их на земле обетованной, и в последнее время проявил себя в создании этих Соединенных Штатов как независимой нации», — написал Вашингтон.

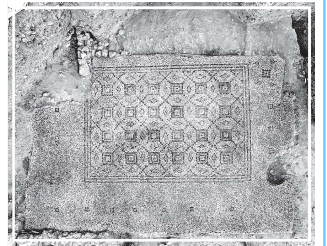
По словам аукционного дома, письмо находится в очень хорошем состоянии. Независительный эксперт этого аукциона был продан в 2014 году на Sotheby's за 68 750 долларов.

© Газета «ЭИНИКАЙТ». Издатель: Еврейский Хесед «Вней Азриэль» 03087, г. Киев, ул. Питерская 4 а. Свидетельство о регистрации: 2010-01-04 пр. от 08 июля 2010 г. При перепечатке материалов — ссылка на «ЭИНИКАЙТ» обязательна. Газета не является прибыльной и распространяется бесплатно. Газета выходит при содействии «ДЖОЙНТА». Главный редактор Михаил ФРЕНКЕЛЬ.

Наши интернет-страницы: Facebook: 51206, ул.Северо-Саванна 3 012345678910111213141516. Тираж 3000

КУЛЬТУРА

Найденная в Явне 1600-летняя мозаика будет открыта для посетителей



Впечатляющая мозаика, которой 1600 лет, найденная во время археологических раскопок в городе Явне, будет выставлена в специальное обозрение в культурном центре города в рамках совместной инициативы муниципалитета Явы и Израильского Управления древностей.

В последние годы Управление древностей проводило крупномасштабные археологические раскопки в го-роде Явне в рамках программы развития города, разработанной Израильским земельным управлением. В ходе раскопок, проводимых доктором Эли Хададом, Лиат Надав-Зив и доктором Джонни Селигманом, была обнаружена обширная древняя мозаичная зона, которая действовала в течение нескольких столетий.

Тем не менее, по словам археологов, подобный материал был обнаружен в Явне впервые, тем более в такой отличной сохранности. Мозаика могла быть частью отделки дорожного жилого дома в богатом районе, прилегающем к промышленной зоне.

Разноцветная мозаика, датируемая византийским периодом (4-5 вв. н.э.), была обнаружена в ходе археологических раскопок под руководством Авишаг Рейс из Управления древностей. Пол украшен красными геометрическими мотивами и имеет прямоугольную рамку черного цвета. «Сначала мы не осознавали, что пол разноцветный», — рассказывает доктор Эли Хадад и д-р Хагит Торге. «Мы предположили, что это простая белая мозаика, характерная для полов мастеровских помещений. Однако черные линии, разбросанные по мозаичной поверхности, привлекли наше внимание, когда мы обнаружили в тенике многих лет. После обработки специальной кислотой перед нами предстал прекрасный мозаичный мир, украшенный яркими геометрическими мотивами».

После того, как мозаика была задокументирована, сфотографирована в полевых условиях, она была извлечена и направлена в мозаичную мастерскую Управления древностей в Музее Рокфеллера в Иерусалиме, где прошла дальнейшую обработку по консервации. Теперь община южной части моря Явы: Управления древностей и Земельного управления Израиля для мозаики найдено подходящее место на территории недалеко от городского Центра культуры.

В настоящее время моря города готовы инфраструктуру для демонстрации мозаики и консультировать будут осуществляться с использованием древних технологических методов и материалов, аналогичных тем, что использовались в древности. Во время работы объект будет открыт для публики, что позволит всем желающим поближе ознакомиться с процессом консервации.

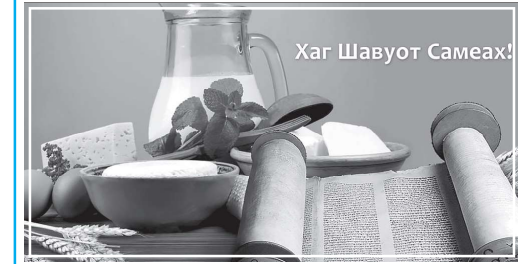


«Социальная помощь лицам, пострадавшим от нацизма, оказывается посредством гранта Конференции по еврейским материальным искам к Германии»

ПРАЗДНИК ДАРОВАНИЯ ТОРЫ

Евреев нередко называют народом Книги. И книга эта – Тора. В ней дан высокий нравственный закон десяти заповедей Божих, по которому сегодня живет все цивилизованное человечество. Вот почему день, когда Господь даровал евреям Тору, стал одним из самых знаменательных в истории нашего народа.

В честь этого события огромной важности мы отмечаем праздник Шавуот.



Хаг Шавуот Sameah!

Шавуот мы празднуем 6-7 сивана (в 2021 году – 17-18 мая) в честь величайшего события в истории человечества – Синайского откровения. Это тот день в 2448 году от сотворения мира (1312 г. до н.э.), когда Израиль получил от Всевышнего Тору.

Праздник Шавуот выражает глубокую идею о том, что физическое освобождение от рабства и даже завоевание политической свободы не имеют своего значения до тех пор, пока не достигнута высота духовная, основанная на признании сивнейной власти – власти Всевышнего и Его заветов.

В Сидуре (молитвеннике) Шавуот называется «временем Дарования Торы нашей». На вопрос, почему его не называют «временем принятия Торы», мудрый ответчик ответил: «Лишь Дарование Торы можно отметить как знаменательный момент, произошедший некогда в прошлом, тогда как принятие Торы – вечный процесс, не ограниченный ни временем, ни пространством».

Название Шавуот, которое дано этому празднику в Торе, буквально означает «подъем» и это обусловлено тем, что его отмечают после отсчета семи недель, начиная со второго дня Песаха. В Талмуде упоминается также название Агурт («звездчатый праздник»), выражающее идею о том, что день дарования Торы неразрывно связан с днем нашего освобождения из рабства.

Шавуот, как и другие наши праздники, тесно связан со Страной Израиль. Это подчеркивается двумя другими ее названиями: Хаг-ахава – «праздник хавы» и Йом-табуриим – «день пашей пшеницы», ибо он связан с началом жатки пшеницы и сбором плодов, которые приносятся в Иерусалимский Храм в качестве благодарственного жертвы.

НЕКОТОРЫЕ ЗАКОНЫ И ОБЫЧАИ ПРАЗДИКА

Шавуот, как и все еврейские праздники, начинается вечером (предшествующего дня, то есть в 2021 году – вечером 16 мая), с заходом солнца. Однако, празднование не начинают до «звонка звонка», означающего, чтобы окончили сорок дашей полных суток. Счета Омкерт (дни между Песахом и Шавуотом) вручают Торой ровно через семь недель после исхода из Египта, поэтому день, этот называется Шавуот – «Праздник Недель». Но законы, связанные с праздником, действуют только, конечно, с момента захода солнца.

Шавуот имеет статус «праздника из Торы» – Йом-Тов; в этот день запрещено все то, что, с точки зрения еврейской субкультуры, считается работой (кроме варки еды и перенесения огня). Когда существовал Храм, евреи в Шавуот совершали восхождение в Иерусалим и приносили бикурим – первые плоды урожая. Сегодня, когда Храма еще не восстановили и мы не можем отпраздновать Шавуот так, как это предписывается Торой, главное для нас – это попытаться вновь пережить Дарование Торы, оценить ее значение и как событие нашей жизни.

В первую ночь праздника принято не спать, а изучать Тору. Этот обычай носит название Тикун – в доловном переводе «исправление (мир)». Мудрецы Кабаллы указывают restriction заветов на всю ночь праздника Шавуот, который включает чтение отрывков из Писменной Торы, Устной Торы, книги Зоар, а также изучение 613 заповедей. Обычно устраивают Тикун основан на словах Зоар, главной книги Кабаллы, возносящих тех, кто не спит ночью в Шавуот, предвухая час полноты Тора.

У наших отцов существовал особый начинание учить маленьких детей Торе именно в Шавуот. Рано утром детей вели в синагогу, как сказано в Писании: «И было на третий день, при наступлении утра... Приносили таблицу, на которой написаны буквы алфавита и несколько отдельных стихов. Например: «Мое заповедан нам Тору, вследствие обиды Якова». Учитель читал каждую букву, а ребенок повторял за ним. Учитель клал на таблицу немного меда, а ребенок сливал мед с букв. После специального медовый пирок, на котором были написаны стихи из Торы, и после окончания урока детям давали съест этот торт.

И для взрослых, ранее не учивших Тору, самый лучший способ отпраздновать Шавуот – приступить к ее изучению.

ПРАЗДНИК

Существует обычай украшать дом и Синагогу зеленью, цветами, ветками деревьев, напомним, что в этот день в Синагогу приносят плоды синайской земли. В Синагоге ставят свечи, которые зажигают в честь праздника».

Борух Ато А-дойной 3-ной-эйну Мелех Оулим Шехехейну Кидшону Бициейво Сивесун Леадиш Нейр Шей Йом Йой.

Борух Ато А-дойной 3-ной-эйну Мелех Оулим Шехехейну Кидшону Бициейво Сивесун Леадиш Нейр Шей Йом Йой.

Вечером с наступлением праздника устраивают большую трапезу. Перед ней делают кидуш – посвящение над бокалом вина. Днем также устраивают праздничную трапезу с кидушем.

В этот день принято есть молочную пищу – в память о том, что когда евреи получили Тору, законы о кошерном мясе и о раз-

делении мясного и молочного были введены в течение долгих лет и они некогда время или только молочную пищу. С тех пор, отдавая дань прошлому, мы соблюдаем законы, разделяющие молочное и мясное, и лишь затем в отдельной посуде подаем праздничные мясные блюда. При этом следует помнить и соблюдать законы, разделяющие мясное и молочный стол.

ЧТЕНИЕ ДЕСЯТИ ЗАПОВЕДЕЙ

Главное событие праздника – это, безусловно, слушание Десяти Заповедей во время чтения синага Тора сразу же после утренней молитвы. Все присутствующие при этом стоят, зано-няя переживая тот благоговейный трепет, который придает раз-личию этому чтению Торы.

Важно не понимание священного языка и участия в происходящем. Поэтому все евреи – мужчины, женщины и дети (включая младенцев) – должны быть в эти минуты в синагоге и, как три тысячи лет назад, слышать слова Десяти Заповедей, вне зависимости от того, говорят ли они на своем родном языке. Ведь их души способны воспринять истинность происходящего!

ИЗКОР

Во второй день праздника Шавуот (так же, как и Йом-Кипур, Шмини-Ацерет и в последний день праздника Песах) особое чтение Торы, в котором женщины и дети читают минимальную молитву Изкор за души умерших родственников и принимают обещание сделать пожертвования в их заслугу.

Еще одно значение праздника Шавуот связано с завершением очередного цикла сельскохозяйственного работ и началом нового сезона. Праздник совпадает с началом весенней жатки. Во времена Храма в этот день выкладывали хлеб из гашенной основы урожая и несли его в Храм вместе с плодами.

И, наконец, еще одна сторона праздника Шавуот – празднование любви простоты мисваитким Руг к народу Израиль. В Шавуот принято читать в синагоге Книгу Рут (Рух).

Ее события разворачиваются в стране Моав куда перебрался еврейский семей, спасаясь от голода в Иудее. После того как овдовела мать семейства Наоми, ее сыновья женились на местных девушках. Но когда голод не оставил готовности, и тогда Наоми решила в одиночку отправиться домой в Иудею, но юная Рут решила пойти вместе с ней. И как сказано в стихотворении: «Итак, Рут звалия том, как трудно будет ей жить в чужой земле и принимать обычаи чужого народа, Рут была непреклонна. «Ты один – мой народ».

Ей было угодно счастливой судьбы стать прабабкой одного из великих царей – Давида. История мисваитким Рут – пример для многих людей, желающих совершить подобный шаг, разделять судьбу народа Израиль.

СВЕЧИ ПРАЗДИКА

В ночь каждого из ночей Шавуот зажигают праздничные свечи. В семье также вносят в дом свет праздника отдавая жидущина, хранимаями на тепле, и удаеи еврейской религии. Неиспользованные свечи, зажженные, украшают дом, а также используют для освещения. В этот день, во многих общинах принято, что матери добавляют к двум свечам свечу по количеству детей.

Свечи двух вечеров праздника зажигают за 18 минут [Ю закон] (о таком времени зажигания свечей в нашем городе вы можете узнать в еврейской общине). Свечи зажигают в память о том, что когда евреи получили Тору, законы о кошерном мясе и о раз-

ЭТОТ ДЕНЬ ПОБЕДЫ!



9 мая в Украине отметили День победы. День победы над нацизмом во Второй мировой войне установлен в соответствии с Законом «Об увековечении победы над нацизмом во Второй мировой войне 1939-1945 годов». Празднование Дня победы над нацизмом включает в себя пересмотрение событий Второй мировой войны, рассмотрение советских исторических мифов, честный диалог вокруг сложных страниц прошлого.

Вторая мировая война началась нападением Германии на Польшу 1 сентября 1939 года. В этот день, длившееся шесть лет, принимала участие 61 страна с населением около 1,7 млрд. человек. Боевыми действиями были охвачены Европа и Восточная Азия, Африка и Ближний Восток, Атлантика и Тихий океан. Основные действия велись на территории 40 государств.

Украина была одним из театров, где происходили ожесточенные боевые действия Второй мировой. Война пришла на часть территории Украины, входившей тогда в состав Польши, в первый свой день – 1 сентября 1939 года. До последнего дня войны, 2 сентября 1945 года, украинцы воевали на всех фронтах этого глобального конфликта.

Следует отметить, что Украина из всех стран мира понесла наибольшие потери за годы войны. По разным оценкам, в Украине погибли от 8 до 10 миллионов человек, из них гражданского населения около 5 млн. 2,2 миллиона были вывезены на принудительные работы в нацистскую Германию. 10 миллионов потеряли убежище. В полные годы были превращены свыше 700 городов и поселков городского типа и тысячи сел.



Выходцы из Украины внесли значительный вклад в победу над нацизмом. На стороне Объединенных Наций они воевали в составе армий Великобритании и Канады – 45 тысяч человек, Польшы – 120 тысяч, СССР – около 6 миллионов, США – 80 тысяч и Франции – 6 тысяч, а также в самой Украине в рядах УПА входило до 100 тысяч человек.

Сегодня чтят память тех, кто боролся с нацизмом, подчеркивая солидарность и боевое братство всех Объединенных Наций. Это государство, так и не имевших тогда государственности народов.

Официальным символом празднования Дня победы над нацизмом во Второй мировой войне уже несколько лет подряд является цветок красного мака – символ единства в мире символ празднования памятных дней.

По словам президента Украины, выражение «Никогда снова применительно к Второй мировой войне означает: «Никогда не забыть». Газета об участии украинцев в борьбе с нацизмом, Зеленский вспомнил и о войне в Донбассе.

Напомним о том, что украинцы вместе с другими народами воевали во время Второй мировой войны, президент Украины Владимир Зеленский заявил, что это делалось совсем не для того, чтобы через 76 лет его сограждане гибли на другой войне.

Когда мы вспоминаем о том, что в то время в виду прежде всего очень короткий период, то мы не должны забывать, что украинцы, в частности, никогда не забудут то, что украинцы воевали вместе с десятками народов тогдашней Украины и воевали с русскими, поляками, белорусами, евреями, грузинами, армянами, британцами, американцами, французами и многими другими.

Знаете, того синаго, никогда нельзя забыть, что национализм – абсолютный зло и любой, кто пытается оправдать его, заслуживает только осуждения, что Вторая мировая стала самой кровяной в истории человечества. Поэтому были созданы международные институты и правила для поощрения свободного мира. Ужасно – обязанность всех людей, а особенно – руководителей государств и других политиков», — напомнил Владимир Зеленский, подчеркивая, что не следует забывать и то, что мир терпит очень много.

Краткое содержание недельных глав Торы (ИЮНЬ 2021 года)

Шабат 5 июня (25 сивана) Недельная глава «Шлах»

Моше посылает в Землю Кана двенадцать разведчиков, Сорж дается спуски они возвращаются, неся гигантскую виноградную гроздь, плоды граната и фини как свидетельство изобилия и плодородия этой земли. Однако при этом десять разведчиков утверждают, что страна эта населена великанами, которых еврей никак не одолеть, только Калеб и Иосифа настаивают на том, что эта земля может с легкостью быть завоевана, как об этом повелев Б-г. Смущенный разведчиками народ рыдает, что лучше б им было вернуться в Египет. Восвынный в гневе останавливает, что приход евреев в Синагу Землю будет отсрочен на сорок лет, в течение которых все поколение Исхода умрет в пустыне.



Далее в главе «Шлах» даются законы о приношении михоха в таком случае, если возвращаются халя как подношение Б-гу при заеме теста. Человек, собравший дрова в нарушение законов Шаббата, наказывается смертной казнью. Восвынный дает заповедь прикрепить кисти (цицит) к углам четырехугольной одежде как знак, напоминающий о всех михоха Торы.

Шабат 12 июня (2 тавуша) Недельная глава «Кораш»

Кораш при содействии Датана и Авирона лавирует Моше и пересмешивает Аврона. К нему присоединяются 250 виднейших лидеров

общины, которые приносят священное воскурение, чтобы подтвердить свою принадлежность к священнослужению. Земля разражается и посылает бунташника, а небесный огонь сжигает их аскорики. Среди евреев востан на этом разражается эпидемия, которую Аврон укрывает, оставив приносимое воскурение. Посох Аврона расцветает и приносят плоды мидьяна, а качество чудского языка о том, что его паразитизм предостерегает Сиваш. Восвынный дает заповедь об отделении трупы (возложения) от урков зерна, вина и масла, а также переице скота в пользу козлов.

райля приходит в пустыню Цин, где умирает Мирьям. Народ страдает от жажды начинает роптать, Б-г говорит Моше обратиться к скале и велеть ей дать воду. Моше, разгневанный строптизностью народа, ударяет посохом по скале. Из камня бьет вода, но Восвынный говорит Моше, что ни он, ни Аврон не войдут в Землю Обетованную.

Аврон умирает на горе Ор-Аар и его сын Элазар принимает первосвященство. Когда евреи вновь ропщут против Б-га и Моше, на стан Израиль нападают двоящие змеи. Всевышний велит Моше поместить медного змея на высокий шест, чтобы всякий, кто взглянет на него, поднят вазкой, был исцелен от змеиного яда.

Народ повт вст в честь чудесного изобилия, обеспечивавшего их водой в пустыне. Моше велит Аврону и Битум, явившимся воспрепятствовать проходу евреев через их земли, разбить их и овладеть их землей, лежащей к востоку от Иордана.

Шабат 26 июня (16 тавуша) Недельная глава «Балак»

Балак, царь Моава, призывает к себе пророка Билъам, чтобы тот проклял народ Израиль. В тути Билъам проицает его осли, собравший вид ангела, по велению Б-га претраждающего путь Билъаму.

Израиль, с трех различных мест Билъам пытается проицать проклятия, но всякий раз вместо этого из уст его исходит благословения. Кроме того, Моше предкарат конец дня и приход Машаха.

Евреи, прельщенные чарами дочерей Моава, поклоняются их идолу Певру. Когда один из знатнейших евреев публично приводит мидьянскую принцессу в свой шатер, Пинаас, сын Элазара, убивает их обоих, тем самым прекращая мор, навешивший среди народа.

Шабат 19 июня (9 тавуша) Недельная глава «Хукат»

Моше получает закон о «красной гелице», чей лепел использовался для очищения шкуры.

Вечная мудрость

то становится ритуально нечест из-за контакта с мертвым телом. После сорока лет страстной народ Изра-

Оптимизм как элексир молодости и долголетия

Оптимизм предползает взгляд на жизнь с позитивной точки зрения, уверенности в будущем. Оптимисты убеждены, что мир прекрасен, разнообразен и интересен, что даже из самой сложной ситуации всегда есть выход. Научно доказано: оптимисты более уверены в себе, реже страдают психическими заболеваниями, чаще ощущают себя счастливыми, независимо от социального уровня. Как правило, у оптимистиче-ских настроений человека больше друзей, он чаще расползает к себе окружающих, а еще современные научные исследования нам говорят: оптимисты быстрее поправляются после тяжелой болезни или операции, и даже живут дольше, сохраняя при этом активность и полную жизнь.

СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

Оптимизм — не черта характера, он не передается по наследству, но, как правило, закладывается в семье. Ребенок входит в жизнь с мировоззрением родителей. Если в детстве он видит, что самые близкие люди с надеванием относятся к миру и окружающим, воспринимают их как потенциальную угрозу, часто испытывают недовольство, научившись ходить, и с ней впоследствии будет жить по такому сценарию. И, напротив, когда родители с удовольствием общаются с миром и другими людьми и наполняют ребенка любовью и вниманием, то и он, скорее всего, узнает этот настрой.

В середине 60-х годов XX столетия американский психолог Мартин Селигман в ходе экспериментов по изучению формирования устойчивой бестомостиности разработал и описал теорию оптимизма. В ходе этих экспериментов обнаружилось, что даже в условиях очень неблагоприятной внешней среды некоторые люди оказывались достаточно устойчивыми к перепадам в бестомостиное состояние. Они совершают инициативы и не прекращают попытки достичь успеха. Бестомость, которое объясняют эту способность, М. Селигман связал с понятием оптимизма. Он продолжил, что приобретенный в «борбе с реальностью» оптимизм служит причиной того, что взрослые не испытывают трудности не снижают мотивации к активным действиям.

Это название М. Селигмана на размышления о том, можно ли посредством осознанных усилий сформировать оптимистический стиль мышления. Результатом его изысканий стало создание позитивной психологии, которая изучает такие понятия, как «осознание», «оптимизм», «позитивные эмоции». Кроме того, по мнению М. Селигмана, суть оптимизма состоит в особом стиле мышления.

Часто двигаться вперед и наслаждаться жизнью нам мешает локация в окрестности пессимизма, состояние бестомостиности. Наши мысли, с одной стороны, являются реакцией на происходящее, а с другой — влияют на наши последующие действия. Сама мысль, что бы я ни делал, это ничего не изменит» становится препятствием для активных действий. Говорят, что мысли материальны. Какой сценарий развития того или иного события вы представляете, такой с большей долей вероятности и произойдет.

Успешным научным центром всего мира доказано: уверенность в бестомостиности ослабляет иммунитет, а так как оптимизм способствует укреплению здоровья, то оптимизм, очень важно научиться мыслить позитивно.

Успешным научным центром всего мира доказано: уверенность в бестомостиности ослабляет иммунитет, а так как оптимизм способствует укреплению здоровья, то оптимизм, очень важно научиться мыслить позитивно.

Благодаря исследованию Модели Виснштейн, о влиянии наученной бестомостиности на выживание, мы узнали, как активная жизненная стратегия решения проблем (по сути, оптимизм) способствует работе иммунной системы. Иммунная система содержит различные виды клеток, задача которых состоит в идентификации, а затем уничтожении инородных захватчиков, таких как вирусы, бактерии и опухолевые клетки. У лиц с активным и оптимистичным поведением работа иммунной системы интенсивней, быстрее и эффективней справляется с циркулирующими агентами, нежели люди нейтрально настроенных особей.

Провертесь свой оптимизм при помощи теста. Ответьте на вопросы, записывая баллы для каждой группы ответов. С соответствия с указанными значениями. Затем просуммируйте набранные баллы. Обратите внимание, что здесь нет правильных или неправильных ответов. Ответив в соответствии с тем, что вы чувствуете.

Результаты:
0 - 13 баллов — выраженный пессимизм
14 — 24 баллов — склонность к пессимизму
25 — 35 баллов — склонность к оптимизму
36 и больше баллов — выраженный оптимизм

	Не согласен	Скорее не согласен	Ни да, ни нет	Скорее согласен	Полностью согласен
1. В неопределенных ситуациях я верю, что все будет хорошо	0	1	2	3	4
2. Меня не очень легко вывести из себя	0	1	2	3	4
3. От будущего я не жду ничего особенно хорошего	4	3	2	1	0
4. Я всегда во всем вижу позитив	0	1	2	3	4
5. Я всегда с оптимизмом смотрю в будущее	0	1	2	3	4
6. Общение с друзьями доставляет мне большое удовольствие	0	1	2	3	4
7. Для меня важно всегда быть занятым	0	1	2	3	4
8. Я мало верю в то, что будущее будет хорошим	4	3	2	1	0
9. Я не строю особенно оптимистических планов на будущее	4	3	2	1	0
10. Мне не легко расстроиться	0	1	2	3	4
11. Я верю в то, что все, что происходит, — к лучшему	0	1	2	3	4
12. Я редко надеюсь на то, что со мной произойдет что-то хорошее	4	3	2	1	0

Основные правила оптимизма:
Находить положительные аспекты всегда и во всем. Приходится меньше контактировать с людьми? Не отчаивайтесь! Посвятите это время приобретению новых знаний и навыков: работайте в смартфоне, научитесь использовать видеосвязь в различных коммуникаторах (Скайп, Вайбер, Телеграмм). Смотреть на любую ситуацию с другой стороны. Столкнувшись с человеком с новой проблемой? Зато очень отчетливо стали видны истинные человеческие ценности: здоровье, жизнь, свобода, поддержка близких. Часто улыбаться. Улыбкой мы настраиваем организм на позитив и доброжелательность. Таким образом, уменьшаются даже уровень стресса, а позитив могут легче принимать правдивые решения.

Медицинский психолог
ВЕРА ЧАПЛИНСКАЯ

УКРАИНА ВПЕРВЫЕ ОТМЕЧАЕТ ДЕНЬ ПАМЯТИ УКРАИНЦЕВ, СПАСАВШИХ ЕВРЕЕВ ВО ВРЕМЯ ВТОРОЙ МИРОВОЙ ВОЙНЫ

В полдень 14 мая впервые почти общенациональной минутой молчания. Постановление №4479 «О чествовании памяти украинцев, которые спасли евреев во время Второй мировой войны». Верховная Рада приняла 2 февраля и такой день теперь будет ежегодно проводиться в Украине.

14 мая — это день, когда в 1940 году была провозглашена независимость Израиль как еврейского государства.

По данным Института национальной памяти, по состоянию на 1 января 2020 года 2659 граждан Украины удостоены Государством Израиль звания Праведника народов мира за спасение евреев в Холокоста и украинское государство занимает четвертое место в мире среди стран, граждане которой рисковали жизнью ради еврейских жителей, которым угрожал смертельный рок нацистов.

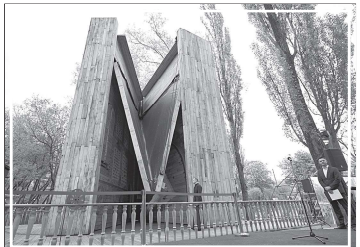
С появлением новой информации, подтвержденной из нескольких источников, звания «Праведник народов мира» и соответствующие награды выдают и в наше время. Так, посол Израиль в Украине Джек Липс за последнее время передал награды Праведникам в Харьков, Львов и Бердичеве.

В БАБЬЕМ ЯРУ ОТКРЫЛИ СИМВОЛИЧЕСКУЮ СИНАГОГУ

14 мая Мемориальный центр Холокоста «Бабий Яр» вместе с Главой Офиса Президента и Премьер-министром открыли в Бабьем Яре символическую синагогу — Место для размышлений. Церемония была приурочена ко Дню памяти украинцев, которые спасали евреев во время Второй мировой войны. На церемонии присутствовали официальные лица, религиозные лидеры, послы культурные и общественные деятели. Праведники и их родственники.

Руководитель Офиса Президента Андрей Ермак на церемонии открытия символической синагоги подчеркнул, что сегодня важно не только помнить о людях, погибших в Бабьем Яру, и поблагодарить тех, кто спас их, рискуя собственной жизнью. «К сожалению, слово «война» и война как таковая не исключены из нашей жизни», — отметил он. «Я хотел бы пожелать нам всем, в первую очередь, мира. И сказать слова благодарности тем, кто сегодня приложил усилия и сделал возможным открытие этого Места для размышлений. Места, куда будут приходить размышления, гости нашего города, чтобы вспомнить, что произошло в Бабьем Яру, чтобы вспомнить героев, чтобы вспомнить «праведников мира». Я хотел бы поблагодарить и сказать, что государство сделает все, чтобы мемориал в Бабьем Яру стал гора памяти, одним из важнейших объектов, местом памяти в мире».

Он также передал слова благодарности и уважения Президенту Украины и сообщил, что глава государства поддержал идею, которая устанавливается постоянная государственная стипендия для Праведников, украинцев, которые спасали евреев во время Холокоста. Это мемориал в Бабьем Яре — это шаг, который позволит почтить память



милл. десятков тысяч евреев-изгнанных, погибших в страшные времена Холокоста. Открывая синагогу, мы воздадим память об этих людях. И очень символично, что делаем это в День памяти украинцев, которые, рискуя своей жизнью, спасали евреев во время Второй мировой войны. Подвиг всех этих мужественных людей сегодня мы также чтим. Возрождение национальной памяти начинается с персонифицированных мест, которые в советские времена были заброшены. Которые намеренно и сознательно маскировали под места развлечений, отдыха, рекреации, забывая, что на самом деле случившееся. Так случилось и здесь, с Бабьем Яром. Теперь мы возвращаемся к этой мемориализации, которую на протяжении многих лет со-

ПОМНИМ!

Яре должна объединять людей для коллективного ритуала памяти.

«Бабий Яр» — учреждение, где тысяча немцев убила почти 34 тысячи евреев, детей и женщин. На глазах у всех. Это место массового убийства, о котором мы должны помнить, чтобы научить молодое поколение по всей планете избегать участия в таких массовых преступлениях на каждом континенте. Массовые стрельбы разрушают традицию, отец Патрик Дебюа и архитектор, профессор Базельского университета, автор уникальной синагоги в Майнце и символической синагоги в Бабьем Яре Мануэль Герц.

«В Бабьем Яре было убито больше людей, чем где-либо на планете. Ответом на это ужасное преступление могла бы стать музьям и мемориал, который артефакт, традиция для мемориалов Холокоста. Однако я уверен, что мону-

ментальный и статический подход противоречит десяткам тысяч отдельных голосов жертв Бабьего Яра», — подчеркнул Мануэль Герц. — Поэтому родилась идея создать перформативную архитектуру, которая трансформируется, удивляет и передает ощущение третьего. Синагога в Бабьем

Яре должна объединять людей для коллективного ритуала памяти. «Бабий Яр» — учреждение, где тысяча немцев убила почти 34 тысячи евреев, детей и женщин. На глазах у всех. Это место массового убийства, о котором мы должны помнить, чтобы научить молодое поколение по всей планете избегать участия в таких массовых преступлениях на каждом континенте. Массовые стрельбы разрушают традицию, отец Патрик Дебюа и архитектор, профессор Базельского университета, автор уникальной синагоги в Майнце и символической синагоги в Бабьем Яре Мануэль Герц.

«В Бабьем Яре было убито больше людей, чем где-либо на планете. Ответом на это ужасное преступление могла бы стать музьям и мемориал, который артефакт, традиция для мемориалов Холокоста. Однако я уверен, что мону-

Церков Святого Христин-Батистос Валерий Антонелли.

«Мы не имеем права забывать о страшной трагедии Холокоста, о жертвах и тех, кто погубил в ней своих близких. Мемориализация в нашем государстве генцицидов, которые случились на территории Украины, станет долгим и достойным способом памяти и невинных жертв тоталитарных режимов и исключение народной памяти. Мы также должны помнить и чтить подвиг тех украинцев, которые помогли евреям выжить, спасая их от собственной жизни. Это люди — Праведники, они дали нам пример жертвенности, отваги и любви к ближнему», — отметил глава Украинской Греко-Католической Церкви Блаженнейший Святослав.

«Нам долг — воздавать по людям, которые посещают Бабий Яр, чтобы почтить память и помолиться за убитых родных и всех, кто погиб в трагедии Холокоста. Открытие именно этого Места для размышлений, давшего за два дня были расстреляны почти 34 тысячи евреев, символическая синагога, которая является местом для размышлений и молитвы, является проявлением надлежащей памяти уничтоженных людей. Важно, что мы открываем эту синагогу, как символ возрождения памяти уничтоженных жертв трагедии для евреев.

Конструкция, которая подобно книге закрывается и открывается, украшена ориенталистскими мотивами, которые повторяют традиционную роспись старинных синагог Западной Украины, уничтоженных во время Второй мировой войны и Холокоста. Подполковник рисунков в виде карты этого места и восточноевропейского полковника 29 сентября 1941 года — в первый день массовых расстрелов в Бабьем Яре. Синагога изготовлена из стальной нержавеющей стали, которая повторяет традицию заброшенных сооружений из разных уголков Украины, что символизирует связь прошлого с будущим.

После войны 2659 жителей Украины, чьи подвиги были задокументированы и зафиксированы спасшими ими их родственниками, были удостоены звания Праведник народов мира от Израильского государства. Среди них: Мария Клева (Холокоста) и Героизма Яд Вашим. По количеству Праведников народов мира Украина занимает 4 место среди 51 стран мира. Хотя украинцев, которые спасали евреев, было значительно меньше. Основной этап сбора информации, по которому Праведников выпал на период, когда история Холокоста в СССР подвергалась политике забвения и нежелания признать, что из этого историй подвига остаются неизвестными до этого времени.



