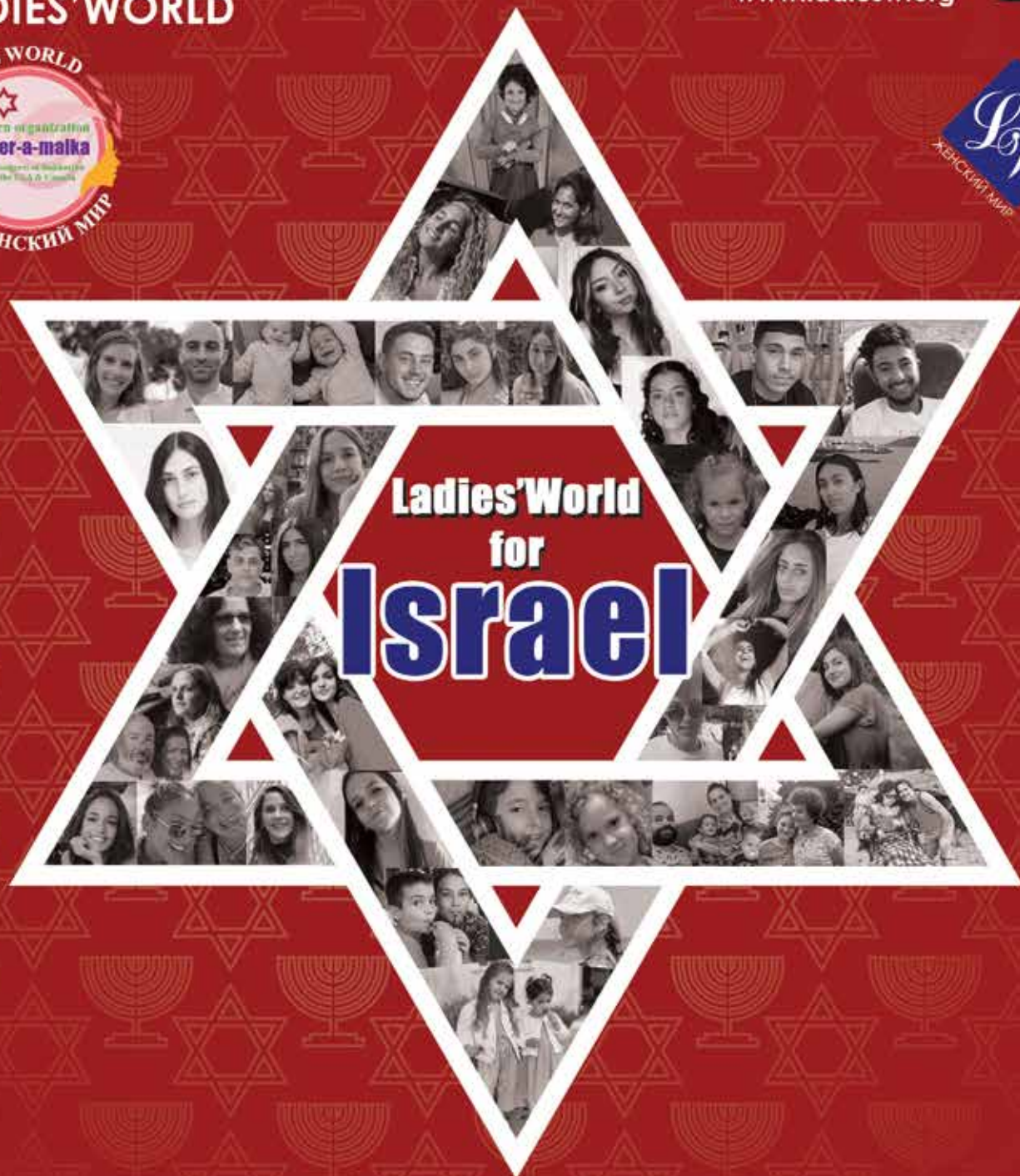


Женский Мир

LADIES'WORLD

www.ladiesw.org



Am Israel Chai!

Russian Monthly Magazine • Issue 269 • November 2023 • (917) 374-3679



SAY "I DO"
IN STYLE AT OUR
BREATHTAKING
WEDDING VENUE.

Looking for a wedding venue that will take your breath away? Look no further than our fabulous wedding venue. With stunning facilities and unparalleled service, we'll make sure your special day is nothing short of unforgettable.

AMENITIES

- Lightning & Sound Production
- Spark & Fog Machine
- Rooftop Terrace
- Garden Room
- Photo Booth
- Valet Parking
- Co2 Gun

EVENTS

- Bridal/Baby Showers
- Bar/Bat Mitzvahs
- Anniversaries
- Sweet 16s
- Weddings
- Birthdays



Contact Us:
☎ (718) 606-1750

📍 79-17 Albion Avenue, Elmhurst, NY 11373
🌐 Damikeleillagio.com
✉ Catering@illagio.com

Kweller Test Preparation & Educational Services

и ее директор Frances (Фаина) Kweller

приглашают в новую
роскошную школу


KWELLERPREP

**Remember! An investment
in your child's education
is the best investment
of your life!**

**108-22 Queens Blvd; 2nd Floor
Forest Hills, NY 11375**

1 (800) 631-1757 | www.KwellerPrep.com



- ◆ Всеобъемлющая подготовка к экзаменам от 3 до 12^x классов. ELA, MATH, HUNTER, SHSAT, ISEE, PSAT, SAT, ACT.
- ◆ Расширенная подготовка к экзаменам в малых группах для поступления в престижные школы и колледжи страны.
- ◆ 15-летний учебный центр с собственными учебниками.
- ◆ 7-недельный летний лагерь с подготовкой к ELA, MATH, HUNTER, SHSAT, ISEE, PSAT, SAT, ACT тестам.
- ◆ Имеются классы по изучению иврита, испанского, китайского и английского языков.
- ◆ Предоставляем кошерную, вегетарианскую еду и напитки.

Приходите к нам! И мы вам поможем!

★★★ ПОЕХАЛИ С НАМИ! ★★★
Спешите забронировать место!

My Starlight
TOURS

Гостиная «Женского Мира» на колесах

Впервые! Изменённый маршрут по просьбе наших читателей!

ЗАМОК ГЛЕНКЭРН В НОВОГОДНЕМ УБРАНСТВЕ. СИНАГОГА BETH SHALOM **3 декабря, 1 день, \$170**

Об этой поездке Вы будете рассказывать друзьям, а вечерние фотографии украсят Вашу страничку на Facebook и сделают вас популярными в Инстаграме! Утром мы окажемся во Франции 13-го века: витражи, скульптуры и расцвет искусств. Только 1 раз в году Замок Гленкэрн бывает празднично украшен. Каждый из замковых залов неповторим. Из готического замка – в синагогу Beth Shalom. Как ребе убедил самого знаменитого архитектора в мире Франка Ллойда Райта построить синагогу? Праздник света, веры и любви к Б-гу, самый невероятный памятник служению своему народу.

Вечером мы перенесемся в будущее. В парке скульптур Grounds for Sculpture знаменитые художники цвета и света создали невероятное шоу «Ночные формы». Этого Вы не видели никогда. Подсветка, звук, видеопроекция и оживающая скульптура – мы станем участниками удивительного праздника.



С гостиной «Женского Мира» за рубеж:

ВПЕРВЫЕ!

ИЗУМРУДНЫЕ ОСТРОВА АТЛАНТИКИ: АЗОРЫ И МАДЕЙРА

20 июня 2024, 12 дней, от \$3900, включая перелет

Путешествие по Азорским островам: горячие источники, голубые лагуны и величественные вулканы. Живописные леса и ботанические сады - рай для ценителей природы. Купание в горячих минеральных источниках. Мадейра: уютные старинные города, знаменитые виноградники, горы и ущелья, водопады, уютные пляжи с мягким песком. Это путешествие - гастрономический праздник: свежайшие морепродукты, замечательные вина, национальная кухня. Гостиницы 4*-5*, перелеты по маршруту, автобусные экскурсии, завтраки и обеды.



ТУР-КРУИЗ ПО СЕВЕРНОЙ ЕВРОПЕ: ДАНИЯ, ШВЕЦИЯ, ГЕРМАНИЯ, НОРВЕГИЯ **13 сентября 2024, 10 дней, от \$2900+перелет**

Фьорды – основная достопримечательностью Норвегии. Увидеть их можно только с палубы корабля. Наш корабль пройдет 5 фьордов. Живописная деревушка Флом с незабываемой железной дорогой, которая почти отвесно поднимается на вершину фьорда. Норвежский «город роз» Молде. Столица Дании Копенгаген; главный порт Германии Киль и старинный Любек; Швеция: города Мальмё и Лунд. Круиз на новейшем и самом восхитительном океанском лайнере MSC Euribia. Гостинца в Копенгагене на две ночи, все автобусные экскурсии.



Звоните: Элла (917) 374-3679, Мира (917) 618-8459,
Света Кайкова (718) 310-9434, Света Катанова (917) 500-1039

Daniel Akilov and Gary (Gershon) Meirov
present «Deluxe Events» with amazing
Head Chief Shalom (Shurik) Dezoraiev
(well known from «Elite Palace»)



Floral Terrace Venue

Это уют, стиль, люкс и гармония!

Свадьбы, бар/бат-мицвы, брит-мила, дни рождения, юбилеи, корпоративы
Weddings, bar/bat-mitzvahs, brit-milah, birthdays, anniversaries, business events



4 обновленных этажа, вместительность до 475 человек, роскошный основной зал для церемоний, зал для хупы, коктейльные бары, комната для новобрачных, паркинг-гараж и многое другое...

ГЛАТТ-КОШЕРНЫЙ КЕЙТЕРИНГ, ОТЛИЧНОЕ КАЧЕСТВО И СЕРВИС!

Мы говорим по-русски

250 Jericho Turnpike, Floral Park, NY 11001 (few minutes from Fresh Meadows)

516-488-2626; 917-418-2225

www.Floralterrace.com | info@floralterrace.com

CHANG REHABILITATION CENTER

БОЛИТ спина, шея
или колено ?

ХВАТИТ СТРАДАТЬ!



ChangHun Lee, DPT, PT

Лечение иглоукалыванием:

подагры, лимфедемы
головной боли
повышенного артериального давления
чрезмерного потоотделения
запора, депрессии
иммунодефицита
расстройства желудка
акне, бесплодия
замедление старости

Физиотерапия при:

болях в коленях и плечах
грыже позвоночного диска
болезни паркинсона
лицевой боли
подошвенном фасците
артрите, инсульте, ишиасе

Большинство страховок принимаются!

718-896-2011

108-25 63-я авеню, Форест Хиллс, Нью-Йорк, 11375

С понедельника по пятницу с 10.00 am до 7.00 pm. Воскресенье с 10.00 am до 3.00 pm



Manual Therapy



Massage Therapy



Shockwave



Acupuncture



At CHANG Rehabilitation Center
we accept a wide range of insurances.
Contact us if you don't see yours below:

1199
Affinity
Aetna
Aetna MC
BCBS (Medicaid)
BCBS (Medicare)
Center Light
Center Plan
Community ID
Elder Plan

Emblem Health GHI
Extended MLTC
Fidelis Dual
Fidelis Ess
Fidelis MD
Healthfirst Ess
Healthfirst MD
Humana
Magna Care
Medicaid

Medicare
Metro plus
Oscar Health
Oxford ID
Straight MD
UHC
Village Care
VNSNY Choice
Well care of NY

We Speak:

English, Russian
Spanish, Korean
Filipino, Chinese

Tel: 718-896-2011

Fax: 718-896-2009

108-25 63rd Ave. Forest Hills, NY 11375

www.changrehabilitation.com



Law Offices of Irina Yadgarova, PLLC

ELDER & ESTATE ASSOCIATES



- ◆ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПОДАЧА НА МЕДИКЕЙД
Medicaid Planning & Applications:
Правильное и своевременное планирование позволит получить вам право на Медикейд, если вы на пенсии или нетрудоспособны
- ◆ ЗАВЕЩАНИЯ И ТРАСТЫ Wills & Trusts
- ◆ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ НАСЛЕДСТВА И УТВЕРЖДЕНИЕ ЗАВЕЩАНИЙ Estate Administration & Probate
- ◆ ЗАЩИТА ИМУЩЕСТВА Asset Protection
- ◆ COMMERCIAL LEASES

Attorney advertisement

Law Offices
of Irina Yadgarova, PLLC
63-50 Wetherole Street
Rego Park, NY 11374

ИРИНА ЯДГАРОВА, ESQ
347-699-5LAW (5529)
WWW.YADGAROVALAW.COM

Cosmetic Medicine

Специальные сниженные цены для читателей «Женского мира»!

Др. Ирина Кимягарова предлагает новые услуги!
Прекрасные результаты!
Будьте особенно красивыми!

Медицинский офис Др. Ирины Кимягаровой предлагает лазерное удаление нежелательных волос на одной из самых современных и дорогостоящих машин Light Sheer!



Внимание! НОВИНКА!

**ТРАНСПЛАНТАЦИЯ
ВОЛОС
ПО ТУРЕЦКОМУ
МЕТОДУ**



ВНИМАНИЕ! НОВЫЕ УСЛУГИ!

- ◆ Нитевая подтяжка лица.
- ◆ Плазмотерапия (плазма, обогащенная тромбоцитами) для омоложения лица или при потере волос на голове.
- ◆ Омоложение лица (морщины, складки) инъекциями **Ботулиnum токсин и наполнителями с гиалуроновой кислотой.**
- ◆ Увеличение губ и щёк инъекциями - **наполнителями с гиалуроновой кислотой.**
- ◆ Удаление папиллом.

Наш адрес: 94-24 63 Dr Rego Park NY 11374
Тел: 917-977-1107



Надежда Исакова представляет новый офис **N & J Home Care**

We care with Heart! We love our clients!

Надежная работа наших Home attendants -
это ваша достойная старость и уверенность
в завтрашнем дне!

**У НАС ПРОВЕРЕННЫЕ И ОПЫТНЫЕ РАБОТНИКИ.
ПОВОНТЕ В НАШ ОФИС И УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ВЫ ПРИНЯЛИ ПРАВИЛЬНОЕ РЕШЕНИЕ**

**Наши менеджеры с большим стажем работы
всегда помогут вам решить вашу проблему!**

Продолжаем набор новых сотрудников, имеющих сертификат ННА:

- Оплата \$21 в час
- Медицинская страховка
- Проездной билет
- Оплачиваемый отпуск и больничные дни

Оформляем Медикейд, Trust Funds, программа CD PAP, добиваемся увеличения часов.
Предоставляем уход за детьми и взрослыми с инвалидностью. Любые районы Нью-Йорка.



98-51 Queens Blvd.
Tel.: 718-551-5554; 229-712-2256

Roman's Jewelry Professional Watch & Jewelry Repair

Мы покупаем и продаем ваши изделия ◆ Наши цены вне конкуренции!



У НАС ЕСТЬ ПОДАРКИ К ПРАЗДНИКАМ И СПЕЦИАЛЬНЫЕ СКИДКИ!

В продаже большой ассортимент изделий из золота, серебра из разных стран мира. Профессиональный ремонт часов (наручных, настенных, напольных, антикварных), а также ювелирных изделий. Только у нас высококачественные швейцарские батарейки.

Money Gram ◆ Transfer money ◆ Bill payment ◆ Money orders ◆ Prepay cards  **Золотая Корона | денежные переводы**

- | | | | |
|---|---|----------------------|----------------------------|
| ◆ Free Estimate | ◆ Бесплатная оценка работ | ◆ Ring Sizing | ◆ Изменение размера колец |
| ◆ Battery Replacement | ◆ Замена батареек | ◆ Chain Soldering | ◆ Ремонт цепочек и пайка |
| ◆ Strap Exchange | ◆ Замена ремешков | ◆ Pearl Restrunging | ◆ Все работы с жемчугом |
| ◆ Bracelet Repair | ◆ Починка браслетов | ◆ Custom design | ◆ Специальные ювелирные |
| ◆ Complete Service:
cleaning, oiling, adjustment | ◆ Чистка, смазка, регулировка
часовых механизмов | ◆ for any occasions | ◆ заказы к важным событиям |
| ◆ Crystal Replacement | ◆ Замена стекол в часах любой формы | ◆ Polish & Engraving | ◆ Полировка и гравировка |

СПЕЦИАЛЬНО ДЛЯ ЧИТАТЕЛЕЙ «ЖЕНСКОГО МИРА»! С ЭТИМ ОБЪЯВЛЕНИЕМ СКИДКА ОТ 20%-50%

96-18 63 Drive Rego Park NY 11374 (behind Dress Barn & CVS) TEL: 718-830-9888

«Мир в Доме»

Разрешить ссоры, разногласия и пережить сложные периоды жизни в семье проще, если к вам придет человек, почти ваш сверстник, умудренный жизненным опытом, который вас выслушает, найдет правильные слова и поможет разрешить непростую ситуацию.



Группа «Мир в Доме», созданная при журнале «Женский Мир», придет на помощь!

Вы не один на один со своей проблемой!

Анонимная горячая линия: **(347) 722-1619**

«Peace at Home»



Wouldn't it be so much easier to resolve family arguments, disagreements, and challenging questions if each of us had a confidant, trusted advisor, or a person with all the necessary wisdom and family life experience to guide us through these situations?

That is exactly what the «Peace at Home» group will do!

Organized by the «Ladies' World» magazine this group is designed to assist you through the various challenges you may face in your family life.

You are not alone!

Call us at the anonymous hotline: **(347) 722-1619**

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ “ЖЕНСКОГО МИРА”!

Наш журнал с удовольствием предоставит свои страницы для ваших объявлений, поздравлений, соболезнований.

**Только у нас все страницы цветные
И ТОЛЬКО У НАС САМЫЕ ДОСТУПНЫЕ ЦЕНЫ
на поздравления, некрологи, статьи!**

Мы напишем и стильно оформим статьи о вас или ваших родных и близких.

917-374-3679

ladiesworld@gmail.com / www.ladiesw.org

Еврейская организация «RENEWAL ORGANIZATION»

Если вы в ожидании трансплантации почки, или наоборот - готовы стать донором почки, спасая жизнь другому, звоните нам.

Телефон для информации:

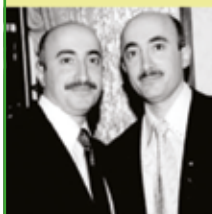
1347-682-9942 - Эфраим

Бесплатная помощь «Hatzolah ambulance»

Звоните по телефону:

718-230-1000

TWINS DENTAL CARE, P.C.



Twins Dental - это двойная забота, внимание, надежность и безболезненность

Doctors
Samson & Simkha SOLOMON

Все виды стоматологической помощи для взрослых и детей

- ◆ Лечение и косметическое восстановление зубов, профилактика кариеса
- ◆ Root Canal
- ◆ Все виды протезирования: коронки и мосты, съемные протезы
- ◆ Хирургия: простые и сложные удаления
- ◆ Импланты
- ◆ Неотложная помощь
- ◆ Лечение болезней десен: глубокая и поверхностная чистка

ПРИНИМАЕМ ВСЕ ВИДЫ СТРАХОВОК, MEDICAIDE, 1199 FIDELTS

Обеспечиваем транспортом
Первая консультация - бесплатно
Гарантируем полную стерильность
Возможен прием в выходные дни и вечером

Тел.: (718) 544-5414
114-06 Queens Blvd.,
Forest Hills, NY 11375

Тел.: (718) 457-5444
65-31 52nd Ave,
Maspeth, NY 11378

e-mail: twinsdentalcare@gmail.com

Читайте в номере:

КОЛОНКА РЕДАКТОРА12	Ladies'World for Israel: Am Israel Chai!
ГРАЖДАНСКАЯ ПОЗИЦИЯ18	Арабские израильтяне в первую очередь израильтяне!
ЗАМЕЧАТЕЛЬНАЯ ЕВРЕЙСКАЯ ЖЕНЩИНА22	Софа Ландвер: я работаю Софой Ландвер
ТВОРЧЕСТВО НАШИХ ЧИТАТЕЛЕЙ24	Давид Шмелькин, Рафаэль Аминов. Поэзия, посвященная Израилю
THE JEWISH WOMAN'S SOLUTION27	Personal Question and Answer Column Колонка персональных вопросов и ответов
МЫ СРЕДИ ЛЮДЕЙ28	Обратная сторона комплиментов
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ30	Нееврейские дети еврейских семей
СТИЛЬ ЖИЗНИ32	Скандинавская ходьба: здоровье легким шагом
НАШИ ДЕТИ34	Пробуждение вкуса: как научить ребенка питаться правильно
ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ36	Важнейшие витамины и продукты, в которых они содержатся
А ВЫ ЗНАЛИ?38	Зеленые vs созревшие: когда надо есть бананы на самом деле
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА39	Вкус осени
STYLE' SECRET40	Визуальные иллюзии в одежде: как выглядеть на пару размеров стройнее?
НА ЗАМЕТКУ41	Без запаха: парфюмерный этикет
ЮМОР44	



На обложке:
Ladies' World for Israel

Издатель

Женская организация «Эстер-а-малка»
при Конгрессе бухарских евреев
США и Канады

Главный редактор
Д-р Зоя Максумова

Выпускающий редактор и дизайнер
Алла Димирова

Менеджер
Элла Некталова

Редакционный совет

Рена Елизарова
Светлана Кайкова
Мира Кагзанова
Люба Пилосова
Оксана Михайлова
Доктор Дора Пинхасова
Рэйчел Трилокекар
Рая Кандхорова-Давыдова
Бен Исаков

Фотоматериалы: dreamstime.com

LADIES' WORLD
102-09 63 DRIVE,
FOREST HILLS, NY 11375

Телефон редакции:
Tel.: 917.374.3679
facebook.com/LADIESWORLDMAGAZINE

ladiesworld@gmail.com
www.ladiesw.org
russian magazine

Редакция не несет ответственности
за содержание реклам.
Мнение редакции может
не совпадать с мнением
авторов статей.

«Женский Мир» – в каждый дом!

**Объявляем подписку на журнал с доставкой
печатной версии по всей Америке.
Стоимость годовой подписки - \$50**

Звонить по телефону: 917-374-3679



Дорогие читатели, как вы знаете, наш журнал почти 25 лет был и остаётся вне политики. Поэтому сегодня, готовясь писать редакторскую колонку, я решила обойти политические моменты чудовищного акта террора со стороны нелюдей против мирного населения, против своего счастливого соседа, от которого они получали многие блага современной цивилизации. **Я подумала, будет лучше, если я поделюсь своими ощущениями относительно происходящего вокруг в эти необычные дни нашей жизни, когда поговорка «нет худа без добра» не теряет своей силы и актуальности.**

Как известно, люди максимально проявляются в экстремальной ситуации, будь это на бытовом уровне, социальном или на государственном. В нынешней ужасающей по своей мерзости ситуации **вскрылись «гнойники общества» с их политизированной психологией ненависти в полный противовес здравомыслящим людям.** Начался всемирный этап перехода от пресловутой политкорректности к той гласности, что открывает истинное лицо наших ненавистников. **Это время, когда добро и зло в таком откровенном противостоянии, что не разобраться, на чьей стороне правда, несущая мир в мире, становится просто невозможным!** Очень хочется верить, что открытость самовыражений должна со временем

Am Israel Chai!

Если вы хотите уничтожить еврейский народ, тогда сделайте сначала так, чтобы солнце не светило днем, а луна не светила ночью. Если вы сможете... тогда вы сможете...

Арнольд Фруктенбаум (с сарказмом)

изменить мир к лучшему. Именно благодаря этой гласности и уже нескрываемой ненависти к нам открылись, наконец, глаза у той части евреев, которые на протяжении десятков лет выступают существенными донорами крупнейших и самых элитных учебных заведений Америки, на деньги которых учились наши враги – в основном иностранные. Университеты из «Лиги Плюща», особенно Гарвардский, Принстонский, Колумбийский и Пенсильванский, – далеко неполный этот список. Там выступали малознакомые с историей, с «промыслами» мозгами, лишенные жизненного опыта студенты... и отмалчивались преподаватели. Справедлива позиция честного и принципиального американского общественного деятеля: *«Молчание – это антисемитизм, а антисемитизм – это ненависть, именно то, для предотвращения чего было создано высшее образование».* Многомиллионные доноры «закрыли свои чековые книжки».

Другим позитивным следствием сегодняшнего кошмара стала беспрецедентная консолидация народов мира, народов добра, противостоящих наступившему злу. Израильтяне, наконец, помирились, сплотились, все свои споры оставили на потом, **и сейчас мы видим тот самый прекрасный Израиль, который любим.** Сейчас израильское общество сплотилось, все спешат на помощь друг другу; никого не оставляют без внимания; немощным старикам приносят на дом еду и обеспечивают всем необходимым; явка резервистов составляет 150% (так неожиданно

много, что некоторых на время вернули домой); люди совершенно безвозмездно собирают помощь военным.... В Израиле сейчас непростое экономическое положение, тем не менее люди не считаются ни с какими деньгами – лишь бы все резервисты на фронте были обеспечены всем необходимым. И очень-очень много (огромная армия) волонтеров, что тоже понятно – помимо очевидного желания быть полезным стране в трагический момент, есть и психологический аспект: ситуацию страшного стресса психологически легче пережить, помогая другим людям. И конечно же **огромную помощь оказывают дружественные Израилю страны, особенно Америка, откуда партиями отправляются молодые ребята воевать со злом; откуда помощь идет материальная и финансовая; откуда безостановочно несутся через Вселенную молитвы и свет зажигаемых свечей.... И это не говоря о мощной военной поддержке.**

А сколько нормальных, миролюбивых, умных, добрых людей выходят на митинги в поддержку израильского народа! А сколько наших женщин (уже говорю от имени различных женских организаций общины бухарских



Активисты нашей общины на митинге в Нью-Йорке

евреев Америки) проводят многолюдные мероприятия (халла-пати, концерты, разные встречи) для сбора денег в помощь многострадальному Израилю! А сколько времени в выходные дни или после работы бегают по городу и расклеивают фотографии заложников! И надо видеть, какой накал патриотического духа у этих представительниц «слабого пола»! Эта активность сплотила нас и сделала их еще добрее и внимательнее к нуждам людей в горе. И это здорово! Материалы о некоторых из этих акций в поддержку Израиля мы публикуем в этом номере.

Горе, свалившееся на миролюбивый народ, не только вывело в разных странах сопереживающих людей на митинги, но и подтолкнуло их к акциям и разного рода инсталляциям, чтобы наглядно показать миру степень трагедии и достучаться до безумцев. Меня до слез, до боли в сердце доводили картины пу-



Вена. Акция на Площади героев

стых столов и стульев, поставленных на площадях с фотографиями заложников, лишенных шabbатного застолья, напоминая о необходимости вернуть их всех. Или пустые детские кроватки на площадях.... Но у меня вызывали улыбку мамы с черным юмором в адрес про-хамасовцев, которыми я с удовольствием делилась с друзьями.



25-тысячный митинг в Берлине



«Поменяйте каждого заложника на 100 про-хамасовских студентов. Хорошо Израилю, хорошо США, хорошо ХАМАСу, образовательно для студентов».

И еще на один факт я обратила внимание. Известно, что большое горе – оно тихое. И я заметила, что все демонстрации в поддержку Израиля на всех континентах проходят очень цивилизованно, без суеты, криков, сжигания флагов и плакатов, без грязной ругани и драки. Чего не скажешь ни об одной про-хамасовской! Их гнев – показатель их слабости и фактор непропорциональной ярости малообразованных людей! И это тоже положительный фактор сегодняшнего момента истины.

Мы в Америке, но сердца наши и мысли вот уже более месяца в Израиле и с Израилем. Мы разбросаны по всему свету, но все мы на стороне цивилизованного мира против варваров и убийц. Наши соболезнования всем, чьи родные и близкие погибли от террористической атаки и на войне. Мы все скорбим о младенцах, детях, мужчинах, женщинах и солдатах



Свечи памяти в День Траура в Израиле 7.11.2023

ЦАХАЛа, убитых в результате самого страшного и масштабного террора против нашего народа со времён Холокоста. Причем не только израильтян – хамасовцы убивали без разбора всех, кто попадался им на глаза.

Но мы все искренне верим в скорую победу Израиля, уверены, что ему удастся полностью искоренить зло, мешающее ему жить и процветать. Ведь исторически, со дня своего образования, Израиль побеждает во всех войнах, в которые втягивают его «добрые» соседи, даже когда соседские силы значительно превосходили израильские. Вероятно, это Чудо полной победы не обходится без заботы Сверху или, как говорил Бэн Гурион: «В Израиле для того, чтобы быть реалистом, надо верить в чудеса от Б-га».

У нас нет страха, что Израиль может, не дай Б-г, проиграть. У нас только страх и боль за многострадальный народ, зависть и ненависть к которому многим не дает спокойно жить и спать.

Сегодня Израиль сражается не только за себя. Он сражается за европейские ценности, за светское государство, за Запад, против мракобесия и религиозного фанатизма. Поэтому у наших врагов нет никаких шансов! Они снова столкнутся с монолитной стеной! Наше единство может и должно остановить зло. Мы обязательно победим! Израиль жив и будет жить! Вся история в подтверждение этому. В последующих поколениях еврейский народ будет по-прежнему жить, любить, процветать и протягивать руку миру, а ХАМАС станет лишь сноской в истории, как и те, кто пытался нас истребить раньше.

Скоро в Америке День Благодарения. Мы благодарим Израиль за его единение, благодарим его союзников – Соединенные Штаты и ведущие страны Евросоюза, благодарим всех волонтеров и доноров за беспрецедентную поддержку страны, воюющей с мировым злом.

Израиль жив и будет жить!
Am Israel Chai!

Благотворительная акция «Ladies' World for Israel»

В эти сложные и трагичные для Израиля дни весь добропорядочный мир душой и помыслами с израильтянами и как может помогает им. Не остались в стороне и наша женская организация «Эстер-а-малка» и журнал «Женский Мир». 2-го ноября 20 наших женщин/активисток собрались вместе, чтобы обсудить, как мы можем быть полезными в сложившейся ситуации. Меня порадовала необычайно быстрая реакция на призыв встретиться, объясняемая стремлением безотлагательно помочь нашим родным, друзьям, знакомым и незнакомым людям в Израиле. В нашем случае мы, женщины, помогаем Израилю духовно – ежедневными молитвами и материально – финансово и/или средствами жизнеобеспечения. С первых дней войны некоторые из нас начали оказывать существенную помощь в частном порядке.

На этом собрании мы решили объявить коллективный финансовый сбор/пожертвования под названием «Ladies' World for Israel» на онлайн-платформе GoFundMe. На сегодняшний день около 70 человек присоединились к этому призыву, и за несколько дней собрано около 20



тысяч долларов. Отрадно отметить, что наша инициатива была поддержана и теми, кто не относится к нашей организации – пока (!) 50 человек. Часть денег уже отправлена в одну из общественных организаций бухарских евреев города Or Yehuda под руководством всем известной Жанны Коэн; другая часть – в Культурный Центр бухарских евреев города Dimona под руководством Юрия Исхакова и его супруги Светланы; и еще – частному лицу, Марику Ядгарову, осиротевшему после того, как 7 октября были зверски убиты его родители. Думаю, не стоит писать, куда пойдут эти пожертвования. Всем и так понятно!

Благодарю всех, кто присоединился к нашей благотворительной акции. Это и целые семьи, и отдельные лица – друзья, дети, внуки, соседи, пенсионеры, это молодежная женская организация под руководством Иланы Юабовой и даже те, кого мы не знаем лично. Отдельная благодарность бизнес-менеджеру Chase-банка Ларисе Гавриэловой за помощь в организации и продвижении этой благотворительной акции.

Большинство доноров из Нью-Йорка, но есть и из Сан-Диего (SD) и Флориды (FL). Словом, процесс пошел, и думаю, что мы сможем по мере возможностей оказывать Израилю посильную помощь.

В этом и в последующих номерах нашего журнала мы будем публиковать список доноров, поток которых, не сомневаюсь, будет продолжаться столько времени, сколько потребуется Израилю справиться со своей бедой. Мы все здесь, в Америке, не можем оставаться безучастными, и помочь нашему народу – это наш священный долг и огромная мицва.

Главный редактор
Доктор Зоя Максумова

Доноры, принявшие участие в сборе средств для Израиля:

- | | | | |
|-------------------------|---------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| 1. Абаев Борис | 17. Борухов Олег (SD) | 33. Каримова Гуля | 49. Др. Пинхасова Дора |
| 2. Абба Стивен | 18. Борухова Рива | 34. Катанова Дина | 50. Рубинов Эдуард |
| 3. Абрамова Анжела | 19. Гавриэлова Лариса | 35. Катаева Тамара | 51. Садыкова Рена |
| 4. Абрамс Мелани | 20. Давыдова Аида | 36. Левиев Рафаэль | 52. Тамаров-Бабеков Азари |
| 5. Авизова Майя | 21. Давыдова Ольга | 37. Левит Николь, Иосиф (FL) | 53. Ханимова Виктория |
| 6. Аронова Дариана | 22. Давыдова Рая (Рахель) | 38. Левитина Светлана | 54. Шаломоева Анжела (SD) |
| 7. Аронова Ирина | 23. Дзинашвили Тамара | 39. Максумов Борис (SD) | 55. Шаломоева Ирина (SD) |
| 8. Аханова Нина | 24. Зеркиева Мира | 40. Др. Максумова Зоя | 56. Шаломоева Соня (SD) |
| 9. Бабабекова Мара | 25. Ибрагимова Люба | 41. Мошеева Тамара | 57. Юабова Бетти |
| 10. Бабеков Майк | 26. Др. Ильева Стелла | 42. Муратова Светлана | 58. Юабова Илана (Элеонора) |
| 11. Бабеков Руслан | 27. Илязарова Елена | 43. Некталова Майя | 59. Юсупова Зинаида |
| 12. Бабеков Рафаэль | 28. Кайкова Светлана | 44. Некталова Элеонора | 60. Ягода Нелля |
| 13. Бабекова Роза | 29. Кайлякова Нина | 45. Норматов Рафаэль | 61. Ягудаева Елена |
| 14. Бараева Ольга | 30. Кагзанова Далия | 46. Норматова Нина | 62, 63 – Анонимы |
| 15. Бараева Шушанна | 31. Кагзанова Мира | 47. Пилосова Люба | 64, 65 – Анонимы |
| 16. Богданова Елизавета | 32. Кагзанов Семен | 48. Пинкатс Белла | 66, 67 – Анонимы |



Ladies'World
for
Israel



Help Israel! Join our fundraising!
Присоединяйтесь к сбору средств!
Помогите Израилю!

Призываем всех друзей Израиля и просто
неравнодушных людей присоединиться к сбору средств для
поддержки наших соотечественников в этот трудный период войны.

Финансовая помощь будет оказана малообеспеченным семьям
и семьям, потерявшим кормильцев, а также для приобретения
необходимых припасов для солдат Израиля.
Пожертвования любого размера приветствуются.



SCAN ME

Cardiology

Anvar Babaev, MD, PHD
Gary Golduber, MD
Tariq Jamil, MD
Jenifer Cruz, MD

Endocrinology

Halis Sonmez, MD

Gastroenterology

Grigoriy Gurvits, MD
Alex Novogrudsky, MD

Gynecology

Shuk Fong Yiu, MD
Sarah Kim, NP

Hematology & Oncology

Boris Kobrinsky, MD
Paul Bader, MD
Nasir Gondal, MD
Navjot Dhillon, MD

Urology

Stacey Loeb, MD
LaMont J. Barlow, MD

Otolaryngology/ENT

Lindsey E. Moses, MD

Internal Medicine/ PCP

Faina Kogen, MD
Mani Ushyarov, DO, Marina
Saksonova, MD
Yanina Ettlis, DO
Ferid Osmonovic, MD

Nephrology

Alexander Bangiev, MD

Neurology

Dora Pinkhasova, MD
Andre Strizhak, MD

Ophthalmology

Shani Golan, MD

Orthopedics

Vladimir Tress, MD
Claudette M. Lajam, MD

Surgery

Karen Hiotis, MD
Bradley Schwack, MD

Pain Management

Mikhail Kogan, MD

Physical Medicine & Rehab

Susan Liu, DO

Podiatry

Yelena Ogneva, DPM
Ilona Shtarkman, DPM

Pulmonology / Allergy Sleep Disorder

Irina Zolotarevskaya, MD
Dmitriy Yadgarov, MD

Rehabilitation Center

Physical Therapy
Occupational Therapy

Diagnostic Imaging

Ultrasound / General
Vascular
Echo-Cardiogram
General MRI / CT Scan
Bone Density
Breast Imaging Mammography
Nuclear Medicine
General Cardiology

Infusion Center

To Book An Appointment
718-261-9100



Book An
Appointment

97-85 Queens Blvd
Rego Park, NY 11374



День ветеранов

..... 11 ноября



Один из наиболее почитаемых праздников в США - День ветеранов. Его символ - составленный в треугольник флаг США. В этот день во многих городах проходят военные парады, в церквях - торжественные службы. Традицией в этот день также стал парад ветеранов, в котором принимают участие тысячи человек.

Изначально День ветеранов назывался в США Днем перемирия в память об окончании Первой мировой войны, но в 1926 году Конгресс принял резолюцию об ежегодном праздновании. День 11 ноября стал национальным праздником.

Сегодня этот день стал своеобразным мемориальным днем ветеранов всех войн, в которых принимали участие Соединенные Штаты. Важно не забывать о главной цели Дня ветеранов - сказать «спасибо» всем, кто посвятил себя защите своей Родины. Во многих странах мира этот праздник является до сих пор государственным и очень почитаемым в народе, ведь все понимают: с уходом памяти вероятность повторения ошибок прошлых лет возрастает.

День Благодарения

..... 23 ноября

День Благодарения в Соединенных Штатах - это возможность собраться с родными и друзьями за традиционным ужином и выразить благодарность за все хорошее в их жизни.

Этот американский праздник отмечается в четвертый четверг ноября. Впервые трехдневное празднование урожая состоялось в 1621 году на территории нынешнего штата Массачусетс. Индейцы вампаноаг научили английских поселенцев, как выживать в трудных условиях, выращивать распространенные в их местности сельскохозяйственные культуры, охотиться и ловить рыбу. Поселенцы пригласили вампаноаг на пир, где подавали диких индеек, уток, гусей, рыбу и моллюсков, кукурузу, зеленые овощи и сушеные фрукты. Индейцы принесли оленину.

До сих пор символом Дня Благодарения является традиционная американская еда: индейка, клюквенный соус, картофельное пюре, а также тыквенный пирог на десерт. В День Благодарения американцы по-прежнему выражают свою признательность за то, что им ниспослано, и разделяют это изобилие с другими. Во многих городах США в День Благодарения волонтеры готовят праздничный ужин и угощают нуждающихся, а в церквях, мечетях, храмах и других религиозных заведениях проводятся межконфессиональные мероприятия.



АРАБСКИЕ ИЗРАИЛЬЯНЕ в первую очередь израильтяне!

Все уже видели изображения и видеоролики теракта, произошедшего на южной границе Израиля. Мы слышали плач невинных жертв и варварские радостные крики террористов. Эмоции были настолько сильны, что даже те, кто не находился в Израиле во время этой атаки, почувствовали боль, ужас и шок.



ставляют арабы, которые могут быть христианами (~10%), мусульманами (~80%) или друзьями (~10%). По данным Израильского института демократии, арабы заняты в основном в строительстве, производстве, розничной и оптовой торговле, гостиничном бизнесе и транспорте. Очень небольшой процент работает в сфере информационных технологий и связи, в сфере финансовых услуг, в профессиональных, научных и технических сферах, в государственном управлении. Около половины арабских женщин работают в области образования или здравоохранения и социальных услуг.

Некоторые израильские арабы служат в Армии обороны Израиля, сотни арабских медицинских работников работают волонтерами в организациях неотложной медицинской помощи, таких как «Маген Давид Адом» и «Хачала Юнайтед».

К сожалению, среди израильских арабов были и те, кто сотрудничал с ХАМАСом и праздновал эту атаку, но они далеко не большинство. **Я не буду настаивать на том, чтобы вы изменили свое мнение об израильских арабах или полюбили их. Я просто предоставляю вам некоторую информацию и оставляю вам право сделать ваши выводы.**

В субботу, 7 октября, ХАМАС убил более 40 израильских арабов, и многие из них до сих пор числятся пропавшими без вести. **Среди убитых Абдель-Рахман Алансасара из Ксаифы, который пытался спасти молодых людей с музыкального фе-**

Сразу же после того, как детали атаки начали просачиваться в общественное сознание, как это обычно бывает, многие люди начали призывать к изгнанию арабов из израильского общества. Доверие было разрушено, ведь в тумане войны детали и нюансы иногда могут потеряться в суете, панике и истерии. **Многие люди кричат из своих**

аккаунтов в социальных сетях: «Все арабы предатели и террористы! Если это нормальные люди, то как могли они сделать это?» И они имеют право задавать такие вопросы.

Итак, где находились израильские арабы во время атаки? Но сначала, небольшая историческая справка. Около 20% населения Израиля со-

стиваля, и был застрелен в своей машине; Уд Муса Драуша из Ичселя, водитель скорой помощи, который пытался спасти раненых и был застрелен; генерал-майор Ибрагим Харуба из Маара, следопыт, который пал в перестрелке с террористами. 23-летний парамедик Авад Даравше находился недалеко от места музыкального фестиваля и был убит после того, как бросился туда, чтобы помочь пострадавшим.



Авад Даравше, парамедик. Погиб во время оказания помощи раненым на концерте.

Талал Абу Джаме, старший техник скорой медицинской помощи в «Маген Давид Адом», живущий в Араре, был одним из первых, кто ответил на вызов службы экстренной помощи. Один из звонков поступил из дома его родственников, где он нашел тело своего двоюродного брата. Он продолжал работать и бросился спасать многих других. Он рассказал: «Я проработал в «Маген Давид Адом» 30 лет, я много чего видел за свою жизнь, работая медиком скорой помощи, но я никогда в жизни не видел такой жестокости. У них нет сердца, я не знаю, как они могли это сделать».

В интервью двум израильским журналистам, Нетте Ахитув и Надин Абу Лабан, **48-летний бедуин Слеман Шлебе, проживающий в северном Негеве, рассказал, как за короткое время он набрал около 600 добровольцев, в основном из племени Азазме, которые прибыли на своих квадроциклах и создали группы экстренной помощи для поиска пропавших без вести израильтян.** «Мы слышали о пропавших без вести

людях как из арабской, так и из еврейской общины, и знали, что благодаря нашему исключительному знанию местности мы можем помочь», – рассказал он. – Мы разделились по машинам так, чтобы люди отвечали за разные задачи: сбор информации, спасение и оказание первой помощи. Моментально. Мы получили десятки телефонных звонков и сообщений от родителей, умоляющих нас помочь им выяснить, что случилось с их детьми, и от людей, которые просили нас прийти и спасти их из домов или полей. Мы старались ответить каждому и помочь каждому, кто вступил в контакт». В какой-то момент израильское правительство направило полицейских и охранников из регионального совета для вооруженного сопровождения отрядов бедуинов. «Они поняли, что наши знания важны, и мы использовали их, чтобы помочь спасти людей», – сказал Шлебе, добавив, что **вместе с другими силами бедуинские волонтеры искали, защищали и помогали спасти сотни людей в десятках мест.**



Бедуин на квадроцикле на армейской базе ЦАХАЛа

Еще один арабский бедуин, Ахмед Абу Хабак, возглавил экстренную спасательную операцию. Он является руководителем этой группы, известной как местная экстренная команда, которая сотрудничает с Вооруженными силами Израиля, полицией, пожарными и другими службами экстренной помощи. В субботу Абу Хабак и его команда смогли доставить пострадавшего от огнестрельного ранения в медицинский центр Сорока в Беэр-Шеве, после того, как скорая помощь не смогла пройти из-за блокиро-

вания дорог. В воскресенье его группу на некоторое время окружили террористы. В понедельник они дождались прихода солдат и передали им террористов, уже безоружных. «Мы вышли из окружения, нашли следы, ведущие к военной базе Цеэлим», – рассказал Абу Хабак газете Haaretz. – Мы отслеживали и захватили их, а затем дождались прихода армии».

Пока бедуины помогали спасать пострадавших и охотились за террористами, их собственные деревни подверглись нападению со стороны террористов ХАМАС. В воскресенье семья из бедуинского города Шакиб аль-Салам, также известная как Сегев Шалом, позвонила и попросила о помощи после того, как террористы проникли в их общину. По его словам, местная группа по чрезвычайным ситуациям предупредила «свои связи» в ЦАХАЛ и примчалась как можно быстрее. Когда они прибыли, израильские солдаты уже вели перестрелку с четырьмя террористами. В это время Абу Хабак и его люди смогли спасти семью. К сожалению, совместные усилия израильтян и бедуинов не смогли спасти всех. Большая бедуинская семья Алькраан потеряла четверых детей: двух братьев – Малека (15 лет) и Джавада (14 лет), и двух двоюродных братьев – Амина Акала (11 лет) и Махмуда Диаба (12 лет). Они погибли в субботу в результате попадания ракеты, запущенной из сектора Газа, в дом, где они жили в то время.

Мансур Аббас, глава исламистской партии «Раам» в Израиле, рассказал, что «всего час назад я был потрясен, узнав, что один из моих друзей потерял свою дочь на концерте «Раим» в субботу». ХАМАС пришел убивать израильтян, не обращая внимания на их религию или национальность. Они нападали на всех: евреев, арабов, христиан, местных израильтян и иностранных гостей. Жертвами этого теракта также являются люди из тридцати пяти стран, включая Германию, Россию, Таиланд, Непал, Италию, Узбекистан, Великобританию и США.

В дни после теракта смешанные еврейско-арабские города по всему Израилю, такие как Яффо и Хайфа, создали совместную арабо-еврейскую гражданскую гвардию. Сотни граждан, евреи и арабы, объединились, чтобы защитить местных жителей, независимо от религии или этнического происхождения, если между ними вспыхнут столкновения. В городе Тайбе арабский владелец велосипедного магазина подарил 50 велосипедов беженцам, бежавшим из южных кибуцев. Иран и ХАМАС отреагировали на доброту этого человека сожжением его магазина.

Израильский арабский блогер-путешественник Нусейр Ясин, известный своим видеоблогом «Nas Daily», заявил в понедельник, что после террористической атаки ХАМАС, в результате которой погибли сотни людей в Израиле, он теперь считает себя в первую очередь израильтянином. На странице Ясина в Facebook более 21 миллиона подписчиков. Он написал, что нападение на выходных изменило его взгляды на свою национальную идентичность и что он не хочет жить под властью палестинского правительства. «Я понял, что, если Израиль снова подвергнется такому вторжению, мы не будем в безопасности. Для террориста, вторгающегося в



Израиль, мишенью являются все граждане. Это означает, что у меня есть только один дом, даже если я не еврей, – Израиль. Я хочу, чтобы эта страна продолжала существовать, чтобы я мог существовать».

Йосеф Хаддад, израильский араб из Хайфы, защищал Израиль в качестве члена Армии обороны Израиля в бригаде «Голани», а в последнее время — в качестве генерального директора организации «Вместе – ручаемся друг за друга» (<https://b-azz.org>), сокращающей разрыв между арабским сектором и израильским обществом. После теракта Йосеф давал интервью израильским и западным новостным сетям, где он решительно критиковал ХАМАС и поддерживал возмездие Израиля на английском, иврите, испанском и французском языках.

Есть израильские арабы, которые пытаются, большими и малыми спо-

собами, навести мосты с израильтянами-евреями. Мы видим, как арабы открывают свои дома для беженцев, отправляют продуктовые посылки и игрушки, усердно работают над подавлением подстрекательства в интернете и стараются создать более мирное окружение.

И я могу себе представить, что, когда некоторые люди прочтут эту статью, их цинизм подскажет им отнести все это к «левой глупости». Но позвольте мне возразить: факты не являются «левыми» или «правыми». **А конфликт между Израилем и Палестиной сложен, потому что он не «черно-белый».** Есть нюансы и есть слои. И нам стоит учитывать все детали при принятии решений, мы должны учитывать все факторы, как эмоциональные, так и фактические, когда мы принимаем решение о следующих шагах. Есть еще много неизвестного и много деталей, которых мы никогда не узнаем, но в одном я уверена – вместе мы всегда будем сильнее.

Д-р Лиля
Исхакова,
нейробиолог из
института
науки Вейцмана



Материал из газеты «Менора»

«ЖЕНСКИЙ МИР» – В КАЖДЫЙ ДОМ!



По многочисленным просьбам читателей объявляем подписку на журнал с доставкой печатной версии по всей Америке.

Стоимость годовой подписки - \$50

Чек или money order отправьте по адресу:

102-09 63 Drive, Forest Hills, NY 11375

Не забудьте указать ваше имя, адрес и телефон.

Мы с вами на связи - звоните: **917.374.3679**

Валерий Цацкис**Сирена**

Протяжный печальный гудок.
 Каждый год в один и тот же срок. Гудок.
 Все замерли в скорбном молчании,
 Как на церемонии прощания.
 По каждому погибшему за нашу страну
 Сирена как памятник, изваяние.
 Все застыли, словно в дозоре.
 Море людское. Море.
 Наши души и разум не в ссоре – память о горе.
 Кажется, будто земля дрожит, словно бьёт ее град.
 Стоит со всеми без ноги инвалид – он защищал Сталинград.
 Рядом с ним – пожилой адвокат, родина его – Багдад.
 Он тоже бывший солдат, отбивал от врагов Эйлат.
 Псе поселения как один. Память о прошлом не предадим.
 На наших лицах – по погибшим страдание.
 Пусть это будет врагам в назидание.
 Сколько должно еще погибнуть солдат,
 В небо поднимающихся, как птицы,
 Чтобы до наших врагов дошло:
 им не изменить наши границы!
 В этот момент им бы прозреть,
 Взглянуть в еврейские лица.

Израиль с карты земли не стереть,
 И он никого не боится!
 Вся страна, как один тугой узел, как автомат «Узи»
 Все ложные слухи о нас – тлен.
 Мы никогда не сдаемся в плен.
 Мы не просто по сирене стоим –
 Мы молимся, хоть и молчим.
 Да не поредет наш ряд! Б-г с нами – все в ряд.
 С нами стоит и тот старик, закопанный в Бабьем Яре,
 И солдат, издавший последний крик,
 Растерзанный в арабском угаре.
 Мы не хотим жить соседями в ссоре. Но, увы, сорри.
 У всех застывших у ерусалимских стен
 В движении только пульсация вен.
 Все стоят в ряд: и Нетаньяху – геройский солдат,
 И не вернувшийся на родину Рон Арад.
 Мы не позволим нас сбросить в ад!
 Сирена звучит у святых стен.
 Стоят со страной все двенадцать колен,
 Разбросанных по миру израилевых колен. Амен!
 Сирена над нашей страной. Сирена за упокой.
 Помянем погибших солдат – каждый из них свят!

Илана Юабова / Elana Yuabov**Дух еврейский
не сломать!**

Разбито сердце от потерь,
 Но дух еврейский не сломать!
 Нам Б-г пророка Моисея
 Дал, чтоб море рассекать.
 Страна Израиль – многолика,
 Любима нами и ценна.
 Земля Израйля велика
 Всевышним НАМ была дана.
 Там молоко, и мед струятся.
 ХАМАС решил пролить там кровь.
 Теперь, ХАМАС, тебе бояться
 Нахмуренную нашу бровь!
 Мы ам кадош – святые люди.
 Мы можем все – мы Б-га рать.
 Тебя, ХАМАС, мы уничтожим
 И будем дальше созидать.
 Мы ам кадош, мы все едины.
 Мы служим Б-гу каждый день.
 В единстве мы непобедимы –
 Нас защищает Б-жья сень.

Tribute to my people

We are heart broken over losses
 Our spirit grows stronger yet
 Our God has sent us prophet Moses
 And land of honey, milk and sweat

In our suffering and triumphs
 We have our strength in our Achdut
 We are Almighty's army - giants
 We will prevail and win disputes

We sing and dance, we fight and conquer
 We heal, we nourish, bless and build
 We are the nation of the fighters
 In justice we are super skilled

Hashem please help your own children
 Save us from hatred and your wrath
 Beseeching you to save our people
 And swiftly deal with cursed Hamas



СОФА ЛАНДВЕР: я работаю Софой Ландвер



Легендарная экс-министр абсорбции Израиля Софа Ландвер в эти тяжелые для нашей страны дни смогла создать и реализовать множество инициатив, которые служат людям на войне и в тылу, вдохновляя их на общественную работу и волонтерство.

– Они звонят мне и говорят: «Мы волонтеры, мы готовы помогать, говори, что нужно – мы здесь», – делится Софа.

Это слова людей, которым она когда-то помогала и которые сегодня хотят помогать своей стране. Много звонков поступает из-за рубежа. Деньги, собранные благодаря поддержке неравнодушных, направляются на нужды военнотружущих. Софа рассказывает о теплых встречах для солдат, приходящих из напряженных условий Газы. «Недавно мой зять организовал хафлу (ужин с шашлыками и стейками), который подарил ребятам возможность ненадолго забыть о трудностях и отдохнуть, – говорит она. – На пожертвования из-за рубежа мы купили и послали в армию бронезилеты и другое обмундирование, а также теплые вещи. Слова благодарности от этих ребят, среди которых много репатриантов, звучат особенно трогательно».

И так практически каждый день. **Софа и её команда оказывают помощь тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации из-за войны: пожилым, семьям репатриантов и тем, кто переживает тяжелые времена в тылу.** В некоторые свободные от работы дни, я становлюсь водителем Софы на общественных началах. Мы посещаем ране-

ных солдат, раздаем помощь пожилым, заезжаем в семьи, которые пострадали от обстрела. Мне остается только удивляться откуда у этой женщины столько моральных и физических сил, чтобы выдерживать такую психологическую нагрузку. Помню, один пожилой человек, получив пакет с продуктами, спросил её: «Софа, а кем вы сейчас работаете»? В ответ он услышал: «Я – Софа Ландвер и работаю Софой Ландвер».

Вот несколько эпизодов из жизни Софы, о которых она рассказала сама.

ТАК ПОСТУПИЛ БЫ МОЙ ПАПА

...В 1979 году мы переехали из величественного Ленинграда в небольшой тогда городок Ашдод, который, казалось, был похож на одну уютную улочку. Здесь, среди новых знакомых и друзей, русскоязычное общество с удовольствием собиралось на показы советских фильмов, создавая атмосферу родного дома, хотя дети старались быстрее адаптироваться, общаясь на иврите.

Я выросла на берегах Невы, среди магии искусства Ленинграда. Мое детство было насыщенным, но вполне традиционным еврейским.

Многие говорят, что их родители особенные, но моя сестра и я знаем – наши были действительно неповторимы. Они рано ушли из нашей жизни, но их теплый и светлый образ навсегда в наших сердцах. Мама делила с нами мудрость учительства, а папа учил нас смелости и решительности военного. Вечные переезды из города в город, из места в место: Омск, Тюмень,

Калининградская область, Белоруссия, Ленинград, Киев... но благодаря их неутомимой заботе, наш дом всегда был островком тепла и уюта. **И даже сейчас, будучи матерью и бабушкой, я каждый день вспоминаю: так говорила моя мама, так поступил бы мой папа.**

СПАСИБО, ОСКАР!

Когда я выходила замуж, мне было всего 21 год. Мои любящие родители служили в Минске, а я училась в Ленинграде, в пединституте, и жила у заботливых бабушки с дедушкой. И вот на свадьбе родственников дедушки я встретила Осика. Хотя, признаюсь, я сначала не горела желанием идти на это мероприятие, бабушка с дедушкой уговорили меня, и каким-то чудесным образом именно там мое сердце нашло свою вторую половину. Оскар был таким особенным среди всех, и я заметила его сразу.

Осик, закончив Первый Ленинградский медицинский институт, стал стоматологом в Вологодской области, занял должность начальника отделения в больнице. Ему даже предлагали стать главврачом, но мой Оскар, всегда оставаясь скромным, предпочел быть в тени. Но и в этой тени он был нашим оплотом и опорой. **Он был человеком, который, не желая быть в центре внимания, всегда был рядом, когда было нужно, поддерживал нас и был нашим столпом.** Его ум, обаяние и глубокое знание мира делали его настоящим сокровищем для нашей семьи. Мы прожили душа в душу 37 лет. Его не стало 21 декабря 2008 года...

НОВАЯ СТРАНА, НОВАЯ ЖИЗНЬ

Понимаю, что для каждого нового репатрианта в Израиле переезд – это новый этап, связанный с преодолением различных трудностей. Процесс абсорбции и репатриации, как новое начало, когда переосмысливаешь всю свою прежнюю жизнь. Особенно в те годы, когда многое было новым и неизведанным.

Помню, как мы приземлились в аэропорту Бен-Гурион в ночь, окутанную теплом. Ощущение, будто попал в природную сауну. А к утру наш путь лежал в Ашдод. Первая фотография нашего нового дома, отправленная маме, заставила ее переживать: «Софочка, дорогая, какое это место?»

Но, несмотря на первые трудности, центр абсорбции оказался доброжелательным. У нас был уютный уголок, где все необходимое было под рукой. Но **самыми настоящими вызовами оказались не бытовые моменты, а чувство отдаленности от большого мира и поиски работы. Все, что мы достигли, требовало усилий. И здесь, на этом новом пути, муж стал нашей опорой и источником силы. Его поддержка была неоценима в тот момент.**

ВЫБОР ЦЕЛИ

Когда я пошла в политику, муж одобрил мой поступок. Может, он не думал, что это будет настолько серьезно. Но я считаю, что если бы не было его плеча, то и я бы не состоялась как политик. Правда, когда начинала заниматься политикой, мы договорились, что дом и семья от этого страдать не будут. Поэтому вставать и тогда и сейчас приходится в 6 утра и самостоятельно заниматься домашним хозяйством: гладить вещи или готовить обед...

Я, например, всегда старалась доказать своему мужу, что не являюсь избалованной маленькой девочкой, которой все приносят на блюде с голубой каемочкой, – могу многого достичь самостоятельно. Когда мы были еще совсем свежими репатриантами, однажды попали в гости к интеллигентной семье в Герцлии. Зазвонил телефон, хозяйка дома



подняла трубку: «Говорит жена доктора такого-то». Я тогда сказала мужу: «Знаю, что ты – великолепный стоматолог. **Горжусь этим, но никогда не буду приложением к тебе.** И так себя и вела.

ПОХОД В ПОЛИТИКУ

Мы были вынуждены быть активными. Чиновники во все времена были бюрократами. И всегда очень «любили» нашу алию. Например, в те годы строили много социального жилья, но если вы просили Ашдод, вам давали Ашкелон, если просили Ашкелон вам давали Хайфу. И нужно было постоянно доказывать правоту. Приходилось даже устраивать забастовки, после одной из них, которую мне пришлось возглавить, ашдодцы получили 57 квартир и люди, видимо, поверили в мое качество лидера.

Потом пошла работать в больницу, потому что специализировалась на определенных дефектах речи. Начала помогать репатриантам в Гистадруте. Все было очень просто, мне сказали: «Приходи после работы, будешь помогать олим...» Потом выбрали членом городского совета, избрали на вторую каденцию. Ну, а потом первая каденция в Кнессете, вторая, министерская должность... Сказать, что я когда-то думала или мечтала о том, что займусь политикой, не могу. Скорее всего, хотела заниматься наукой.

МОЙ ВТОРОЙ МУЖ МАРК РАЙФМАН

Мой муж сегодня – человек, который состоялся и в жизни, и в профессии. Умный, сильный, с хорошим чувством юмора. Стоматолог–челюстно-лицевой хирург.

Да, к слову, доктор Марк Райфман шутит о том, что я коллекционирую стоматологов. Он тоже овдовел, тоже был одинок. Мы встречались несколько лет; у каждого своя семья, дети, свой образ жизни. **Как правило, мужчины боятся сильных женщин. А Марк не побоялся.**

Как мы построили отношения? Я была в командировке, вбежала на сцену, споткнулась на ковре, охранники не успели подхватить, нога ушла в сторону... Когда я вернулась домой, встать на ногу было невыносимо больно, колено было черно-синего цвета, отек. Позволил Марк, пригласил на чашку кофе, но стоять на ноге не могла, выходить из дому – тем более. Услышав о моей травме, он примчался с целым мешком лекарств и мазей. **Если в определенном возрасте позволяешь человеку быть рядом – ценишь его за человечность, ум, доброту, тепло.**

ВМЕСТО ЭПИЛОГА

Сегодня Софа Ландвер начала работать над созданием благотворительного фонда, целью которого станет помощь солдатам, воюющим в Газе, в получении высшего образования. Путь Софы Ландвер – это история о том, как мудрая и сильная женщина смогла изменить свою жизнь и жизнь многих других людей вокруг себя. О том, как важно верить в себя, не зависимо от обстоятельств, и как можно достичь большого, сохраняя при этом свою уникальность и неповторимость.

Леонид Елизаров,
редактор газеты
«Менора»,
специально для
«Женского Мира»



Давид Шмелькин

Не будем обижать зверей

За вид не будем обижать зверей,
Их «зверство» – с целью добывания пищи.
Тигрицы взгляда на тигрёнка нет нежней.
В борьбе за жизнь природа силы ищет.
Не ясновидящий я, и не маг – ничуть,
Обычный обыватель, как другие,
Несу по мере сил в предсказанный мне путь
Трудов своих «подарки» дорогие.
Живи и дай другому тоже жить –
Закон природы (трудности найдутся),
Но главный принцип, чтоб не навредить,
Увы, но в обществе нельзя без революций.
А тут гуманность получает сбой,
Законы человечества слабеют,
На гребень волн взбирается изгой,
Потом он сгинет, но вредить успеет.
Жизнь на Земле пошла на новый круг,
Но прошлого остатки так живучи,
Безумный негодяй, всех террористов друг,
Сегодня на слуху (такой печальный случай!).
Под нож и пули – головы детей,
Грабители в строю и мародёры.
Не верьте, что идёт борьба идей, –
О нациях пустые разговоры.

Сейчас на марше в мире только зло,
В фашизм скатилась «славная» Россия,
С правителями ей как-то не везло,
И до сих пор в Кремле сидят ещё такие.
Земля украинская им нужней людей.
За что погибло столько молодёжи?
А Украина? Сколько нужно ей
И сил, и стойкости! И если кто поможет?
Мир испокон расколот – свет и тень.
В защиту зла колонны по Чикаго!
А кто снабжает террористов каждый день
(И это не какая-то бумага)?
Коварный план – Израиль извести,
Антисемиты, как грибы, плодятся,
А то, что мир с «катушек» улетит
Без этой «избранной когда-то Б-гом» нации
Им явно невдомёк. Идёт война,
Но будет мир, добро всё зло поборет.
Как за зимой всегда придёт весна,
Уйдут в небытие, я верю, зло и горе.
Я верю – террористов победят,
Фашизм с фашистами исчезнут в преисподней.
Но то, что «люди» до сих пор творят,
Животный мир не делал на сегодня.

Олег Милявский

Ах, если бы земля умела говорить

Ах, если бы земля умела говорить!
Она бы от боли громко застонала!
Заставила людей прощения просить,
Земля бы наверно людям так сказала:
«Не мачеха я вам, я вам родная мать,
Я вас пою, кормлю и согреваю.
Зачем меня сжигать, за что меня взрывать?
Веками о покое я мечтаю!»
Ах, если бы земля умела говорить,
Она бы сказала: «Думайте о детях!»
Их так легко убить, но тяжело растить
На этом беспокойном белом свете.

Ничто вас не спасет, когда в короткий миг
Кровавый смерч охватит всю планету.
Чтобы вдруг не услышать последний детский крик,
Подумайте живущие об этом!!!»
Ах, если бы земля умела говорить!
Она бы сказала людям так, наверное:
«Довольно враждовать, не лучше ль в мире жить,
Храня своей земле под солнцем верность?
Ведь вам меня пахать, ведь вам по мне ходить.
Судьба навечно вас со мной связала».
Да, если бы земля умела говорить!
Она б, наверное, людям так сказала.





Рафаэль Аминов – уроженец Ленинабада (ныне г. Худжанд, Таджикистан).
Сейчас проживает в Рамле, Израиль. Издал 30 сборников стихотворений.

Трагедия 7-го октября

Посвящается памяти погибших в результате террористического нападения ХАМАСа 7-го октября 2023 года

Да, я – поэт, и я не – политолог
И, в принципе, им не был никогда,
Но если б, я был доктор-офтальмолог,
То б, миру я помог открыть глаза,
Чтобы смогли воочию увидеть
Случившееся 7-го октября,
Которое никто не смог предвидеть,
Кроме толпы безумного зверья
И тех, кто их снабжал оружием смерти,
Погибнуть за священную войну,
И то, что будут ждать их, как невесты,
В одежде Евы, девочки в раю.
В их мозг вселяли дьявола идеи –
Убьёшь неверного, себе утроишь жизнь,
За каждого убитого еврея,
На небе ждёт особенный сюрприз.
Да, я – поэт, и я еврей по вере,
Ни муфтий и тем более не шейх,
Всё ж я своей душой еврейской верю –
Не может быть убийцей человек!
Убийцей может быть только животный,
В жилах которого течёт кровь сатаны,
Не должен быть убийцей правоверный
Иль у кого нормальные мозги.
А тот животный, кто всегда считает,
Что только он имеет право жить,
И армию безбожных отправляет
С приказом всех безжалостно казнить!
Неважно, это – бабка пожилая,
Иль инвалид, кто пережил войну,
Или младенец, глазками моргая,
В кроватке детской с соскою во рту.

Старик, в ком сердце праведника бьётся,
Иль женщина, что вот должна родить.
И вновь из его грязных уст несётся
Горше, чем голос сатаны: «Казнить!»
Жаль то, что по каналу «Аль Джазира»,
Боясь властей, показывают ложь,
Скрывая правду от большого мира,
Льют клевету, что вызывает дрожь.
Телеведущий голосом тревожным,
Передаёт подточенный эфир,
Настраивает своей грязной ложью,
Против евреев мусульманский мир.
А мир, словно младенец, в это верит.
И, не желая правду отыскать,
С лозунгами «Убивать евреев»
Выходят, чтоб погромы совершать.
Да, я – поэт, я – не судья суровый.
И свою честь, как падаль, не продам,
Но я бы наказал довольно строго,
Тех, кто позорит мирных мусульман.
А тех зверей, кто именем Аллаха
Везде спешит евреев убивать,
То тех бы пристрелил я, как шакала,
Иль как вредоносительную мразь!
Как жаль, что мир никак понять не хочет
То, что еврей не любит воевать,
Что он стоит на страже днём и ночью,
Чтоб от врагов себя оборонять!

Мне очень жаль, что страшное случилось
В тот чёрный день, 7-го октября.
И в один день, как в братскую могилу,
От рук ХАМАСа молодёжь легла.
Что отрубали головы младенцам...
Всё потому, что в них еврея кровь.
Из тел убитых вырывали сердце!
Жаль, в это мир поверить не готов!
Насиловали девок и мальчишек,
Беременных в присутствии мужей...
Но это мир не видит и не слышит,
А верит лжи из уст своих властей.
Всё ж, если бы я был на вашем месте,
То я б террор, как вы, не защищал.
Да, я – поэт, пусть не совсем известный,
Но я хочу, чтоб правду мир узнал!

31.10.2023 г.
Израиль



По многочисленным просьбам
Гостиная журнала "Женский Мир"
открыла для людей старшего поколения
**ежемесячный
литературный клуб
"Книголюбы"**
на русском языке.

Приглашаем любителей литературы,
чтобы читать и обсуждать в этом клубе
книги и другие интересные
познавательные материалы.

Желающие пишите сообщение на WhatsApp.
Номер телефона:

917-923-8207 – Ирина

By popular demand,
our "Ladies' World" magazine opened
a book club
for Russian-speaking ladies
interested in reading Russian books
and discussing with the group.

Our meetings will take place monthly
and we are looking for intelligent,
motivated women to join this club.

If you have anyone who is
interested to be added to
«Book lover» book club
please send a message to WhatsApp:
Irina at 917-923-8207





Rachel Trilokekar is a life coach and freelance author who specializes in helping women and girls live with clarity, passion, and purpose. After completing her studies in University, she later received certification as a life coach from Refuah Institute, as well as advanced certification as a child and youth coach. Rachel is passionate about empowering Jewish women and girls to reach their full potential.

Personal Question and Answer Column

Dear Rachel,

I'm in a whirlwind of emotions. I am married with 3 children and work too. Ever since the situation in Israel hit, my heart has been broken. I have close family in Israel. Regardless, just seeing and hearing all the horrific stories often immobilizes me. I go from feeling happy in brief moments to feeling so depressed at other times. My kids need me. My job and marriage need me. But how can I just move on when our people are suffering? How can I enjoy what I have and yet feel pain? Is it even possible to do both?

*Sincerely,
Alla*

Dear Alla,

Your letter deeply resonated with me, and it's important for you to know that you're not alone in wrestling with these complex emotions. The daily onslaught of horrendous news – hostages, including vulnerable children and the elderly; reports of rape and brutal murders – has left many of us questioning how to continue with our everyday lives. Add to that the Israelis called to risk their lives in the war and the numerous families in mourning, and it becomes evident that we are in a period of profound difficulty for Am Yisrael. And yet, despite all this suffering, life continues around us under God's guidance. Babies are being born and milestones are being celebrated. The current season unfolds, revealing the stunning beauty and embrace of autumn. Experiencing both joy and sorrow simultaneously may feel contradictory, but this duality is a constant theme in the reality of human existence.

Why doesn't God press a pause button, granting us time to fully grieve, to process our trauma and anguish? Maybe the answer lies in the very essence of life itself. Life's purpose is not to stand still but to move forward. Moving forward doesn't mean ignoring or dismissing. Rather, it means growing, transcending and overcoming. **Moving forward allows us to uncover the wisdom and truth in life that, through both pain and joy, ultimately bring us closer to God.** So, to answer your question – how can one sway between the two contrasting states of moving forward with life yet experiencing pain – **the key is to be present in each moment, without attempting to judge or control your feelings.** You will likely find it helpful to allocate personal time each day to

intimately connect to God through your pain; crying if you need to, praying to Him wholeheartedly, perhaps saying words of tehillim. Allow the current events to matter enough to transform you; to increase your reliance on God and in doing so, strengthen your connection to Him. This is how we can become resilient.

When we're not directly affected by the calamities, we have a responsibility to channel our emotional energy in productive and meaningful ways to aid those who are directly suffering. Some families are in mourning or have loved ones who are missing, others have family members called to war, and some women are alone, caring for their children while darting in and out of bomb shelters. These individuals may not have the luxury to spare time for prayers, but we can do this for them. We can also strengthen our children's drive for contribution by involving them in purposeful activities, such as creating cards for soldiers, holding bake sales to support Israel, or participating in Torah study and Tehillim readings for the benefit of those in need. Children's involvement during such times is crucial. This is also how our own connection can be deepened with them.

When we integrate these meaningful activities into our lives, we're not just channeling our pain but living with passion and purpose – while teaching our children to do the same. This enables us to rise above our sorrow and find intrinsic goodness within it. The power of love often reveals itself through pain, illuminating the preciousness of life and transcending our self-imposed limitations.

In your interactions with your loved ones, allow joy to manifest naturally. Use the awareness of the larger suffering to deepen your appreciation for the relationships you have. Each new day is an opportunity to make a profound and eternal impact on the world through our thoughts, actions and speech. The challenge lies in having complete trust in God and not allowing fear to overtake what we are capable of accomplishing. God is with us, has always been with us, and will see us through. **B'hatzlacha!**

*All the very best,
Rachel Trilokekar*

*Thank you to those who have e-mailed me with their questions. If you would like your question to be featured in the next issue of Ladies' World, please e-mail:
RachelTrilokekar@gmail.com*

Обратная сторона комплиментов

Говорить комплименты важно и нужно, однако это необходимо делать правильно, чтобы не вызвать желание оправдаться или недоуменно приподнять бровь. «Ты очаровательна(-ен)!» и «Ты сегодня хорошо выглядишь!» – два таких похожих по звучанию, но таких разных по смыслу комплимента. Казалось бы, в чем разница?



ЧТО НЕ СТОИТ ГОВОРИТЬ

Безусловно, все люди по-разному реагируют на одинаковые лестные высказывания в их адрес, так как одному нравится, когда подмечают внешнюю привлекательность, другому – достижения, третьему – личностные качества. **Однако есть комплименты, которые вызовут неприятные эмоции у большинства.** К ним психологи отнесли:

Комплименты-сравнения. Например, с отцом или матерью, другом или подругой, бывшими партнерами и так далее. В таких комплиментах обычно слышится подтекст, даже если на самом деле он не предполагался. К примеру, в

комплименте «Ты такая(-ой) чудесная(-ый)/красивая(-ый)/великолепная(-ый), не то что бывшая(-ий)!» слышится: «Ты до сих думаешь о ней (нем)?!». А подтекстом в «Это платье тебя стройнит» может служить: «То есть я толстая?!». С фразой «Ты сегодня хорошо выглядишь» тоже все очевидно: «А вчера, значит, плохо?!».

Неуместные комплименты. К такому относят комплименты, которые исходят из негативных стереотипов, содержат намеки на сексизм, эд-жизм, недостаточные физические или интеллектуальные данные. Например, «Ты отлично водишь для женщины»,

«Ты хорошо выглядишь для своего возраста», «Ты слишком умна для девушки», «Зато ты добрая».

Неискренние комплименты. Такими являются банальные, сказанные «для галочки» и содержащие иронию комплименты. «У тебя красивые глаза», «Выглядишь на все сто!» – звучит как что-то невероятно избитое.

Комплименты, обесценивающие достижения. Пример такого неудачного комплимента: «Я знаю, что ты можешь лучше!» Таким образом говорящий, как правило, пытается подбодрить собеседника. Однако звучит это высказывание как обесценивание пройденного пути.

Комплименты, подчеркивающие изменения. Психологи советуют вообще избегать контекста сравнения. Вместо «Ты сегодня такая красивая» просто скажите: «Ты очаровательна». В отдельных случаях такие комплименты могут быть уместны, но к ним всегда нужно подходить с осторожностью.

КАК ДЕЛАТЬ ПРАВИЛЬНО

Анна Жюсталь, психолог, бизнес-коуч, автор книги о саморазвитии «Неизбежное счастье», отмечает, что не так важно, что говорить, гораздо веселее – как, насколько искренне, с какой интонацией и мимикой. Она утверждает, что мы, как сенсор, считываем эмоции и отношение к нам, поэтому важна не формулировка, а искренность.

Совет напоследок: чтобы комплименты всегда были уместными, нужно научиться принимать себя таким, какой вы есть, восхищаться собой. Только в этом случае вы сможете объяснить другим людям, как хвалить вас искренне и от души.



Лайф-коуч и автор-фрилансер, которая специализируется на том, чтобы помочь женщинам и девочкам жить ясно, страстно и целеустремленно. После окончания учебы в университете Рэйчел получила сертификат лайф-коуча от Refuah Institute, а также продвинутый сертификат детского и молодежного тренера. Рэйчел увлечена тем, чтобы дать еврейским женщинам и девочкам возможность полностью раскрыть свой потенциал.

Колонка персональных вопросов и ответов

Дорогая Рэйчел,

Меня охватил вихрь эмоций. Я замужем, имею троих детей и работаю. С тех пор, как случились трагические события в Израиле, мое сердце разбито. У меня есть близкие родственники в Израиле. Когда я вижу и слышу эти ужасающие истории, это парализует меня. В краткие моменты я чувствую себя счастливой, а иногда чувствую себя очень подавленной. Мои дети нуждаются во мне. Моя работа и брак нуждаются во мне. Но как я могу двигаться дальше, когда страдают наши люди? Как я могу наслаждаться тем, что имею, чувствуя боль? Возможно ли сделать и то, и другое?

**С уважением,
Алла**

Дорогая Алла,

Ваше письмо нашло глубокий отклик во мне, и вам важно знать, что вы не одиноки в борьбе с этими сложными эмоциями. Ежедневный поток ужасающих новостей: заложники, среди которых уязвимые дети и старики, сообщения об изнасилованиях и жестоких убийствах заставили многих из нас задуматься о том, как продолжать жить повседневной жизнью. Добавьте к этому израильтян, призванных рисковать своей жизнью на войне, и многочисленные семьи в трауре, и становится очевидным, что мы переживаем период глубоких трудностей для Израиля.

И все же, несмотря на все эти страдания, жизнь вокруг нас продолжается под руководством Б-га. Рождаются дети и отмечаются знаменательные даты. Осенний сезон раскрывает нам потрясающую красоту. Одновременное переживание радости и печали может показаться противоречивым, но эта двойственность является постоянной темой реальности человеческого существования.

Почему Б-г не нажимает кнопку паузы, давая нам время полностью скорбеть, пережить нашу травму и страдания? Возможно, ответ кроется в сути самой жизни. Цель жизни – не стоять на месте, а двигаться вперед. Движение вперед не означает игнорирование или отстранение. Скорее, это означает рост и преодоление. Движение вперед позволяет нам раскрыть мудрость и истину в жизни, которые через боль и радость в конечном итоге приближают нас к Б-гу. Главное – присутствовать в каждом моменте, не пытаясь судить или

контролировать свои чувства. Вероятно, вам будет полезно каждый день уделять личное время тому, чтобы через свою боль обрести близкую связь с Б-гом; плачьте, если вам нужно, молитесь Ему от всего сердца, возможно, произнося слова те-хилим. Позвольте текущим событиям иметь достаточное значение, чтобы изменить вас; чтобы увеличить свою зависимость от Б-га и тем самым укрепить свою связь с Ним. Именно так мы можем стать устойчивыми.

Когда бедствия не затрагивают нас напрямую, мы обязаны направить нашу эмоциональную энергию значимым образом на помощь тем, кто непосредственно страдает. Некоторые семьи носят траур или имеют пропавших без вести близких, в других члены семей призваны на войну, а некоторые женщины одни, заботятся о своих детях, бросаясь в бомбоубежища и выбегая из них. Возможно, эти люди не могут позволить себе роскошь уделять время молитвам, но мы можем сделать это для них. Мы также можем углубить нашу связь с нашими детьми, вовлекая их в значимые занятия, такие как изготовление открыток для солдат, организация продажи выпечки для сбора средств для Израиля или участие в изучении Торы и чтении Теилим во благо пострадавших.

Когда мы интегрируем эти значимые занятия в свою жизнь, мы не просто направляем нашу боль, но живем со страстью и целью, одновременно уча наших детей делать то же самое. Это позволяет нам подняться над печалью и найти в ней внутреннюю доброту. Сила любви часто проявляется через боль, освещая драгоценность жизни и преодолевая наши добровольные ограничения.

В общении с близкими позвольте радости проявляться естественным образом. Используйте осознание более серьезных страданий, чтобы глубже оценить свои отношения. Каждый новый день дает возможность оказать значимое влияние на мир, подтверждая веру Б-га в наши способности и Его желание, чтобы мы установили прочные связи друг с другом и с Ним. B'hatzlacha!

**С наилучшими пожеланиями,
Рейчел Трилокекар**

Спасибо тем, кто прислал мне свои вопросы. Если вы хотите, чтобы ваш вопрос был опубликован в следующем номере «Женского Мира», пишите на e-mail: RachelTrilokekar@gmail.com



Недавно в Австрии вышел из печати двухтомник проживающего в городе Вене доктора **Якова Рибинина** «И ЭТО ВСЁ О НИХ...» энциклопедия нюансов. Собранные в этой книге авторские материалы, касающиеся исключительно еврейской темы, в разные годы печатались в журналах общины бухарских евреев Вены, в нашем журнале «Женский Мир», в газетах и журналах Израиля. Всё, что написано – это О евреях и ДЛЯ евреев. Но и неевреям книга будет очень интересна и познавательна. Предлагаем вашему вниманию одну из глав этой замечательной книги, которая скоро появится и в Америке.

Нееврейские дети еврейских семей

Окончание. Начало в №268

Мне захотелось рассказать о тех нееврейских детях, которые либо воспитывались в еврейских или полувеврейских семьях, но где еврейкой была мама, либо в их воспитании и формировании чужая еврейская мама принимала самое непосредственное участие, или, живя рядом с евреями, эти дети подсознательно впитывали всё то лучшее, что видели, и через свою дальнейшую жизнь пронесли добрую память и благодарность к этим людям. Людям, отдававшим фактически чужим детям не только тепло своего сердца, но и зачастую ущемлявшим себя в чём-то, подстраивавшим свою жизнь под новые обстоятельства так, чтобы эти чужие дети не чувствовали себя таковыми и становились родными.

Кто из старшего поколения не помнит выдающегося советского танцора **Махмуда Эсамбаева**? Будущий Народный артист СССР родился недалеко от Грозного в чеченской семье. Его отец, видимо, любил «создавать» семьи. За отпущенные ему 106 лет он 11 раз женился.

«Вторым браком он женился на еврейке, одесситке Софье Михайловне. Она меня воспитала. Её и только её я всегда называю мамой. Она звала меня Мойше», – это слова из автобиографии Махмуда Эсамбаева. Когда в 1944 году чеченцев переселяли в Среднюю Азию, вторая жена его отца могла бы туда и не ехать, но её любовь и привязанность к пасынку были сильнее. «Мойше, – гово-

рила она, – я в ссылку поехала только из-за тебя. Мне тебя жалко». И в этой ссылке, когда папа, уже женившись в очередной раз, жил в другом месте, Софья Михайловна отдавала последние крохи своему Мойше. Водила его по еврейским свадьбам. Там можно было что-то покушать. Со временем его приняли в труппу Киргизского театра оперы и балета. Как-то мама заметила, что другим танцорам приносят букеты цветов, а её Мойше нет. «Это не зрители, это родственники приносят, – объяснил ей Эсамбаев, – а у нас их нет». И вот вскоре он заметил, что мама зачем-то достала припрятанные деньги, собранные ею на свои похороны. И в этот же вечер на его очеред-

ном спектакле юный танцор получает несколько букетов. Он понял: они от мамы. Ещё будучи маленьким, Эсамбаев выучил на идиш самую любимую мамину песню «Варнечекес». Как он сам вспоминает: «Она слушала её, как Гимн Советского Союза». Именно мама была инициатором того, чтобы среди танцев разных народов появился и еврейский танец. Какие-то движения руками пока-



зала она сама, что-то он видел на свадьбах, а потом, прочитав Шолом Алейхема, создал и танец, и образ под названием «А юнгер шнайдер». Этот танец стал у него номером «на бис». Когда в начале 1953 года просочились слухи, что всех евреев хотят отправить на Дальний Восток, Махмуд-Мойше Эсамбаев сказал: «Мама, мы с тобой уже научились ездить. Куда вышлют, туда поедem, главное – нам быть вместе. Я тебя не оставляю». Так они и прожили всю её жизнь вместе. С сыном, невесткой и внучкой. В своих воспоминаниях Махмуд Эсамбаев писал о своей «еврейской маме»: «Она была очень добрым человеком. Мы с ней прожили прекрасную жизнь. Никогда не нуждались в моем отце. Она заменила мне родную мать. Будь они сейчас обе живы, я бы не знал, к кому первой подойти и обнять».

Самый молодой бригадный генерал в армии, самый популярный генерал со времен Эйзенхауэра, самый молодой в истории США председатель объединенного комитета начальников штабов и первый темнокожий, оказавшийся на столь высокой государственной должности, первый афроамериканец на посту госсекретаря. Еще до назначения госсекретарем США, **Колин Пауэлл** не устал повторять, что путевку в жизнь ему дали именно евреи. Когда Колину, сыну иммигрантов с Ямайки, исполнилось шесть, родители решились на переезд из Гарлема в Южный Бронкс. В далеких 50-х годах прошлого века Южный Бронкс в Нью-Йорке был настоящим домом для большой и процветающей еврейской общины. Процветание общины позитивно влияло на высокую рождаемость, что, в свою очередь, способствовало процветанию магазина детских товаров. В какой-то из дней наплыв покупателей был настолько велик, что владельцу магазина Джеку Сиксеру срочно понадобился помощник. Хозяин выходит на улицу и обращается к первому попавшемуся на глаза темнокожему юноше с предложением немножко подработать. Тот с благодарностью прини-



Colin Powell speaks in Ann Arbor, MI - September, 2017
Photo: Smontgom65 / Dreamstime.com

мает предложение и начинает усердно и честно работать. Настолько усердно и честно, что со временем он получает постоянную работу в этом магазине. Так как основная масса покупателей – евреи, то и язык общения чаще всего идиш. Колин довольно быстро осваивает язык к удовольствию хозяина и его покупателей. В 17 лет этот юноша, всё ещё работая в магазине, начал свой первый учебный семестр в Сити-колледже Нью-Йорка и хорошо вписался в студенческую среду, по большей части, еврейскую, и в этом уже не было ничего удивительного, ведь он знал идиш. Дальнейшая судьба увела его в сторону военного дела, где он и сделал блистательную карьеру.

Много лет спустя К. Пауэлл вспоминал, что время его работы в магазине детских игрушек в Южном Бронксе было одним из самых счастливых в его тогдашней нелегкой жизни. Колин Пауэлл любил удивлять своих собеседников, довольно свободно общаясь с ними на идиш.

Наш следующий герой, **Марио Балотелли**, получил гордое прозвище Супер Марио. Будущий Супер Марио, как и все наши герои, родился не в бедной еврейской семье. В бедной еврейской семье он рос. В семье Марио и Сильвии Балотелли. Вот Сильвия и стала его еврейкой мамой. А вообще-то он родился в семье выходцев из Ганы. Очень слабый и болезненный, постоянно пропадающий в больницах и перенесший несколько операций, ребёнок был неподъемной обузой для родителей, и когда ему исполнилось два годика, родители от него отказались. И тогда Марио и Сильвия Балотелли, родители трех своих детей, усыновили ребенка и появился ещё

один Марио Балотелли. Только маленький. Можно только представить, каких трудов и денег стоило из этого болезненного ребёнка «сделать» профессионального футболиста. Больше того – игрока национальной сборной Италии. Вершиной его успеха были два гола в ворота сборной Германии в полуфинале Евро-2012, что вывело итальянцев в финал чемпионата. После финального свистка все камеры были устремлены на героя матча – Супер Марио, а он прибежал на трибуну к своей маме. И весь футбольный мир увидел, какая она – его еврейская мама Сильвия Балотелли. Давайте признаемся себе, что мы никогда не видели и не слышали, чтобы футболисты такого уровня после забитых голов или выигранных матчей бежали к мамам. А этот побежал. К своей приёмной по факту, но родной по жизни.



Photo: Marco Canoniero / Dreamstime.com

«Самым лучшим моментом игры был тот, когда я в конце подбежал к моей маме и сказал, что эти голы я посвящаю ей. Я так долго ждал этого момента. Мама моя уже немолода и не может совершать длительные путешествия. Поэтому, раз уж она проделала весь этот путь, мне очень хотелось её порадовать,» – это слова из его послематчевого интервью.

В заключение я хочу обратить ваше внимание на такой факт. Повзрослев, эти люди не только сохранили благодарность к своим непосредственным «мамам», няням, работодателям и т.д., но и возникшее благодаря им уважение ко всему еврейскому народу, к его древней культуре и к его молодой стране. Этим я хочу ещё раз подтвердить, что каждый еврей – это не только личность, это неотъемлемая частица народа!

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА: здоровье легким шагом



Ходьба с палками используется для похудения, но не все знают, что скандинавская ходьба хороша для поддержания здоровья именно пожилых людей. Скандинавская ходьба очень популярна. Если вы еще не пробовали эту физическую активность, то сейчас самое время.

Скандинавская ходьба — это щадящее физическое упражнение, которое задействует несколько мышечных групп и не оказывает большой нагрузки на позвоночник и суставы. Техника скандинавской ходьбы заключается в передвижении пешком с двумя палками. Другое название — «гимнастика на ходу» — отображает суть этой физической активности.

Многие исследования демонстрируют, что тренировка оказывает тонизирующее влияние на мышцы, укрепляет суставы эффективнее, чем бег или традиционная ходьба. **Пожилым людям с заболеваниями опорно-двигательной системы такие упражнения не только не противопоказаны, но и включены в программу реабилитации во многих клиниках мира.**

Ходьба с палками напоминает движения, совершаемые лыжниками. Это связано с историческим происхождением тренировки: в 30-х годах прошлого столетия норвежские лыжники продемонстрировали тренировку для бега с лыжами, но без использования последних. Инициатива подобных упражнений быстро распространи-

лась по миру, и скандинавская ходьба выделилась как самостоятельный вид спорта.

ПОЛЬЗА И ВРЕД

Скандинавская ходьба имеет невероятную пользу для всего организма: увеличивается работоспособность и физическое здоровье; снижается вероятность возникновения сердечно-сосудистых осложнений; улучшается психоэмоциональное состояние, уходит депрессия, снимается раздражительность, нормализуется сон.

О вреде скандинавской ходьбы можно говорить лишь тогда, когда она проводится без учета противопоказаний для конкретного человека или выполняется неверно. Дополнительная нагрузка при тяжелых заболеваниях приводит к срывам компенсаторных механизмов и ухудшению здоровья.

Скандинавская ходьба с палками по показаниям не оказывает негативного воздействия на организм, но важна техника ее выполнения, иначе пострадают суставы и позвоночник.

КОМУ ПОДХОДИТ?

Тем, у кого возрастные изменения вызывают боли в суставах, проблемы с опорно-двигательным аппаратом и так далее, то есть людям в возрасте. Использование палок помогает облегчить нагрузку на суставы и позвоночник. **Подходит для похудения людям с очень большим весом и ожирением.** Таким людям резко начинать бегать или посещать спортзал может быть просто опасно. А использование палок при ходьбе поможет снизить нагрузку на суставы и стопы. **Рекомендована в качестве реабилитации после травм, операций, для восстановления после серьезных проблем с сердцем** (например, инфаркта) – но только по назначению врача.

Но первое занятие обязательно нужно пройти с инструктором. По-

скольку неверно распределенная нагрузка и неправильно подобранные палки могут навредить здоровью.

Здоровым и более молодым, у которых нет проблем с лишним весом и суставами, подойдут обычные прогулки (лучше сделать их чаще и длительнее), пробежки, йога, бассейн, спортзал – найдите себе занятие по душе.

С ЧЕГО НАЧАТЬ?

Для безопасности проведения тренировки обязательно нужно заранее проконсультироваться с лечащим врачом. Специалист сделает заключение о возможности проведения занятий.

Прежде чем приступить к ходьбе, надо выполнить разминку на разные группы мышц, используя упражнения, известные всем благодаря урокам физического воспитания.

ТЕХНИКА ХОДЬБЫ

Важно научиться правильно ходить, чтобы почувствовать положительное влияние тренировки. Движения не особо отличаются от движений при естественном процессе ходьбы, но имеют некоторые особенности.

Итак, как нужно правильно ходить:

Двигайте конечностями поочередно: левая рука с палкой идет вперед вместе с правой ногой, соответственно, правая рука идет с левой ногой. Сначала палка касается земли, потом выполняется шаг. Перекачивайтесь с пятки на носок, а не наоборот. Во время шага ноги должны быть слегка согнуты в коленях. Руки согнуты в локтевых суставах и двигаются сверху вниз, отталкиваясь от поверхности. Угол подъема руки равняется 45 градусам. Запрещено сильно опираться на палки, чтобы не создавать повышенную нагрузку на кости и суставы. Есть тренеры, которые обучают, как правильно ходить скандинавской ходьбой с палками. Пенсионерам не рекомендуется высокий темп ходьбы, скорость не должна превышать 5,5–6 км/час.

ДЫХАНИЕ ПРИ ХОДЬБЕ

Дыхание во время физической активности надо контролировать. **Оно должно быть ровным и спокойным.** Вдыхайте воздух носом, а выдыхайте через рот. Регулировать частоту дыхательных движений надо по своим ощущениям. Индивидуальный ритм дыхания выработается после нескольких тренировок.

Неправильная техника дыхания во время тренировки оказывает отрицательное влияние на системную гемодинамику: повышается артериальное давление, появляется тошнота, возрастает риск сердечно-мозговых катастроф.

РАЗМИНКА ПЕРЕД ХОДЬБОЙ

Прежде чем приступить к тренировке, надо сделать разминку, чтобы разогреть и подготовить мышцы к предстоящей нагрузке. Используется ряд простых упражнений на несколько групп мышц: махи ногами в стороны, наклоны туловища, медленные перекачивания с одной ноги на другую, поднятие на носочках.

Пренебрегать разминкой не стоит, иначе неподготовленные мышцы будут сильно болеть на следующий день после тренировки из-за накопления молочной кислоты.

ОСНОВНЫЕ ОШИБКИ

Новички часто бросают занятия скандинавской ходьбой, считая неэффективной технику с палками. Правильная методика выполнения физических упражнений понимается не сразу, а ошибки в выполнении не позволяют в полном объеме прочувствовать эффективность нагрузки.

Наиболее часто совершаются такие ошибки: неправильно подобранная обувь, неправильное удержание палок, использование не специального инвентаря, а самодельных палок, отталкивание осуществляется поворотом корпуса, а не опорой на палку, при отталкивании опора происходит на кисть, а не на локтевой сустав.

ПРОБУЖДЕНИЕ ВКУСА: как научить ребенка питаться правильно

Здоровое питание не сводится только к выбору полезных и разнообразных продуктов. Какие привычки стоило бы привить нашим детям? Как разнообразить палитру их вкусов и превратить формальный прием пищи в ситуацию приятного общения, в ритуал, приносящий истинное удовольствие?



ший пример: **найдите приятную тему для беседы за столом, чтобы трапеза была более размеренной, и сами ешьте не торопясь, наслаждаясь настоящим моментом. Ваши дети невольно станут вам подражать.**

ВОЗДЕЙСТВУЙТЕ НА РАЗНЫЕ ОРГАНЫ ЧУВСТВ

Научите ребенка перед тем, как приступить к еде, «есть глазами», вдыхать запахи, идущие от тарелки, хорошо прожевывать пищу, чтобы почувствовать, из чего она состоит, прислушиваться к разным ощущениям на языке (сочная еда, хрустящая, тающая во рту...), различать звуки (разгрызаем мы сырую морковку или вареную) и, наконец, использовать всю гамму вкусов (кислый, соленый, горький, сладкий...). И не забывайте просить их прокомментировать различные ощущения, иногда это можно делать даже с закрытыми глазами.

СТОЙТЕ НА СВОЕМ

Идея о том, что ребенок должен есть в определенные часы и пробовать все, что ему дают, кажется вам банальной? Конечно. Однако детские психологи и педиатры отмечают: родители все чаще избегают твердых установок и потакают детям, желая избежать конфликтов и сделать приятное своему чаду. Сдача позиций начинается еще в супермаркете. Каждый второй ребенок оказывает влияние на продуктовые покупки своих родителей. **В результате еда, купленная по заказу и выданная по первому требованию, превращает детей в домашних тиранов и обедняет их вкусовую палитру.**

ВЫКЛЮЧАЙТЕ ТЕЛЕВИЗОР ВО ВРЕМЯ ЕДЫ

Ваш ребенок во время еды телевизор уже не смотрит? Теперь он, по всей видимости, ест в компании смартфона или планшета? В любом случае это дурная привычка, которая делает нас «сенсорно неграмотными»: направляя все свое внимание на экран, мы неспособны насладиться вкусом блюд в полной мере. Такой ритуал особенно вреден для совсем маленьких детей – влеченные мультфильмом или телепередачей, они просто заглатывают пищу и незаметно для себя переедают, потому что не способны почувствовать насыщение. Как надо действовать? Подайте хоро-

НЕ ДРАМАТИЗИРУЙТЕ СИТУАЦИЮ

Дети, как и взрослые, бывают хорошими и плохими едоками. **Бессмысленно пытаться переделать их природу, вы только зря потратите время и внушите им отвращение к еде.** Если вы действительно обеспокоены, посоветуйтесь с педиатром. Если же нет, то потерпите до подросткового возраста. Как правило, в это время малоежки, особенно мальчики, начинают есть больше, а бывшие обжоры становятся, наоборот, равнодушнее к лакомствам.

БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ

Детям редко с первого раза нравится то, что они пробуют. Пищевая неофобия (боязнь всего нового) характерна для

многих ребят и обычно сохраняется до семилетнего возраста. **Решение проблемы таково: приготовьте этот продукт иначе, в сочетании с другими ингредиентами, разными специями, и регулярно предлагайте его ребенку, пока он к нему не привыкнет (но не заставляйте есть насильно).**

Не меньше 15 раз (!) предлагать детям новые продукты советует специалист по детскому питанию из Мичиганского университета Милдред Хородински. Другая хитрость: если ребенок восхищается кем-то из старших – братом, сестрой, кузеном, другом – а тот ест «противную» еду, то он рано или поздно решится ему подражать. Если ребенок испытывает особенно стойкое отвращение к определенному блюду, проверьте, нет ли у него аллергии на этот продукт.

ПРОЯВИТЕ ФАНТАЗИЮ

Говорить о здоровых и вредных продуктах питания с детьми бесполезно. В возрасте от двух до десяти лет они едят

потому, что испытывают голод, или потому, что им это нравится. Обсуждать проблемы здоровья имеет смысл с 12 или 13 лет, когда подростки начинают сознательно относиться к своему телу и понимать, что значит хорошее здоровье.

Еще одна **плохая идея – награждать ребенка за то, что он съест овощи.** Это только усилит его отвращение к капусте или шпинату. **Если же, наоборот, готовить с фантазией – например, подавать мини-овощи, делать красивые овощные запеканки с тертым сыром и макаронами – то отказ постепенно уступит место любопытству, а затем удовольствию.**

СЛЕДИТЕ ЗА ТЕМ, КАК ОНИ СПЯТ

Сон и еда тесно связаны. Грелин, выделяемый нашим желудком, – это гормон, усиливающий потребность в еде. **Если человек мало спит, организм выделяет слишком много грелина, что приводит в течение дня к вспышкам сильного голода.**

ПРИГЛАСИТЕ ИХ К СОТРУДНИЧЕСТВУ

Уже двухлетнего ребенка вы можете брать с собой в магазин или на рынок, чтобы он мог смотреть, трогать, нюхать то, что он будет есть на обед или ужин. В идеале было бы хорошо организовать познавательную семейную поездку в деревню или на ферму, **чтобы ребенок понял, откуда берутся помидоры и морковь у него на тарелке.**

Предложите ему в виде развлечения помогать вам накрывать на стол и готовить. Разрешите делать то, что он захочет, конечно, потихоньку приглядывая за ним: пусть он чистит яйцо, раскладывает ломтики сыра, перемешивает салат или соус, раскладывает столовые приборы... **Гордость за свою «взрослую» работу поднимет его аппетит, ребенок охотнее и смелее попробует незнакомые блюда.**

Источник: psychologies.ru



www.ladiesw.org

Read
the latest
issue now!



**Now your favorite magazine
is available online!**

ВАЖНЕЙШИЕ ВИТАМИНЫ и продукты, в которых они содержатся

Проверьте, достаточно ли вы их потребляете?



Чтобы организм оставался здоровым и сильным, ему не обойтись без витаминов. Кто-то принимает их в виде аптечных добавок, но большинство экспертов сходится на том, что продукты являются лучшим источником необходимых питательных веществ и микроэлементов. Давай разбираться, что это за вещества и в каких продуктах они содержатся в наибольшем количестве.

КАЛЬЦИЙ

Для чего? Кальций укрепляет кости и зубы. Это один из важнейших минералов для женщин, потому что после 20 лет плотность женских костей начинает снижаться. Кальций — единственная и самая надежная защита от этого, важно получать его в достаточном количестве.

Где? Молоко, сыр, йогурт, темно-зеленые листовые овощи (брокколи, капуста).

МАГНИЙ

Для чего? Магний поддерживает нормальную функцию мышц и нервных клеток, стабильный сердечный ритм, им-

мунитет, укрепляет кости, регулирует уровень сахара в крови и нормальное давление.

Где? Зеленые овощи, бобы, орехи, семена и цельнозерновые продукты.

ЖЕЛЕЗО

Для чего? Железо отвечает за обмен кислорода, за производство красных кровяных телец, поддерживает иммунитет, оказывает влияние на когнитивные функции, регулирует температуру тела и необходимо для правильного роста клеток. Недостаток железа может привести к анемии, усталости, одышке, снижению иммунитета.

Где? Темно-зеленые листовые овощи, нежирное красное мясо, курица, индейка, бобы, крупы, рыба, цельнозерновые продукты. Старайтесь есть эти продукты и продукты, богатые витамином С, например, брокколи.

ВИТАМИН А

Для чего? Витамин А отвечает за здоровье глаз, кожи, иммунитета. Отдельные исследования говорят о том, что достаточное употребление витамина А позволяет предотвратить некоторые виды рака.

Где? Листовые зеленые овощи, желтые и оранжевые овощи (батат, морковь, тыква, болгарский перец), помидоры, фрукты, молочные продукты, печень, рыба и злаки.

ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА

Для чего? Фолиевая кислота необходима для нормального функционирования мозга и образования новых здоровых клеток. Фолиевая кислота играет важную роль в предотвращении анемии, её недостаток может привести к раку шейки матки, толстой кишки и легких. Особенно она важна во время беременности.

Где? Листовые зеленые овощи, авокадо, бобы, яйца, арахис.

БИОТИН

Для чего? Биотин — это водорастворимый витамин группы В. Он способствует образованию жирных кислот и сахара в крови, а также участвует в метаболизме аминокис-

лот и углеводов. Недостаток биотина встречается довольно редко, но даже незначительное его снижение в организме может привести к выпадению волос, ломкости ногтей и возникновению сыпи.

Где? Цветная капуста, печень, миндаль, авокадо, семена, яйца, молоко, малина.

ВИТАМИНЫ ГРУППЫ В

Для чего? Витамины В6 и В12 участвуют в процессах переваривания пищи и получении из нее максимума пользы и энергии. Также они влияют на здоровье кожи, волос и глаз, поддерживают нормальное функционирование нервной системы, обмен веществ и мышечный тонус. Дефицит витаминов этой группы вызывает анемию, симптомы хронической усталости, потерю аппетита, онемение конечностей, выпадение волос.

Где? Рыба, птица, мясо, яйца, молочные продукты, зеленые листовые овощи, бобовые, злаки, цельнозерновой хлеб.

ВИТАМИН С

Для чего? Витамин С способствует нормальному росту и развитию клеток, влияет на здоровье костей и зубов. Также он обладает антиоксидантными свойствами, защищая от части повреждений, которые наносят организму свободные радикалы. Дефицит витамина С проявляется в сухости волос, воспалении десен, огрубении и сухости кожи, носовых кровотечениях и частых простудах.

Где? Любые фрукты и овощи, особенно цитрусовые, брокколи, красный перец.

ВИТАМИН D

Для чего? Витамин D способствует нормальному росту и развитию костей, клеток, нервно-мышечной и иммунной систем, а также уменьшает воспаления. Если не получать достаточного количества этого витамина, кости могут стать ломкими, мышцы – ослабленными. Кроме того, недостаток витамина D играет роль в риске развития диабета 1-го и 2-го типов.

Где? Жирная рыба (лосось и тунец), говяжья печень, сыр, яичный желток. Ну и, конечно же, достаточное и регулярное пребывание на солнце в безопасные часы.

ОМЕГА-3

Для чего? Омега-3 оказывает влияние на память и работоспособность, нормализует повышенное давление и снимает воспаление. Достаточное потребление омега-3 позволяет снизить риск заболеваний сердца, онкологических заболеваний, артрита и других проблем с суставами.

Где? Жирная рыба (лосось, тунец, сельдь, скумбрия), растительные масла холодного отжима. Если вы предпочитаете принимать омега-3 в виде аптечных добавок, будьте внимательны: избыток этого микроэлемента приводит к разжижению крови.

ПРОБИОТИКИ

Для чего? Пробиотики способствуют нормальному пищеварению, благотворно влияют на состояние кишечника, борются с болезнетворными бактериями. Клинические исследования, которые проводятся с середины 1990-х показали эффективность регулярного потребления пробиотиков.

Где? Натуральный несладкий йогурт, кефир, айран и другие кисломолочные напитки, квашеная капуста, соленые огурцы и ферментированный сыр.

КЛЕТЧАТКА

Для чего? Клетчатка способствует нормальному функционированию пищеварительной системы, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, снижает холестерин, способствует снижению веса. Как показывают различные исследования, большинство людей не получают суточной нормы клетчатки (25 граммов в день для женщин).

Где? Фрукты, овощи, бобы, орехи, злаки.

ПРЕБИОТИКИ

Для чего? Пребиотики снижают риск аллергических реакций, поддерживают работу иммунной системы, способствуют лучшему усвоению кальция. В отличие от пробиотиков, которые заселяют наш кишечник полезными бактериями, пребиотики питают уже существующие в пищеварительном тракте полезные бактерии.

Где? Недозревшие (это важно!) бананы, лук-порей, чеснок, авокадо, грецкие орехи, темный шоколад, чечевица, яблоки.

ЦИНК

Для чего? Цинк защищает организм от токсинов, предотвращает развитие воспалительных процессов и стимулирует образование Т-клеток, которые являются частью иммунной системы. Также цинк нормализует свертывающие свойства крови и поддерживает стабильный уровень сахара в крови. Кроме этого, он играет важную роль в пищеварительных и обменных процессах.

Где? Бобовые, орехи, семена.

Важно помнить, что цинк — микроэлемент, и его организму нужно немного. Если вы решите употреблять аптечные добавки с цинком, действуйте строго по инструкции, чтобы не получить передозировку.

ЗЕЛЕННЫЕ vs СОЗРЕВШИЕ: КОГДА НАДО ЕСТЬ БАНАНЫ НА САМОМ ДЕЛЕ



Вы когда-нибудь покупали гроздь слегка зеленоватых бананов с мыслью: «Ничего, полежат немного, и можно будет есть»? Возможно, вы совершала большую ошибку. Или нет – всё зависит от того, какую пользу для здоровья вы хотите получить от продуктов: спелые и незрелые бананы окажут разный эффект.

УСТОЙЧИВЫЙ КРАХМАЛ

Чем зеленее плод, тем больше в нем резистентного крахмала, который не расщепляет ферменты поджелудочной железы – благодаря этому он попадает в большой кишечник и становится средой для бактерий. Если говорить проще, **резистентный крахмал не приводит к повышению уровня глюкозы в крови** (она просто не вырабатывается при его употреблении), и потому безопасен для тех, кто следит за весом или худеет.

Есть у него и другие бонусы: **резистентный крахмал полезен для иммунной системы, способен улучшать работу кишечника и ускорять обмен веществ**. Хотите получить все эти преимущества – не ждите, когда бананы созреют.

АНТИОКСИДАНТ И БЕЛКИ

Когда банан созревает, **резистентный крахмал в нем превращается в простые углеводы**. Однако

есть у процесса и свои плюсы: **чем темнее банан, тем больше в нем антиоксидантов**. Также по мере созревания в бананах увеличивается количество белка, в то время как содержание клетчатки и витамина А остается неизменным. Так что, когда в следу-

ющий раз соберетесь выбросить коричневый банан, подумайте, не лучше ли сделать из него смузи. Антиоксиданты, которые будут в нем содержаться, защитят организм от окислительных процессов и замедлят процессы старения.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ О БАНАНАХ

- Бананы срывают зелеными, потому что они становятся вкусными, только если дозревают в искусственных условиях.
- В Индии бананы используют, чтобы спускать корабли на воду: ими натирают спусковую плоскость – за раз на это уходит около 20 тысяч плодов.
- Всего два банана дают достаточно энергии для напряженной полторачасовой тренировки.
- Один из лучших способов избавиться от похмелья – выпить коктейль из молока и банана, куда добавлено немного меда.
- Банан – отличное средство от изжоги: он нейтрализует избыточную кислотность и уменьшает раздражение, покрывая слизистую оболочку желудка.

Вкус осени

САЛАТ ИЗ ПЕЧЁНОЙ ТЫКВЫ С НУТОМ

Ингредиенты: 800 г тыквы; 1 красная луковица; 5 столовых ложек оливкового масла; соль по вкусу; молотый чёрный перец по вкусу; 2 чайные ложки красного винного уксуса; 1 чайная ложка лимонного сока; 1 чайная ложка мёда; 1-2 веточки орегано; 1-2 веточки укропа; 60 г оливок; 40 г грецких орехов; 160-180 гр вареного или консервированного нута; 40 г феты; несколько веточек петрушки.

Приготовление. Нарезьте тыкву небольшими кубиками, выложите на противень. Добавьте 3 ложки масла, соль, перец и перемешайте. Поставьте противень в разогретую до 440 °F духовку на 20–25 минут. Тыква должна стать мягкой.

Соедините уксус, лимонный сок, мёд, измельчённую зелень, оставшееся масло, соль и перец. Оливки нарежьте кружочками, порубите орехи и выложите в миску. Нарезьте лук четверть-кольцами. Если он слишком острый/горький, то лучше предварительно замариновать его в воде с уксусом. Добавьте нут и заправку и перемешайте.

Добавьте остывшие овощи и раскрошенную фету и ещё раз перемешайте. Перед подачей посыпьте салат рубленой петрушкой.



САЛАТ С ХУРМОЙ И АВОКАДО

Ингредиенты: руккола или салатная смесь – 300-400 гр; хурма – 1 шт; авокадо – 1 шт; горсть зерен граната. Для соуса: оливковое масло – 3 ст.л, дижонская горчица – 1 ч.л, соль, перец по вкусу.

Приготовление. На блюдо выложите рукколу или салатную смесь. Сверху разложите авокадо, порезанный ломтиками (сбрызните его лимоном, чтобы не потемнел) и ломтики хурмы. Щедро посыпьте зернами граната. Полейте приготовленным соусом.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И АПЕЛЬСИНОВ

Ингредиенты: Свекла отварная или запеченная – 500 г; апельсин – 1/2 шт; фундук или любые орехи на ваш вкус – 2 ст л; мята свежая – 3 ст л; лук красный – 1/2 шт; кориандр (кинза) – пару веточек; петрушка – по вкусу.

Заправка: апельсин – 1 шт; лимон – 1/2 шт; соль по вкусу; кумин (зира) молотая – 1/2 ч л; масло оливковое – 2 ст л.

Приготовление. Красный лук для салата должен быть умеренно острым и сладким. Нарезаем лук четверть-кольцами. Если он слишком острый/горький, то лучше предварительно замариновать его на 30 мин (3 ст л уксуса + 3ст л холодной воды + 1 ч л сахара).

Фундук заранее обжариваем, даем остыть и рубим крупно.

Для заправки выжимаем сок 1 апельсина и 1/2 лимона. Можно оставить так, либо для более яркого вкуса увариваем сок: можно процедить (если не хотите мякоть), ставим на плиту, доводим до кипения и кипятим несколько минут, чтобы уварить жидкость в половину.

Приготовленную свеклу режем крупными кусочками, поливаем горячим маринадом (или холодным соком, если не уваривали), добавляем соль и кумин, перемешиваем и даем постоять 5 минут.

1/2 апельсина снимаем цедру теркой, разбираем на дольки, убираем пленки.

Добавляем к свекле лук, цедру и оливковое масло, листья петрушки, кориандра и свежей мяты, перемешиваем. Пробуем и приправляем по вкусу.

Выкладываем салат на большую тарелку, сверху выкладываем дольки-филе апельсина и посыпаем рубленным обжаренным фундуком. Сразу подаем.

Визуальные иллюзии в одежде: как выглядеть на пару размеров стройнее?



Делимся несколькими важными и действенными советами по визуальной коррекции фигуры, которые помогут выглядеть отлично каждый день. Если вы действительно хотите визуально выглядеть стройнее или даже на пару размеров меньше без диет, то есть несколько важных советов, на которые точно стоит обратить внимание в первую очередь.

шо держат форму. **Помните: любой блеск, декор, рельеф сделают вас полнее.** Говоря откровенно, ничего не вытягивает силуэт так, как **монохромный образ**. Другими словами, когда вы с головы до ног одеты в один цвет: антрацит, синий, черничный или шоколадный. Всё – платье, колготки, туфли и пальто одного цвета. К тому же, это тренд последних сезонов, не сдающий своих позиций. Остромодно смотрится ансамбль, собранный из разных оттенков одной цветовой семьи. К примеру, от насыщенного зеленого, изумрудного и до темного бутылочного. Это элегантно и аристократично. На вертикаль, кстати, будут работать и лодочки телесного цвета. Они зрительно делают ваши ножки длиннее и подходят практически к любому ансамблю. Именно эти преимущества сделали их столь популярными в последнее время.

ПОКУПАЙТЕ ВЕЩИ ПО РАЗМЕРУ

Звучит банально, но факт. Большинство людей не умеют или не хотят покупать вещи по размеру. По статистике, женщины приобретают вещи на пару размеров меньше в надежде чудесным образом постройнеть, да и хрупкой женской нервной системе этикетка, констатирующая размер поменьше, приходится по вкусу куда больше, чем то, что есть в реальности. Стоит ли говорить, что они не достигают своих целей.

ПРАВИЛЬНОЕ БЕЛЬЕ

Все усилия легко может испортить не идеально сидящее белье. Правильный бюстгальтер не должен образовывать складки в области подмышек и спины. Очертания ваших трусиков не должны проступать через одежду и резать и без того не совершенные ягодички. **Помните, что корректирующее белье существует и для ежедневной носки, и для «красной дорожки».** Корректирующий бюстгальтер призван не только приподнимать грудь и делать ее визуально на один-два размера больше, как в случае с «пуш-апом», но и с помощью, например, модели минимайзер облегчать тяжелую грудь и придавать ей нужную форму.

ПРИЧЕСКА ПО ПРОПОРЦИЯМ ТЕЛА

Прическа должна гармонизировать, соответствовать пропорциям вашего тела. Не стоит гладко прилизывать волосы, собирая их в конский хвост, если вы страдаете лишним весом.

Возможно, кто-то с негодованием скажет: «Что же теперь, никогда не носить блестящие фактуры, яркие и светлые цвета, брюки с подворотами и спортивную обувь?!» Конечно, носить! Хочется надеть топ в пайетках? Надевайте! В таком случае низ и верхняя вещь должны создавать вертикаль. Обувь на каблуках вам также в помощь. Мыслите творчески, потому что мода – это не математика.

ВЕРТИКАЛЬ ВЫТЯГИВАЕТ СИЛУЭТ

Для того, чтобы выглядеть стройнее, вам понадобятся любые вертикальные линии в одежде. Пуговицы в ряд, молния, потайная застежка, полы жакета, кардигана, пальто, длинный шарф или платок, зауженные стрелки на брюках, лампасы, вертикальные прострочки. Исключения составляют контрастная полоска, частые складки и плиссе. Они сделают вашу фигуру объемнее.

МОНОХРОМНЫЙ ОБРАЗ

Отдайте предпочтение темным глубоким матовым тканям, которые хоро-

БЕЗ ЗАПАХА

Каждая женщина, если она хочет чувствовать себя культурной и воспитанной, должна знать, что есть несколько мест, куда душиться не стоит вовсе. Иначе, вас просто не правильно поймут. И дело тут не в зимних или летних, дневных или вечерних ароматах. Речь идет об абсолютном табу.

Остановимся подробнее на случаях, когда пользоваться парфюмом нельзя. И это аксиома.

В БОЛЬНИЦАХ И ПОЛИКЛИНИКАХ

Главные посетители подобных учреждений – люди с проблемами здоровья. Если вы не хотите стать причиной отека Квинке или ухудшения состояния у окружающих, то лучше последуйте советами парфюмерной этики – откажитесь от использования духов и туалетной воды, когда идете в медицинское учреждение, где люди часто вынуждены сидеть близко друг к другу. **Ваш любимый аромат может быть потенциальным раздражителем для других людей, которые и без того нервничают из-за того, что больны.**

В ОБЩЕСТВЕ БЕРЕМЕННЫХ ЖЕНЩИН

Ученые до сих пор не пришли к единому мнению, почему у девушек обостряется обоняние во время беременности, однако сам этот факт уже давно всем известен. **Не пользуйтесь парфюмом, если вам предстоит общение с будущей матерью — вы же не хотите вызвать у нее приступ тошноты?** Также врачи отмечают случаи, когда нельзя пользоваться духами при беременности. **Если среди компонентов присутствуют алюминий, канцерогены и токсины. Они могут серьезно навредить здоровью плода. Либо у женщины выявлена аллергия, и в положении реакция на какие-либо ароматы может быть непредсказуемой.**

После родов молодых мам часто интересует вопрос, почему нельзя пользоваться духами с грудным ребенком. **Резкие запахи у малышей могут спровоцировать спазм дыхательных путей и другие нарушения дыхания. Поэтому рядом с маленькими детьми не рекомендуется распылять парфюм, освежители воздуха, бытовую химию с резкими запахами.** Реакция у младенца проявляется сразу. Также дети узнают маму по запаху кожи, а посторонние ароматы (особенно сильные) могут раздражать их. Пока ребенок находится на грудном вскармливании, лучше воздержаться от отдушек в косметических, уходовых продуктах и душистой воды.

НА ПОХОРОНАХ ИЛИ ПОМИНКАХ

Похороны – то место, где важно соблюдать парфюмерный этикет и проявлять максимум такта. **Во время прощания с умершим благоухать французскими духами**



абсолютно неуместно. К тому же, если прощание с усопшим проходит в небольшом помещении, **то запах может вызвать мигрень или другие неприятные ощущения у кого-то из окружающих.** А выйти на улицу в подобной ситуации человек не сможет – это будет проявлением неуважения к умершему и его близким.

В СПОРТЗАЛЕ

Даже если вы отлично знаете, как правильно пользоваться духами, и чувствуете меру, **пот и аромат парфюма несовместимы. Во время занятий фитнесом лучше пользоваться дезодорантом, который уничтожит запах пота, а не смешается с ним — все остальные посетители спортзала будут за это только благодарны.**

НА МНОГОЛЮДНЫХ КОНЦЕРТАХ

Когда вы идете развлекаться и повеселиться, пользоваться парфюмом тоже нельзя. Точнее – можно, но с некоторыми оговорками. **Использование туалетной воды с легким ненавязчивым запахом допустимо.** Она быстро выветрится и не доставит никому неудобств. Это касается мероприятий на открытом воздухе, когда жара делает любые ароматы еще сильнее и навязчивее. **А вот в помещениях лучше совсем воздержаться от духов, иначе на концерте вас ждет какофония ароматов.**

Должна быть в женщине какая-то загадка...



Женщина пришла в магазин в одежде, которая слишком хорошо открывала её тело. Владелец магазина, будучи мудрым пожилым человеком, внимательно посмотрел на нее, попросил сесть, посмотрел ей прямо в глаза и сказал то, что она никогда не забудет до конца своей жизни: «Юная леди, всё, что Б-г сделал ценным в этом мире, скрыто, и его трудно увидеть

или найти. Где найти алмазы? В земле, крыты и защищены. Где жемчуг? Глубоко в океане, покрыт и защищен красивой раковиной. Где найти золото? Подземелье покрыто слоями камня, и чтобы туда добраться, придется очень постараться и глубоко копать». Он снова посмотрел на нее и добавил: «Ваше тело священно и уникально для Б-га. Вы гораздо более драгоценны, чем золото, бриллианты и жемчуг, поэтому и вы должны быть защищены. Если вы будете хранить свои драгоценные минералы, также как золото, алмазы и жемчуг, глубоко скрытыми, «авторитетная горнодобывающая организация» с необходимым оборудованием будет годами работать над добычей этих драгоценных товаров. Сначала они свяжутся с вашим правительством (семьей), во-вторых, подпишет профессиональные контракты (брачные), в-третьих, они будут профессионально добывать эти товары и бережно очищать эти драгоценные товары (супружеская жизнь). Но если вы позволите своим минералам оказаться на поверхности Земли (доступными для всех), вы всегда привлечете множество нелегальных старателей, которые придут, будут эксплуатировать, незаконно и свободно забирать эти богатства и оставят вас без драгоценных благ, которые дал вам Б-г!»

Дайан Уоллес

Ladies' World magazine on Social Networks JOIN US ON FACEBOOK!



BE WITH US!

Be the first to know our news!

600 followers have already joined

Scan the QR code
to quickly find our
Facebook group



Бухарские евреи – одна из древнейших еврейских общин в мире, и их история уходит в глубокие века. В течение более двух тысяч лет эта община сумела не только сохранить свою веру и национальную принадлежность, но и жить практически в полной изоляции от мирового еврейства.

Память о наших предках несомненно является священной для каждого из нас. Каждый год мы приносим свои душевные молитвы, зажигаем свечи и собираемся на поминки – юшво, чтобы исполнить свой долг и освободить нашу душу.

Avroh.com – это платформа, которая переносит священный обряд поминовения в цифровую эпоху, предоставляя разнообразные возможности и инструменты для осмысленного и доступного чтения памяти о наших предках. Мы сохраняем имена и яркие образы тех, кто был до нас, обеспечивая сохранение их наследия и духовных ценностей для будущих поколений.

В современном мире, где люди разбросаны по разным странам и континентам, каждая минута жизни ценна. Новые научные и компьютерные технологии призваны облегчить сохранение памяти об ушедших. **Avroh.com предоставляет уникальное пространство в интернете для этого важного предназначения.**

Avroh.com предлагает неоспоримые преимущества для тех, кто стремится почитать память своих усопших род-

ственников. **Создавая постоянную страницу некролога на сайте, посвященную ушедшему, любой человек, независимо от местоположения, может легко и удобно принять участие в виртуальных поминках.** Он может зажечь свечу, прочесть Кадиш, выразить соболезнования, восстановить в памяти биографию умершего и вовлечь своих детей в этот процесс, возвышая их духовное сознание.

Дополнительно, **наш сайт предоставляет информацию, которая поможет вам найти раббю в вашем городе, узнать время и место захоронения, а также ознакомиться с регулярными поминками, проходящими в любой точке мира. Вы сможете разместить некрологи и поделиться в социальных сетях или мессенджерах страницей с родственниками и близкими.** Кроме того, Avroh.com предоставляет автоматическую систему перевода даты смерти из общепринятого календаря на древнееврейский.

Краткий список возможностей сайта Avroh.com:

1. Чтение некрологов о покойных.
2. Просмотр фотографий и видео в память об ушедших.
3. Зажигание виртуальных свечей и чтение молитвы.
4. Создание и отправка приглашений на поминки.
5. Автоматические напоминания о точных датах поминовения.
6. Приглашение родных принять участие в зажжении свечей.



Почтите память близкого вам человека

РАЗМЕСТИТЕ НЕКРОЛОГ

на сайте **AVROH.COM**

-Ru
-English
-עברית

Сохраните имена ушедших навека

для ВАШИХ ПОТОМКОВ



Дополнительная информация по телефонам:
+1 (917) 502-2212 Нина, +1 (646) 322-6899 Майя, +1 (917) 306-0401 Марк

Avroh.com - самая лучшая онлайн-платформа для размещения некрологов и сохранения памяти о своих ушедших родных и близких.

И это не только для вас, но и для ваших детей, внуков и правнуков на понятном им языке.

Улыбнитесь!



Пара крутится возле автосалона.

– Дорогой, подари мне что-нибудь такое, чтобы я легко так правой ножкой нажала – и ррраз, стрелка от 0 до 100 за 3 секунды!

Через несколько дней:

– Любимая, вот твои напольные весы!

– Дорогая, хочу купить новую удочку!
– Но у тебя 28 удочек, 8 спиннингов, 3 лодки!
– Их ребята уже видели.

– Рабинович, за что вы попали в тюрьму?
– За взятку.
– А за что вас так быстро выпустили?
– А как вы думаете?!

Набрал номер и слушаю: «Оставайтесь на линии, оператор ответит вам, как только освободится». Судя по тому, сколько я уже жду, у оператора – серьезная статья, и вряд ли ему светит УДО или амнистия.

– Если Вы желаете, суд предоставит Вам адвоката.
– Лучше бы двух толковых свидетелей.

— Вы не боитесь умереть от коронавируса?
— У меня кредит, меня откачают.

– А почему вы с ней расстались-то?
– Да, блин, она два месяца ныла на тему «ты меня не любишь».
– И что?
– Убедила...

– А что это за ягода?
– Чёрная смородина.
– А почему она красная?
– Потому что зелёная.

Собеседование.

– Назовите ваши сильные стороны
– Настойчивость!
– Спасибо, мы свяжемся с вами.
– Я подожду здесь.

Маленькая девочка впервые на свадьбе:

– Мама, а почему невеста вся в белом?
– У нее сегодня самый замечательный день в жизни!
Через минуту:
– А почему жених весь в черном?

– Здравствуйте, это клуб неуверенных людей?
– Вроде да...

Был у психиатра. Он нарисовал овец и сказал, чтобы я присмотрел за ними, пока он не вернется. Нашел дурака! Я нарисовал ограду и ушел домой.

Критик говорит драматургу:

– Похоже, публике не нравится ваша пьеса.
– Откуда вы знаете, зал ведь пустой!

В суде:

– Как вы могли обманывать людей, которые вам поверили?
– А как я могу обманывать людей, которые мне не верят?

ЦЕНТР ОНКОЛОГИИ И ГЕМАТОЛОГИИ

QUEENS MEDICAL ASSOCIATES
CENTER FOR CANCER AND BLOOD DISORDERS



MALVINA FULMAN, MD
ДОКТОР МАЛЬВИНА ФУЛЬМАН

Врач высшей американской категории по онкологии и гематологии

- ◆ НОВЕЙШИЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ
- ◆ ХИМИОТЕРАПИЯ, ВСЕ ВИДЫ ВЛИВАНИЙ И ПОДДЕРЖИВАЮЩЕЕ ЛЕЧЕНИЕ ПРОВОДЯТСЯ НА МЕСТЕ
- ◆ ВТОРОЕ МНЕНИЕ
- ◆ ГОСПИТАЛИЗАЦИЯ ПО НЕОБХОДИМОСТИ В NEW YORK HOSPITAL OF QUEENS, NORTHWELL HOSPITALS, FOREST HILLS
- ◆ НУЖДАЮЩИМСЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕМ ТРАНСПОРТ
- ◆ ПРИНИМАЕМ ВСЕ ОСНОВНЫЕ СТРАХОВКИ, МЕДИКЕЙД И МЕДИКЕР



**РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ЛЕГКИХ, КИШЕЧНИКА, ЖЕЛУДКА,
ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ПРОСТАТЫ И Т.Д.**

ЛИМФОМЫ, АНЕМИИ, MULTIPLE MYELOMA, МИЕЛОДИСПЛАЗИИ И Т.Д.

FRESH MEADOWS
176-60 Union Turnpike #360
Fresh Meadows, NY 11366
M-F: 8:30 am - 5 pm

REGO PARK:
95-25 Queens Boulevard
Rego Park, NY 11374
Every other Friday: 9 am - 1 pm

718-460-2300
www.QueensMedical.com
Visit us on the Web



ВНИМАНИЕ! ПОЛЬЗУЙТЕСЬ УСЛУГАМИ

**SINAI
VAN SERVICE**

Professionals with a personal touch.

718-868-0099

718-868-0202

AMBULETTE TRANSPORTATION

**ТОЛЬКО У НАС ВЫ НАЙДЕТЕ
САМОЕ ЛУЧШЕЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ**

- Работаем 7 дней в неделю
- Круглосуточно
- Говорим на всех языках
- Работаем во всех районах:
Manhattan, Brooklyn, Queens,
Bronx and Staten Island



Принимаем все виды страховок и Медикейд

СРОЧНО ТРЕБУЮТСЯ ВОДИТЕЛИ with CDL class C or B License
1347-342-8391 Seva Levy



**RICHMOND
COUNTY**
EMERGENCY MEDICAL SERVICES

А ТАКЖЕ К ВАШИМ УСЛУГАМ

Richmond County

718-436-6600

**ВАША САМАЯ БЫСТРАЯ СКОРАЯ ПОМОЩЬ
ДОСТАВИТ ВАС В ЛЮБОЙ ВЫБРАННЫЙ ВАМИ ГОСПИТАЛЬ**

Мы поможем вам принять самое верное решение!

Поможем, направим, срочно посоветуем!





**Rainbow Supply
of N.Y.**



MEDICAL & SURGICAL SUPPLIES

63-22 AUSTIN STREET
REGO PARK, NY 11374
T. 718-326-2822
F. 718-326-2443



237 BEACH 20TH STREET, #7
FAR ROCKAWAY, NY 11691
T. 718-337-0190
F. 718-337-0191

БОЛЬШОЙ ВЫБОР ОРТОПЕДИЧЕСКОЙ И ДИАБЕТИЧЕСКОЙ ОБУВИ!
МЫ ИЗГОТОВИМ ВАМ СТЕЛКИ ПО ИНДИВИДУАЛЬНОМУ ЗАКАЗУ!
ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ МЕДИЦИНСКОГО ОБОРУДОВАНИЯ И ПРЕДМЕТОВ ГИГИЕНЫ НЕОБХОДИМ РЕЦЕПТ ОТ ВРАЧА



Health Plus

elderplan

Neighborhood

healthfirst

MetroPlus
Health Plan

HealthCare Partners
Nevada

Iron Workers Local

af ATLANTIS
HEALTHCARE

Galaxy

GHI PPO

UnitedHealthcare

American Plan

Community
Healthcare
Network

Montefiore/CMO

evolutions
HEALTHCARE SYSTEMS

Amerigroup
RealSolutions
in healthcare

AMIDACARE
ADULT AND YOUTH FOR YOU

MAGNACARE

GHI HMO

WellCare
Health Plans

Affinity Health Plan

HUMANA

1199SEIU
United Healthcare Workers East

MultiPlan

Island Group

Medicaid
Medicare

Aetna

GuildNet

BlueCross
BlueShield

...and more!

www.RainbowSupplyNY.com



Boris Volfman, ESQ, CPA



VOLFMAN
LAW GROUP, P.C.

БЕСПЛАТНАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

ЗВОНИТЕ АДВОКАТАМ

888 • HURT • 811 (4878)

- Налоговые вопросы
- Сделки с недвижимостью
- Врачебная ошибка
- Неправомерная смерть
- Пострадали на работе?
- Споткнулись и упали из-за халатности?
- Травма на стройке?
- Попали в аварию?
- ДТП с грузовиком?
- Авария с пешеходом, велосипедистом или скутером?

www.topnyclawyers.com

97-77 Queens Blvd., Tower Floor, Rego Park, NY 11374