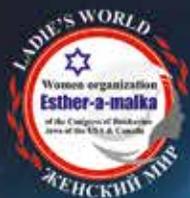


Женский Мир

LADIES' WORLD

www.ladiesw.org



Уже
в продаже на
Amazon!

**Евгения
Аронова**

**выпустила в свет
свой остросюжетный роман**

«НАСЛЕДИЕ»!



Daniel Akilov
presents
the spectacular
Floral Terrace Venue



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

Kweller Test Preparation & Educational Services

и ее директор Frances (Файна) 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!

НЕ ПРОПУСТИТЕ!

ЦИРК ГРИГОРИЯ ПОПОВИЧА в большом турне по городам США и Канады



Обладатель Золотой Медали Международного конкурса в Париже, Гран-При в Брюсселе, Специального приза в Монте-Карло, легендарный цирковой артист и продюсер Григорий Попович начинает большое турне по городам США и Канады со своим цирковым коллективом.

– *Здравствуйте, Григорий. Расскажите о предстоящем турне.*

– Впервые после пандемии и локдауна мы начинаем большой тур по городам США и Канады, в котором покажем зрителям новые номера, а также лучшее, что я и мои партнеры создали за прошедшее время. **Наш программа называется «Мы снова вместе».** И я, и все мои партнеры соскучились по гастролям и рады предстоящей встрече со зрителями.

Наш тур посвящен выходу моей новой книги «Мой путь в Советском цирке».



Как артист я начал выступать еще в СССР. Мне довелось работать с такими корифеями цирка, как Никулин, Волжанский, Кио, Олег Попов, Дуров, Запашные... И, конечно же, все эти мастера сильно повлияли на меня.

История советского цирка, тонкости циркового дела, закулисные байки, воспоминания о корифеях, смешные и серьезные случаи на зарубежных гастролях, на фестивалях и конкурсах тесно переплетены с рассказами о моей творческой жизни. Книга рассчитана на любителей и знатоков цирка, на читателей

среднего и старшего возраста, людей, которые застали цирк советского периода, когда слава наших артистов во всем мире была огромна...

После представления зрители могут приобрести мою книгу в фойе, где я могу её подписать и ответить на все вопросы.

– *Что увидят зрители на представлении?*

– Если раньше я показывал дивертисменты – программы, состоящие из различных номеров, то **в этот раз мы представим на суд зрителя цирковой спектакль, где цирковые номера подчинены сюжетной линии и общему замыслу.** Я учитываю интересы зрителей всех возрастов и **на моих представлениях всегда интересно как детям, так и взрослым.** В программе будет много животных. Наряду с любимыми зрителям такими номерами, как «Собачья Школа», «Кошачье Ревю», «Звериная Железная Дорога», будут новые четвероногие артисты: мини-лошадка Даймонд и дуэт немецких коз Курт и Хельга. А также гуси, голуби, попугаи и даже дрессированные белые мышки. Как исполнитель главной роли, я представлю много клоунских реприз и уникальный номер «Жонглер на лестнице», а молодые артисты покажут свои акробатические возможности. Это большое и разнообразное представление.

– *У Вас много животных в программе. Как Вы справляетесь с таким коллективом?*

– Да, коллектив непростой. Более 30 четвероногих и крылатых артистов. Именно артистов – так я отношусь к своим животным и так их называю. Они полноправные участники нашего представления. Я не просто показываю дрессуру животных,



а стараюсь выстроить сценки и скетчи, где животные участвуют как артисты с разными характерами. Конечно, я стараюсь использовать их возможности и таланты, заложенные природой. Я не заставляю их делать то, что противоестественно или то, что животному не хочется. У меня специальное ранчо для всего моего хозяйства, где у животных есть все условия для прогулок и даже собственный бассейн. Есть специальный домик для «ветеранов сцены» – тех животных, которые ушли на пенсию и теперь они просто живут с нами. **По традиции цирк – это семейный бизнес, мне помогают моя жена Изольда Гаджикурабанова, потомственная цирковая артистка из семьи канатоходцев, и дочь Анастасия – уже 5-е поколение цирковых артистов.**

– *Спасибо, Григорий! Пользуясь возможностью, хочу пригласить всех зрителей на представления ЦИРКА ПОПОВИЧА. Не пропустите уникальную возможность привести ваших детей и внуков, ну а самим вспомнить наш добрый цирк. Будет много смеха и веселья, потому что цирк – всегда праздник.*

Подарите праздник всей вашей семье!

Анастасия Александрова

У нас в гостях
ЦИРК ГРИГОРИЯ ПОПОВИЧА
в Нью-Йорке

“Fantastic!!”
- People Magazine

The MOST dangerous
kid-friendly
pre-show!!!

**DIRECT FROM
LAS VEGAS**

Воскресенье, 23 Февраля в 12pm и 3pm
Oceana Theater

1029 Brighton Beach Ave, Brooklyn, NY 11235

Билеты: Тамара (718)526-0791

Мира (347)350-3836 Элла (917)374-3679

www.oceanatheater.com

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

My Starlight
TOURS

Гостиния «Женского Мира» на колесах

С гостинией «Женского Мира» за рубеж:

ИЗУМРУДНЫЕ ОСТРОВА АТЛАНТИКИ: АЗОРЫ И МАДЕЙРА 17 июня 2025, 12 дней \$3200. С перелетом из Нью-Йорка \$4300



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 29 августа, 10 дней, от \$3100+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. Гостиница в Копенгагене на две ночи, все автобусные экскурсии.



МАЙОРКА: ОСТРОВ СОЛНЦА И СЧАСТЬЯ! 9 сентября 2025, 13 дней \$2900



Майорка – жемчужина Средиземного моря. На острове есть всё: величественные горы, уютные бухты, фантастические леса и парки, древние города со старинными замками и средневековыми соборами, живописные рынки и прекрасные рестораны. Наш комфортабельный отдых будет наполнен незабываемыми впечатлениями. 10 ночей в гостинице на берегу, с завтраком и ужином. Интереснейшие автобусные и пешеходные экскурсии.

КАНАРСКИЕ ОСТРОВА, АНГЛИЯ, ПОРТУГАЛИЯ И ИСПАНИЯ 2 октября, 17 дней, от \$3300+перелет

Четыре острова, три страны, два моря и один океан – 17 дней радости, отдыха и торговля! Бирюзовые воды Атлантики, живописные острова, центры тысячелетней истории, сладкие вина и ароматные цветы – невозможно передать все многообразие наших впечатлений! Комфорт суперсовременного корабля «MSC VIRTUOSA», экскурсии, лекции, питание, комфорт и развлечения. Лондон, Винчестер, Саутгемптон, Лиссабон, Фуншал, остров Мадейра, Канарские острова.



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

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 ТУРЕШКОМУ
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

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

Понедельник - пятница: с 10.00 до 17.00. Суббота: с 10.00 до 16.00. Воскресенье: с 10.00 до 15.00



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:

Car accidents

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

Worker Compensation

Emblem Health GHI
Extended MLTC
Fidelis Dual
Fidelis MD
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



LAZAROV MONUMENTS

Мы предлагаем

**ЭКСКЛЮЗИВНЫЕ ПАМЯТНИКИ
С ПОРТРЕТАМИ, ВЫПОЛНЕННЫМИ ВРУЧНУЮ**
профессиональным художником с 25-летним опытом работы
с гранитом и мрамором!

- **Эксклюзивные эскизы**, разработанные с учетом ваших пожеланий;
- **Уникальные шрифты в 3D формате**, подчеркивающие особенность каждого памятника;
- **Высококачественный гранит**, гарантирующий долговечность и красоту изделия.



Свяжитесь с нами
для консультации:

+1 (475) 470-2016

Lolita Lazarova

lolitamonuments@gmail.com

@lazarov_monuments

46-55 Metropolitan Ave,
Flushing, NY 11385



Наша компания
создает памятники,
отражающие
индивидуальность
и ценности каждого
человека.





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.
ПЗВОНИТЕ 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

- | | | | |
|--|--|-----------------------------------|--|
| ◆ 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 Restrings | ◆ Все работы с жемчугом |
| ◆ Bracelet Repair | ◆ Починка браслетов | ◆ Custom design for any occasions | ◆ Специальные ювелирные заказы к важным событиям |
| ◆ Complete Service: cleaning, oiling, adjustment | ◆ Чистка, смазка, регулировка часовых механизмов | ◆ Polish & Engraving | ◆ Полировка и гравировка |
| ◆ Crystal Replacement | ◆ Замена стекол в часах любой формы | | |

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**

Читайте в номере:

КОЛОНКА РЕДАКТОРА	13
Вперёд к процветанию нашей общины!	
ПОРТРЕТ С ОБЛОЖКИ	14
Вышла книга Евгении Ароновой «Наследие»	
НАША ОБЩИНА	19
The Malakov Family Hanukkah Celebration Праздник Хануки в синагоге «Бет-Гавриэль» Праздник Света и Чуда в общине San Diego Yehudim	
АМБИЦИОЗНЫЕ ПРОЕКТЫ	22
Голос еврейского народа, соединяющий континенты	
ОТ СЕРДЦА К СЦЕНЕ	23
Триумф Сандры Гадаевой	
СОБЫТИЯ ОБЩИНЫ	24
Укреплять правосудие, чтить наследие	
ИСКУССТВО БУХАРСКИХ ЕВРЕЕВ	26
Неутомимость таланта: художник Борэ	
ИНЖЕНЕР ПОДСОЗНАНИЯ/ SUBCONSCIOUS ENGINEER	28
Прости I Apologize	
ПСИХОЛОГИЯ ОТНОШЕНИЙ	29
Простая формула счастья для пар	
ТАЙНЫ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО	32
Ночные кошмары: почему они снятся и как от них избавиться?	
ПРИЯТНОГО АППЕТИТА	34
Вкусные завтраки	
STYLE' SECRET	36
Аксессуары, на которых нельзя экономить	
ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ	37
Не тратьте на это деньги!	
МЕНТАЛЬНОЕ ЗДОРОВЬЕ	38
Запоминать всё и надолго	
ЮМОР	44



На обложке:
Евгения Аронова

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
Элеонора Некталова

Редакционный совет
Рена Елизарова
Светлана Кайкова
Мира Кагзанова
Люба Пилосова
Оксана Михайлова
Доктор Дора Пинхасова
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](https://www.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 - \$60

Звонить по телефону: 917-374-3679

ХОТИТЕ СЛЫШАТЬ ЛУЧШЕ?

Др. Роксана Борухова врач-аудиолог

Поможет, если вы:

- не слышите собеседника в шумных местах;
- не слышите собеседника по телефону;
- переспрашиваете собеседника что он сказал;
- просите увеличить звук телевизора, когда он говорит громко;
- не понимаете, когда говорят быстро

 **(718) 577-2235**

 **ForestHillsAUD@gmail.com**

 **110-11 72nd Ave, Suite 1B, Forest Hills, NY 11375**

Мы принимаем страховки:

Medicare, Fidelis, GHI, Emblem Health, CIGNA, Empire Plan From UHC, Metroplus, 1199, Healthcare Partners, Magnacare, United Healthcare



Не волнуйтесь – вы не одни и эта проблема решаема!

Дорогие читатели «ЖЕНСКОГО МИРА»

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

Телефон для информации:

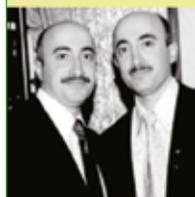
917-374-3679

Бесплатная помощь «Natzolah 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, MEDICADE, 1199 FIDELIS

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



Дорогие друзья! Начало Нового 2025 года и продолжение Ханукальной недели стали для меня настоящими символами Чуда и вдохновения! Эти дни наполнены особым смыслом: я работала над новым выпуском нашего журнала, и каждый рабочий момент дарил мне удивительное чувство удовлетворения. Ощущение, которое я испытываю, знакомясь с новыми людьми или интересными событиями нашей общины, невозможно описать. Честно скажу, писать о таких экстраординарных и увлекательных личностях легко и приятно: они затронули моё сердце, и, уверена, затронут и ваше. Каждый из них своим трудом и идеями укрепляет, развивает и прославляет нашу общину, содействуя росту её имиджа и значимости.

НАШИ ТАЛАНТЛИВЫЕ ЖЕНЩИНЫ

Я счастлива, что в нашем «Женском» журнале есть возможность отдать должное и восхищение талантам молодых бухарских евреек нового поколения, у которых впереди множество возможностей, чтобы сделать нашу жизнь ярче и насыщеннее.

На обложке этого номера снова **Евгения Аронова**. Год назад мы уже знакомы с этой яркой и неординарной молодой женщиной. Профессионал высокого уровня в финансовом мире, любящая жена и заботливая мать четырёх дочерей, она обладает множеством талантов: поэтесса, певица, автор песен, актриса, композитор... Но теперь она порадует нас новым неожиданным талантом, который стал для неё самым настоящим открытием – писательским! **Сегодня я с гордостью поздравляю Женю с дебютом – выходом в свет её книги «Наследие».** Это произведение, несомненно, добавит значимый интеллектуальный вклад в копилку достижений нашей общины. В своей книге она делится с читателями правдивой историей своего рода, при этом ярко проявляя не только свои интеллектуальные способности, но и безграничную энергию мысли, а также глубокие знания о жизни своих предков. Книга уже получила признание читателей и несколько

во восторженных откликов от литературных критиков. Я начала читать этот роман и не могу оторваться: сюжет захватывает с первых строк, а уникальное сочетание реальности, любви, мистики и истории бухарских евреев делает произведение по-настоящему особенным. **Всем рекомендую подарить себе эту увлекательную книгу. Она уже доступна для покупки на Amazon (ссылка на стр. 14).**

Сандра Гадаева – ещё одна замечательная молодая женщина, лицензированный терапевт по трудовой реабилитации, а также талантливый хореограф, продюсер и режиссёр. Недавно она организовала незабываемый праздник танца, посвящённый Израилю и памяти его жертв (стр. 23). Особенность этого уникального концерта заключалась в том, что на сцене танцевали дети от 3 до 16 лет – участники студии танца Сандры. Огромное спасибо тебе, Сандра, за твой талант, энтузиазм и трудолюбие! Я помню все твои детские и юношеские выступления на многочисленных мероприятиях «Женского Мира» и искренне радуюсь твоему профессиональному росту и стремлению творить на благо общества. Спасибо, что помогаешь нашим талантливым детям развиваться, увлекательно проводить время и укреплять физическое и эмоциональное здоровье, внося свой вклад в процветание нашей общины!

Виктория Бараева – лайф-коуч из общины Атланты, профессиональный психолог, изучающая психологию по Торе, и давно известная читателям нашего журнала. В этом номере она затрагивает важную и актуальную тему умения просить извинения в семейных ситуациях (стр. 28). Уверена, что скоро мы сможем обсудить этот вопрос и в прямом эфире на Facebook.

Я лично знакома с этими тремя женщинами, и они меня поражают своим сочетанием женственности, внутренней силы и ярко выраженного характера. А как иначе совмещать семью, карьеру и творчество, если не обладать такой целеустремлённостью и страстью к жизни?



НАШИ ТАЛАНТЛИВЫЕ МУЖЧИНЫ

Не могу не отметить также мужскую часть нашей общины, чьи выдающиеся таланты служат развитию еврейских традиций и прогрессу в нашей общине.

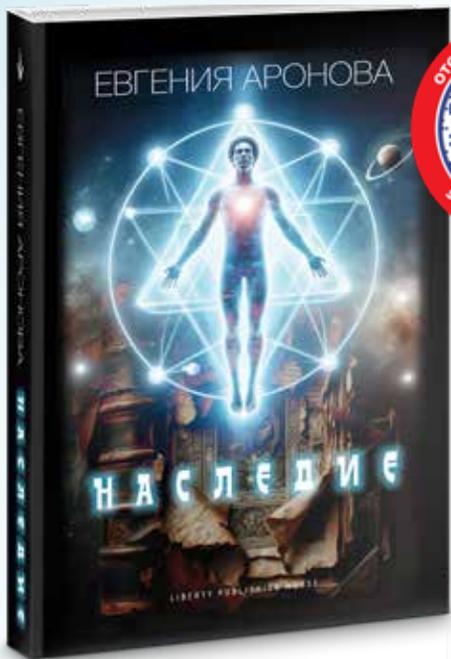
В частности, хочу выделить **Эзро Малакова**, предводителя своего рода, который с молодыми родственниками организовал в этом году уникальное празднование Хануки (стр. 19).

Ещё один яркий представитель мужской части общины – **Лео Якубов**, основатель и президент «Ассоциации бухарскоеврейских юристов» (в которой на данный момент 170 адвокатов и 100 студентов). Лео, как опытный адвокат и общественный деятель, активно работает над укреплением правосудия и развитием доступной юридической помощи членам общины (стр. 24).

Новый проект **Shofar-TV, созданный Эдуардом Гавриэловым** (Израиль), направлен на борьбу с ненавистью, разрушение стереотипов и популяризацию богатой культуры еврейских общин по всему миру. Присоединяйтесь к инициативе Shofar-TV (стр. 22) и помогите сделать наш мир светлее!

Дорогие друзья, каждое событие и каждый человек, о которых вы прочтёте в этом номере, – это шаг вперёд к процветанию нашей общины. Пожелаем всем им Удачи!

*Главный редактор,
доктор Зоя Максумова*



Вышла книга Евгении Ароновой «НАСЛЕДИЕ» Доступна на Amazon!

Ровно год назад январскую обложку нашего журнала украсила **Женя Аронова (JEKA)** – яркая и неординарная личность, обладающая множеством талантов: она композитор, поэтесса, автор собственных песен, певица, актриса и автор сценариев... **А еще Женя написала остро сюжетный роман «Наследие», который сейчас вышел в свет!** Это невероятный успех Жени и событие в нашей культурной жизни.

– Женя, мы анонсировали Вашу книгу «Наследие» год назад, когда она находилась на финальном этапе подготовки быть представленной читателям. Я пришла в восторг от чтения: роман увлекательный и поучительный одновременно с захватывающим сюжетом, в нем подлинная история соседствует с фантастикой, мистика с реальностью, народные предания – с сегодняшними реалиями. Сгораю от любопытства узнать развязку! Но особая изюминка книги в том, что в ней раскрывается история бухарских евреев, с которой многие читатели не знакомы. Легко было писать о своем родном или, наоборот, сложно?

– 17 лет назад на одном дыхании всего лишь за год я написала около 270 страниц. Мужу идея книги очень понравилась, единственное, о чем он попросил меня, поменять одно слово – евреи: «Нас не любят. Не пиши о евреях». Со всех сторон посыпались те же самые советы. И я убрала все упоминания о евреях, раввинах, Торе... Попробовала писать дальше – не идёт! Полный литературный ступор. Двенадцать лет я старалась найти тот источник, за который мечтала хватиться, чтобы снова писать так же сосредоточенно, так же легко и красиво, но не могла. Дина Рубина написала мне:

«Значит твой рассказ никому не нужен», и я поняла её только тогда, когда снова столкнулась с антисемитизмом. **Вдруг я почувствовала, как во мне зажглось желание закричать на весь мир, желание донести правду, открыть людям глаза.** Я поняла, что фиктивная история про евреев была не той историей, ради которой я начинала мое литературное путешествие. Она, как сказала Дина, действительно никому не нужна. **Нужна история про евреев! Я вернула в книгу всё как было, вдохнула в неё еврейскую основу – и понеслась...** Теперь я писала еще быстрее и больше и закончила роман за один год.

– А есть ли отклики на Вашу книгу?

– Один из самых эпатажных критиков, радиоведущий **Сева Каплан**, сказал, что «книга представляет блестящее описание культуры и психологии бухарских евреев. На её фоне «Код Да Винчи» отдыхает». Радиоведущий и глава ассамблеи города Бруклина **Михаил Новахов** писал: «Вас ожидает неповторимая Одиссея к корням и ценностям человечества». Так же книга получила отклики от **Арона Аронова** и **Бориса Кандова**.

– Где наши читатели могут приобрести Ваш роман «Наследие»?

– **Книга продается на Amazon** (отсканируйте QR-код вверху этой страницы для удобства поиска), **а также в магазине Boris Productions** (64-49 108th St, Forest Hills, NY) **и на моем сайте www.jekaentertainment.com.**

Скоро выйдет аудиокнига. Меня уже пригласили на радио и телевидение.

Вечер премьеры моей книги состоится 26 января в 11 утра в Bukharian Jewish Community Center.

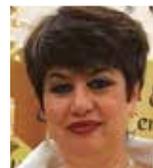
– Женя, у Вас есть возможность обратиться к своим потенциальным читателям сейчас.

– Я надеюсь, читатель поймет и оценит главную задачу – быть услышанной, донести историю моего народа, рассказать мою правду.

Я благодарю вас за поддержку и за покупку моей книги, которая подарит вам колоссальные эмоции, а мне – авторское счастье.

Торопитесь приобрести книгу Жени Ароновой «НАСЛЕДИЕ» для себя и в подарок родным и близким!

Элеонора
Некталова



День Мартина Лютера Кинга

..... 20 января



Мартин Лютер Кинг – самый известный афроамериканский проповедник, яркий оратор, лидер Движения за гражданские права чернокожих в США. Стал активным деятелем чёрного движения США и первым ярким борцом за гражданские права чернокожих в США, борясь с дискриминацией, и расизмом. За важный вклад в демократизацию американского общества в 1964 году Мартину была присуждена Нобелевская премия мира. Мартин Кинг боролся за равенство перед законом и за ликвидацию расовой дискриминации, при этом он использовал исключительно ненасильственные формы протеста – бойкоты, марши и др. Один из памятных протестов во

главе с Кингом – мирный марш 28 августа 1963 года в Вашингтоне, в котором участвовали полмиллиона человек различных рас и национальностей. Завершился марш одним из наиболее цитируемых выступлений Мартина Лютера Кинга «У меня есть мечта» (I Have a Dream). Вскоре Конгрессом США были приняты законы, которые запрещали дискриминацию при получении образования, трудоустройстве, голосовании на выборах, обеспечении жильем и т.д. В 2004 году (посмертно) награждён высшей наградой США – Золотой медалью Конгресса.

В Штатах ежегодно празднуется День Мартина Лютера Кинга в третий понедельник января.

Международный день памяти жертв Холокоста

..... 27 января

Международный день памяти жертв Холокоста установлен 27 января Генеральной Ассамблеей ООН. Эта дата выбрана в связи с тем, что в этот день в 1945 году сбыл освобожден концлагерь Освенцим. Инициаторами принятия документа выступили Израиль, Канада, Австралия, Россия, Украина, США, а их соавторами – ещё более 90 государств.

По последним данным, на территории Европы насчитывалось около 42 тысяч лагерей и гетто, хотя изначально историки называли цифру в 7 тысяч. Жертвами Холокоста считаются 6 миллионов евреев Европы. Это число закреплено в приговорах Нюрнбергского трибунала. Тем не менее полного поимённого списка жертв не существует. В Национальном Мемориале Катастрофы (Шоа) и Героизма «Яд ва-Шем» в Иерусалиме хранятся персональные документы, свидетельствующие о приблизительно 4 миллионах жертв, поимённо идентифицированных.

Холокост является одной из самых мрачных страниц в истории Европы. В День Памяти есть повод отдать должное жертвам и активизировать кампанию против расовой ненависти, на почве которой возник Холокост. Одна из основных целей этой кампании – разъяснить суть Холокоста молодому поколению.



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
Dmitry 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



Ученые открыли новый способ лечения катаракты без операции

Катаракта – это опасное заболевание, при котором мутнеет хрусталик внутри глаза, в результате чего человек может полностью лишиться зрения. Избавиться от катаракты возможно, но только хирургическим путем. Однако ученые из американского Национального института глаз совместно с коллегами из Чжэцзянского университета выяснили, что возможен и другой способ.

В своем эксперименте исследователи наблюдали за тринадцатиполосными сусликами. Они считаются одними из самых долго спящих животных: во сне суслик может провести до 9 месяцев! Оказалось, что когда суслик находится в спячке, то температура его тела падает до 4 градусов, метаболические процессы резко замедляются, а хрусталики глаз мутнеют, как и у пострадавших от катаракты. Однако, как только животное просыпается, температура тела резко повышается до 37 градусов, а хрусталики снова становятся ясными.

Ученые предположили, что у грызунов есть особые условия для адаптации к холодному стрессу. Эксперты использовали стволовые клетки грызунов, чтобы создать «хрусталик в пробирке». После этого ученые стали внимательно следить за всеми процессами в клетках. Оказалось, что ключевую роль играет белок RNF114 – фактически он может обращать катаракту вспять! Исследователи установили, что во время согревания после охлаждения уровень этого белка в тканях сусликов был значительно выше, чем в тканях крыс. Кроме того, белок RNF114 может выявлять состарившиеся клетки и утилизировать их, то есть он продлевает молодость глаз. Ученые проверили уникальный белок на крысиных хрусталиках в пробирке. В модель добавили RNF114, а потом охладили. После согревания эксперты увидели ожидаемый эффект: хрусталик стал прозрачным в разы быстрее. Теперь исследователи будут продолжать опыты с белком. Они планируют как можно тщательнее изучить его механизмы, а также опробовать в других испытаниях. В перспективе ученые хотят создать лекарство, которое могло бы помогать людям с катарактой вновь обретать зрение.



Исследователи нашли связь между позой во сне и болезнью Альцгеймера



Поза, в которой мы предпочитаем спать ночью, влияет на здоровье мозга. К таким выводам пришли исследователи из США. Представлены они были на Международной конференции Ассоциации по борьбе с болезнью Альцгеймера. Ученые выяснили, что определенное положение во сне может быть связано с повышенным риском развития нейродегенеративных заболеваний. В исследовании принимали участие несколько десятков человек: в контрольной группе были здоровые люди, в экспериментальной – пациенты с когнитивными нарушениями, в том числе с болезнями Альцгеймера и Паркинсона. С помощью специального устройства ученые анализировали, в какой позе и какое количество времени спят участники исследования.

Оказалось, что участники исследования, страдавшие нейродегенеративными заболеваниями, спали на спине более чем на два часа чаще, чем люди в контрольной группе. Ученые отметили, что сон на спине может быть вреден для здоровья мозга, поскольку приводит к состояниям, которые снижают способность организма эффективно выводить нейротоксины — так называемые «отходы мозга». Они вырабатываются в течение дня. Процесс и так замедляется у людей с возрастом, а сон на спине может еще больше повлиять на него. Такое положение тела затрудняет отток крови от мозга. Кстати, лучше всего улучшает кровоток и выводит токсины из мозга положение на боку. Это показало другое исследование.

НОВОГОДНЕЕ ПОСЛАНИЕ доктору Зое Максумовой – человеку-легенде

Обычно в конце календарного года принято подводить его итоги. Для нашего любимого «Женского Мира» уходящий 2024-й был особым – юбилейным. Четверть века – значимая веха в жизни и людей, и страны, но для печатного издания это невероятная дата – мало печатных СМИ преодолевают такой рубеж!

Вот уже 25 лет ваше издание радует нас своими интересными, познавательными и вдохновляющими материалами, отражающими жизнь еврейских общин мира.

Дорогая доктор Зоя, я вспоминаю нашу встречу в 1998 году, когда Вы предложили мне быть редактором «Женского Мира». Я был занят другим проектом, что помешало мне принять Ваше предложение. Прошли годы, изменился мир, изменилась жизнь в общине – поменялось всё. Но память бережно хранит время, когда всё начиналось – первые годы «Женского Мира» и ваши смелые, светлые и тёплые идеи. С первого же номера выхода журнала он стал рупором нашей общины, местом, где каждый находит что-то близкое и дорогое сердцу. От материалов о богатой истории бухарских евреев до актуальных тем современной жизни – всё, что выходит под Вашим редакторством, наполнено душой и профессионализмом. Отдельное восхищение вызывает у меня Ваше мастерство в области русской филологии, эрудиция и способность преподносить сложные темы доступным и увлекательным языком. Я восторгаюсь Вашим умением не только красиво, умно и изящно писать свою редакторскую колонку, но и профессионально редактировать посылаемые в Ваш журнал авторские материалы, среди которых и мои труды (благодарен Вам за Вашу блестящую редактуру моей статьи о разведчице Ирине Алимовой (№265, июль 2023).

Вы сочетаете в себе редкое умение быть и врачом человеческих тел, и хранителем духовного здоровья читателей. Ваш журнал вдохновляет, объединяет и наполняет жизни людей теплом.

Уважаемая д-р Зоя, позвольте выразить Вам мою искреннюю благодарность и глубокое восхищение за Ваш многолетний труд во главе журнала «Женский Мир». Очень сожалею, что не имею возможности присудить Вам премию, подобную Нобелевской. На мой взгляд, Вы действительно достойны её.

Желаю Вам дальнейших творческих успехов, неиссякаемой энергии и новых идей. Пусть впереди у Вас будут ещё десятилетия вдохновенного труда, а журнал «Женский Мир» остается верным другом и проводником для своих читателей.

*С уважением и признательностью,
Аркадий Якубов,
полковник, военный журналист,*

главный редактор издательства Конгресса бухарских евреев США и Канады



THE MALAKOV FAMILY HANUKKAH CELEBRATION: A Tribute to Tradition and Togetherness

In 1991, our Malakov family made the courageous journey from Shahrizabz to America, carrying with us not only our belongings but also our deep-rooted traditions and values. Since then, our family has flourished, remaining true to the culture that binds us together. Today, we live within minutes of one another, **a testament to the closeness instilled by our parents and grandparents.**

Aside from our strong unity, our rich cultural contributions – with our talents and legacy – have brought pride to our name and connected us to the larger community. **This heritage reminds us of the value we hold, not only within our family but also beyond it.**

As our family grows, the connections between second cousins have naturally started to wane. **This year, we decided to reunite in the spirit of Hanukkah, the holiday of miracles. It was a heartwarming occasion that brought together several generations – more than 140 relatives – at the**

Young Israel of Jamaica Estates synagogue. Grandparents, parents, siblings, cousins, and their children gathered to celebrate our unity and emphasize the importance of family bonds. **Most importantly, this gathering was an opportunity to show the youngest members of our family the beauty of being united and the strength that comes from staying connected. It gave them a chance to meet each other, forge new bonds, and begin building their own connections for the future.**

Our family's legacy is rooted in the teachings of our ancestors: **unity is a fundamental principle that ensures the strength of our bonds.** This gathering was not only a celebration of Hanukkah but also a reminder of the importance of passing this legacy to the next generation. We look forward to many more moments like this, preserving the togetherness that defines the Malakov family.

Aleksandr Malakov



ПРАЗДНИК ХАНУКИ

в синагоге «Бет-Гавриэль», Нью-Йорк

При всём многообразии еврейских национальных праздников Ханука занимает особое место. Это праздник, который напоминает о стойкости народа, его верности традициям и способности сохранять свои ценности, и, конечно, о Чуде. **Сегодня Ханука напоминает нам о важности света, единства и надежды, которые остаются актуальными в любой эпохе.**

К этому замечательному празднику **реббецин Эстер Шимонова** и многочисленные активисты её группы готовились с особым усердием. **Вечером 25 декабря, когда зажигается первая ханукальная свеча, на праздничное мероприятие собралось более ста нарядных женщин, воодушевлённых, полных энтузиазма отметить это важное событие.**

В программе вечера было всё: и зажигательная музыка под управлением опытного диджея, и великолепный шведский стол, и увлекательная лотерея, и азартные игры-соревнования, и песни, и танцы. Но самое важное – это атмосфера, царившая среди участниц, которые проявили искреннюю радость, воистину молодой неугомонный задор и веру в светлое будущее. Одна из гостей поделилась своими эмоциями: «Уходить даже не хочется!»

Этот вечер стал настоящим праздником света, объединяющим всех участников и дарящим надежду.

Велиям Кандинов



ПРАЗДНИК СВЕТА И ЧУДА в общине San Diego Yehudim

В воскресенье, 29 декабря, община San Diego Yehudim во главе с президентом Борисом Кандхоровым широко отметила Хануку. Торжество прошло в синагоге Temple Emanu-El и собрало около ста участников. Атмосфера праздника была наполнена радостью, теплом и общим духовным подъёмом.

Община соскучилась по общению, поэтому праздник стал прекрасной возможностью **вновь почувствовать единство, ощутить дух Света и Чуда, который символизирует Ханука.** Спасибо духовному лидеру общины **Борису Мататову**, который благословил собравшихся и рассказал об истории Ханукального чуда, оживив в памяти смысл этого древнего праздника.

Внимание организаторов было направлено на молодое поколение и детей. Для них Ханука стала не просто праздником, но и увлекательным уроком традиций.

Участники узнали больше о значении Ханукального чуда, истории праздника и его символах. Для детей был организован аквагрим – их лица украшали яркими рисунками, и это вызвало неподдельный восторг.

Интересных развлечений хватило и для взрослых. Магические трюки гостя праздника – фокусника – поразили и детей, и взрослых, добавив элемент чуда в торжество. А вкусное застолье, общение, музыка и танцы создали атмосферу настоящего праздника, где каждый нашёл для себя что-то особенное.

Ханука в общине San Diego Yehudim стала не только светлым и радостным событием, но и важным напоминанием о значимости традиций, единства и преемственности поколений. Этот день оставил в сердцах участников тёплые воспоминания, укрепив их связь с общиной и историей своего народа. Праздник удался!

Зоя Максумова



ГОЛОС ЕВРЕЙСКОГО НАРОДА, СОЕДИНЯЮЩИЙ КОНТИНЕНТЫ



ЭДУАРД ГАВРИЭЛОВ – основатель электронной видео-энциклопедии бухарских евреев, создатель портала Asia Israel, автор и руководитель множества телепрограмм, инициатор международного тележурнала Shofar-TV и медиа-проекта «С Пяти Континентов». Его проекты объединяют людей со всего мира, давая возможность услышать голоса еврейских общин, рассказывая об их жизни, культуре и достижениях.

В современном мире, где противостояние ненависти и дезинформации становится одной из важнейших задач, каждый ресурс, способный объединить людей вокруг общих ценностей, играет жизненно важную роль. Особенно это касается медиа-пространства, которое формирует общественное мнение.

Эдуард Гавриэлов запускает свой новый проект – Shofar-TV, который обещает стать не просто голосом еврейского народа, но и символом глобальной солидарности, просвещения и прогресса. Этот уникальный тележурнал ставит перед собой цель бороться с ненавистью, разрушать стереотипы и стать платформой для взаимопонимания и диалога.



ПОЧЕМУ ЭТОТ ПРОЕКТ ВАЖЕН?

Shofar-TV – это ответ на вызовы времени. К сожалению, антисемитизм и другие формы ненависти по-прежнему существуют в разных уголках мира. **Shofar-TV станет платформой, которая не только разрушает стереотипы, но и продвигает ценности уважения, равенства и взаимопонимания.** К тому же это возможность глобального объединения. Формат «С Пяти Континентов» позволит показать богатую жизнь, культуру и достижения еврейских общин по всему миру. Этот проект объединит журналистов, экспертов и активистов, чтобы подчеркнуть разнообразие и вклад еврейского народа в мировую культуру и историю.

Программы Shofar-TV будут популяризировать знания об истории, традициях и современных достижениях еврейского народа. Это важный инструмент для борьбы с невежеством, которое, как известно, ча-

сто является почвой для ненависти. И, наконец, **Shofar-TV станет информационным мостом.** В условиях социальной и политической поляризации мы стремимся создать платформу для диалога и сотрудничества, которая будет объединять, а не разобщать.

КАК SHOFAR-TV ИЗМЕНИТ МИР?

Борьба с ненавистью. Регулярное освещение актуальных проблем, связанных с дискриминацией, поможет разоблачать ложные нарративы и продвигать идеи мира и толерантности.

Объединение общин. Еврейские диаспоры в разных странах смогут чувствовать свою связь друг с другом, участвуя в общих инициативах и делясь своими историями.

Влияние на глобальный дискурс. Международное вещание привлечет внимание не только еврейской, но и более широкой общественности. Shofar-TV станет примером медиа, которое работает на благо всего человечества.

ПОЧЕМУ ЭТО ВАЖНО СЕЙЧАС?

Мир переживает сложные времена: войны, политическая нестабильность и вызовы глобализации создают огромную напряженность. Информационное пространство стало настоящим полем битвы за сердца и умы людей. Каждый день промедления – это упущенная возможность. **Shofar-TV может стать светом надежды, символом единства, но для этого нам нужна поддержка общества.**

ПРИЗЫВ К ДЕЙСТВИЮ

Shofar-TV – это не просто тележурнал. Это платформа для изменений. Мы обращаемся к каждому, кто верит в силу объединения и готов поддержать проект, способный изменить будущее. **Ваш вклад в этот проект – это шаг к миру, где голос толерантности и правды звучит громче ненависти и лжи. Присоединяйтесь к инициативе Shofar-TV и помогите сделать наш мир светлее!**

Триумф Сандры Гадаевой

5 января 2025 года в театре «Queens Theater in the Park» состоялся триумфальный концерт, посвящённый Израилю и памяти его жертв. Организатором этого уникального мероприятия стала **Сандра Гадаева – талантливый продюсер, режиссёр, лицензированный терапевт по трудовой реабилитации (Occupational Therapist) и выпускница Long Island University.**

С детства Сандра увлекалась танцами. Её первым учителем была Народная артистка СССР, легендарная Малика Калантарова. Повзрослев, Сандра осознала, что искусство может стать мощным инструментом для помощи как взрослым, так и детям в преодолении не только физических, но и эмоциональных трудностей. Соединив медицинское образование и страсть к танцу, в 2020 году Сандра основала студию танца «ОТ».

В студии занимаются дети разных возрастных групп: малыши (3-6 лет), средняя группа (7-12 лет) и старшая группа (13-16 лет). **Основная цель занятий – помочь детям справиться с проблемами со здоровьем, такими как**

сенсорная регуляция, дефицит внимания, недостаток самоорганизации, координация движений, и научить их управлять телом, развивать чувство ритма и командный дух. Немаловажной задачей студии стало отвлечение детей от телефонов и компьютеров, а также создание пространства для их творческого развития.

Занятия приносят потрясающие результаты: дети больше не боятся сцены, не стесняются зрителей, а наслаждаются процессом танца. Концерт стал настоящим праздником: взволнованные лица родителей, красочные костюмы, великолепный сценический дизайн, тщательно продуманное музыкальное сопровождение от DJ – всё это создало незабываемую атмосферу. **А бурные аплодисменты зрителей стали лучшим подтверждением успеха вечера.**

Спасибо, Сандра, за твой талант, энтузиазм и трудолюбие! Желаем тебе дальнейших успехов в творческом развитии наших детей и укреплении нашей общины!

Элеонора Некталова



Укреплять правосудие, ЧТИТЬ НАСЛЕДИЕ

Ассоциация бухарскоеврейских юристов провела свой Второй съезд в Лонг-Айленде. Вечером 24 декабря 2024 года молодые юристы из общины бухарских евреев Нью-Йорка собрались в помещении Floral Terrace, одного из престижных кейтеринг-холлов Лонг-Айленда, чтобы подвести итоги года и наметить дальнейшие планы.



Ассоциация бухарских юристов (BLA) с каждым годом расширяется и стремится выполнять свою миссию – укреплять правосудие, чтить наследие своего народа, передать эстафету молодым членам общины.

Невозможно не заметить, как усилилось юридическое сообщество бухарских евреев за последние два года. С рекламных щитов на остановках общественного транспорта, на верхних этажах зданий, на автобусах Q60, Q10 на нас смотрят профессионалы высокого класса, которые готовы по первому зову начать работать с клиентами. Именно об этом я думал, направляясь вместе со своим сыном на съезд юристов, чрезвычайно важный для нашей общественной жизни.

Каждый, кто переступал порог Floral Terrace, сразу же мог отметить высокий класс и современный стиль мероприятия. Это чувствовалось уже в фойе: фуршет, камеры, интервью... Но самое главное – это люди, которые здесь собрались: молодые, умные, охваченные интересными идеями,

скромные практикующие юристы, а также студенты юридических колледжей и университетов.

– Меня порадовала эта непринужденная обстановка, полностью лишённая пафоса и превосходства одних над другими, – отметил обычно скупой на похвалу Борис Мататов, который пользуется уважением у президента и вице-президента Ассоциации юристов.

На втором этаже, в роскошном зале, разделенном на две части, не было

президиума. В середине зала микрофон и кафедра с логотипами Ассоциации бухарскоеврейских юристов. Белые диваны рядом с кальянами придавали всему происходящему атмосферу непринужденности и дружеской вечеринки.

С интересным сообщением выступил основатель и президент Ассоциации, известный адвокат Лео Якубов (Лео Джейкобс – на английском Leo Jacobs). Я давно слежу за этим молодым лидером, который поражает меня своим серьезным отношением к родной общине и постоянным стремлением вывести ее на новый уровень. **Он представил подробный план развития организации и подчеркнул ведущий принцип BLA: «Укреплять правосудие, чтить наследие». Эту миссию призваны выполнять 170 бухарских адвокатов и 100 студентов юридических факультетов.**

«Многие, возможно, задаются вопросом, почему я создал Ассоциацию бухарских юристов, – сказал Лео Джей-





кобс. – Когда я начинал свою юридическую карьеру, рядом не было никого и ничего: ни поддержки, ни достаточной подготовки, отсутствие наставничества. Я хотел сделать что-то лучшее для будущего наших детей, наших студентов и нашей общины».

Джейкобс выделил восемь основных программ Ассоциации – от ProBono до курсов повышения квалификации (CLE) и наставничества/ стажировок, направленных на развитие менторства и юридического мастерства.

BLA стремится обзавестись отдельным помещением для проведения мероприятий, налаживания деловых контактов и образовательных программ. Меня порадовало то, что **Лео озвучил важное намерение возглавляемой им Ассоциации: собрать средства на аренду помещения площадью от 2 000 до 5 000 кв. футов, а также на привлечение профессионального персонала и организацию высококачественных видео-сессий для обучения.** Он пригласил всех бухарских адвокатов, студентов-юристов и членов общины присоединиться к этой инициативе и пояснил:

– Я не могу сделать это в одиночку. Успех этого начинания зависит от совместных усилий наших коллег, лидеров сообщества и всех, кто разделяет это видение будущего.

Джейкобс рассказал, что собранные средства, чтобы гарантировать прозрачность, будут контролироваться CPA (сертифицированным бухгалтером) Сэмом Боруховым, а все финансовые отчёты будут доступны на сайте BLA.

ЗАЧЕМ НУЖНА АССОЦИАЦИЯ БУХАРСКИХ ЮРИСТОВ?

Обращаясь к аудитории, адвокат Мария Исакова, специалист по личным травмам с более чем 15-летним стажем, выступила с проникновенной речью, которая не оставила никого равнодушным.

Она поделилась воспоминаниями о своём детстве в Москве, когда ещё не знала, что она бухарская еврейка, и так и не узнала до тех пор, пока не приехала в США. **Открытие собственных культурных корней, идентичности, вдохновило её объединять и укреплять бухарскую общину.**

Мария Исакова пояснила, почему нам нужна Ассоциация бухарских юристов:

– Нам нужно, чтобы люди из общины могли спокойно зайти и сказать: «Здравствуйте, мне необходима юридическая помощь, вы можете мне помочь?» И ответ будет положительным.

Исакова поблагодарила Лео Джейкобса из Jacobs PC за инициативу по созданию BLA. Она подчеркнула **необходимость коллективной веры и усилий как представителей общины, так**



и профессионалов в области права, чтобы Ассоциация стала постоянным источником помощи для всех, кто нуждается в юридических советах.

ЗАБОТА ОБ ОБЩИНЕ И ПЛАНЫ НА БУДУЩЕЕ

Вечер завершился изъявлением благодарности спонсорам мероприятия – в особенности компании Jacobs PC, внёсшей важный вклад в развитие BLA.

Участники уходили с горячим желанием внести свою лепту – временем, ресурсами или профессиональными знаниями, понимая, насколько важно единство в продвижении справедливости и сохранении культурного наследия бухарских евреев.

В дальнейшем BLA обещает стать центральной площадкой для совершенствования юридических навыков, сохранения культурных традиций и профессионального сотрудничества.

Чтобы узнать больше об Ассоциации бухарских юристов (BLA) или присоединиться к ней, посетите сайт www.bukhla.org, пишите на имейл info@bukhla.org или свяжитесь напрямую с Марией Исаковой, Эммануэлем или Лео Джейкобсом.



Рафаэль Некталов
Фото BLA
Источник: The Bukharian Times

НЕУТОМИМОСТЬ ТАЛАНТА: художник Борэ

Окончание. Начало в № 282

В 1998 году Рубен Исаакович открывает свою галерею Ruben Bore & Son Fine Arts в Розлин Хайты (Roslyn Heights) на острове Лонг-Айленд, в ней были представлены живопись, графика и скульптура художников преимущественно из бывшего Советского Союза. В Нью-Йорке она приобрела известность как русская галерея. Видный коллекционер античного искусства Саймон Зарел, поклонник творчества Борэ, стал его главным клиентом. В одном из своих интервью он сказал: «Рубен Борэ сумел собрать в своей галерее по-настоящему интересные работы талантливых художников... Но главное – я под впечатлением творчества самого Рубена. Это замечательный живописец». Ruben Bore & Son Fine Arts на протяжении ряда лет успешно участвовала на выставках Art Expo, на которых картины Рубена Исааковича приобретались арт-дилерами из разных стран для галерей Парижа, Рима, Торонто, Яффы, Тель-Авива и других мест.

Легендарный Евгений Ребров, живописец, организатор и участник первой независимой выставки молодых художников «Арбатр» (1987 год) в Москве, выставлялся в «Галерее Борэ» и сказал: «Рубен Борухов – человек удивительных возможностей. Б-г наградил его огромным талантом, его живопись мощная, сочная, смелая. Поражает и скорость, с которой он работает, это результат большого мастерства».

Рубен Исаакович по образованию театральный художник, которому на родине не пришлось работать в театре и кино. В Америке его приглашали работать художником-постановщиком спектаклей. Прочитав сценарии, он отказывался, но, **познакомившись с дра-**

матической поэмой «Певец Его восходительства» Ильяса Малаева, посвящённой Леви Бобоханову, согласился. По признанию художника, работа над этим проектом дала ему ощущение большой сопричастности к своим корням. На основе профессионально выполненных художником Борэ театральных эскизов были сделаны декорации к спектаклю, которые произвели большое впечатление на зрителей.

ГАЛЕРЕЯ КАРТИН МАСТЕРА

Центральное место в творчестве Борэ занимают фигуративные живописные произведения, выполненные в стиле магического реализма, при котором соединены полёт фантазии художника и изображение объективного мира. **Художнику удалось выразить себя в картинах, выполненных в этом стиле об истории**



еврейского народа: «В пустыне», «Моисей и Скрижали Завета» и др. Интерес к теме истинной веры был продиктован **поисками художником своих корней, что привело его к созданию картин рембрандтовского масштаба: «Молитва», «Дети в Ешш-ве», «Зажигание свечей в пятницу»,**

«Старик», «Софер» и другие. Добиваясь в этих произведениях ощущения таинственности, Борэ использует теплые золотисто-охристые цветовые соотношения, которые помогают ему изобразить эмоции и душевные порывы героев в момент осознания ими чудесного озарения.

Рубеном Исааковичем создана целая серия работ на тему Торы, некоторые из которых написаны в жанре натюрморта, где Священное Писание изображено на столе рядом с вином, чашей и халой для освящения субботы и праздников. А другие смотрятся как



живописное панно, где условность и обобщённость изображения Торы достигнуты художником разноцветными вибрирующими мазками, придающими картине большую динамику и экспрессивность. Произведение **«Старинные Свитки из Бухары»** было написано, как признался художник, под большим впечатлением: «Живопись – процесс импульсивный и зависит от настроения в период создания вещи и от сюжета. Вид старинных свитков Торы в бухарских синагогах вызывал у меня необъяснимое волнение. Когда работал над ними, у меня было ощущение, что моей кистью повелевает интуиция».



Каким же образом Борз добивается глубины и многозначности в своих произведениях? Художник использует метод многослойной живописи – лессировки, которая даёт возможность поверхности холста светиться изнутри и создаёт ощущение мистицизма в реалиях его произведений. Этот приём он также применяет и в создании картин, посвящённых прошлому евреев Средней Азии. Неуёмное стремление художника понять прошлое увенчалось созданием цикла картин о традиционной жизни народа. В живописных полотнах «Чеканщик», «Мастер обувных дел», «Портной» и «Брадобрей», изображающих сцены из жизни ремесленников, он сумел выразить духовную красоту простых людей в момент трудовой деятельности. В этих работах образы прошлого предстают опозитизированным видением художника. Борз с этнографической точностью изображает героев в традиционной одежде конца XIX и начала XX веков в интерьерах мастерских (дуконов) с приметамы быта. Герой картины «Брадобрей» изображён за работой под навесом во дворе, откуда виден древний город. Возможно, что это в еврейском квартале в Самарканде или же в Бухаре. В этом произведении наиболее ярко проявились способности

художника театра создавать многоплановые композиции, благодаря чему она смотрится как театральная сцена.

Рубеном Исааковичем создана галерея портретов известных людей еврейской общины Нью-Йорка в традициях реалистического искусства. Художник в портретах уделяет большое внимание не только достижению сходства с натурой, но и передаче психологического состояния портретируемого.



Групповой портрет деятелей искусств посвящён солистке Таджикского государственного академического театра оперы и балета имени С. Айни, народной артистке **Шоисте Муллоджановой**; эстрадной певице и народной артистке Узбекистана **Мухаббат Шамаевой**; солистке ансамбля «Гульшан» **Тамаре Катаевой** и руководителю театра «Бухара на Гудзоне» **Любови Пилосовой**. Художник изобразил их в национальных костюмах, подчеркнув красоту и индивидуальный характер каждой героини. Ему удалось мастерски передать переливчатый блеск шёлковых платьев с витиеватым орнаментом, а также красоту бархатных головных уборов, расшитых золотом. Костюмированный портрет «Созанда», талантливо написанный художником, входит в коллекцию музея Арона Михайловича Аронова.

Рассматривая пейзажи Борз, можно выделить произведения, выполненные в период жизни на родине в Узбекистане, в Израиле, в Америке, в Европе.

Источником вдохновения Рубена Исааковича стало медресе – знаменитое архитектурное сооружение конца XVIII века в Бухаре. Оно запечатлено художником в живописной картине **«Чор Минор»** (с таджикского «четыре минарета»). В этой работе минарет написан в традициях авангардистов смелыми, широкими и энергичными мазками. Перед отъездом Рубен Исаакович написал прощальную работу «Виноградник. Задний двор», но уже в другом ключе – соблюдая академические традиции в изображении. Залитый среднеазиатским солнцем двор с виноградником, источником тени и прохлады, написан калейдоскопом мазков и выражает радостное видение мира художником.

Поездки на историческую родину, Святую землю, знакомство с Иерусалимом стали мощным стимулом в самопознании художника, и **еврейская тема становится в его творчестве главной**. Борз создана серия пейзажей, в которую входят картины **«Старая синагога», «Стена Плача», «Хайфа»**. В этих работах, написанных с трепетом и любовью, художник использует мягкие пастельные тона цветовых сочетаний в изображении улиц, кварталов и архитектуры, выбеленных средиземноморским солнцем. Следы мазка почти невидимы на поверхности холста, что придаёт изображению необыкновенную лёгкость и прозрачность.

В одном из своих интервью Рубен Исаакович сказал, что **у него есть мечта о создании еврейской школы изобразительного искусства. Его творчество и есть подтверждение тому, что он уже основал эту школу. В добрый путь, Маэстро Борз!**

Зоя Борухова,
искусствовед,
куратор





Ведущая рубрики «Инженер подсознания» – **Виктория Бараева**, лайф-коуч, регрессолог, психолог по образованию, специалист по здоровому питанию, поэт, член союза писателей МАПП, обладатель награды «Золотое Перо Руси», лауреат первой премии международного конкурса писателей и публицистов «Балтийский Гамаюн». Виктория проживает в Атланте и посвящает много времени изучению психологии по Торе.
Телефон для записи на консультацию: 678-437-5668

Прости

«Мы поругались с дочерью и наговорили друг другу много неприятного. Что делать и как восстановить отношения? Может я должна извиниться?»

Такое смс я получила совсем недавно от одной мамы взрослой дочери. В человеческих отношениях бывает всякое. Где-то мы правы, где-то – нет, с кем-то дальним мы ладим прекрасно, а с кем-то, самым близким, не можем ужиться под одной крышей. При этом все мы хорошие люди, и каждому из нас была дана чистая светлая божественная душа. И с каждой такой особой душой мы должны выстраивать свои отношения, что порой даётся с большим трудом. А когда это касается наших детей (взрослых ли, маленьких), мы все обречены иногда раздражаться, сердиться или кричать на них. Вот и возникает тема извинений.

Должна ли мама извиниться? Кроме того, что тема раскаяния в наших святых книгах занимает одно из особых мест, ответ приходит из простого сообщения: если меня обидели, хотел бы я, чтобы передо мной извинились? Конечно, да! Даже если дочь не готова это сделать. Как сказал один очень умный автор, находясь в своих отношениях в семье, вы на своей территории и являетесь и автором сценария, и режиссёром-постановщиком, и актёром, решающим все свои проблемы и принимающим все дипломатические решения. Атмосфера в семье является результатом этих достижений, и вопрос извинений не за-

висит ни от возрастной категории, ни от статусной. Родитель ли это, ребёнок ли, коллега или друг, **с каждым человеком надо поступить так, как мы хотели бы чтоб поступили с нами.** А если дочь была очень неправа, грубила матери, называла неподобающими словами? Мать должна извиняться? И не сказать дочери, что так с матерью разговаривать нельзя? А где же уважение к родителям? Посмотрим на ситуацию с практической стороны. Даже без знания деталей очевидно, что обе обижены и расстроены. И дочь прекрасно понимает, что с матерью нельзя говорить в дерзком тоне. Точно так же и мы, взрослые, иногда теряем самообладание, срываемся и кричим, потому что наши чувства задеты и раны открыты. Чем больше дети видят, что мы принимаем их чувства и ошибки – а не только хорошее поведение, – тем быстрее они успокаиваются. И очень часто дети ведут себя по-хамски и делают больно, только чтобы обратить на себя внимание и бросить вызов: а вот таким плохим примешь ли ты меня и будешь ли считаться с таким противным, мама? **И родительская внутренняя работа заключается в том, чтобы понять, как его слова и поступки влияют на ребёнка, проанализировать подобные ситуации и свои реакции на них.** Сложно? Да, очень! И очень может быть сложно встать на путь вот такого посыла: наверное, я тебя так довела, что ты мне хочешь сделать больно; прости я этого

не осознавала, я за собой поспежу. И совсем неважно, что скажет в ответ ребёнок. Огрызнётся или нет, он вас услышит.

Просто сказать «извини» или «прости, я был не прав», или «я же тебя люблю, ты меня прощаешь?» недостаточно. Мы хотим услышать извинения от обидчика для того, чтоб он больше так не поступал. Очень часто женщины жалуются на мужей, которые приходят домой с работы раздражительными, агрессивными и придираются либо к ним, либо к детям. И если такой муж скажет «ну, прости, на работе достали, я устал», то вроде бы извинился. Но в этом тексте не достаёт безопасности в будущем. Ведь и завтра достанут на работе... **Здесь не хватает слов о том, как он должен был поступить вместо того, чтобы злиться и кричать.** И если этого нет в его словах, этого нет у него в мыслях.

«Прости, мне надо было самому прийти и вынести мусор». «Прости, я не должен был кричать на детей, я был не прав». «Прости, доченька, я не должна была тебе навязывать своё мнение». И при этом не добавлять запятую со словом «но» в своё оправдание. Озвучивание поведенческой альтернативы, с тем как надо было поступить, вот что такое содержательное извинение. Без этого слово «прости» – пустой звук.

Я хочу всем нам пожелать в этом новом календарном году **больше мудрости, терпения и умения говорить: «Прости, я не должен был этого делать».**

Простая формула счастья для пар

В знаменитом романе Льва Толстого «Анна Каренина» говорится: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастна по-своему». Некоторые психологи утверждают, что счастливые пары действительно имеют кое-что общее: они следуют формуле 5:1. Согласно этому принципу, на каждое негативное взаимодействие во время спора (например, критику, пренебрежение или защитную реакцию) должно приходиться пять или больше положительных взаимодействий.

Это простое правило было разработано психологами Джоном М. Готтманом и Робертом У. Левенсоном. В 1970-х годах они начали исследовать пары, предлагая им за ограниченное время разрешить конфликт. Наблюдая за тем, как пары подходят к разрешению споров, ученые с более чем 90%-ной точностью научились предсказывать, кто из них останется вместе, а кто разведется. **Они пришли к выводу, что секрет стабильных и долгих отношений заключается в поддержании определенного количества положительных взаимодействий во время конфликтов: на одно негативное взаимодействие необходимо как минимум пять позитивных.**

Доктор Готтман утверждает, что споры неизбежны в любых браках, даже в самых здоровых, но обе стороны должны стремиться как можно быстрее наладить отношения. «Гнев вредит браку только тогда, когда он сопровождается критикой, презрением или защитной реакцией», – объясняет Готтман в своей книге «Почему браки удачны или неудачны и как сделать свой брак успешным» (1994).

Доктор Готтман выделил простые способы взаимодействия, которые помогают партнёрам ценить друг друга даже в моменты разногласий и со временем укрепляют отношения. Вот основные из них.

ПРОЯВЛЕНИЕ ИНТЕРЕСА

Когда ваш партнер жалуется на что-

то, вы слушаете его? Проявляете ли любопытство, чтобы понять, почему он так расстроен? Проявление интереса через уточняющие вопросы или язык тела – это **простой способ дать понять партнеру, что вы слышите его и серьезно относитесь к проблеме.**

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИВЯЗАННОСТИ

Во время спора **проявления тепла, близости** – как физической, так и словесной – **снижают уровень стресса.** Это позволяет партнеру понять, что **проблему вы собираетесь решать вместе.**

ЗНАЧИМЫЕ ЖЕСТЫ

По мнению экспертов Института Готтмана, небольшие знаки внимания и проявления заботы, которые повторяются со временем, оказывают положительное влияние на отношения. Они являются **своеобразными «буферами», которые способствуют созданию тех самых позитивных взаимодействий во время разногласий.**

ПОИСК ОБЩЕГО

Подчеркивание точек соприкосновения во время спора **помогает быстрее найти решение.**

СОПЕРЕЖИВАНИЕ И ИЗВИНЕНИЯ

Эмпатия – одна из самых глубоких форм человеческой связи, позволяющая другому человеку почувствовать



себя понятным и любимым. Помните об этом, когда у вас с партнером возникают разногласия.

ДРУГАЯ ТОЧКА ЗРЕНИЯ

Вы можете признать право партнера **на иную точку зрения**, даже если не согласны с ней. **Это способ показать уважение к нему.**

ЮМОР

Небольшая шутка или игривое поддразнивание **способны снять напряжение** даже в самом жарком споре.

Элис Розати

СЛУЖБА ЗНАКОМСТВ: звоните по телефонам: **(718) 310-9434** - Света | skaykov1@gmail.com
(917) 618-8459 - Мира и **(347) 510-4609** - Роза Бабекова. **С нетерпением ждем Ваших звонков!**



The presenter of the «Engineer of the Subconscious» column is **Victoria Baraev**, life coach, regressologist, psychologist by training, healthy nutrition specialist, poet, member of the MAPP Writers Union, winner of the «Golden Pen of Rus'» award, laureate of the first prize of the international competition of writers and publicists «Baltic Gamayun». Victoria lives in Atlanta and devotes a lot of time to studying Torah psychology.

To schedule a consultation, contact: 678-437-5668

I Apologize

«We had a fight with my daughter and said many unpleasant things to each other. What should I do, and how can I restore our relationship? Should I apologize?»

This text message was sent to me recently by a mother of an adult daughter. Human relationships are complicated. Sometimes we're right, sometimes not; we might get along well with distant acquaintances but struggle with those closest to us under the same roof. Yet, we are all good people, each gifted with a pure, divine soul. Building relationships with such unique souls can be a challenging task.

When it comes to our children (whether young or grown), we're bound to feel irritated, angry, or raise our voices at them from time to time. That brings up the question of apologies.

Should a mother apologize? Beyond the emphasis on repentance in our Jewish scriptures, the answer is grounded in a simple principle: if someone hurt me, would I want them to apologize? Of course! Even if the daughter isn't ready to do the same, as one wise author said, within family relationships, you are on your territory. You are the author, director, and actor, resolving issues and making diplomatic decisions. The atmosphere at home is shaped by your efforts.

The question of apologies doesn't depend on age or status – whether it's

a parent, child, colleague, or friend, **we should treat others as we wish to be treated.** But what if the daughter was deeply wrong – rude, even insulting her mother? Should the mother still apologize? Shouldn't the daughter be told that such behavior is unacceptable? What about respect for parents?

Let's look at it practically. Even without knowing the details, it's clear that both, the mother and the daughter, are hurt and upset. The daughter likely knows she shouldn't speak to her mother disrespectfully. Similarly, we adults sometimes lose our temper, despite knowing better, because our feelings are inflamed and wounded. The more children see that we accept their feelings and mistakes – not just their good behavior – the more they calm down. Often, children act out rudely or hurtfully to get attention or test us: «Will you still accept and care for me even when I behave badly, Mom?»

A parent's inner work involves reflecting on how their words and actions affect the child, analyzing similar situations, and meditating on their reactions. Is this hard? Yes, very! But it's worth trying this approach: *«I must have pushed you to the point where you wanted to hurt me. I'm sorry – I didn't realize. I'll try to be more mindful.»*

What the child says in response doesn't matter. Whether they snap back or not, they will hear you.

Simply saying, «Sorry,» or «Forgive me, I was wrong,» or «I love you; can you forgive me?» isn't enough. We want apologies from those who've hurt us to ensure they won't repeat their actions. Women often complain about husbands who come home from work irritable and take it out on them or the kids. If the husband says, «I am sorry, the work was stressful, I'm tired,» it sounds like an apology. But it lacks reassurance for the future – work will be stressful again tomorrow. **What's missing is an acknowledgment of how he could have acted differently instead of lashing out.** If he doesn't say it, he likely hasn't thought it.

For example: *«Sorry, I should have taken out the trash myself.» «Sorry, I shouldn't have yelled at the kids. I was wrong.» «Sorry, sweetheart, I shouldn't have imposed my opinion on you.»*

Avoid adding a «but» to justify yourself. A meaningful apology includes a behavioral alternative – how you should have acted. Without that, «sorry» is an empty word.

I wish all of us more wisdom, patience, and the ability to say, «I'm sorry – I shouldn't have done that» in this new calendar year.

The simple formula that keeps couples happy

There's a famous line in Tolstoy's Anna Karenina: «All happy families are alike; each unhappy family is unhappy in its own way.» The book is fiction, but some psychologists argue that happy couples really do have something in common: they observe the 5:1 formula. According to this concept, for every negative interaction that occurs during an argument – such as being critical, dismissive, or defensive – there should be five or more positive interactions.

The Gottman Institute notes that the simple rule was conceived by psychologists John M. Gottman and Robert W. Levenson, who began studying couples back in the 1970s by asking them to resolve a disagreement within a short window of time. By observing how they approached resolving arguments, they came to predict with more than 90% accuracy which of the couples would stay together and which would divorce. **They concluded that maintaining a certain number of positive interactions during moments of conflict is the secret to a stable and lasting relationship, and that it takes at least five positive interactions to overcome one negative one.**

According to Dr. Gottman, arguments are inevitable in all marriages – including healthy ones – but both parties should endeavor to quickly repair things. «Anger only has negative effects in marriage if it is expressed along with criticism or contempt, or if it is defensive,» Gottman explains in his 1994 book *Why Marriages Succeed or Fail: And How You Can Make Yours Last*.

Dr. Gottman outlined simple interactions that can help couples to appreciate one another even in moments of disagreement, and can serve to strengthen a relationship over time. Below, an overview.

SHOWING INTEREST

When your partner complains about something, do you listen? Are you curious about exactly why they are so upset? Showing interest by asking follow-up questions, or through body language, is **a simple way to make them feel heard, and reassure them you are taking the problem seriously.**

EXPRESSING AFFECTION

Within a discussion, **expressions of affection and physical and verbal closeness reduce stress** – it lets the other person know you are ultimately going to solve the problem together.

MEANINGFUL GESTURES

According to experts at the Gottman Institute, small gestures of attention and demonstrations of affection, when repeated over time, have a positive impact on a relationship. **They are “buffer” signals that count towards those all-important positive interactions during a disagreement.**

FOCUSING ON COMMON GROUND

Emphasizing the points that you do agree on during an argument will **help you to resolve things more swiftly.**

EMPATHIZING AND APOLOGIZING

Empathy is one of the deepest forms



of human connection, a way of making another person feel understood and loved. Keep this in mind when you and your significant other disagree.

ANOTHER POINT OF VIEW

You can acknowledge another person's **different point of view** without necessarily agreeing with it. It is a way to make the other person feel respected.

SHARING A JOKE

Playful teasing **can help to ease the tension**, even in a heated argument.

Alice Rosati

MATCHMAKING SERVICE: WE ARE HERE TO HELP YOU FIND YOUR SOULMATE!

Contact us: **(718) 310-9434** - Sveta | **skaykov1@gmail.com**; **(917) 618-8459** - Mira; **(347) 510-4609** - Roza Babekova.

We look forward to your call!

НОЧНЫЕ КОШМАРЫ: ПОЧЕМУ ОНИ СНЯТСЯ И КАК ОТ НИХ ИЗБАВИТЬСЯ?

Хорошо, если ночные кошмары проходят сами по себе. Однако порой они по-настоящему портят жизнь, мешая выспаться и будоража нервы. Ученые выяснили, откуда берутся страшные сны и можно ли избавиться от них самостоятельно.

ОТКУДА БЕРУТСЯ НОЧНЫЕ КОШМАРЫ

С возрастом люди становятся не такими впечатлительными, как в детстве. Однако это не значит, что они перестают чего-то бояться. «Монстры под кроватью» и страх темноты часто сменяют ужасающие образы и события во снах. Американская академия медицины сна называет ночные кошмары яркими, реалистичными снами, сюжеты которых часто связаны с угрозой жизни или безопасности. **Снятся они почти всем: виноват стресс, неизбежно влияющий на людей в течение дня. Распространенный триггер для негативных снов – постоянное чувство беспокойства:** о любых грядущих событиях, о личном будущем в целом, о семье, друзьях или работе, о материальном благополучии, о здоровье – своем или близких.

Многие ученые называют сны попыткой разума осмыслить любые события из прошлого или предугадать те, что еще не наступили. Исследования говорят, что причиной повторяющихся ночных кошмаров часто явля-

ются посттравматический синдром и депрессия. Среди других распространенных причин называют недостаток отдыха, нарушение дыхания во сне, расстройство пищевого поведения, чрезмерное употребление алкоголя, прием некоторых лекарств, например, бета-блокаторов. **Считается, что, если ночные кошмары приходят чаще одного или двух раз в неделю, стоит обратиться к психотерапевту.**

ЧТО НЕПРИЯТНЫЕ СНЫ ХОТЯТ СКАЗАТЬ

Существует несколько теорий по расшифровке того или иного неприятного сна. Например, психиатры Зигмунд Фрейд, Карл Юнг и их последователи так объясняли типичные сюжеты кошмаров:

- **Погоня** – вы хотите избежать каких-то событий, но, скорее всего, в реальности сделать это невозможно.
- **Выпадение зубов** – беспокойство о своем здоровье и внешности.
- **Оказаться обнаженным в публичном месте** – сон говорит о чувстве

подавленности, стыда, обиды, а также о страхе показать свои слабости.

- **Падение с большой высоты** – неуверенность в том, что вы в силах справиться с той или иной ситуацией, отсутствие поддержки близких.

- **Ехать в неуправляемом автомобиле** – страх из-за отсутствия контроля над своей жизнью.

Однако интерпретации не могут быть одинаковыми для всех. **Лучший способ выяснить, почему вы видите во сне ту или иную пугающую картину, – попытаться самостоятельно ее проанализировать. Ответы на эти вопросы могут прояснить ситуацию:**

- Что именно я чувствовал, когда видел плохой сон: страх, растерянность, безнадежность?

- Какие образы повторяются в моих снах: знакомый человек, ситуация, чудовище?

- Что произошло накануне кошмара: трудности на работе, ссора с другом, неожиданное изменение планов, расставание с близким?

• Есть ли определенный день, когда мне снятся плохие сны? С чем он связан?

• Важно бороться с частыми кошмарами, поскольку они негативно влияют на ментальное и физическое здоровье: повышают риск развития депрессии и сердечно-сосудистых заболеваний.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ КОШМАРОВ

Шаг 1. Изучите возможные причины плохих снов.

Провоцировать плохой сон могут многие факторы: повышенная тревожность, стресс, нервные расстройства, новые лекарственные препараты, сбивтый режим сна и отдыха, низкая физическая активность, переживание. Применимы ли они к вашей ситуации? Часто причина лежит на поверхности. Может быть, вы просто слишком много времени проводите в замкнутом пространстве за чтением новостей? Тогда пора менять распорядок дня. А, может, страшные сны связаны с травмирующим опытом в прошлом? В этом случае необходима помощь врача.

Шаг 2. Отслеживайте свои мысли и эмоции.

В течение дня обращайтесь внимание на то, что вас радует или огорчает. **Есть вероятность, что вы преувеличиваете свои страхи.** Попробуйте уловить мыслительные и эмоциональные шаблоны и остановить себя. Культивируйте объективность.

Шаг 3. Не берите с собой в постель работы.

Оставляйте позади любые опасения, когда ложитесь спать. **Настройте себя на отдых:** сосредоточьтесь на ритме своего дыхания, позвольте мыслям приходиться и уходить, не сосредотачивайтесь на них.

Шаг 4. Терапия образами.

Сначала подробно опишите свой кошмар, а после придумайте детали. **Можно переписать концовку: сделать ее позитивной,** превратить чудовище в безобидную зверушку, а себя – в супергероя. Перед сном визуализируйте обновленный сюжет.

Шаг 5. Заведите дневник снов и научитесь их контролировать.

Каждое утро записывайте сюжеты и образы, которые приходят ночью. Такая практика помогает «заказывать» сны и управлять ими. К примеру, если вам снится кошмар «падения», расслабьтесь и позвольте себе безопасно приземлиться. Кто-то гонится – остановитесь и развернитесь к преследователю.

Шаг 6. Визуализируйте безопасное пространство.

Перед сном представляйте себя там, где бы хотели оказаться: на берегу моря, на живописной поляне, в уютном деревенском доме. Послушайте терапевтические треки для спокойного сна.

Шаг 7. Не зацикливайтесь на кошмарах.

Осознайте, что это всего лишь сны и они не имеют ничего общего с действительностью. Не позволяйте им вызывать страх и стресс в течение дня. Сосредоточьтесь на положительных жизненных событиях.

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

Вкусные завтраки

Доброе утро точно начинается с завтрака. Он дарит бодрость, заряжает на в начало дня и даже помогает сбросить лишний вес. Что приготовить на завтрак вкусного и полезного?

САЛАТ ИЗ ТУНЦА – 4 ВКУСНЫХ РЕЦЕПТА

Консервированный тунец – не только полезный и очень вкусный, но ещё и является отличной основой для разнообразных салатов. И знаете почему он так популярен и всеми любим? Потому, что он не только полезен и детям, и взрослым, а потому, что из тунца можно приготовить десятки различных салатов. На любой вкус и цвет.



Тунец с яйцом, укропом и зеленым луком

Тунец смешать с мелко нарезанным вареным яйцом. Добавить мелко нарезанный укроп и зеленый лук. Посолить, поперчить белым перцем и заправить майонезом.

Тунец с огурцом и запеченным перцем

Тунец смешать с кусочками запеченного сладкого перца. Можно маринованный перец. Для этого, целые перчики выложить на противень и запекать, пока они не станут мягкими. Достать, охладить, отчистить от кожуры и семечек. Эти чистые кусочки перца можно залить оливковым маслом, добавить пару капель бальзамического уксуса, чеснока, соли, черного перца и веточку тимьяна. Получится отличный маринованный перец.

К тунцу и перцу добавить мелко нарезанные маринованные огурцы. Добавить майонез и соль по вкусу.

Тунец с овощами в оливковом масле

Тунец смешать с нарезанным авокадо, помидорами, редиской и фиолетовым луком. Добавить сок свежего лимона, оливковое масло, соль и черный перец.

Тунец с томатами, квашеным лимоном и оливками

Тунец смешать с томатной пастой. Добавить кусочки вяленых томатов в оливковом масле, квашеный лимон и оливки. Добавить соль по вкусу и чуточку сахара, для баланса кислоты. Можно добавить острую паприку или чили.

БУРЕКАС ФИЛО С ДВУМЯ НАЧИНКАМИ

Если ваш бурекас испечён из турецкого теста фило, в состав которого входит только лишь мука и вода, а в начинках будет картошка, сыр и шпинат – будьте уверены, что на столе отличный завтрак.

Готовое тесто фило продаётся сегодня во всех магазинах. Перед употреблением, его надо разморозить, лучше всего на ночь в холодильнике. Тесто фило очень и очень тонкое. Оно очень быстро высыхает, поэтому использовать его надо по одному листу, а остальное хорошенько прикрывать большим полотенцем. Так же, важно знать, что это тесто надо хорошенько смазывать жиром. Оливковым или любым другим. Смазывать надо тщательно, чтобы не было не смазанных участков, иначе они не пропекутся и останутся сырыми.



Ингредиенты: *тесто фило; оливковое масло; полпучка шпината; 1-2 картошки; 1 маленький лук; 3-4 гриба или горстка замороженных; 50 гр желтого сыра; 1-2 зубчика чеснока; соль по вкусу; кунжутные семечки.*

Приготовление. Для приготовления картофельной начинки, приготовьте пюре и не заправляйте его ничем, кроме соли. Добавьте в него поджаренный на оливковом масле лук с грибами и кусочками чеснока. Шпинат хорошо промойте, мелко нарежьте и потушите пару минут на сковороде под крышкой с чуточкой оливкового масла. Надо что бы шпинат стал мягким. Выложите его на дуршлаг, дайте остыть и очень хорошо отожмите от соков. Натрите желтый сыр и перемешайте его со шпинатом.

Берем один лист теста фило и кладём его на смазанный оливковым маслом стол. При помощи кисточки смазываем маслом и его поверхность. На этот смазанный лист, кладём ещё один, такого же размера лист. Так же смазываем его поверхность. По верх двух склеенных листов выкладываем половину картофельной начинки. Размазываем её по всему прямоугольнику. Сворачиваем в рулет и выкладываем его в форму. Так же готовим еще один рулет. В промежутки между рулетами, записываем начинку из шпината с сыром. Посыпаем сверху кунжутными семечками и в духовку. Выпекать до готовности и румяности.

**БЛИНЧИКИ С НАЧИНКОЙ ИЗ НУТА (ХУМУС)**

Блинчики с оригинальной, очень вкусной и полезной начинкой – пюре из нута, со специями и жареным луком. Израильский хумус и блинчики отлично сочетаются. И вкусно, и полезно. А рецепт – очень простой.

Ингредиенты (12 шт. диаметром 16 см): 1 яйцо; 15 гр. растительного масла; 250 гр. воды; 150 гр. муки; 1/4 чайной ложки разрыхлителя; 1/2 чайной ложки соли; 1/2 чайной ложки сахара. **Продукты для начинки из хумуса (нута):** 200 гр. сухого нута; 1 неполная чайная ложка соды, 1-2 луковицы; 1 чайная ложка кумина (зира/камун); 1 чайная ложка порошка кориандра (кинза/кусбара); 1 чайная ложка соли; оливковое масло для жарки лука.

Приготовление.

Готовим начинку. Нут замочить в холодной воде на ночь, а лучше на сутки. Промыть, высыпать в кастрюлю, залить водой и вскипятить. Уменьшить огонь и добавить порошок соды. Она значительно сокращает время варки и делает нут более мягким и не зернистым. Нут варить на маленьком огне 45-60 минут до мягкости. Иногда надо снимать пенку. Готовый нут процедить и прямо в кастрюле размять в пюре. На сковороде поджарить лук до золотистого цвета и добавить его в кастрюлю с нутом, вместе со всем маслом. Туда же в кастрюлю добавить все специи и хорошо перемешать. Начинка готова (кстати, готовое пюре из нута можно заморозить, так чтобы было всегда под рукой). Если ваши блинчики еще не готовы, накройте кастрюлю или мисочку с начинкой, пищевой пленкой: нут быстро высыхает и покрывается корочкой.

Готовим блины. Разбалтываем в миске яйцо, масло, половину количества воды, соль и сахар. Добавляем всю муку и тщательно размешиваем венчиком, чтобы масса была очень гладкой. Потом добавляем оставшуюся воду и снова хорошо размешиваем. Даем этой смеси постоять полчаса. Когда блины будут готовы, наполните их нутовой начинкой. Как конверт. Потом каждый блинчик с начинкой обжарьте на сковороде и переложите на тарелку с впитывающей бумагой.

Рецепты из кулинарного блога Или Антеби «Вкусный Израиль» - vkusnoisrael.com

АКСЕССУАРЫ, на которых нельзя экономить

От аксессуаров зависит успех вашего образа: будет он выглядеть презентабельно или дешево? Важно понимать, что правильно подобранные аксессуары – это залог удачно составленного образа, который будет привлекать взгляды окружающих. Неграмотно выбранные детали, даже самые незаметные, могут испортить впечатление. Расскажем, на каких аксессуарах не стоит экономить, чтобы всегда выглядеть стильно и дорого.

качество изделия и фурнитуру, которая должна быть из хорошего матового или глянцевого металла.

РЕМЕНЬ

Качественно выполненный ремень – это аксессуар, который способен расставить акценты даже в самом простом образе. Дешевые ремни из плохих материалов не только быстро изнашиваются, но и портят весь вид вашего наряда. Важно не только выбирать ремни из хорошей кожи, но и обращать внимание на фурнитуру, которая должна быть выполнена из качественного материала и иметь лаконичную форму без излишнего декора.

УКРАШЕНИЯ

Качественные украшения не могут стоить дешево. При выборе коле, серег или браслетов стоит обращать внимание на материал изделий: серебряные серьги с фианитами не заменят блеск белого золота с бриллиантами, которые имеют более качественную огранку.

Однако это не значит, что нужно отказываться от менее дорогостоящих украшений. Как говорила Коко Шанель, «люди с хорошим вкусом носят бижутерию, всем остальным приходится носить золото». Если вы предпочитаете массивные серьги и браслеты из недорогих металлов, выбирайте качественные варианты, которые не будут быстро терять вид и вызывать раздражение кожи.

ОЧКИ

Качество очков сказывается не только на вашем образе, но и на здоровье глаз и состоянии кожи вокруг них. Линзы дорогих солнечных очков изготавливаются из гипоаллергенных материалов, защищающих зрение и предотвращающих вредное воздействие солнечных лучей. Некачественная оправа и неактуальная форма очков могут значительно удешевить ваш образ.

ПЛАТОК

Качество платков важно не только в холодное время года. Летом платок может стать стильной деталью, подчеркивающей ваш образ. Если вы предпочитаете носить платки и легкие шарфики, покупайте изделия из натуральных тканей, таких как шелк. Такой аксессуар будет стоить дороже обычного атласного, но прослужит дольше и может стать семейной реликвией.

ЗАКОЛКИ

Заколки, крабики, банты и шпильки – это те аксессуары, на которых экономить точно не стоит. Выбирайте минималистичные украшения для волос с качественной фурнитурой и вставками: металл не должен облезать и чернеть, а камни и другие украшения должны быть выполнены из качественного стекла или других материалов. Дешевые заколки с несуразным принтом могут удешевлять ваш образ.

СУМКА

Без этого аксессуара обойтись практически невозможно, поэтому важно приобретать качественные изделия, избегая лишнего декора и неактуальных форм. Дешевая сумка может испортить даже самый модный образ, сделав его безвкусным, тогда как лаконичная и качественная сумка добавит шарм и станет прекрасным дополнением к вашему гардеробу.

При выборе сумки стоит уделить внимание материалу, из которого она изготовлена. Натуральная кожа всегда выглядит элегантно, но важно, чтобы сама модель не была устаревшей. Если вы предпочитаете экокожу, то также важно обращать внимание на



Не тратьте на это деньги!

Разумеется, все рестораны, кафе и бистро поклянутся вам, что у них заказ можно сделать, просто наугад ткнув пальцем в меню. Попробовав принесенное блюдо, вы заплачете светлыми слезами восторга и оставите щедрые чаевые. Тем не менее известные шеф-повара называют блюда и продукты, которые лучше не заказывать в ресторанах по самым разным причинам:.. Вот блюда, отказавшись от которых в ресторанах, вы сохраните свой желудок в добром здравии, а кошелек – в достатке и радости.



СТЕЙК ПРОЖАРКИ WELL DONE

«Повара обычно не любят, когда посетители заказывают хорошо прожаренное мясо», – рассказал директор по кулинарным исследованиям Института кулинарного образования США Джеймс Бришон. **Поэтому, если нужно приготовить мясо well done, используются жесткие и тонкие части».**

ГОЛЛАНДСКИЙ СОУС

Голландский соус, он же соус холландез, – один из четырех классических соусов французской кулинарии и непременный спутник яиц пашот. Его практически всегда готовят заранее. **Голландский соус очень капризен** (в его состав входят яичные желтки, нагретые до 63 градусов) **и требует особых условий хранения, которые, увы, соблюдаются далеко не во всех ресторанах.**

ГОВЯДИНА ВАГЮ И КОБЕ

Это японская мраморная говядина. По словам шеф-поваров, роллс-ройс в мире говядины. **Недобросовестные владельцы ресторанов могут пойти на подлог** и выдать за вагю более дешевые отрубы или вообще продать вам поддельный стейк.

АВТОРСКИЕ БУРГЕРЫ

«Конечно, заказать бургер с фуа-гра или другими изысканными ингредиентами кажется заманчивой перспективой, – сказал Джеймс Бришон. – **Но на деле для котлет бургеров используются самые грубые куски мяса – от шеи, грудинки или ребер».** Так что чаще всего вы переплачиваете только за амбиции повара.

ДЕЛИКАТЕСЫ

«Икра, фуа-гра, трюфели и прочие деликатесы дешевле в специализированных магазинах, – объясняет Джеймс Бришон. – **Какой смысл переплачивать за блюда в ресторане, в состав которых войдет в лучшем случае несколько граммов дорогого продукта, если за те же деньги можно насладиться гораздо большим его количеством у себя дома».**

БЛЮДА, В НАЗВАНИИ КОТОРЫХ ЕСТЬ СЛОВО «ПО-ДОМАШНЕМУ»

«**Какой смысл заказывать в ресторане то, что вы можете съесть дома?»** – недоумевает шеф Энтони Бурден. Часто рестораны маскируют простые, не требующие особого кулинарного мастерства рецепты под этим словом. **«Заказывайте то, что заставит ваши вкусовые рецепторы взорваться!»** – рекомендует шеф.

НЕСПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫЕ БЛЮДА

Несложно догадаться, что если меню в ресторане по толщине может соревноваться с томиком Толстого и в нем есть блюда из японской, итальянской, гавайской и французской кухни, то, скорее всего, шеф-повар хорошо умеет готовить только что-то одно. И надо считать себя везунчиком, чтобы попытаться угадать это с одного заказа. Примерно та же логика действует для неспециализированных блюд. **Паста в стейк-хаусе, пицца в шашлычной, суши в итальянском ресторане? Скорее всего, ингредиенты для этих блюд хранились на кухне довольно долго: вряд ли поварам приходится готовить их часто.**

Запоминать всё и надолго



С каждым случалось прямо у банкомата забыть пароль или вдруг задуматься о названии, слове или имени, которое будто напрочь исчезло из памяти. Это совершенно нормально и необязательно указывает на заболевание, но все же нередко вызывает у нас тревогу, особенно если случаи с «выпадением памяти» случаются все чаще.

ют запоминать информацию. **Добавьте элементы, которые выходят за рамки обычного.** «Лично я представляю, как актер Дуэйн Джонсон доит темно-коричневую корову в моей гостиной, чтобы запомнить, что надо купить шоколадное молоко», – говорит Лиза Дженова.

ПЕРСОНАЛИЗАЦИЯ

Связывайте информацию **со своей личной историей** или своими собственными мыслями, чтобы улучшить запоминание. У вас больше шансов запомнить детали о себе, чем о ком-то другом.

ИЩИТЕ ДРАМУ

События, пропитанные эмоциями, лучше запоминаются. Попробуйте добавить эмоциональный элемент к тому, что вы пытаетесь запомнить.

ПОВТОРЕНИЕ И ПРАКТИКА

Повторное изучение и самостоятельное тестирование укрепляют воспоминания. Чем больше практики, тем лучше запоминание.

ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОДСКАЗКИ

Верные сигналы помогают восстановить в памяти то, что вам необходимо вспомнить. **Используйте различные подсказки, чтобы активировать память.** Это может быть связано с тем, что вы пытаетесь запомнить: коробочка для таблеток, билеты на концерт у входной двери, песня популярного исполнителя. «**Мощная подсказка – запахи.** Мы ощущаем их мозгом, а не носом, и они способны консолидировать воспоминания», – объясняет эксперт.

ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА

Используйте списки, календари и другие вспомогательные средства для внешней поддержки вашей памяти. И не бойтесь, что так вы ее «расслабите». Не переживайте, эти внешние «костыли» полезны. Ведь наш мозг не устроен так, чтобы помнить то, что нужно сделать позже. Так что смело записывайте.

И НЕ ТОЛЬКО ЭТО...

Для поддержания здоровой памяти и мозговой активности важно помнить, что **наш мозг нуждается в правильном уходе и поддержке**, чтобы функционировать оптимально. Разнообразная и **питательная диета**, богатая антиоксидантами, жирными кислотами омега-3, витаминами и минералами, способствует здоровью мозга. **Физическая активность** также оказывает положительное влияние на мозг. Регулярные упражнения улучшают кровообращение и поставляют больше кислорода и питательных веществ к мозгу, способствуя его здоровью и памяти. Не забывайте **обучать свой мозг новому.** Постоянное чтение, разгадывание кроссвордов, изучение языков, игра на музыкальных инструментах помогают стимулировать мозговую активность и улучшают память. Необходимо следить за своим **эмоциональным благополучием.** Положительные эмоции, поддерживающие отношения и активный образ жизни, также способствуют здоровью мозга и памяти. Соблюдая все эти аспекты заботы о мозге, вы можете улучшить свою память, когнитивные функции и общее благополучие.

Есть работающие методы, которые можно начать использовать уже прямо сейчас, **чтобы перестать забывать все подряд.** Их дает американский нейробиолог Лиза Дженова, которая написала несколько книг о том, как сохранить память, и постоянно делится в соцсетях **лучшими стратегиями, как с возрастом не утратить способности к запоминанию.**

ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Создание мысленного образа того, что вы хотите запомнить, помогает углубить ассоциации и сделать воспоминания более устойчивыми. **Запишите информацию заглавными буквами, выделите маркером, добавьте диаграмму или картинку.**

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ВООБРАЖЕНИЯ

Креативные образы отлично помога-

REVERSE WASHING

Зачем мыть голову наоборот и как это правильно делать?

Метод обратного мытья, или reverse washing, прост: сначала на влажные волосы наносят кондиционер и только потом моют их с шампунем. Что же можно выиграть от такой рокировки?

ПЛЮСЫ ОБРАТНОГО МЫТЬЯ ВОЛОС

Итак, чего можно добиться, поменяв местами шампунь и кондиционер:

- **Предотвратить негативное воздействие компонентов шампуня**, в частности парабенов и сульфатов, входящих в его состав. **В роли защитной пленки будет выступать кондиционер**, нанесенный в первую очередь.

- Дать шевелюре **дополнительное увлажнение**, потому что шампунь не сможет поглощать влагу из волос.

- **Устранить излишнее утяжеление волос от кондиционера**, который часто не до конца смывается водой при обычном мытье. При этом все положительные свойства средства сохраняются: пряди все равно будут легко расчесываться.

- **Станет проще распределить шампунь по волосам.**

Обратное мытье часто путают с другими альтернативными методами – ковошингом и превошингом. Во всех трех способах фигурирует кондиционер, но ковошинг предполагает мытье волос только им, а превошинг – предварительное нанесение кондиционера перед мытьем, причем на длительное время, не менее получаса. Так что обратное мытье – наиболее щадящий и близкий к привычному вариант.

КОМУ ПОДОЙДЕТ ТАКОЕ МЫТЬЕ

Главное преимущество обратного мытья – увлажняющий эффект и отсутствие утяжеления от остатков кондиционера, поэтому метод попробуйте, если:

- **у вас тонкие волосы** – reverse washing придаст им дополнительный объем;
- **жирная кожа головы** – волосы будут выглядеть чистыми чуть дольше;

- **вы живете в жарком и влажном климате** – волосы станут послушнее, будут меньше пушиться и лучше держать форму.

КАКИЕ СРЕДСТВА ИСПОЛЬЗОВАТЬ

Обратное мытье не подразумевает специальной линейки средств, поэтому **используйте привычные шампунь и кондиционер, только в обратном порядке**. Вместо кондиционера можно взять и легкую маску для волос (например, с экспресс-действием).

Бессмысленно экспериментировать с обратным мытьем тем, кто предпочитает бессульфатные и органические шампуни: во-первых, у них и так низкая промывающая способность, во-вторых, не рационально защищать волосы от безопасного средства.

ПОШАГОВАЯ ИНСТРУКЦИЯ ОБРАТНОГО МЫТЬЯ ВОЛОС

- 1) Хорошо расчешитесь.
- 2) Намочите волосы теплой водой и промокните полотенцем, чтобы убрать излишки влаги.
- 3) Нанесите кондиционер, отступая от корней на 5–7 см, и равномерно распределите его по всей длине. Можно дополнительно пройтись по волосам расческой с редкими зубьями.
- 4) Через 3–5 минут смойте кондиционер.
- 5) Нанесите шампунь на кожу головы и корни волос, хорошо помассируйте в течение 1–2 минут. Распределять его по всей длине не нужно – концам будет достаточно того количества пены, которая попадет на них при ополаскивании.



6) Смойте шампунь, вытрите волосы и переходите к привычному этапу сушки.

7) **Не наносить шампунь на всю длину волос – принципиально важный нюанс**, поэтому для ежедневного применения метод обратного мытья не подходит: он попросту не справится с качественным очищением от стайлинговых средств и городской пыли. Оптимально использовать его не более двух раз в неделю.

КОМУ НЕ ПОДОЙДЕТ ОБРАТНОЕ МЫТЬЕ ВОЛОС

Метод обратного мытья не рекомендован, если волосы:

- **густые, тяжелые и тем более длинные** – их сложно промыть, а преимущества обратного мытья будут неактуальны;
- **пересушенные, с посеченными кончиками** – таким волосам будет недостаточно увлажнения, им как раз необходим завершающий мытье кондиционер или бальзам;
- **склонны к спутыванию** – им, как правило, требуется дополнительный уход перед расчесыванием, например, специальный спрей, что уже отходит от принципа reverse washing;
- **кудрявые** – вреда для них не будет, но и пользы тоже.



СЧАСТЛИВЧИК ИЛИ НЕУДАЧНИК?

История японца, который пережил два ядерных взрыва и дожил до 93 лет

Вы очень опаздываете на работу, готовы выбежать из дома, и тут у вас рвется шнурок. Не повезло, подумаете вы. Тогда почитайте историю Цутому Ямагути.

Двадцатидевятилетний сотрудник компании «Мицубиси» Цутому Ямагути, который уже три месяца работал в Хиросиме над проектом нового нефтяного танкера, **утром 6 августа 1945 года пришел на завод в приподнятом настроении – это был его последний день командировки.** Его страна проигрывала в войне, но в этот день он мог думать лишь о подарках, которые привезет домой жене и сыну. С радостной мысли его сбил звук пролетающего самолета. В 8:15 Ямагути вышел из здания и посмотрел в небо, которое рассекал американский бомбардировщик. Когда самолет пролетал над центром города, от него отделилось нечто большое и полетело вниз. **Не долетев до земли около пятисот метров, объект взорвался светом тысячи солнц.** Ударная волна в мгновение ока сравняла завод с землей и отбросила мужчину в канаву. Ямагути смог подняться и добрести до развалин завода, где его встретили двое выживших коллег. Ночь они провели в бомбоубежище, где было много раненых, но покойников было еще больше.

Утром Ямагути через руины города добрался до станции, сел в уцелевший поезд и поехал домой. Оглушенный и полностью дезориентированный, он пытался понять, что за адское устройство могло нанести такой колоссальный ущерб. Ямагути, как и большинство пассажиров, размышлял о том, сколько

людей погибло. **На тот момент еще никто не знал, что 6 августа 1945 года в Хиросиме одновременно оборвались жизни 80 тысяч человек.**

Поезд прибыл на конечную, Ямагути вышел на перрон и только здесь понял, что весь его багаж остался в Хиросиме. Он подумал про себя, что не купил семье подарки, и по его щекам покатились слезы, оставляя на лице грязные разводы. Встречающие были поражены видом толпы обожженных и полностью разбитых бедолаг. Цутому Ямагути начал потихоньку приходить в себя, когда на него посыпался град вопросов о том, что случилось. **Он ответил, что одна единственная бомба уничтожила почти всю Хиросиму, но ему не поверили.** Ямагути доставили в больницу, где врачом был его одноклассник, но пострадавший был настолько обезображен ожогами, что доктор сперва даже не узнал его. Обернутый с ног до головы в бинты он появился на пороге дома. Жена, увидев супруга, чуть не упала в обморок, а мать вообще подумала, что домой вернулся призрак ее сына, настолько тот жутко выглядел.

9 августа Ямагути, который в этот день еле смог встать с кровати, решил навестить в офис «Мицубиси», чтобы рассказать о результатах работы над нефтяным танкером. Начальство выслушало инженера, но отнеслось к его заявлениям о супер-оружии, которое уничтожило Хиросиму, весьма скептически. Кто-то сказал: «В жизни не поверю, что целый город, как наш Нагасаки, может в один момент стереть с лица земли».

Пока Цутому Ямагути рассказывал о пережитом, за окном офиса произошла вспышка, еще более яркая, чем в Хиросиме. Ямагути упал на пол за секунду до того, как ударная волна разнесла окна здания. Из-за холмистого ландшафта ущерб этому району от взрыва атомной бомбы эквивалентом в 21 килотонну тротила был не так велик, но разрушения в остальном Нагасаки были колоссальные.

Придя в себя после взрыва, Ямагути со всех ног бросился домой. **К счастью, его родные не пострадали, однако сам дом сгорел почти полностью.**

Следующие несколько лет Цутому Ямагути лечился от последствий сразу двух ядерных взрывов, свидетелями которых он стал. Его мучали ожоги и лучевая болезнь, у него выпали все волосы и часть зубов, однако лечение смогло помочь, и через какое-то время Ямагути восстановился. **У него родились еще две дочери, он продолжил работать инженером в «Мицубиси» и прожил долгую жизнь.**

2006 году в Нью-Йорке перед делегацией ООН он читал доклад о необходимости тотального ядерного разоружения. Цутому Ямагути был причислен к хибакуся (выжившим жертвам) после бомбардировки Нагасаки 9 августа 1945 года, а 24 марта 2009 года правительство Японии официально подтвердило, что он также находился и в Хиросиме во время первой атомной бомбардировки.

Умер Ямагути в 2010 году от рака в Нагасаки в возрасте 93 лет.

КНИГИ, КОТОРЫЕ ВЗОРВАЛИ НАШИ УМЫ

Самые впечатляющие произведения, которые оставляют долгий след в памяти благодаря своим удивительным финалам.

Литература умеет удивлять, шокировать и заставлять нас перечитывать последние страницы снова и снова. От классики до современных бестселлеров – книги с неожиданными концовками оставляют читателей в изумлении, предлагая непредсказуемые повороты сюжета и шокирующие развязки.



«В САМОЙ ГЛУБИНЕ», ДЭЙЗИ ДЖОНСОН

Гретель и ее мать возвращаются в родной город, чтобы разгадать тайны прошлого. Воспоминания о детстве и загадочные события прошлого постепенно складываются в мрачную картину. По мере того как Гретель копается в истории своей семьи, всплывают секреты, которые изменяют ее восприятие реальности. Финал книги настолько неожиданный и шокирующий, что заставляет пересмотреть всю историю с нового ракурса, оставляя читателя в изумлении и раздумьях о природе памяти и истины.

крытия переплетаются в напряженной борьбе за выживание. Однако истинное потрясение ждет их в финале, когда одно открытие переворачивает все представления о реальности и мире, в котором они находятся.

«ДОЧЬ УБИЙЦЫ», ДЖОНАТАН КЕЛЛЕРМАН

Психологический триллер о женщине Грейс Блайнден, чей отец был осужден за серию жестоких убийств. Грейс, будучи психологом, решает вернуться к расследованию этих преступлений, чтобы узнать правду о своем отце и очистить его имя. По мере раскрытия семейных тайн и погружения в личную жизнь преступника ее мир рушится. Финал меняет всю картину и заставляет пересмотреть отношения героев, шокирует и оставляет множество вопросов о природе зла и человеческой психике.

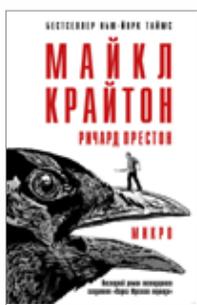


«ТОКИЙСКИЙ ЗОДИАК», СОДЗИ СИМАДА

В центре сюжета – детективное расследование серии загадочных убийств, связанных с астрологией и древними японскими ритуалами. Частный детектив Киеси Митарай и его помощник Кабураги, пытаясь разгадать шифры, оставленные преступником, сталкиваются со множеством головоломок и тайн. Атмосфера древних ритуалов и загадок окутывает читателя с первых страниц. Когда, казалось бы, все становится на свои места, финал ошеломляет и раскрывает истинные мотивы, меняя всю картину происходящего.

«ПОСЛЕДНЯЯ ИНСТАНЦИЯ», ПАТРИСИЯ КОРНУЭЛЛ

Доктор Кей Скарпетта, судмедэксперт, сталкивается с делом, которое кажется безнадежным. Тело известного адвоката найдено при странных обстоятельствах, и все улики указывают на самоубийство. Однако по мере расследования Скарпетта начинает замечать несоответствия и странные детали, которые указывают на более мрачную картину. В ходе судебных разбирательств и тщательного анализа улик она сталкивается с мощными врагами, готовыми на все, чтобы скрыть правду. Неожиданный поворот событий в финале оставляет чувство удовлетворения от раскрытия тайны и удивления от мастерской интриги.

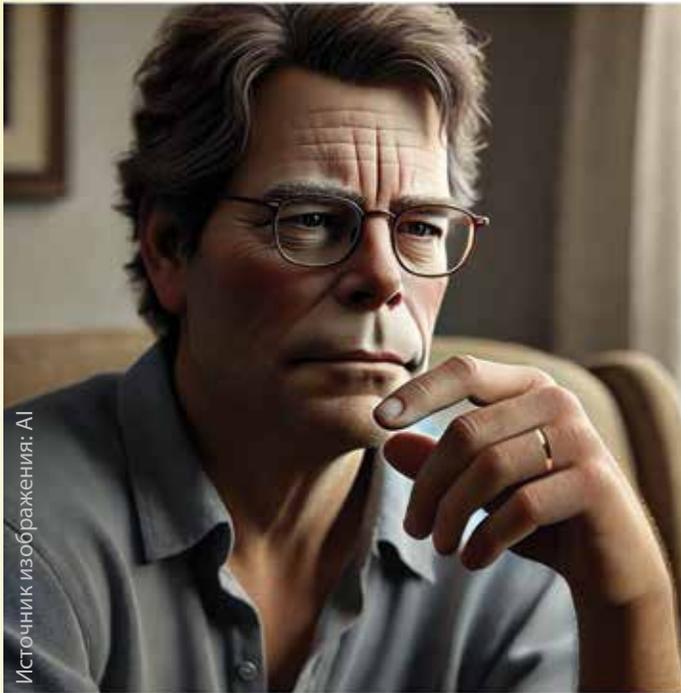


«МИКРО», МАЙКЛ КРАЙТОН, РИЧАРД ПРЕСТОН

Группа ученых изобретает способ уменьшаться до микроскопических размеров, но оказывается заперта в миниатюрном мире тропического леса. В борьбе за выживание они сталкиваются с новыми опасностями и открывают удивительные факты о мире микроскопических существ. Взаимоотношения и научные от-

Найти и прочитать эти книги в онлайн-формате можно в онлайн-библиотеке www.loveread.ec
Для удобства перехода отсканируйте этот QR-код:





Источник изображения: AI

Стивен Кинг

КОЛЬЦО

автобиографический рассказ

Однажды поздно вечером летом 1970 я перевернулся на бок и спросил лежащую рядом со мной девушку, хочет ли она выйти замуж.

– Мы поговорим об этом утром, – сказала она. – Сейчас мне надо поспать.

Утром она сказала, что женитьба – это не очень хорошая идея, а на самом деле, даже очень плохая, но она все равно согласна. Она была права: это была плохая идея. Молодая женщина Табита Спрюс еще не закончила обучение. Я выпустился, но не мог устроиться учителем. Я работал в промышленной прачечной, получая зарплату немногим превышавшую прожиточный минимум. У нас был кредит на обучение, никаких сбережений и никаких льгот. У меня было две пары нижнего белья, две пары джинсов, пара туфель, и проблемы с выпивкой. Мы помнили об этом, назначая дату: 2 января 1971 года.

Той осенью мы сели в автобус, идущий из Старого Города, где жила Табби, до Бангора, где находился известный ювелирный магазин Дейз. **Мы попросили показать самый дешевый комплект из двух обручальных колец, который был в продаже.** С великолепной профессиональной улыбкой, в которой не было ни капли снисхождения, продавец показал нам пару тонких золотых полосок за 15 долларов. Я достал бумажник, который тогда пристегивал байкерской цепочкой к шлевке джинсов, и заплатил за них. В автобусе по дороге домой я сказал: **«Готов поспорить, они оставят зеленый след на наших пальцах».**

Табби, всегда колкая на язык, ответила: **«Надеюсь, мы проносим их достаточно долго, чтобы узнать это».**

Десять недель спустя или около того, мы надели эти кольца друг другу на пальцы. Костюм, который я надел, был слишком велик для меня – я взял его взаймы у будущего шурина, – а моим галстуком гордился бы сам Джерри Гарсия. Моя новоиспеченная жена была одета в голубой брючный костюм, несколько месяцев до этого служивший нарядом подружки невесты на свадьбе ее подруги. Она была великолепна и напугана до смерти. Мы поехали на свадебный прием (бутерброды с тунцом и содовая) на моей машине, стареющем Бьюике с дышащей на ладан коробкой передач. Я все время трогал большим пальцем кольцо на безымянном пальце левой руки.

Несколько лет спустя – три? пять? – когда Табби мыла посуду, ее кольцо соскользнуло с пальца и упало в сливное отверстие. Я вырвал заглушку слива, пытаюсь найти его, но в темноте обнаружил лишь заколку. **Кольцо исчезло. Тогда я уже мог купить вместо него новое, более изящное, но она все равно заливалась горькими слезами из-за потери первого настоящего кольца. Оно не стоило и восьми долларов – оно было бесценно.**

Жизнь хорошо обошлась со мной в вопросе карьеры. Я написал бестселлеры и заработал миллионы долларов. **Но я ни разу не снимал это дешевое кольцо с левой руки с того самого дня, как моя жена с дрожащими губами и руками и блестящими глазами надела его.** Знаю, знаю, похоже на песню в стиле кантри. Но в жизни так часто и бывает. **Кольцо служит напоминанием, как мы жили тогда:** крошечная трехкомнатная квартирка, плохо работающая плита и шумящий холодильник, скрипящие половицы, дом с зимней осадкой, уличный шум по ночам и плакат над раковиной с надписью: *Друг мой, у нас совсем не осталось сил.* Кольцо заставляет задумываться о будущем, помнить, что у нас было (почти ничего) и какими мы были (чертовски хорошими ребятами). **Не дает забыть, что цена вещи и ее ценность – не обязательно одно и то же.**

Прошло уже 42 года, а зеленого следа все ещё нет.

Бен Исаков

Домашние тапочки



Наша семейная пара, именуемая «Домашние тапочки», всю свою сознательную жизнь посвятила служению человеку. Мы старались создать все условия, чтобы его ноги находились в тепле. Мы молча сопровождали его по всей квартире, встречали его, когда Он выходил из душевой, направлялись с ним на кухню, где он принимал свой завтрак, обед и ужин. С наступлением ночи провожали его в спальню и расположившись возле его кровати, наблюдали за ним до тех пор, пока Он переворачиваясь с боку на бок, не оказывался в царстве Морфея. А мы, словно стража, охраняем его покой до утра. Мы располагались так, чтобы он спростоня не искал нас на ощупь, чтобы ему было удобно, чтобы сразу его ноги оказались в наших объятиях. И так всю нашу жизнь. Мы, как добрые и заботливые няньки, много времени уделяли ему одному до тех пор, пока мы не исхудали и стали немощными. Мы стали похожи на самых настоящих оборванцев. Естественно, нам хотелось, чтобы иногда и о нас немного позаботились, помогли нам принять более-менее божеский вид. Глядя на себя в зеркало, мы никак не могли поверить, что так быстро промчалось время и мы стали уже такими пожилыми, и никому не нужными. Теперь у нас одна дорога – пакет для отходов, мусоровоз и свалка.

В доме мы были – самым низким сословием общества. При этом мы без всякой зависти, а даже с радостью обращали свои взоры на модные ухоженные, начищенные до блеска туфли, и ботинки. Мы знаем, что слово «зависть» – отвратительное, а чувство – недостойное. С уверенностью хотим подчеркнуть, что зависть – порок человеческого мышления. Иногда мы слышим, как в беседе, вы произносите такие слова: «Я тебе завидую белой завистью или чёрной». Мы считаем, что не имеет никакого значения, какого она может быть цвета.

Но вернёмся к нашей элите, жителям уютного шкафа. Мы постоянно замечаем, что к ним проявляется особое, чуткое отношение и совершенно другое внимание. Им, после их вечеринки и деловых встреч на высшем уровне, как положено элите, создают все условия в специальном шкафу для спокойного отдыха. Следят, чтобы у них был чистый и ухоженный вид. А мы по традиции валяемся где-то у входа или там, где бросил нас человек. Только поверьте, глядя на этот высокий бомонд мы, смеем вновь вас уверить, что не проявляем к ним никакой зависти! А совсем наоборот! Однако нам просто обидно, что мы постоянно, до конца своей жизни находимся под домашним арестом. Ну, посудите сами – нас никуда не берут с

собой. Мы не выходили никогда в свет, не любовались широтой городских проспектов, не вдыхали на берегу чистый морской воздух, не прогуливались по аллее тенистого сквера. Мы никогда не бывали в театрах, не слушали концерты симфонической или эстрадной музыки в залах филармонии. Не посещали музеи, вернисажи. Одним словом, дом, дом и ещё раз дом! Каждая семья – это маленькое государство со своим климатом, со своими устоями, традициями... Мы невольно становились свидетелями различных скандалов, разборок, импульсивных сцен, добрых отношений, проявления радушия к родным и друзьям, или холодных взглядов непрошенным гостям. А какой удар иногда приходится нам получать, когда один из членов в семье, Он или Она в порыве гнева с яростью отправляет одного из нас в сторону так называемого неприятеля. Нам приходится в течение иногда даже целого дня находиться в разлуке, пребывая в разных позициях, пока Он или Она от безысходности не станут тщательно искать кого-то из нас. Вот так протекает вся наша жизнь в домашних условиях в радостях и в печалях.

Однажды как-то невзначай мы услышали разговор, что от нас уже пора избавляться. И это после преданного, долгого и доброго служения этой семье! Мы не могли сдержать своих слёз от горечи и обиды. Мы никогда не требовали к себе такого же пристального внимания, какое вы оказываете своим любимцам, проживающим в шкафу. При каком-нибудь лёгком недомогании вы тут же отправляете их к искусному мастеру из сапожной мастерской. Но вы никогда не интересовались нашим здоровьем, проявляя полное бездушие. Это не честно и даже жестоко. Видимо, вы принимаете наше старание, как должное, и не до конца понимаете доброе и заботливое к себе отношение.

Как хотелось бы, чтобы был создан своеобразный оздоровительный клуб или дом «Престарелых домашних тапочек», где нас вновь привели бы в порядок, подлечили, а мы бы проводили беседы с новыми молодыми тапочками на тему этики и эстетики и как себя вести в тех или иных семьях. А наших активистов-ветеранов отправляли бы по домам, у начинающих молодых тапочек принимать экзамен, оценивать, как они выполняют свои обязанности и демонстрируют свою преданность человеку! Нам кажется это неплохая идея. Но пока мы ждём своей трагической участи – на свалку. Пора готовится. Вот уже слышен громкий сигнал мусоровоза. Вот и всё.

Улыбнитесь!

*В вине - истина,
в коньяке - благородство,
в водке - веселье,
в воде - микробы...
Что будем пить?*



Рабинович приходит домой и говорит жене с улыбкой:
– А меня с работы уволили!
– Яша, я не поняла, а что это ты радостный-то такой?
– А остальных таки посадили.

– Сарочка, дорогая, у нас сегодня будут гости, приготовь чего-нибудь на ужин.
– Хорошо, Яша. А как приготовить – чтоб еще пришли или чтоб больше не приходили?

– Роза Моисеевна, сколько вам лет?
– Да каждый год по разному.

– Йосик, какие сказки родители обычно рассказывали тебе перед сном?
– Вот закончишь институт, будешь потом большие деньги зарабатывать...

– Адочка! Вы уже три года, как вдова... Я тоже один... Не такой молодой, но, таки, очень небедный... Вы понимаете, на шо я намекаю?
– Эдуард Семенович! Та я с удовольствием готова стать и вашей вдовой тоже!



*– Девушка, сколько
вам лет?
– 18 лет... и 30 зим!*

– Яша, дорогой, нам с мамой надо уехать на две недели.
– Хорошо!
– И ты, таки, не хочешь спросить, куда и зачем?
– Счастье не спрашивают, откуда оно свалилось.

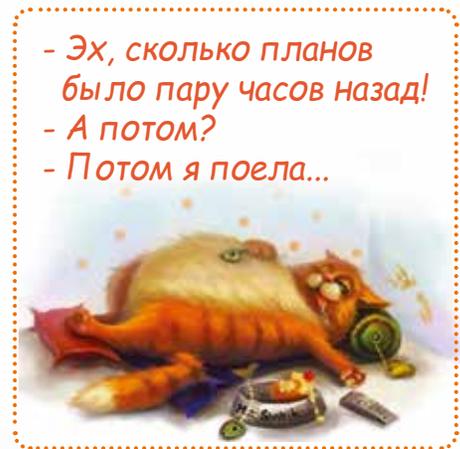
– Встречаемся в 9 часов.
– Как я тебя узнаю?
– Я приду в 11.

– Изя, мои соблезнования!
– По какому поводу?
– Вчера моя жена купила норковую шубу.
– Причем здесь я?
– Завтра она идет в гости. К твоей!

Рабиновичи в театре:
– Сарочка, тебе удобно сидеть?
– Да, Абрамчик, удобно!
– Тебе видно?
– Да, любимый.
– Тебе не дуется?
– Нет, золотой.
– Давай поменяемся местами.

– Роза Марковна, как Вам свадьба Жоры и Софочки?
– Скажу, шо это ненадолго...
– Почему Вы так решили?
– Я познакомилась и с мамой жениха, и с мамой невесты. Они совершенно не подходят друг другу!

Может зайдём, выпьем по рюмочке коньяка...?
– А почему бы нет...?
– Ну, нет-так нет!!!



*– Эх, сколько планов
было пару часов назад!
– А потом?
– Потом я поела...*

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
Suite 501, 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 Медикайд

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 | HealthCare Partners
Nevada | American Plan | AMIDACARE
WORK AND RETIREMENT SOLUTIONS | HUMANA. | Medicaid
Medicare |
| elderplan | Iron Workers Local | Community
Healthcare
Network | MAGNACARE™ | 1199SEIU
United Healthcare Workers East | Aetna |
| Neighborhood | ATLANTIS
HEALTHCARE | Montefiore/CMO | GHI HMO | MultiPlan | GuildNet |
| healthfirst | Galaxy GHI PPO | evolutions
HEALTHCARE PARTNERS | WellCare
Health Plans | Island Group | BlueCross
BlueShield |
| MetroPlus
Health Plan | UnitedHealthcare | Amerigroup
RealSolutions
IN HEALTHCARE | Affinity Health Plan | ...and more! | |

www.RainbowSupplyNY.com



ARE YOU DREAMING OF A ROMANTIC WEDDING OR A SPECIAL EVENT UNDER THE STARS?



- Bridal/Baby Showers
- Engagement Parties
- Corporate Events
- Bar/Bat Mitzvahs
- Anniversaries
- Sweet 16s
- Weddings
- Lightning & Sound Production
- Spark & Fog Machine
- Rooftop Terrace
- Garden Room
- Valet Parking
- Photo Booth
- Co2 Gun



📍 79-17 Albion Avenue, Elmhurst, NY 11373

☎ (718) 606-1750

🌐 damikeleillagio.com

✉ catering@illagio.com