

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ФОНДА

Фонд СТМЭГИ выпустил календарь на 5786 год, посвященный вкладу горско-еврейских врачей в советскую медицину

ВКУСНАЯ ЖИЗНЬ

Знаете ли вы о том, что известный российский повар Илья Лазерсон готовил для английской королевы?



Александр ГЕНЦИС:

«Если прерывается связь поколений в еврейском мире, то род заканчивает еврейскую жизнь»

11

главные темы

израиль

легенды кино

клятва гиппократы

спорт

камера, мотор

кейвони

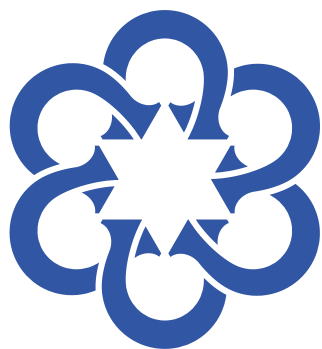
до 120

Наша сила – в единстве!



№ 85

сентябрь
2025



STMEGI.com

за месяц

Газета Издательского Дома СТМЭГИ
Издается с февраля 2013 года

www.stmegi.com

Международная иллюстрированная газета горских евреев

*Еврейский народ –
это особого рода
кристалл, который
должен пропускать
лучи Творца
народам мира*

*На сцене
и в космосе
иудаизма*

**Борис Юхананов
1957–2025**

5-го августа 2025 года ушел из жизни выдающийся российский театральный и кинорежиссер, художественный руководитель Электротheaterа «Станиславский» Борис Юхананов. Борис Юрьевич Юхананов родился в семье, в которой пересеклись две еврейские традиции – горская и ашкеназская. Эта этнокультурная особенность была для него не просто биографическим фактом, а основой самоощущения. В одном из интервью он говорил, что иудаизм оказался для него очень существенным: это произошло в начале нулевых, когда он сознательно вошел в «космос иудаизма». Он отмечал, что многое в его режиссуре стало возможно именно благодаря этому повороту. По его словам, когда он ставил «Вишневый сад», то, сам того не осознавая, обращался с текстом Чехова так, как комментаторы работают с Талмудом и Торой – с особым вниманием к каждой букве. Внутри этой работы, говорил он, ему открылись многие свойства той художественной природы, которая была ему по-настоящему интересна. Этот внутренний опыт, открывшийся уже во взрослом возрасте, стал неотъемлемой частью его художественного метода. Его театр – это всегда размышление, путь, в котором не было готовых ответов, но было внимание к смыслу, к слову, к природе образа. Юхананов вдохновлял тех, кто рядом, и открывал пространство для диалога между традицией и экспериментом, между личной интуицией и коллективным мифом. Он обогатил многонациональную российскую культуру и внес свой вклад в культурное разнообразие нашей страны. Его путь – пример того, как традиции разных народов, в том числе еврейских, становятся частью общего художественного пространства. Уход Юхананова оставляет пустоту, но его идеи, тексты и ученики продолжают этот разговор – разговор, в котором культура остается живой.



Дорогие друзья!

Поздравляю вас с прекрасным праздником Рош а-Шана!
Для каждого еврея наступили особые дни: время подводить итоги и задуматься о будущем. Мы встречаем Новый год в кругу близких, наслаждаемся традиционными блюдами и произносим молитвы благодарности Творцу.
Каждый год дарит новые возможности и испытания. Но именно вера, семья и община помогают преодолеть любые трудности. Желаю вам здоровья, успехов в делах и благополучия вашим семьям. Пусть впереди ждут лишь светлые дни, счастливые события и яркие перспективы!
Пусть следующий год подарит мир вашему дому, удачу во всех начинаниях и тепло душе.
Шана това у-метука!

Гад Нисанов,
Председатель совета директоров ГК «Киевская площадь»



Дорогие друзья!

Мы вступаем в очередной год по еврейскому календарю, готовимся отметить Рош а-Шана. Для меня этот праздник означает погружение в традиции предков, общение с родственниками и друзьями, обдумывание планов на будущее.
Жизнь идет вперед, открывая перед нами новые горизонты и возможности. Главное, помнить: наша сила в сплоченности, вере и добрых намерениях. Хочу пожелать здоровья близким людям, успехов в делах и процветания всему еврейскому народу — вот главные пожелания, которыми хочется поделиться с вами в этот чудесный день.
Пусть Вс-вышний хранит вас и вашу семью. Пусть удача сопутствует вам в любом деле. Желаю мира вашей душе, радости сердцам и улыбок детям.
Хаг Sameax!

С искренними пожеланиями всего наилучшего,
Герман Захарьяев,
президент Международного благотворительного фонда СТМЭГИ



Дорогие друзья!

От всей души поздравляю вас с Рош а-Шана, нашим еврейским Новым Годом! Пусть он будет для вас добрым и сладким!
Во время молитвы на Рош а-Шана в синагогах мы произносим три благословения: «мальхиют», «зихронот» и «шофарот». Буквально: благословения «на царство», «на воспоминания» и «на трубление в шофар». Порой приходится слышать мнение, что эти три вещи не слишком вписываются в атмосферу праздника: мы принимаем царство Б-жие из страха перед всемогущим Создателем, вспоминаем об ошибках прошлого, потому что боимся наказания, и слушаем шофар, чтобы разбудить в себе раскаяние. Однако на самом деле и «мальхиют», и «зихронот» и «шофарот» — это благословения: они лежат в основе нашей жизни, и следование им дает нам счастливое настоящее, достойное прошлое и обеспеченное будущее.

Берл Лазар,
главный раввин России (ФЕОР)



Дорогие братья и сестры!

Вс-вышний в своей любви к нам предоставил нам каждый год возможность сделать итоговый расчет и начать заново, подобно торговцам, которым всегда надо следить за точностью расчетов и в конце дня подводить итоги, однако в конце года особенно важно проверить себя детально, что надо улучшить и от чего воздерживаться, чтобы преуспеть. Чтобы помнить это, Б-г дал нам Дни трепета и звук шофара, чтобы пробудить нас вернуться к Нему, и несмотря на то, что суд решающий, повелел отмечать праздник, потому что Б-г любит нас и придет навстречу каждому, кто раскаивается и совершает тшуву, ведь мы Его любимые дети.
Я выражаю благодарность и благословение всем важным организациям, помогающим нашим братьям в Израиле, и в первую очередь Фонду СТМЭГИ, действующему по всему миру.

Янив Нафталиев,
глава Верховного совета
горско-еврейских раввинов



Дорогие друзья!

Мы находимся в преддверии наступления еврейского Нового 5786 года — Рош а-Шана. Это замечательное время в еврейском летоисчислении, символизирующее не только начало нового витка времени, но и рождение мира.
Еврейский календарь ведет свой отсчет от сотворения мира, и справедливо было бы предположить, что первым днем в году стоило бы выбрать день начала Творения. Но мы празднуем начало Нового года Рош а-Шана (буквально — голова года) в шестой день — день сотворения первого человека, поскольку именно с этого момента человечество повело отсчет своих дней в этом мире.
От всего сердца поздравляю всех евреев России с наступающим 5786 Новым годом! Желаю здоровья и долголетия. Пусть наступающий год принесет всем людям радость и благоденствие. Счастливого и сладкого года!

Адольф Шаевич,
главный раввин России (КЕРОР)

«Десять заповедей и традиционные ценности»

11 сентября в Общинном центре ОГЕ при посредничестве Фонда СТМЭГИ состоялся межконфессиональный круглый стол

Впервые в Общинном центре горских евреев в Сокольниках за одним столом собрались представители разных вероисповеданий, духовные лидеры, религиозные деятели и общественные деятели — чтобы обсудить, как сохранить моральные ориентиры в условиях стремительно меняющегося мира.

Круглый стол стал важной площадкой для конструктивного и доверительного диалога между представителями иудаизма, христианства и ислама. Все участники сошлись во мнении: Десять заповедей — это не просто религиозные предписания, а основа справедливого и мирного сосуществования.

Идея проведения круглого стола принадлежит Антону Игнатенко — директору Института религии и политики.

В адрес участников круглого стола поступило несколько приветственных писем. Одно из них — от президента Международного благотворительного фонда СТМЭГИ Германа Захарьева:

«Уверен, что этот круглый стол послужит площадкой для глубокого анализа тех нравственных ориентиров, которыми человечество руководствовалось независимо от культурных различий и вероисповеданий. История человечества убедительно свидетельствует о том, что соблюдение 10 заповедей лежит в основе справедливого и гуманного общества».

Свое приветственное письмо прислала председатель комитета Госдумы по развитию гражданского общества Яна Лантратова: «Крепкая семья воспитывается с уважением к старшим. Формируется понятие о добре и зле, милосердии



и справедливости. Выражаю искреннюю благодарность организатору — Международному благотворительному фонду СТМЭГИ за внимание к этой глубокой значимой теме».

Главный раввин России (КЕРООР) Адольф Шаевич подчеркнул, что моральные принципы — основа межконфессионального единства: «Это дает надежду, что мы действительно идем по правильному пути. Такие встречи важны и необходимы».

Среди выступавших были: раввин Влад Гуршумов, светский блогер Дарья

Стабцкая, руководитель администрации Российского Союза евангельских христиан-баптистов Владимир Миськевич, руководитель отдела общественных связей и религиозной свободы Московского объединения Церкви адвентистов седьмого дня Павел Гончар.

Участники мероприятия сошлись во мнении: за два часа невозможно охватить весь спектр смыслов, заложенных в каждой из заповедей. Потому необходимо продолжать диалог — в формате регулярных встреч, круглых столов, совместных инициатив.

Открыт прием заявок

Международный благотворительный Фонд СТМЭГИ в 9-й раз проведет ежегодную церемонию вручения Премии имени Сергея Вайнштейна

Учрежденная в память выдающегося этнографа и культуролога Сергея Ивановича Вайнштейна 10 лет назад премия традиционно вручается людям, внесшим значительный вклад в дело изучения, распространения и защиты культурного наследия горских евреев и языка джуури. За девять лет существования премия стала важным инструментом поддержки культуры, творчества и исследований в области лингвистики, литературоведения, музыки, кино и других гуманитарных дисциплин.



Фонд СТМЭГИ приглашает всех заинтересованных лиц принять участие в выдвижении своих кандидатов в лауреаты премии. Ими могут стать общественные и религиозные деятели, специалисты в области культуры и науки. Прием заявок осуществляется онлайн до 15 октября на сайте STMEGI.COM в разделе «Фонд», где необходимо заполнить специальную форму кандидата. Кроме того, на сайте Фонда СТМЭГИ будет проведено голосование по отбору кандидатов. Окончательный выбор лауреатов, осуществляемый специальным комитетом во главе с президентом Фонда СТМЭГИ, будет объявлен 1 ноября.

За 10 лет лауреатами премии стали такие выдающиеся личности, как певец Ефрем Амирамов, хореограф Шалуми Матаев, историк-краевед Ирина Михайлова, популяризатор музыкального наследия, певец Йоси бен Йохай, бизнесмен Игорь Бабаев, президент Всемирного конгресса горско-еврейских женщин Фрида Юсуфова, художник и просветитель Рами Меир и многие другие.

Фонд СТМЭГИ призывает всех заинтересованных лиц поддержать инициативу и принять активное участие в сохранении богатейшего культурно-исторического наследия горско-еврейской общины.

Вышел в свет календарь 5786

Из страниц календаря вы узнаете интересные факты о врачах — горских евреях. Отдельная страница рассказывает о врачах-фронтовиках. Есть также материал и о представителях врачебных династий. Календарь проиллюстрирован 80 фотографиями.

«Уважаемые медики, мы гордимся вами, вашими достижениями и успехами. Вы несете высокую миссию исцеления тел и душ людей, дарите надежду и облегчение страждущим, помогаете преодолевать болезни», — с такими словами обращается председатель совета директоров компании «Киевская площадь» Год Нисанов.

«Наш горско-еврейский календарь снова радует вас своим появлением, и в этом году мы посвятили его медикам из числа представителей нашей общины. Мы обращались ко множеству семей, просили поделиться историями жизни наших замечательных врачей, ведь каждая судьба уникальна и заслуживает внимания. Благодаря вашему участию, терпению и доброте



нам удалось создать своего рода миникнигу памяти, наполненную теплом человеческих судеб», — отметил в своем приветствии президент Фонда СТМЭГИ Герман Захарьев.

Дорогие друзья!

В этом календаре нам удалось собрать информацию о значительной части врачей из числа горских евреев, работавших в советской медицине, но, к сожалению, не обо всех. Обращаемся ко всем заинтересованным людям с просьбой: если у вас имеются материалы о врачах, не вошедших в этот каталог, присылать к нам в редакцию для размещения в будущей книге, посвященной данной теме, на электронную почту stmegi@mail.ru.



Внесение третьего свитка Торы

21 августа в горско-еврейской общине «Бейт-Сфаради Реутов» состоялась торжественная церемония

На мероприятии по внесению свитка Торы присутствовали раввины и представители горско-еврейских общин Москвы, президент Фонда СТМЭГИ Герман Захарьяев, руководитель медиатруппы СТМЭГИ Давид Мордехаев.

«Для нас написание свитка — это особая радость, потому что все в мире определяется Торой. С дарования Торы ведет свою историю еврейский народ. Сегодня очень важный и праздничный день для нашей общины, общинный центр нуждался в очередном свитке Торы, и теперь, как и положено, в общине Реутова три свитка» — отметил Герман Захарьяев.

Общинный центр «Бейт-Сфаради Реутов» выражает огромную благодарность семье Ашуровых

Инициатором написания и внесения третьего свитка для реутовской общины выступил Орхан Орен бен Малик Манашир Ашуров. Он внес свиток в честь своей семьи. Перед внесением

свитка Торы все мужчины наложили тфилин. Свиток писали в Израиле, а в Реутове в ходе торжественной церемонии раввин Анар Самойлов дописывал его с другими раввинами и почетными гостями. Вел вечер раввин Влад Гуршумов. Благословлял исполнивших мицву написания буквы раввин Элазар Нисимов.

На мероприятии присутствовали руководитель общины «Бейт-Сфаради Реутов» Рафаэль Агарунов, председатель общины Игорь Самойлов, раввин общины Зорик Нисанов, администратор и раввин общины Меир Ханукаев, представители семьи Орхана Оrena бен Малика Манашира Ашурова.

Церемония стала большим праздником для общины. Музыка, танцы со свитком Торы, веселье, песни и угощения сопровождали это прекрасное событие. Гости мероприятия выразили пожелание, чтобы этот свиток Торы много лет служил общинному центру, помогая в исполнении заповедей и проведении праздников.

Предыдущие два свитка были преподнесены в дар синагоге Реутова по инициативе Германа Захарьяева. Общинный центр «Бейт-Сфаради Реутов» выражает огромную благодарность семье Ашуровых и лично Орхану Орену бен Малику Манаширу Ашурову за этот благословенный дар общине.

Об одном из уникальных проектов Общинного центра горских евреев в Сокольниках

Полина ЮНАЕВА

Более 50 детей минувшим летом погрузились в изучение и сохранение родного языка джуури. За две насыщенные смены, длившиеся более месяца, ребята не только улучшили языковые навыки, но и нашли новых друзей, раскрыли в себе творческий потенциал и укрепили связь с культурой своего народа.

Под руководством Полины Юнаевой, руководителя детского клуба «Симха», и команды педагогов была разработана программа, в которую вошли разнообразные занятия на основе джуури. Дети разучивали песни, участвовали в диалогах и играх, таким образом расширяя свой словарный запас. А носители языка — педагоги Нина Азаряева, Елена Мардахаева, Марал Давыдова, Радмила Нисимова, Ирина Зарбаилова, и Полина Юнаева — помогали ребятам осваивать язык в увлекательной форме.

Особое внимание в лагере было уделено еврейским традициям. Так, рабанит Юдит Юсупова каждый четверг готовила детей к шабату, рассказывая о традициях и смысле этого святого дня. Раввин общины Аарон Цадиков провел познавательную экскурсию по синагоге, объясняя правила поведения в подобных местах, а также некоторые аспекты основ молитвы и немного рассказал об истории Храма. А педагог еврейской традиции Мирьям Исакова знакомила

Языковой лагерь «ГОВЛЭЙИ»



ребят с еврейскими традициями в иной форме — через интерактивные квесты, викторины и беседы, укрепляя их связь с наследием предков.

Командой педагогов была разработана программа, в которую вошли разнообразные занятия на основе джуури

Особый интерес вызвали командные соревнования на знание истории и языка горских евреев. В рамках проекта «Пижамная библиотечка» детям

провели занятие по книге «Мудрая птица». Под руководством талантливого художника Бориса Хаимова дети окунулись в атмосферу творчества, осваивая навыки выражать свои эмоции через изобразительное искусство. Особый интерес у ребят вызвали мастер-классы по лезгинке и игре на барабанах.

Кульминацией смены стала театрализованная постановка сказки «Репка» на джуури, подготовленная педагогом Еленой Мардахаевой. Выступление вызвало восторг у зрителей и стало ярким примером погружения в язык через его сценическое воплощение.

Все это время дети ели вкусную и разнообразную кошерную еду, это стало важной частью их комфортного пребывания в лагере.

В завершение проекта Полина Юнаева выразила глубокую благодарность детям за их любознательность, энтузиазм и дружбу, родителям — за доверие и талантливых детей, педагогам и волонтерам — за терпение, преданность делу и заботу, а также руководству ОГЕ и всем, кто внес свой вклад в организацию лагеря. Особую признательность она выразила президенту Благотворительного фонда СТМЭГИ Герману Захарьяеву за непрерывную поддержку проектов по сохранению родного языка джуури и культуры горских евреев.





Фуад ХАИМОВ

Визит посла Израиля в Азербайджане

Новый посол еврейского государства посетил Музей горских евреев в Красной Слободе

Ронен Краус 12 января 2025 года, директор отдела Евразии Министерства иностранных дел Израиля, был назначен новым послом Израиля в Азербайджане. 1 августа 2025 года новый посол вручил копии верительных грамот министру иностранных дел Азербайджана Джейхуну Байрамову.

Ронен Краус уже начал свою профессиональную деятельность со знакомства с еврейскими общинами Азербайджана. 10 августа он прибыл в еврейский поселок Красная Слобода с главой «Натива» в Азербайджане Марком Ифраимовым в сопровождении сотрудников посольства.

В Музее горских евреев Ронену Краусу была проведена подробная экскурсия. В экскурсии приняли участие директор музея Игорь Шаулов, глава муниципалитета Красной Слободы Яфо Ядадьяева, директор школы № 1 поселка Явушва

Симандуев, а также глава поселка Красная Слобода Тельман Мухаилов.

Игорь Шаулов рассказал послу о роли еврейской общины в экономической,

” Ронен Краус начал свою профессиональную деятельность со знакомства с еврейскими общинами Азербайджана

политической и культурной жизни Азербайджана, а также о роли музея в сохранении культурного наследия горских евреев.



Экспедиция центра «СЭФЕР»

В Красной Слободе работала группа по изучению старого еврейского кладбища и его оцифровке

Фуад ХАИМОВ

Базирующийся в Москве научно-гуманитарный центр «Сэфер» регулярно организует исследовательские экспедиции в разные регионы бывшего СССР для изучения местных еврейских общин. В этом году такая экспедиция работает в Красной Слободе. Работы проводятся при поддержке религиозной общины горских



евреев Красной Слободы, а также Международного благотворительного фонда СТМЭГИ.

Целью проекта является создание электронной версии плана кладбища с точными данными по захоронениям и фотографиями надгробий. В поселке расположены три еврейских кладбища общей площадью 15 гектаров, на которых сохранилось свыше 3000 надгробий, самые ранние из которых датируются концом XVIII века.

В экспедиции принимали участие пятнадцать человек из разных стран мира под руководством главы группы

” В спектр задач входит точная нумерация, подробные фотографии и замеры, расшифровка надписей

координатора образовательных и просветительских программ Центра «Сэфер» Ирины Копченовой. В спектр задач группы входит поэтапное создание

модели старого еврейского кладбища, а именно точная нумерация, подробные фотографии и замеры, расшифровка надписей. С 16 по 29 августа экспедицией были достигнуты все заявленные цели: пронумерованы все найденные мацевы (1193 шт., самая старая мацева, найденная в ходе работ, датируется 1807 г.), проведены замеры памятников и фотографирование. Тексты эпитафий всех мацев прочитаны и внесены в таблицу в том виде, в каком они находятся на памятниках. Все материалы систематизированы и готовы к постобработке (следующий этап). Команда геодезистов из Баку (2 человека) составила топографический план кладбища.

В 2018–2020 годах Центр «Сэфер» при поддержке Российского еврейского конгресса провел серию полевых школ и экспедиций в Южном Дагестане, в ходе которых были исследованы 12 горско-еврейских кладбищ и задокументированы свыше 1400 памятников, сохранившихся на территории некрополей в Араге, Мамраче, Абасово, Ханджал-Кале, Карчаге и других аулах.

На протяжении многих лет религиозная община горских евреев Красной Слободы и Международный благотворительный фонд СТМЭГИ работают над сохранением культурного и исторического наследия горских евреев. И этот проект является частью этой большой работы.

По материалам экспедиции будет составлен электронный каталог некрополя. С его помощью потомки губинских евреев смогут найти и увидеть надгробия своих предков, узнать больше о своем происхождении и истории своей семьи.

Как найти друзей

Из очерка раввина Элиягу Эссаса делаем вывод, что еврейская дружба — это постоянная работа над собой



запрещены любые физические контакты между мужчиной и женщиной. Более того, им даже не разрешается оставаться наедине в помещении (только если они не близкие родственники или супруги). Этот запрет касается как мужчин, так и женщин, вне зависимости от их возраста и того, насколько они друг друга привлекают.

Чего делать нельзя

Нельзя быть тактичным, добрым, понимающим приятелем сегодня, а завтра грубияном и хамом, эта схема не работает. Выполнить все эти рекомендации действительно весьма нелегко. Но зато, соблюдая все это, человек впоследствии обзаводится несколькими верными товарищами, у которых можно учиться мудрости и которые поддержат в трудный час. Наши друзья тоже бывают разных категорий, всяких уровней. Взрослые люди тоже все это хорошо понимают. Есть приятели, а есть очень близкие люди. Если у вас все будет получаться, вы сможете прийти именно к близкой дружбе. Я перечислил вам многочисленные грани поведения, которые могут к этому привести: быть последовательным, оптимистом, не опускать руки, не заикливаться на себе, избавляться от излишнего пафоса, не быть эгоцентриком, то есть не считать себя центром Вселенной. Потому что путь эгоиста точно не приведет вас к большому числу друзей — напротив. Ты должен быть открыт, направлен на общение — образно говоря, повернут к людям. И тогда остальные на каком-то внутреннем, эмоциональном уровне все это улавливают и тоже поворачиваются к тебе.

Итог

Настоящего друга следует искать там, где можно повстречать человека праведного, глубокомысленного, интересного, мудрого, и завязать с ним дружбу. А когда мы наконец повстречаем такого — искать его внимания и благорасположения всеми возможными способами, быть терпимым, внимательным к нему.

Подробные ответы на эти и другие вопросы можно найти на сайте <http://evrey.com>.

Сердечно благодарим раввина Элиягу Эссаса за помощь в подготовке данного материала.

Фото: Илья Иткин

Как найти друзей

Ответить на этот вопрос сложно, но можно. На что же здесь необходимо сделать упор? На молитвы, на сгулот — то есть на какие-то действия, которые могут продвинуться в этом направлении? А может, нужно просто что-то поменять внутри себя? Но это отнюдь не приблизит нас к делу, к этой конкретной задаче. Поэтому я хочу немного переформулировать заданную тему нашей беседы. И она будет звучать так: не как найти друзей, а как самому стать неким «сверкающим», привлекательным магнитом, который притягивает, манит других. Не искать повсюду своих единомышленников, товарищей, а самому стать неким объектом притяжения, личностью, к которой летят, словно на свет, тянутся, как к маяку. В этом-то и кроется весь секрет.

Быть для других интересной личностью

И здесь важно кое-что усвоить. Вы должны быть не только внимательны к окружающим людям, стараться быть интересным, эрудированным, компанейским человеком с широким кругозором, но и понимать других. Соглашусь, это похоже на лозунги и трудно выполнить. Но, как было написано в «Докторе

Айболите» Корнея Чуковского: «Станьте поскорее хоть чуточку добрее». Хорошие слова, но непонятно, как этого добиться на практике. Добавим сюда еще вашу способность не обижаться на людей, а также усилия, которые нужно приложить: не казаться слишком требовательным — это отталкивает других, стараться быть тактичным, открытым, доброжелательным. И учиться появляться в нужном месте и в нужное время, рядом со своим приятелем или приятельницей, когда ему или ей это нужно. Верно и наоборот — когда товарищу это не требуется, — не мельтешить перед их глазами, не надоедать. Я сейчас назвал комбинацию всех этих действий самыми простыми словами, но в жизни это точно будет работать.

Увидеть свое отражение в реке

Великий царь Соломон, самый мудрый человек на земле, объясняет важность состояния человека, стоящего на берегу и смотрящего на прозрачную речку, наблюдая в воде отражение самого себя. И тогда, именно в тот волнующий момент, ему открываются все дороги, именно у реки, потому что поток воды — намек на проницательность

” Не нужно повсюду искать своих единомышленников. Надо самому стать неким объектом притяжения

и благоразумие Вс-вышнего. Наклониться к реке — значит немного себя понизить, умерить гордыню, высокомерие, презрение к окружающим. Вскоре в отражении воды ты сможешь наблюдать свой портрет. И именно таким, каким ты запомнишь себя в отражении воды, тебя увидят другие люди, среди которых могут быть твои будущие друзья.

Запрет на дружбу с противоположным полом

А еще надо помнить и о том, что мужчина по законам иудаизма не может дружить с женщиной. Потому что в Торе



МАЗАЛЬ ТОВ

Рав Мордехай моэль
дипломированный
Раввином Давидом Шломо Гильбером

8-985-426-60-23
8-917-508-77-74

ВОЗМОЖНО ПРОВЕДЕНИЕ БЕСПЛАТНОЙ ЦЕРЕМОНИИ ОБРЕЗАНИЯ

- Идеальная стерилизация инструментов
- Посещение семьи ребенка до и после Обрезания
- Уникальная повязка, предотвращающая боль после Обрезания
- После церемонии Обрезания 24 часа доступны любые консультации и ответы на вопросы
- Возможно проведение бесплатной церемонии Обрезания

«Микве-Исраэль» — надежда Израиля

Надежда Израиля,
Спаситель его во
время скорби!
(Йирмеяху, 14:8)



Эмблема Микве
Исраэля

Так называется
одно из первых
сельскохозяйственных
поселений нового
времени в Эрец Исраэль
и одновременно
сельскохозяйственная школа

Сергей КОНСТАНТИНОВ

Название ее восходит к началу стиха из книги пророка, использованного в качестве эпиграфа: «Надежда Израиля».

Началась история школы-поселения почти 160 лет назад. Один из основателей движения сионизма, раввин прусского тогда города Торн Цви-Гирш каллишер разработал план естественного возвращения евреев на Землю Обетованную. Важной частью этого плана было основание в Палестине еврейских земледельческих поселений. Свой план раввин представил французской организации «Альянс» (Всемирный еврейский союз), защищавшей права евреев в Европе и стремившейся предоставить Народу Книги доступ к современному образованию. Идея покупки земель и создания еврейского сельского хозяйства в Эрец Исраэль нашла свое воплощение. Агентство «Альянса» добыло у турецких властей фирман на приобретение 2600 дунамов земли и заручилось услугами агронома из Франции. Яков Неттер, предприниматель и филантроп, входивший в руководство еврейского союза, лично отправился в Палестину. Он выбрал участок вблизи

места, где ныне раскинулся Тель-Авив. Тогда там неподалеку находилась лишь арабская деревня. Яков жил в обнаруженной на участке пещере, наблюдал за строительством здания школы и сам

**„ В пещере,
где некогда жил
первый директор,
обучались стрельбе
и проводили
эксперименты
с оружием**

занимался с первыми учениками. Официально учебное заведение открылось 155 лет назад, 15 февраля 1870 года.

В день открытия зачитали послание меценатов школы:

«Наша страна всегда была землей плодородных полей, гор, текущей молоком и медом. Пусть ученики прилежно учатся возделывать эту землю. Полные любви к своему делу, они будут усердно трудиться в поселениях, и вскоре наши братья-евреи соберутся из рассеяния на Земле Обетованной!»

Вначале школа была рассчитана на 30 учеников из Эрец Исраэль с бесплатным обучением и 30 из диаспоры на платной основе.

В первый год не удалось набрать полные классы. Пришлось даже нанимать окрестных арабов, чтобы обрабатывать землю. Ученики трудились, не покладая рук, на практике изучая все тонкости земледелия. Труд и занятия — 12 часов в сутки с часовым перерывом на еду и отдых.



Синагога Микве Исраэль (1894–1895 гг.)

Без создания «Микве-Исраэль» вряд ли возникло бы Государство Израиль. Все началось с нее, а мы лишь дополнили это начинание политическими и национальными элементами.

Давид Бен-Гурион

В 1894 году учеников было уже под сотню, а при школе один из репатриантов организовал ткацкую мастерскую, прославившуюся на весь ишув. В ней производили ткань, которую охотно приобретали и евреи, и арабы. Кроме того, мастерская выпускала талиты. Построили винодельню. На месте пустоши зеленели цитрусовые сады. Был даже питомник для эвкалиптов из Австралии.

В октябре 1898 года в Палестину прибыл с визитом кайзер Германии Вильгельм II. У ворот «Микве-Исраэль» состоялась его встреча и беседа



Бойцы Пальмаха

с Теодором Герцлем, рассчитывавшим на поддержку немецких властей в воссоздании еврейского Государства.

В 1913 году пост директора «Микве-Исраэль» занял выпускник школы, агроном Элиягу Краузе. Он прослужил на своем посту 42 года.

С началом Первой мировой войны школа опустела: османские власти отравили и учеников, и преподавателей отбывать трудовую повинность — высаживать рощи на юге Палестины.

После войны занятия возобновились. С 1918 года преподавание в школе велось на иврите.

С 1926 года «Микве-Исраэль» стала помогать Тель-Авиву избавляться от органических отходов, из которых

получали удобрения. Отходы поступали в сельхозшколу на протяжении 22 лет.

В годы британского мандата школа служила базой для Хаганы. Тут укрывались преследуемые властями бойцы. А в пещере, где некогда жил первый директор, обучались стрельбе

и проводили эксперименты с оружием. Именно здесь был разработан трехдюймовый миномет «Давидка», сильно подсобивший в Войне за Независимость.

В 1933 году организация «Молодежная Алия» приступила к спасению детей и подростков от нацистов. Поселок и школа «Микве-Исраэль» были среди немногих учреждений, готовых принять группы беженцев из-за границы. На территории поселка вырыли колодцы, оборудовали столовую и жилые помещения для учеников и учителей.

После возрождения Израиля школа перешла под государственный контроль.

С 2009 года «Микве-Исраэль» позиционирует себя как школа «с изучением естественных наук, окружающей среды и биотехнологии в аспекте сельского хозяйства».

На сегодняшний день в старейшей израильской сельхозшколе занимается более 2000 учеников. В состав «Микве-Исраэль» входят пять детских садов, религиозные и общеобразовательные школы, школа с французским уклоном и военно-подготовительное училище для мальчиков.



Пещера Неттера, Бюст Якова Неттера



СОЮЗ таланта и ТРУДА

О Еве Антоновой —
девочке из Пензы,
которой музыка
открыла весь мир

фестивали в Италию, Азербайджан, Норвегию, Финляндию, Америку, Францию. Большую пользу извлекла из уроков профессора Джульярдской школы (Нью-Йорк) Оксаны Яблонской. Но особое место в моем сердце заняли мастер-классы в Израиле, в которых я участвовала каждый год на протяжении семи лет. Они проходили в пустыне Негев в кибуце Сде-Бокер. После окончания консерватории и аспирантуры я продолжила учебу в Израиле по программе «магистр музыки». Это дало возможность выступать в концертах по стране: в Тель-Авивском музее искусств, Музее японского искусства имени Тикотина в Хайфе и других концертных залах.

— Ева, наверняка ты выступала и с симфоническим оркестром? Каковы твои первые ощущения от этого, скажем так, контакта?

— Впервые с симфоническим оркестром я сыграла на фестивале в Азербайджане, в городе Габала. Это был

посчастливилось стать. Там я исполнила Второй концерт Рахманинова. Ну что сказать? Каждый раз, играя с оркестром, испытываешь трепет и волнение, так как с тобой вместе играют от пятидесяти до восьмидесяти музыкантов. И, конечно, кроме этого, непередаваемые ощущения мощи и величия музыки в эти минуты!

— Вернемся к твоим многочисленным поездкам за рубеж. Чем отличаются музыкальная жизнь, образование и исполнительская деятельность за рубежом от российских?

— Безусловно, у нас самое сильное как начальное, так и высшее образование. Я говорю сейчас про такие учебные заведения, как ЦМШ, Московская и Санкт-Петербургская консерватории, Академия музыки им. Гнесиных. В других странах нет такой образовательной системы. Но чего именно нам не хватает, так это обучения менеджменту и саморепрезентации. Люди научились прекрасно владеть своей специальностью, а дальше что? Многие талантливые ребята просто не знают, что делать дальше. Это первая проблема. И еще одна проблема — это отсутствие концертной жизни, менеджмента и малых площадок для молодых талантливых исполнителей. Публика привыкла ходить только на именитых музыкантов. В Европе — иначе. Им интересно все. Они могут всей семьей прийти на концерт абсолютно неизвестного им исполнителя. Поэтому многие музыканты уезжают, так как в Европе легче найти менеджера и раскрутить свою карьеру.

— Какие композиторы и произведения занимают особое место в твоём репертуаре и почему?

— Мне всегда были близки Шуман, Брамс, Прокофьев, Моцарт. Люблю также играть Листа, Бетховена, Равеля, Дебюсси и Рахманинова. В каждом произведении есть своя красота и прелесть. Это как выбрать один любимый цвет.

— Чем ты занимаешься сегодня?

— Сейчас я сосредоточилась на преподавании. Пару лет назад я работала в Гнесинке, а сейчас даю частные уроки.

— Есть ли у тебя мечта или проект, который ты хотела бы реализовать в ближайшем будущем?

— Я бы хотела открыть собственную музыкальную школу и, возможно, в дальнейшем международный фестиваль.

— Удачи и до встречи в концертном зале!

Беседовала
Лея ГАВРИЛОВА

— Ева, как родилась любовь к игре на фортепиано?

— Все пошло из семьи — моя мама пианистка, а папа певец и гитарист. С двух лет я стала подходить к инструменту — у нас было прекрасное чешское пианино Petrof. От папы мне передался абсолютный слух, поэтому еще до начала занятий в музыкальной школе в возрасте пяти лет я уже могла наигрывать мотивы любимых песен.

— Ого! Редкий случай. А что потом — музыкалка?

— Ну да. Я занималась на фортепиано вместе со своей сестрой, и уже тогда мы выделялись, нас считали местными «звездочками». О нас даже снимали передачи на телевидении. Мы к тому же еще и танцевали в балете. А еще мы ездили в Санкт-Петербург на конкурс фортепианных дуэтов «Брат и сестра» и стали лауреатами.

— Думаю, все это и повлияло на выбор профессии?

— Разумеется. И когда я уже училась в пензенском музучилище, мой педагог порекомендовала прослушаться в Центральной музыкальной школе при Московской консерватории. Родители поддержали это предложение, и я поехала на прослушивание к известному профессору Александру Ашотовичу Мндоянцу. Один урок с ним перевернул мое представление об исполнительском искусстве. А тут еще после урока я попала на концерт всемирно известного пианиста Владимира Ашкенази в Большом зале консерватории. Кто знает этого музыканта — поймет, каким событием это стало в моей жизни. Я никогда не слышала столь совершенной игры.

— То есть эти две встречи изменили твою жизнь.

— Да, однозначно. И я поставила себе цель — поступить в ЦМШ. Вернувшись в Пензу, я начала заниматься каждый день по восемь часов, и через год я поступила.

— Следующий этап, как я понимаю, Московская государственная консерватория?

— Учиться в Московской консерватории было моей мечтой, к которой я шла с первого дня учебы в Центральной музыкальной школе. И слава Б-гу, она осу-

„
Играя
с оркестром,
испытываешь
непередаваемые
ощущения мощи
и величия музыки
в эти минуты

ществилась! Мне посчастливилось учиться у прекрасных педагогов: первые три курса — у профессора А. А. Мндоянца, а заканчивала консерваторию и училась в аспирантуре я у профессора А. С. Струкова. Две разные школы преподавания в результате дали мне очень много знаний. Я безмерно благодарна своим учителям, которые были не просто преподавателями, а наставниками с большой буквы, которые делились не только секретами мастерства, но и вовлекали меня в философию музыки, формировали мое артистическое мировоззрение.

— И, насколько я в курсе, у тебя есть большой опыт обучения в рамках международных фестивалей, где обычно проходят мастер-классы?

— Очень большой, скажу без ложной скромности. В 18 лет я впервые попала на международный фестиваль, проходивший в Израиле, где занималась с профессорами разных школ Израиля, Америки, Европы. Затем появилась возможность обучения не только в России — каждое лето я ездила на



знаменитый израильский оркестр «Симфонет Раанана» под управлением Дмитрия Яблонского. Мне тогда был двадцать один год, и я играла Первый концерт Листа для фортепиано с оркестром. Второй опыт — выступление на конкурсе в Португалии, лауреатом которого мне

Даниэль НИСИМОВ: «Я влюбился в рэп»

Герой рубрики рассказывает о трех важных встречах в его жизни – с музыкой, раввином Мендлом и своей будущей супругой



— Даниэль, расскажите немного о себе — где вы родились, где учились, где прошло ваше детство?

— Ну, начнем с того, что я горский еврей, фамилия моя Нисимов. Родился я в 1996 году в Краснодарском крае, городе Крымске. Школу окончил с золотой медалью. Значительная часть моего детства прошла на футбольном поле. С двумя двоюродными братьями мы зависали в спорткомплексе «Гигант», который создал наш любимый дедушка, Анатолий Аронович Нисимов. А еще мы с родителями на все лето летали в Израиль, в Ашкелон. Впервые я побывал в Израиле в 2000 году. Хотя мне было всего четыре года, я помню из того времени почти все: как мы гуляли, куда ездили все вместе, соседских пацанов в Ашкелоне, с которыми мы гуляли, ели «бамбу», помню Стену Плача в Иерусалиме, как папа меня подводил к ней.

— Какой вуз вы окончили? Почему выбрали эту профессию?

— В 2014-м я переехал в Краснодар, поступил в Северо-Кавказский филиал Российского государственного университета правосудия, получил степень магистра юриспруденции. Не скажу, что я прямо горел идеей стать юристом, но мне была интересна эта специальность, поэтому и решил поступить на этот факультет.

— Зная, чем вы занимаетесь, с осторожностью спросу: музыка для вас увлечение... или?

— Я не считаю музыку своим увлечением или хобби, потому что это было бы неуважением к музыке. Я не могу сказать точно, какой первый рэп-трек я услышал в своей жизни, но могу сказать, какой запомнил. Когда-то на канале MTV наткнулся на клип 50 Cent — In Da Club. С того момента я влюбился в хип-хоп, влюбился в рэп.

В 2014-м я переехал в Краснодар и параллельно с учебой стал работать в ночных клубах. В 2015-м переехал в Москву, где известный рэпер Аш 23

представил меня арт-директорам всех ночных клубов, где работал сам. Около десяти лет каждые выходные я работал в ночных заведениях, используя сцену как толчок для своего творчества, обретая свою аудиторию. В логотипе моего никнейма Akapella был заложен специально нарисованный дизайнером Маген Давид, я уже тогда отражал религию в музыке, в текстах. В 2018-м я работал над очередным треком вместе со своей командой, собрав дома мистудию. В голову пришла идея сделать полный ребрендинг. Думал над новым никнеймом. Мой друг Dj Vage, с кем я общался и работал в то время в одном из клубов, постоянно меня называл «Джудик», зная о моем вероисповедании. Так я решил сделать

” Я решил
сделать себе
новый сценический
псевдоним
Dzhudi

себе новый сценический псевдоним Dzhudi, который читается как «Джуди». От слов Jewish или Jew. В новом логотипе мы с дизайнером разработали собственный шрифт, стилизованный под еврейский алфавит. Поэтому повторюсь, я не могу свое занятие музыкой отнести к хобби и увлечению. Это для меня намного больше. Это дело моей жизни, я им занимаюсь не ради коммерции не ради выгоды. С Б-жьей помощью я еще сделаю себе имя в мире музыки. Я усердно работаю и пишу много хорошего и качественного материала. Знаю, что в будущем выйду на новый уровень — и мою музыку услышит каждый, а еврейский народ будет мной гордиться.

— Немного о вашей дружбе с раввином Краснодара.

— В 2022 году я выпустил альбом под названием Religia Jew. В том же году я снял клип на песню Mazel Tov в нашей краснодарской синагоге, вставив туда кадры со своей бар-мицвы, которая проходила там же. Разрешение на съемки клипа дал мне раввин Менахем Мендл Лазар. После съемок клипа я попросил старшего двоюродного брата Славика пригласить ко мне домой нашего раввина для установки мезузы, так как я переехал в новую квартиру. Утром



брат вместе с раввином приехали, мы наложили тфилин, установили мезузу. Потом раввин спросил, почему я не посещаю синагогу. Я ответил ему как есть. Я очень бережно отношусь к нашей религии и в тот момент считал, что не

могу посещать общину, поскольку работаю в ночных клубах, делаю музыку, местами жесткую и с ненормативной лексикой. Для меня это было неприемлемо. Я прямолинейный человек. На это наш благородный рав мне сказал, что я не делаю ничего плохого или запретного, ведь главное, что в душе. «Мы тебя очень ждем, приходи, если будет желание и время. Я вижу, что ты тянешься к изучению Торы», — сказал мне Мендл. Меня очень тронул тогда наш диалог, я воодушевился. Знаете, я не люблю навязывание в любой сфере, особенно в религии. И есть некоторые личности, которые постоянно пытаются навязать что-то, опираясь на религию. Но то, как наш рав грамотно все преподносит, с аргументами, давая свободу выбора, покоряет сразу!

— Я знаю, что недавно у вас была помолвка. Поздравляю вас. Расскажите об этом.

— 8 июня с Божьей помощью у меня состоялось обручение с моей будущей супругой Мэнди. 24 февраля я написал ей в одной из соцсетей, когда увидел фотографию. Общение задалось, с первых секунд мы нашли общий язык. Мне нужен был совет от раввина, как в этой ситуации все сделать правильно. Я приехал в синагогу, поговорил с Мендлом, который сказал мне, что Вс-вышний с нашего рождения уготовил каждому свою душу, с которой мы рано или поздно находим друг друга и соединяемся. «Если ты чувствуешь, что это душа, предназначенная тебе, то надо действовать». Я рассказал после этого равву, что мне хватило пяти секунд, глядя на ее фото, чтобы влюбиться и понять, что это моя будущая жена. На что он ответил: «Значит, так и есть, тем более, если у вас сразу сложилось общение».

— Искренне желаю вам семейного счастья и творческих успехов!

Беседовала
Стелла ДАВЫДОВА

Сказ про то, как Саша РАБИНОВИЧ стал Александром МИТТОЙ

Памяти выдающегося советского и российского режиссера

Александр КОЛБОВСКИЙ

«Все свое самое лучшее я снял, пока еще не знал, как это делается». Александр Митта

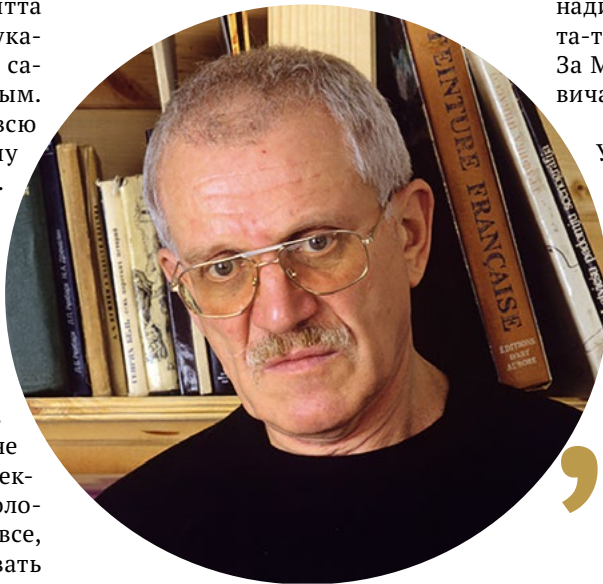
Из всех моих друзей и знакомых, делавших кино, Митта был, пожалуй, самым лукавым, самым азартным, самым по-мальчишески любопытным. При том, что он снимал кино всю жизнь, а последнюю свою картину закончил, когда ему было 80 лет. Соглашался на любые авантюры. Как-то по дружбе я попросил Александра Наумовича стать на один раз ведущим одной телепрограммы, причем съемка была через пару дней. Без размышлений согласился. Хотя не очень хорошо выговаривал половину букв алфавита. До последних лет он не стеснялся учиться. Приходил на лекции. Конспектировал. Слушал молодых и не стеснялся спрашивать все, о чем люди его возраста спрашивать стесняются.

А уж каким он был рассказчиком! Как интересно было рядом с ним на кинофестивалях, где Митта с удовольствием разбирал фильмы на мельчайшие атомы, объясняя, что сделано правильно, а что нет!

Митта был великим теоретиком кино. Причем учителем стал, подчиняясь обстоятельствам. В девяностые годы прошлого века, когда кинопроизводство в стране остановилось, его позвали прочитать курс лекций в маленькой киношколе в Гамбурге. Из курса лекций родилась книга «Кино между адом

и раем», по которой до сих пор продолжают учиться российские киносценаристы.

Но Митта был и великим практиком. Его настоящая фамилия — Рабинович. В его судьбе было много развития, когда жизнь сама тихонько



подталкивала вперед. Мог, например, стать архитектором или художником-графиком. С детства рисовал карикатуры и довольно быстро попал в юмористический журнал «Крокодил». Накануне первой публикации его вызвал заместитель главного редактора: «Саш, пойми меня правильно, но быть Рабиновичем в «Крокодиле» — это уже слишком. Меняй фамилию!»

И он решил стать Миттой. Это малоизвестная старинная еврейская фамилия, правда, означающая древний гроб, но его это не смутило. В институте Саша учился с милой чувашской девушкой Нарсей Миттой. Она вышла замуж за русского парня, поменяла фамилию,



Фото телеканала РБК.

а прекрасная фамилия Митта как бы растворилась в воздухе. И он решил подержать ее.

Он как раз тогда женился на красавице-художнице Лиле Майоровой, которую отбил у первого мужа, журналиста газеты «Правда». И его друг Геннадий Шпаликов сочинил стишок: «Тра-та-та, тра-та-та, вышла Лиля за Митта. За Митта Миттовича — Сашу Рабиновича».

Ему нравилось учить и учиться. Уже довольно взрослым он поступил на режиссерский факультет ВГИКа. Учителями были великие Довженко и Ромм. Митта учился вместе с Тарковским, Шукшиным. Дебютировал в кино как актер — снялся в эпизоде в легендарном фильме Марлена Хуциева «Застава Ильича». По сути, сыграл сам себя.

„*«Москва, любовь моя» — самая трогательная романтическая мелодрама в истории нашего кино*

Среди фильмов, снятых Александром Миттой, нет ни одного проходного, случайного. Он всякий раз открывал новые для нашего кино темы, направления, жанры и имена.

Хит проката, первый советский фильм-катастрофа — легендарный «Экипаж», сделанный, как теперь бы сказали, «на коленке», без сегодняшних компьютерных возможностей, но покоривший миллионы и миллионы зрителей.

Философская «Сказка странствий» — с мудрым, трогательным Андреем Мироновым.

«Сказ про то, как царь Петр арапа женил» — первый наш исторический лубок, да еще с Высоцким, сыгравшим прадеда Пушкина Ибрагима Ганнибала тихо, на нежных полутонах. Митта дружил с Владимиром Семеновичем, и такого Высоцкого мы больше не видели.

«Москва, любовь моя» — самая трогательная романтическая мелодрама в истории нашего кино.

И конечно, «Гори, гори, моя звезда» — вершина советского кино, захватывающий разговор о творчестве, свободе художника и цене компромисса. Главную роль должен был играть Ролан Быков, но в августе 1968 года советские войска вошли в Чехословакию, и чиновники увидели в быковском исполнении контрреволюцию. Митте пришлось отказаться от Быкова, переснять часть материала, пригласив на главную роль Олега Табакова. Тот сыграл иначе — мягче, романтичнее. А Александр Наумович всю жизнь потом чувствовал вину перед Быковым, с которым дружил с детства.

Потом Митта снял первый в новом российском кино коммерчески и творчески успешный телесериал «Граница. Таежный роман». Теперь это уже классика.

Наконец, последняя работа мастера — фильм «Шагал — Малевич». Его родители из Белоруссии, и это кино — возвращение к корням. Александр Наумович снял кино о старой еврейской жизни, о черте оседлости, о послереволюционном Витебске. О том, как из морока повседневности рождался великий еврейский художник Марк Шагал.

Фильмы Митты так многообразны, у них столько лиц и вершин, что о них, конечно, не расскажешь в короткой статье. Даже книги не хватит.

Просто хочется попрощаться и поблагодарить одного из последних титанов золотого века великого советского кино. Пока он был рядом, казалось — все близко, и кино Митты всегда про нас.

А сейчас, когда он ушел, стало понятно: его великие фильмы — абсолютная классика, золотой фонд.

Но если внимательно пересмотреть — они все равно про нас.

справка

Александр Наумович Митта (настоящая фамилия Рабинович) родился в 1933 году в Москве. Окончил инженерно-строительный факультет МИСИ имени В. В. Куйбышева (1955) и режиссёрский факультет ВГИКа (мастерская Михаила Ромма, 1960). Снял 25 художественных фильмов, среди них «Экипаж», «Застава Ильича», «Москва — любовь моя». Народный артист РФ. Скончался в июле 2025 года.

А.: Александр Юрьевич, община, которую вы поддерживаете уже много лет, называется «Дор ревии». Почему такое название?

А.Г.: В Торе написано: «Четвертое поколение вернется сюда...» Считается, что если прерывается связь поколений в еврейском мире, а именно, если четвертое поколение не возвращается к соблюдению, то род размывается и заканчивает еврейскую жизнь. И поэтому эта синагога уникальна тем, что там помогают в последней надежде вернуться к корням.

К.: Значит, вы с трепетом относитесь к следующему утверждению: «Важно не то, что ты еврей, или не то, какой ты еврей. Важно, что евреи твои внуки».

А.Г.: Да, это правда. Это то, что я для себя открыл, и то, что является теперь частью меня. Но я искренне верю, что, если бы наши прародители не сохраняли традиции, нас бы здесь не было. Мы бы размылись и как народ не существовали. Поэтому — раз я это понял, то решил внести свой вклад.

А.: Хотя вы могли бы прийти к Берлу Лазару, учить с ним Тору и быть в окружении самого главного еврея России по версии ФЕОР. Берл Лазар, Александр Борода и Александр Генцис — вот трио. Но вы пришли в синагогу, которая тогда даже не совсем была на слуху, не такая солидная, как синагога Хабада. Почему?

А.Г.: Духовные дороги не предполагают выбора. Ты не всегда понимаешь, куда они тебя ведут. Я с глубоким уважением отношусь ко всем общинам, в первую очередь к МЕОЦу, и лично к уважаемому раввину Берл Лазару, и к Александру Моисеевичу. Духовные пути могут быть разными. Главное, чтобы каждый человек мог найти то, что его трогает. Вот меня, к примеру, тронули лекции раввина Гедалии Шестака по истории. Это настоящее служение истории. И когда я слушал его лекции, у меня сложилась ассоциативная картинка понимания своего пути. А так как Гедалия — раввин общины «Дор ревии», я и оказался в этой синагоге.

К.: Возьмем такой пример. Ребенок, который приехал в Израиль в детстве, и подросток, который родился в Израиле, — это совершенно разные люди. То же самое можно сказать про Москву. Как сохранить баланс «московскости» и того еврейства, которое из поколения в поколение передается родителями?

А.Г.: Во-первых, должны быть родители, которые из поколения в поколение передают эти традиции. Мне, например, ничего не передали. Поэтому Москва для меня то место, где есть очень много еврейской жизни и где можно ее создать, построить. Чем я сейчас с огромным удовольствием и занимаюсь — я ее строю. Строю своим служением на посту президента РЕКа. Это воссоздание еврейской

Александр ГЕНЦИС: «Я строю еврейскую жизнь»

В гостях у STMEGI TV президент Российского еврейского конгресса



” Мне не дали в школе золотую медаль как еврею

жизни и помощь другим людям, которые хотят это сделать. Потому что очень важен первый шаг. Большинство людей боятся чувствовать себя некомфортно, потому что традиция еврейская крайне сложная. Она на другом языке, ты не понимаешь ни одного слова. «Дор Ревии» прекрасна тем, что там создана атмосфера, в которой люди могут комфортно сделать первый шаг.

А.: Скажите, а в детстве вы чем увлекались?

А.Г.: У меня были кружки, Дворец пионеров на Ленинских горах. Главным моим увлечением была радиотехника. Я собирал всякие приемники, приборы. В принципе, такое увлечение с детства заложило основу именно технического направлению. Когда появились компьютеры, они были близки к радиотехнике. И эта моя бизнес-линия, связанная с компьютерами, реализовалась именно из «радиотехнического» детства. Мне не дали в школе золотую медаль как еврею, но директор настолько меня любил, что аттестат был у меня со всеми пятерками.

А.: Александр Юрьевич, а почему выбор вуза не пал на МГУ, к примеру?

А.Г.: Потому что не брали в МГУ евреев. Но я не переживал. У меня был очень высокий уровень позитива внутреннего, поэтому я поступил в Московский институт радиотехники, электроники и автоматики, чему был очень рад. Считаю, что МИРЭА — лучшее место для людей, которые хотят строить собственный бизнес.

К.: Когда и как вы начали работать по профессии?

А.Г.: В 20 лет. Когда появились компьютеры, я начал писать программы для самого себя. Директор соседнего кружка

в Доме пионеров позвал нас и сказал, что есть заказ — надо написать программу для автоматизации аптеки. Это был 1990-й, наверное, или 1989 год. И нам говорят: «А если вы напишете нормально, то мы вам заплатим денег». И вот этот момент я на всю жизнь запомнил. Это был путь в профессию. Потом мы попали в команду программистов, она выделилась в отдельную компанию, которая называется «Диасофт». Два года писали программу.

А.: Как происходит назначение на такие высокие должности, как президент РЕКа?

А.Г.: Меня нашло кадровое агентство. Функции и задачи РЕКа связаны с развитием еврейской благотворительности, и для этого нужен президент, у которого, во-первых, есть навыки развития каких-то больших дел. Нужно, чтобы это был бизнесмен, который достиг каких-то результатов. Во-вторых, необходимо, чтобы у этого человека была мотивация заниматься этим на добровольных началах, потому что должность президента не оплачивается.

К.: Вы человек, который пережил кризис 1991, 1998 и 2008 годов. Как защититься себя?

А.Г.: Это вопрос и духовный, и материальный. Духовный вопрос написан в 91-м псалме, который мы читаем, когда делаем авдалу. Там написано: «Если ты будешь верить, то я пронесу тебя, несмотря на то что упадет тысяча слева и десять тысяч справа. А я тебя подниму и пронесу». Вот когда я это читаю, у меня мурашки, потому что я в это верю. Если человек в это не верит, можно действовать рационально, раскладывать по валютам, не держать в одном месте и т.д. В рациональном мире так поступать разумно. Но так как у меня несколько составляющих, я действую иррационально, но все больше и больше я склоняюсь к 91-му псалму.

А.: Вы счастливы?

А.Г.: Более чем. Я и пришел сюда, чтобы рассказать людям, как можно быть счастливым в нашем реальном мире.

К.: Кого вы за это благодарите?

А.Г.: Конечно же, это моя жена мать моих детей, мой раввин и Вс-вышний, понятно. Я каждый день надеваю тфиллин и благодарю Его.

справка

Александр Генцис — бизнесмен, сооснователь и совладелец нескольких IT-компаний, президент Российского еврейского конгресса. Родился в 1971 году в Москве в еврейской семье. С отличием окончил факультет кибернетики Московского института радиотехники, электроники и автоматики (МИРЭА), по специальности инженер-программист. В 2021 году стал председателем попечительского совета московской еврейской общины «Дор ревии». В 2022 году Александр Генцис издал Тору с комментариями раввина Шимшона Гирша тиражом в десять тысяч экземпляров — одно из самых популярных русскоязычных изданий. С 27 мая 2025 года Генцис президент Российского еврейского конгресса.

Беседовали
Андрей и Кирилл ЭИХФУСЫ

Как шеф-повар Илья Лазерсон готовил для английской королевы

В гостях рубрики известный российский кулинар и остроумный рассказчик

— Илья, читала, что любовь к творению кулинарных шедевров вам привила именно ваша бабушка?

— Мамина мама — Евгения Захаровна Берхифанд из Витебска, та самая, которая играла в одной луже с Марком Шагалом. Правильнее было бы сказать, что она не то что бы привила мне любовь к будущей профессии, а в полной мере открыла мне ее самые разные, интересные стороны. Но она никогда не учила меня готовить, мне просто было интересно наблюдать за ней, и, можно сказать, я сам себя вовлек в это дело. Хотя, не было бы рядом моей любимой бабушки как примера — может быть, судьба сложилась бы иначе. Одно из моих правдивых высказываний про женщин: «Женщина-мама не умеет готовить до тех пор, пока не станет бабушкой».

— Да, это точно про мою маму! И про бабушку.

— И это неудивительно, потому что опыт «у плиты» приобретается людьми в течение всей жизни, и часто кулинарные умения, ловкость и сноровка накапливаются и проявляют себя в полной

мере у прекрасной половины человечества лишь с появлением внуков. Недавно меня никогда не интересовало, как готовит моя мама. Мне всегда было интересно, как готовит моя бабушка.

— Но тем не менее вы пошли учиться, и не просто на курсы, а сначала в техникум, потом в Ленинградский институт холодильной и молочной промышленности. Довольно долгий путь.

— Без ложной скромности добавлю: активно развиваясь в своем деле, я продолжил обучение в Техасе, стажировался в Луизиане и Таиланде, участвовал и побеждал в различных профильных конкурсах, всегда популяризируя блюда русской и еврейской кухни на Западе.

— В таком молодом возрасте? Похвально! Что было дальше, Илья, куда вы отправились после учебы?

— Первое мое рабочее место — кухня ресторана гостиницы Grand Hotel Europa, куда меня приняли поваром. Моими блюдами наслаждались многие известные деятели искусств, политики, медиаперсоны. Потом меня пригласили шеф-поваром в ресторан «Санкт-Петербург», затем во «Флору». В 1994 году в Россию приехала королева Британии. Несмотря на то, что я был еще молодым поваром — всего три года с момента выпуска! — подготовить меню для Елизаветы II и встречавшего ее в Мариинском дворце мэра Анатолия Собчака доверили именно мне. Венценосную особу потчевали борщом, ассорти из традиционных закусок русской кухни и кулебякой из лосося. Мы



уже сняли колпаки, вытерли лбы и пытались пить алкоголь, так сказать, незаметно, как вдруг врывается представитель протокола и говорит, что королева просит всех поваров выйти в зал. Мы надели колпаки обратно, и нам уже на ходу рассказывали, как надо себя вести и что нужно делать. Мы вышли, одновременно поклонились, она зааплодировала, захлопали и все остальные.

«Женщина-мама не умеет готовить до тех пор, пока не станет бабушкой»

— Да, такое, конечно, раз в жизни бывает. Вы выпустили сто пятьдесят шесть книг! Среди них и ваша новинка — «Братьям по сахару. Рецепты для диабетиков от шеф-повара», вышедшая в 2024 году. Эта тема, увы, актуальна сегодня для многих. Вы создавали ее вместе с врачами?

— Мы когда-то придумали программу про диабет на канале «Еда», резидентом которого я являюсь. Там я вел программу «Братья по сахару». Право на это яркое название было и у меня, и у канала, и я попросил у «Еды» разрешения выпустить книгу с таким же названием, что и было сделано. И без врачей я понимаю, что при диабете надо использовать пищу без углеводов и сахара. Эта новинка — не адресована исключительно диабетикам. Мой посыл здесь — ограничение в рационе питания так называемых быстрых углеводов и разумное применение продуктов с содержанием углеводов медленных. И если диабета у вас еще нет, то вам надо питаться так, как будто он у вас уже имеется.

— А вот ваши телепрограммы — вы рассказываете в них о сложных блюдах так легко, увлекательно и вкусно, что всякий страх перед их приготовлением просто отпадает.

А уж ваши ответы на вопросы, направленные блестящим юмором и тонкой иронией, заставляют смеяться даже меня. Хотя рассмешить меня очень непросто. Ваша программа «Служба 325. Скорая кулинарная помощь» заслуживает особого поствостования. Как она вообще появилась на свет?

— Однажды я к пришел к своему другу — известному журналисту Аркадию Матвеевичу Спичке. Поводом для визита послужила его кулинарная книга «Кухня холостяка». Мы с ним много общались. Он постепенно меня ввел в свой интеллигентский круг и посоветовал, что мне тоже надо писать книги, отдавая свои знания и умения другим. Маэстро верил в меня и вскоре предложил вести программу на радио, где я с листа, в эфире, отвечал бы на кулинарные вопросы слушателей. Я сам придумал название нашей новой программы «Скорая кулинарная помощь». Через месяц эта передача уже транслировалась на радио и пользовалась бешеной популярностью у слушателей.

— Вы постоянно в движении, в живом, быстром, творческом процессе — снимаете новые видео, отвечаете на вопросы подписчиков, выпускаете книгу за книгой, участвуете в кулинарных шоу по всей стране. В чем вы черпаете вдохновение в наше сложное время?

— У меня нет никакого вдохновения, а вместо него — чисто практический, утилитарный подход. Моя голова — отнюдь не безразмерна, хоть она и еврейская. В ней очень-очень много знаний. И для того, чтобы мне самому обновляться, я должен из своей головы что-то отдать другим, так сказать, освободить эти ячейки для иных, свежих идей и рецептов. И с каждой новой книгой, с каждой новой программой я словно освобождаю что-то в себе, чтобы заполнить потом эти пустоты новыми знаниями и развиваться дальше. Можно сказать, я делаю это ни ради людей, а ради себя.

Беседовала
Яна ЛЮБАРСКАЯ



справка

Илья Лазерсон родился в 1964 году в городе Ровно (УССР) — российский шеф-повар, теле- и радиоведущий, видеоблогер, автор книг по кулинарии. Окончил Ровенский техникум советской торговли (1983) и Ленинградский технологический институт холодильной промышленности (1991). Ведущий программы «Зона Лазерсона» на канале YouTube. Участник многих телевизионных программ, в том числе «Что? Где? Когда?». Живет и работает в Санкт-Петербурге. vk.com/i.lazerson

БЕЛОСНЕЖНАЯ карьера

— Марина Яковлевна, давайте начнем наш диалог с разговора об улыбке. Безусловно, человек улыбается глазами, и этого у него не отнять, скажем так. Но было бы несправедливо оставить без внимания тот факт, что зубы — также один из неотъемлемых атрибутов улыбки. Итак, что влияет на привлекательность улыбки через зубы?

— Прежде всего, соглашусь с вами, что привлекательность человека идет изнутри, светом души, данной Вс-вышним, добротой и счастьем. Наверняка вы замечали, что часто люди говорят: «Молодые — все красивые», а после тридцати лет черты лица отражают характер: злобу, зависть, доброжелательность, щедрость. Но состояние зубов, десен влияет на улыбку, уверенность человека. Ведь естественно, что свои недостатки, в том числе физические, свойственно скрывать. Было бы странно ожидать открытой улыбки от человека с разрушенными, кривыми зубами, воспаленными, цианотичными, отечными деснами.

— **Соглашусь. Не расскажете нашим читателям о том, как возникло понятие «голлиевская улыбка»? Как оно укрепились? И есть ли у нее «конкуренты»?**

— Изначально здоровые, ровные зубы были требованием к артистам в любой стране. Однако, как это часто бывает, любой признак общество начинает гипертрофировать, теряя разум. Например, желание иметь сильное здоровое тело трансформировалось в его карикатуру с проведением липосакции и применением силиконовых имплантантов ягодичных, икроножных, грудных мышц. Не говоря уже о набивших оскомину «накачанных» губах, грудных железах. Понятие «голлиевская улыбка» расширилось до неестественно белых зубов крупного размера, улыбки на весь зубной ряд. Добиться этого можно, в большинстве случаев микропротезированием, протезированием, отбеливанием, которые не являются органосохраняющими технологиями. Надо понимать, что «люди гибнут за металл». И все эти навязанные якобы стандарты красоты имеют единственную цель — заработать на людях, внушив им искусственное, уродующее здоровье и внешность, представление об образе Б-жьем, в соответствии с которым был создан человек.

— **У меня есть старый друг — пианист из Индии. Около сорока лет тому назад он рассказывал мне, что стоматологи в Индии безработные, так как основное население предпочитает вегетарианскую пищу. Действительно ли такой факт мог иметь место? И еще. Есть ли какие-то**

особенности у тех или иных народов, которые отличают их от других как нацию здоровых зубов?

— Согласитесь, что и вам, и нашей аудитории интересно научно доказанное мнение, а не обывательское суждение. Мне неизвестны доказательные научные исследования на эту тему. Напротив, тяжелое экономическое положение, расслоение населения на касты, чудовищная разница в состоянии системы здравоохранения, ее доступности, санитарно-эпидемическое положение, материальное благополучие жителей Индии общеизвестны. Думаю, что из-за крайне низкого благосостояния их населения стоматологическая помощь просто недоступна. А судя по тому, что полные съемные протезы продаются на рынках и примеряются на беззубые рты как обувь, состояние зубов плачевно. И мы с вами должны четко руководствоваться заветами, данными в Торе. В ней четко прописано, что нам полезно, а что нет, в том числе и в отношении образа жизни, питания. Никаких запретов на мясо в законе нет. Не могу советовать следовать иному.

„**«Изначально здоровые, ровные зубы были требованием к артистам в любой стране»**

— **Очень веская мотивация. Благодарю вас. Если у стоматолога недостаточно развита моторика, он обречен? И можно ли это определить на начальном этапе обучения или изначально понять, что стоматология — не его профессия?**

— Мне очень не нравится слово «обречен». Человек может быть организатором здравоохранения в стоматологии, может быть специалистом по заболеваниям слизистой оболочки рта. Мы с вами помним, что еще в Советском Союзе (про царскую Россию не знаю) обязательно среди документов, предоставляемых в приемные комиссии институтов, была справка о профпригодности для работы или поступления в вуз, сейчас это медсправка формы 086/у. Учитывались зрение и другие заболевания. Как вы считаете, может быть одноруким водителем автобуса, а слепой летчиком? Сейчас требования снижены. У меня учились студенты с ДЦП, но в такой

Профессор
стоматологии
**Марина
Абрамова**
о голливудской
улыбке, фразе
Жванецкого
и заветах Торы



форме и такие мотивированные, что работать с ними было одно удовольствие. Но надо понимать, что любая деятельность требует физических, умственных, профессиональных способностей. Я никогда не буду оперной певицей или олимпийской чемпионкой. Вспомните монолог Жванецкого «Даже простой крейсер под моим командованием не войдет в нейтральные воды... Из наших не выйдет. И за мои полотна не будут платить бешеные деньги». Все пути открыты, а особенности и возможности надо выяснять индивидуально.

— **Скажите, многим ли из ваших коллег удается быть и хорошим специалистом, и педагогом? На мой взгляд, как и во многих других профессиях, в стоматологии к этому также должна быть предрасположенность.**

— Вы абсолютно правы. Уметь — не значит научить. Педагог — не самая оплачиваемая деятельность, и в материальном, и прежде всего в нравственном, духовном смысле. Поэтому в нашем университете немотивированные люди не задерживаются. А работают настоящие подвижники, вкладывая в своих учеников свою жизнь.

— **Были ли в вашей жизни встречи, которые определили ваши взгляды на профессию?**

— Безусловно. И это учителя, сформировавшие отношение к профессии, пациентам, коллегам, с первого курса Воронежского мединститута обращавшиеся к нам на «Вы», по имени и отчеству. Кстати, именно отчество для меня крайне важно: произноса его, люди помнят имя моего отца, что в культуре нашего народа значимо. Преподавали медицину так, что выпускники стоматфакультета, оказавшиеся с мужьями-военными в отдаленных гарнизонах, смогли работать полостными хирургами (тогда законодательство это позволяло). Замечательные М. Ф. Багрянская, М. Я. Карпекина, А. С. Калининченко, Н. Н. Горшенева и др. воспитывали умение видеть комплекс диагностических и этиологических критериев

в хирургии, акушерстве, гинекологии, терапии путем ассистирования на операциях, в родах. А мои родные руководители С. Н. Юденкова (дочь Героя Советского Союза Николая Сазоновича Павлушкина), М. А. Губин, А. В. Крицкий, Е. В. Степанова, А. А. Кунин, член-корреспондент РАН Л. С. Персин — пример и недостижимый ориентир в жизни в высшем смысле. Я стремлюсь беречь память о них и об alma mater.

— **И в заключение расскажите, пожалуйста, какой-нибудь курьезный или просто смешной случай из вашей практики.**

— Не знаю, насколько вам покажется смешным случай, но я его часто вспоминаю. Обычно люди негативно относятся к посещению стоматолога, как бы мы ни мотивировали их, воспитывая с детства позитивное мышление. Но люди сейчас так загружены работой, так измотаны, что просто засыпают в кресле, иногда даже похрапывая. Однажды ко мне пришла моя пациентка, 9-летняя Эля, подающая надежды фигуристка, тренирующаяся дважды в день. Надо было удалить временный зуб, который мешал прорезыванию постоянного. Делая все нежно, я не удивилась, что во время приема она заснула от усталости, но по окончании горько заплакала. Я очень расстроилась, потому что с раннего детства вела ее, и ее слезы — показатель моей профнепригодности. Однако затем выяснилось, что она заплакала не от боли, не от страха, а от моих слов: «Два часа не пить, не есть». А она, измотанная, была очень голодна. С тех пор перед любым ее осмотром я напоминала родителям, чтобы ее предварительно покормили. Вот так.

— **Марина Яковлевна, я вам очень благодарен за беседу. Надеюсь, наши читатели извлекут много пользы для себя по прочтении этого интервью.**

— Благодарю вас за приглашение участвовать в интервью в уважаемом издании, основанном моим родным народом.

Беседовал
Гарри КАНАЕВ

справка

Марина Абрамова родилась в 1966 году в Ленинграде. Окончила Воронежский государственный медицинский институт им. Н. Н. Бурденко с отличием (1988). Президент Профессионального Общества ортодонтов России, заведующая кафедрой ортодонтии и геронтостоматологии Российского университета медицины. Доктор медицинских наук, профессор.

Добро пожаловать в уголок поддержки и понимания! Здесь вы найдете советы и ответы на самые важные вопросы о семье, детях и отношениях. Вместе мы разберемся с трудностями, научимся строить гармонию и создавать теплую атмосферу в вашем доме.



— Татьяна, с какими трудностями чаще всего сталкиваются дети, когда начинается новый учебный год?

— Лея, я бы выделила здесь несколько моментов. Во-первых, страх перемен. Потому что для ребенка 2–3 месяца каникул — это достаточно долгий период времени, в который, как правило, меняется и режим дня, и наполнение. Во-вторых, возвращение к графику может вызывать у ребенка тревогу и переживания.

— Очень знакомое состояние, встречается и у взрослых.

— Конечно, даже взрослый, будучи на отдыхе, когда возвращается к своим трудовым будням, проходит период адаптации. Это не зависит от возраста. У всех это будет проходить по-своему, в младшей школе и у подростков свои моменты. Более того, может возникать страх не оправдать ожидания своих родителей, которые за лето много всего сделали для своего ребенка и хотят, чтобы он сейчас с новыми силами начал учиться.

— Как ты считаешь, насколько важно родителям создавать у ребенка позитивный настрой в начале учебного года? Какие приемы и слова помогают ребенку идти в школу с удовольствием?

— Очень важно дать ребенку заряд позитивных мыслей. То есть не говорить, что вот сейчас начинается учеба, нужно учиться, делать уроки, что появятся новые предметы. А делать акцент на том, что он встретит своих одноклассников, сможет поделиться с ними впечатлениями о летних каникулах, послушать их рассказы. Нужно объяснять ребенку, что в школе опять будут интересные мероприятия, спектакли, презентации. В общем, напомнить ему то, в чем он силен и что приносило ему удовольствие и радость в прошлом учебном году. То есть как бы сфокусироваться на позитиве и обобщать приятное.

— Мы знаем, насколько важно для развития ребенка иметь хорошие отношения с ровесниками. И для родителей важно понимать, как складываются отношения их ребенка в классе, это играет ключевую роль в процессе социализации. Дети учатся взаимодействовать



друг с другом, развивают навыки общения и разрешения конфликтов. Это важно для их эмоционального и психологического благополучия.

— Да, а в начале учебного года это особенно острый вопрос, если у ребенка хорошие, дружеские отношения в классе, это одна история. Если у ребенка были какие-то трудности в выстраивании отношений с одноклассниками, то в этом случае переживаний будет больше, и такие случаи нужно разбирать с каждым ребенком индивидуально.

— Татьяна, а что насчет раннего подъема после летних каникул?

— Когда происходит резкий переход от свободного летнего графика к четкому режиму учебного года, это тоже вызывает

Сегодня вместе с Татьяной Шамаиловой, опытным детским психологом, мы обсудим начало учебного года — какие вопросы чаще всего волнуют родителей и как с психологической точки зрения лучше поддержать детей в этот важный период.

Минутя СТРЕСС

стресс — и психологический, и физиологический. Поэтому стоит заранее мягко переходить к режиму учебного года, об этом стоит позаботиться родителям, тогда стресса не будет.

— Многие родители переживают, что ребенок не хочет заниматься уже в самом начале учебного года. Это что-то с мотивацией не в порядке?

— У многих ребят мотивация снижается во время каникул, возникает ощущение: вот опять школа, опять все это снова, это так долго, и следующие каникулы очень далеко.

— Значит, родители должны быть к этому готовы, а какого поведения можно ожидать от детей?

— По-разному, зависит от возраста, например, младшие

могут помочь родителям и детям справиться с тревогой и страхом перед неизвестностью?

— Это обстоятельство вызывает особые переживания. Нужно заранее пойти с ребенком в эту школу, если он там еще не был, посмотреть, как обустроена территория, что там вокруг. Если ребенок будет ходить в школу пешком, два-три раза заранее прогуляться туда. Если будет ездить, то съездить с ним и погулять по окрестностям, чтобы посмотреть, что это за район. Это будет снижать тревогу и страх.

— Очень многие родители записывают детей сразу в несколько кружков с сентября. Но важно в первые недели учебного года не перегружать ребенка. Как правильно составить расписание, чтобы он успевал адаптироваться к школе и постепенно включать в свою жизнь дополнительные активности?

— Тут очень важно в течение первого месяца дать ребенку потихоньку влиться в учебный процесс, не нагружать его сразу кружками, дополнительными секциями. Обычно так и бывает, в музыкальных и спортивных школах сентябрь — он такой «раскачивающийся», занятия начинаются во второй половине месяца, и это очень правильно.

Дорогие читатели, вместе с Татьяной мы постарались затронуть важные и актуальные темы, связанные с воспитанием и психологическим здоровьем детей в начале учебного года.

Надеемся, что наш сегодняшний разговор поможет вам в создании крепкой и любящей семьи. Помните: гармония — это не статичное состояние, а постоянный процесс, который требует внимания, любви и усилий каждого. Присылайте ваши вопросы и размышления на нашу электронную почту: psiholog1136@mail.ru. Мы обязательно обсудим их в следующих выпусках нашей рубрики. Пусть каждый день приносит радость и уверенность в завтрашнем дне!

С уважением
и наилучшими пожеланиями,
ведущая рубрики
Лея ГАВРИЛОВА
и моя гостья
Татьяна ШАМАИЛОВА

ФРАНСУА ЭНГЛЕР: ОХОТА ЗА ЧАСТИЦЕЙ Б-га

Полвека между
открытием
элементарной
частицы
и «Нобелем»!

Сергей КОНСТАНТИНОВ

Пожилой человек, одетый с академической небрежностью — в пиджак с кожаными накладками на локтях, брюки из вельвета, удобные туфли, — не торопясь, размеренно идет дорожками парка к зданию Свободного университета Бельгии. Университет расположен на границе коммуны Эттербек, ставшей со временем пригородом Брюсселя. Человек прожил в Эттербеке почти всю жизнь, и Свободный университет — его альма-матер. Здесь он учился, получил диплом и степень доктора в области физики. Теперь он заслуженный профессор. На латыни это звучит и вовсе внушительно: профессор-эмеритус. Он награжден десятком научных премий, работал и преподавал в институтах и университетах всего мира. В списке наград — неожиданная и задержавшаяся лет на пятьдесят Нобелевка. Профессор не думает обо всем этом. Некоторые подробности своего детства он и вовсе старается закрыть на крепкий засов в дальнем углу памяти. Сейчас для него важнее предстоящие занятия с молодежью: формулы и научные термины, теории и толстые учебники не должны спугнуть азарт исследователя и первооткрывателя тайн мироздания. Сегодня с его помощью студенты окунутся в бездонный океан знаний о микрочастицах, о первоэлементах Вселенной. У них есть теперь и датчики, и детекторы, отслеживающие замысловатый путь частиц в вакууме колбы. Есть Большой адронный коллайдер, наконец! А когда он с коллегами устроил настоящую охоту



кабинету. На дверной табличке надпись «проф. Франсуа Энглер».

Он родился 6 ноября 1932 года в Эттербеке в еврейской семье. Когда Бельгию в мае 1940-го оккупировали нацисты, Франсуа еще не исполнилось и 8 лет — достаточно, чтобы понимать опасность происходящих событий, и слишком мало, чтобы быть в силах спастись самому и уберечь родных. Именно об этом периоде не любит вспоминать профессор. Ему пришлось стать одним из «укрытых детей». Под покровом ночи ребенка забирали из семьи и увозили в детский дом, в приют, где все чужое и надо вести себя очень осторожно. Нечаянно брошенное слово, неосторожный поступок влекут за

” После того, как Франсуа Энглер стал лауреатом Нобелевской премии, король Бельгии Альберт II даровал ему титул барона

уверенно и непринужденно. По окончании школы юноша поступил в Свободный университет Бельгии и выучился на инженера-электромеханика.

университете США. Надо сказать, профессор Браут был лишь на четыре года старше Энглера. В 1961 году оба приехали в Бельгию, и Свободный университет принял молодых сотрясателей древа квантовой физики. Вокруг ученых сформировалась команда энтузиастов, стремившихся ни много ни мало докопаться до самых основ мироздания: они разрабатывали новую теорию поведения микрочастиц, которая решила бы проблемы Стандартной Модели. Они знали, что не менее двух подобных групп из Америки и Англии буквально дышат им в затылок. Питер Хиггс из Эдинбурга, чьим именем назовут таинственную частицу, работал над теорией поля взаимодействий, находящегося в «спящем» состоянии. По его мнению, «как только новорожденная Вселенная стала расширяться и охлаждаться, поле ожило и во всеуслышание заявило о своем присутствии. В этот момент строительные блоки материи превратились из невесомых в весомые. Частицы обрели массу».

Первыми в той гонке стали Энглер и Браут. Они обогнали Хиггса на семь недель и опубликовали статью об обретении бозонами массы в научном издании. В течение месяца появились работы их «соперников» со ссылками, уточнениями и дополнениями. Научно сообщество встретило публикации, мягко говоря, с недоверием. Последовал шквал критики, который одного из американских ученых просто вогнал в депрессию. Тогда с легкой руки журналистов в обиход вошло выражение «частица Б-га» — вычисленный бозон. А Энглер и Браут не пали духом: их не смущали ни титулы, ни авторитет за бронзовевших академиков.

«Мы вступили тогда в область неизведанного, — вспоминал те годы Энглер, — начиная двигаться в неизведанном, человек имеет огромное преимущество: он свободен от ошибок других. Он волен совершать свои ошибки!»

Дел хватало без выяснения отношений: симпозиумы, конференции, новые горизонты и идеи: например, теория струн! В 80-х профессора пригласил к сотрудничеству Израиль: с 1984 года он является профессором кафедры физики и астрономии Тель-Авивского университета.

Теория ученых нашла подтверждение, когда запустили адронный коллайдер. Бозон Хиггса, вычисленный в 1964 году, удалось распознать при разгоне частиц в 2012-м!

На следующий год Франсуа Энглер и Питер Хиггс стали лауреатами Нобелевской премии по физике (Браут не дожил до обнаружения бозона). Тогда же король Бельгии Альберт II даровал Франсуа Энглеру титул барона.

Сейчас профессору Энглеру идет 93-й год. Однако познанию неведомых возрастных границы! Теперь Франсуа Энглера интересует темная энергия, связанная, как он считает, с самым началом Вселенной.

От всей души пожелаем исследователю мира: «До ста двадцати»!



Лауреаты Нобелевской премии 2013 года. Франсуа Энглер крайний справа.

за неуловимой доселе частичкой бытия, их команда располагала в основном лишь бумагой, ручками и чернилами. И все же им удалось поддеть бозон на кончик пера и понять механизм возникновения такого свойства тел, как масса. Человек, войдя в здание и миновав длинные коридоры, подходит к своему

собой донос и внимание гестапо. Мальчик сменил четыре приюта в Валлонии. Ему повезло: союзные войска покончили с поиском еврейских детей гитлеровскими агентами.

Франсуа с детства любил математику: среди постоянных, переменных и уравнений он чувствовал себя

Однако его привлекал иной мир, в котором бесконечно огромное и бесконечно малое, соединяясь, создавали мироздание. Он стал специалистом по элементарным частицам и квантовой механике. После получения степени в области физики Франсуа стажировался у профессора Роберта Браута в Корнеллском



ГЕРМАН ИНАТАЕВ: «В аэропорту нас встречали три тысячи болельщиков»

Гость спортивной рубрики
о футбольных кумирах, игре
в «Тереке» и невыплаченных
гонорарах



— Вы профессиональный футболист. Это редкость для горского еврея. Скажите, где вы делали свои первые шаги в этом виде спорта?

— С детства я занимался легкой атлетикой, так как там, где мы жили, не было секции футбола. Потом, когда я переехал в Ростов к дяде, мой двоюродный брат приобщил меня к футболу. Я стал ходить в ДЮСШ СКА (Ростов). Это был мой первый спортивный клуб. А уже учась в 7-м классе, я попал в школу-интернат спортивного профиля, где и получил базовую подготовку по футболу.

— А переехали откуда?

— Из Грозного. Там я родился и жил до пяти лет. Так сложилось, что судьба вернула меня в Грозный уже после школы. Меня сразу приняли в местное «Динамо» и после того, как на первенстве республики команда заняла первое место, взяли в «Терек», команду мастеров.

— Довольно стремительная карьера!

— В спорте иначе нельзя — все надо делать вовремя, пока молод. Спустя полгода меня призвали в армию. Я прослужил два года в Ростове в спортивной роте и после службы поселился в городе Крымске Краснодарского края, где и живу по сей день.

— Как дальше развивалась ваша профессиональная карьера? За какие команды играли?

— Скажу, что география в этом отношении у меня обширная. После службы в армии я играл в команде мастеров в «Кубани» станицы Бараниковская,

а в 1994 году был приглашен в Бангладеш для игры в премьер-лиге за команду «Мо-хамеддан Спортинг Клуб» (Дакка).

— Вот тут давайте поподробнее. Ведь это другая страна, другие болельщики, другие футболисты. Как ощущали себя там? Какой опыт извлекли?

— Я был не один. Со мной поехали Виталий Бреговдзе из Краснодара и Андрей Козаков из Москвы. К сведению, в городе Дакка на тот момент было около десяти миллионов населения. Из них — восемь очень бедные, два — очень богатые. Среднего класса как такового не было. Но футбол любили все. Годом раньше команда заняла первое место, поэтому в этом году им опять нужна была победа. Одним словом, мы были приглашены на подкрепление. Первая неожиданность — это когда в аэропорту нас встречали около трех тысяч болельщиков.

— То есть три тысячи болельщиков встречали троих футболистов?

— Представьте себе! Такое в моей жизни было всего один раз. Но нас сразу предупредили, чтобы мы не обольщались: болельщики очень злые, на улицу нам лучше не выходить — могут порезать. Свои — если плохо сыграли, чужие — если сыграли хорошо. Руководство команды сняло нам трехкомнатную квартиру и дало повара. Но вот гонорар за каждый месяц нам приходилось выбивать. Дошло даже до того, что, когда руководство задолжало нам за два месяца, мы сказали, что не выйдем на

поле. На что нам ответили: «Не хотите — уезжайте». Надо сказать, что, если болельщики (а их на стадионе было около 70 тысяч, из них 50 тысяч болели за нас) узнали бы, что мы, иностранные футболисты, не вышли на игру из-за того, что нам не заплатили, они бы стерли этот клуб, что называется, с лица земли. Руководство клуба это, конечно, понимало и прямо перед матчем отдало нам все заработанные деньги.

«На фоне китайцев наши футболисты были великанами»



А так мы неплохо проводили там время. Ходили на мероприятия нашего посольства — концерты, дискотеки, посещали бассейн, брали книжки в библиотеке. В общем, такие вот контрасты.

— Однако впечатлений масса. За какие зарубежные команды еще играли?

— Через два года я с тремя спортсменами был приглашен по контракту

в Китай — играть во второй лиге в команде «У Нью» (Ченду). Это небольшой городок, как нам его представили, но с четырехмиллионным населением. Идеальная чистота, небоскребы. Но население было исключительно маленького роста, поэтому мы для них были великанами. А у одного из нас — Саши Чеболаева, который был ростом метр девяносто один, — не было отбоя от фанатов — все хотели с ним сфотографироваться. Встретили нас дружелюбно. Мы пробыли в Китае год. К сожалению, вывести команду из второй лиги в первую нам не удалось. Но, в отличие от Бангладеш, здесь аккуратно платили и зарплату, и премиальные. Так что за год работы я смог купить себе трехкомнатную квартиру в Крымске.

— Герман, ваши кумиры в футболе?

— Я бы мог назвать Пеле, но я не видел его игру. А из тех, чью игру видел, в первую очередь это Марадона. Это футболист, который делал игру один. Он мог пройти четырех-пятерых игроков, обыграть и забить гол. Следующий — это Месси. Он играл уже тогда, когда уровень игроков был высокий, и получить восемь золотых мячей при его росте — это что-то невероятное.

— Чем вы занимаетесь сегодня, уже по завершении карьеры футболиста?

— С 2010-го по сегодняшний день работаю в системе ФК «Краснодар». Сначала был детским тренером, потом селекционером, сейчас я тренер-инструктор — проверяю работу других тренеров.

Беседовала
Стелла ДАВЫДОВА

справка

Герман Инатаев родился в 1969 году в Грозном. Окончил факультет физической культуры Ростовского педагогического университета (1995) и Высшую школу тренеров, получив лицензию B-UEFA (2006). Проходил стажировку в ПФК «Гамбург» (Германия). Чемпион России по футболу среди ветеранов (2008).

БЕАТА ИСТАХАРОВА:

«Главный барометр – ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ»

Интервью с женщиной, достигшей успеха в трех профессиональных сферах

— Беата, не знаю даже с чего начать разговор, но чувствую, что он будет интересным, как для меня, так и для наших читателей. Лично мне хотелось бы сначала узнать, как ты пришла в режиссуру.

— Моя страсть к актерству и режиссуре возникла примерно в возрасте пяти лет в Дербенте, где я устраивала целые моноспектакли для своих родственников. Моя тетя расставляла стулья, как в театре, родственники рассаживались — бабушка, дедушка, дяди и тети, соседи даже приходили. Объявляли: «Сейчас для вас выступит знаменитая артистка Беата Истахарова!». И я танцевала, пела, читала стихи, рассказывала истории. А еще я обожала придумывать игры и заражала этим весь наш большой двор, распределяла роли, находила реквизит. С годами стало ясно: мне ближе управление всем процессом, хотя я сыграла несколько характерных ролей, мой мастер в институте подтвердил мои сомнения, сказав, что для актрисы я слишком много думаю. Интерес к разговорному жанру, который передался мне от артистичной мамы, был у меня всегда.

— Итак, что же самое важное в профессии режиссера, на твой взгляд?

— Важно уметь интересно разворачивать историю, вовлекая зрителя постепенно в свою реальность. Насмотренность дает инструменты для создания особой атмосферы, навыки — как выстроить кадр и мизансцену, чтобы она «заговорила», — также важны. Ведь от того, куда направлено, например, движение в кадре, мы можем показать, с победой идет герой или он повержен, он в отчаянии или, наоборот, появилась надежда. Режиссура — это сочетание многих навыков и взаимодействие со многими людьми, но всегда остается загадкой, как увлечь своей историей других людей так, чтобы, во-первых, они ее почувствовали, а во-вторых, нашли в ней что-то свое.

— Теперь я, кажется, понимаю откуда у тебя серьезное увлечение психологией.

— Психология напрямую связана с режиссурой, без нее мы не можем понять персонажа, уловить импульс его поступков. Поэтому я увлекалась психологией всегда. В зрелом возрасте произошла переоценка ценностей, возник интерес к вопросу выбора в жизни человека и пониманию себя. Плюс во время беременности младшей дочерью появилось свободное время, и я познакомилась с Методом МАОР доктора Ирины Лурье, сочетающим холистический подход в психологии и основы хасидизма. Сейчас я применяю разные методы в работе, провожу групповые тренинги.

” Режиссура – это взаимодействие со многими людьми, но всегда остается загадкой, как увлечь своей историей других людей

— Вот мы и подошли к третьей профессии — редакторской.

— Редактор, кстати, одна из первых профессий, которые я освоила. Я работала на телевидении, в журналах, редактировала книги. Я занимаюсь редактурой между фазами активной деятельности. Мне нравится разгадывать замысел автора и, если получается оформить текст в соответствии с замыслом, это меня очень вдохновляет. Вообще, мы ведь всегда пытаемся разгадать замысел автора.

— Как ты находишь баланс между профессиональными амбициями и семейными обязанностями?

— Семья для меня на первом месте всегда. Я не про амбиции, я про



гармонию — умение сочетать и искать баланс, хотя он постоянно меняется в зависимости от текущего состояния и роли — матери, руководителя, режиссера, психолога. Главный барометр — это ощущение счастья.

— Как ты думаешь, твои горско-еврейские корни помогают тебе в работе, повседневной жизни?

— Я росла в Москве, в Дербенте, откуда родом мои родители, бывала не часто, но с возрастом все больше стала чувствовать свою идентичность. Сейчас я не стесняюсь своей эмоциональности, мне нравится испытывать яркие чувства и ощущать полноту жизни. Я готовлю детям горские блюда. А кавказская музыка сразу заставляет меня танцевать.

Мой папа был очень добрым человеком и всегда помогал людям. В нашем доме было много гостей, двери были распахнуты для всех. При этом папа был скромным и стеснялся благодарности. Он для меня пример простоты и одновременно глубины. Кавказское, горское во мне от него — особенно умение любить. В нашей семье всегда царили любовь и полное принятие. Чтобы ты ни сделал, ты наш и ты любим. Поэтому, мне кажется, я знаю, что такое беспричинная любовь и очень надеюсь передать ее своим детям.

— Здорово! А что для тебя значит вера?

— Вера — это непрекращающийся диалог со Вс-вышним. Диалог бывает разным: с благодарностью, бунтарством, в грусти или злости, в непонимании или обиде, в радости и любви. Главное — не переставать вести этот диалог, знать, что всегда есть эта связь. Даже если кажется, что она слабеет, рвется. Это тоже происходит для нашего возвращения и возобновления диалога с Творцом, только уже не формального, а искреннего, идущего из глубины души.

— А бывают у тебя моменты, когда ты чувствуешь особую связь с Б-гом?

— На природе. Вот сейчас я нахожусь на Домбае. Вокруг величественные горы, бурные реки, водопады, яркое солнце, ветер, высоченные деревья. Хочется слиться с этой красотой и благодарить Вс-вышнего, удивляться и восхищаться. Есть ощущение своей малости и одновременно важности, раз Он тебя создал. Похожее состояние бывает и в моменты кризиса, когда понимаешь, что можно расслабиться, довериться Вс-вышнему. Он обязательно вынесет на безопасный берег. Важно устанавливать этот контакт всегда и везде.

— Беата, спасибо, беседа, как я и предполагала, получилась не только интересной, но для многих полезной. А еще спасибо за вдохновение!

Беседовала
Ляя ГАВРИЛОВА

справка

Беата Истахарова родилась в 1978 году в Москве. Режиссер кино и телевидения, психолог, редактор. Окончила Колледж кино и телевидения (1995), ГИТР им. М. Ю. Литовчина (2000), Школу практической психологии И. Лурье (Израиль, 2018)

ЭСНОГА: португальская синагога Амстердама



Сергей КОНСТАНТИНОВ

Когда в Испании их католические величества Фердинанд и Изабелла в 1492 году изгнали евреев, не пожелавших оставить Веру отцов, многие переехали в Португалию. Через четыре года — указ португальского монарха: все евреи должны обратиться в католичество! Впрочем, стало общеизвестно, что обращение не спасет от государственного антисемитизма: инквизиция с удовольствием преследовала «новых христиан», стремясь завладеть их имуществом. Процессы марранов шли до конца XVII века.

Немногие места Европы могли обеспечить веротерпимость. Одним из них был Амстердам, переживавший в XVI столетии свой золотой век. Поэтому-то на протяжении 200 лет и стремились туда евреи из Иберии. В Амстердаме насильно обращенные открыто возвращались к иудаизму. Все они, даже прибывшие напрямую из Испании, называли себя «португальскими евреями»: Голландия воевала с Испанией. Между собой эмигранты общались на диалекте ладино.

Эти евреи понимали значение синагоги в жизни общины и в религиозном образовании детей. Число единоверцев росло. В 1670 году был приобретен участок земли в центральной части города. Старейшины решили возвести там большую синагогу, хотя для общины расходы по строительству стали на пять лет дополнительным бременем.

Работы начались 17 апреля 1671 года. Ими руководил хорошо известный общине архитектор Элиас Боумен. Этот зодчий годом ранее завершил строительство Большой синагоги ашкеназов.

Внешний облик нового здания возник на основе планов Храма царя Соломона.

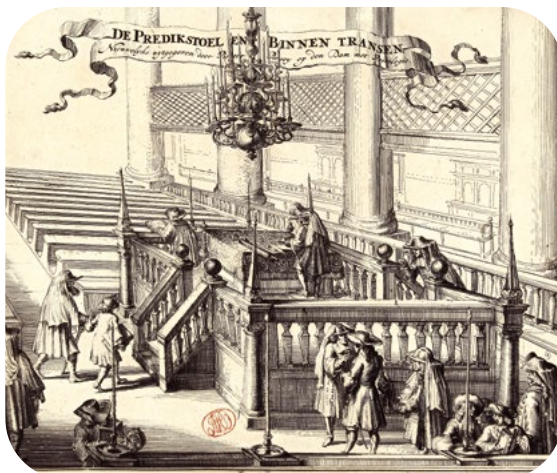
Надпись над входом — строки Псалмов Давидовых: «По множеству милости Твоей, войду в дом Твой» (Пс. 5:8).

Рядом «1672» — год, в который надлежало завершить строительство. Значится там и имя старейшины общины, подвигшего евреев возвести синагогу: «Абоаб». Это память о раввине Исааке Абоабе де Фонсеке, книжнике

и каббалисте, который ради спокойствия среди сефардов Амстердама отлучил от общины философа Спинозу.

Синагога представляет собой отдельно стоящее здание, стилобат основание которого хорошо видно со стороны ближайшего канала. В ее главный зал попадают через дворик, образованный постройками, где расположены «зимняя синагога», кабинеты, архив, жилища персонала и знаменитая библиотека «Эц Хаим» (Древо Жизни). Под всем этим находится синагогальная сокровищница,

С потолка синагоги свисают четыре огромных латунных шандальера, где во время служб сияет 1000 свечей



вишница, где хранится богато украшенная серебряная утварь, ценные свитки и книги.

Работы завершились 2 августа 1675 года, и после торжественной церемонии синагога открыла свои двери прихожанам. В народе этот молитвенный дом называли на ладино «Эснога».

Внутри синагога — единое пространство прямоугольной формы. Вдоль стен — деревянные скамьи. Пол, согласно голландской традиции, посыпали

мелким песком самого лучшего качества, чтобы он впитывал пыль, грязь и влагу и приглушал шум.

В юго-восточном углу главного зала — Синагогальный Ковчег. Ковчег, находящийся в синагоге сейчас, изготовлен в 1744 году из цельного куска бразильского дерева джакаранда (палисандр). На другой стороне зала, напротив ковчега, расположена бима — возвышение для раввина. 12 каменных столбов, символизирующих колена Израилевы, поддерживают женскую галерею. Каббала утверждает, что существует 72 Имени Вс-вышнего, каждое из которых представляет определенную энергию или качество. Из 72 окон в помещение проливается дневной свет. С потолка свисают четыре огромных латунных шандальера, где во время служб сияет 1000 свечей. Еще в XVII веке два голландских художника, гравер Ромейн де Хуге и живописец Эммануэль де Витте, создали множество картин и гравюр с видами португальской синагоги.

Во время фашистской оккупации и Холокоста гитлеровцы собирались превратить синагогу в центр депортации евреев, но профессору семитских языков Лео Палашу и группе сподвижников удалось отговорить нацистов от этого плана. Синагога стала складом конфискованного имущества, где в потайных нишах и на чердаке в ожидании освобождения хранились ценные книги и старинная утварь для богослужения.

Состояние крыши синагоги побудило власти города начать в 1978 году долгожданную реставрацию, которая растянулась на 15 лет. Проблем было много: просадка здания из-за строительства транспортного туннеля. Фасады, стенные крепления, конструкция крыши нуждались в ремонте, чугунные рамы окон, установленные в 1853 году, и большие арочные окна изъедены ржавчиной.

В 2022 году было сделано удивительное открытие. Во время работ над ковчегом реставраторы наткнулись на потайное хранилище под ним. Там они обнаружили рулоны оригинальных льняных гобеленов с великолепными гравюрами 1740–1760 годов. Эти гобелены можно увидеть в сокровищницах



Гравюры Ромейна де Хуге

синагоги. Ведь она открыта для всех — не только для евреев. Купив билет, можно ознакомиться с жизнью сефардской общины XVII века, пройдя через залы еврейского музея.

А в главном зале Эсноги все остается, как и сотни лет назад: пол покрывают песком, центрального отопления нет, а синагога освещена сотнями свечей в светильниках.



**УРОКИ
ДЖУУРИ**

ФОЛЬКЛОР


**NUBOHOJ
ÇUHURI**
**GOFHOJ
BƏVƏHOJ
ПОСЛОВИЦЫ**


УРОКИ ДЖУУРИ ПОДГОТОВЛЕНЫ
ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ ЯЗЫКА
МАРДАХАЕМ НАФТАЛИЕВЫМ
ДИЗАЙН: АНАР МУСАЕВ

Nədirəhorə diri, quduz biri.
Увидел неувиденное и зазнался.

Nədorığə – nıvəgiri.
Не дашь – не получишь.

Nə durguni, nə duzi.
Нет ни лжи, ни правды.

Nə dustə xuno dusti, nə dūşməre xuno – dūşmə.
И не друг, и не враг.

Nə dūzdiri, hə həci vəgirdi.
Не украл, а просто взял.

Nə ez təlhi xurda bire, nə ez şirini – şəndə.
Горький — нельзя есть,
сладкий — нельзя выбрасывать.

Nə ez Xudo razini, nə ez bəndə.
И ни Богом, ни людьми не доволен.

Nə ez Xudo tərsire, nə ez bəndə şəlməndə bire.
Ни Бога не боится,
ни людей не стыдится.

Nə əri rafte rəhi, nə əri guftirə gof.
Некуда идти, нечего сказать.

Nə ə hərej mürdəho dəri, nə ə hərej zindəho.
Нет его ни среди мертвых,
ни среди живых.

Nə ə həsb, nə ə səg, nə ə tufang,
nə ə zən bovor nə sox.
Не верь ни коню, ни собаке,
ни винтовке, ни жене.

Nə ə cümərəvo vınırem,
nə ə guşmərevo şınırem.
Не видел того глаз,
и ухо не слыхало.

Штрудель из куриной грудки



Штрудель из куриной грудки с карамельной корочкой — праздничное блюдо к Рош а-Шана ресторана «Лехаим», который находится в помещении Московской хоральной синагоги. Вдохновленный символами Нового года, ресторан «Лехаим» представляет свое

новое авторское блюдо — штрудель из куриной грудки с яблоками, медом и орехами. Нежное куриное филе, маринованное в оливковом масле, лимонном соке, меде и горчице, превращается в ароматную оболочку для сочной начинки из яблок, карамелизированного лука и хрустящих орехов.

ПРОДУКТЫ

Куриные грудки — 2 шт.
Яблоки — 1–2 шт. (в зависимости от размера)
Лук репчатый — 1 шт. (сред. размер)
Чеснок — 2–3 зубчика
Грецкие орехи — 100 г
Масло оливковое — 4 ст. л. (½ для маринада, ½ для начинки)
Горчица — 1 ч. л.
Мед — 3 ч. л. (1,5 ч. л. в маринад, 1 ч. л. в начинку, 0,5 ч. л. для обмазки)
Соль — 1 ч. л.
Перец по вкусу
Корица — 0,5 ч. л. (по желанию)
Сок одного лимона — делим:
2/3 — в маринад, 1/3 — в начинку
Кунжут для посыпки

ПРОЦЕСС ПРИГОТОВЛЕНИЯ

Куриные грудки разрежьте вдоль, но не до конца, раскройте книжкой, слегка отбейте и замаринуйте минимум на 1 час (лучше на ночь).

Теперь маринад. Для этого нужно смешать масло, сок лимона, горчицу, мед, соль и перец в указанной выше дозировке.

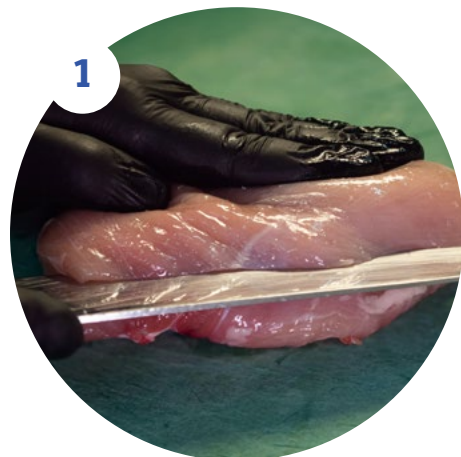
Тем временем готовим начинку из яблок. Для этого разогрейте сковородку с 2 столовыми ложками масла, выложите тонко нарезанный лук на раскаленное масло, сразу следом

добавьте чеснок, яблоки, нарезанные тонкими дольками, корицу, соль, перец, мед и сок лимона, а в конце — грецкие орехи. Весь процесс займет 3–4 минуты.

Филе с начинкой аккуратно заверните и зафиксируйте кулинарной нитью или шпажками. Запекать нужно при температуре 180 °С двадцать минут, затем смажьте смесью масла и меда, посыпьте кунжутом и верните в духовку еще на 10–15 минут для получения золотистой корочки.

Этот штрудель соединяет в себе традицию и современную подачу: яблоки и мед — символ сладкого и благополучного года, орехи — изобилия и достатка, курица — домашнего тепла и уюта. На праздничном столе повара ресторана «Лехаим» подадут это блюдо с ароматным булгуром, который подчеркнет сладко-пряную начинку. В домашних условиях штрудель можно сервировать и с рисом — он станет прекрасным дополнением к нежному мясу и яблочно-медовому соусу.

Штрудель из куриной грудки — больше чем блюдо. Это символ надежды на светлый, сладкий и благословенный Новый, 5786-й год!



1 Куриные грудки разрежьте вдоль, но не до конца, раскройте книжкой.



2 Смешайте масло, сок лимона.



3 Горчицу, мед.



4 Соль и перец.



5 Разогрейте сковородку с 2 столовыми ложками масла, выложите тонко нарезанный лук и яблоки.



6 В конце — грецкие орехи.



7 Филе с начинкой аккуратно заверните.



8 Зафиксируйте шпажками, затем смажьте смесью масла и меда, посыпьте кунжутом.

ХРОНОПИТАНИЕ: ешь как король, ешь как бедняк

О системе приема пищи, основанной на естественных биоритмах человека

Сергей КОНСТАНТИНОВ

Считается, что хронопитание разработано в XX веке французскими учеными Аленом Делабосом и Патриком Леконтом. Однако они скорее изложили современным научным языком то, что древние мудрецы передавали поэтически или образно, а организм знает на уровне инстинктов.

Еще философ и врач Маймонид, известный под именем Рамбам, дал основные рекомендации для разумного подхода к приему пищи, переключаясь с принципами хронопитания. Вот одно из его известных высказываний: «Ешь утром как царь, в полдень — как вельможа и как бедняк — за ужином».

Главная идея хронопитания заключается в следующем: прием пищи в определенное время суток влияет на обмен веществ и общее состояние здоровья. Принцип этой системы гласит: «Ешь, когда организм готов переработать еду. Утро и день — время основных приемов пищи. Организм активно работает и готов ее переваривать. Вечер и ночь — время покоя и восстановления».

Фокус не на том, что человек ест, а на том, когда он это делает. Личные биологические часы — важнее любой диеты.

Одно из ключевых понятий хронопитания — циркадные ритмы (от лат. *circa* — «около, кругом» и *dies* — «день») — циклические колебания интенсивности различных биологических процессов, связанные со сменой дня и ночи. Период циркадных ритмов обычно близок к 24 часам. Понятие впервые вошло в научный обиход в 1959 году. Эти ритмы выявлены у некоторых бактерий, растений, животных и человека.

Постепенно на протяжении столетий в результате наблюдений и опытов, а также по мере открытия гормонов — регуляторов процессов — рождалась хронобиология. Хронопитание — ее прикладная часть.

Естественный биологический ритм человека организован следующим образом.

Около 21:00 организм запускает выработку мелатонина, гормона сна; через полтора часа подавляется перистальтика

кишечника; к двум часам ночи человек погружается в глубокий сон, снижается температура тела, все процессы замедляются. Самая низкая температура — в 4:30. Затем организм готовит-

”

Принцип Маймонида:
«прекрати есть, когда ты сыт на три четверти»

ся к пробуждению: в 6:45 резко поднимается давление, в 7:30 прекращается выделение мелатонина, а еще через час происходит запуск перистальтики.



В 9:00 — пик выработки кортизола — гормона, отвечающего за стрессовые ситуации и регуляцию пищеварительного цикла. В 14:30 — наилучшая за сутки координация; в 17:30 — наилучший тонус сердечно-сосудистой системы и мышц.

Затем процессы начинают замедляться, и вновь синтезируется гормон сна. Цикл замкнулся.

При схожих фазах цикла время пиков активности будет меняться в соответствии с личными биологическими часами и жизненным ритмом конкретного человека.

Хронопитание рекомендует принимать пищу в одно и то же время, с интервалом 4–5 часов, лучше всего — 4 раза в день.

Завтрак и обед должны быть самыми плотными, а ужин — легким.

Утром организм вырабатывает те ферменты, что необходимы для расщепления жиров, поэтому завтракать можно жирной пищей. К полудню лучше всего усваиваются белки, к вечеру — углеводы. В обед достаточно одного блюда, богатого животными белками и крахмалистыми овощами. Ужинать рекомендуется не менее чем за час до отхода ко сну. На столе — блюда из рыбы, белого мяса, морепродуктов и легкие овощные салаты.

Между обедом и ужином хорошо устроить полдник: с 17:00 до 18:30 количество инсулина в организме пиковое, поэтому для употребления сладостей самое время: они быстро переработаются в энергию, а энергия снимет накопившуюся усталость. Можно добавить орехи и сухофрукты.

Допустимо сухое вино в ограниченных количествах (2 бокала для женщин, 3 для мужчин). Избегайте крепких напитков, сладких вин и сочетания алкоголя с жирной пищей.

Принцип Маймонида: «прекрати есть, когда ты сыт на три четверти», также включен в эту систему.

С помощью еды по часам можно без таблеток контролировать давление, вес и уровень сахара в крови. Людям с хроническими заболеваниями, гипертонией, диабетом перед переходом на хронопитание следует обратиться за рекомендацией к специалисту.

Studio STMEGI
PHOTO-VIDEO PRODUCTION

Интеллектуальный сервис во всем!

ВИДЕОСЪЕМКА
ВАШЕГО ТОРЖЕСТВА:

- ✓ СВАДЬБА
- ✓ ЮБИЛЕЙ
- ✓ БАР-МИЦВА
- ✓ БРИТ-МИЛА
- ✓ ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК
- ✓ КОРПОРАТИВ

stmegiphoto@mail.ru
8 (916) 331-60-46



«Приходите! Вместе мы напишем Вашу семейную летопись: — бережно и душевно, грамотно и качественно, лояльно и деликатно, с любовью к делу и людям!»

Эльдар Данилов, Ольга Клищевская
продюсер и художественный руководитель
студии видео- и фотосъемки «STMEGI Production»

Мы не просто создаем видеофильмы — мы сохраняем истории, которые будет интересно пересматривать!

- широкий спектр услуг по принципу «ВСЕ ВКЛЮЧЕНО»
- многокамерная видеосъемка в формате FULL HD, 4K, SDE-монтаж
- фотосъемка любой сложности
- профессиональная команда с опытом работы более 15 лет



ШЕСТЬ ФАКТОВ О ПРАЗДНИЧНЫХ БЛЮДАХ У ЕВРЕЕВ РАЗНЫХ СТРАН

1. Во Франции принято украшать праздничный стол яблоками, символически обозначающими благословенный год. Но кроме обычных яблок часто используют яблоки сорта «Пармен де Лимузен».
2. Марокканские евреи готовят «сифти хава» — сладкий хлеб, украшенный финиковыми листьями и посыпанный семенами граната, символизирующими плодородие и богатство будущего года.
3. Итальянские евреи соблюдают обычай съедать особый вид сыра — «робио да сан даниеле» вместе с вином, считая этот сыр символом счастья и благополучия.
4. Британские евреи сохранили древний обряд приготовления хлеба «халльбах», похожего на багет, который разрезают особым ножом с молитвенными словами, прося удачи и успеха в новом году.
5. Индийские евреи штата Махараштра празднуют Рош а-Шана, готовя особую лепешку «баатуру», обжаренную в кокосовом масле и посыпанную сахаром и корицей.
6. Турецкие евреи едят особенное лакомство — «малави», тонкие слои теста, пропитанные медом и орехами, символизирующие желаемый рост доходов и процветание семьи.

ПОЧИТАЙ



Марк Вейцман

ЛИПЕ Н.

С той поры, когда Нечаев
Прибыл к нам в четвёртый класс,
Ты меня не замечаешь,
А с него не сводишь глаз.

Он и учится на тройки,
И со спортом не в ладу,
Но твои хрусты и слойки
Уминает на ходу.

В некий день в герое клипа
«Марс отныне покорён»
Ты меня узнаешь, Липа,
И воскликнешь: «Это он! —

Тот, кто может ставить цели,
Но до времени молчать!
Вот кого на самом деле
Надо было угощать!»

НАША КЛАССНАЯ

Наша классная нам нравится,
но не может с нами справиться,
потому что наша классная
совершенно не опасная.
Ей бы с нами — порешительней!
В школу вызвать бы родителей!
Тесной дружкой похвалиться бы
с детской комнатой милиции!
Ей чеховстить нас почаще бы
и поменьше бы любить!..
Наша классная — несчастная,
но её нам не забыть...

ЛАБИРИНТ

Помоги белочке и ее друзьям выйти на опушку леса.



РАЗГАДАЙ

Эти птицы у канавки
Часто моют свои лапки,
Убегают от Бабуся.
Кто скажите это?

(исл/)

В поле выпала роса.
Раздаются голоса
Возле леса на опушке.
Кто там квакает?

(икшл/ял/ц)

Всё кудахчет эта птица,
Ищет, чем бы подкрепиться.
Нет, она не хмурится.
Просто это...

(епид/к)

Зверь мохнатый любит мёд.
Если что-то не поймёт,
Может дико зареветь,
Потому что он...

(Медведь)

КЕЙВОНИШКА



ЯБЛОКИ С ОРЕХАМИ И МЁДОМ

Дорогие детишки!
Мы, как всегда, подготовили для вас незатейливый рецепт очередной вкусняшки на Рош а-Шана, чтобы вы могли порадовать себя и своих родителей, ну и вообще всех, кто придет к вам в гости в этот радостный праздник.

Подготовьте следующие продукты.

- Свежие яблоки — 4 шт.
- Грецкие орехи — 70 г
- Финики — 100 г
- Мёд — 3 ст. л.
- Щепотка корицы (по желанию)

Приготовление:

Подсушите орехи на горячей сковороде ислегка прокрутите в блендере. Смешайте орехи, нарезанные финики, мёд и грецкий орех. Срежьте верхушку яблок и вырежьте сердцевину так, чтобы получились чашечки. Наполните их начинкой и немного посыпьте корицей. Выложите яблоки в форму для запекания с высокими стенками и накройте фольгой. Отправьте в разогретую до 180 °C духовку примерно на 40 минут. Ешьте на здоровье и пусть новый еврейский год будет у вас таким же вкусным, как этот десерт.

РЕБУС

Дети, отгадайте ребус и узнаете какой фрукт напоминает нам о соблюдении заповедей.



(ГРАНАТ)

НАЙДИ ДЕСЯТЬ ОТЛИЧИЙ





Анекдоты

— Семен Абрамович, а почему вы не берете трубку домашнего телефона раньше, чем после десяти звонков? — А шобы они все себе знали, шо у меня таки огромная квартира!

— Левочка, а шо это ты всегда в булочной по две половинки батона покупаешь? Цена то одна и та же! — Сама подумай, Розочка, цена-то та же, а вот кулечков — два!

Еврейский мальчик жалуется своему деду:

— Дедушка, у меня только что на улице хулиганы отобрали кошелек с деньгами!

— Не расстраивайся, Изя. Они вернут нам намного больше!

— Каким образом?

— Сейчас они на радостях решат это отметить, купят водки, напьются, затеют драку, набьют друг другу морды, повыбивают зубы... Ну а вставлять придут ко мне.

Старый одессит читает газету: «Самый богатый человек в России — Роман Абрамович».

— Надо же, даже фамилию таки не написали — боится, бедняга...

— Можно снять что-нибудь совсем близко к морю и недорого?

— Есть вариант. Я вам на буйке постелю.

В одесской гостинице постоялец обращается к дежурной по этажу:

— Послушайте, в моей постели клопы!

— Ой, не смешите меня! За эту цену вы таки хотите иметь в постели Джулию Робертс?

— Арон Моисеевич, у нас тут возникли кое-какие проблемы... Поэтому похороны дедушки Шмуэля переносятся со среды на пятницу.

— Ему шо, стало лучше?

- Фима, как у тебя с Симочкой?
- Расстались.
- А что случилось?
- Я думал, любимая, а посчитал — дорогая!

Сканворд

↖	Праведник, благочестивый, безгрешный человек	↖	Берт Ланкастер в х/ф «Победа в Энтеббе»	Парикмахер в старину	↖		↗		↖				Что представляет собой ктуба?
	Главное качество доктора Айболита					Марк Цукерберг для Рэнди, Донны и Ариэль	У кого Есенин просил на счастье лапу?		Первый джазмен Страны Советов				↖
↗									↘				
	«Муза» шахматиста Вильгельма Стейница		Американский миллионер, основатель фондов		↗								
↗		↖	↘			Свод религиозных трактатов в иудаизме	Марк с песней «Светлая»	↗			↖		
Галаха как совокупность законов иудаизма	Испытание для праведника Ноаха		Детская забава с дрейделом во время Ханука		И Альтов, и Фарада по имени	↖				Специальное пасхальное блюдо в иудаизме		Лепёшки на праздник Песах	
			↖			Откопанный товарищем Суховым азиат			Национальная бабочка Израиля				
↖	↖				Яркон на карте Израиля		Одесская тётя из монологов Клары Новиковой		↘	↗			
			↗	↖			↘		↘		Наказание, посланное с небес		
			Его вели и Томин, и Знаменский в т/с		Вокалист и гитарист группы «Браво» с 1995 г.	Дует с хитом «Плачь и смори»	↗		Мера в обиходе ювелира	↗		↖	
												Награда за праведную жизнь	
↗							Меа-Шеарим в Иерусалиме	↗					

Одно дело, когда деньги не пахнут, и совсем, другое — деньгами и не пахнет...

— Рабинович, не знаете, где в этом году можно недорого отдохнуть?

— Знаю. На диване.

АНЕКДОТ НОМЕРА

— Мама, муж меня так обидел...
Я еду к тебе!

— Нет, Сарочка, нет! Зло должно
быть наказано: я еду к вам!

ОТРЕБЫ НА СКАНЬОД

ПО РОПЗОНТАЛИ: Брэдбери, Доброва, Таммуд, Кайсса, Тийман, Семён, Река, Пярав, Капа, Снедствие, Капат, Ненапа, Писецкая, Район.

ПО ВЕРТИКАЛИ: Цидик, Потон, Мира, Перес, Сорос, Ленч, Брат, Санд, Сомя, Джим, Утёсов, Брэдн, Икар, Кеара, Маца, Рай, Контракт.



ПАРАДАЙЗ

БАНКЕТНЫЙ КОМПЛЕКС



РОСКОШНЫЕ ИНТЕРЬЕРЫ ✦ ИЗЫСКАННАЯ КУХНЯ ✦ ОХРАНЯЕМАЯ ПАРКОВКА
РЯДОМ ЖИВОПИСНЫЙ ЦАРИЦЫНСКИЙ ПАРК ✦ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ФОТО- И ВИДЕОСЪЁМКА
ОРГАНИЗАЦИЯ СВАДЕБ И КОРПОРАТИВОВ ПОД КЛЮЧ

Москва, ул. Маршала Захарова, дом 6, корпус 1 (м. Орехово)
Тел.: +7 (495) 780-0006
E-mail: mail@banquet-paradise.ru

www.banquet-paradise.ru
www.shahin-shah.ru

Instagram: @zal_paradise, @restoran_shahin_shah