

STRUDDEL



Июнь 2017 • №6

**Любовь
Мошинская
Психология
и метафорические
карты — стр. 26**

*Photo by
Olga Berenshtein*

**Сколько стоит время?
АФИША
Бизнес или сказка?
Суверенные миры
Много платьев не бывает!
Магический декор
Истина в вине и... в котлетках
ЕДЕМ В ТУРИН
«Вот! Новый Шавуот!»
Женщина в эмиграции**

**Едим и стройнеем
с Татьяной Волох — стр.64
О чем мы плачем?
Михаэль Гительман — стр. 68
ЛИОРА ГАН — всегда!
Моё Заэфирье
Полина Капшеева — стр. 90**

Виртуальный журнал @STRUDEL
для деловых и активных израильских женщин,
ценящих себя, свое время и, конечно, свое дело





Колонка редактора	4
Бизнес-обзор	8
Бизнес-практика	10
Теория бизнеса	12
Интересные события	18
PR & PROMO.....	21
Карьера и семья	22
История успеха.....	26
Винтаж-репортаж	32
Стиль-контроль	36
Декор рулит + Тонкие материи	44
Лучшие друзья девушек	48
Фотоколонка Неймана	50
Авторская колонка	56
Вкусная страничка	60
Колонка здоровья	62
Про любовь и жизнь	68
Красотень каждый день	71
Путешествуем с толком!.....	74
Музा	78
Колонка хорошего настроения	79
Читательский билет.....	84
PR & PROMO.....	94
Редколлегия.....	90

Здравствуйте, дорогие наши читатели!

@STRUDEL освещает события и информацию, интересные как бизнес-леди, так и владельцам малого бизнеса, мастерам, и женщинам, что работают по найму, и которым небезразлична их работа, они вкладывают всю свою душу, умения и знания. Наш журнал читают и умные мужчины, а некоторые даже публикуются здесь. Желаем вам приятного и полезного просмотра и чтения «Штруделя»!



О цене времени

Уважаемые дорогие друзья, подписчики и читатели журнала «Штрудель», я решила обсудить с вами ценность времени.

Поговорим о времени. О нашем времени. О вашем времени. Ведь время — невосполнимый ресурс, который вернуть просто невозможно. И значит — бесценный. Так почему же мы, иной раз, тратим его бездумно или в угоду кому-то?

Многим знакомы такие ситуации в вашем малом или среднем бизнесе:

► Вам звонят или пишут сообщение: «А можно только спросить? А вот еще такой вопрос? И еще объясните, буквально минутку! И так до бесконечности.

► Вам звонят в неудобное время и требуют внимания, немедленного ответа и так далее.

► Манипулирование вами с целью сделать что-то очень срочно, во внебиржевое время или в выходные.

► Манипулирование (в виде разговоров и переписки) вами с целью получить что-то бесплатно. Как правило, это происходит долго и очень навязчиво.

► Вы договорились о встрече/консультации и т. д. Ждете. А клиент опоздал или вовсе не пришел без предупреждения. Причем, тратится ваше время и вживую, и тогда, когда встреча виртуальная.

Фото pixabay.com





► Вы добросовестно и качественно выполнили работу, а клиент тянет с оплатой, кормит отговорками или «нудит», что пока нет денег. А если клиент — ваш хороший знакомый, друг или родственник, тогда, вообще, другая «песня». Гораздо сложнее.

Все это съедает ваше драгоценное время, которое не вернуть. Съедает бесплатно. Это время вашей жизни! Манипуляторы вряд ли исправятся, а нам стоит задуматься и взымать предоплату, оплату за любые виды консультаций больше 15 минут, двойную оплату за сверхсрочную работу и работу в нерабочее время, в выходные и праздничные дни, либо не соглашаться на бесплатные консультации и неоплачиваемую работу. Либо просто делать доброе дело осознанно, только лишь по своей воле. Логично же? @

Мало того, что время — это деньги, так наше время — наша жизнь. Давайте беречь свое и чужое время!

А какие еще виды «пожирания» времени заказчиками вам встречались?

Присылайте ваши мнения на электронную почту alfagrafixmedia@gmail.com

Анат Ор Лев

главный редактор и
арт-директор журнала @STRUDEL



Михаэль Нейман
фотограф и журналист

Ольга Стамбульчик
программист и консультант по маркетингу

Лилия Гойзман
арт-редактор, корректор и иллюстратор

Анна Польская
консультант по декору и эксперт по интернет-магазинам

Илана Шляпник
консультант по имиджу, стилю и моде

Ольга Стамбульчик

Клиент всегда прав



Клиент всегда прав, но все же...

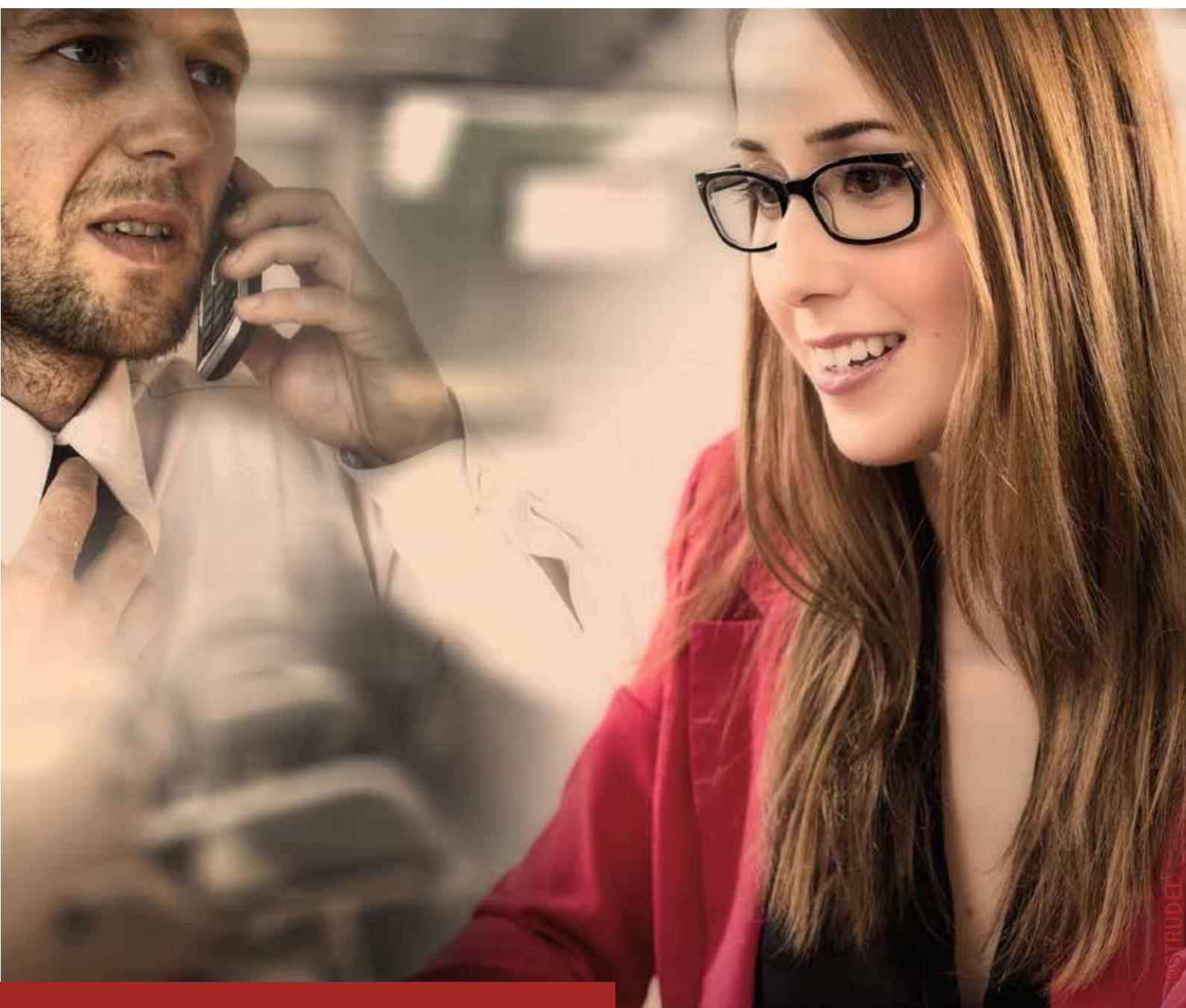
Какие действия клиентов иногда выводят из себя бизнесменов?

- ▶ Задает вопросы типа «А почему Маша это продает гораздо дешевле?»
- ▶ Начинает разговор с просьбы сделать скидку.
- ▶ Опаздывает на встречу, не предупредив.
- ▶ Отменяет встречу в последний момент или просто не является на нее.

- ▶ Звонит ночью, в 6 утра, вечером в пятницу или днем в субботу.
- ▶ Возмущается, что не ответили немедленно.
- ▶ Назначает встречу в месте, до которого долго добираться, на 8 утра.
- ▶ Отменяет проект, который уже близок к завершению.
- ▶ Говорит, что хочет обслуживаться только у вас, но по супер-низкой цене (и прибавит, если это возможно, конечно).

- ▶ Задерживает оплату.
- ▶ Не платит за сделанную работу.
- ▶ Не забирает в течение многих месяцев готовое изделие.
- ▶ В конце процедуры «вспоминает», что кошелек был забыт дома.
- ▶ Просит только немного проконсультировать, потом еще капельку, потом еще чуть-чуть, все, естественно, бесплатно.
- ▶ Получает продукт, а после этого советуется со всем фейсбуком, насколько он профессионально сделан.
- ▶ «Ой, прости, я не подготовилась, совсем забыла, что ты должна приехать.»
- ▶ «За «Х» шекелей я, пожалуй, готова это заказать, ты согласна?»
- ▶ «Я заплачу вам перед лекцией, обещаю», и в последний момент просто не является. @

Фото pixabay.com



Светлана Хусид

Сонотерапия в бизнесе



В последнее время в ходе консультаций с владельцами бизнеса и не только, часто всплывает тема... сна.

День за днем напряженной работы, когда все мысли и усилия направлены на достижение успеха, на каждодневную рутину, на тушение срочных пожаров, на общение с клиентами, сколлегами и конкурентами, на развитие проектов, на тысячу и один вопрос, решение которых неочевидны, не говоря уж о других делах, которые, кроме нашего бизнеса, составляют «жизнь». Все это приводит к проблемам со сном: трудно заснуть, плохо спится, соответственно, больше устаешь, меньше сил, ниже продуктивность и хуже настроение. Что приводит к еще большему беспокойству и большим проблемам со сном. Такой вот замкнутый круг.

Попробуем разорвать?

Что помогает засыпать
(на основе собственного опыта и опыта работы с клиентами)

1. Закрыть все гаджеты (включая соцсети и мобильный телефон) часа за два до сна.

2. Прогуляться перед сном.

3. Принять ванну или теплый душ (не холодный).

4. Сделать письменные практики (на

этом я хочу сегодня остановиться поподробнее): «выгрузить мысли» из головы, записывая их ручкой на листок бумаги, не фильтруя, весь поток, пока не начнет иссякать. Дело в том, что на самом деле, в голове у нас не «миллион мыслей», а вполне ограниченное количество, те же самые мысли все время прокручиваются, мы постоянно возвращаемся к ним, не отпускаем. Выгрузив их на бумагу, мы и голову освобождаем, и очень часто таким образом помогаем себе навести порядок в мыслях, структурировать их, и прийти к решениям, которые до этого «не находились».

5. Помедитировать.

6. Сделать дыхательные упражнения.

7. Возможно, у вас тоже есть какие-то свои способы? Буду рада, если поделитесь ими.

Остановившись на каком-то из вариантов, попробуйте практиковать его как минимум неделю, чтобы прочувствовать результат. Хороший сон тоже требует практики.

Спокойной ночи! @

Ваши вопросы, ответы и комментарии можете как всегда присыпать на мейл contact@svetlana.coach или оставлять в сообщениях на страничке журнала Штрудель, и мы обязательно разберем их в следующем номере журнала.

Фото pixabay.com



Александр Шнайдерман

Моня и дети



Продолжаем нашу бизнес-сказочку. Успешный ресторатор Моня Штрудельман женился на прекрасной девушке Розе Рубинчик.

Его счастью не было предела, но еще больше он обрадовался, когда Роза родила ему двойню. Моня часто вспоминал слова основателя династии Рот-

шильдов о том, что основной капитал успешного человека заключается не в его деньгах, а в его детях.

Моня бросился покупать для детей подарки, стал приобретать для

Иллюстрация: Анат Ор Лев

них развивающие игрушки, гулять с ними на природе и составил длинночный план их обучения и развития.

Следует учесть, что Моня прекрасно разбирался в маркетинге и начал много писать в социальных сетях о том, какие проблемы и вопросы возникают перед молодыми родителями.

Поскольку Моня был предпринимчивым человеком, он сразу решил, что следует открыть свою «родительскую группу». Он прекрасно знал, что надо не просто создать группу, а сделать ее необычной. Вот здесь он и вспомнил об одном из маркетинговых постулатов. Этот постулат заключается в том, что нужно искать свое УТП (Уникальное торговое предложение). Групп для мамочек в его стране было очень много, и он решил, что не стоит создавать аналогичную группу. Быть как все, бежать вместе со всеми, подражать другим — это не

самый хороший вариант для развития успешного и прибыльного бизнеса.

Так появилась идея создать группу и сайт под названием: «Счастливый папа».

Сказано — сделано! Не буду долго описывать маркетинговые ходы, но в его королевстве стал выходить ежемесячный он-лайн журнал. Моня стал брать интервью у известных детских психологов и педагогов, Моня стал задавать провокационные вопросы на тему: «Что делать, если ребенок ковыряется в носу или ест песок?», «Что делать, если жена так устает от воспитания ребенка, что уже не хочет секса? Нужно ли заводить четвертого ребенка, если денег на содержание третьего не хватает?».

Вопросы были самые разные. Иногда очень провокационные и наглые. Многие статьи, которые писал Моня, вызывали бурные дебаты. У Мони объявились враги, но появились и друзья.





Они решили проводить очные встречи, они рассказывали о своих достижениях в области воспитания, делились секретами закаливания детей, различными диетами, спортивными упражнениями и развивающими играми.

Появились рубрики: «Мой ребенок учится рисовать», «Мой ребенок занимается спортом», «Мой ребенок любит животных» «Мужское воспитание» и много других. Оказалось, что практически все родители очень любят хвастаться успехами своих детей. Поэтому отбоя от интересных фотографий, занимательных историй и анекдотов про детей не было.

Моне начали поступать запросы на размещение рекламы в его группе. До рекламодателей дошло, что его журнал вызывает интерес у публики, и с радостью начали платить деньги за размещение.

Моня Штрудельман — настоящий бизнесмен и поэтому быстро понял, что не надо размещать много рекламы. Он

торговался, выбирал, повышал цены. Он действовал по принципу: «Лучше меньше, но лучше». «Хороший, качественный товар не должен стоить дешево» Как только рекламодатели увидели, что размещение на его страницах очень прибыльно отбоя от заказов у него не стало. Недаром Моня получил прозвище: «Лучший папа нашего королевства».

Кроме издания журнала, он завел свою страничку на YouTube. Он научился проводить вебинары и готовить иллюстрированные презентации. Каждую неделю он выступал со своими советами по воспитанию и делился опытом. Многое в своей работе он стал делегировать. На него заработали веб-дизайнеры и профессиональные копирайтеры, он стал организовывать детские конкурсы и встречи. Целый ряд престижных компаний считали своим долгом спонсировать его мероприятия.

Недаром он много времени посвящал изучению вопроса: «Как создать цепляющее письмо?». Он понял, что надо воздействовать на эмоции читателя, на его подсознание.

Моня постоянно обзаводился нужными связями и регулярно увеличивал количество подписчиков на свои e-mail рассылки. По итогам своих выступлений и публикаций он написал книгу: «Как настоящий папа должен воспитывать своих детей». Статус писателя открыл ему многие двери.

Теперь у Мони образовалось два бурно развивающихся бизнеса. Всю первую половину дня он тратил на свой проект: «Счастливый папа», а вечером работал в своем ресторане. В голове у него начал крутиться новый проект....

Вот несколько советов исходя из того опыта, который приобрел Моня:

1. Занимайтесь тем бизнесом, который вам по душе.

2. Создавайте бизнес для конкретной целевой аудитории.
 3. Ищите рекламодателей и партнеров, заинтересованных в вашей целевой аудитории.
 4. Будьте общительными и не стесняйтесь знакомиться с новыми людьми
 5. Постоянно думайте и ищите новые перспективные пути для развития вашего бизнеса.
 6. Делегируйте полномочия.

Моня Штрудельман все чаще стал произносить фразу, которую приписывают Стиву Джобсу: «Работать надо не 12 часов, а головой». @

Продолжение Мониных похождений в следующем номере.

Я с удовольствием отвечу на ваши вопросы, если вы напишите мне личное сообщение.

Нажмите здесь.

Александр Шнайдерман. Маркетолог, писатель, специалист по увеличению прибыли в малом и среднем бизнесе.



Алла Лайт

Почему Тони Роббинс?



Раз в году в Лондоне происходит грандиозное событие, на которое съезжаются люди с более чем 65-ти стран мира. Речь идет о легендарном семинаре Энтони Роббина "Раскрой свой скрытый потенциал".

Сколько дней длится семинар? 4 полных дня. Уже в первый день всех участников ждёт "хождение по раскалённым углям" для того, чтобы воочию убедиться в собственной силе и смелости. На семинаре вы сделаете правильные шаги, которые помогут сформировать самые лучшие стратегии для достижения всех целей. Научитесь заменять то, что вас ограничивает, придающей силы, верой, которая изменит всю вашу жизнь и будет вести вперед в достижении желаемых результатов. Создадите и начнете пользоваться стимулами, которые

позволят вам осуществить свои цели.

Кто такой Тони Роббинс?

Тони Роббинс — коуч номер 1 в мире по личностному росту, писатель, предприниматель, оратор-мотиватор, актёр и психолог. Автор бестселлеров по лайф-коучингу.

Энтони Роббинс повлиял на жизни почти 50 миллионов человек из 80 стран мира





благодаря своим семинарам, аудио и видео-курсам и книгам-бестселлерам, таким как «Разбуди в себе исполина», «Заметки друга», «Беспрепятственная власть».

За 35 лет работы тренером по личностному росту Тони Роббинс написал множество бестселлеров, которые были переведены на 27 языков мира и проданы миллионными тиражами.



Что вы получите в результате этого семинара?

Мощный толчок к изменениям в жизни, о которых вы давно мечтали, но почему-то

до сих пор откладывали.

Осознаете, что именно могло вас сдерживать (страхи, подсознательные ограничения), и главное, избавитесь от этого раз и навсегда!

Научитесь жить так, чтобы ваше здоровье с каждым днем только улучша-



лось, а жизненная энергия возрастала. Сложные решения станут простыми, а неподъемные задачи — лишь первым шагом на пути к цели.

Как можно попасть на этот семинар?

Вот уже третий год из Израиля поедет команда участников, с организатором поездки Аллой Лайт. Алла — лайф коуч, бизнес-вумен, официальный представитель в Израиле компании MeetPartners, партнера Тони Роббинса по русскоязычной аудитории.

Запишитесь до 7-го июня и получите самые выгодные условия для участия в этом семинаре.

► **Алла Лайт**

«Glamur» рекомендует

Афиша самых ярких культурных событий

Вот так незаметно подобрались мы к лету. Отличное время поделиться с вами самыми интересными творческими проектами, которые подарят нам первый летний месяц. Будет немало дебютов и долгожданных гастролей. Но обо всем по порядку.



Стас Михайлов

Как и подобает первому по-настоящему летнему месяцу, июнь начнется с тепла и любви. Источником этих эмоций и чувств будет неповторимый певец Стас Михайлов. Его песни любят все без исключения, что подтверждают ротации на радио и ТВ, а также полные аншлаги на каждом отдельно взятом концерте. Стас Михайлов — не последний романтик современной сцены, но, однозначно, один из самых выдающихся. Тепло и открытость его песен стали залогом успеха на многие годы. Лирика и светлые глубокие эмоции — так можно было бы вкратце описать творчество Стаса Михайлова. Однако, подобные характеристики слишком скучны и ограничены для многогранного поэта и певца. В этом вы сможете убедиться совсем скоро.

С 1 по 5 июня 2017 года российская звезда даст три роскошных концерта в Израиле. Новая концертная программа «Лучший день», будет вклю-

чать в себя совершенно новые композиции и проверенные шлягеры. А их у Стаса Михайлова огромное количество. Да что там говорить, вы и сами об этом прекрасно знаете. Певец из России — всегда желанный гость на Земле Обетованной, и это будет обязательно подтверждено эмоциями в зале, громом аплодисментов и полным аншлагом! *В общем, у нас с вами будет три лучших дня в Ашкелоне, Тель-Авиве и Хайфе. И вы сами вольны выбрать, где именно состоится этот самый лучший день.*

Илья Аксельрод



Какой же июнь без настоящего веселья и отборного юмора? **2 июня 2017 года в хайфском клубе «Beat» состоится грандиозный сольный вечер настоящего мастера стенд-апа, Ильи Аксельрода.** С момента последнего сольника этого невероятного комика, прошло не так много времени, но израильский артист явно не сидел сложа руки. Он стал победителем популярного телевизионного шоу «Рассмеши комика», где с легкостью вызывал смех известных коллег по цеху. Так что теперь, к статусу финалиста «Comedy Баттл», у Ильи появилась еще одна значимая награда. Но не в наградах даже суть. Этот израильянин заслуживает каждой частички успеха, которую по-

лучил, и мы уверены, что впереди его ждет большое будущее. Быть настоящим шоуменом, видеть юмор в обычных вещах и с легкостью заводить публику — это особый талант, который в полной мере присутствует в жизни Ильи Аксельрода. Посетить его сольный стенд-ап — обязательное действие для тех, кто ценит настоящий юмор и верит в жизнеутверждающую силу смеха.

Илья Аксельрод успешен во всем, начиная с работы ведущим на радио и телевидении и заканчивая организаторской деятельностью в жизни проекта «Comedy Club Israel». Но в этот вечер, всем гостям клуба предстоит в очередной раз убедиться, насколько оригинален и самобытен юмор удивительного комика, прославляющего нашу родную страну по всему миру. ***Не опаздывайте, шоу начинается в 21-30 по местному времени!*** Двери клуба «Beat» открываются на час раньше, так что можно будет в более спокойной обстановке вдохнуть атмосферу клуба, а уж затем переключиться на яркое и незабываемое выступление одного из лучших стенд-ап комиков Израиля. И вы не пожалеете, будьте уверены!



Юрий Шевчук

Приезд легенд питерского рока, группы «ДДТ» всегда был особым событием в культурной жизни Израиля. И музыканты могли бы приезжать столько, сколько душе угодно. Их всегда бы ждали полные залы и летние площадки поклонников. Но этим летом нас ждет нечто особенное и эксклюзивное. Лидер группы, Юрий Шевчук, впервые посетит Израиль с особой программой

«Акустика», где представит песни разных лет в необычной акустической аранжировке. Компанию певцу и поэту составят неизменные участники «ДДТ». Ни для кого не секрет, что Юрий Шевчук не все свои рифмы превращает в песни. Тем не менее, ему с легкостью удается быть поэтом даже во время пения. Эта чудесная особенность творчества, позволяет рок-легенде говорить стихами и петь стихами, разговаривать с публикой песнями и много еще разных вариантов особенного фидбэка с залом. Как ни крути, но именно в акустике удается передать все самое главное. Более того, акустический вариант исполнения любой песни выглядит наиболее настоящим и близким. Как будто весь внутренний мир музыканта совсем рядом с тобой, на расстоянии вытянутой руки. Тебе нужно лишь вникнуть и почувствовать всю эту вселенную любовь к жизни, родине, прекрасному полу, родным и друзьям. Об этом будут песни Юрия Шевчука и всем этим удивительным привычным моментам будет посвящен особый концерт «Акустика». ***С 11 по 17 июня в нашей стране пройдут гастроли Юрия Шевчука с оригинальной новой программой. Таких событий единицы в году и они не должны пройти мимо вашего внимания.***

«Бомж-трио»

Концертное агентство «Art Syntez Israel» подготовило великолепный июньский подарок всем любителям качественной живой музыки. Музыкальный проект, который зародился на кухне одного из участников, не планировался как долговременный. Но чудо произошло, и на свет появилась супергруппа, в составе которой оказались всем известные имена. Настоящие легенды русского блюза и рока: Сергей Воронов, Нэш Тавхелидзе и Николай Сарабьянов. Они основали проект «Бомж-трио», который стал на-



стоящим открытием для клубной жизни России, постепенно переориентируясь на международный уровень. Визит в Израиль — еще один шаг навстречу с любителями настоящего блюза, с гитарами, гармоникой и беззаботными песнями.

О чём же поют музыканты? Как ни странно, но сюжеты их песен хоть и подаются в контексте жизни героев, не имеющих постоянного места жительства, каждый текст весьма близок обычному человеку, с домом, семьей и работой. Ведь, по сути, бомжи не слишком и отличаются жизненными основополагающими ценностями и стремлениями. Им тоже хочется любви, тепла, успеха. Просто, немного в несколько иных масштабах и своем собственном понимании. «Бомж-трио» поет в три голоса с юмором о насущных проблемах. Так что даже если у вас нет настроения, то достаточно попасть на концерт группы, и тучи развеются. Настроение заскачет, словно солнечный зайчик, и улыбка не заставит себя ждать! ***В самом расцвете июня, с 14 по 17 число вас ждет небольшое, но очень яркое израильское турне супергруппы «Бомж-трио».*** Все песни поем вместе, даже если нам незнакомы слова!



Ёлка

Завершит наш июньский анонс самых ярких мероприятий в Израиле, живой концерт невероятно популярной Ёлки. Это дебют для российской звезды на израильской земле и, что немаловажно, певица даст всего один-единственный концерт. Многие из вас уже в курсе и даже успели приобрести билеты. Но хочется сделать одно немаловажное замечание. Все мы привыкли,



что Ёлка — это музыкальный проект имени одной потрясающей талантливой девушки. Певица хочет развеять этот миф, и пообещала привезти в Израиль всех своих музыкантов. Ведь они — неотъемлемая часть ее нынешнего успеха. Ёлка выступит с концертной программой, которая будет включать в себя лучшие хиты, новые треки с последней пластинки «#Небы» и абсолютную гармонию, благодаря исключительному живому звуку.

Шоу состоится 21 июня 2017 года в клубе «Ангар 11».

Живой звук с грандиозной сцены, потрясающее световое шоу, бьющая через край энергия танцпола и лучшие напитки. Похоже, грядет одна из самых запоминающихся вечеринок будущего лета.

Присутствие на ней вы проживете на одном дыхании и надолго запомните это особое «мандинковое» настроение!

Следите за анонсами интернет-журнала Glamur.co.il! Июнь обещает быть невероятно жарким!

Glamur.co.il @

Для тебя и для подруги

Bi Comm

День Счастья

Совершенно шикарный подарок дарит женщинам бренд Clinique: вам стоит лишь позвонить и заказать процедуру красоты или профессиональный макияж в первом фирменном бутике Clinique в торговом центре «Захав» в Ришон ле-Ционе — для себя, для подруги или для вас обеих: День Счастья можно устроить в любой момент и совершенно бесплатно.

Записаться на процедуру можно по телефону **03-6202224**

- ▶ В новом концепт-бутике каждая из вас может подобрать для себя нужные цвета макияжа в роскошном Color bar, с помощью компьютерной программы определить свой тип кожи и необходимый ему комплекс по уходу, попробовать уникальные новые средства, которых нет в других магазинах.
- ▶ Первый в Израиле концепт-бутик косметики и ухода в торговом центре «Захав» в Ришон

ле-Ционе создан по инновационной концепции Service as You Like it. Эта концепция позволяет предоставлять клиентам индивидуальные консультации по выбору уходовых средств и косметики, подбирать необходимые процедуры и вид макияжа.

► Каждое средство можно попробовать, консультант бутика, прошедший многоуровневую подготовку, подробно расскажет и покажет каждое средство и как им пользоваться,

Бутик предлагает стать членами клуба Clinique (абсолютно бесплатно) и получить фиксированную скидку в размере 20% на всю продукцию. Новинки от Clinique появляются в фирменном бутике гораздо раньше, чем в других пунктах продаж. @

Бутик расположен на первом этаже ТЦ «Захав», рядом с «Аркафе» и бутиком М.А.С, телефон 03-6202224.

www.clinique.co.il



Нехама Мильсон

Концепция суверенности миров

RecLife

Частой и трудноразрешимой эмоционально-духовной проблемой является гиперответственность и стремление любой ценой контролировать любую ситуацию.

Часто эта поломка сопровождается патологическим чувством вины за ВСЕ происходящее вокруг. Помните, «А часовенку тоже я?»? Корни поломки лежат обычно в очень раннем детстве.

К. — молодой человек, страдающий гиперответственностью и желанием контролировать любую ситуацию. Он

отдает себе отчет в своей проблеме, но не знает как с ней справиться. При разговоре с его матерью выясняется, что **К.** первый ребенок в семье. Его рождение соровождалось осложнением, вынудившим врачей применить кесарево сечение. Из-за этого все последующие роды были с кесаревым сечением. **К.** не отдает себе отчета в том, что он, будучи малышом, взял на себя ответственность за «мамины страдания», взвалил на свои маленькие плечи вину за произшедшее. Результат — всю свою жизнь он продолжает брать на себя ответственность за

все происходящее вокруг него, имеющее и не имеющее отношение к нему лично, он не в состоянии отпустить контроль даже в тех ситуациях, где от него ничего не зависит. И, кроме того, страдает повышенной тревожностью по отношению к матери, и пытается контролировать и ее жизнь тоже.

Одна моя пациентка «помнит» как взяла на себя ответственность за безопасность своей матери, когда та носила ее в чреве.

Для освобождения от этой «поломки» не достаточно вернуться в момент травмирующей ситуации и «объяснить» пострадавшему ребенку, с высоты опыта взрослого человека, что он не ответственен за происходящее. Ведь на эту «поломку» накручены уже десятки и сотни других ситуаций, в которых он вел себя подобным образом. Это поведение сложилось в характер, и, возможно, оценивается самим человеком и его окружением положительно (так удобно жить рядом с ответственным человеком, который всегда все держит под контролем). «Поломка» загrimирована вторичными проявлениями, такими как услужливость, стремление помогать окружающим в ущерб себе, перфекционизм, излишнее трудолюбие, примерное чадолюбие и множество других, трудноопределяемых масок. И зача-



стую она уже проявлена физически. В менее тяжелых случаях в виде «маски контролирующего» (см. «Пять травм, которые мешают нам жить» Лиз Бурбо) — форма тела атлетическая у мужчин, и подчеркнуто женственная у женщин, с ощущаемо излучаемой силой, исходящей от верхней части тела, а в более сложных и запущенных случаях — в виде ожирения. Часты жалобы на проблемы желудочно кишечного тракта, вздутие кишечника, запоры, боли в спине. И все же, с высоты своего взрослого опыта, мы с вами понимаем, что не за все проис-

ходящее ответственен человек, и не все он в состоянии контролировать.

Каждый человек приходит в Мир со своей задачей, со своим потенциалом, со своим набором инструментов для исправления этого Мира. У каждого есть его собственное пространство. Назовем это личное пространство «личным миром». Миры разных людей соседствуют,

образом (он бы мог изменить приговор, но это уже совсем другая история), и она могла быть запущена миллионом различных способов. Убийца, выбрав стать орудием гибели никак не изменил судьбу своей жертвы, но привнес тень убийства в свой мир, увеличив в нем количество зла.

Делая ближнему добро, я запускаю механизм оживления добра, которое находится в его мире в пассивном состоянии. Этому человеку положена та мера добра, и он, по закону справедливости Мира, все равно получит его, с моей помощью или без оной. Но запуская данный механизм, я увеличиваю количество добра в своем мире.

Таким образом, делая добро окружающим, мы никак не меняем их мир, но улучшаем мир свой. Принося окружающим огорчение, мы не вносим в их жизнь ничего, чего бы там не было заложено изначально, мы вредим своему миру. Это не значит, что обидев человека не надо просить прощения, ссылаясь на то, что он, дескать, получил по заслугам. Ведь, во-первых, не поторопись я оказаться «орудием судьбы», человек мог бы еще раскаянием изменить свой приговор, а во-вторых, всегда надо просить прощения за то, что это зло пришло из **моих** рук. Но это значит, что всегда надо помнить о суверенности личных миров. Я никак не меняю твой мир, и ты не можешь изменить мой. Все совершенное мной воздействует только на мой собственный мир. И значит, я



взаимодействуют, обмениваются энергией, но никак не изменяют друг друга.

Есть такая еврейская притча. Один человек убил второго, и предстал перед Всевышним на суд. «Послушай», — говорит он Творцу, — «Если Ты позволил моей жертве погибнуть, значит, он был приговорен к смерти, ведь ничего не происходит без Твоей воли, за что же Ты судишь меня?». Всевышний ответил ему: «Да, он был приговорен умереть, но зачем же ты выбрал быть убийцей? В мире человека, ставшего жертвой убийцы, была заложена возможность погибнуть таким

несу ответственность только за свои собственные поступки, решения, выборы, чувства и реакции. Я могу контролировать только свой собственный выбор поведения или реакции в данный момент. Ни происходящее в мире другого (даже самого близкого) человека, ни происходящее в Мире вообще я не контролирую.

Я так хотела бы, что бы мой сын поступил в определенной ситуации так, как я ему советую, но он делает выбор поступить по своему, чем меня безмерно расстраивает. Он не прав, его решение не верно, он портит свою жизнь, я не могу ему этого позволить, но и изменить ничего не могу. В результате страдаю я, страдает мой «не понятый мамой» сын. На лицо моя попытка воздействовать на мир сына. Вспомним, что мой сын — суверенная личность, со своим суверенным миром.

Он, и только он контролирует свой выбор, только он ответственен за этот выбор, имеет на него право. Кстати и пользоваться плодами своего решения — правильного или нет, будет тоже он! Это его собственные отношения с **его** миром. А как же мое материнское сердце? А вот это уже мои отношения с **моим** миром. А в моем мире присутствует мое решение мешать или не мешать сыну предпринимать самостоятельные действия, мой свободный выбор реакции на его решения, страдать от тревоги за его будущее, или гордится тем, что он самостоятельный, упорный, самоценный.

Очень важно помнить о суверенности личных миров в горькие часы последней разлуки с близкими. Важно осознавать, что все происходящее в мире наших близких — это их мир, их жизнь, а наша к ним любовь, привязанность, тепло, которое мы к ним испытываем, и тепло, которое мы от них получаем, существуют в нашем мире. Всякий человек, исполнив



определенную часть своей личной миссии, уходит из этого Мира. Его личный мир перестает существовать здесь, рядом с нами, но уходит то, что касается его мира, а то, что живет в твоем мире — любовь, тепло, память, добро остается с тобой, так как никто не может унести с собой кусок мира чужого. @

www.reclifing.com

www.health.reclifing.com

Группа в Фейсбуке

беседовала Татьяна Швец

Игротерапия — это серьезно



«Штрудель» представляет. Знакомьтесь: Татьяна Швец беседовала с психологом и коучем Любовью Мошинской.

— Любовь, расскажите несколько слов о себе.

— Меня зовут Любовь Мошинская. Я замужем (даже страшно сказать, сколько лет), у меня две дочери — красавицы и умницы. Еще у меня есть внук. Его зовут Рафаэль, и он очень любит рисовать, поэтому у меня стены увешаны подлинниками Рафаэля. (Смеется).

У меня две специальности: английский язык и психология. В Москве я работала в МГУ, занималась научной работой. Одновременно преподавала в МГПУ им. Ленина, сначала на межфакультетской кафедре психологии, а потом на психолого-педагогическом факультете. Там же защитила диссертацию на соискание ученой степени кандидата психологических наук.

— Как Вы акклиматизировались в Израиле?

— Приехав в Израиль, я быстро нашла работу. Сначала в социальной службе

для проблемных подростков («шерут мивхан леноар»), а затем уже накрепко поселилась в школьной психологической службе («шерут психологи»), где проработала 25 лет.

— По-видимому, именно в «шерут психологи» Вы отдали свое сердце работе с детьми?

— Сейчас, после стольких лет работы, я могу с уверенностью сказать, что главное направление моей деятельности — «игровая терапия». Надо сказать, что в современной игровой терапии существует целый ряд направлений. Я работаю в русле течения в игровой терапии, которое называется «Игровая терапия, центрированная на ребенке». Что это означает? Это означает, что в таком взаимодействии терапевта и ребенка (родителя и ребенка) ведущая роль принадлежит маленькому человеку. Взрослый только следует за ним, не пытаясь поучать и решать за ребенка. Опыт показывает, что для взрослого это нелегкая задача — дать ребенку свободу, позволить ему решать. Часто это нелегкая задача и для ребенка, если он не привык принимать самостоятельные решения.

— Игровая терапия — это часть подготовки психолога или этому надо специально учиться?

— Мне повезло, судьба свела меня с крупнейшим специалистом в области



игровой терапии — профессором Гарри Лэндретом. Профессор Лэндрет оказался удивительно доброжелательным

и щедрым, в научном плане, человеком. Я перевела несколько его книг на русский язык. Он заведовал в то время Центром игровой терапии в Университете Северного Техаса, и пригласил меня на стажировку. Это был неоценимый опыт!

— Для работы с какими проблемами подходит игровая терапия?

— Возможно, мой ответ покажется банальным, но рискну утверждать, что игровая терапия подходит для всех детей. Я только избегаю выражений типа «с какими проблемами она помогает бороться». Моя задача — создавать условия для развития положительного потенциала, заложенного в ребенке. Мне самой понадобилось время, чтобы избавиться от чувства, что я должна «ди-



агностировать», искать «проблему». В тот момент, когда мы задумываемся о диагнозе, мы теряем ребенка, перестаем его слышать. Я предпочитаю работать с ребенком «здесь и сейчас», не оглядываясь на его «прегрешения».

— А с родителями Вы работаете? Консультации, советы....

— Вы наверняка знаете такую поговорку: для танго нужны двое. Я полагаю, что моя задача — не починить ребенка (чего от меня обычно ждут родители) и не починить родителей (чего от меня часто ждет школа и социальные службы); моя задача — поправить отношения между ними. И лучший способ сделать это — научить родителей тем довольно простым приемам, которые я использую в своей работе с ребенком. Слышать его. Передавать ему ответственность за собственные поступки.

Устанавливать четкие границы (причем число ограничений должно быть сведено к минимуму!). Поэтому я веду родительские группы, которые называются «Просто быть родителем». Действительно, ведь родителем быть просто — надо просто им быть! Такой курс для родителей состоит из 10 встреч, и я в начале всегда говорю, что на девятой встрече их ждет сюрприз. Какой? Не знаю, честно. Но опыт показывает, что да — к концу курса отношения родителя и ребенка чудесным образом меняются.

— Вы даете терапию детям, работаете с родителями. Какие еще направления Вашей деятельности Вы можете отметить?

— Еще один, очень важный аспект моей работы — это тестирование детей. Часто на детей жалуются учителя и родители: он грязно пишет, он не помнит материала, он непоседливый, он невнимательный, он драчун... Мы,



взрослые, редко задумываемся о причинах этих трудностей. Лет пятнадцать назад я прочитала ироническую фра-



зу: «Раньше были тупицы и хулиганы, а теперь у них есть диагноз: «дефицит внимания» (ADHD) и «трудности обучения» (learning disability)». Автор статьи хотел пошутить, но это чистая правда: у любой трудности есть причина. И тестирование помогает выявить корень проблемы и помочь ликвидировать ее.





— Вы рассказывали, что Вы летали в Беслан после бойни, что произошла там в школе в 2004 году?

Да, после трагедии в Беслане я и мои коллеги д-р Юда Шахам, Нора Венгер и другие работали с психологами во Владикавказе, чтобы научить их помогать детям восстановиться после травмы. Так сложилось, что я с самого начала в Израиле соприкасалась с травмой. Я

была добровольцем в общественной организации СЭЛА, которая помогала семьям олим, потерявшим близких в интифаде и в военных действиях. Я летала в Одессу после трагических событий 2 мая 2014 года, в Волгоград, после того как там случился теракт в декабре 2013 года, работала с людьми во время Второй ливанской войны, ездила работать в хостелях на юге после военных опера-



ций. К сожалению, Израиль остается «лабораторией» по развитию методов работы с пост-травмой.

— Вы широко известны как специалист по работе с метафорическими ассоциативными картами. Это то же самое, что карты Таро?

— На мой взгляд, основное отличие метафорических карт как психотерапевтического инструмента от карт Таро состоит в том, в работе с последними клиенту объясняют, что говорит карта. В работе с метафорическими картами клиент сам вынимает карту (открыто или вслепую), при виде рисунка (образа) у него возникает какая-то ассоциация — и возникает озарение, инсайт, приводящий его к решению проблемы, дающий новый взгляд на ситуацию.



— А где Вы работаете? Как к Вам можно обратиться?

— Моя клиника находится в Центре семьи и ребенка РАМОТ
Нешер, ул. А-Зайт, 1
Записаться ко мне можно
по телефону 052-5625042 @
Фэйсбук:
Д-р Любовь Мошинская: Семья

Ирина Немет

Собор Екатерины Великой



Свято-Екатерининский собор — первый православный храм Херсона. Храм возводился с 1781 по 1786 под неусыпным наблюдением Григория Потемкина и посвящался святой, имя которой носила Императрица Екатерина Великая.

Здание построено из бледно-желтого ингулецкого известняка, в стиле русского классицизма с четырёхколонным портиком у западного фасада.

Завершает строение невысокий купол. В наружных нишах помещены шесть скульптурных изображений святых. Возле центрального входа находятся две статуи: Св. Апостол Петр с ключами от рая и Св. Апостол Павел с мечом. С западной стороны собора находится надпись (бронзовыми, позолоченными буквами) «Спасителю рода человеческого Екатерина II посвящает».

Екатерининский собор входил в состав архитектурного ансамбля Херсонской крепости, первого ансамбля классицизма на Украине, заложенной в сентябре 1778 года. Колокольня собора служила ориентиром к главным крепостным воротам, и доминантой всего архитектурного ансамбля. В настоящее время от ансамбля крепости почти ничего не сохранилось.



В мае 1787 года собор посетила императрица Екатерина Великая; в память об этом посещении в соборе было оставлено стоящее под балдахином



кресло, в котором она сидела во время богослужения. После посещения собора, в 1787 году императрицей были присланы золотой, украшенный драго-





ценными камнями и жемчугом, напрестольный крест 1677 года и Евангелие 1698 года.

В разные годы собор посещали А. В. Суворов, М. И. Кутузов, герой войны 1812 года Денис Давыдов, Ф. Ф. Ушаков.

Храм был обнесён оградой, внутри которой находились надгробные памятники героям Очаковского сражения, погибшим при Очаковском штурме 6 декабря 1788 года. По распоряжению князя Потемкина-Таврического тела убитых были перевезены в Херсон и погребены в ограде церкви.

В ограде похоронили также принца Александра Вюртемберг-Штутгартского, Господаря Молдавского княжества князя Эммануила Россете, генерала Волконского, принца Нассау, строителя Херсонской крепости полковника Н. И. Корсакова.





В Екатерининском соборе захоронен прах князя Г. А. Потёмкина, скончавшегося в Яссах 5 октября 1791 года. Одетый в парадный генерал-фельдмаршальский мундир, светлейший князь был уложен в двойной гроб: дубовый и свинцовый. В изголовье князя положили миниатюрный портрет Екатерины II, весь усыпанный бриллиантами.

Когда находишься в этом необыкновенном, светлом, небольшом по размеру храме, не покидает ощущение, что это памятник не только вере, не только преданности отечеству, но и памятник огромной любви и верности, поэтому никакие исторические перипетии не смогли его разрушить. @



Фото Ирины Немет
Информация: Википедия

Илана Шляпник

Много платьев не бывает или платье, которого у меня ещё нет!

*Платье — один из самых универсальных предметов гардероба!
Из моды не выходит никогда.*

Летом идеально для мероприятия любой степени официальности, от похода на пляж и вечерней прогулки по набережной, до выхода в театр или на выставку. Да и на работе летом в платье вам будет удобно.

Почему платье по-прежнему лидирует в списках модных вещей, которые обязаны быть в гардеробе? У этого несколько причин:

- ▶ Платье удобно носить. Встала, надела и пошла. И только аксессуары могут добавить платью нужные акценты. Шлепанцы и плетеная сумка отведут вас на пляж, а лодочки с открытым мыском, кожаная сумка и шарф — помогут чувствовать себя прекрасно на совещании на работе.



Платье белого цвета

Выбирая платье белого цвета важно помнить об одной тонкости. Дамы, надевайте белье телесного цвета. Иногда под белое платье можно надеть белый чехол, или использовать то, что когда-то называли комбинацией, но и в этом случае нижнее белье в виде лифчика и трусиков обязано быть нейтрально-го бежевого цвета. Иногда, изысканная белая комбинация на тонких бретелях под белой тонкой блузой может сыграть главную роль в образе, но только при условии, что она не прилипает к телу, обтягивая все анатомические подробности строения, а образует под блузкой загадочный силуэт.



► Платье всегда будет стройнить, поскольку создает мощную визуальную вертикаль.

► Платье — это ваше тайное оружие, оно всегда придаст очарование женственности.

Ну а поскольку перед нами знойное и невыносимое израильское лето, легкое платье — это именно та вещь, которая поможет благополучно пережить июль и август.

Самое главное в нашем климате — выбор текстиля. Для лета хороши лен, вискоза, плотный шелк, хлопок, легкие джинсовые ткани, и такие новые современные волокна как, например, лиоцел.

Итак, перед вами — три модных тренда, которые идеально впишутся в лето!

Тех, кто со мной не согласен, приглашаю провести эксперимент — взять трусы в цветочек, с кружевами или прочими излишествами, положить их на руку, сверху приложить любую белую ткань — и вы сами все поймете!



Следующий тренд сезона — оборки и воланы

Они встречаются везде: воланы на рукавах, вокруг плеч и груди и на подоле платьев.

Конечно, худых женщин этот тренд украсит. Добавит объема там, где они захотят.

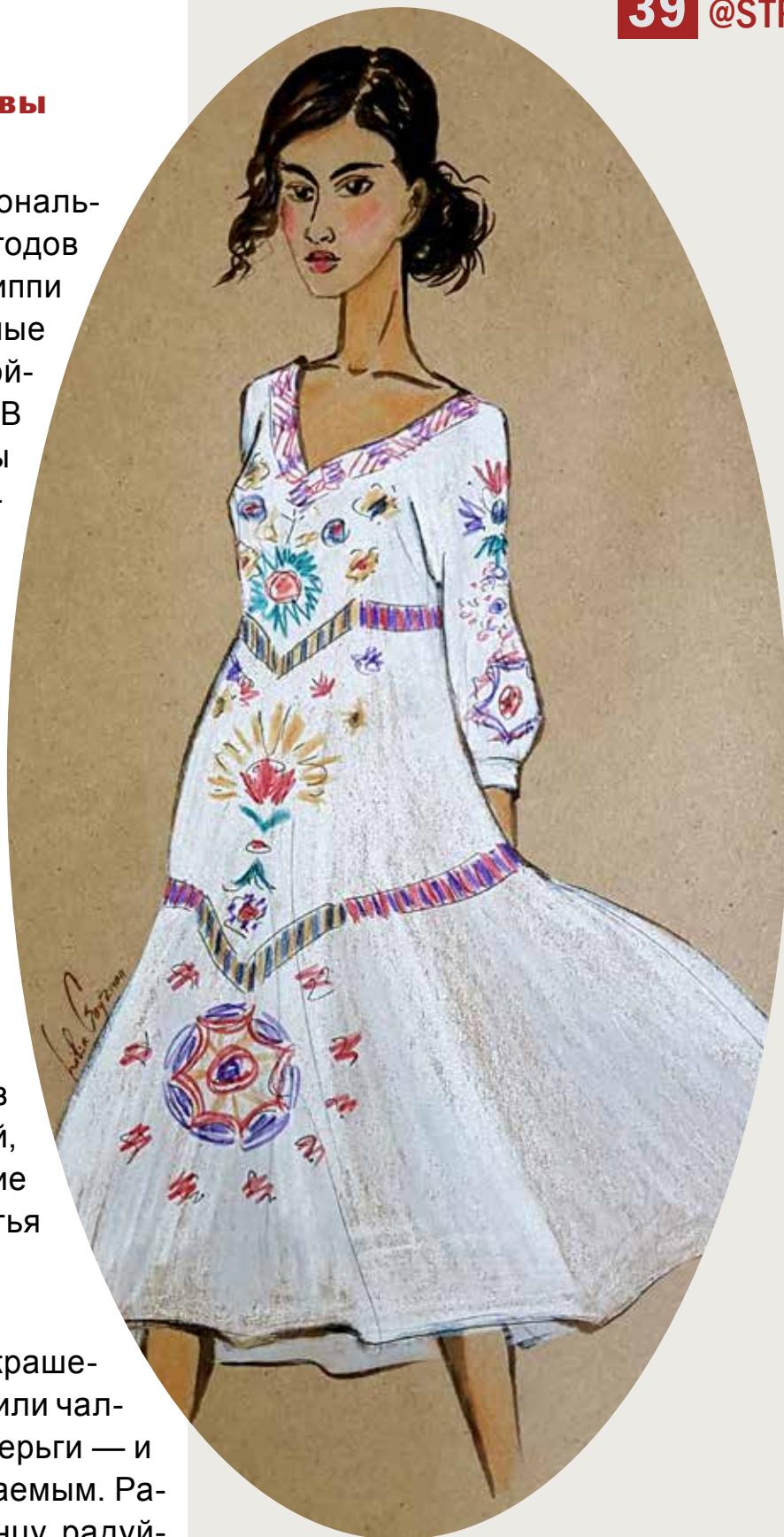
Полным дамам лучше всего ограничить себя несколькими деталями, например, воланами на рукавах. Они сделают полные ручки очень изящными. Или вертикально вшитыми воланами по всей длине платья — это создает иллюзию большей стройности.

Можно купить уже готовые воланы и рюши и просто нашить их на уже имеющиеся вещи, также можно связать крючком оборки и втачать их в готовое изделие.

Этнические мотивы

Одежда с элементами национального костюма в моде с 70-х годов прошлого века. Движение хиппи ввело в моду национальные узоры, вышивки, многослойность, натуральные ткани. В этом сезоне в моде мотивы Ближнего Востока, Африки и Восточной Европы. В этностиль прекрасно вписываются вышивки. А для любителей украинских вышиванок — самое раздолье! А платья могут быть любой длины и фасона. От длинных прямых рубах-кафтанов с вышивкой по всей длине платья, до платьев с линией ампир, когда талия смешена под грудь. Длинные и короткие, из однотонного льна и из разноцветных легких тканей, лаконичные и изобилующие украшениями — все платья мира к нам пожаловали!

Поклонницы необычных украшений, могут добавить тюрбан или чалму на голову, надеть яркие серьги — и яркий образ станет незабываемым. Радуйтесь лету, радуйтесь солнцу, радуйтесь летним платьям! @



Все про создание индивидуального базового гардероба вы можете узнать на встрече со стилистом.

Илана Шляпник, malbisha.com
ваш персональный стилист.
Фейсбук: [Ilana Shlapnik](#)
Тел. 052-8320474

Настя Клавье

Полоска

Лето — это платья, юбки, летящие ткани и босоножки. А также.... **полоска.**
Или тельняшка.

Именно она связывает город и море в единую линию.

Фото pixabay.com





Лично для меня полоска или тельняшка — это, пожалуй, характер, моя суть. Дикость, необузданность в сочетании с ровными линиями полосок.

Но иногда и она поднадоедает. Рассказ сегодня пойдет про полоску в одежде. И не только про тельняшку.

Насколько вы смелая, принарядиться в тотальную полоску?

Надо помнить, что полоска зрительно вытягивает фигуру в ту сторону, в которую она расположена.





Хотите длинные ноги — прикупите брюки в вертикальную полоску.

Хотите шире грудь и плечи — найдите топ в горизонталь или тельняшку. Моя практика показала, что очень много женщин опасаются носить полоску в нижней части тела. А зря. Если подходить грамотно к этому вопросу и не искать облегания,

то есть, не создавать кривых линий, подчеркивая формы. В полоске вполне себе можно даже и «похудеть».

Полоска — это морская тематика. Значит ищем ветер в воображении, море и песок. Доводим образ до правильного размера (чаще не точного, а увеличенного) и выносим ее в город.



Можно добавить каблук и тогда образ будет напоминать круизные модные коллекции. Или же оставить выбор на плоской подошве и тогда это привнесет курортную нотку в ваш образ. Решать вам.

В любом случае, не стоит бояться полосатости в одежде. Это самый легкий принт из всех существующих в мире.



Если все равно страшно экспериментировать на теле, то заведите себе полосатую сумку или обувь.

СЕКРЕТЫ ВЫБОРА ПОЛОСКИ:

1. Ширина полоски выбирается, исходя из ширины кости или типажа. Мелким типажам не стоит выбирать широкие полоски. А типажам курпулентным — узкие.
2. Выбирайте облегание полосатой вещи только в том случае, если вы обладательница супер-шикарной спортивной фигуры, плюс — если ваш рост за 175.
3. Если ваши черты лица крупнее, чем ваш типаж, то они играют главную роль. Ширина полоски выбирается исходя из черт лица.
4. Синий и черный цвет полосок — это классика. @

TheFashionStory



Анна Польская

Магия декора или декор как магия!



Наверное, наши читатели удивляются, когда узнают, что в Израиле работает маленькая фирмочка, которая производит красивейшие атрибуты для работы в области эзотерики и оккультизма.

«Back to Magic» — под этим брендом создаются алтарные скатерти, полотна для рунических раскладов, мешочки для рун и карт Таро, а также предметы быта для тех, кого магия и эзотерика сопровождают и в повседневной жизни.



Back to Magic

Кто же являются поклонниками и клиентами **«Back to Magic»**? Ведь известно, что настоящий практик не нуждается в роскошных вышитых скатертях для гадания, и способен качественно сделать свою работу, имея в своем распоряжении простое полотно с самолично-

нарисованными знаками и символами. Во-первых, это последователи Древних Религий: друиды, виккане, одинисты. Они любят украшать свои алтари, тем самым проявляя уважение и любовь к древним богам. Это преподаватели школ магии, желающие с помощью



Back to Magic



красивых магических атрибутов поощрить своих учеников и продвинуть их на пути обучения. И, наконец, начинающие и опытные практики, которые хотят испытывать наслаждение через прикосновение и созерцание дорогих сердцу

знаков и символов. Тем более, что всегда можно обратиться к мастерам «**Back to Magic**» с просьбой изготовить для себя особенную вещь, ту, которую не купишь в интернет-магазине среди китайских штамповок.



Back to Magic

Вы тоже хотите обладать красивой качественной скатертью для раскладов Таро или мешочком для рун? А может быть, вы желаете, чтобы ощущение магии не оставляло вас и при пользовании бытовыми вещами, такими как полотенца, диванные подушки или постельное белье? Вы нуждаетесь в прекрасном ритуальном наряде? «**Back to Magic**» с радостью выполнит ваши самые невероятные заказы и усилит присутствие волшебства в вашей жизни.

Back to Magic в Фейсбуке на русском языке

backtomagic на английском языке

В Инстаграме: <https://www.instagram.com/backtomagic/>

Магазин на Эtsy: <http://etsy.me/2r45T5d>

Фото и магические иллюстрации: Анат Ор Лев



Новая коллекция украшений "Маген Давид"



Сеть "Бурса ле-тахшитим" представляет новую коллекцию ювелирных изделий с бриллиантами "Маген Давид".

Звезда Давида имеет глубокие корни в иудаизме со времен царя Давида. Она изображена на флаге Государства Израиль и является одним из основных его символов. Украшения с Маген Давидом имеют особое значение и глубокий смысл. Великолепные кулоны и браслеты ручной работы из белого и желтого золота с бриллиантовой инкрустацией придется по вкусу всем, кто настроен патриотично и кто ценит изящество линий и качество исполнения. В коллекции использовано золото 14К и 18К,



белые и черные
бриллианты.

Среди ювелирных изделий новой коллекции:

- кулон из золота 14К с бриллиантами – 990 шекелей
- цепочка с Маген Давидом из золота 14К с бриллиантами – 1290 шекелей
- браслет с Маген Давидом из золота 14К с бриллиантами – 3026 шекелей
- кулон Маген Давид из золота 18К с бриллиантами – 14700 шекелей
- кулон Маген Давид из золота 18К с черными и белыми бриллиантами – 10000 шекелей.

Украшения, вышедшие в рамках новой

коллекции, не просто патриотичны, они очень красивы.

Драгоценные изделия этой линии станут замечательным подарком для себя и своих близких. Это ценный сувенир для гостей Израиля и для друзей, живущих за рубежом.

К вашим услугам филиалы сети "Бурса ле-тахшитим" в крупных торговых центрах по всей стране и сайт компании:

<http://www.thebursa.co.il>

Михаэль Нейман

Португалия. Часть 1



Начинаю серию фотопортажей о Португалии и португальцах и покажу вам места, в которых успел побывать.

9 дней — это безмерно мало, чтобы увидеть и понять, что есть Португалия, но постараюсь передать свои впечатления и, возможно, вы, как и я, захотите увидеть всё своими глазами.

Первый маленький репортаж — об одном из многих красивых мест Португалии. Это Монастырь Санта-Мария де Алкобаса.

А знаменит он своей печальной любовной историей. Тут похоронены король Педро-I и его фаворитка — Инес де Кастро, которая была убита по приказу отца Педро, короля Афонса-IV.



И это, пожалуй, одна из самых красивых и грустных историй.

Инес де Кастро — придворная дама из окружения Констансы, супруги Педро-I. Красота белокурой девушки с первого взгляда пленила сердце горячего и свирепого инфанта.

Свою вторую семью Дон Педро скрывал в монастыре Святой Клары, где Инес

родила ему 4-х детей. После смерти Констансы он заявил, что они с Инес тайно обвенчались. Но Афонс-IV и его приближённые боялись, что в будущем сыновья любовницы станут претендовать на трон, а у инфанта уже был законный наследник, и это могло привести к гражданской войне. Поэтому, в отсутствии сына, король направил в монастырь отряд воинов, где три его



советника отсекли женщине голову (не думаю, что это правильная версия).

В безутешном горе Педро развязал-таки жестокую войну против отца, в результате которой в 1357 году королю Афонсу пришлось разделить с ним престол.

Молодой король продолжал преследовать убийц своей возлюбленной. Добившись их выдачи, скрывавшихся от расправы в Кастилии, двоих из них он предал мучительной смерти.

Затем, по легенде, возникшей намного позже, придворные сановники не хотели признавать детей Педро и Инес





наследниками трона, потому что они, якобы, не смогли присягнуть ей, как супруге инфанта. Тогда разъярённый Педро-I приказал извлечь мёртвое тело Инес из могилы, одеть в парадные одежды и посадить на трон. Когда была возложена на её голову корона, он приказал вельможам отдать полагающие-

ся королеве почести, поцеловав край её платья. Потом с особой пышностью тело погребли в трансепте базилики Санта-Мария. В 1367 году, по завещанию Педро-I, он сам был похоронен в противоположной стороне трансепта так, чтобы встав по воскрешению, они смогли увидеть друг друга.





Эта история одна из самых легендарных и любимых в Португалии.



Сегодня монастыри и городок Алкобаса стали в ряд популярных туристических атракций. @

Продолжение следует.





Яна Козлов

Вино и жизнь. Часть 2



Каждую осень один старый одиночный козел вдруг становился игрищным и веселым. В таком настроении он приставал к крестьянам, а с наступлением зимы вновь становился безразличным. Тогда крестьяне решили проследить за козлом и обнаружили,

что настроение козла изменилось к лучшему после того, как он, бродя по опустевшему винограднику, поедал оставшиеся от сбора урожая раздавленные забродившие виноградные гроздья. Так люди узнали о вине, гласит одна из легенд.



Мы не козлы и мы знаем как правильно употреблять виноградные грозди — в виде вина!

Как пить вино?

Первым делом нужно выбрать бокалы. Винные бокалы должны быть из тонкого прозрачного стекла с широкой чашей на длинной ножке. Самый универсальный — бокал «Бордо» (Bordeaux).

Белое вино подают, как правило, в более узких бокалах. При этом, вина наливают больше, чем красного: белое вино — 2/3 бокала, когда красного — 1/2 бокала, игристые — до краев.

Каждый сорт вина подается при различной температуре: насыщенные танинны красные вина — при комнатной (18-20 градусов); легкие красные вина — около 14-16 градусов; легкие белые вина — около 12-14 градусов; шампанское — не ниже 6-7 градусов.

Вино не стоит пить сразу после откупоривания. Ему дают «подышать». Это помогает букету полностью раскрыться,

поэтому бутылку лучше откупоривать за 1-2 часа до сервировки. Перед употреблением вина следует насладиться его ароматом.

Для возбуждения аппетита, обычно пьют аперитив: мадера, херес, вермут, сухое шампанское.

Основные правила, если вы планируете несколько смен вина:

- ▶ Белые вина подаются перед красными
- ▶ Молодые вина предшествуют старым
- ▶ Не рекомендуется менять вина больше трех раз во время застолья
- ▶ Не используйте один и тот же бокал для разных видов вина.

Вино не следует пить как воду, следует отпить глоток и секунду подержать вино на задней части языка, дав вкусовым рецепторам полностью ощутить вкус.

Где попробовать вино?

Среди наиболее уважаемых производителей Израиля можно назвать Barkan, Flam Winery, Clos de Gat, Tishbi, Yatir Winery, Margalit Winery, Galil Mountain, Saslove Winery, Chateau Golan и т. д. Сейчас в стране насчитывается около 4000 га виноградников и свыше 150 виноделен.

Вот некоторые винодельни, которые можно посетить, чтобы насладиться израильским вином.

«Barkan Winery»

08-9447745

Хульда

www.barkan-winery.co.il

«Château Golan»

050-5413816

Гилат

www.chateaugolan.com

«Clos de Gat Winery»

02-9993505

Долина Аялон

closdegat.com

«Dalton Winery»

04-9527100

Промышленная зона Далтон

www.dalton-winery.com

«Flam Winery»

054-2113324

Эштаол

flamwinery.com

«Galil Mountain Winery»

04-6868748

Кибуц Ярон Галилейские горы

www.galilmountain.co.il

«Har Odem Winery»

04-6871122

Одем

www.harodem.co.il





«Livni Winery»

02-9962385

Иерусалим

www.livni-wine.com

«Recanati Winery»

04-6222288

Индустриальный парк

Эмек Эфэр

www.recanati-winery.com

«Tura Winery»

052-7966613

поселок Рехелим,

передвижная почта Эфраим

www.turawinery.com

«Maor Winery»

052-6503151

Кибуц Эйн-Гев

www.maorwinery.com

«Rimon Winery»

04-6822325

Бизнес центр Далтон,
ха-Цафон

rimonwinery.com

«Saslove Winery»

09-7492697

Кибуц Эял

«Margalit Winery»

054-6285666

Кейсария

www.margalit-winery.com

«Pelter Winery»

054-2486663

Мошав Цофит

pelter.co.il

«Srigim Winery»

050-6234110

Яаков Сригим Ли-ОН,
парк Британия

www.srigimwinery.co.il

«Raman Winery»

054-4598080

Нир Баним

ramanwinery.co.il

«The Golan Heights Winery»

04-6968435

Промышленная зона Кацрина

www.golanwines.co.il

«Yatir Winery»

052-8308196

Тель-Арад

yatirwinery.com

«Ramot Naftaly Winery»

04-6940371

Мошав Рамот Нафтали

www.ramotnaftaly.com

«Tishbi Winery»

04-6288195

Зихрон-Яаков

www.tishbi.com

Вкусного вам

праздника Шавуот! @

Teglia di polpette или кастрюлька с котлетками (итал.)



Это то блюдо, которое объединит за ужином всю семью.

Яркие, сочные, пропитанные солнечным вкусом овощей котлеты из курино-индюшиного фарша подарят всем настоящее удовольствие от еды.

Нам понадобится:

- Фарш индюшиный (куриный) — 500 г.
- Яйцо куриное — 1 шт.
- Овсяные хлопья — 2 ст. л.
- Зелень (петрушки-кинзы по вкусу)
- Орех мускатный (по вкусу)
- Перец болгарский (2 шт.) — 300 г.
- Помидор (3 шт.) — 300 г.
- Йогурт (классический белый или сметана для соуса) — 200 мл.
- Чеснок (по вкусу для соуса)
- Соль (по вкусу, сахар по вкусу)
- Специи (по вкусу)
- Масло оливковое (для жарки)

- Фарш посолить, добавить мускатный орех, измельченную зелень петрушки, яйцо, соль по вкусу.
- Присыпать панировочными сухарями и хорошенько размешать.
- Сформировать котлетки.
- Перец почистить, нарезать кольцами 1 см шириной.
- Помидоры порезать кружочками в 1 см.
- Поджарить на разогретой сковороде, сма-занной маслом, кружочки перца и помидор.
- Затем сложить в форму по очереди: кот-летку, затем в кружок перца — помидор. И так чередовать.
- Полить сверху соком, образовавшимся от овощей и 2 ст. л. оливкового масла.
- Поставить в предварительно разогретую духовку до 190 С на 30 минут.
- Готовим соус: йогурт или сметану посо-лить, посахарить. Выдавить чеснок через пресс, добавить специй по вкусу, размешать.
- Через тридцать минут готовое блюдо залить соусом и готовим еще 5-10 минут.
- **Посыпаем зеленью и подаем. @**

Фото: Орна Волох



Альян Арин

Советы био-энергетика и массажиста



ПОРА КУПАЛЬНИКОВ?!

Итак, существуют несколько причин увеличения объема бедер:

- сидячий образ жизни,
- неправильное питание,

• беременность и послеродовой стресс организма.

У всех этих причин есть общий корень — все они связаны с психологическим стрессом.

Стрессом, эмоциями, переживаниями и

негативным мышлением управляет такой неоцененный в медицине орган как селезенка.

В восточной медицине, которую я также практикую, селезенка считается той самой линией, которая разделяет Инь женское и Янь мужское, т. е. золотой серединой равновесия баланса организма.

Именно в селезенке рождается кровь. А кровь насыщает весь организм, каждый мускул, каждый орган и от ее качества зависит напрямую работа всего тела. В китайской медицине эта энергия называется Цы или Чи — кому как привычней. Застой этой энергии и приводит к увеличению бедер и живота.

Вы каждый день делаете упражнения или другие нагрузки, но стоит вам остановиться как все возвращается? Возможно, стоит один раз избавиться от проблемы с энергией Чи и каждый день жить полноценной жизнью?

После сеансов китайской медицины ваш вес будет снижаться без стрессовых нагрузок на организм и самое важное не возвращаться, у вас появится море сил и энергии, желания.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ И СВОИХ БЛИЗКИХ!

***Ваш Альен,
с любовью в каждой ладони***



И вновь о правильном питании



Время уже не просто мчится, а стремительно летит, порой не оставляя нам возможности задуматься об упущенном. В частности, об упущенном шансе начать питаться с пользой для своего

организма. Но ничего страшного, все поправимо. Ведь мы не должны начинать новую жизнь «с понедельника» и вольны принимать решения тогда и такие, как нам нравится.





photo by Anat Or Lev ©

TV
healthy food
Tatyana Volokh

В чем преимущества здорового питания? Это не еще одна модная диета, а постепенное изменение вкусовых привычек, приобретение замечательных навыков проявления чуткости к своему организму и его потребностям, использование свежих, а не консервированных продуктов, исключение таких врагов, как сахар, некачественная поваренная соль, красители, консерванты.

В результате улучшается общий тонус, появляется здоровый цвет лица, вместо упадка сил и ощущения усталости после утреннего пробуждения — повышение уровня энергии.

Поделюсь с вами случаем из моего личного опыта. Ни для кого не секрет, что колossalный процент беременных

женщин страдает от диабета беременных, и моя близкая родственница не стала исключением. У меня сжималось сердце, когда она должна была всячески ограничивать себя во время еды, а после каждого приема пищи измерять уровень сахара, который неизменно «зашкаливал». Переход на правильное питание, исключение «быстрых» углеводов, замена сахара на кленовый сироп и стевию, использование цельнозерновых круп и большого количества овощей в разных видах — сырых, печеных, тушеных, вареных, сделали свое дело.

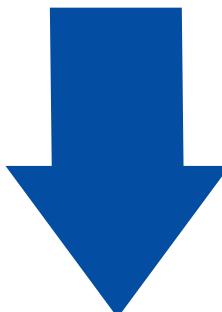
Она ела вкусно, разнообразно, получала от еды удовольствие, не ограничивала себя в количестве съеденного, а сахар держался в норме!

Это ли не доказательство неоспоримой пользы здоровой еды!

Наши рецепторы настолько притупились от постоянного употребления готовых соусов, полуфабрикатов с консервантами,

Для просмотра видеоролика нажмите ЗДЕСЬ:

Увидевший меня хозяин предложил зайти внутрь двора и нарвать там листьев, сколько мне надо: «Изнутри тебе намного удобнее будет». @



искусственных добавок для улучшения вкуса, что мы уже не в состоянии ощутить всю прелест и полноту оттенков продуктов без химии.

Я на днях нарвала виноградные листья прямо с лозы, свисающей из чьего-то двора на улицу. Свежие, ярко-зеленые, они так и просятся сделать из них долму! Разве можно сравнить их вкус с консервированными из банки?

Если вы в начале нового пути и готовы попробовать что-то новое и полезное для себя, если хотите начать питаться иначе, я буду рада поделиться с Вами своими знаниями, рецептами, да и просто готовыми изделиями.

Tatyana Volokh

эксперт-кулинар по здоровому питанию
тел. 052-3315659

Михаэль Гительман

Плач по себе

В годы моей ранней юности, была популярна песня со словами: «Я плачу о тебе, я плачу о судьбе. Я плачу, я рыдаю, дорогая».

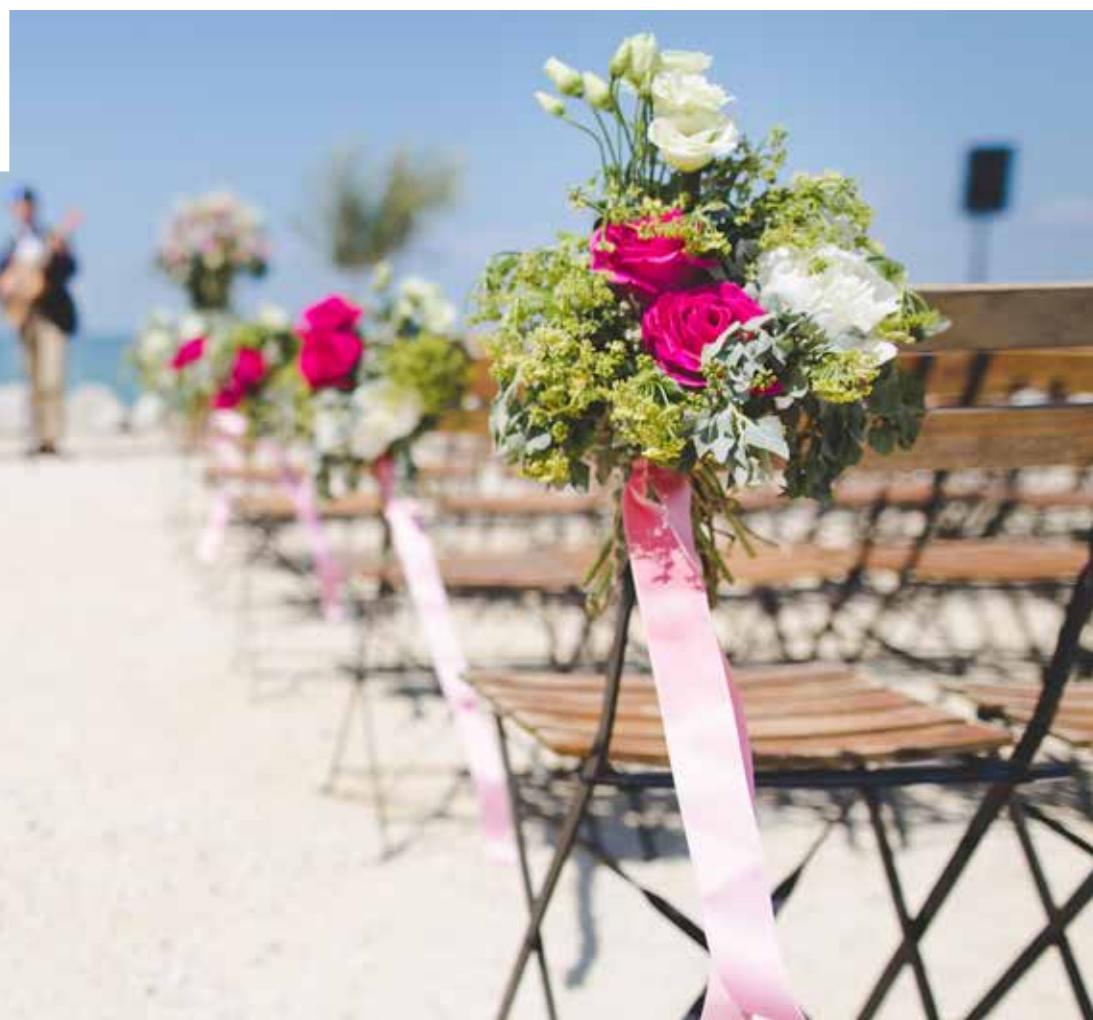
Надо было видеть с каким надрывом исполняли этот романс двенадцатилетние мальчики. Тогда казалось, что это круто, сейчас я понимаю, что смешно.

К чему это я? Недавно прочитал интересную заметку психолога по теме «почему людиплачут на чужих

свадьбах». Если прослезился отец жениха это можно понять. Никого не удивит если рыдает бабушка невесты. Твой ребёнок вырос и вступает во взрослую жизнь. Твоя девочка, которая казалось, только вчера пошла в школу, сегодня уже замужем. Но почему иногда плачут гости — чужие молодожёном люди?

Мне понравился вывод автора заметки — эти люди плачут не от трогательности момента, нет... Они плачут по своей любви, по своим чувствам, своим мечтам.

Конечно я бывал на свадьбах, но никогда не плакал, даже на свадьбе доче-





ри, а вот волнение испытывал. Жители Израиля знают, что свадьба это очень многолюдное, праздничное и шикарное мероприятие. Когда счастливые молодые под волнующую музыку идут к «хупе» я испытываю восторг, удивительный всплеск эмоций.

Почему плачут на таких мероприятиях? Хочу развить тему. Думаю, что это плач по себе. В такие минуты особенно остро понимаешь, что юность ушла. Что-то сбылось, а что-то нет, и никогда не сбудется. Мы плачем по своим мечтам, по своей любви, по своим надеждам.

Рискну высказать крамольную мысль, что человек всегда плачет по себе (о своём). Даже на похоронах близких людей мы плачем от боли потери. Потому, что нас оставили, мы потеряли. Наверное, мы любую ситуацию примеряем на себя. Помню, как был на похоронах знакомой женщины. В самом деле, было горько и безумно жаль этого светлого

человека. Но мы не плакали. Только у могилы, когда страшно закричала дочь покойной, мне стало не по себе и я прослезился. Потому что мне, в самом деле, стало жаль эту женщину, которая так переживает смерть матери. А ещё я вспомнил своего отца, который недавно ушёл из жизни.

Мы всегда плачем о своём, плачем по себе... @

Создать счастливую семью непросто, не у всех это получается с первого раза. Встретить своего человека — большая удача, это лучше крупного выигрыша в лото.

Служба знакомств «Надежда» — это помочь в создании семьи для жителей Израиля. Варианты знакомств в США, России и Канаде. Конфиденциальность и успешный опыт работы.

**Телефон: 052-5494293
e-mail: israhope@gmail.com
Михаэль Гительман — служба международных знакомств «Надежда»**

ВИДЕО-РЕКЛАМА ДЛЯ БИЗНЕСА:
ВИДЕОРОЛИКИ, СЛАЙД-ШОУ, ПРЕЗЕНТАЦИИ,
ПОСТАНОВОЧНЫЕ И ДОКУМЕНТАЛЬНЫЕ СЪЕМКИ



ALFAGRAFIX

facebook:[alfagrafixdesign](#)
[www.alfagrafix.co.il](#)



Вы же помните, что сейчас все предпочитают смотреть и слушать, а не читать длинные рекламные посты? Время такое. Всё быстро, и все спешат. Общественность хочет видеть «в глубину». Людям интересно видеть именно вас, видеть как устроен и чем живет ваш бизнес.

В видео работает сразу 3 канала, вводящих информацию в мозг: смена изображения, текст и аудиоканал. Воздействие в 3 раза больше — большее восприятие и запоминание.

Видеоролик — ваш бесценный агент, ваш постоянный продающий инструмент и отличный визуальный способ донести важную информацию до потенциальных клиентов. Он работает всегда, а вы — пожинаете плоды.

[www.alfagrafix.co.il](#)

Facebook: AlfaGrafix Media

YouTube: AlfaGrafix Media

Instagram: Anat Or Lev AlfaGrafix

Секреты макияжа от Thefashionofstory.com

Яна Зерницки

5 верных способов испортить макияж

Губки бантиком. Ошибка №4

Согласитесь, что нет ничего хуже, чем яркая помада, нанесенная неаккуратно. Хотя нет. Есть.

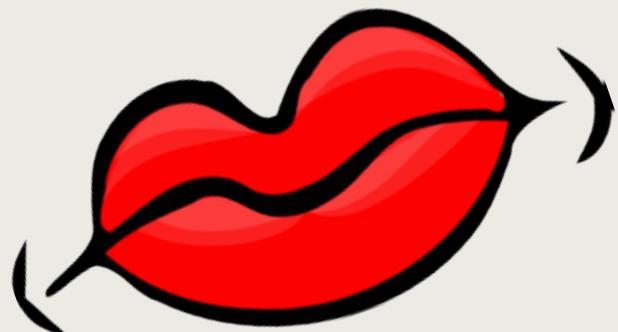
Это контур темнее помады или блеска, который не растушеван. Вот это пережиток давнего прошлого, из которого многие еще так и не вышли.

Вы скажете, а как же «омбре», «деграде» и им подобные техники? Да, они в моде, и нужно обладать достаточным опытом, чтобы выполнить их правильно, не превратившись в куклу или клоуна. А нам этого не надо. @

Продолжение обзора в следующем номере.

Ваш визажист

TheFashionStory



Ольга Скляр

Летний уход за волосами



Лето — это отличная возможность преобразиться, но согласитесь, что красивый бронзовый загар, вряд ли будет сочетаться с волосами, похожими на солому. Поэтому нам нужно оградить их от воздействия солнца, жаркого ветра и еще множества агрессивных факторов.

В этом нам поможет, тщательный уход и защита от УФ. И сегодня я вам дам несколько несложных советов.

☀ Перед походом на пляж, наносите на волосы кокосовое масло, оно послужит хорошей защитой от пересыхания. А если у вас ничего не оказалось под рукой, воспользуйтесь обычным солнцезащитным кремом. Не забывайте, вернувшись домой, обязательно вымыть голову шампунем и нанести увлажняющий кондиционер.

☀ Не выходите на улицу с влажными или мокрыми волосами. УФ излучение очень вредит влажным волосам.

☀ Длинноволосым красавицам особое внимание нужно уделить кончикам. Для этого, помимо обычного ухода, раз в неделю делайте теплые питательные обертывания.



☀ И, конечно же, обладательницы вьющихся волос. Ваши волосы плохо удерживают влагу и склонны к сухости? Тогда уделите особое внимание при выборе шампуня, он должен содержать масла какао, жожоба, вытяжку из цветов лотоса, василька. Не забывайте, что от правильно подобранных шампуня зависит 50% здоровья и красоты

наших волос. Соблюдая эти нехитрые правила ухода, вы сможете сохранить ваши волосы здоровыми. @

Любые вопросы по салонному и домашнему уходу, можно задать в моем профиле в инстаграм: [Olga.Sklyar](#)

Фото Ольги Скляр



Зоя Суровцева

Турин – первая столица объединенной Италии



Знаете, если вам надоели избитые и всем известные маршруты по Италии, куда едут все кому не лень, а очень хочется открыть для себя что-то новенькое, вкусное для души и для живота, попробовать доселе неизведанные вкусности и насладиться винами, о существовании которых вы даже не подозреваете, а еще если вам хочется совместить приятное с полезным и экономически выгодным, то бишь одним махом посетить Италию, и заодно сгнать на 1-2 дня во Францию, Монако и в Швейцарию?

Тогда рекомендую вам ехать в Турин, первую столицу Объединенной Италии, в далеком 1861 году, и столицу

региона — Пьемонт, который граничит с Францией и со Швейцарией.

Вы даже не можете себе представить, что символом Турина является **Башня Антонелли** — недостроенная синагога, высота которой 167,5 м и где находится самый знаменитый Музей кино Италии.

Турин и Пьемонт — это Королевские резиденции Савойской династии, вошедшие в мировое достояние человечества ЮНЕСКО, как и винодельческая зона Ланге, Роэро, Монферрато, из-за своих уникальных пейзажей с виноградными холмами.

Если кто-то из вас не слышал о Пьемонте, но в курсе о белых трюфелях, пьемонтской «черной икре», о винах «Бароло» и «Барбареско», знаменитых



«Мартини», «Вермут» и «Асти Спуманте», а также шоколадных прелестях «Нутелла» и конфеты «Ферреро Роше», хлебных палочках «гриссини» и о многих других вкусностях, так вот знайте — все они **родом из Пьемонта!**

Фото Зои Суровцевой

Как известно, вкусная местная еда навсегда закрепляет знакомство с новыми местами, вот поэтому хочу дать несколько адресов в Турине, чтобы это чудо свершилось и вам всегда хотелось бы вернуться сюда.



В знаменитом историческом кафе **Al Bicerin** вы обязательно должны попробовать фирменную сладость Турине – бичерин (bicerin), напиток, состоящий из горячего шоколада, кофе «эспрессо» и взбитого молока, который подается в стеклянном бокале. В ресторан **Monferrato** нужно пойти настоящим гурманам, потому что это ресторан типичной пьемонтской кухни с ценами выше средних, а кто хочет оказаться в простой домашней атмосфере с хорошими блюдами Пьемонта, рекомендую ресторан **Da Angelino**. Ну, а любителям кошек как не порекомендовать **Neko Cafè** рядом с центральной площадью Замка (piazza Castello), куда могут прийти все любители этих домашних животных и вдали от своих любимцев восполнить нехватку общения с ними. Ассортимент кафе очень разнообразный, от завтраков и до обедов, с использованием местных продуктов и в очень пушистой компании. Траттория **Bistrot Turin** на центральной улице По, 21 порадует пьемонтскими

блюдами и огромным выбором пьемонтских вин.

Кто же хочет перекусить на скорую руку итальянской пастой, вот место для вас — магазин-ресторан свежей пасты **Savure'** на улице Гарибальди 38. Можно купить на вынос, с различными готовыми соусами, можно поесть и на месте, предлагаются разнообразные меню каждый день.

Любителям сладостей рекомендую посетить шоколадный магазин **Guido Castagna** (via Maria Vittoria 27) недалеко от Египетского музея, мастера шоколадных дел, известного не только в Пьемонте, но и за границей, а также на той же улице магазин **Galup** (Via Maria Vittoria 27a) — исторической торговой марки Пьемонта, которая с 1922 года производит самую главную рождественскую и пасхальную сладость «кулич» и многие другие сладости Пьемонта.

Любительницам шопинга рекомендую съездить из центра Турина на метро в городок **Колленьо (Collegno)**, Corso Francia 313, от станции метро Paradiso ехать автобусом №36 в сторону остановки Leumann, где находится огромный аутлет «Diffusione Tessile» женской одежды. Все виды женской одежды известных брендов, обувь, все аксессуары, все размеры, все цвета, по разным ценам, запасайтесь только временем.

@



Все эти достоверные сведения предоставила вам старожительница Турина, его официальный гид и присяжный переводчик, Зоя Суровцева, которая живет здесь 27 лет.

Телефон (whats app, viber):
+39 3491472165

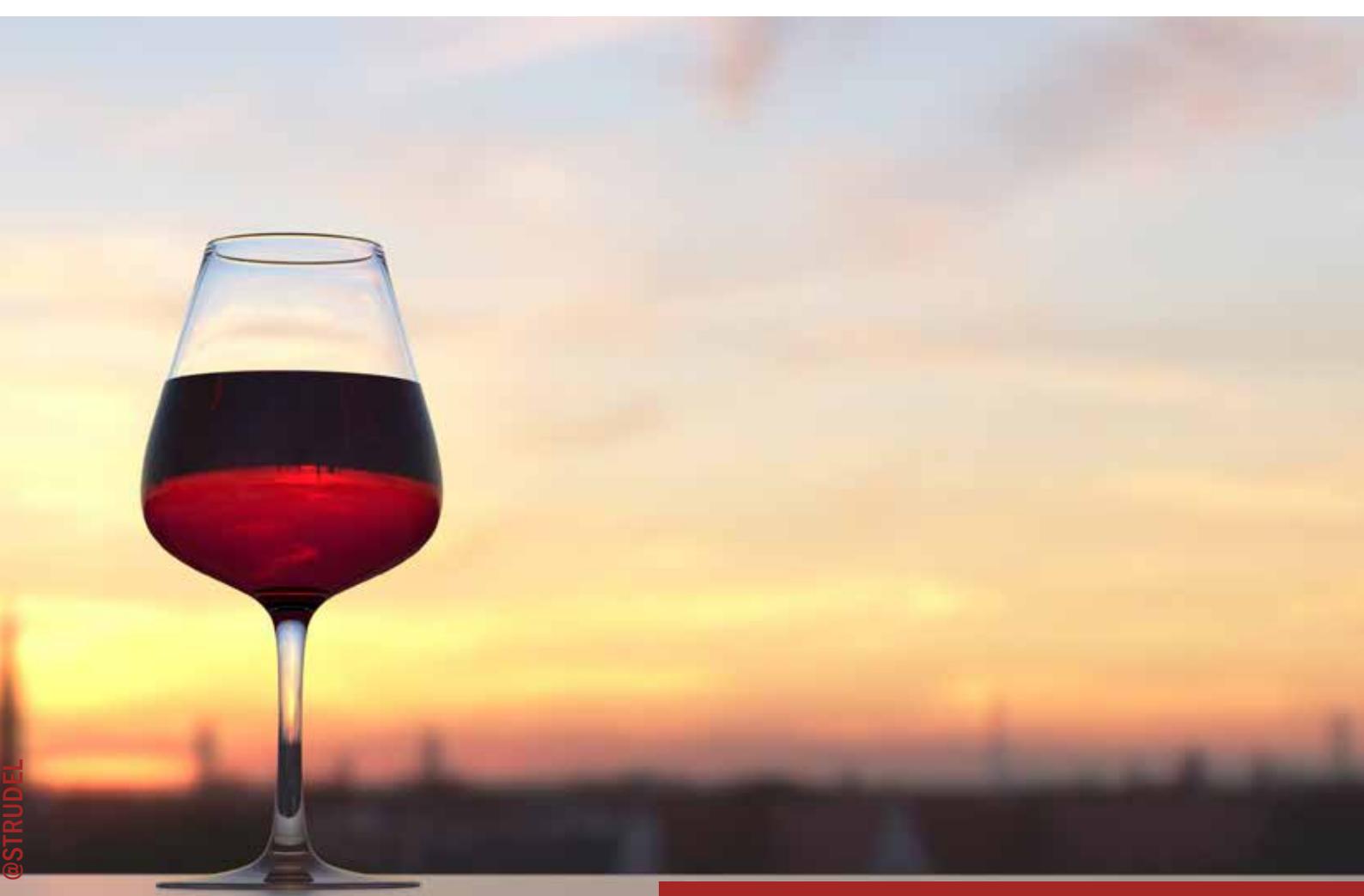
Сайт: www.turin-piemont.com
 E-mail: info@turin-piemont.com

Виолетта Соколова

Предзакатное пожелание

Куда ни глянь — повсюду чаша неба
С каемкой предзакатных облаков.
А я беру, макаю в масло хлебом,
Разглядывая мраморность сыров.
Прозрачный день в моем бокале тает,
Цвет крови напросвет у каберне,
А к спелой смокве пчёлы подлетают
И медленно кружатся, как во сне.
Ещё немногоЯ... солнце угасает,
Свет фонарей приманит мотыльков.

И каждый непременно загадает
Большой любви, чтоб так, без дураков.
Без реверансов, планов Барбаросса,
Без сдержаных стратегий и тоски.
И чтоб ответы были без вопросов,
На право обладания руки.
Чтоб обменяли руки, сердца, плечи,
Чтоб стала общей страстная кровать.
Большой любви, огромной человечьей,
Позвольте в этот вечер пожелать.



Афоризмы

Борис Мильштейн

Еврейский вопрос



- 😊 Иудеи всех стран, обрезайтесь!
- 😊 Даже в этом дискриминация! Их называют: «лицо кавказской национальности», нас — «жидовская морда».
- 😊 Несправедливость к евреям Б-гом была заложена изначально. Национальность даётся им по женщине, а самую нужную вещь в хозяйстве отрезают у мужчин.
- 😊 Еврей по дочери.

- 😊 Евреи до такой степени уважают свиней, что даже не едят их.
- 😊 «Утверждают космонавты и мечтатели, что на Марсе будут яблони цвести». Если туда поселить евреев — то будут.
- 😊 Евреи из изгоев превратились в рикши. Вывозят всех.
- 😊 В этом мире на одного Шекспира много талантливых Шапиро.

Шавуот



=праздник глазами добродой Ани=

Тяжело даже представить как давно, в 2448 году от сотворения мира, наконец, наступил день, когда евреи, ударавшие из Египта, добрались до горы Синай. День этот был пятидесятый по счёту со второго дня Песаха. Прошло семь недель.

Потом этот день назвали **шавуот** (недели, ивр.), и он стал праздником.

Евреи, утомлённые длительным походом по пустыне во главе с учредителем первого в мире турагенства — Моисеем, добрались до той горы и остановились на ночлег и долгожданный отдых. Хотелось им сил набраться.

Уж было все разбрелись по шатрам
кто куда, и стихло всё.

И тут Моисей ну давай всех будить
и тревожно звать куда-то вдаль. Или
ввысь.

— Пойдёмте, — говорит, — за мной.
Чую, произойдёт что-то грандиозное.
Знамение мне было, мигнула вон та
шестая звезда с правого края неба.
Надо лезть в гору, значит.

Люди, народ-то Израилев, подумали
и решили — ну ладно, пойдём, может,
что стоящее увидим. И то развлече-
ние... раз уж спать не дал.

А Моисей полез. С подкреплением.
Правда, в итоге, оно не понадобилось.

Лез и лез Моисей. Долго. На горе же
лестниц нет, сплошные козлиные
тропы и обрывы кругом, куда ни глянь.

Но всё же удачно долез Моисей. Не
зря его длинный нос чуял нечто.

Сразу, как Моисей очутился на вер-
шине, вдруг отовсюду воссиял невоз-
можный свет. Яркие лучи пронизывали
всё небо и мощная энергия окутывала
Моисея, да и всю гору. Даже евреям
внизу у подножия досталось сиятель-
ной энергии.

Кстати, видимо, так появились солнеч-
ные электростанции.

Ну так вот, Моисея и всех, значит,
окутало, осветило как следует. Евреи
затаили дыхание. Ждут.

А к Моисею прямо из самого неба,
откуда ни возьмись, потянулись камен-
ные скрижали.

— Ого! — подумал Моисей, — что это
за чудо?

Ну и взял, конечно. Как не взять. И тут
ему громовым голосом:

— Дарую я народу моему излюблен-
ному, скрижали моего Завета с вами!



Там десять заповедей, основы всей человеческой морали. Без них не может обойтись ни один народ, ни один человек!

У Моисея подкосились ноги от неожиданности, трепетного страха и от нахлынувшего неземного счастья — всё вместе. После этого Всевышний ещё поведал Моисею устные заповеди. Тот, конечно, их запомнил и впоследствии записал. Часть, правда.

Получилась Письменная Тора — свиток Пятикнижия. А другую часть (Устная Тора) записали уж гораздо позже, через 1500 лет — это Талмуд.

Ну вот, одарённый таким несметным богатством, величайшими заветными знаниями, спустился Моисей с горы Синай к еврейскому народу и возвестил, что отныне народ живёт не как попадя, а по новым правилам. Что к евреям снизошёл Всевышний и даровал заповеди свои, Скрижали Завета — Тору.

Конечно, праздновать все начали. Знали же как теперь жить!.

И с тех пор этот день **шавуот** — праздник дарования Торы.

А попутно ещё и наступление нового сезона года. Как раз в это время начало сезона жатвы пшеницы. И во все стародавние времена евреи несли в Храм пшеницу нового урожая, свежие караваи и фрукты заодно. Дабы поделиться. Заведено так.

Теперь же, в наши дни, в **шавуот** в синагогах выносят свиток Торы и читают серьёзный рассказ (а не как я написала) о даровании Торы и, само собой, текст десяти заповедей.

Праздничная трапеза в **шавуот** — мечта любого почитателя сыра, молочных лакомств и разных сладостей. Чего там только нет: сыр, творог, сметана, блинчики с творогом, пироги, торты, коврижки с мёдом, вареники, пирожки или блины с сыром и ещё много разного. Даже не сомневайтесь.

Этот обычай берёт начало со дня вручения Торы. Тогда Моисей, вернувшись в лагерь от горы Синай, осчастливили





всех и, праздновать-то надо было... а у евреев имелась только молочная пища. Не самая плохая, скажу я вам.

Ну вот, с тех пор, отдавая дань прошлому, на **шавуот** сплошное раздолье сыролюбителям и сладкоежкам.

А в кибуцах и прочих сельскохозяйственных поселениях **шавуот** — весёлый праздник урожая. Ведь как раз созревают зерновые и первые плоды, в том числе и семь видов, упомянутые в Торе: пшеница, ячмень, виноград, инжир, гранаты, маслины и финики.

Вот дети и разгуливают с венками на головах и корзинками, полными свежих фруктов и угощаются направо и налево. А здания украшаются зелёными ветвями и гирляндами из цветов и плодов, окна — бумажными аппликациями.

Не мудрено, что в канун ШАВУОТА многие заняты вырезанием бумаги.

Почему-то вспоминается вырезание цветов яблони и вишни из салфеток и зелёных листиков из гофрированной бумаги... а потом крепление их на настоящей ветке или проволоке. Ну и нитка с воздушным шариком, за компанию. А утром — парад.

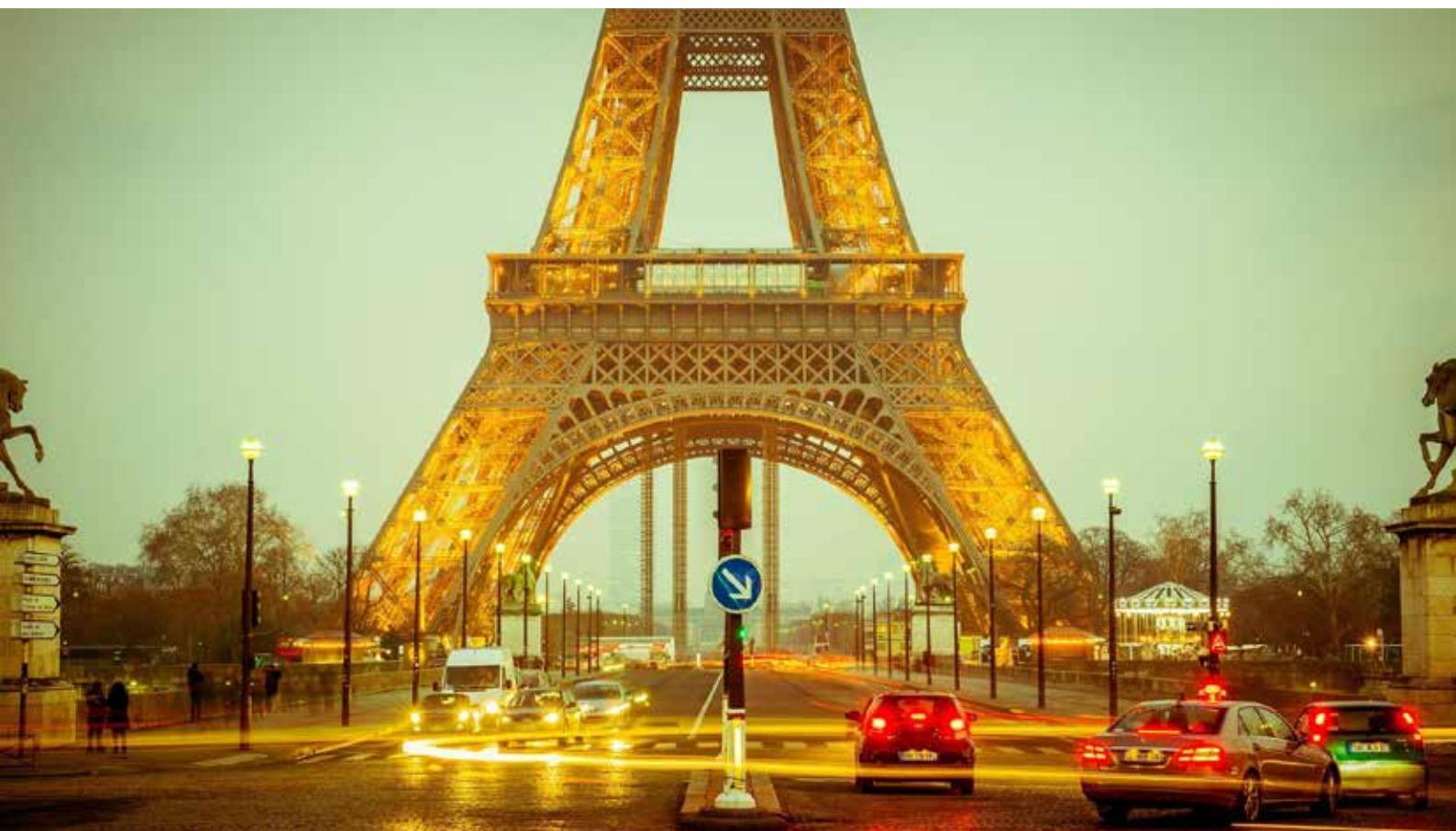
А вообще, надо сказать, этот праздник символизирует приобщение к истинному Завету не только евреев, но и представителей других народов. В этот день в синагоге читают также книгу Библии Мегилат Рут (Руфь).

Рут была моавитянкой, перешедшей в иудаизм, и стала прабабушкой царя Давида, между прочим. Поэтому существует обычай в праздник **шавуот** посещать могилы царей из дома Давида. Глядишь, заодно и мудрости наберёшься.

Вот так, почерпнув знаний и усвоив вековые истины, мы с чистым сердцем запросто можем приступать к празднованию.

И вам советуем. Присоединяйтесь! @STRUDEL

Оля во Франции



Господи, Франция! Дух захватывает! с каждым шагом Ольга чувствовала ее радостное приветствие, обещание оправдать все надежды. Музыка, изобилие, оживление, соревнование оригинальных дизайнов, и хочется побывать абсолютно во всех сияющих соблазнами барах и кафе... И они с Мартином добросовестно это делали, и хотели постоянно слышать друг друга, видеть, говорить, и телефоны друг друга знали наизусть, как 911, а не автоматически выуживали их из памяти мобильного...

Он искренне ею восхищался: все у Олечки необыкновенное, начиная с

пышной груди и заканчивая идеями. Такое благоговение перед любимой было главной традицией его семьи, в которую новые русские родственники влились в один момент, как родные. Была красивая свадьба и медовый месяц на севере Италии, а через два года Ольга сообщила, захлебываясь радостью: беременна. Появилась дочка Одетт — пухлая розовая копия отца. Спокойно и размеренно — на природе, концертах, выставках и лыжах, — пролетели эти первые семь лет. Оля занималась собой, обедом, домом и ребенком, ублажала мужа. По вечерам, когда, усталый, возвращался с работы,

играла ему на белом рояле в гостиной Шуберта, Чайковского, Вивальди... Мартин, модный архитектор, сотрудничал со всем миром, а мир — с ним, и денежный поток был широк и, казалось, вечен.

Так хорошо в жизни не бывает...

...А если и бывает, то недолго. Кто-то вредный сверху вдруг захотел все разрушить: у мужа в один совсем не прекрасный день взбух лимфоузел на шее, потом пропал аппетит. Сдали анализы. Диагноз ошеломил: рак. Началась центробежная беготня по врачам и инстанциям, которая через четыре года закончилась Великой победой Оли над болезнью. Да, именно Оля перевернула всю местную медицину и фармацевтику, выучила наизусть всю гематологию, похудела на 15 кило, не спала ночами, не доверяя сиделкам, выносила кровавые утки, успокаивала стоны и боль своей настоящей Великой любовью. Мартин, привыкший только к

солнцу в жизни, совсем пал духом, его старики-родители тоже не выдержали и быстро ушли наверх один за другим, родственники посильно помогали, но у них у самих было полно проблем. Но Оля держалась молодцом. Единственное, стала покуривать запрещенное и много пила, когда было уж совсем тяжело. Но именно это, погружая в мутный недолгий сон, помогло ей выстоять...

Да, это были черные дни. Но оказалось, что бывают и еще чернее! В один из таких дней муж сказал, что хочет расстаться: она напоминает о слабости и горе, гное, судне, химиотерапии и смерти родителей, а он изо всех сил хочет забыть. Он подает на развод и забирает дочь: «мать — эмигрантка без профессии, алкоголичка и наркоманка, не первой молодости, не сможет обеспечить дитя всем необходимым.» И вообще, как оказалось, у неё не было внутреннего роста, глубины и перца. Видеться с Одетт? Да, он разрешит, но не часто: хочет, чтобы она без препятствий привыкала к новой маме.





Эта, новая, ходила на все суды. Тоже из «русских», студентка-экономист. Стройные ножки под коротким сарафанчиком, глаза — озёра, на 33 года его моложе... Оле он, конечно, выделит на первое время ренту, он ведь не монстр! Маленькую сумму: его бизнес сильно расшатан — что, не могла о нем позаботиться? И добил уверенным тоном правого: «Хватит бездельничать, иди работать!» А ведь когда-то сам умолял посвятить себя семье и дому.

Кто думает о брачном контракте, когда любовь? Вот и жила наша Оля (боготворимая, неповторимая) с Мартином даже не на птичьих, а на нулевых правах и не была учтена ни в одной правовой бумаге. На бракоразводном процессе все те, кто советовал ей утешиться запретной затяжкой или рюмкой ("ты сильная, ты никогда не втянешься"), выступили на стороне Мартина. О том, что она давно бросила, не хотели и слушать: тот, кто сорвался один раз, сорвется и второй...

Через неделю, 1 марта, в день своего рождения, она переехала из роскошного особняка в каморку в грязном районе.

Суд присудил видеть дочь только на раз в месяц. Углубляясь в судебные тяжбы, значит мучить девятилетнего ребенка, и без того травмированного полосой бед и раздора, нудными вопросами социальных работников: «А кого ты любишь больше, маму или папу? А почему?» и т. д. Ольга понимала: чем больше денег у них будет, тем больше прав. Всё со временем и выяснится, и выпрявится. Надо только верить. Получится ли?

Началась новая жизнь. Соседи — крикливая растрепанная толпа в дыму дешевых сигарет, смотрели на экстравагантно одетую Ольгу как на инопланетянку. Она не обращала внимания: натянув на лицо улыбку, похожую на маску в Хэллоуин, размышляла.

Какая часть жизни впереди, лучшая

или худшая? Мысли пели две партии — пессимизма и оптимизма, и их соревнование отдавалось в висках круглосуточной мигренью: «Я — неудачница среднего возраста. Ну, упала на этом беспрерывном бегу к концу жизни — отряхнись, встань и продолжай свой путь!» — тук, тук, тук...

Она стала мудрее: прежде всего, окончательно избавилась от «почему». Устроилась в цветочный магазин на одной из фешенебельных улиц: еще в Москве окончила полугодичные курсы икебаны у известного японского мастера. Тот всегда отличал ее за изысканный вкус и оригинальные идеи, прочил огромное будущее на поприще. Талант затаился в ней до более светлых времен (а будут ли?), а пока она тихо выполняла самую примитивную работу. Зарплаты хватало только на житье, а на встречи с дочкой и адвокатов надо было искать подработки. Вспомнив молодость, Оля устроилась натурщицей в

студию неподалеку. Ей было удобно: гибкие часы, очень хорошо платили за полную статичность — единственное, что ей сейчас было надо. Стеснение? Оно может быть у женщины, а Оля себя к ним уже не относила.

До встреч с дочкой время тянулось, как безвкусная жвачка. Уныло переползала из понедельника во вторник, и далее, по тому же потерявшему маршруту. Когда они гуляли вдвоем, расставались всегда со слезами. Одетт не любила мачеху и чувствовала, что та не любит ее. Однажды призналась, что готовит план побега: «Сюда, к тебе, мамочка. И неважно, что тут живут страшные люди и так воняет». Ольга просила подождать: «Если ты убежишь, меня посадят в тюрьму, скажут, что это я тебя украла».

На душе уже даже кошки не скребли.

Время шло. И вот однажды...





В магазине Оля поразила хозяев, вдруг собрав для клиента необычный букет из нераскрывшихся нежных бутона красных, чайных и бело-розовых роз и светло-зеленых тонких веточек. Тот тут же вручил ей визитку: «У меня есть для Вас работа. Только позвоните! Обещаете»? Хозяева переглянулись и попросили ее собрать еще несколько букетов — для особо важных клиентов. Те сразу перезвонили уже не с частным, а с промышленным заказом. Оле на 20% повысили зарплату, и она впервые за долгое время позволила себе роскошь — капучино с пенкой и булочку в маленьком кафе напротив.

Потом — художественная студия. Она приняла нужную аудитории позу и впервые за все время огляделась. Боже, как много тут интересных мужчин! И как она раньше не замечала? Душной багровой волной накрыло стеснение: почти полгода она изгибалась перед ними в самых немыслимых позах! Тем более, что некоторые смотрели на нее не только как на модель. Возможно,

они бы и сами себе в этом не признались, но она чувствует... «Хорошо, что тут много женщин... Хотя среди них могут быть и лесбиянки...» — бешено шевелились в голове беспризорные мысли, — «Кто эти люди, чего добились на живописном поприще? Почему она раньше об этом не думала? «Уйду! Ах, да, деньги»... Пока она была связана по рукам и ногам.

Один из мужчин показался ей особенно интересным. От него шло, помимо сильной сексуальной волны, еще какое-то особенное спокойствие и тепло. Видно, что в годах, но в прекрасной форме, ежик стильной стрижки выгодно подчеркивал его неправильные, но выразительные и мужественные черты. Вновь захотелось одеваться и выглядеть, и чтобы он это заметил. Роскошно одет, на шикарной машине, которая однажды поравнялась с Олей ночью, когда пешком (экономила на транспорте) возвращалась с сеанса. Вышел и просто сказал:

— В вас есть что-то очень мне нужное.

Если бы вы только решились мне поверить!

— Но...

— Я знаю, что Вы работаете у Мазелей в цветочном, и знаю от них, почему подрабатываете натурщицей. Я овдовел несколько лет назад, дети уже автономны. Вы мне нравитесь, я хочу серьезных отношений, поэтому искал Вас, наводил справки и многое узнал. Знаю, что Вы живете вот в этом доме, — указал на ее кибитку, что в десяти шагах. — Вот моя визитка. Если хотите, позвоните. Доброй Вам ночи.

И уехал.

Дома Оля долго смотрела на глянцевый прямоугольник. «Мишель Балль,

аудитор.» Уже хорошо, что не архитектор! Как он сказал? «Если бы вы только решились мне поверить»!

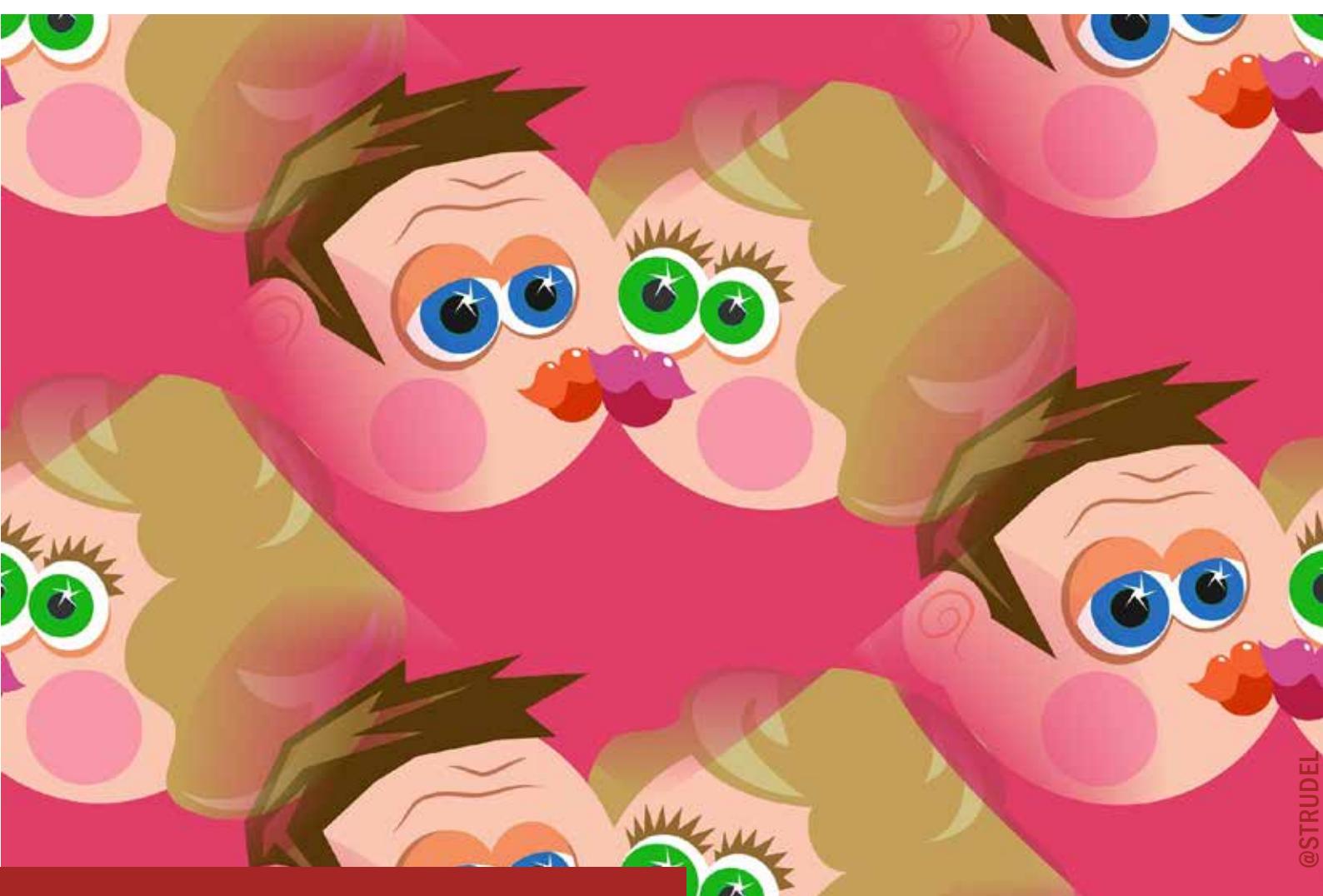
Жизнь постаралась сделать так, чтобы она никому, кроме себя, не верила. Но... Не знаю, что выкинет со мной на этот раз эта авантюрная дама — Судьба, не ведаю и не думаю. Но всегда готова к ее новому витку! И кто, как не я создаст его, этот виток?

Утро встретило солнцем. По дороге на работу достала из сумочки заветный бумажный прямоугольник.

— Мишель? Доброе утро!

— Оля?!

@



Полина Капшеева

За сбычу мечт!

Продолжаем публикации из книги известной радиоведущей и журналиста Полины Капшеевой (Лиоры Ган).

Владимиру Вольфовичу мешают камеры.

Дело не только в том, что именно перед ними он поливает оппонентов апельсиновым соком или оттаскивает за волосы. Дело еще в том, что господина Жириновского камеры портят. В жизни он — красавец. Глаза — не просто синие или голубые, глаза ярко василькового цвета. Никакие камеры этот оттенок передать не могут. А какая у него одежда, обувь! Впрочем, обо всём — по порядку.

В качестве собеседников меня никогда не привлекали политические деятели. Было одно исключение: мечтала поговорить



Полина Капшеева

МОЁ ЗАЭФИРЬЕ

с Жириновским. И тут — радость: он приезжает в Израиль. Мечта сбывается! Какие-то русские люди, приехавшие на период выборов из Испании, решили создать у нас, в Израиле, партию по образу и подобию ЛДПР. Кого же пригласить зазывалой? Конечно, его! Он, очевидцы рассказывали, здесь у предвыборных штабов доллары разбрасывал, потом — наши кровные шекели, дальше, вероятно, дело до рублей дошло...

Сообщают время и место пресс-конференции. А я эти мероприятия жутко не люблю: предпочитаю гулять сама по себе. Тем не менее, нацепляю короткую юбку, выбираю самую длинную курительную трубку, книжку свою — под мышку. Отправляюсь на пресс-конференцию. Телохранителей больше, чем журналистов. «Кто, — говорю, — тут допускает к телу?» Отзывается Алексей Митрофанов. Я ему в нос дымом попыхиваю и объясняю, книжку предъявив, что следующая без «папы» выйти просто не может. А она уже, рассказываю, — в наборе. Митрофанов кивает и обещает интервью с Жириновским обеспечить. Сую визитку, книгу, еще раз выпускаю на прощанье табачный дым и эффектно ухожу.

Первый телефонный звонок раздался в два часа ночи. От Митрофanova. «Мы только что вернулись. Было много встреч.



Можете приехать в гостиницу?» Объясняю, что — замужем и вообще не шляюсь по ночам и по гостиницам. Договариваемся созвониться в другое время.

Митрофанов оказался крайне верен своему слову. В последний раз меня выдернули из прямого эфира — «Звонят от Жириновского». Свидание назначили там же, в гостинице, но в нормальное время — в полдень. Памятая пресловутый апельсиновый сок, беру с собой «фотографа» — приятеля-боксера.

Владимир Вольфович — душка. Нарядная белая сорочка из прекрасной ткани, хороший костюм, дорогие мягкие туфли. Никакой агрессии: нежное и пушистое чудо. Правда, времени, говорит, у него в обрез: спешит на самолет, дабы встретиться с Ясиrom Арафатом.

Он, конечно же, заболтался. Бритоголовые охранники буквально отрывали нас друг от друга. Ниже — просто выдержки из того интервью. Без комментариев.

«Как ни жалко мне было, когда мать умерла, но одновременно я испытал и какое-то облегчение: надо мной никого нет. Пока она жила, я испытывал сильную моральную ответственность: понимал, что мои неуспехи отражаются на ней. А сейчас сам даю себе оценку, один я знаю: успех-неуспех. Поэтому детям легче без родителей. Выгодно: родители опекают, спрашивают, контролируют, мешают. Я стараюсь своим детям не мешать, но прекрасно понимаю, что они морально ко мне привязаны. Могу оценить их плохо, а это им неприятно. Кто еще имеет право их ценить? Только родители».

Ещё: «В конкурсе красоты побеждает красивая девушка — она одна. Так и мне улыбнулась удача: я достиг большего успеха, чем все остальные. Демократы, как обезьяны, взяли пример с Запада, а я — самородок, поэтому и большего успеха достиг. Легче верить тому, кто сам что-то делает. «Кто у вас имиджмейкер?» — спрашивают. Да никакого имиджмейкера, я — сам! Кому-то подтяжки цепляют, манеру говорить режиссируют, как руку поднимать... Человек, выступая, вспоминает советы и пытается это изобразить — фальшивь, не то. А у меня — все мое! Наслаждаюсь тем, что миллионы людей знают меня. Плачут, когда я говорю, смеются — как пожелаю. На «Голубой огонек» зовут! Я могу без них, а журналисты без меня не могут. Согласен, что они тоже нужны: журналисты, избиратели, люди. Но не я





их зову, а они меня. Они на меня внимание обратили, а не я на них, они за меня голосовали, а не я за них. То есть, я все равно в стороне и над ними. Я ждал этого сорок лет. Попробуйте сорок лет мучиться, думать об этом, а час придет — вам еще удача нужна».

И — последнее: «Хочется иметь хороший дом у моря, машины — я не аскет, который может довольствоваться кусочком хлеба и железной кроватью. Мебель люблю менять, каждый год менял бы жену, мебель, машину, квартиру. Новый год, заезжаешь в новый дом — там новая мебель, новая женщина... Какие женщины? Разные.

Черные, желтые, европейки — под цвет мебели, как угодно. Собаки тоже пускай будут разные, но не рядом — не люблю, а во дворе. У меня есть свинья, лошадь была, медведи, индюк, гусь, утка, куры, козы»...

Обещала воздержаться от комментариев, но как тут утерпеть? Вив ля Жириновский! Дали занавес, погасли свечи, зал опустел. Снята маска клоуна. А под маской... Какие же у него глаза!

Василькового цвета. @

Татьяна Протчева

С любовью к Израилю

В рамках празднования главного государственного праздника Израиля — Дня Независимости государства Израиля, при поддержке посольства Украины в государстве Израиля: интеллектуальная вышивка киевлянки Татьяны Протчевой изменила представление о понятии украинского ремесла.

- Ее вышитые работы Digital needlework танцуют и поют. А новый стиль Glow art-вышивки, светится в темноте, создавая неповторимый эмоциональный эффект. Этот стиль вышивки уже внесен в Книгу Рекордов Украины.
- На творческих встречах, которые прошли в Тель-Авиве на Фестивале Украинской культуры, художественной галерее в Хайфе, в Украинском культурном центре в Бат-Яме и культурном центре Ашкелона, автор презентовала свой инновационный проект "К ИЗРАИЛЮ С ЛЮБОВЬЮ" באהבת ישראל.

Сканируя, вышитый вручную QR-kod, мобильным телефоном с приложением QR-kod, мы видим красочный фильм и слышим гимн Израиля.

- Портрет Голды Меир, вышитый в авторском стиле GLOW ART, светится в темноте, где вышитый QR-kod, выводит на страницу википедии о ней.
- Татьяна заинтересована найти партнеров, чтобы в Тель Авиве открыть галерею GLOW ART Ukraine. @

<http://protcheva.com>

<http://goo.gl/1rUorn>

+972 54 3428299

Фото: Александр Барков



Анат Ор Лев — главный редактор,
арт-директор.

Креативное PR-агентство *AlfaGrafix*

Сайт: www.alfagrafix.co.il

Фейсбук: *AlfaGrafix Media*

Ольга Стамбульчик — программист и
консультант по маркетингу.

Бюро программных разработок *Esoterm*

Сайт: www.esoterm.com

Фейсбук: *Esoterm*

Михаэль Нейман — арт-фотограф,
фоторепортер и журналист.

Фейсбук: *Mihael Neiman arphotograph.*

Лилия Гойзман — арт-редактор,
корректор и иллюстратор.

Студия графического дизайна *Lilia-Art*

Сайт: www.lilia-art.com

Фейсбук: *Lilia.art*

Илана Шляпник — консультант по имиджу,
стилю и моде.

Fashion-студия *Malbisha*

Сайт: www.malbisha.com

Фейсбук: *Ilana.Shlapnik*

Анна Польская — консультант по декору и
эксперт по интернет-магазинам.

Студия компьютерной вышивки Анны Польской
[@AnnaEmbroideryStudio](#)

Фейсбук: *AnnaEmbroideryStudio, Back to Magic.*



В журнале @STRUDEL использованы фотографии и графика

Анат Ор Лев, Лилии Гойзман, Михаэля Неймана, Ирины Немет, Лель Малахи, Орны Волох, Ольги Склар,
Зои Суровцевой, Александра Баркова, [tonyrobins.com](#), [EGOeast advertising ltd.](#), [TheFashionStory](#), [Glamur.co.il](#),

[Free Images pixabay.com](#)

Дизайн и верстка — [@STRUDEL](#)

facebook: [Strudel IL](#)

<http://www.alfagrafix.co.il/>

@STRUDEL IL ©

© Все права сохранены

Перепечатка без письменного разрешения редакции строго запрещена

Подробную правовую информацию читайте [здесь](#)

Свяжитесь с нами: alfagrafixmedia@gmail.com