



ДОМ ДАНА

№12 март 2008

ПРАЗДНИКИ ИЗБАВЛЕНИЯ



Синтез рационального и над-рационального путей постижения Божественного мира мы наблюдаем в соотношении праздников Пурим и Песах. Оба праздника названы в еврейской традиции «Праздниками Избавления». Пурим - это избавление от Амана-Амалека, Песах - избавление из Египта. Мудрецы наши в Талмуде (трактат Мегила) называют и Пурим, и Песах «временем будущего избавления» и требуют от еврея связать эти праздники друг с другом. В еврейском Законе эта связь выражается, в частности, в том, что в случае високосного года (когда есть два месяца Адар) Пурим празднуется во втором Адаре, ближе к Песаху, «чтобы присоединить одно Избавление к другому Избавлению».

ЧЕМУ УЧИТ НАС ПУРИМ ?

Чтобы искать новое, нужно иметь сильное воображение, нужно иногда освобождать себя от оков рациональности, прагматизма и логики. Пурим учит нас тому, как важно иногда быть пьяным. Слишком трезвый в этом мире не жилец. (Это касается как отдельных личностей, так и всего народа в целом.) Повышенный рационализм обязательно доведет до депрессии. Здесь без вариантов: хочешь жить - надо быть немножко выше рационализма.

Так пусть же, в соответствии с учением наших, благословенной памяти, Мудрецов, придет наше Избавление через вино праздника Пурим.

Лехаим!



Дорогие друзья!

Наконец наступила долгожданная весна. Пора, когда природа просыпается от зимнего сна, слышится переливчатое пение птиц, солнечные лучики не только светят, но и греют, а воздух наполнен надеждами и обещаниями. Во-первых, это 8 марта - день, когда мы получаем полную возможность еще раз сказать и показать, как уважаем, любим и дорожим нашими бабушками, мамami, сестрами, дочерьми и всеми, кто причастен к слабому, но столь прекрасному полу! Ну, а во-вторых, конечно же, Пурим - праздник смеха, застолья, подарков и маскарадов. Мы приглашаем Вас встретиться с нами эти праздники и просто приятно провести время в «Доме Дана». Добро пожаловать!

Администрация ЕОКЦ «Бейт Дан»

ДОЛЖЕН ЕВРЕЙ НАПИТЬСЯ В ПУРИМ! А ЗАЧЕМ?

Традиция, однако, подчеркивает и различия в характере Избавления в Пурим и в Песах. В Песах Избавление приходит через «Агаду» - «рассказ об Исходе», через учебу, логику, память, интеллектуальный анализ. «Кто больше и содержательней расскажет об Исходе, тот более достоин похвалы» (Талмуд). Пурим же - праздник иного рода, и символ его Избавления - вино. Должен еврей напиться в Пурим - до такой степени, чтобы уже не различать между «проклятым Аманом» и «благословенным Мордехаем», - говорит Талмуд. Отбрасывая давящую на него рациональную схему жесткой расстановки благословений и проклятий, человек освобождает свою интуицию, распускает крылья воображению, получает возможность перескочить логически непреодолимую пропасть. Само по себе это, понятно, еще не дает решения проблем; и очень важно, проспавшись наутро, суметь переварить намеки решения, пойманные воображением и пьяной интуицией Пурима, в твердую интеллектуальную логику Песаха. Однако Песах идет после Пурима - и не иначе



СОВЕРШЕНИЕ ЧУДА ПЕРЕЛОЖЕНО НА НАС

В Свитке Эстер мы не видим явных Божественных чудес; но при этом все “естественные” события в нем настолько чудесно “подстраиваются” одно к другому, спасение евреев происходит в результате стольких маловероятных совпадений, что за всем этим мы ощущаем направляющую волю Божественного Провидения. Такая ситуация называется в иудаизме “скрытым чудом”, и история Пурима является классическим примером такого чуда. В этом смысле Свиток Эстер является как бы завершающей книгой Танаха: он описывает разницу между Библейской эпохой, когда происходили “явные чудеса” - море расступалось, с неба сходил огонь, Бог посылал пророков и открывался евреям в Храме, - и новой, пост-Библейской эпохой, когда явные чудеса прекратились. Это не означает, однако, что Бог перестал вмешиваться в жизнь еврейского народа; просто теперь Его вмешательство идет путем скрытых чудес, т.е. согласования маловероятных, на поверхностный взгляд случайных событий. Благодаря таким скрытым чудесам наш народ - от Пуримских времен до сегодняшнего дня - смог выжить и сохраниться, несмотря на чрезвычайно неблагоприятные окружающие условия.

Есть, однако, в событиях Пурима одно место, которое, казалось бы, не вполне согласуется с концепцией “продуманного Богом сценария”. Ведь если Бог сделал Эстер царицей именно для того, чтобы привести через нее спасение, то почему в самый критический момент, когда появился указ Амана, Эстер была в немолодости у царя Ахашвероша? Если вся история - это скрытое чудо и Божественное управление случайностями, то почему к Эстер этот случай не благоволил с самого начала; почему она должна была по своей инициативе войти во дворец Ахашвероша и подвергнуть опасность как свою жизнь, так и свой план по спасению народа?

Ответ состоит в том, что, действительно, после окончания Библейской эпохи Бог прекратил совершение явных чудес. Все идет как будто бы естественным путем. Но для того, чтобы это спасение осуществилось, мы должны сделать чудо и поступить против естественного хода событий. Совершение “чуда”, т.е. нарушение естественного хода событий, в каком-то смысле переложено на нас.

И благословенный Мордехай, и проклятый Аман посылают нам Богом. В своем комментарии к Свитку Эстер р.Мордехай Броер отмечает, что абсолютно все герои истории Эстер действуют по естественным побуждениям: корыстолюбию, тщеславию, мстительности. И даже Мордехай действует естественно: когда он узнает, что его народу грозит опасность, он одевается в мешковину, посыпает голову пеплом и требует, чтобы Эстер сделала все, что может. И только одна Эстер находится в ситуации, когда она должна выбрать между своим естественным правом жить и совершенно неестественным поступком - пожертвовать своей жизнью для спасения народа.

Иными словами, проблема, перед которой была поставлена Эстер, тоже есть часть Божественного плана. Чудо не только не происходит автоматически, но и для того, чтобы помочь чуду осуществиться, мы должны действовать как на пределе наших сил и возможностей, так и “сверх них”, даже ставя в опасность собственную жизнь. Чудо же состоит в том, что наши действия - вопреки естественным ожиданиям - действительно приводят к успеху.

Божественное чудо всегда строго отмерено, ибо цель его - не просто в “спасении”, но в воспитании человека, в том, чтобы научить нас чувствовать Божественные планы и помогать им осуществиться. И именно в этом цель тех трудностей, которые Бог сегодня ставит перед нами. Талмуд учит: “В пир Пурима обязан еврей напиться до такой степени, чтобы не различать между словами ‘Проклят Аман’ и словами ‘Благословен Мордехай’”. На самом деле “на глубине” разница между этими двумя вещами ста-

новится незаметной: и благословенный Мордехай, и проклятый Аман посылаются нам Богом для того, чтобы помочь нам испривиться и продвигнуться.

Так что Хаг Пурим самеах!

Пинхас Полонский



ТАЙЕРЕ ФРАЙНД!

Тайере фрайнд! От кумт дер фрилинг! Приходит весна! И нам пора обзавестись специальным весенним лексиконом по этому случаю. Ведь скоро фрише винтелех принесут нам вайсиньке волкндлах, вареме зун будет ласкать нас своими штралн, а деревья покроются гриненьке блетелах! Я думаю, что даже те из вас, кто пока знаком только со словами шлимазл, киндер и тухес, почувствовали, что эти замечательные слова пахнут весной. Итак, открывайте сундучки вашей памяти:

Дер фрилинг — весна,

Фрише винтелех — свежие ветерки,

Вайсиньке волкндлах — беляньские облачка,

Вареме зун — теплое солнце,

Ди штралн — лучи,

Гриненьке блетелах — зелененькие листочки.

Конечно, весна иногда приводит к нам и неприятных компаньонов, таких как ди блоте и ди регнс (грязь и дожди). Но если Вы смотрите на них как на неотъемлемую составляющую грядущего торжества весны, то и они вам покажутся милыми и безобидными.

А если Вы спросите меня, что мне больше всего нравится в весне, то я Вам отвечу: ди хофенунг — надежда. Надежда на то, что вареме регнс смоют вместе со шумуцике шнеен (грязными снегами) все тревоги. И нежные солнечные лучи (царте штралн) пробудят все лучшее, что есть в нас: любовь — ди либе!

Евгения Лопатник

Поздравляем КВН-команду ЕОКУ «Бейт Дан» «УКЕНД» и их творческого руководителя, Ланкову Анну, с 2-м призовым местом в полуфинальной игре открытой лиги КВН ЕА «Сохнут»!

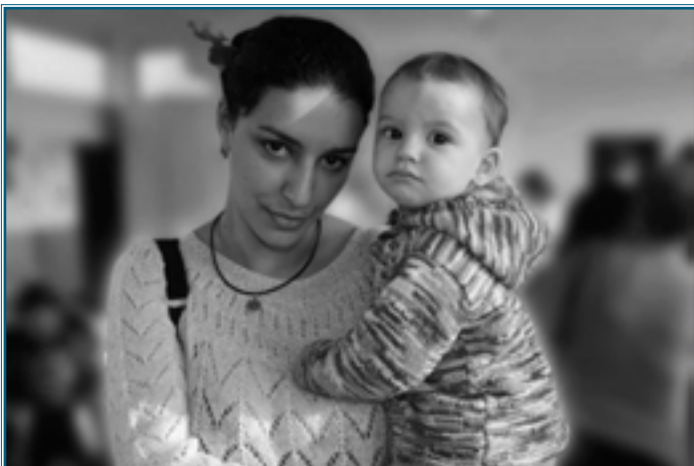
Поздравляем команду “ЧТО? ГДЕ? КОГДА?” ЕОКУ «Бейт Дан» «РУАХ» и её капитана, Ольгу Белик, с 1-м местом по Харьковскому региону в Еврейской лиге стран СНГ!

Так Держать!

Коллектив ЕОКУ «Бейт Дан»

ДОРОГИЕ МАМОЧКИ И БАБУШКИ, ПРИМИТЕ ПОЗДРАВЛЕНИЯ ОТ ВСЕХ ДЕТЕЙ ПРОГРАММЫ «МАЗАЛЬ ТОВ»!

Милая, любимая,
Тёплый, яркий лучик!
От болезней защитишь, мудрости научишь.
Для меня твоя любовь всех богатств дороже.
Я дарю её тебе, на сто раз умножив.



Я с бабушкой своею дружу давным-давно,
Она во всех затеях со мною заодно.
Я с ней не знаю скуки.
Мне всё приятно в ней,
Но бабушкины руки
Люблю всего сильнее.



Мне мама приносит игрушки, конфеты,
Но маму люблю я совсем не за это!
Весёлые песни она напевает,
Нам скучно вдвоём никогда не бывает.
Я ей доверяю свои же секреты.
Но маму люблю я совсем не за это.
Люблю свою маму, скажу я вам прямо,
Ну просто за то, что она моя мама!

ПОЧИТАНИЕ ЖЕНЩИНЫ
Целую пальцы твои,
Потому что не разрушали они
Обищем моей – славы моей,
Не оставляли на теле моём мрачных ожогов
И не унижали любви моей
Косностью своей,
И не уродовляли существо моё
Песчаннику,
Но оберегали от поступи разрушительной,
От змеи ползущей,
От ветра неугомонного
Душу мою,
Юницу мою
В пустыне многоголосой,
Многогребенчатой
Между теми и теми,
Тем и этими
Бесконечными караванами,
Бредущими от края Земли и до края
Через землю обетованную,
Богообещанную,
Приданое моё,
Источник жизненных сил моих,
Плакальщица моя
Халмостойкая
На пути врагов моих
И недоброжелателей моих
Ты.

Вениамин Ленский (поэтический клуб "Песнь песней")



Еврейский Общинный Культурный Центр
«Бейт Дан» и «Латина Клуб»
представляют совместный проект

9 МАРТА
18:00
ПОНЕДЕЛЬНИК

ДИРЕКТО-КАПИТАЛ
"ПАФОС"
ул. Космическая, 24

מלך מרים וילון מלכותה וזן תלמודי
מלכה
הגדולה

Венекий БАЛ

*... "Во все века
Вас носили на
руках"*

Вход в вечерних костюмах

Информация:
ЕОКЦ „Бейт Дан“
пер. Фаивский, 2
комната 26, Ольга
или по тел. 702-42-90
702-49-76

«НЫНЧЕ В ШКОЛЕ ПЕРВЫЙ КЛАСС ВРОДЕ ИНСТИТУТА!»

Так пелось в известной песенке. Во всяком случае, у мам и пап эти заведения вызывают примерно одинаковый трепет и волнение. Конечно, любому родителю хочется, чтобы драгоценное чадо училось в хорошей, престижной школе, и они прикладывают для этого все усилия.

Но очень часто подготовка к школе ограничивается интеллектуальным «натаскиванием». Юные дарования с младых ногтей учатся читать и считать, оперируют двузначными числами, читают наизусть Пушкина и Лермонтова. И при этом оказываются не готовыми к школьной жизни! Как ни странно, но академические успехи — не самое главное в жизни будущего первоклассника.

Гораздо важнее сформировать у него мотивацию — т.е. желание учиться, умение сосредоточиться, выполнять задания учителя (которые, заметим, далеко не всегда бывают интересными). И подготовка к школе должна быть планомерной и последовательной — это как раз тот случай, когда лучше медленно, но верно, чем время от времени, но массированными бросками.

Подчас бывает так, что начинающий гений знает множество созвездий, особенности фотосинтеза и гармонического минора, но при этом не может ответить, как зовут его родителей, в каком городе он живет, на какой улице и т.д. Такие, казалось бы, примитивные знания на самом деле ничуть не менее важны. Спросите, например, у своего будущего школьника, какое сейчас время года и почему он так думает. Сможет ли он описать простую картинку? Поинтересуйтесь, как можно назвать одним словом диван, стол, стул. Легко ли он может классифицировать, обобщать и выделять существенные признаки у самых разных предметов? Если это вызывает у ребенка трудности, помогут специальные игры.

Важное умение для будущего первоклассника — действовать точно по инструкции. Чтобы потренироваться, можно поиграть в робота. Сначала роль робота выполняет ваш ребенок, а вы даете ему максимально точные и подробные инструкции, затем вы меняетесь ролями. Задания могут быть самыми разными — и «учебными» (например, что-то нарисовать, написать, посчитать), и бытовыми (накрыть на стол, полить цветы), и просто забавными (пропрыгать десять раз на одной ножке, прокукарекать под столом и пр.).

Еще один важный момент — развитие мелкой моторики. О пользе этого занятия не устают повторять логопеды, педагоги и психологи. И не очень существенно, какой именно способ выберет ваш ребенок — лишь бы ему это доставляло удовольствие. Возможно, это будет нанизывание бисера, игра в бирюльки, вышивка на специальной пластмассовой рамке-канве, собирание пазлов или перебирание гречневой крупы. Маленькие пальчики должны выполнять достаточно мелкие и точные движения — это важно и для красивого почерка, и для развития речи.

Возраст от пяти до семи лет принято называть старшим дошкольным. И на самом деле — как повзрослел ваш малыш! Он и сам это чувствует и постыдно требует от вас, чтобы вы признали его возможности и способности, самоутверждается, изобретая для этого все новые и новые способы.

Впрочем, в психологическом плане этот возраст считается более или менее спокойным, это время постепенного и планомерного развития. Возможно, именно поэтому, когда ребенку исполняется пять-семь лет, родители начинают скучать по нежному и трогательному младенцу и задумываются о втором чаде.

Старший дошкольный возраст — расцвет фантазии и творческой активности. Пока она не сдерживается строгими школьными рамками и буквально бурлит: и в игре, и в художественной деятельности, в словесном творчестве. Ваша задача — ни в коем случае не учить пока, «как надо» рисовать, строить и экспериментировать, а дать возможность ребенку самому прийти к уди-

вительным открытиям. Чем бы с ним заняться для пользы дела и взаимного удовольствия? Может быть, сделать необычные поделки из природного материала? Или провести простые, но весьма эффектные опыты, которые (как знать?) положат начало увлечению биологией?

Беспечная дошкольная вольница постепенно подходит к концу, и на горизонте маячит школа. Перед родителями встают новые непростые вопросы — как выбрать школу для своего наследника, как к ней подготовиться. Свои проблемы возникают и в семье новоиспеченного первоклашки. Но не волнуйтесь: предупрежден — значит вооружен, и любую проблему легче предотвратить, чем решить.

В направлении «Мазаль Тов» (дети от 1-6 лет) работает программа «Подготовка к школе», благодаря которой уже не одно поколение «первоклашек» с успехом осваивает школьные премудрости. Руководитель — Момот Лида, квалифицированный педагог и опытный воспитатель: «В подготовке ребенка к школе вижу три особенно важных составляющих. Первое — социальная адаптация к школе. Ребенок, как правило, не осознаёт себя школьником очень длительное время. У него довольно гибкий график (хочу — играю, хочу — рисую и т.д.) Потихоньку он должен привыкать к тому, что есть занятия (даже если они в игровой форме, это всё-таки занятия!), а есть свободное общение, что необходимо выполнять какие-то требования преподавателя и т.д. Второе — это, конечно же, огромная мотивация к учёбе. Без неё не будет смысла ни в каком обучении. Третий компонент особенно важный для меня — не только научить читать и писать, но и всесторонне развивать ребёнка. Это и логика, и память, и работа над осанкой и др.

В программе «Подготовка к школе» работает много специалистов: Корекия Н. развивает творческие способности детей, Фридман И. знакомит их с музыкальной азбукой, Рощина Е. преподаёт английский язык. Это даёт хорошую начальную базу, что подтверждают хорошие результаты выпускников. Ежегодно в мае психолог и руководитель программы проводят тестирование на готовность ребёнка к школе.

Есть ещё время подготовить ребёнка к 2008-2009 учебному году. В программе есть ещё несколько мест. Записаться можно в 22 комнате, в программе «Мазаль Тов».

Дана Шевченко



протяжении всей ее жизни. Одежда — одна из важнейших составляющих ее облика. Закон Торы не пренебрегает особым интересом женщины к нарядам. Муж обязан радовать жену, покупая ей красивую одежду.

Муж не должен останавливаться ни перед чем, чтобы уверить жену в его любви и постоянной заботе. Самый простой способ для этого — комплименты и благодарности. Признательность можно выразить не только словами. Улыбка или небольшой подарок порой говорят лучше слов. Есть семьи с очень малым достатком, не позволяющим лишних трат, но встречаются в таких семьях мужья, которые не пройдут мимо цветка, растущего на пустыре, чтобы не сорвать его и не принести в подарок жене. Несмотря на финансовые затруднения, их жены — счастливые женщины!

Наиболее болезненной для жены является критика со стороны мужа, высказанная в неправильной форме. Никому не нравится выслушивать критические замечания, но женщина страдает от этого сильнее мужчины, особенно если замечание сопровождалось раздражением. Непродуманная критика мужа в глазах жены равноценна выражению неприязни — настоящая пытка для человека, крайне нуждающегося именно в восхищении. К сожалению, многие мужчины считают своим святым долгом комментировать любой промах жены, что является роковой ошибкой. Критицизм мужа проистекает из его желания чувствовать себя сильным и властным.

Как и любое действие, причиняющее боль, критика вызывает защитную реакцию. Дальнейшее развитие событий нетрудно представить. В ответ на резкость жена либо отвергнет все обвинения мужа, либо обвинит его в еще больших грехах. Муж начнет отстаивать свою точку зрения все более яростно, как только услышит, что жена не признает справедливой, по его мнению, критики. Увидев, что муж раскипятился сверх меры из-за пустяка, жена заключает, что на самом деле он ее совсем не любит. А возражения жены приводят мужа к мысли, если она спорит вместо того, чтобы исправиться, значит, она не заслуживает никакого уважения. Отношения запутываются, и на горизонте возникает призрак семейной беды. Вывод прост: муж не должен считать себя обязанным исправлять каждый недостаток жены. Напротив, надо научиться существовать с ним. Если же от замечания удержаться невозможно, оно должно быть справедливым, конструктивным и высказанным вежливо и ласково.

Когда евреи получали Тору на горе Синай, наставления, обращенные к женщинам, был изложены в гораздо более мягкой манере, чем наставления мужчинам. Б-г сказал Моше: «взтагэд - ты обратишься к мужчинам словами жесткими, как сухожилия; взтомар—твоя речь к женщинам пусть будет мягкой». Слова, «жесткие, как сухожилия», отталкивают женщин, даже если это слова Б-га.

У женщин гораздо более, чем у мужчин, выражена естественная ориентация на духовность. Еврейские мудрецы утверждают, что в Грядущем Мире женщин ожидает большая, чем мужчин, награда. Именно по этой причине женщины, в отличие от мужчин, устояли перед соблазном поклониться золотому тельцу. И Тора вначале была передана женщинам и только потом мужчинам.

Женщины наделены более тонким чувством справедливости. В истории еврейского народа именно женщины часто предотвращали несчастья благодаря своей врожденной интуиции. Мудрецы говорят, что женщины гораздо лучше мужчин могут определить характер пришедшего в дом гостя. Совершенно очевидно, что женщина досконально знает истинный характер человека, с которым вместе живет. Мудрый мужчина, отдающий себе отчет в утонченном восприятии женщины, считает обязательным для себя относиться к ней с предельным благородством во всех жизненных ситуациях.

Аарон Фельдман, « Река. Котел и птица ».

Всевышний не навязывает человеку парц. Он только предоставляет ему возможность соответствующего, по Высшему замыслу, брака и тем, кто выполнил свою долю работы, пролагает пути для встречи.

Йецура Лейбович, «Сватовство и брак», с.90

Муж обязан относиться к своей жене с уважением, ибо только в заслугу за её достоинства благословляется дом человека.

Бава меция, 59а



РЕЦЕПТ ОТ “ЦУМ ТЫШ”

ФАРШИРОВАННЫЕ КУРИНЫЕ ШЕЙКИ

Шейки куриные — 1 кг
Жир куриный — 300 г
Лук репчатый — 0,5 кг
Морковь — 0,5 кг
Масло подсолнечное
Каша пшеница (кукурузная)

Первым делом готовим кашу, затем пассеруем лук, топим жир. Смешиваем жир, лук, добавляем морковь, тушим при маленькой температуре. Специи добавляются по вкусу.

Теперь все это добавляем в кашу. Начинаем этой массой куриные шейки и отправляем их в духовку на 30 минут. Можно добавить сыр и майонез по вкусу. Приятного аппетита

Если человек съест немного того, что ему вредно, - это вредит меньше, чем он съест много того, что ему полезно.

Рав Шломо Тансфрнд "Кичурт шурхана арих", с.87

Причиняет себе большое зло тот, кто выдвигает хлеб или даже крошки хлеба весом 27 и более граммов. Преследуют его бедность, случаются с ним всякие несчастья, и никто ему не сочувствует, не жалеет. Выдвигать хлеб опасно.

Хок ле-Израэль. Избранное из книги "Зогаф", с.40

НЕМНОГО О ПРАВИЛЬНОСТИ РЕЧИ, ВЫ НЕ ВОЗРАЖАЕТЕ?

В 21-ом веке мы не можем говорить на языке 19-го. Каждый сам выбирает, какой будет его речь, что он примет за норму. Если окружают тебя люди приличные и престижная работа, то надо соответствовать.

«ЗвонИт» и «созвонИмся» - эти слова 80% населения произносит как «звОнит», а остальные 20% учились говорить правильно специально. Но это несчастное «звОнит» - первое в списке слов, по которым, как по одежке, встречают. Таких слов в языке немало: нужно правильно говорить жалюзи, тОрты, каталОг. Думаю, многим встречались люди, которые говорят об одном и том же, но разными словами. Это явление называется плеоназм — оборот речи, в котором без надобности повторяются слова, частично или полностью совпадающие по значениям (свободная вакансия, планы на будущее, пернатые птицы). Вакансия уже включает в себя понятие свободный, а планы подразумевают будущее, а не прошлое. Почувствуйте разницу между словами «одевают» и «надевают», ведь надеть можно шапку, шубу, а одевают кого-то. Количественные числительные склоняются, причём в сложных словах — обе части (сорок пять — сорока пятью). Новый, 2008 год тоже склоняется. Но не целиком, без всяких «двух тыщ», потому что это числительное порядковое. Все иностранные мужские фамилии и иностранные названия тоже склоняются. Например, слова интернет или «Бейт Дан» (сiju в интернете, хочу работать в «Бейт Дана»).

Язык меняется, хотим мы того или нет. Меняются стилистические и грамматические нормы. Неграмотная речь, как устная, так и письменная, - это некрасиво. Надеюсь, многих подростков и их родителей заинтересует предложение поработать над собственной речью, в конце концов, приобрести репутацию людей, которым лучше говорить, чем жевать, а не наоборот. Программа «Бейт Атид» с удовольствием поможет Вам в этом. Приходите к нам, поговорим грамотно и красиво.

Тесленко Светлана



ГОВОРЯТ «МАЗАЛЬТОВЦЫ». РАЗМЫШЛЕНИЯ НА ТЕМУ СОТВОРЕНИЯ МИРА

Юра Мелезняков

Сначала были динозавры, потом роботы, а потом уже люди делали что хотели

Дана Фиалковская

Был такой Бог, он жил на горе, он создал сушу.

- А люди откуда?

А люди откуда-то пришли, не знаю.

Оля Понамарёва

Люди и животные появились так — их всех родила какая-то мама

Костя Ларионов

Конечно же, Земля — это кусок астероида, который откололся от Луны

Шейпинг и Танцевальная аэробика

семейный центр

Шейпинг
пн 18 00 - 19 00
пт 18 00 - 19 00

Танцевальная аэробика
пн 19 00 - 20 00
пт 19 00 - 20 00

Мы поможем Вам в развитии физических данных и научим вести здоровый образ жизни

справки по тел: 702-46-54 702-44-56

наш адрес:
пер. Фанинский, 2
(рядом с парком им. Горького.)

“ТЫ ПРЕКРАСНА, СПОРУ НЕТ!”

А если Вы ещё найдёте немного времени для себя, начнёте посещать замечательный спортзал “Бейт Дана” и заниматься шейпингом и аэробикой, то красота Ваша будет радовать и Вас, и окружающих. Занятия ведёт опытный тренер, подход к каждому индивидуальный. А пока попробуйте выполнить дома несколько упражнений, которые наверняка добавят Вам бодрости, хорошего самочувствия и отличного настроения.

Янина Бабичева, тренер-хореограф

Упражнения для упругого пресса

1) Исходное положение — стоя.

На раз-два — втянуть живот.

На три-четыре — выпустить.

Повторять упражнения как минимум 10 раз. Выполнять можно в любом месте, постепенно увеличивая количество и скорость.

2) Исходное положение - лежа.

Руки — за головой.

Поднять корпус на 30-40 см (не отрывая лопаток от пола) и затем вернуться в исходное положение. Повторять упражнения как минимум 10 раз.

3) Исходное положение — лежа.

Руки вдоль тела.

На раз, два, три, четыре — медленно поднять прямые ноги вверх.

На раз, два, три, четыре — медленно опустить вниз.

Повторить не менее 8 раз.

Теперь меняем ногу и выполняем аналогичные упражнения.

ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ ЕОКЦ «БЕЙТ ДАН» НА МАРТ 2008 ГОДА

Дата	Время	Ауд.	Направление	Мероприятие
2.03.08	14:00	44	Искусство	Лекция-концерт «Жизнь и творчество композитора Арнольда Шёнберга» Ведет кандидат искусствоведения, старший преподаватель Университета Искусств Галина Гоздю
2.03.08	15:00	35	Семейный центр	Программа «Цум тыш» Мероприятие «Семейный ужин»
2.03.08	17:00	44	МЕА	Видеоклуб «Dance TV»
7.03.08	12:00	44	Мазаль Тов	Концерт «Мамочкам посвящается»
9.03.08	18:00	клуб «Пафос»	Все направления	„Венский бал” „Во все века их носят на руках!”
9.03.08	17:00	44	МЕА	Видеоклуб «Dance TV»
11.03.08	15:00	26	Традиция	Встреча с р. Леви Райцесом по теме «Пурим»
12.03.08	18:30	35	Волонтерство	Награждение лучших женщин-волонтеров
16.03.08	12:30	26	Бейт Атид, Традиция	Программа для школьников «Мадрих Цаир»
16.03.08	15:00	35	Семейный центр	Программа «Цум тыш» «Традиционный праздничный стол к празднику Пурим»
16.03.08	16:00	44	Семейный центр	«Вечер отдыха и танцев для взрослых»
16.03.08	17:00	44	МЕА	Видеоклуб «Dance TV»
21.03.08	16:30	25	Бейт Атид	Кулинарный мидраш в «Мамином клубе»
23.03.08	12:00	32	Мазаль Тов	Праздник-шоу для детей «А вот и я, вот я Пурим!»
23.03.08	13:30	32	Бейт Атид МЕА	«Пуримшпиль в Бейт Атид»
23.03.08	15:00	35	Семейный центр	Мастер-класс по еврейской кухне
23.03.08	16:00	45	МЕА	«Бейт мидраш»
23.03.08	17:00	44	МЕА	Видеоклуб «Dance TV»
24.03.08	19:00	клуб «Пафос»	Все направления	Пуримшпиль «Бриллиантовое ухо, или новые приключения царя Ахашвероша» по мотивам кинофильма «Бриллиантовая рука»
24.03.08- 29.03.08		25,26,32,36,44	Бейт Атид	Каникулярная программа «Весенний марафон»
26.03.08	18:00	35	Семейный центр	Встреча в женском клубе «Йона»: в гостях программа «Музыкальная шкатулка»
30.03.08	13:00	45	МЕА	Школа мадрихов Разработка летнего лагеря
30.03.08	15:00	44	Семейный центр	«День рождения семьи» «Семейный Пуримшпиль»



При поддержке Американского Еврейского
Распределительного Комитета «Джойнт»

РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ БЕСПЛАТНО

Издатель – Харьковской областной благотворительный фонд Еврейский Общинный
Культурный Центр «Бейт Дан». г. Харьков, пер. Фанинский, 2. Тел. 702-49-76
E-mail: beitdan@ort.kharkov.ua www.davar.org.ua

Главный редактор – Елена Елагина. Помощник редактора – Ольга Белки. Дизайн и компью-
терная верстка – Константин Сорокин. Лит. редактор и корректор – Илья Риссенберг