



# ШАЛОМ АЛЕЙХЕМ

Хмельницька обласна єврейська благодійна газета



## СЛОВО КЕРІВНИКА

### ВСЕ БУДЕ УКРАЇНА!

**Сталось найжахливіше з того, що могло статися: війна. Жорстока, безжальна, кровопролитна. Підло й підступно зайшов ворог в українські квітучі села й міста, плюндрує, спустошує їх, залишає по собі випалену, зболену землю. Україна у вогні, Україна стікає кров'ю. Хмельниччина відправила на фронт своїх кращих синів та дочок і чи не щодня оплакує когось із них. Ворог і не приховує своїх геноцидних намірів, він нищить молодих і активних – цвіт нації.**

**Так, ми не одні, нам допомагає світ. Але душа від того болить не менше. За що нам це? За які провини? За чії амбіції гинуть наші діти, чоловіки, батьки?**

Але зараз не час для аналізу – зробимо його пізніше. Головне в іншому: ми точно знаємо, що українці незламного козацького роду і не мають права втрачати бойовий дух, відчувати розчарування та відчай. У них нема іншого виходу як відстояти свою землю, знищити поганську орду. І фронт, і тил працюють на перемогу. Вся країна в єдиному пориві постала на боротьбу з ворогом.

Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт» теж у цьому строю. Наша єврейська громада з усіх

Знаючи потреби фронту, Хесед недавно виділив одній з військових частин 20 тисяч гривень на придбання автомобіля. Ще за 20 тисяч гривень було придбано генератор для потреб військових.

А Кам'янець-Подільське регіональне представництво фонду влаштувало благодійний концерт на вулиці, кошти від якого були повністю передані на потреби української армії.

Це далеко не все, що фонд зробив для нашої перемоги. Найперше завдання – збереження життя і здоров'я наших захисників. Збройні Сили України зараз потребують особливої підтримки. Влітку Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт» передав на передову 100 аптек з максимальним наповненням для надання першої медичної допомоги.



своїх сил наближає перемогу України. Понад 50 членів громади зі зброєю в руках боронять рідну землю на передньому краї боротьби. Ми доєдналася до величезної команди волонтерів України, співпрацюємо з організацією «Волонтери Поділля», щоб і далі примножувати добро, милосердя, справедливість, любов. Клієнти фонду беруть активну участь в плетінні маскувальних сіток, в приготуванні страв для бійців територіальної оборони. Ми не раз купували воїнам бойове спорядження, відправляли натільну білизну, продукти харчування, бутильовану воду тощо.

Під час війни ми ні на день, ні на мить не припиняли свою роботу. До наших звичних буденних справ додалися не менш важливі – допомога вимушеним переселенцям незалежно від національності та віросповідання. Ми розуміємо, що наша підтримка у цей важкий час для них архіважлива. Вони чекають її, моляться про неї. І Б-г посилає їм полегшення через нас. Тому ми з честю несемо цю важливу місію.

Вони їдуть звідусіль: з Запоріжжя, Луганщини, Донеччини, Харківщини, Миколаївщини, з інших гарячих куточків країни. Зараз тимчасово зупинилися

в Хмельницькому. В очах смутку, і це зрозуміло – вони бачили війну і постраждали від неї. Але відчаю нема, кожен вірить, що наша перемога уже близько.

ХБФ «Хесед Бешт» разом з усією країною підставляє плече переселенцям з південно-східних регіонів, охоплених



війною. В перші дні ми почали приймати переселенців, і перетворили третій поверх центру соціальної допомоги Хеседу в тимчасовий готель з перебуванням упродовж 2-3 днів. Для цього придбали матраци, ковдри, подушки, постільну білизну, ліки.

Тут же Хесед започаткував чимало програм з надання допомоги внутрішньо переміщеним особам. Переселенці досі чи не щодня приходять у наш фонд. Ми тепло зустрічаємо, душевно спілкуємося, чаюємо, допомагаємо, в тому числі оплатою за оренду житла. Виділяємо для їхніх потреб продукти харчування, предмети гігієни, мийні засоби і т. і.

Як уже вище сказано, ми не ділимо людей за національною ознакою. Два місяці 60 переселенців різних національностей проживали на базі відпочинку «Ягода-малина» в с. Головчинці. Повне утримання з повноцінним триразовим гарячим харчуванням їм забезпечив Американський розподільчий комітет «Джойнт». При поселенні ми з'ясували нагальні потреби переселенців, і тут же відвезли й передали їм необхідне реабілітаційне обладнання – сантехнічний стілець, інвалідну коляску, валізи, одяг все, що їм було необхідно.

На тому наша турбота не скінчилася. Ми не раз відвідували переселенців. Знали, що їм там добре – цілковитий комфорт, навколо тиша і чудова природа. Але розуміли, що такі сумно, бо розваг, окрім телевізора й спілкування, ніяких. А коли збираються разом, розмови точаться навколо пережитого: страшні спогади від війни ще довго не зітруться з пам'яті. Тому ми подбали про їхні розваги: завезли їх на екскурсію у Меджибіж на могилу праведника Бааль Шем Това та показали святі місця цього колишнього єврейського містечка. Для переважної більшості саме містечко, яке стало всесвітньо відомим завдяки тому, що там жив, працював і заснував вчення про хасидизм великий праведник Бешт, стало великим відкриттям. Наступного разу ми привезли

Україну на передовій) не мають єврейських коренів. Але коли Хесед довідався про цю сім'ю, він усе зробив, щоб родина Розмовних отримала від програми «Кешер» 12 тисяч гривень допомоги, а мама з чотирма дітками абсолютно безкоштовно відпочила впродовж трьох тижнів у Карпатах в одному з будинків відпочинку по системі «все включено».

Переселенці з Миколаєва Світлана Колесніченко та її син Олексій Колесніченко також далекі від єврейства, однак «Хесед Бешт» багато допоміг їм і планує підтримувати сім'ю в майбутньому.

**Ми спілкуємося з людьми, як можемо, втішаємо й заспокоюємо. Бо в кожних очах читаємо німе запитання – що чекає попереду? Бажаємо**



їм концерт єврейської культури. Були і бардівські пісні у виконанні наших менеджерів Галина Гільберг та Анатолія Музики, були танці від танцювального колективу «Золоті роки». А закінчив концерт один з переселенців з Луганська Ігор Запрудський, який майстерно виконав дві пісні, акомпануючи собі на гітарі. І зірвав шквал оплесків. А нам було приємно від того, що ми хоч трішки розважили переселенців та відволікли їх від суворой реальності.

Не забули ми і про юних переселенців. Буквально з початком повномасштабного вторгнення ми віддали приміщення нашого об'єднаного центру для їхніх потреб. І ми раді, що ці травмовані війною діти перебувають під наглядом вихователів Вони доглянуті, нагодовані, їх навчають та розважають.

Ми допомогли залікувати не одну житейську рану. Крістіна Розмовна з Чорнобаївки та її чоловік (який, до речі, захищає

знаним війною якнайшвидше повернутися додому у вицілілі або відремонтовані (чи відбудовані) оселі, на рідну землю, очищену від чужинців та полишеної ними скверни.

**Ми всі – одна велика сім'я. Все буде Україна!**

**Ігор РАТУШНИЙ,**  
директор ХБФ «Хесед Бешт»,  
голова Хмельницької  
іудейської релігійної громади,  
Заслужений працівник  
соціальної сфери України.

**На фото:** фрагменти роботи з переселенцями; аптечки для ЗСУ; благодійний концерт, кошти від якого перераховані ЗСУ.





## НЕВСИПУЦА ТУРБОТА ПРО КЛІЄНТІВ ФОНДУ

Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт» та його регіональні представництва вже багато років опікуються кожним своїм клієнтом. Останнім часом у тривожне воєнне лихоліття матеріальна допомога відчутно зростає. Всеосяжна матеріальна допомога – це значний «приварок» до сімейного бюджету. Наші підопічні отримують одяг і взуття, продукти харчування, допомогу на дітей, ліки, кошти на хірургічні операції, регулярно їм виплачуються суттєві грошові допомоги... Практично все це завдяки головному спонсору Хеседу – американському розподільчому комітету «Джойнт».

Під час війни працюють усі соціальні програми «Джойнту», як матеріальні,



так і духовні, розважальні, освітні. Наші куратори щомісяця в телефонному режимі з'ясовують потреби кожної сім'ї. В залежності від них видається той чи інший вид допомоги. Хесед пам'ятає про всі нагальні потреби членів єврейської громади і дуже швидко реагує на них. Останнім часом життя відчутно здорожчало, але наші клієнти з таким спонсором почуваються захищеними, оточеними увагою й турботою.



## РОЗДІЛЕНЕ ГОРЕ – ПІВГОРЯ

Приємно, що нас забезпечених клієнтів нашого не забувають друзі з Хеседу. Місії «Стіхтінг Рухама» Королівства Нідерландів. Влітку вони завітали у Хесед з гуманітарною допомогою. Привезли все, що необхідно клієнтам: одяг, взуття,

Розділене горе – півгоря. Приїзд у такі тривожні дні на палаючу українську землю – надзвичайно мужній крок! Особливо цінною стала допомога друзів Хеседу з



ковдри, іграшки, канцтовари тощо. А також повністю скомплектовані медичні аптечки першої допомоги, які ми тут же передали Збройним Силам України.

Близько 20 років члени Місії допомагали будувати Хесед в м. Рівному. Крім того, відчутно підтримують матеріально 150 мало-

Нідерландів для великої кількості вимушених переселенців, якими зараз опікується фонд «Хесед Бешт».

Наша найширша вдячність Віму та Ріа Вервурдам, іншим нашим друзям з цієї Місії!

## ПРЕМІЯ РОДИНИ ФЛАКСЕМБЕРГІВ

*Щедрість — це велика гідність. Всевишній усе бачить, тому щедра людина багато чого досягає в земному і майбутньому світах. Життя більш повноцінне, якщо завдяки людині, що жертвує, щасливий ще хтось.*

Є притча: стоїть черга в рай. Першим підходить знавець Тори. Сторожа не пропускає, каже: «Треба перевірити, чи щиро і без фальші ти вивчав Тору». За ним підходить праведник. І його не пропустили, сказавши: «Ми переконаємось, що твої молитви не були фальшивими». Коли ж до воріт підійшов чоловік, який частенько подавав гроші біднішим за себе, сторожа його пропустила зі словами: «Заходь. Не важливо, що було в тебе на серці, коли ти роздавав гроші. Адже монети твої не були фальшивими і врятували багатьох людей від голоду».



Так, в очах Всевишнього доброчинність цінується надзвичайно високо. Милосердя — це частина іудейської традиції, це заповідь, котрої має дотримуватися кожен праведний єврей. Тому наш Хесед підтримують

багато благодійників. Серед них — відомі на Поділлі лікарі Аркадій та Марина Флаксемберги. Вони робили постійні грошові пожертви на користь нашої громади. Ми порадилися, як використати ті кошти, і вирішили заснувати премію родини Флаксембергів. Недавно Аркадій Семенович покинув цей світ, але Марина Оскарівна продовжує сімейну традицію. Час від часу вона жертвує певні суми на підтримку членів нашої громади, активних волонтерів, вимушених переселенців.

Життя людини — це книга, яку вона пише своїми справами. Книга життя Марини Флаксемберг — красива і сповнена великої гідності. ХБФ «Хесед Бешт» сердечно дякує Марині Оскарівні і зичить, щоб Творець сторицею віддячив їй за щедрість і милість серця.

## ЧАС ЄДНАННЯ СЕРДЕЦЬ



до вересня вони запрошували до себе на відпочинок клієнтів Хеседу всіх вікових категорій. З їхньою допомогою ми оздоровили кілька груп дітей, групу молодих сімей та людей золотого віку. Це був дуже цікавий і повноцінний відпочинок, задоволення отримали всі, хто побував на гостинній польській землі.

Завдяки такій турботі прекрасно відпочили чимало

дорослих та близько 200 дітей. Слід зазначити, що до складу груп ми обов'язково вводили дітей із малозабезпечених родин та дітей вимушених переселенців.

Ось такий вигляд має справжня доброта! Дорогі друзі, ми вам безмежно вдячні! Ми сповна відчули тепло ваших великих і чулих сердець!

*Ми пам'ятаємо і цінуємо кожену добру справу, зроблену в ім'я наших клієнтів. В ряді наших благодійників хочемо згадати і сердечно подякувати нашим друзям з ЖСС і зокрема пані СМАДАР. Зичимо усім небайдужим людям міцного здоров'я, благополуччя, мирного неба! Хай вам щедро воздасться за те добро, яке ви зробили і зробите в майбутньому!*





## НАЙУЛЮБЛЕНІША КЕЙТАНА – ЛІТНЯ!

У нашому Хеседі діє дитяча програма, згідно з якою ми будуємо свою



роботу. Програма включає всеосяжну матеріальну допомогу та безпосередню роботу з дітьми: організацію відпочинків, майстер-класів, концертів, екскурсій, розваг тощо. Особливо багато уваги ми приділяємо дітям з малозабезпечених сімей та дітям з обмеженими можливостями. Державі в цей нелегкий час важко оздоровити дітей, але Хеседу вдалося влаштувати нашим юним підопічним активний літній відпочинок. Організовані Хеседом літні дитячі канікули, або, як ми кажемо, кейтана, відбулися в усіх регіональних представництвах. Це, без перебільшення, найяскравіші дні для дитвори. Вона розважалася по повній програмі. Для дітей було організоване повноцінне гаряче харчування, перекуси з піцою, морозивом тощо.

Ось такий чудовий басейн придбав фонд «Хесед Бешт» для дітей єврейської

громади м. Луцьк. Не було такого теплого дня, коли б вони не насолоджувалися приємним відпочинком у воді. І моря не треба! А ще дівтора готувала піцу, фініково-

тваринами. До речі, цій же меті послужило й відвідування зоопарку. Чимало наших юних клієнтів уперше побачили павичів, левів, верблюдів, лам, дикобразів та інших екзотичних звірів. Думаємо, що діти довго пам'ятатимуть і майстер-клас у карамельній майстерні, де вони власноруч виготовляли солодощі та інші кулінарні майстер-класи.

Тернопільській дівторі дуже сподобався аквапарк «Алігатор». Цілий день вони плавали і розважалися на різних водних атракціонах. Не менш яскравим був їхній відпочинок у розважальному центрі «Мадаскар». Юним рівнянам надовго запам'ятаються подорож стежками заповідей Творця, різноманітні квести, театральне реву від актора Маріупольського театру Євгена Кравця, майстер-класи з аніме-малювання та «Літні канікули англійською».

В країні війна, старші діти і діти-переселенці вже розуміють, які жайхття вона несе. Цікавим дозволяям ми намагалися перекреслити тривожні воєнні будні, замаскувати лякаючі звуки сирен. А якщо доплюсувати сюди вже згадані раніше поїздки кількох груп дітей на відпочинок до Польщі, то стане ясно, що літні канікули у дітей були супер-цікаві.



## ВЕЛОПРОБІГ «ЛУЦЬК ЄВРЕЙСЬКИЙ»

Луцьк. Відбувся вже п'ятий етап велопробігу. Цього разу екскурсія почалась із Театральної площі, згодом відбувалася в районі міста, що раніше називався «Вулька». Це був район компактного проживання євреїв, в основному незаможних. На жаль, єврейських будинків зберіглося небагато, дерев'яні будівлі були знищені бомбардуваннями. Нам пощастило познайомитися з жителями цього району, яка пам'ятала його після війни.

Також ми побували біля приміщення колишнього єврейського ремісничого училища ім. Глікліха, яке збудував на своїй ділянці Ойшер Пінчук (нині там Луцький педагогічний коледж), і почули історію про повстання робітничого гетто, яке перебувало в цьому місці до грудня 1942 року. Потім наш маршрут проліг до місця, де в 60-х роках минулого століття були єврейське і караїмське кладовища.

Екскурсія була пізнавальною не тільки для юних, а й для дорослих. А потім ми влаштували свято для наших волонтерів – відпочинок за містом біля річки зі смачним частуванням прямо з вогнища, рибалкою, іграми.

А ще лучани пропонують надзвичайно цікаву екскурсію єврейським двориком. Вони з душею і любов'ю облаштували цікаву експозицію, яку варто побачити. Запрошуємо!

## ПОВЕРТАЙТЕСЯ З ПЕРЕМОГОЮ!



Рівне. Свято батька, як і День матері, відзначається зараз у багатьох країнах сучасного світу.

Нині багато дітей чекають своїх татусів додому, у тому числі і з нашої громади, мріють про зустріч з ними, моляться за них, вірять у їхню відважність! І вони обов'язково повернуться – з перемогою!

А для підтримки воїнів дитячий клуб Рівненського представництва Хеседу підготував власноруч виготовлені листівки, обереги і браслети! Усе це разом з волонтерськими подарунками з «Клубка добра» передали для наших захисників.

А головна новина Рівненського представництва фонду «Хесед Бешт» — перехід у нове, збудоване з любов'ю, надзвичайно красиве приміщення. У його затишних стінах панують тепло і душевність.

## ВІКНО В ШИРОКИЙ СВІТ

**В умовах війни фонд «Хесед Бешт» робить усе можливе, щоб постійна тривожність і напруження не переростали в депресію. Ми спілкуємося з нашими клієнтами по телефону і в соцмережах, активізуємо роботу існуючих проектів, започатковуємо нові. Власне кажучи, всі наші інноваційні проекти вийшли вдалими, ми розкажемо про найбільш яскраві.**

Серед підопічних Хеседу є значна частина маломобільних людей. Вони позбавлені можливості приходити на заходи і брати участь в житті громади нарівні з іншими клієнтами. Ця проблема поглибилася, коли пандемія коронавірусу захопила наш регіон: всі масові заходи, всі зустрічі з підопічними оф-лайн були припинені з метою запобігання розповсюдженню хвороби.

Щоб підтримати зв'язок один з одним, розуміти потреби і надавати різну допомогу та підтримку, а також забезпечувати можливість участі клієнтів у житті громади, ми влаштуємо різні онлайн-заходи. Спершу при допомозі Джойнта ми купили близько десятка планшетів, навчили клієнтів ними користуватися та підтримувати онлайн-зв'язок з менеджерами фонду.

Але цього було катастрофічно мало. Ми поставили собі за мету розширити коло клієнтів, які могли б опанувати сучасні гаджети. Знову ж таки, нам підставив плече «Джойнт». Він придбав понад сотню смартфонів для клієнтів 67+ в усіх наших регіонах. Поволі, зі скрипом, але нам вдалося створити шість дигітальних клубів, які зараз працюють чітко і натхненно. Кожна група має свою програму, підключається двічі на тиждень до основних занять та ще кілька разів – до онлайн-зустрічей з психологами, лекторами, знавцями Тори, ведучими розвиваючих ігор тощо.

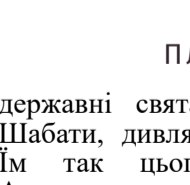
Завдяки проекту «Давай підключимось!» значна частина наших клієнтів нарешті отримала можливість зустрічатися із старими друзями, брати участь у цікавих майстер-класах і

віртуальних подорожах по Ізраїлю та інших країнах світу. Учасники дигітальних клубів вчать готувати цікаві страви разом з кращими кулінарами світу, освоїли дихальну, пальчикову, очну та інші види гімнастики, разом святкують єврейські і українські

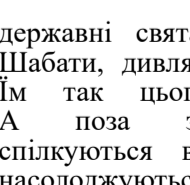
ІВШИНА І.



ГУТНІК І.



ПЛОТНІКОВА Т.

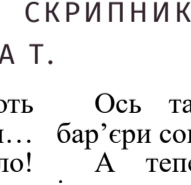


державні свята, зустрічають Шабати, дивляться фільми... Їм так цього бракувало! А поза заняттями – спілкуються в соцмережах, насолоджуються безмежними благами Інтернету. До того ж, розширюють горизонти знань, розвиваються, живуть наповнено і повноцінно, знайшли нових друзів, подолали свою самотність.

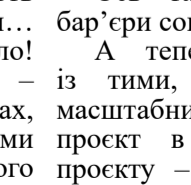
ТУКАЛО С.



СКРИПНИК Г.



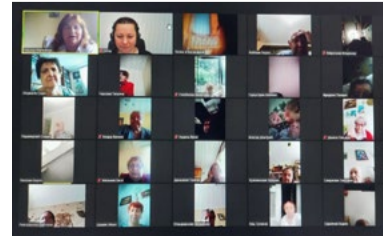
ПОЛЮХ А.



Ось так ми зруйнували бар'єри соціальної ізоляції! А тепер познайомимось із тими, хто втілює цей масштабний і довготривалий проект в життя. Керівник проекту – Анна Полух. На її плечі впала вся підготовча робота, а зараз Аня координує роботу з усіма регіональними представництвами, здійснює технічну підтримку, проводить

заняття. Безпосередньо працюють зі своїми групами менеджери фонду Галина Скрипник (м. Хмельницький), Маргарита Шопнік (м. Кам'янець-Подільський і південний регіон), Світлана Тукало і Альона Фельдман (північний регіон Хмельниччини), Ірина Івшина (Тернопільська область), Тетяна Плотнікова (Волинська область), Ірина Гутнік (Рівненська область) – вона, до речі, останнім часом працює на волонтерських засадах.

Робота в проєкті «Давай підключимось!» – велике додаткове навантаження на менеджерів, які й без того ніколи не мали зайвої вільної хвилини. Але, справедливості ради, треба зазначити, що проєкт дає їм свої позитивні побічні ефекти: нові знання, постійний розвиток, приємне спілкування, вдосконалення технічних знань. Не помилились, коли скажемо, що кожна з менеджерок полюбила цей проєкт.





**Наша установа завжди славилася волонтерським рухом, проте з початком війни він набув ще більшого поширення. Чи не всі наші клієнти, які можуть хоч щось зробити для Хеседу або для ближнього, записалися добровільними помічниками. Приходять і зовсім сторонні люди, запитують, чим можуть бути нам корисними. Коли країна в біді, народ гуртується.**

**За першим викликом до нас приходять дуже хлопці й тендітні дівчата, щоб розвантажити машину, щось відремонтувати, впорядкувати архів, навіть розважити клієнтів. Всю цю роботу ви бачите на наших світлинах.**

**Неможливо вмістити на невеличку шпальту все, про що нам хотілося б розповісти. Бо не піддаються ліку добрі справи на благо наших підопічних. Але кожен із волонтерів у нас на особливому рахунку. Ми цінуємо їхні безвідмовність, готовність прийти на допомогу будь-якої миті, ба навіть жертвність.**

**Крім того, у нас десятиліттями працюють цікаві волонтерські проекти, про кращі з них читайте нижче. Вони цікаві не лише нашим клієнтам. Про них говорять і в місті і навіть знімають телевізійні програми!**



## ЗОЛОТІ ТАНИНІ РУКИ ТВОРЯТЬ ЧУДЕСА



сотню таких патріотичних сувенірів!

А для безпрограшної лотереї проекту «Рука доброти» Тетяна Станіславівна пошила з десяток прихваток для кухні та екологічних сумок. Це дуже потрібні речі в господарстві. Спасибі, Таню.

Дякуємо нашим уже майже штатним швачкам Тетяні Гріндій та Євгенії Зосименко. Ніколи не відмовляють, коли нас треба виручити!

До слова, у кожній господині є чимало зношених речей, які годяться на подібні вироби, але не кожна знає, як, скажімо, із старих дірявих джинсів викроїти й пошити красиву сумку, рюкзачок чи іграшку. Зробимо підказку: в Інтернеті є безліч цікавих майстер-класів на різні теми. Користуйтеся, творіть, радуйте себе і своїх близьких.



Дуже пощастило нашому Хеседу з рукодільницями! Ось які серветки в'яже наша волонтерка, клієнтка фонду «Хесед Бешт» Тетяна Деніга. Ця знаменита майстриня працює в техніці плетіння гачком. Вона нав'язала нам стільки ажурних шедеврів, що вистачило і для оздоблення Хеседу, і для клієнтів. Це досить тонка і філігранна робота. Вироби виплетені так красиво й акуратно, що, безперечно, є окрасою дому та спроможні догодити навіть найвибагливішим смакам.

З початком війни Таня піднімає наш бойовий дух ось такими милими сердечками. І не тільки наш - ми й друзям за кордон передали добру

## ВПОРЯДКОВУЄМО КЛАДОВИЩЕ

Понад два десятки волонтерів ХБФ «Хесед Бешт» вкотре вийшли на прибирання 11-го сектора Хмельницького міського кладовища, що в Шаровеччі. Роботи дуже багато: хлопці зрізають дерева, розчищають чагарники, викошують траву, виносять гіляччя і хмиз.

А після напруженої праці Хесед традиційно організовує для них смачні обіди з різноманітними ситними наїдками.

Справи посуваються не так швидко, як би хотілося, між могилами вкрай складно працювати. Тому такі толоки триватимуть і далі – до повного порядку в єврейському секторі.

Єврейська спільнота Хмельницького висловлює щирю вдячність багаторічному спонсору, нашому земляку Григорію



Гальперіну, який мешкає зараз в США, за небадужість до таких питань, за пам'ять.

Дякуємо і нашим клієнтам, які жертвують на таку благородну справу посильні суми, розуміючи, що догляд за кладовищами – справа надзвичайно затратна.

## ТАК ПРОСТО БУТИ КРАСИВОЮ!



Знайомтесь: це Ірина Вострікова, успішна підприємниця, давній друг Хеседу і наш активний волонтер. Вона з тих, хто робить добрі справи щодня!

Ірина – директор і власниця салону краси «Шарм» в Хмельницькому, одна з кращих майстрів міста. Модниці з гордістю і задоволенням носять її стрижки і зачіски. А для клієнтів Хеседу стрижки в «Шармі» ще й абсолютно безкоштовні! І виходять

вони із салону не лише з класним виглядом, а й із чудовим настроєм та підвищеною самооцінкою, бо майстрам вдається зробити їх молодшими і кращими.

Щотижня 4-5 клієнтів Хеседу з задоволенням відвідують салон «Шарм». Для них має значення й матеріальна сторона, адже пенсії в Україні, м'яко кажучи, не надто щедрі. Але ми розуміємо, що за кожним відвідуванням криються чималенькі затрати: гаряча вода, шампуні, бальзами, електроенергія для сушіння, робота майстрів, амортизація дорогих інструментів, зрештою, чудові умови, тепло в приміщенні... Піти на такі трати може тільки дуже милосердна людина.

Ми безмежно вдячні Ірині, цінуємо її доброту і розуміння, зичимо здоров'я й достатку, а салону – популярності, стабільних прибутків, процвітання!

## «ДОБРИЙ ГІСТЬ»

Це дуже давній проект, він особливо полубився клієнтам. Наші найкращі господині, які мають великі серця і жагу допомагати людям, часто готують смачні борщі, супи, бульйони, другі



страви, компоти, випічку, а волонтери дбають, аби ті страви якнайшвидше потрапляли до одиноких маломобільних клієнтів у гарячому вигляді. Уявіть собі, що до одинокої людини, часто збленої, змученої недугами та самотністю, заходить волонтер. І не просто на хвилику, щоб віддати обід, а надовго – поговорити, розважити, вислухати, реально допомогти.

Ще один варіант цього проекту носить назву «Хліб і молоко». Звичайно ж, мета відвідин не в тому, щоб принести ці прості продукти харчування, а в тому, щоб провідати, погмоніти про життя-буття, довідатися про проблеми і негайно розв'язати ті, які легко вирішуються (забити цвях, зробити дрібний ремонт якоїсь речі, вкрутити лампочку, сходити в аптеку чи продуктовий тощо). Принагідно поцікавитися, що людину турбує, розповісти про події в світі і т. д. Добре? Та просто класно!

## «ЗДОРОВ'Я У БАРВАХ»

Його втілено в Хмельницькій міській дитячій поліклініці. Менеджери та волонтери ХБФ «Хесед Бешт» розмалювали стіни цього закладу, щоб яскраві малюнки тішили усіх маленьких відвідувачів нашого міста!

Раніше до поліклініки малеча йшла з острахом. А зараз завдяки талановитим художницям-аматоркам Олені Семенковій, Наталі Казанцевій-Примаць, Тетяні Романченко, Ельвірі Білик очоче заходять до цього закладу, щоб зустрітися з улюбленими героями казок і мультяшків.





## МИ ВИБИРАЄМО ЖИТТЯ!



Зустрічі лікарів-волонтерів з клієнтами фонду «Хесед Бешт» вже стали доброю традицією. Недавно на численні запитання медичного характеру від клієнтів відповідав лікар-дерматолог Марк Юхимович Спектор.

А трохи згодом на зустрічі з жінками до нас завітав завідувачий мамологічним відділенням Хмельницького онкодиспансеру І. Дробнер. Ігор Гаррієвич – активний волонтер жіночої єврейської організації «Проект Кешер», естафету волонтерства підхопив від свого батька, Гаррі Дробнера – лікаря і людини доброї пам'яті.

Ігор Гаррієвич – світило в своїй справі, тож зустріч була велелюдною. Він розповів присутнім про те, як зберегти

здоров'я молочних залоз, в яких випадках слід негайно звертатися до фахівців, провів обстеження грудей методом пальпування.

Кільком клієнткам з проблемами призначив зустріч в своєму відділенні, щоб зробити більш глибоке апаратне обстеження.

Попередження пухлин молочної залози – важлива частина жіночого здоров'я. Мине повинні відкладати наші турботи на потім. «Потім» може і не бути, коли мова йде про таку серйозну патологію як рак. Жінки висловили вдячність Ігорю Гаррієвичу, що знайшов час і можливість провести профілактичний огляд.

Завдяки таким зустрічам багатьом жінкам вдасться зберегти здоров'я, а за великим рахунком – життя!

## ТАНЕЦЬ – СЕНС ЖИТТЯ

**Волошин Аркадій Фріделевич — Заслужений працівник культури України, лауреат премії імені Богдана Хмельницького. Народився він у 1948 році в м. Хмельницькому. Закінчив школу №5, шляхово-будівельний технікум. Після служби в армії працював майстром на будівництві доріг, майстром професійно-технічного училища.**



Ця скупа біографічна довідка аж ніяк не розкриває багатство душі нашого героя. А між тим, це творчо обдарована людина, жартівник, поціновувач тонкого гумору і великий оптиміст. Все свідоме життя Аркадія пов'язане з танцем. Наприкінці шістдесятих він став учасником відомого танцювального колективу «Веселка», що діяв при міському будинку культури, з ансамблем побував у країнах Східної та Західної Європи. З 1975 року був учасником ансамблю «Поділля» під егідою Хмельницької

професійно-технічної освіти. В складі ансамблю представляв українську культуру на фестивалях танцю в Фінляндії, Африці, Канаді, Франції, Португалії, Данії, Туреччині, Америці, Німеччині.

З 1993 року Аркадій Фріделевич став керівником ансамблю народного танцю «Гонта» при клубі заводу «Термопластавтомат» і керував ним довгих 15 літ. Його колектив ніс кращі зразки української культури в маси не лише в нашій державі, він гідно представляв національну

культуру за кордоном – в Румунії, Бельгії, Франції, Італії, Німеччині, Іспанії, Польщі...

П'ять років тому Аркадій Волошин створив танцювальну групу «Голдене юрен» (золоті роки) у Хмельницькому благодійному фонді «Хесед Бешт». За цей час він поставив більше десятка танців, які дуже полюбився шанувальникам. Кожного року проходять звітні концерти колективу під назвою «Бал сивочолих дам і кавалерів», вони збирають повні зали, а танцюристи зривають шквали щирих оплесків. Колектив став відомим. Його часто запрошують на різні концерти і фестивалі.

В колективі «Голдене юрен» танцюють близько двох десятків людей золотого віку. Ансамбль відкритий для всіх, хто любить і хоче танцювати. Запрошуємо!



## УСІХ ЗІГРІВАЄ СВОЇМ ТЕПЛОМ



Хеседу. А зараз допомагає ще більше. Раз в тиждень, це як закон, приносить свіжу партію шкарпеток – на всі розміри і різних кольорів. Інколи Хесед допомагає їй з прядивом, але частіше Валя купує нитки на свою скромну пенсію. І здається, вже не знайти такого клієнта Хеседу, кого б вона не обдарувала своїми витворами, кого її теплі, обов'язково вовняні шкарпетки не зігріли б холодної зими.

Добродіяння зараховуються на небесах. Звісно, її горе – непоправне, але Хесед – це теж сім'я, яка багато може, оточує турботою, увагою, підтримує сили і дух.

Ще одна учасниця волонтерського проекту «Рукоділья» - Валентина Голубкова. Непроста доля у цієї милої жінки. Вона пережила своїх дітей, які трагічно пішли з цього світу в розквіт молодості, краси і кар'єри. Такі жахливі удари можуть зламати кого завгодно. Дивуєшся, скільки сили духу міститься в її крихкій витонченій фігурці!

Навряд чи змирилась Валентина Миколаївна з втратою. Просто розуміє: змінити не може ні-чо-го, не по своїй волі живе людина. Значить, мусить якось пристосуватися і жити далі.

Вона й раніше допомагала



## НАШ «ЛЕТЮЧИЙ КОРАБЕЛЬ»



Більше п'яти років на базі ХБФ «Хесед Бешт» працює дитячо-юнацький театр «Летючий корабель» під керівництвом Світлани Тукало. В театральному колективі займається понад 30 дітей різного віку. Заняття відбуваються протягом усього навчального року за розкладом та певними предметами, які допомагають дитині відчувати своє тіло і володіти ним. На заняттях діти освоюють основи акторської майстерності, сценічного руху, опановують сценічну мову, хореографію і вокал.

В репертуарі театру п'ять вистав: «Усі миші люблять сир» Д. Урбана, «Пригоди в країні гудзиків» Світлани Ра, «Я не одна, зі мною мільйони»

за щоденником Анни Франк, «Пані здавала в багаж» С. Маршака, «Я вас всіх люблю» І. Тануніної.

Учасники театрального колективу постійно беруть участь у різноманітних заходах Хеседу та нашого міста. З виставами театр виступає в дитячих будинках, реабілітаційних центрах та інших закладах міста.

Ще до початку війни учасники театру здійснили постановку публіцистичної вистави про єврейську дівчинку Анну Франк, яка переховувалася від загарбників під час Другої світової війни. Ми детально працювали над вивченням усіх трагічних подій, які довелося пережити єврейському народу в часи Голокосту. Ми плакали і молилися, щоб таке ніколи більше не повторилося. «Мене звать Анна, Анна Франк, я з Голландії. Я померла 3 березня 1945 року в концтаборі Берген-Бельзен, за 2 тижні до звільнення Голландії. Я була не одна. Зі мною - мільйони дітей з різних країн: замордованих холодом, голодом і хворобами в гетто, позбавлених життя в газових камерах, розстріляних. Що вони думали і відчували? Вони закохувалися, сварилися, засмучувалися і раділи. Вони були такі схожі на тебе. Що вони могли розповісти тобі? Я говорю від їх імені...»

Цією виставою ми нагадували глядачам про страшні часи і ніколи не думали, що 24 лютого 2022 року в нашу Україну прийде подібне лихо. Анна казала: «Після кожної війни завжди говорять: це ніколи більше не повториться, війна – такий жах! Будь-якою ціною потрібно уникнути її повторення. І ось люди знову воюють один з одним, і ніколи не буває інакше. Поки люди живуть і дихають, вони повинні постійно сваритися, і як тільки настає мир, вони знову шукають сварки».

В театральній постанові взяли участь два хлопчики та шестеро дівчат, і кожна з них була в ролі Анни. Діти довго працювали над роллю, вони не могли до кінця усвідомити ті жахливі події.

На жаль, зараз наші діти знову чують сирени і тривожні слова: «Увага, повітряна тривога!». Майже сім місяців наші діти гинуть, травмуються, отримують серйозні ушкодження, втрачають дах над головою, ховаються у бомбосховищах та підвалах, не мають можливості відвідувати навчальні заклади. Вимушені залишати свої домівки і їхати у світ, щоб врятуватися та вижити від страшних ракет, які безперестанку летять на нашу землю.



## ВІТАМІНИ НА ПІДВІКОННІ

Нашому клієнту Марку Копелевичу Вольдману за 90, він прожив довге насичене життя. На одному з домашніх візитів він розповів працівникам Хеседу, що таке тривале й активне життя йому забезпечує особлива харчова добавка: мікрозелень пшениці, вирощена на вікні.



Споживаючи кілька років молоді зелені проростки, ветеран зробив велику інвестицію в своє здоров'я. Зробили подібну інвестицію при допомозі Хеседу і наші клієнти. Цілу зиму вони мали змогу споживати найкориснішу в світі їжу – мікрозелень. Важко переоцінити користь зелених паростків. Пробуджене зерно містить найбільшу за весь період вегетації концентрацію мікроелементів та вітамінів, необхідних рослині для енергії росту. Найперше – це вітаміни А, групи В, С, D, E,

К, РР, ферменти, амінокислоти, понад 90 мікроелементів, серед яких залізо, магній, калій, кальцій, цинк, марганець, селен, а також хлорофіл, протеїн, клітковина. Мікрогрін застосовують у вигляді смузі, як додаток до салатів, гарнірів, бутербродів, соусів тощо.

Спочатку, щоб підтримати імунітет, 50 учасникам Денного центру (а це все люди старшого віку) Хесед видав готові набори мікрозелені та розроблені Хеседом брошури про їх користь. Переважна більшість наших клієнтів вперше зустрілася з таким делікатесом. Донедавна мало

хто знав про цей вид корисної їжі – вона була відома й доступна лиш гурманам. Більшість із нас хіба що вирощувала на підвіконні зелену цибулю. А виявилось, що можна споживати пагінці гречки, соняшника, пшениці, руколи, розторопші, гороху та багатьох інших культур і магі щодня живі, легкозасвоювані вітаміни.

Ну а далі в рамках проекту «Трудотерапія» ми запропонували нашим клієнтам вирощувати мікрозелень на підвіконнях. Для цього придбали і безкоштовно роздали все необхідне – набори різноманітного насіння, кокосові килимки і детальну інструкцію з догляду.

Ви бачите на фото, які зарості буяли на підвіконнях! Сподіваємось, і в наступні зими, перш ніж бігти до аптеки по вітамінні добавки, наші клієнти згадають про простий, недорогий і ефективний спосіб забезпечення своєї сім'ї вітамінами.

## В ЗДОРОВОМУ ТІЛІ – ЗДОРОВИЙ ДУХ!



Всі розуміють, як важливо завантажувати мозок роботою, не давати йому розслабитися. В мозку завжди мають утворюватися нові нейронні зв'язки, лише за такої умови людина надовго зберігає молодість і інтерес до життя. Так само не можна забувати про постійні тренування дрібної моторики рук – це теж сприяє

збереженню координації рухів.

Впроваджуючи в життя інноваційні програми та дбаючи про розширення світогляду клієнтів, ми придбали для наших підопічних старшого віку кистьові еспандери, масажні м'ячики, картинки-пазли для тренування уваги, малюнки за номерами, кросворди, кейворди, антистресові розмальовки, набори олівців... Себто сповна подбали про їхній розвиток та душевну рівновагу. І, треба сказати, нові методи боротьби зі старістю дають свій ефект. Хесед не упускає жодної дрібниці. Точніше, для нас нема дрібниць, коли мова йде про збереження здоров'я – фізичного і душевного!

## ПРЕКРАСНІ ЗАМОРСЬКІ НОВОСЕЛИ



горщиках, щоб прикрасити і збагатити їхнє дозвілля. І не тільки квіти, а й горщики, спеціальний ґрунт та детальні інструкції, як доглядати за рослинами – підливати, підживлювати, підрізати, розсаджувати.

Ті підопічні, які отримали в дарунок екзотичного новосела, стали учасниками нашого інноваційного «Екопроекту». Їм запропоновано красиво розмалювати горщик, пересадити в нього посланця екваторіального поясу нашої планети, доглядати за ним та фотографувати всі фази його росту і розвитку. А з часом поділитися його «дітками» чи пагінцями з друзями та іншими членами нашої хеседівської сім'ї.

Квіти викликають захоплення і посмішки, створюють відмінний настрій, додають позитив у наше не таке вже й радісне життя. Особливо приємне заняття – кімнатне квітництво. Воно дає можливість порадіти чудовим дарам природи, не виходячи з дому.

З любов'ю Хмельницький благодійний фонд «Хесед Бешт» подарував своїм клієнтам екзотичні квіти в

Тепер різноманітні орхідеї, гузманії, драцени, антуриуми, фаленопсиси та інші екзоти чудово почуваються в наших широтах, стали домашніми улюбленцями, ваблять око, звеселяють душу і власника, і гостей оселі.

## «РУКА ДОБРОТИ»

Під такою назвою в нашому Хеседі діяв новий інтерактивний проект, розроблений фахівцями фонду спеціально для взаємодії з клієнтами, аби морально підтримати їх в непростих життєвих умовах,



урізноманітнити і скрасити їм життя.

Для учасників проекту (а це немало-небагато – 600 чоловік) були придбані і виготовлені цікаві сувеніри, солодкі сюрпризи і спеціально видрукувані долоньки Міріам з охоронною молитвою для дому. Руку Міріам адресати закріпили на косяках вхідних дверей, щоб служила оберегом.

Не сумніваємось, що нашим клієнтам було приємно отримати поштової посилки з несподіваними сюрпризами. Ми помножили доброту наших сердець на 600 і отримали безліч хороших відгуків з різних регіонів, які обслуговує наш Хесед!

## ФОРШМАК

Самобутня єврейська кулінарія формувалась століттями, національна кухня євреїв – одна з найбільш древніх. Завдяки розсіяню іудеїв по світу єврейська кулінарія значно збагатилася, увібравши в себе страви сусідніх народів. У численних стравах переплелись давні традиції і новаторство, південна гострота і північна витонченість смаку.

Різноманітні паштети, холодці, салати, заливні страви, овочеві закуски – це щоденні страви в єврейській кулінарії. Серед них особливе місце займає форшмак.

Будь-яка аїдише маме знає принаймні п'ять рецептів форшмаку. Колись ця нехитра і дешева страва була надзвичайно популярна в єврейських сім'ях, бо дозволяла буквально одним-

двома оселдцями смачно і досита нагодувати всю сім'ю – як правило, багатодітну.

Форшмак їдять перед основною стравою. Ця закуска досі залишається дуже популярною. В ресторанах



її подають як вишуканий делікатес (ясна річ, недешевий). Між тим, готується форшмак швидко, не вимагає якихось особливих кулінарних навичок, зусиль і дорогих продуктів. А смакує всім.

Тому ми вирішили нагадати нашим клієнтам про цю просту і корисну для здоров'я страву єврейської кухні, започаткувавши проект «Форшмак». Ми надрукували

## САМ СОБІ МИЛОВАР!



Далеко не всі знають, що мило можна виготовляти в домашніх умовах, що заняття це досить захоплююче і може принести масу позитивних емоцій. Для клієнтів Хеседу усіх регіональних представництв ця справа вже не нова: вони з легкістю її освоїли.

В рамках проекту «Трудотерапія» Хесед запропонував людям золотого віку набори для миловаріння, детальну інструкцію і кілька покрокових майстер-класів. Клієнти зварили мило для себе, а менеджери фонду – на подарунки і захожувальні призи!

брошуру з рецептами і запропонували клієнтам, крім неї, безкоштовно ще й повний набір продуктів для приготування форшмаку. Клієнтам залишалося лиш приготувати форшмак за одним із запропонованих або за своїм сімейним рецептом, розділити страву на чотири порції. Одну залишити для своєї родини, а три запропонувати іншим членам хеседівської сім'ї. Ну а потім – з'їсти форшмак (власноруч приготовлений чи подарований) усією родиною, насолодитися її чудовим смаком та обмінятися кулінарними рецептами. І, звичайно ж, ввести форшмак в постійне меню своєї сім'ї!

## СМАЧНЕ ЗАОХОЧЕННЯ

Найбільш активні регіональних представництв Хеседу.

Програми отримали смачне заохочення – посилки з фруктами, що ростуть на Святій землі. Серед них – гранати, лимони, мандарини, манго, ківі, грейпфрути... А також буклет з інформацією про те, які вітаміни та інші корисні речовини в них містяться, та як важливо споживати фрукти людям в літах.

Такі фруктові посилки отримали підопічні всіх





## СЛАВНЕ МІСТО ДОБРОДІВ!

У Хмельницькому благодійному фонді «Хесед Бешт» діє оновлений музей «Простір благодійності». Він унікальний: аналогів йому в Україні нема, а в світі функціонує не більше десятка подібних музеїв. Щоб повністю оформити експозицію, знадобилося 5 років. Ідея створення музею виношувалась практично з

експозиції було опрацьовано понад 300 справ з державного архіву Хмельницької області, зроблено близько тисячі фотокопій унікальних документів.

Музей оформлений у вигляді вулиці, на якій «живуть» супердостойні люди – добрі, безкорисливі, милосердні, співчутливі. На таких завжди трималася



моменту заснування фонду. Всі ті роки співробітники Хеседу ретельно збирали інформацію про благодійників та меценатів іудейської громади, і зараз вона доступна для кожного відвідувача музею. Дуже багато зусиль доклали тодішні співробітники Хеседу Людмила Пісклова і В'ячеслав Нагнибіда.

Для створення багатой

єврейська громада. Світло у вікнах тих людей – символ їхніх добрих діянь та нашої пам'яті про них.

Розповідати про музей можна довго. Але ліпше раз побачити, ніж сто разів почути. Запрошуємо громадські організації, державні установи і просто всіх бажаючих безкоштовно відвідати наш музей. Ласкаво просимо!

## ПРИ ДОБРОМУ ЗДОРОВ'І – ДО 120!



Беньяміна Ганца за визволення батьківщини від коричневої чуми. Нагород також удостоїлися житель Нової Ушиці Іткін Ісаак Нусимович, мешканець с. Базалія Діхтяр Абрам Рувинович, жителі Рівненщини Мельник Софія Йосипівна, Гельфанд Олександр Рафаїлович, та Маньковська Естера Ошерівна. Їхні подвиги подарували нам мир на багато років. Нашим захисникам є на кого рівнятися!

Зельман Абрамович дуже переживає за Україну – квітучу, красиву, мирну і працелюбну. Ветеран добре знає, що таке війна. Вона несе біди, кров, каліцтва, страждання, руйнування, вона ламає людські долі. Від чого звільняє ворог Україну? Від своїх домівок, від заможного щасливого життя, від миру, від можливості розбудувати рідну державу та виростити дітей у спокої. Хай проклятий буде такий, з дозволу сказати, «російський солдат-визволитель»... В силу поважних літ Зельман Абрамович не може воювати, але вірить у те, що молоді патріоти України знищать рашизм, звільнять землю від поганської орди і відбудують державу.

Ветеран Другої світової війни хмельничанин З. А. Єлевич на порозі свого 100-річчя. На жаль, таку солідну дату зустрічати не в мирній країні. У сорокових роках минулого століття молодий солдат Зельман боровся з німецькими фашистами пліч-о-пліч з росіянами. А тепер кращі сини і доньки України боронять свою землю від російського фашизму. Ось така іронія долі.

Зовсім недавно ветеран отримав пам'ятну медаль з Єрусалиму та почесну грамоту від міністра внутрішніх справ Ізраїлю

## ГОЛОВНА МЕТА – ПЕРЕМОГА!

### МАДА: ПРІОРИТЕТИ СОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ



Навіть у нерівному двобої з другою армією світу Україна перемагає і переможе, бо на це працюють вся Україна і всеосяжна допомога наших партнерів. Дикі варвари оголосили війну цивілізованому світу і розраховують на успіх. Однак ніколи минуле не перемогло в боротьбі з майбутнім, ніколи країна відсталості, бардаку і несправедливості не переможе країну демократії!

Ми не супер-герої, ми звичайні люди. Але війна змінила громадянське суспільство. З 24 лютого 2022 р. в Україні геть іншими стали пріоритети, інформаційний простір, ба навіть сфера діяльності. Благодійністю почав займатися майже кожен українець!

Яка нині ситуація в благодійному секторі? Як виглядає наша робота сьогодні та як змінилися добродійні організації? Ці та інші питання були на порядку денному робочої зустрічі «Влада і громада: пріоритети соціального розвитку», що відбулася у Хмельницькому благодійному фонді «Хесед Бешт». На зустрічі були присутні та виступили заступник Хмельницького міського голови Михайло Кривак, начальник управління праці та соціального захисту населення Хмельницької міської ради Слов'ян Вороніцький, керівники окремих управлінь та департаментів Хмельницької міської ради, очільники соціальних служб та центрів

міста, благодійних фондів, старости, представники громадських та волонтерських організацій та організацій із захисту переселенців.

Фокус благодійництва під час війни не змістився, але суттєво розширився. Одна з головних цілей зустрічі – виявити потреби фронту і тилу у воєнний час, щоб донори мали можливість ефективно розподіляти ресурси, а благодійні організації – бачити «білі плями» та зосереджуватися на тій допомозі, яка дійсно необхідна. Нинішні потреби – нагальні, часто унікальні та безпрецедентні, тому очікувано, що благодійники потребують допомоги, кооперації, об'єднання зусиль. Нам важливо розуміти проміжні результати та реагувати на актуальні потреби.

За результатами зустрічі була розроблена програма щодо подальшої спільної діяльності та концентрації зусиль на досягненні головної мети – перемоги!



## ЛІТНІЙ ВІДПОЧИНОК

Незабутні пікніки провели клієнти фонду «Хесед Бешт» у відпочинковому комплексі «Ягода-малина», що в с. Головинці, на природі та в екологічній зоні нашого Хеседу. До наших послуг в першому випадку були басейн з теплою водою, зручні лежаки, ласкаве сонце, смачні обіди і прогулянки в прадавньому лісі. А на природу ми вибиралися до озера. Чоловіки рибалили, смажили на вогні сардельки, жінки готували смачний стіл. Ну а коли погода нелітна, ми теж знаходимо вихід – в Хеседі достатньо місця для

того, щоб поставити кілька столиків і весело та приємно в чудовій компанії провести час. З кожного пікніка додому везли засмагу, заряд бадьорості

на добрий місяць, відмінний настрій. Все – як у мирний час.

Спасибі Хеседу, який постійно дбає не лише про матеріальний добробут клієнтів, а й про феєричний відпочинок!





## ЗДОРОВИЙ ДЕНЬ

Власне, кожен день має бути здоровим. Якщо ми хочемо повноцінно жити, не хворіти, передчасно не старіти, то маємо дбати і про збалансоване харчування, і про режим праці, відпочинку та сну, але в першу чергу – про достатнє фізичне навантаження.

В рамках волонтерського проекту «Здоровий день» учасниці спортивного клубу «Жити здорово!» побували в Хмельницькому фітнес-клубі «Спортленд». Волонтерка Хеседу, тренер першої категорії згаданого клубу Оксана Деркач провела для них корисне заняття – переважно із вправ для зміцнення м'язів спини. А потім наші

спортсменки пригостилися протеїновими коктейлями з вмістом незамінних амінокислот для відновлення сил. З задоволенням будемо відвідувати фітнес-клуб ще і ще!

Втім, у спортивному залі фонду «Хесед Бешт» нам теж комфортно і зручно, є повний набір спортивного інвентаря. А перед початком занять можна виміряти артеріальний тиск, поміряти цукор крові і приступити до гімнастичних вправ у повній впевненості, що здоров'я в порядку!

На фото: урок з інструктором; в коктейль-барі; гімнастика в дворі Хеседу.



## СКРИНЬКА БАЖАНЬ



У кожного з нас є потаємні бажання. Якесь ми можемо здійснити, на якесь не вистачає ресурсів. Тому ми змушені відкласти їх у довгу скриньку.

Але навіть у довгу? Мрії повинні збуватися! І ми допомагаємо їм здійснюватися! Нашим клієнтам достатньо лиш заповнити відповідні бланки, обов'язково вказавши прізвище і адресу, написати свої заповітні мрії та кинути листа до цієї СКРИНЬКИ БАЖАНЬ.

А ми передаємо їхні побажання спонсорам Хеседу і з допомогою Всевишнього чекаємо на здійснення мрій! Чудеса бувають, а у Хеседі – частіше, ніж будь-де!

### Мрія – це відповідь на запитання, для чого я живу

Дорогі друзі, клієнти фонду!

Мріяти – це так чудово. Мрія завжди була внутрішнім стрижнем будь-яких людських проявів, підтримайте її!

Дуже важливо не тільки мати мету, чітко уявляти її в усіх деталях, а й розуміти, чого саме ви хочете, та зберегти своє бажання, незважаючи ні на що! Навіть якщо вас будуть переконувати, що це неможливо!

Напишіть нам свою мрію саме тут, виріжте цей купон і киньте його до СКРИНЬКИ БАЖАНЬ в приміщенні Хеседу

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

## КНИГА «ДВАРИМ» – УЧАСНИКАМ КЛУБУ «МІДРАШ-КАФЕ»



Не по своїй волі євреї на довгі роки були відлучені від величної духовної спадщини предків. Тому можна зрозуміти

їхній потяг до незгасимого світла Тори. Йдучи назустріч побажанням клієнтів, кілька років тому ми заснували в Хеседі клуб «Мідраш-кафе». Його учасники збираються щонеділі, щоб зрозуміти велику мудрість, котра міститься в кожному слові Тори і наших святих учителів.

Недавно фонд «Хесед Бешт» отримав надзвичайно цінний подарунок – близько двох десятків книги «Дварім»

(коментарі до тижневих розділів Тори). Ми з вдячністю прийняли цей дар і в свою чергу презентували його кожному учаснику Мідраш-кафе.

Тора – це вікно. Крізь нього ми можемо розглянути Того, Хто подарував її єврейському народу. Якщо ви бажаєте заглянути у це вікно, відкрити для себе мудрість світу, зверніться до старости клубу «Мідраш-кафе» Лариси Абівни Калінер.

Хай світло Тори супроводжує наш народ все життя!

## РАЗОМ НАМ ЗАВЖДИ ЦІКАВО

Торік при нашому фонді розпочав діяти чоловічий клуб. В програмі роботи – шахові і шашкові турніри, виїзди на пікніки на природу, посиденьки з анекдотами, фотосправа, читання недільних розділів Тори, творчі майстерні, зустрічі єврейських свят, вивчення національних традицій і т. і.

Програму роботи клубу ми розробляли спільно з учасниками, а тому заняття цікаві кожному. Ми зустрічаємося як старі друзі: обмінюємося новинами, фотографуємося, жваво спілкуємося. А далі – все за



програмою. Нам ніколи не буває нудно!

Принагідно сердечно дякуємо спонсору чоловічого клубу, члену нашої громади Гіді ВУГМАНУ за надану можливість провести одне

з занять в його пабі. Ми смакували різними сортами пива з горішками і іншими закусками, розповідали цікаві майси і єврейські анекдоти. Все було приблизно так, як у телеклубі «Золотий гусак».

## ЗУСТРІЧ З ТВОРЧІСТЮ ЄВРЕЙСЬКОГО КЛАСИКА



Співпрацюючи з обласними структурами, фонд «Хесед Бешт» ініціював в рамках толерантних стосунків створення в обласному муздрамтеатрі єврейського спектаклю. Ідея потрапила на благодатний ґрунт, і невдовзі режисер Дмитро Гусаков поставив виставу «Тев'є-Тевель».

Відчуваючи свою причетність до появи спектаклю, високо цінуючи творчість Шолома Алейхема і акторів муздрамтеатру ім. М. Старицького, наші клієнти і працівники фонду час від часу йдуть на цей спектакль. Не так давно його відвідали 25 клієнтів Хеседу та соціальних працівників, бо цю геніальну виставу хочеться дивитися ще і ще. Класика, і цим усе сказано!

## ЩОП'ЯТНИЦІ У НАС – ДЕНЬ ІВРИТУ

Іврит справедливо називають «лоши койдеш», або свята мова. На івриті ніхто ніколи не розмовляв, 18 століть він був мовою священних книг, літератури, філософських трактатів, мовою розмови з Богом та молитви. Держава Ізраїль зробила саме іврит – святу мову – своєю державною. Відродження древньоєврейської стало можливим завдяки групі ентузіастів, найвідоміший з яких Еліезер бен-Єстуда, батько іврити. Створення сучасного словника стало справою його життя. Доволі швидко іврит з мертвої мови перетворився на таку, що відповідає усім сучасним потребам повсякденного, ділового і духовного життя та є одним з вирішальних факторів єврейського національного відродження.



Зараз іврит – рідна мова для більш ніж дев'яти мільйонів чоловіків. Враховуючи те, що не так давно він не мав живих носіїв, феномен його відродження до стадії повноцінного засобу комунікації досі залишається унікальним і неповторним. Це мова другого народження.

Фонд «Хесед Бешт» робить значний внесок у скарбничку рідної мови. Наш світлої пам'яті колега В'ячеслав Юлле зробив переклад окремих творів Шевченка на іврит. Уявіть собі, як треба любити Шевченка і іврит,

щоб взятися за таку складну справу і успішно довести її до кінця! Ми беремо участь в різних обласних і міських заходах по збереженню рідної мови, самі проводимо дні єврейської культури і мови. Часто проводимо телемости з колегами з Ізраїлю, з нашими колишніми співвітчизниками. А ще – вивчаємо іврит та навчаємо святий мові тих, хто виявляє до цього неабиякий інтерес. І таких чимало, частина з них охоче відвідує заняття в Клубі розмовного іврити, що діє в Хеседі.

Вивчайте іврит. Це найкраще тренування для мозку, це нові обшири знань. Це нова, значно вища сходинка в сфері розвитку особистості. Але найголовніше – знання мови додасть вам відчуття приналежності до згуртованої єврейської родини!