

Осел и контрабандист

Адин Штейнзальц отвечает на вопросы Михаила Горелика

- Вот вы говорите, что чем более пуглив человек, тем больше развито у него воображение, но ведь отсюда следует, что абсолютно бесстрашный человек должен быть начисто лишен воображения.

- Вот именно! Это либо какое-то его патологическое отсутствие, либо полное неведение. Ребенок вылезает на подоконник потому, что просто не понимает, чем ему это грозит. Человек с воображением легко представит себе, как он теряет равновесие, соскальзывает, тщетно цепляется пальцами, крутя ногами над пустотой...

- И у него потеют ладони.

- Что?

- Я говорю, ладони у него потеют, когда он предается этим фантазиям.

- Ну да. А вот вам другой пример: контрабандист приближается к границе. Он уже задолго начинает волноваться - между тем погонщик осла не испытывает ни малейшего дискомфорта. Добрались - тут уже и погонщику становится как-то не по себе. Единственный, кто совершенно спокоен, так это осел.

- А чего осла волноваться?! С ослом все в порядке.

- С ослом всегда все в порядке. Я, собственно, хочу сказать, что страхи связаны с общим представлением о мире. Скажем, для религиозного человека существует «контрабанда» и «граница», которые отсутствуют в мире человека нерелигиозного. Соответственно, он испытывает переживания, совершенно непонятные...

- «Ослу» - в терминах вашей контрабандистской новеллы.

- Я этого не сказал - это вы сказали. Но ослы действительно не ощущают страха перед «границей». И не потому, что смелы, а потому, что ослы.

- Они считают, что эта «граница» иллюзорна.

- Да, осел так считает: граница для него действительно не существует. У животных вообще страхов куда меньше, чем у людей. Это в силу отсутствия воображения - я говорил уже.

Мне хотелось бы, чтобы вы меня правильно поняли. Это все-таки не более чем аналогия, и я вовсе не хочу обидеть людей, которые смотрят на мир иначе, чем я.

- Вряд ли вы кого-то обидели: никто не склонен считать себя ослом, а ваша притча дает возможность не только религиозной интерпретации. Кстати, она напоминает мне известный библейский рассказ - тоже с ослом. Авраам, по велению Всевышнего, идет принести в жертву своего сына Исаака. Исаак уже, кажется, все понял. Надо полагать, двое слуг, чем дальше, тем больше, ощущают давление разлитой в воздухе тревоги. Осел везет дровишки для жертвоприношения и чувствует себя очень хорошо.

- И тут, и там осел не вовлечен в ситуацию. Ее смысл ему недоступен.

- Вы чуть раньше сказали, что страхи связаны с общей концепцией мира. А как же фобии? Скажем, Гофман боялся пауков. При чем тут концепция мира?

- Дело в том, что не существует единой природы страха. Вы привели хороший пример. Это чистой воды фобия, и как таковая она, конечно, иррациональна.

В чем специфика любой фобии? В том, что опасности на самом деле никакой нет, но страх не контролируется сознанием и волей. Специалисты насчитывают около пяти десятков разнообразных фобий. У меня был один знакомый раввин, который панически боялся грома и молнии. Некоторые люди боятся жениться.

- У Гоголя есть сочинение, посвященное этой интересной теме. Да и сам он так и не женился.

- Ну, он не одинок. Это очень распространенная фобия. Кто-то боится сменить работу, кто-то -- место жительства, да мало ли! Это страхи, мешающие нормально жить.

- И все-таки, насчет картины мира...

- В истории, которую я рассказал вам вначале, сталкиваются два представления о мире: контрабандиста и осла, причем разница в понимании порождает разницу в самоощущении. Боязнь нарушить заповедь, страх перед смертью, страх перед всемирным заговором - все это интегральные части соответствующих картин мира.

- Вы упомянули раввина, который панически боялся молнии. Как быть с его картиной мира? Кстати, если я не ошибаюсь, в иудаизме существует благословение на молнию.

- В еврейском отношении к жизни заложено широкое принятие всего, с чем встречается человек. Оно зафиксировано во множестве разнообразных благословений: есть благословение на хлеб и вино, а есть -- на молнию и землетрясение.

- Но если человек с благодарностью и даже с благословением принимает все, что посылает ему Всевышний, то, казалось бы, тут вообще не должно быть места страху?

- Это, собственно, и есть проблема фобии: человек может прекрасно отдавать себе отчет, что переживаемые им чувства не соответствуют его пониманию мира, но он бессилен с этим справиться. Это проблема не мировоззренческая, а психологическая, а в более остром случае - психиатрическая.

В отличие от фобий, рациональные страхи помогают человеку корректировать свое поведение. Если вы едете в страну, известную воровством и мошенничеством, вы будете более аккуратны в контактах с местным населением, если боитесь мороза, то оденетесь потеплее. А благословение мощи Всевышнего, проявляющейся, в частности, в землетрясении, хорошо сочетать с развитием служб оповещения и специальными мерами безопасности в сейсмоопасных зонах.

Напоследок хочу рассказать вам об одном своем добром израильском знакомом. Этот молодой человек, поступив в элитную армейскую часть, куда принимают одних только добровольцев, сумел скрыть, что страдает острой боязнью высоты. В программу подготовки входили прыжки с трехметровой высоты со страховочными ремнями. Он сумел преодолеть себя и все-таки прыгнул, но во время прыжка потерял сознание. Командование оценило его мужество; он был единственным человеком в части, который получил красный берет, не совершив ни одного прыжка с парашютом.



МАРК БУРКИН: ДРУЗЬЯ И ПОМОЩЬ ЛЮДЯМ – ЛУЧШЕЕ ПРОТИВОЯДИЕ ОТ ДЕПРЕССИИ

В наше суетное время беседа с интеллигентным, мудрым и обаятельным человеком – большая редкость и радость. Серьезные, поучительные, веселые и не очень истории из жизни профессора Марка Михайловича Буркина, доктора медицинских наук, заведующего курсом психиатрии Петрозаводского государственного университета, члена-корреспондента Российской академии медико-технических наук, можно слушать часами.

Врач-психиатр высшей категории, М.М.Буркин из тех, кто с одинаковым вниманием и уважением относится ко всем пациентам, стремится услышать и понять человеческую душу, исцелить ее боль. В свое время творческий подход врача к лечению шизофрении и адаптации больных к трудовой и общественной жизни одобряли далеко не все коллеги, но Марку Михайловичу – одному из пионеров в этой области медицины – удалось добиться действительно значимых результатов, которые изложены в десятках научных статей, опубликованных в разных странах мира.

О том, как помочь человеку сохранить душевное здоровье, что может являться стержнем, удерживающим его от попадания под влияние чуждых ценностей и стереотипов, а также о роли еврейского самосознания в жизни и врачебной практике мы побеседовали с профессором М.М.Буркиным в его рабочем кабинете.

- Марк Михайлович, расскажите, пожалуйста, о своей семье. Откуда Ваши корни?

Вся история нашего рода – совершенно еврейская. Мама родом из города Романов Житомирской области, папа из Бердичева, а познакомились родители в Одессе, куда обе семьи переехали. Мамы родные считались вполне обеспеченными – держали постоянный двор и аптеку. Известно, что у меня была совершенно удивительная бабушка Мириам (ее девичья фамилия – Шварцер), необыкновенно мудрая. Несмотря на ее юный возраст, к ней часто приходили советовать люди. Она, к сожалению, рано умерла от столбняка, я не был с ней знаком, но в ее честь названа моя внучка. Фамилия дедушки Абрама Ароновича – Нудельман, он развивал семейное аптечное дело сначала в Романове, потом в Одессе.

Дедушка по линии отца занимался кожевенным ремеслом, всю жизнь шил перчатки. Его жена Евгения Иосифовна была замечательной, очень теплой и ласковой, настоящей еврейской бабушкой, растила сначала детей, потом внуков. Вспоминаю ее с большой нежностью.

Папа Михаил Исаакович (дома – Моня) – человек веселый, артистичный поступил во ВГИК и даже год там отучился, но потом понял, что совершил неправильный выбор профессии. Вернулся в Одессу, стал успешным инженером, работал на руководящей должности, много бывал в командировках. Мама родилась в знаковую дату – 7 ноября 1917, что, наверно, повлияло на всю ее жизнь. Она окончила Одесский институт связи, по распределению приехала в Орел, быстро сделала там карьеру – стала начальником местной телефонной станции, всегда проявляла себя как активный, неравнодушный человек.

- Какими для Вашей семьи стали военные годы?

Как только началась война, маму и папу призвали на фронт. Меня отправили в детский дом в Пензенскую область. Забрали назад только после освобождения Орла. Я смутно помню это время: когда началась война, мне исполнилось два года. По рассказам взрослых, я вернулся страшно изголодавшимся, все время просил есть. Военное время изменило характер родителей, семейная жизнь дала трещину, они вскоре расстались. Мама была человеком сильным и решительным, очень правильным, честным, не склонным к компромиссам в ключевых вопросах. Именно ее пример оказался очень важным для моей жизни.

- Ваша мама работала сначала в Орле, потом возглавляла телефонную станцию в Петрозаводске. Как к ней относились коллеги?

Мама интересовалась жизнью всех сотрудников, занималась делами каждого человека в коллективе, знала, у кого какие проблемы, кому и чем нужно помочь. Женщины приходили к ней просто поговорить, спросить совета. Связисты получали немного, но отличались дружной, взаимовыручкой. При необходимости, мама могла обратиться в больницу к ведущим специалистам с просьбой проконсультировать ее сотрудников и, как правило, ей не отказывали. В детстве я частенько проводил время на телефонной станции, меня там все знали. Будете смеяться: лет пятнадцать назад я решил поехать в Орел, побродить по знакомым местам. На улице обратился к женщине с просьбой помочь среди современной застройки найти дом, где жила наша семья... Дама сразу меня опознала как «Марика, сына начальника телефонной станции», поскольку прежде там работала, сказала мне много замечательных слов о маме, поведала о моих детских шалостях и прока-

зах. В Орле маму до сих пор помнят добром. Авторитет среди сотрудников у нее был непререкаемый.

- Как Вы поняли, что медицина – Ваше призвание?

Ну, вообще-то в десятом классе я мечтал об Институте международных отношений, хорошо учился, был очень деятельным парнем, комсомольским вожаком. Очень любил литературу, у меня преподавал блистательный педагог Александр Васильевич Фокин, по слухам – бывший «троцкист». Он сформировал у учеников интерес к чтению, хороший литературный вкус. Мне особенно нравилось читать произведения Фейхтвангера, я неплохо писал сочинения. Учитель полагал, что мне нужно поступать на факультет журналистики.

Мама объяснила, что шансов пройти в ИМО у меня нет, поэтому выбрали более реальное направление – медицину, тем более, что врачей в нашем роду немало. Я поступил в Первый Ленинградский медицинский институт имени академика И.П.Павлова. В вузе продолжал работать в студенческой многотиражной газете, писал статьи.

Мама передала мне очень важное для профессии качество – способность к эмпатии, проникновению в человеческую душу. Психиатрию как основное направление врачебной деятельности я выбрал на третьем курсе. У профессора П.И.Буля успешно занимался гипнозом, начал выступать с лекциями, демонстрировал опыты. Большое влияние на мое становление как психиатра оказал доцент кафедры психиатрии Первого Ленинградского медицинского института С.И.Коган, блестящий профессионал, он по-настоящему нас учил, с любовью передавал опыт. Впоследствии он приезжал в Петрозаводск из Ленинграда, консультировал местных психиатров.

- Соблюдались ли в Вашей семье еврейские традиции?

Родители жили вполне светской жизнью, причем мама была членом партии, вела себя всегда с большой осторожностью. Оба говорили на идиш, но только когда мы приезжали к родственникам в Одессу, меня языку не обучали, в синагогу не водили. В семье разговоры на национальные темы не приветствовались. Хотя дом у нас был очень открытым, постоянно приходили многочисленные еврейские друзья. Мама прекрасно готовила блюда национальной кухни: кисло-сладкое жаркое, фаршированную рыбу... Так что традиции передавались таким ненавязчивым способом.

Пока я учился в школе, самосознание у меня было вполне советское, хотя я понимал, что я еврей, помнил о своей идентичности, а когда забывал – тут же напоминали. В школе порой бывали неприятные моменты, но это исходило даже не от детей, а от взрослых – как эхо «дела врачей» и прочих антисемитских акций. Но серьезного преследования никогда не возникало.

Моя еврейская вовлеченность усилилась, когда я поступил в институт в Ленинград. Там компания друзей-студентов оказалась исключительно еврейской, вместе осваивали традиции, ходили в синагогу, танцевали. Душа там пела – объяснить это трудно, возможно, сработала генетическая память. С огромной благодарностью вспоминаю дом кантора синагоги Давида Стискина, с дочерью которого я дружил. Там я и мои соратники впервые познакомились с еврейскими праздниками, обрядами, национальной музыкой. В этом изумительном доме нас всегда тепло встречали, угощали, просвещали, образовывали. Это очень повлияло на формирование моего еврейского самосознания, которое окончательно сложилось уже в зрелые годы.

- Доводилось ли Вам бывать в Израиле? Как Вы себя там чувствуете?

Бывал там раз шесть, и у родных, и у друзей по институту. Многие врачи с нашего курса переехали в Израиль, подтвердили дипломы, успешно практиковали. Могу сказать одно: чувствую себя там превосходно.

Для меня очень важно все, что происходит с родными и близкими и в России, и в Израиле. Израиль – как очаг, он очень много дает всем нам – и это не пустые слова. Конечно, жизнь там очень трудная, проблем немало, многие я знаю изнутри. Но как важно, что Израиль – есть, причем не только для евреев, но для всех жителей Земли.



Папина мама Евгения Иосифовна Виннер



- Как складывался Ваш профессиональный путь после окончания Ленинградского медицинского института?

- Я с радостью вернулся в Петрозаводск, и начал заниматься медицинской практикой. Заведовал отделением в психиатрической больнице, организовал психотерапевтический и наркологический кабинеты. Позднее перешел на кафедру психиатрии открывшегося медицинского факультета университета, где работал под руководством прекрасного профессионала и замечательного человека Юлии Лукенины Сологуб. Занялся научной работой, защитил кандидатскую, а затем и докторскую диссертацию по клинико-социальным аспектам шизофрении. Меня всегда волновало, как научиться эффективно адаптировать больных, помочь им вернуться к нормальной социальной и трудовой жизни, потому что люди, перенесшие тяжелое психическое заболевание, могут чувствовать, что оно безвозвратно изменило их жизнь, и они не способны стать такими, какими были до болезни. И перед специалистами стоят важные проблемы, связанные с изучением характера приспособления больного к окружающему миру. Наш коллектив стоял у истоков освоения этой темы.

Психиатрические исследования проходили тогда в условиях закрытого учреждения, фактически в изоляции больного от окружающего мира. Я был очень увлечен темой создания новой среды для адаптации больных на базе открытого отделения больницы. Главный врач Ирина Антоновна Мойзе, дочь одного из родоначальников карельской психиатрии А. М. Мойзе, была прогрессивным врачом и руководителем, с интересом относилась к нашим исследованиям, всячески их поддерживала. В тот период, в связи с появлением новых методов исследования мозга, все больше заговорили о том, что все психические процессы имеют биологическую основу.

Важно отметить и другое: больные шизофренией зачастую испытывают серьезные затруднения в отношениях с другими людьми, и, в первую очередь с близкими, особенно, когда нужно учитывать позицию другого человека. Они плохо понимают эмоции и настроение окружающих, не воспринимают намеков, намерений, иронии, что зачастую ведет к семейным конфликтам (тем более что и у родственников больных тоже есть похожие проблемы). Подготовку к гармоничному существованию в социуме нужно было начинать уже в стационаре. Идея заключалась в изменении лечебной обстановки, приближении ее к домашней, использовании новых методов восстановительного лечения. Важно уже в больнице помочь пациенту вернуться к обычной жизни.

В обществе еще очень сильны стереотипы, которые мешают больному успешно адаптироваться. Только с помощью лекарств улучшить социализацию человека невозможно, хотя возможности для выбора медикаментов на сегодняшний день очень широки. Но помимо психофармакологии, важно уделять внимание социальному методу: на базе отделения мы старались моделировать общественные ситуации, отношения. Больные занимались лечебным трудом, осваивали навыки общения. Мы вместе с сотрудниками и больными ходили в походы, устраивали спортивные соревнования, театрализованные представления, рисовали и т.п. В нашей работе использовались различные приемы, в том числе - система Станиславского.

Серьезная проблема, с которой я столкнулся в работе, - персонал. Очень добрые, отзывчивые люди, они не совсем правильно понимали стоящие перед нами задачи, не становились в полной мере моими соратниками. Нередко возникала проблема «патернализма» - с пациентами обращались как с малыми и неразумными детьми. Начали с того, что провели работу с сотрудниками - стремились поднять уровень их профессиональной подготовки, расширить кругозор. Как у психотерапевта у меня были хорошие связи в артистической, музыкальной среде и я частенько привлекал друзей из творческих кругов к моей работе. Например, Народная артистка РСФСР и КАССР Людмила Филипповна Живых со своими коллегами приходила к нам, выступала перед сотрудниками и пациентами. Проводились беседы, вечера поэзии, музыки, живописи. Многие из них организовывали мои бывшие пациенты. Такая работа имела непосредственное значение для повышения эффективности процесса излечения больных и их последующей адаптации.



- Кто в современном обществе, на Ваш взгляд, наиболее подвержен психическим расстройствам?

- Как бы мы ни ругали современную медицину, за последние десятилетия она серьезно продвинулась вперед, люди стали жить гораздо дольше, что, увы, привело к появлению новых заболеваний. Например, число старческих психозов в разы увеличилось, поскольку выросла продолжительность жизни. Поэтому сейчас в этом направлении перед нами стоят совершенно новые задачи, мы активно занимаемся геронтопси-

хиатрией, сосудистыми расстройствами головного мозга, возрастной деменцией.

Что касается шизофрении и других серьезных заболеваний (эпилепсия, МДП и др.), то уровень заболеваемости ими относительно стабилен: примерно 1-2% населения в любом обществе страдает этими недугами.

Я вижу очень серьезную тенденцию в повышении числа лиц, подверженных депрессии. По прогнозам, к 2020 году по масштабу именно депрессия выйдет на второе место после сердечно-сосудистых заболеваний. Вообще в основе любого психического расстройства могут быть самые разные причины: наследственность, влияние окружающей среды, экологическая ситуация, неврологические расстройства. Следует понимать, что если в роду человека были отклонения, связанные с болезнью головного мозга, то, как бы они ни назывались, это означает его повышенную уязвимость и может быть причиной болезненной реакции на всякого рода жизненные трудности. Именно влияние нескольких сочетающихся между собой факторов способно спровоцировать начало болезни.

Большую роль играет система ценностей: модель с акцентом на физическое и материальное превосходство, которая культивируется сегодня, не для всех приемлема. У Мэлора Стурва в очерке «Туманы Британии» мне запомнился такой образ: человек стоит на площади в Лондоне, вокруг проплывают толпы людей, а в его глазах читается: «Ну, хоть кто-нибудь, остановитесь! Пожалуйста, поговорите со мной». Но все погружены в собственные проблемы, проходят мимо... Это образ современного человека. В мире исчезают человеческие отношения, понимание того, что не все можно конвертировать в деньги. В обществе присутствует напряженность, неуверенность в завтрашнем дне. Усугубляют эту тенденцию такие варианты саморазрушающего поведения, как алкоголь, наркомания и курение.

- Каково, на Ваш взгляд, противоядие от депрессии?

- Трудно давать рекомендации общего характера, поскольку каждый больной требует индивидуального подхода. Я вижу системное решение для этой проблемы в воспитании личности с малых лет, изменении существующих неправильных стереотипов, формировании системы здоровых ценностей.

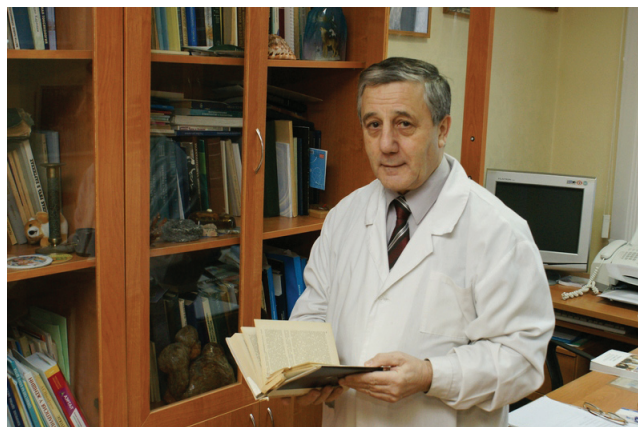
Живите сегодня. Прошедшие беды бессильны, забудьте обиды, не вспоминайте о том, чего уже не вернуть. Не стоит пугать себя фантомами грядущих бед. Занимаетесь спортом. Наблюдения показывают, что склонные к депрессии люди лучше себя чувствуют, если регулярно занимаются физическими упражнениями на воздухе, бегают, плавают.

У человека обязательно должны быть друзья. В.Маяковский писал: «Плохо человеку, когда он один, горе одному, один не воин». Старайтесь не оставаться в одиночестве. Не принимайте серьезных решений, не обсуждайте проблему с близкими друзьями или родственниками. Очень важным считаю основанные на традиции, осознании национальной идентичности встречи в рамках еврейской общины, участие в общественной жизни, - это очень помогает в трудные минуты, объединяет.

Полагаю, что Петрозаводская еврейская община делает немало добрых дел для своих членов, как и Благотворительный фонд «Хэсэд Агамим». Очень полезно заниматься благотворительностью, оказывать адресную посильную помощь тем, кому она необходима, а потом видеть результаты. Многие элементы благотворительной работы в области оказания помощи престарелым и малоимущим людям, которая была изначально профессионально поставлена в «Хэсэд Агамим», сегодня используют и государственные социальные службы Карелии. Такого рода деятельность, направленная на благо других, тоже является мощным противоядием от депрессии.

Еврейская мудрость гласит - мир стоит на трех вещах: на Торе, на служении и на милосердии. И один из способов поддержать гармонию нашего мира и сохранить себя, свой внутренний мир - помочь тем, кто в этой помощи нуждается, ибо одно доброе дело - лучше тысячи слов.

Беседовала Наталья Лайдинен



Зал Дома Кантеле в этом году стал местом, где община отпраздновала наступление осенних праздников. Это не случайно: в концерте приняли участие Национальный ансамбль «Кантеле», танцевальный ансамбль общины «Авив», мужской вокальный ансамбль украинского народного хора «Українська пісня» под руководством Клары Стасюк. На одной сцене соединились представители разных культур, чтобы продемонстрировать традиционно доброжелательные межнациональные отношения в нашей республике. Известно, что когда еврейская община Петрозаводска собирала деньги на синагогу в начале XX века, то, как сообщала местная газета, в числе жертвователей были «несколько фамилий почетных лиц Петрозаводска, принадлежащих к христианскому вероисповеданию». А когда в 2012 году сгорела Екатерининская церковь, еврейская община одной из первых пожертвовала деньги на ее восстановление. Александра Ершова, заведующая отделом Министерства Республики Карелия по делам национальной политики, поздравила общину и зачитала приветствие от Заместителя Главы Республики Карелия; глава общины Дмитрий Цвибель пожелал каждому в новом году жить в ладу с самим собой и теми, кто его окружает; и на сцене в этот прекрасный вечер был «сплетен венок» из еврейских, вепсских, финских, русских, карельских, ингерманландских, украинских песен и танцев во славу Того, кто еще три тысячи лет назад заповедал нам любить ближнего, как самого себя.



Ансамбль «Авив»

христианскому вероисповеданию». А когда в 2012 году сгорела Екатерининская церковь, еврейская община одной из первых пожертвовала деньги на ее восстановление. Александра Ершова, заведующая отделом Министерства Республики Карелия по делам национальной политики, поздравила общину и зачитала приветствие от Заместителя Главы Республики Карелия; глава общины Дмитрий Цвибель пожелал каждому в новом году жить в ладу с самим собой и теми, кто его окружает; и на сцене в этот прекрасный вечер был «сплетен венок» из еврейских, вепсских, финских, русских, карельских, ингерманландских, украинских песен и танцев во славу Того, кто еще три тысячи лет назад заповедал нам любить ближнего, как самого себя.



Начались занятия в воскресной школе ЙОМ РИШОН. Это 23 год ее существования. Сейчас на занятия уже приходят дети ее первых учеников. Школа давно стала своеобразным клубом, где происходит общение между учениками, родителями, где обмениваются информацией, рождаются какие-то идеи. Атмосфера доброжелательности, «домашности», заложенная изначально, присущая неформальному еврейскому образованию, продолжает привлекать в ее стены новые поколения учащихся. Пожелаем ученикам школы, как детям, так и взрослым, новых открытий для себя в бескрайнем море еврейской цивилизации.

лательности, «домашности», заложенная изначально, присущая неформальному еврейскому образованию, продолжает привлекать в ее стены новые поколения учащихся. Пожелаем ученикам школы, как детям, так и взрослым, новых открытий для себя в бескрайнем море еврейской цивилизации.

Наша кухня

Салат из овощей с йогуртом и сыром

3-4 помидора, 1 сладкий красный перец, 1 сладкий зеленый перец, 1 сладкий желтый перец, 1 огурец, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. укропа или петрушки, 1 баночка белого йогурта, 100 г творога или творожного сыра, 100 г сыра, соль, молотый черный перец, немного оливкового масла.

Помидоры и огурец нарезать ломтиками, перцы разрезать пополам, удалить плодоножку с семенами и нарезать полосками по горизонтали. Сыр раскрошить или натереть на терке и перемешать с творогом, йогуртом, толченым чесноком, молотым черным перцем и мелко нарезанной зеленью (укропом или петрушкой). Выложить сырную массу в центр тарелки, вокруг разложить половинки помидоров и полоски перца. Сбрызнуть оливковым маслом, посолить. Подавать с ломтиками цельнозернового хлеба.

Суп овощной с фасолью

Цветная капуста 300 г, картофель 300 г, морковь 1шт., петрушка (корень) 1шт., лук репчатый 1/2 шт., фасоль 80 г, бульон 1,3 л.

Приятного аппетита!

Издатель: Петрозаводская еврейская религиозная община
185035 г. Петрозаводск, а/я 360,
тел. (814-2) 78-39-38 e-mail: talif@karelia.ru

Редактор:
Дмитрий Цвибель
js-ptz.ru

Увидела свет брошюра Натальи Лайдинен «Звезды на северном небе» из серии «Библиотечка газеты «Общинный вестник». Это уже 18-й выпуск серии, пользующейся большой популярностью. На этот раз - это семь интервью, семь жизней, семь личностей, известных в Карелии. У каждого героя своя судьба, свой неповторимый путь. Но всех объединяет одно - связь со своим народом, та путеводная звезда, которая ведет по жизни, наполняя ее смыслом, не давая заблудиться во тьме. Издание подготовлено при поддержке Федеральной еврейской национально-культурной автономии.



Н. Лайдинен с М. Гольденбергом

Еврейская община имеет честь поздравить с Девяностолетием

ВОЛОВУ ФАИНУ МИХАЙЛОВНУ

пожелать здоровья, бодрости

И ДО СТА ДВАДЦАТИ!

Еврейская община имеет честь поздравить с Днем рождения

ВОЛОВА ИСААКА ХАИМОВИЧА

пожелать здоровья, бодрости

И ДО СТА ДВАДЦАТИ!

ХЭСЭД АГАМИМ

ПОЗДРАВЛЯЕТ С ЮБИЛЕЕМ

**ГУДКОВУ Елену Файвишевну
РОЙТБУРД Татьяну Исааковну
ТРИШАКОВУ Екатерину Николаевну
ВИДРЕВИЧА Александра Исааковича**

МАЗЛ ТОВ И ДО СТА ДВАДЦАТИ!

**ПРОРОК ОВАДИЯ СОЧИНИЛ ЛИШЬ ОДНУ НЕБОЛЬШУЮ ГЛАВКУ,
НО ОНА ВОШЛА В КНИГУ КНИГ**

Хаим Бялик

Перебранную и хорошо промытую фасоль заливают холодной водой (в отношении 1:3) и варят на слабом огне до готовности. Коренья нарезают брусочками, лук шинкуют, добавляют жир и пассируют. Картофель нарезают дольками или брусочками, цветную капусту разделяют на отдельные кочешки. В кипящий бульон закладывают одновременно коренья, картофель, цветную капусту и варят 20-25 минут. За 5-10 минут до окончания варки добавляют вареную фасоль вместе с отваром и суп заправляют по вкусу.

Суп фасолевый с картофелем

200 г фасоли, 600 г картофеля, 1 морковь, корешок петрушки, 1 луковица, 4 чл. смальца или масла, 2 чл. соли, перец.

Замочите фасоль в холодной воде на несколько часов или на ночь. Слейте воду, залейте новой и варите около часа, положите нарезанный лук, картофель и коренья, посолите, поперчите и варите до готовности.

Так же готовят гороховый суп с картофелем.

Компьютерный набор, верстка и офсетная печать выполнены фирмой «Принт» 185001, г. Петрозаводск, проспект Первомайский, 1
тел. 78-20-18, факс 78-12-26

Тираж 300 экз.