



ENER💡**JEW**

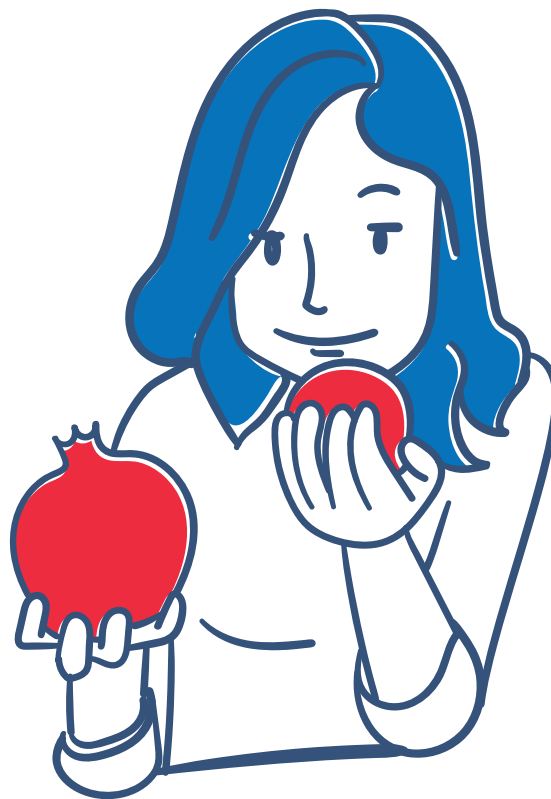
КАЛЕНДАРЬ

2020-2021

5781

СЕНТЯБРЬ 2020

Элул 5780 - Тишрей 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
		12. Элул 1	13. Элул 2	14. Элул 3	15. Элул 4	16. Элул 5 Ки Таво
17. Элул 6	18. Элул 7 Хай-Элул	19. Элул 8	20. Элул 9	21. Элул 10	22. Элул 11	23. Элул 12 Ницавим-Вайелех
24. Элул 13	25. Элул 14	26. Элул 15	27. Элул 16	28. Элул 17	29. Элул 18	1. Тишрей 19 Рош а-Шана
2. Тишрей 20 Рош а-Шана	3. Тишрей 21 Пост Гедаљи	4. Тишрей 22	5. Тишрей 23	6. Тишрей 24	7. Тишрей 25	8. Тишрей 26 Хаазину
9. Тишрей 27 Канун Йом-Кипура	10. Тишрей 28 Йом-Кипур	11. Тишрей 29	12. Тишрей 30			

- Почистить зубы, стоя на одной ноге
- Удивить родителей и приготовить им завтрак
- Украсить дом хенд-мейд штуками к Рош а-Шана
- Съездить в осенний лес и устроить там фотосет
- Поучаствовать в организации открытия нового сезона EnerJew

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

ОКТАБРЬ 2020

Тишрей - Хешван 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
				13. Тишрей 1	14. Тишрей 2 Канун Суккот	15. Тишрей 3 Суккот
16. Тишрей 4 Суккот	17. Тишрей 5 Суккот	18. Тишрей 6 Суккот	19. Тишрей 7 Суккот	20. Тишрей 8 Суккот	21. Тишрей 9 Ошана-Раба	22. Тишрей 10 Шмини-Ацерет
23. Тишрей 11 Симхат-Тора	24. Тишрей 12	25. Тишрей 13	26. Тишрей 14	27. Тишрей 15	28. Тишрей 16	29. Тишрей 17 Берешит
30. Тишрей 18 Рош Ходеш	1. Хешван 19 Рош Ходеш	2. Хешван 20	3. Хешван 21	4. Хешван 22	5. Хешван 23	6. Хешван 24 Ноах
7. Хешван 25	8. Хешван 26	9. Хешван 27	10. Хешван 28	11. Хешван 29	12. Хешван 30	13. Хешван 31 Лех-Леха

- Научиться техникам расслабления
- Выходить из дома на 15 минут раньше, чем обычно, чтобы не опаздывать
- Выполнить заповедь о 4-х видах растений и помочь в этом пожилым родственникам
- После праздника Симхат Тора попробовать раз в неделю 15 минут учить текст недельной главы
- Попробовать самому испечь шарлотку и удивить близких
- _____
- _____
- _____
- _____

НОЯБРЬ 2020

Хешван - Кислев 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
14. Хешван 1	15. Хешван 2	16. Хешван 3	17. Хешван 4	18. Хешван 5	19. Хешван 6	20. Хешван 7 Вайера
21. Хешван 8	22. Хешван 9	23. Хешван 10	24. Хешван 11	25. Хешван 12	26. Хешван 13	27. Хешван 14 Хайей Сара
28. Хешван 15	29. Хешван 16	1. Кислев 17 Рош Ходеш	2. Кислев 18	3. Кислев 19	4. Кислев 20	5. Кислев 21 Толдот
6. Кислев 22	7. Кислев 23	8. Кислев 24	9. Кислев 25	10. Кислев 26	11. Кислев 27	12. Кислев 28 Вайецей
13. Кислев 29	14. Кислев 30					

- Делать гимнастику для глаз
- Завести себе новый утренний ритуал, например, улыбнуться в зеркало перед выходом из дома
- Проявлять инициативу в учебе (готовить доклады и отвечать по собственному желанию)
- Научиться готовить необычное блюдо японской или итальянской кухни, устроить тематическую вечеринку
- Не скролить соц.сети перед сном
- _____
- _____
- _____

ДЕКАБРЬ 2020

Кислев - Тевет 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
		15. Кислев 1	16. Кислев 2	17. Кислев 3	18. Кислев 4	19. Кислев 5 Новый год Хасидизма Вайишлах
20. Кислев 6	21. Кислев 7	22. Кислев 8	23. Кислев 9	24. Кислев 10	25. Кислев 11 Ханука	26. Кислев 12 Ханука Вайешев
27. Кислев 13 Ханука	28. Кислев 14 Ханука	29. Кислев 15 Ханука	1. Тевет 16 Ханука Рош Ходеш	2. Тевет 17 Ханука	3. Тевет 18 Ханука	4. Тевет 19 Микейц
5. Тевет 20	6. Тевет 21	7. Тевет 22	8. Тевет 23	9. Тевет 24	10. Тевет 25 Пост 10-го Тевета	11. Тевет 26 Ваигаш
12. Тевет 27	13. Тевет 28	14. Тевет 29	15. Тевет 30	16. Тевет 31		

- Раз в месяц выбрасывать одну ненужную вещь из дома — не копить хлам
- Не обсуждать людей у них за спиной и не делиться сплетнями
- Попробовать технику «Pomodoro». Один «помидор» - это 25 минут полной концентрации на работе и 5 минут отдыха
- В один из дней Хануки прийти в гости к друзьям или родным, далеким от еврейства, рассказать им про #Даримсвет и зажечь ханукию
- Обнять родителей просто так, без особого повода
- _____
- _____
- _____
- _____

ЯНВАРЬ 2021

Тевет - Шват 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
					17. Тевет 1	18. Тевет 2 Вайехи
19. Тевет 3	20. Тевет 4	21. Тевет 5	22. Тевет 6	23. Тевет 7	24. Тевет 8	25. Тевет 9 Шемот
26. Тевет 10	27. Тевет 11	28. Тевет 12	29. Тевет 13	1. Шват 14 Рош Ходеш	2. Шват 15	3. Шват 16 Ваэра
4. Шват 17	5. Шват 18	6. Шват 19	7. Шват 20	8. Шват 21	9. Шват 22	10. Шват 23 Йуд-Шват Бо
11. Шват 24	12. Шват 25	13. Шват 26	14. Шват 27	15. Шват 28 Ту би Шват	16. Шват 29	17. Шват 30 Бешалах
18. Шват 31						

- Держать осанку
- Дойти до школы или секции новой, непривычной дорогой
- Искренне интересоваться людьми и спрашивать их об образе жизни, увлечениях, интересах и мечтах
- Сделать еще один шаг в соблюдении Шаббата (делать кидуш или отказаться от пользования телефоном)
- Отмечать маленькие победы. Притормозить и напомнить себе, чего добился
- _____
- _____
- _____



ФЕВРАЛЬ 2021

Шват - Адар 5781

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
	19. Шват 1	20. Шват 2	21. Шват 3	22. Шват 4	23. Шват 5	24. Шват 6 Итро
25. Шват 7	26. Шват 8	27. Шват 9	28. Шват 10	29. Шват 11	30. Шват 12 Рош Ходеш	1. Адар 13 Рош Ходеш Шкалим Мишпатим
2. Адар 14	3. Адар 15	4. Адар 16	5. Адар 17	6. Адар 18	7. Адар 19	8. Адар 20 Захор Трума
9. Адар 21	10. Адар 22	11. Адар 23	12. Адар 24	13. Адар 25 Пост Эстер	14. Адар 26 Пурим	15. Адар 27 Шушан- Пурим Тецаве
16. Адар 28						

- Для запоминания нового использовать мнемотехники
- Найти единомышленников, которые верят в то же, что и ты
- В пятницу навести порядок в комнате, на рабочем столе и памяти телефона - удалить всё ненужное
- Поиграть в снежки с друзьями
- Не додумывать за других и просто спросить
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

МАРТ 2021

Адар - Нисан 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
	17. Адар 1	18. Адар 2	19. Адар 3	20. Адар 4	21. Адар 5	22. Адар 6 Пара Ки Тиса
23. Адар 7	24. Адар 8	25. Адар 9	26. Адар 10	27. Адар 11	28. Адар 12	29. Адар 13 Аходеш Вайакгель- Пэкудэй
1. Нисан 14 Рош-Ходеш	2. Нисан 15	3. Нисан 16	4. Нисан 17	5. Нисан 18	6. Нисан 19	7. Нисан 20 Вайикра
8. Нисан 21	9. Нисан 22	10. Нисан 23	11. Нисан 24	12. Нисан 25	13. Нисан 26	14. Нисан 27 Канун Песаха - первый Пасхальный Седер Цав
15. Нисан 28 Песах - второй Пасхальный Седер Вечером считают: 1	16. Нисан 29 Песах Вечером считают: 2	17. Нисан 30 Песах Вечером считают: 3	18. Нисан 31 Песах Вечером считают: 4			

- Рисовать по одному рисунку в неделю
- В солнечные дни гулять по 15-30 минут
- Помочь родителям сделать генеральную уборку в доме перед Песахом
- Постараться прийти на Седер, ну или минимум съесть мацу в Песах
- Слушать любимую музыку во время рутинных дел

- _____
- _____
- _____
- _____

АПРЕЛЬ 2021

Нисан - Ияр 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
				19. Нисан 1 Песах Вечером считают: 5	20. Нисан 2 Песах Вечером считают: 6	21. Нисан 3 Песах Вечером считают: 7
22. Нисан 4 Песах Вечером считают: 8	23. Нисан 5 Вечером считают: 9	24. Нисан 6 Вечером считают: 10	25. Нисан 7 Вечером считают: 11	26. Нисан 8 Вечером считают: 12	27. Нисан 9 Вечером считают: 13	28. Нисан 10 Шмини Вечером считают: 14
29. Нисан 11 Вечером считают: 15	30. Нисан 12 Рош Ходеш Вечером считают: 16	1. Ияр 13 Рош Ходеш Вечером считают: 17	2. Ияр 14 Вечером считают: 18	3. Ияр 15 Вечером считают: 19	4. Ияр 16 Вечером считают: 20	5. Ияр 17 Тазриа- Мецора Вечером считают: 21
6. Ияр 18 Вечером считают: 22	7. Ияр 19 Вечером считают: 23	8. Ияр 20 Вечером считают: 24	9. Ияр 21 Вечером считают: 25	10. Ияр 22 Вечером считают: 26	11. Ияр 23 Вечером считают: 27	12. Ияр 24 Ахарей- Кедошим Вечером считают: 28
13. Ияр 25 Вечером считают: 29	14. Ияр 26 Вечером считают: 30	15. Ияр 27 Вечером считают: 31	16. Ияр 28 Вечером считают: 32	17. Ияр 29 Вечером считают: 33	18. Ияр 30 Лав ба Омер Вечером считают: 34	

- Составлять список важных дел на месяц
- Иногда интересоваться у родителей или братьев и сестер, как их дела
- Смотреть раз в неделю обучающие лекции на платформе TED
- Кушать осознанно, не отвлекаясь на телевизор или телефон, наслаждаясь вкусом еды
- Выйти покормить уличных птиц
- _____
- _____
- _____
- _____

МАЙ 2021

Ияр - Сиван 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
						19. Ияр 1 Эмор Вечером считают: 35
20. Ияр 2 Вечером считают: 36	21. Ияр 3 Вечером отсчитывают.: 37	22. Ияр 4 Вечером считают: 38	23. Ияр 5 Вечером считают: 39	24. Ияр 6 Вечером считают: 40	25. Ияр 7 Вечером считают: 41	26. Ияр 8 Бэар- Бехукотай Вечером считают: 42
27. Ияр 9 Вечером считают: 43	28. Ияр 10 Вечером считают: 44	29. Ияр 11 Вечером считают: 45	1. Сиван 12 Рош Ходеш Вечером считают: 46	2. Сиван 13 Вечером считают: 47	3. Сиван 14 Вечером считают: 48	4. Сиван 15 Бамидбар Вечером считают: 49
5. Сиван 16	6. Сиван 17 Шавуот	7. Сиван 18 Шавуот	8. Сиван 19	9. Сиван 20	10. Сиван 21	11. Сиван 22 Насо
12. Сиван 23	13. Сиван 24	14. Сиван 25	15. Сиван 26	16. Сиван 27	17. Сиван 28	18. Сиван 29 Бехаалотеа
19. Сиван 30	20. Сиван 31					

- Перед сном записывать три хороших вещи, которые произошли за день
- Каждую неделю выучивать 20 новых иностранных слов
- Найти необычное место в городе, где никогда раньше не бывал (дворик или сквер) и показать его другу
- Подписаться на интересные еврейские каналы в ТГ или на Youtube
- Посадить цветок во дворе или в горшке на окне, заботиться о нем
- _____
- _____
- _____

ИЮНЬ 2021

Сиван - Тамуз 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
		21. Сиван 1	22. Сиван 2	23. Сиван 3	24. Сиван 4	25. Сиван 5 Шлах
26. Сиван 6	27. Сиван 7	28. Сиван 8	29. Сиван 9	30. Сиван 10 Рош Ходеш	1. Тамуз 11 Рош Ходеш	2. Тамуз 12 Корах
3. Тамуз 13 3-е Тамуза	4. Тамуз 14	5. Тамуз 15	6. Тамуз 16	7. Тамуз 17	8. Тамуз 18	9. Тамуз 19 Хукат
10. Тамуз 20	11. Тамуз 21	12. Тамуз 22 12-е Тамуза	13. Тамуз 23	14. Тамуз 24	15. Тамуз 25	16. Тамуз 26 Балак
17. Тамуз 27 Пост 17-го Тамуза	18. Тамуз 28	19. Тамуз 29	20. Тамуз 30			

- Носить с собой маленькую бутылочку воды
- Читать по 30 страниц книги ежедневно
- Устроиться волонтером в приют для животных
- Делать самое важное дело с утра: разобраться с ним сразу, а не оттягивать неприятный момент
- Спускаться по лестнице, а не на лифте, хотя бы через раз
- _____
- _____
- _____
- _____



ИЮЛЬ 2021

Тамуз - Ав 5781

Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
				21. Тамуз 1	22. Тамуз 2	23. Тамуз 3 Пинхас
24. Тамуз 4	25. Тамуз 5	26. Тамуз 6	27. Тамуз 7	28. Тамуз 8	29. Тамуз 9	1. Ав 10 Рош Ходеш Матот-Масэй
2. Ав 11	3. Ав 12	4. Ав 13	5. Ав 14	6. Ав 15	7. Ав 16	8. Ав 17 Дварим
9. Ав 18 Пост 9-ое Ава	10. Ав 19	11. Ав 20	12. Ав 21	13. Ав 22	14. Ав 23	15. Ав 24 15-е Ава Вазтханан
16. Ав 25	17. Ав 26	18. Ав 27	19. Ав 28	20. Ав 29	21. Ав 30	22. Ав 31 Экев

- Каждый день качать пресс по 30 раз
- Слушать аудиокниги во время уборки или прогулок
- Не сравнивать себя с другими, только с самим собой «вчера»
- Читать «Шма», встроить это в ежедневный утренний и вечерний ритуал
- Попробовать экзотический фрукт, который никогда не ел раньше
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

АВГУСТ 2021

Ав - Элул 5781



Воскресенье	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Шаббат
23. Ав 1	24. Ав 2	25. Ав 3	26. Ав 4	27. Ав 5	28. Ав 6	29. Ав 7 Рээ
30. Ав 8 Рош Ходеш	1. Элул 9 Рош Ходеш	2. Элул 10	3. Элул 11	4. Элул 12	5. Элул 13	6. Элул 14 Шофтим
7. Элул 15	8. Элул 16	9. Элул 17	10. Элул 18	11. Элул 19	12. Элул 20	13. Элул 21 Ки Тецей
14. Элул 22	15. Элул 23	16. Элул 24	17. Элул 25	18. Элул 26 Хай-Элул	19. Элул 27	20. Элул 28 Ки Таво
21. Элул 29	22. Элул 30	23. Элул 31				

- Когда на ум приходит что-то плохое, искать три рациональных довода в пользу того, почему это не произойдет
- Избавиться от слов-паразитов
- Помочь убрать в синагоге или сделать мелкий ремонт пред Рош а-Шана
- Сходить в поход с палаткой и костром
- Отдать ненужные вещи или игрушки на благотворительность
- _____
- _____
- _____
- _____

ENERJEW

СИЛА В КАЖДОМ

Сайт:
enerjew.org



Время начала и окончания праздников и Шаббатов в вашем городе
можно проверить на сайте www.chabad.org
Желаем интересного и продуктивного года!



The Finger Family Foundation

