

ВМЕСТЕ

РУССКИЙ ЖУРНАЛ В СЛОВАКИИ

RUSKÝ ČASOPIS NA SLOVENSKU

№ 1 / 2021

ОСТРОВК РУССКОЙ КУЛЬТУРЫ
В САМОМ СЕРДЦЕ ЕВРОПЫ:
20 ЛЕТ РЦНК В БРАТИСЛАВЕ

НОВОГОДНЕЕ ВОЛШЕБСТВО В НИТРЕ

ПРОФЕССОР АЛЕКСАНДР СИРОТКИН СОВЕТУЕТ:
«ПОЧЕМУ И КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ»

ПАВЛОВОПОСАДСКИЙ ПЛАТОК...
РУССКАЯ РОСКОШЬ К НАРЯДАМ

НЕСМОТРИ НА ПАНДЕМИЮ:
ПРЕМЬЕРА БАЛЕТА «РУДОЛЬФ НУРИЕВ» В КОШИЦЕ

СОБЫТИЯ



Текст: svknews

Фото: Ленка Петракова

Уникальная океанская очистительная станция словацкого дизайнера получила гран-при престижного конкурса

Словацкий дизайнер Ленка Петракова разработала концепт станции «Восьмой континент», призванной очистить мировой океан от пластика. Проблема загрязнения океана пластиковыми отходами — один из наиболее актуальных экологических вызовов современности. Огромный «мусорный остров» площадью до 1,6 миллиона квадратных метров располагается в северной части Тихого океана. Название очистительной станции «Восьмой континент» непосредственно связано с Большим тихоокеанским мусорным пятном. Фонд Jacques Rougerie провёл конкурс проектов, направленных на устойчивое сотрудничество между учёными и дизайнерами. Гран-при в области архитектуры и морских инноваций получила футуристическая очистительная станция Ленки Петраковой. По замыслу автора, объект должен состоять из соединённых между собой зданий в форме лепестков, расположенных на платформах-щупальцах. Комплекс включает не только систему сбора пластикового мусора с поверхности воды и его переработки в пригодный для вторичного использования материал, но и исследовательский и образовательный центр, теплицу для выращивания растений без почвы и жилые помещения для ученых. Используя приливную и солнечную энергию станция, спроектированная Ленкой Петраковой, должна стать автономной и устойчивой к сильным океанским ветрам.



Соотечественники скорбят о Гургене Овсепяне, армяно-словацком теноре

Текст: Зора Гандзова, Мартин Брониш Источник: Правда Фото: СНТ

15 февраля, незадолго до своего 66-летия, скончался оперный певец Гурген Овсепян, солист Словацкого национального театра, педагог Братиславской консерватории. Он родился в Армении 1 марта 1955 года, в 1985 году в Москве окончил институт Гнесиных. В Словакии его успешная сольная карьера началась в 1992 году. «Он вошёл в Словацкий национальный театр как страстный Отелло и завоевал сердца многих зрителей и критиков», — вспоминает руководство театра. В его репертуаре были сольные партии в операх Верди, Пуччини, Чайковского, Мусоргского, Доницетти, Леконкавалло, Масканы и других великих композиторов. Он также выступал на многих европейских оперных сценах и фестивалях в Москве, Будапеште, Праге, Мюнхене, Цюрихе, Берне, Вене, Турине, Бергамо и Зальцбурге, где имел честь сотрудничать с великим дирижёром Клаудио Аббадо. Гурген Овсепян спел «Дона Карлоса» около 120 раз, «Дона Хосе» в «Кармен» около 180 раз и Радамеса в «Аиде» 186 раз. Его кредо всегда звучало так: «Петь с сердцем и с любовью». Гурген Овсепян вкладывал в каждую свою творческую деятельность свою душу и любовь, своим темпераментом и открытостью он умел завоевывать расположение коллег, с которыми работал в атмосфере взаимного уважения, любви и признательности. Гордый армянин полюбил Словакию и стал любимым солистом оперы СНД. «Нам будет не хватать его глубокого голоса, улыбки, хорошего настроения и дружелюбия», — заявили в Словацком национальном театре и выразили искренние соболезнования семье и близким певца.



Текст: Денис Передельский Фото: TASR, iStockphoto

При проведении раскопок в посёлке Зелёный Кричек в окрестностях города Трнавы археологи обнаружили множество фрагментов керамики, а также костяных и каменных орудий возрастом более 6000 лет. Исследовательские работы проводились на месте, отведённом инвестору под строительство. В результате был обнаружен объект, который, предположительно, являлся частью крупного поселения эпохи

неолита. Археологи раскопали большое количество фрагментов керамических сосудов, которые были покрыты узорами. По этим изображениям учёные установили, что изделия были изготовлены представителями малоизученной культуры Лендзель — центрально-европейской культуры эпохи неолита (примерно 4900-3400 гг. до н.э.) Также были найдены орудия и инструменты, изготовленные из камня и костей животных. Анализ артефактов показал, что их возраст превышает 6000 лет. Вероятно, они были созданы мастерами раннего периода культуры Лендзель. При этом археологи отмечают очень высокий уровень исполнения.



Человек несчастлив потому, что не знает, что он счастлив; только потому. Это всё, всё! Кто узнает, тотчас сейчас станет счастлив, сию минуту. Фёдор Михайлович Достоевский. Бесы

Дорогие друзья, дорогие читатели журнала «ВМЕСТЕ»!

Новый год 2021 наступил! От всей души приветствую наших преданных читателей, с которыми журнал «ВМЕСТЕ» прожил ещё один год. Мы вместе радовались успехам наших соотечественников в области науки и культуры и переживали трудные испытания, которые нам всем пришлось преодолеть. В течение года на страницах нашего журнала мы рассказывали о самых ярких событиях и творческих коллективах, о достижениях и каждодневной жизни в Словакии и России. Все мы разные, друг на друга не похожие, но пожелания в Новом году, пожалуй, у всех совпадают — мы желаем друг другу здоровья, благополучия и счастья.

Каким будет 2021 год — сейчас пока никто не знает, но то, что это будет «русский год», «год Достоевского», можно сказать с полной уверенностью. В 2021 году Россия и всё мировое культурное сообщество отметит 200-летний юбилей Фёдора Михайловича Достоевского, писателя, который перевернул не только представление о литературе, но и сам мир. Его книги до сих пор остаются мощнейшим стимулом для изучения русского языка. В любой группе, начинающей учить русский язык, всегда найдётся тот, кто мечтает прочитать Достоевского в оригинале. Достоевский раскрыл красоту внутреннего мира, показал душу русского человека, а также поднял вечные вопросы, актуальные как в XIX веке, так и в наше время. Его считают одним из лучших романистов в мире и тончайшим знатоком человеческой души. Помимо писательской деятельности он был выдающимся философом и глубоким мыслителем. По данным ЮНЕСКО, Достоевский сегодня — один из самых цитируемых и переводимых русских авторов в мире. Множество его цитат вошли в золотой фонд мировой мысли. Каждого заставит задуматься загадочная цитата Достоевского, особенно актуальная для нас, русских, живущих в сегодняшней Европе: «У нас — русских — две родины: наша Русь и Европа...», которая объединяет Россию и Европу одинаковыми духовными и культурными ценностями и идеалами.

В Словакии, как и в России, 2021 год объявлен международным годом пещер и карста. Нерукотворные пещеры поражают своей красотой и доказывают, что природа — лучший художник и архитектор. Эти места достойны того, чтобы ехать к ним, преодолевая сотни километров. «Красотой мир спасётся», — такую мысль высказал Достоевский в романе «Идиот» и заставил всех задуматься, о какой красоте он говорит. Человек нуждается в красоте, которую каждый видит по-своему. Душа стремится найти прекрасное во всём, что её окружает. Для Достоевского Божественная красота — это внутренняя красота человека. Еще в Библии сказано, что в основе мира лежала красота и человек изначально был ей причастен.

Дорогие читатели, желаю Вам каждый день открывать для себя такую гармонию внутреннего и внешнего человеческого мира, искать счастье в своей душе и делиться им с остальными.

Нас ждёт много интересных культурных и исторических событий, о которых мы будем информировать Вас на страницах нашего журнала. В апреле мы отметим 60-летие полёта Юрия Гагарина в космос, в мае пройдут масштабные празднества 800-летия со дня рождения Александра Невского, князя, военачальника и дипломата, канонизированного Русской православной церковью.

Мы рады, что вы были с нами в 2020 году, и надеемся, что останетесь нашими верными читателями и в наступившем 2021 году!

Будьте счастливы!

Светлана Борбелиова,

Главный редактор журнала «ВМЕСТЕ»

Текст: Татьяна Иванова

Фото: Архив

Фуэра (fujara) и музыкант на 100 евро Словакии

В 2021 году Словакия выпустит золотые 100 евро, посвящённые фуэре (fujara) и музыканту, играющему на ней. Традиционный национальный деревянный духовой инструмент представляет собой продольную флейту с тремя отверстиями. Длина фуэры может достигать 1,5 м.

На аверсе находится мужчина, исполняющий музыкальную композицию на фуэре. Слева прописан номинал — «100 EURO». Здесь же указан эмитент — «SLO / VEN / SKO». В нижней части находится год выпуска — 2021.

На реверсе изображены фрагменты традиционной культуры. В нижней части написано «FUJARA».

Фуэра возникла как пастушеский инструмент. Сегодня она включена в список шедевров ЮНЕСКО («UNESCO Intangible Cultural Heritage in Slovakia»).



Журнал «ВМЕСТЕ»

Учредитель: Союз русских в Словакии

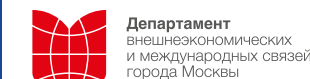
Редакционный совет:

Главный редактор
Светлана Борбелиова
svetlana.borbelyova1@gmail.com
Галайиова Марина,
Президент СРС
marina.halaji@gmail.com
Бартакова Елена,
Председатель КСОРС
elena.bartakova@gmail.com
Корректор
Матюшенко Екатерина
kate-basket@ya.ru
Измайлов Таграт,
Член КСОРС
tagat@izmajlov.sk
Владимирова Мария,
Член КСОРС
ruslana.oz.mt@gmail.com
Баланова Наталия,
Член КСОРС
rus.as.berega@mail.ru
Графический дизайн
Юлия Красуля
gede@yandex.ru

Региональные организации «Союза русских в Словакии»:

Союз русских в г. Братислава
Александр Пивоваров
pivovaa@gmail.com
Организация Община
г. Нитра
Марина Галайиова
marina.halaji@gmail.com
Ассоциация Берега
г. Тренчин
Наталия Баланова
rus.as.berega@mail.ru
Содружество русско-словацкой молодежи,
г. Братислава,
Радик Норежан
zrsmba@gmail.com
Организация Руслана
г. Мартин,
Мария Владимировна
ruslana.oz.mt@gmail.com
Союз русских г. Кошице
Наталия Достовалова
dostovalova.natalia@gmail.com
Организация Родина
Гуля Горник - г. Поппрад,
hornikjulia@gmail.com

Мнение редакции может не совпадать с мнением авторов



НОВОГОДНЕЕ ВОЛШЕБСТВО В НИТРЕ

Текст и фото: Ульяна Галуева,
одна из мам-волшебниц,, живущих в Нитре



В жизни всегда должно быть место волшебству.

О волшебстве можно мечтать, в него верить и ждать, а можно создать его своими руками – сотворить его для наших детей, чьи глазки от радости и счастья горят словно звёздочки в темную ночь.

Вот уже пятый год, вместе с другими мамами-волшебницами мы создаём новогоднюю сказку для наших детей, встречая Дедушку Мороза и Снегурочку.

Нашу сказку-праздник мы организуем на базе Литературного кружка в Нитре.



В 2019 году на нашей ёлке было 120 гостей. Какой это был праздник! Для наших гостей наши же дети стали артистами и показали сценку из сказки А.С. Пушкина «Золотая рыбка», а юные гимнастки под руководством тренера Анны, одной из наших мам-волшебниц, выступили со своим номером.

София и Роман Колязины очень профессионально и зажигательно провели праздник, все участники, включая взрослых, играли в ручеёк и водили хороводы вокруг красавицы-ёлочки. А дети получили в подарок от одной из мам-волшебниц рождественский имбирный пряник.

В этом году мы так же готовились к организации новогоднего праздника для наших детей, но обстоятельства этого года не позволили реализовать наши мечты и планы в полном объеме. Но мы не отступились, и с мамами-волшебницами из нашей Общины все же принесли радость в некоторые семьи, потому что мы решили устроить несколько ёлок, что оказалось довольно-таки нелёгкой задачей, так как Дед Мороз и Снегурочка лично разъезжали по домам, поздравляя детей и вручая им подарки, состоящие из интересных книг на русском языке и расписных пряников. Поскольку объехать всех желающих было проблематично, то книжки и сладости ждали многих детей под ёлочкой.

Можно с уверенностью сказать, что волшебство произошло! Большое спасибо организации «Союз русских в Словакии» за эту сказку.

Уверена в следующем году наш новогодний праздник соберёт нас всех снова вместе! *Здоровья вам всем.*

ДЕД МОРОЗ И СНЕГУРОЧКА В ГОСТЯХ У СЛОВАЦКИХ ШКОЛЬНИКОВ

Татьяна Поницка,
ведущая кружка детского центра «Буратино»

Перед Новым годом каждый ребёнок ждёт волшебной встречи с Дедом Морозом и Снегурочкой. У каждого есть заветная мечта или желание, каждый в своем воображении рисует любимых новогодних сказочных героев. А как видят словацкие ученики новогодних героев из России – Деда Мороза и Снегурочку? Конкурс рисунков показал, что творческой фантазии малышей нет предела!

Вот рисунки: Дед Мороз с подарками, Портрет Деда Мороза, Снегурочка на коньках, Дед Мороз и ветер, Снегурочка в лесу – эти и другие темы были



отражены в детских работах. «Настоящие» Дед Мороз и Снегурочка были очень рады, что в конкурсе приняли участие 50 детей! Ученики посещают кружок русского языка «Маша и Медведь» на ZŠ Drábova 3, Košice (вед. – Татьяна Поницка).

Маленькие художники получили из рук Деда Мороза красочные дипломы и сладкие подарки. А какой новогодний праздник без хоровода и песенки «В лесу родилась ёлочка», поисков Деда Мороза и приказа «Ёлочка, гори!»? Все это было на детских утренниках, которые были организованы с активным участием учителей младших классов Габриелой Кнаповой и Стелой Лексмановой. Праздник удался на славу!

Спасибо, Дед Мороз и Снегурочка!



НОВОГОДНИЕ ВСТРЕЧИ В БРАТИСЛАВЕ

Текст и фото: Марина Маттиелигова,
Союз Русских в Братиславе

Позвони Деду Морозу, и Дед Мороз придёт к Вам в гости!

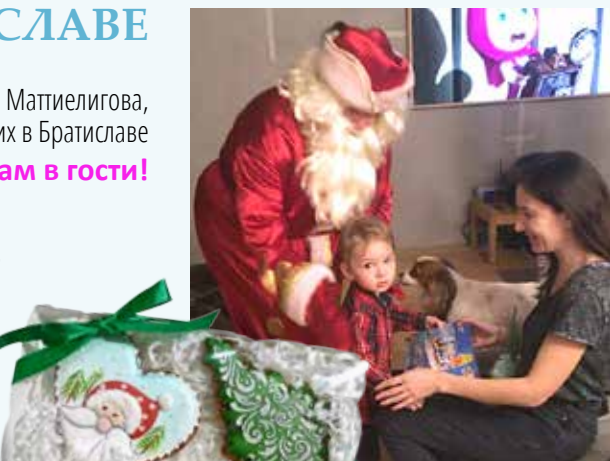
Мы очень рады, что наконец-то Дед Мороз и Снегурочка встретились с детьми в Новом году. Как говорится, никогда не поздно.

К сожалению, мы не встретились все вместе в большом зале на нашей традиционной Ёлочке, но почти все дети верили, что Дед Мороз придёт.

Многие дети позвонили Деду Морозу, спели песенки, прочитали стихи, и Дед Мороз вместе со своими помощниками пришёл в гости с подарками.

Дети получили подготовленный Союзом Русских в Словакии календарь на 2021 год с красивыми фотографиями от всех организаций с лучших мероприятий, детские книги, прянички ручной работы наших соотечественников, любимые русские конфетки, а главное, надежду, что следующий новогодний праздник мы проведём все вместе в нашем родном и уютном зале Российского центра науки и культуры.

Мы благодарим за поддержку в организации мероприятия Департамент внешнеэкономических и международных связей Правительства Москвы, Культминор, Союз Русских в Словакии и группу «Девчата». Надеемся на продолжение замечательного сотрудничества и в следующем году со всеми нашими партнёрами.



ЭХ, ЕСЛИ БЫ Я НЕ БОЯЛСЯ...!

Текст: Братиславский клуб
русскоязычных психологов

Работа со страхом — один из частых запросов, с которым психологи имеют дело на консультациях как с детьми, так и со взрослыми. Чувство страха способно блокировать способно здраво оценивать свои возможности и отбрасывает человека далеко назад в его развитии. Это то, что делает взрослого маленьким, а маленького — беспомощным.

Есть ещё один минус страха — он заразителен. Дети чувствуют, когда взрослые не уверены в себе, и либо тоже пугаются, либо берут власть в свои руки, начиная игнорировать взрослых и относиться к ним снисходительно.

В терапии страхов и фобий мы часто отправляемся туда, где зародился страх, и различными способами переигрываем этот момент до тех пор, пока ситуация из травмирующей не перейдёт в ресурсную. Но иногда нужно подкопнуть силы, чтобы отправиться в такое путешествие. Здесь, как и в доброй сказке, помогает всё, что мы встречаем на своем пути: друзья, книги, новые навыки, новый опыт. Способов работы со страхом много: тут и песочная терапия, и сказкотерапия, и телесно-ориентированные техники идут в дело. Важно не блокировать свои эмоции, не вытеснять, не обесценивать их, а, засучив рукава, работать вместе со специалистами, которым Вы доверяете.

Клуб журналистики и
литературного
творчества



Виды деятельности: Мини-лекции и практическая работа по выпуску журнала, экскурсии и встречи с интересными людьми, социально-ролевые игры и тренинги общения, проведение интеллектуальных игр и ток-шоу для подростков на актуальные темы и многое другое

Предлагаем Вам одно упражнение, которое может, на первый взгляд, показаться грустным, а на второй — очень даже ресурсным. Оно пригодится тогда, когда вы стоите перед выбором и хотите проверить свое решение на искренность (мы рассматриваем жизненно важные решения, находящиеся в рамках норм человечности, это не касается ограбления банка или прыжка с моста на спор:)))

Называется упражнение «Если бы я не боялся».

Итак, представим, что вы находитесь в очень хорошей душевной и физической форме и у вас есть все возможности и средства. Какое решение вы бы приняли?

Пример: выбор профессии. Человеку нравится, например, астрономия. Но из страха, что над ним будут смеяться близкие, или из страха остаться без денег он забрасывает своё увлечение в то время, как, возможно, именно ему суждено сделать гениальное открытие.

Другой пример: страх остаться одному. Человек, не верящий в свои силы, цепляется за другого и строит на этом зыбком песке отношения, семью, хозяйство. И вот идут годы, и однажды он просыпается и понимает, что проживает чужую жизнь, не свою, в то время, как, преодолев этот страх, ему встретился бы человек, подходящий и по сердцу, и по уму.

Итак, стоя перед выбором, спрашиваем себя: какое решение я бы принял, находясь в абсолютной гармонии с собой, без примеси страха?

Второй вопрос: что бы мне помогло полностью взять на себя ответственность за принятое решение? И здесь открывается поле работы над собой. Это могут быть качества, которые пришло время развить, или навыки, которые было бы полезно наработать.

Инсайты, полученные в процессе таких размышлений, помогут нам стать менее зависимыми, более свободными и целеустремленными.

Удачного всем года! Будем бодрыми, здоровыми и человечными!

Лиза Онищенко. Размышления вслух.

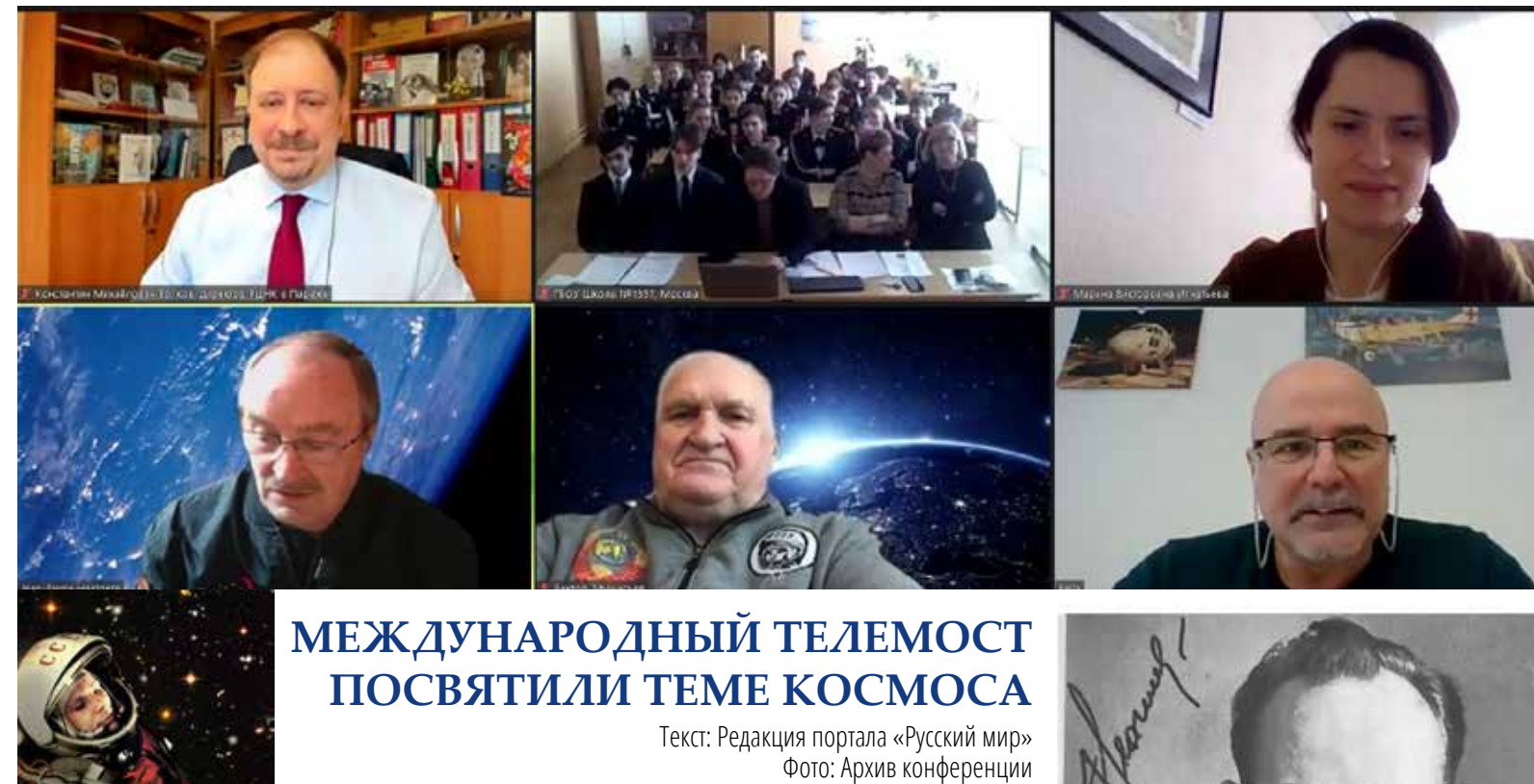
Лучи пронизывают листья,
Деревья шелестят вверх
И я ступаю внутрь пространства,
Куда обычно не иду...

По той бескрайней красоте
Я прохожу кусты, цветы,
Карабкаюсь, иду к мечте,
И с миром будто я «на ты»..

Я вижу свет в конце тоннеля,
И всё кругом поёт, живёт.
Я с замираньем ощущаю,
Как жизнь сама во мне живёт.

Я прохожу тот свет, сиянье.
И новый мир передо мной.
Я с замираньем повторяю:
Как здорово, что я живой!

Что жизнь меня обогащает,
Она меня же вдохновляет,
Воспоминания даёт
И за руку вперёд ведет.
Я все дары её беру,
Иду к намеченной я цели,
Ведь жизнь одна, она — моя:
Мои успехи и падения,
Все это — часть самой меня,
И я живу. Живу, любя!



МЕЖДУНАРОДНЫЙ ТЕЛЕМОСТ ПОСВЯТИЛИ ТЕМЕ КОСМОСА

Текст: Редакция портала «Русский мир»
Фото: Архив конференции

Международный телемост «Космос объединяет: Москва — Братислава — Париж» состоялся 19 февраля 2021 года. Он объединил молодёжь из России, Франции и Словакии, сообщает ТАСС.

Мероприятие посвятили теме освоения космического пространства и годовщины полёта корабля «Союз ТМ-29», который ровно 22 года назад отправился к орбитальной станции «Мир». На его борту находились космонавты из России, Словакии и Франции Виктор Афанасьев, Иван Белла и Жан-Пьер Энньере. Они и выступили в качестве главных героев молодёжного мероприятия.

Инициаторами встречи стали представительства Россотрудничества в Братиславе и Париже. К организаторам присоединились члены Клуба молодёжной дипломатии братиславской гимназии имени Эйнштейна, а также ученики московской школы номер 1357 «На Братиславской». Общение в онлайн-формате проходило на канале YouTube.

Зрителям устроили виртуальную экскурсию по музею космонавтики, показали презентацию о сотрудничестве России и Словакии в сфере освоения космоса. Молодые люди спрашивали космонавтов обо всём. Им было интересно, по какому времени живут космонавты на МКС, чем они занимаются в свободное время, снятся ли им космические полёты и многое другое.



27 января 2021 года состоялось на онлайн-площадке Русского центра в Прешове мероприятие, посвящённое Дню полного снятия блокады города Ленинграда. К онлайн-мероприятию подключились студенты Прешовского университета, гимназисты и друзья Русского центра.

На онлайн-мероприятии методист прешовского Русского центра Габриела Турисова рассказала студентам про героизм и стойкость ленинградцев, более подробно про блокадный хлеб и блокадную еду, «Дорогу Жизни», блокадный дневник Тани Савичевой, «музу блокадного Ленинграда» – поэтессу Ольгу Берггольц, Ленинградскую симфонию Д. Шостаковича, массовые захоронения на Пискаревском мемориальном кладбище, а также многом другом.

Студенты с огромным интересом и вниманием слушали лекцию о том, как ленинградцы выстояли 872 дня в ужасных нечеловеческих условиях холода, голода, бомбёжек, без отопления и воды. Узнали, как жители блокадного кольца героически сражались за свой родной город, при этом ежедневно совершая подвиги.

В тяжёлых условиях ленинградцы не потеряли надежду на победу и являются примером непобедимости и мужества. Лекция завершилась бессмертным лозунгом Ольги Берггольц: «Никто не забыт, ничто не забыто!» Наш долг – помнить, сохранять и передавать память о бессмертных подвигах жителей Ленинграда будущим поколениям.



ПОЗДРАВЛЯЕМ ВЕТЕРАНА ЙОЗЕФА ШПИТАЛА С ДНЕМ РОЖДЕНИЯ И ОТ ВСЕЙ ДУШИ ЖЕЛАЕМ ЕМУ СЧАСТЬЯ И КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ!

Текст: Посольство РФ
Фото: Архив Йозефа Шпитала

Один из непосредственных участников Словацкого национального восстания, Йозеф Шпитал, проживающий в селе Вельке Терияковце, отметил своё 99-летие.

Статья с его биографией вышла в местной газете «Региональные новости» в районе Римавска Собица. Йозеф Шпитал воевал в 1-м Чехословацком армейском корпусе. Настоящий десантник! Имеет множество наград за проявленные мужество и храбрость в борьбе с фашизмом. В марте 2020 г. в год 75-летия Великой Победы сотрудники Посольства России в Словакии вручили ему медаль «75 лет Победы в Великой Отечественной войне 1941 – 1945 гг.».



РУССКИЙ ЦЕНТР В ПРЕШОВЕ ПРОВЕЛ ОНЛАЙН-ЛЕКЦИИ, ПОСВЯЩЁННЫЕ БЛОКАДЕ ЛЕНИНГРАДА

Текст: Габриела Турисова
Методист Русского центра Прешовского университета в Прешове



После лекции, в рамках круглого стола, студенты поделились впечатлениями от просмотров документальных фильмов, прочитанных блокадных дневников и других источников, которые напоминают нам о героизме ленинградцев.

Лекция заинтересовала также преподавателей русского языка, подписанных на страничку Русского центра в Прешове, которые планировали лекции для своих студентов. Лекции прошли для учащихся билингвальной формы обучения прешовской гимназии «Konštantínova 2», а также гимназии города Битча и учащихся средней школы в городе Турчианске Теплице.

УРАВНЕНИЕ С НЕИЗВЕСТНЫМИ

Текст: Елена Новоселова
Фото: Макс Альперт/
РИА Новости

В России скоро появится Мемориальный комплекс в память о мирных жителях Советского Союза, ставших жертвами геноцида со стороны немецко-фашистских оккупантов. Об этом стало известно в Международный день памяти жертв преступления геноцида.

Закладной камень на месте будущего Мемориала будет установлен 22 июня 2021 года, в 80-ю годовщину начала Великой Отечественной войны. Комплекс памяти расположится на трассе «М-1» в Смоленской области, которая особенно пострадала во время оккупации.

В настоящее время поисковики изучают архивы, доказывающие факт геноцида против 11 309 340 советских людей. «Эта совместная инициатива Российского исторического общества (РИО) и Российского военно-исторического общества (РВИО) была поддержана совсем недавно президентом Российской Федерации», – заявил помощник президента, глава РВИО Владимир Мединский. Он уточнил, что мемориал будет строиться главным образом на народные пожертвования.

«Трагедия оккупации затронула около 80 миллионов мирных граждан Советского Союза,

и около 13 с половиной миллионов оказались жертвами этого бесчеловечного геноцида, оказались или целенаправленно умерщвленными, или умерли от тяжелейших условий работы на чужбине и от голода», – в свою очередь напомнил глава Службы внешней разведки, председатель РИО Сергей Нарышкин. Впереди учёных ещё ждёт большая работа по уточнению потерь среди мирного населения в годы войны.

«В официальное число не входят жертвы варварских бомбардировок – так, в ходе бомбардировок люфтваффе Сталинграда погибли более 40 тысяч человек. Не включены в эту цифру и жертвы блокады Ленинграда.

Здесь требуется большая совместная работа, и уверен, что мы используем все научные возможности для того, чтобы выйти на согласованную цифру жертв геноцида среди мирного населения Советского Союза», – подчеркнул Владимир Мединский

и добавил, что две трети совокупных потерь советских граждан в годы Великой Отечественной войны – это потери среди мирного населения. Между тем «само понятие геноцида советских граждан у нас стыдливо замалчивалось, но это несправедливо», – считает он.

Перед РИО и РВИО стоит задача установления и имен погибших. «Эта задача более масштабная, но за нее надо браться. Работа объединит историков, архивистов, краеведов и участников поисковых отрядов», – сказал Сергей Нарышкин.

Международный день памяти жертв преступления геноцида, чествования их достоинства и предупреждения этого преступления отмечается ежегодно с 2015 года 9 декабря по предложению Генассамблеи ООН.

В России 9 декабря с 2007 года также отмечается памятная дата – «День героев Отечества».



ПОСОЛ РОССИИ ВОЗЛОЖИЛ ВЕНОК К МОГИЛЕ ЛЮДОВИТА ШТУРА

Текст и фото: Посольство РФ

12 января 2021 г. исполнилось 165 лет со дня смерти выдающегося словацкого писателя и мыслителя Людовита Велеслава Штура. В связи с этим Посол Российской Федерации в Словацкой Республике И.Б. Братчиков возложил венок на могилу просветителя в г. Модре.

Имя Л. Штура стало символом словацкого национального возрождения, а его философские взгляды на роль и значение славянских народов в общеевропейской истории получили широкий резонанс в современной ему России. Тёплое отношение великого словака к нашей стране хорошо известно. Оно наглядно отразило братские чувства наших народов, присущие им и в XXI веке. В России высоко оценивают духовное наследие Л. Штура и бережно относятся к его памяти.



НЕСМОТЯ НА ПАНДЕМИЮ

ПРЕМЬЕРА БАЛЕТА «РУДОЛЬФ НУРИЕВ» В КОШИЦЕ

Автор: Ирина Сечикова, Источник: TASR
Фото: sdke.sk Автор: Йозеф Марчинский
(Joseph Marčinský)

Мы хотим познакомить вас с премьерой, которая, несмотря ни на что, прошла 22 января в Государственном театре города Кошице. Правда, состоялась она в онлайн-режиме из-за пандемии коронавируса. Во время коронакризиса подготовка балета продолжалась в течение года, причем премьеру три раза переносили. Это очередной авторский проект Ондreja Шота, посвященный гениальному танцовщику XX столетия Рудольфу Нуриеву. Главную роль исполняет другой выдающийся танцовщик – Владимир Малахов.

«В своей работе над новой постановкой я всегда использую исторические документы. Что касается последней премьеры, то Нуриеву посвящены многочисленные книги и фильмы. Я также встречался с людьми, которые лично его знали», – говорит Ондрей Шот. Он также подчеркивает, что стремился представить зрителю внутренний мир, идеалы, успехи и разочарования этого балетного гения.

Владимир Малахов, исполнитель главной роли, – выпускник Московского хореографического училища, удостоенный многих почетных наград. В 1997 году ему была присуждена премия «Первый танцовщик мира» («Божественный»), а Международный совет по танцу признал его лучшим танцовщиком столетия.

Он сотрудничает с кошицким балетом почти десять лет: в 2015 году Малахов поставил на сцене этого театра «Баядерку», в 2018 – «Лебединое озеро». Ондрей Шот, который поставил свой новый балет специально для Владимира Малахова, перед премьерой сказал: «За все время существования балетного искусства было огромное количество великолепных исполнителей, а мы получили уникальную возможность сотрудничать с Владимиром Малаховым, который вместе с Нуриевым и Барышником

вым входит в тройку лучших танцовщиков мира. Когда я задумываюсь над этим, то понимаю, что произошло настоящее чудо. Владимир Малахов – это исключительно глубокий, скромный, эмпатичный, приветливый человек, он открыто проявляет свои эмоции. У него также огромный педагогический талант, благодаря нашему сотрудничеству я вижу, как выросло мастерство и профессионализм нашего ансамбля, артисты стали работать совсем по-другому: можно сказать, что наши танцовщики теперь как бы парят над сценой. Ведь вместе с ними выступает Владимир Малахов – уникальный пример мирового балетного искусства».

Владимир Малахов также положительно оценивает свое сотрудничество с кошицкими коллегами. «Я чувствую себя здесь как дома, мне здесь хорошо. Ведь я приезжаю в этот город уже много лет. И я благодарен кошицкой труппе за то, что в тяжелое время пандемии я оказался именно здесь. К сожалению, коронакризис перечеркнул все мои планы. Конечно, я мог сидеть дома и пить чай, но для меня гораздо интереснее готовить в Кошице новую постановку, репетировать с ансамблем. Это для меня стало новым неоценимым опытом».

«Нуриев был прекрасным человеком, он – супер-стар. Мы не были лично знакомы, я не видел его на сцене, но я хорошо знаком с его хореографией, так как танцевал в балетах "Лебединое озеро" и "Спящая красавица" в хореографии Нуриева. Несмотря на то, что мы никогда не встречались, для меня было большой честью участвовать в балетах, им созданных», – подчеркивает Владимир Малахов. По его словам, он также встретился с друзьями и поклонниками Нуриева, которые многое рассказали ему жизни великого танцора балета, о том, что он был темпераментным и эмоциональным человеком. «В нашем балете мы не стремились показать его отрицательные стороны, а пытались раскрыть его душу, мир эмоций танцовщика. Это моя новая прекрасная роль. Причем в ней больше драматических сцен, чем балетных», – говорит Малахов.



Владимир Малахов

14-Я КОНФЕРЕНЦИЯ СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ

Текст: Валерий Лебедев, спец.корр. в Москве.
Фото: Посольство РФ

На очередной, 14-й конференции организаций российских соотечественников в Словакии, которая прошла в онлайн-режиме в Российском центре науки и культуры (РЦНК) в Братиславе, была широко освещена работа в самых различных направлениях.

Конференцию открыл приветственным словом Чрезвычайный и Полномочный посол Российской Федерации в Словакии И.Б. Братчиков, который подчеркнул важность работы соотечественников по сохранению памяти о Великой Отечественной войне и павших красноармейцах и передачи этой памяти молодому поколению соотечественников и словаков. Была подчеркнута актуальность дальнейшей популяризации в Словакии русского языка и национальной культуры, работы с молодежью, осуществления различных проектов диаспоры. Координационный совет соотечественников в Словакии представляла его председатель Елена Бартакова, а Союз русских в Словакии – его президент Марина Галайиова.

Союз русских в Кошице под председательством Натальи Достоваловой успешно развивает проект «Русское слово» и занимается воспитанием молодежи в военно-патриотическом направлении.

В Мартине продолжается проект «Русский без границ». Соотечественники сотрудничают с русскими школами/ гимназиями.

Под руководством Ирины Фрайштаковой (Спишска Нова Вес) распространяются учебники русского языка в различных населенных пунктах, например, в Липтовском Микулаше. Неутомимая забота о памятниках павшим красноармейцам приводит к новым открытиям. Найдено еще одно не известное прежде захоронение, и ведётся работа по его идентификации.

Очень интересные открытия в изучении партизанского движения сделала Наталья Ядрышникова, широко известная как первоклассный преподаватель русского языка в РЦНК и как редактор и журналист Radio Slovakia International и журнала «Вместе». В настоящее время она развивает направление «М.И. Кутузов и Словакия».

Большую активность проявляет неутомимая Наталья Баланова из Тренчина. В ПАСЕ были направлены письма о недопустимости вандализма по отношению к памятникам Второй мировой войны.

В канун майских праздников в Банской Быстрице прошли памятные мероприятия, в которых приняло участие много граждан Словакии. Традиционный борщ объединил всех за общим столом, а по округе ширилось пение «Катюши» на русском и словацком языках.

Разносился по округе и дым русской кухни, огонь которой еще разгорится по окончании карантинных мер. В известную Колибу в Банской Быстрице зачастили гости, желающие услышать русскую речь и отведать некоторые чисто русские блюда, которые готовила Христиана Лебедева. А мотоциклы заезжих «Ночных волков» собирали любопытных.



Интересную работу среди детей ведёт организация «Фонарик». Театральные постановки привлекают детей, которые одновременно осваивают русский язык. Татьяна Паницка ведёт кружок «Буратино».

Общественное объединение «Калинка» под руководством Аллы Дудовой работало со школами и детьми.

Часто работа основывается на энтузиазме наших соотечественников. И в этом основа того, что работа эта не останавливается.

Казалось, было невозможно преодолеть все трудности и провести очередной «Кино-лагерь». Просто чудо совершила группа соотечественников под руководством Марины Галайиовой, которая объединила детей разных национальностей под крышей нашего русского детского мира. Подружившиеся дети понесут свою дружбу в следующие десятилетия.

Анна Пирогова с тревогой отмечала, что не удалось полностью использовать возможности отдыха детей из Словакии в «Артеке». Однако сам факт того, что словацкие дети начали ездить в «Артек», с восторгом рассказывать о своих впечатлениях, – это большая заслуга соотечественников, которым удаётся таким путем воспитать юных послов мира – Русского мира.

К этому следует добавить старания РЦНК (руководитель – И. Кузнецова) по информированию и организации обучения молодежи Словакии в высших учебных заведениях и на различных краткосрочных курсах в России.

Отметим профессиональную работу в качестве модератора конференции Марины Галайиовой.

В заключение Наталья Ядрышникова высказала глубокую мысль: мы – прямые потомки участников войны. Она, как дочь живущего ветерана войны, сердцем чувствует причастность и близость к годам Великой Победы. Почти физически слышим гулкое эхо войны и вдыхаем горький запах пороха.



Текст: Даша Масленникова, livemaster.ru
 Фото: Талиб Шиллаев, Юрий Абрамочкин/РИА Новости,
 Даша Масленникова, Фотографии платков взяты с сайта
 «Павловопосадская платочная мануфактура»

Павловопосадские платки производят на мануфактуре в одноимённом городе, который находится в паре часов езды от Москвы. Платочное предприятие было основано ещё в 1795 году, а во второй половине XIX века оно стало фабрикой Я.И. Лабзина и В.И. Грязнова. Тогда начали производить шерстяные платки с нарядным рисунком. Шелковые нити Иван Лабзин покупал на ярмарках и привозил в свою деревню, которая позже вошла в поселение Павлово Посад (сейчас город Павловский Посад). Ещё стоит учесть, что В.И. Грязнов был не только талантливым предпринимателем, но и известным религиозным деятелем. Скончался он в 1869 году, а в 1999-м был причислен к лику местночтимых святых Московской епархии как святой праведный Василий Павловопосадский. Так что Павловопосадская мануфактура, пожалуй, единственное предприятие, у которого есть небесный покровитель.

Павловопосадские платки и шали – набивные. Это значит, что рисунок не «печатают на принтере», а каждый цвет наносится (набивается) на ткань отдельно через специальный шаблон.

Цельный рисунок платка складывается из двух десятков шаблонов – их может быть и больше.

Раньше эта работа выполнялась вручную. В качестве шаблона использовали деревянные резные доски. Деревянные формы назывались «цветками» и «манерами». «Манерами» наносили контур рисунка, а «цветками» – сам цвет. Для каждого цвета использовался отдельный шаблон, как и сейчас.



Правда, деревянные заполняли только часть рисунка – соответственно, чтобы отпечатать один платок, нужно было сделать от четырех до 24 наложений досок. И это только один цвет, а их могло быть очень много. Таким образом, на один платок приходилось более 400 наложений, которые ещё надо было идеально совместить, чтобы рисунок оставался ровным. Это было очень тяжёлой физической работой, и выполняли её только мужчины. После набивки рисунка платок проходил ещё несколько процессов – закрепление красителя, промывка, сушка и обвязка бахромы. Сейчас платочный рисунок наносят печатники через шаблон при помощи специального оборудования – трафарет для отдельного цвета уже занимает всю площадь платка. Сегодня на один платок может быть нанесено до 23-х красок! Особую культурную ценность России представляют павловопосадские платки, рисунок которых набит вручную. Это по-настоящему эксклюзивные модели!

Шерстяную ткань, которую тоже производят тут, раскатывают на длинном печатном столе – шаблон автоматически перемещается на каждый платок, ракля двигает краску по шаблону, и так на ткань набивается нужный цвет. Шаблоны меняют два работника – они же заливают краску в специальный отсек.

Тонкие платки печатаются немного по-другому – всё делается так же, через шаблоны, но уже не шаблон движется над тканью, а ткань, приклеившись к печатному ковру, перемещается под трафаретами, и появляется рисунок.

Рисунки придумывают и выполняют художники, эскиз (он же крок) делается вручную в реальном размере платка. Один рисунок могут печатать в разных цветовых вариантах (колоритах), но они настолько сильно отличаются друг от друга, что не всегда замечаешь сходство. Почему большинство платков такие яркие? Художники объясняют это тем, что в наших широтах человеку не хватает солнца, большую часть года плохая и пасмурная погода – хочется буйства красок, хотя бы на платке.



В павловопосадском рисунке есть три основных направления – цветы, орнаменты (часто восточные), смесь того и другого. Также есть штучные изделия, посвящённые разным событиям, но они скорее коллекционные. Одновременно выпускаются сотни моделей – некоторые из них печатаются десятилетиями, некоторые выходят только временно. Всё зависит от спроса: если продажи рисунка падают ниже установленного показателя, то рисунок снимают с производства.

Уникальный цветочный узор или орнамент на платке получается путём сложной технологии. Главную роль в создании рисунка играет, конечно же, художник. Именно он творит чудо, воплощая его в жизнь! За много лет сложилась «школа авторского павловопосадского платочного рисунка». Искусствоведы признают, что это определённый стиль рисунка. Павловопосадский платок узнаваем. Цветы на нём натуралистически выписаны и есть большое количество сочетаний орнаментов разных времён и народов. Важно, что все детали рисунка должны гармонизировать друг с другом. На павловопосадского художника нигде не учат, есть только реальный опыт. Специалист в течение нескольких лет занимается отрисовками и «ставит руку». Художник должен научиться владеть традиционным павловопосадским стилем прежде, чем приступить к созданию собственного рисунка.

Обвязку бахромой (клетками в несколько рядов) на платках до сих пор делают вручную. Причём, что самое интересное, не в стенах мануфактуры. Как и 150 назад, бахрому плетут надомницы. То есть почти готовый платок с приметанными к краю нитями выдают на дом специалистам, а затем забирают обратно. Раньше, в летнее время года, женщины постоянно сидели на лавочках у домов и плели эти украшения на свежем воздухе. И это было обычной составляющей жизни в Павловском Посаде.

Цветочные узоры – традиционный рисунок на павловопосадских платках. Самым популярным цветком и главным элементом в цветочной композиции платка является роза.

Роза – символ любви, нежности и красоты. Цвет розы также имеет значение. Красный цвет – символ страстной любви; белый цвет – цвет чистоты, невинности и смирения; розовый цвет – символ элегантности, восхищения,

благодарности и симпатии. Это также может быть намёком на более глубокое чувство; жёлтые розы – это не символ разлуки, как многие считают, это символ дружбы и уважения; оранжевые розы – символ энтузиазма и горячих чувств; зелёные розы – символ изобилия и щедрости, а синие розы – символ таинственности.

Высшим уровнем мастерства художника считается умение изобразить розу на платке так, что когда девушка идёт в платке, издали кажется, будто её украшают настоящие живые цветы.

Розы редко встречаются на платке в одиночестве. Обычно они сочетаются с другими цветами.

Лилия – символ чистоты и непорочности. С лилиями делают букеты невесты, чтобы подчеркнуть её невинность, а платки с лилиями часто выбирают на венчание.

Другим наиболее распространённым цветком на платке после розы считается георгин. Богата палитра оттенков этих цветов. Георгины символизируют и силу жизни, и признательность, а также могут выражать мимолетное увлечение и каприз.

Пион – символ роскоши, богатства и веселья. Одним из популярных и роскошных платков является «Розы и пионы», старинный рисунок которого восстановлен В. Зубрицким.

Тюльпан – разные цвета бутонов тюльпана символизируют разные отношения между людьми. Так, красный тюльпан – это начало отношений, страсть; белый тюльпан – обман и предательство, жёлтый тюльпан – безответная любовь и расставание.

В рисунках павловопосадских платков встречаются не только садовые, но и полевые цветы: ромашка, василёк, колокольчик, незабудка.словно русское поле раскинулось на ткани платка! Полевые цветы придают яркости, красочности и неповторимости, ну, и конечно, придают платкам национальный колорит и дух России.

Выбирая павловопосадский платок, обратите внимание на внешность того, кто будет носить его:

брюнеткам с карими глазами прекрасно подойдут платки, на которых изображены голубые и синие георгины, белые ромашки, разбросанные по контрастному полю. Блондинкам к лицу будут розы на тёмном фоне. Рыженьких украсят платки с васильками и фиолетовыми георгинами.

ОТВЕТ КОНСУЛА

На вопросы читателей отвечает заведующий консульским отделом Посольства РФ в Словакии Шпокаявичюс Таурас Ляонович

Материал подготовила: Наталья Ядрышников

РЕГИСТРАЦИЯ В КОНСУЛЬСКОМ ОТДЕЛЕ ПОСОЛЬСТВА РОССИИ

Вопрос: Каковы правила регистрации в консульском отделе Посольства России в Словакии граждан Российской Федерации с временным и постоянным видом на жительство, и для чего это нужно?



Граждане Российской Федерации, находящиеся за пределами Российской Федерации, вправе встать на учёт в дипломатическом представительстве или консульском учреждении РФ.

Постановка российского гражданина на учёт является добровольной и осуществляется по его желанию вне зависимости от цели и срока пребывания за рубежом. Ограничений для постановки россиянина на учёт действующим законодательством не предусмотрено.

При этом факт постановки на учёт или его отсутствие не влекут за собой для гражданина каких-либо правовых последствий.

Учёт российских граждан заключается в фиксировании консульскими должными лицами предоставляемых гражданами своих контактных данных, которые могут быть использованы в целях обеспечения прав, интересов и безопасности самих граждан. Данные учёта необходимы также для составления списков находящихся за рубежом избирателей и участников референдумов.

Для постановки на консульский учёт необходимо предоставить следующие документы:

Обязательно:

- заграничный паспорт – оригинал и копию;
- заявление о постановке на консульский учёт.
- 1 фото размером 3 см x 4 см.

Необязательно:

- данные внутреннего российского паспорта;
- вид на жительство – оригинал и копию;
- свидетельство о рождении – оригинал и копию;
- свидетельство о браке (для состоящих в браке) или свидетельство о разводе – оригинал и копию;
- контракт на работу – копию.

Заявление о постановке на учёт подается гражданином в консульское учреждение лично. Заявление также может быть направлено по каналу информационно-телекоммуникационной сети Интернет посредством электронной формы, размещённой на портале www.kdmid.ru.

В случае заинтересованности гражданина в получении бесплатной справки о постановке на учёт либо о снятии с учёта, личная явка в консульское учреждение обязательна.

Снятие гражданина с учёта происходит в случае:

- 1) подачи им заявления о снятии с учёта, составленного в произвольной форме;

- 2) получения извещения о постановке его на учёт в другом консульском учреждении Российской Федерации;

- 3) истечения периода его временного нахождения либо завершения постоянного проживания на территории консульского округа, указанного в заявлении о постановке на учёт;

- 4) смерти;

- 5) вступления в законную силу решения суда о признании его безвестно отсутствующим или об объявлении его умершим;

- 6) выхода из гражданства Российской Федерации.

Для постановки на консульский учёт рекомендуем руководствоваться информацией, размещённой на сайте: www.kdmid.ru, а также на странице: <https://consreg.kdmid.ru>.

Вопрос: Могут ли постоянно проживающие в Словакии граждане Российской Федерации принять гражданство Словацкой Республики и соответственно граждане Словацкой Республики стать гражданами Российской Федерации?

Российская Федерация и Словацкая Республика подтвердили действие Договора между СССР и ЧССР о предотвращении возникновения двойного гражданства от 6 июня 1980 г. В связи с этим, как следует из вышеуказанного документа, граждане Российской Федерации и Словацкой Республики вне зависимости от страны временного или постоянного проживания могут быть исключительно гражданами одного государства – Российской Федерации или Словацкой Республики.

Консульский отдел Посольства РФ в Словакии

Словакия, 81106 Братислава, ул. Маротиго 3 (Marothyho 3, 81106 Bratislava, Slovakia).

Телефон: (810-421-2) 5441-79-29, 5441-49-94.

+421-911-343-297 — дежурный мобильный телефон.

E-mail: konzulat@rusemb.sk

Web: slovakia.mid.ru

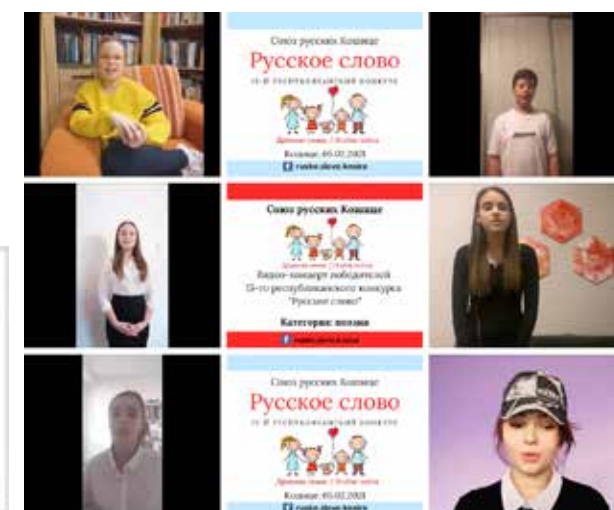
Часы приема:

Понедельник, среда, пятница — с 09.00 до 12.00;

выдача готовых документов — с 15.00 до 16.00.

15-Й РЕСПУБЛИКАНСКИЙ КОНКУРС «РУССКОЕ СЛОВО» В ОНЛАЙН-ФОРМАТЕ

Текст: Наталия Достовалова, председатель союза русских Кошице
Фотоколлаж: Татьяна Поницка



5 февраля 2021 года состоялся 15-й республиканский конкурс чтецов и певцов «Русское слово». В этом году дистанционный формат проведения не помешал конкурсу привлечь немалое количество участников – на конкурс пришла 101 заявка от индивидуальных участников и ансамблей. Таким образом, свои работы на конкурс представили 240 учащихся из 89 образовательных учреждений Словакии в возрасте от 7 до 20 лет.

Участники конкурса соревновались в следующих номинациях: чтение поэзии и прозы, сольное и хоровое пение. В этом году конкурс был посвящен семье и её традиционным ценностям и назывался «Дружная семья». Организатором популярного конкурса является Союз русских Кошице. Под его руководством проходят краевые туры конкурса в таких краях, как: Кошицкий (координаторы: Адриана Лауффова и Анна Капутова), Прешовский (Татьяна Поницка), Братиславский (Инна Горватова), Банско-Быстрицкий (Алла Борисенкова), Нитрианский (Елишка Матушкова), Жилинский (Яна Пайгерова).

На торжественной церемонии открытия конкурса прозвучали стихи о семье и родительском доме, а также прозвучали приветствия В.Г. Куликова, 1 секретаря Посольства России в Словакии, И.В. Кузнецовой, директора Российского центра науки и культуры в Братиславе, и Н.А. Достоваловой, учредителя конкурса «Русское слово». В заключении с пожеланием здоровья всем родным и близким выступил коллектив «Дружба» с песней «Желаем».

Текст: Габриела Турисова

Методист Русского центра Прешовского университета в Прешове

Студенты Прешовского университета в Прешове стали победителями конкурсов по общественной дипломатии «Новые тенденции в развитии современной общественной дипломатии» и по истории России «Встречаясь взглядами», которые проходили в заочном формате.

Организаторами проекта выступили Автономная некоммерческая организация «Центр поддержки музейного дела "Провинциальные усадьбы"» (Россия) и «Международный культурный институт «КЛЮЧ» (Чехия) при поддержке Фонда президентских грантов (Россия) и при содействии Представительства Россотрудничества в Чехии (Чехия), а также Московского дома соотечественника (Россия). Участие в конкурсе приняли кандидаты не только из разных уголков Словакии, но и из других стран восточной Европы.

В конкурсе по общественной дипломатии словаки победили в категории эссе в двух номинациях. Моника Ковалева – студентка первого курса магистратуры по на-

Видеозапись церемонии открытия конкурса можно увидеть в социальной сети Facebook: [ruske.slovo.kosice](https://www.facebook.com/ruske.slovo.kosice). Работы участников размещены в той же группе. Благодаря онлайн-формату выступления конкурсантов смогли посмотреть любители русской культуры в разных уголках Словакии и за рубежом.

Дети, в сотрудничестве с взрослыми (а это учителя и родители), которые остались за кадром, порадовали своими видеовыступлениями. В них мы видим любовь к русскому языку, желание и умение работать с текстом, настойчивость. Было представлено очень много ярких, запоминающихся работ, подготовка которых заняла длительное время. Каждое произведение говорит об общечеловеческих ценностях, о том, что основой основ является семья. И мы желаем, чтобы наши семьи были здоровыми, крепкими, дружными.

Жюри конкурса решило поддержать молодых чтецов и певцов и их воспитателей – координаторов краевых туров, учителей русского языка, родителей – присуждением 1-го места каждому конкурсанту в своей категории. Все участники конкурса, как только будет снят ограничительный режим, получат подарки и дипломы.

ПОБЕДЫ СТУДЕНТОВ ПРЕШОВСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

правлению «преподавание русского языка, литературы и географии» заняла первое место в рамках номинации «Современные проблемы взаимодействия различных культур», и Наталия Садивова, аспирантка по направлению «общее языкознание», победила в номинации «Ценности современного мира».

В конкурсе по истории России автором лучшей работы в категории эссе стал Славомир Налепка – студент первого курса магистратуры по направлению «преподавание русского языка, литературы и истории», который победил в номинации «Конкурс эссе по новой и новейшей истории России».

В числе вузов-участников Прешовский университет в Прешове занял самое большое количество призовых мест. Победители награждаются дипломом и получают приглашение на участие в 10-дневной Международной летней лингвокультурологической школе «Тамбов в сердце России», которая пройдет летом 2021 года на территории Российской Федерации.



20 ЛЕТ РОССИЙСКОМУ ЦЕНТРУ НАУКИ И КУЛЬТУРЫ В БРАТИСЛАВЕ

Текст: Воспоминания первого директора РЦНК
Виктора Мичурина.
Фото: архив В.Л. Мичурина, РЦНК

Мичурин Виктор Львович, время работы в качестве Представителя Росзарубежцентра в Словацкой Республике: ноябрь 1996 г. – апрель 2002 г. Одновременно с 1998 г. по 2002 г. исполнял обязанности атташе по культуре Посольства РФ в СР.

За время работы в качестве Представителя Росзарубежцентра в Словакии в 1997 г. были организованы и проведены «Дни культуры Российской Федерации в Словацкой Республике». В Братиславе, Трнаве, Нитре перед словацкими зрителями выступили коллективы Большого театра, театра им. Станиславского, «Геликон-оперы», оркестра под руководством С. Безродной, эстрадного оркестра под руководством О. Лундстрема, квартета «Терем», трио «Реликт», народный артист РСФСР Сергей Юрский и многие другие.

В 1997 г. были организованы и проведены гастролы Театра им. Волкова из Ярославля и Большого драматического театра им. Товстоногова из Санкт-Петербурга.



В.В. Терешкова на открытии РЦНК в Братиславе

Для представителей дипломатического корпуса, аккредитованных в Братиславе, в Примациальном Дворце Братиславы был организован творческий вечер народного артиста СССР Е. Нестеренко. Народная артистка СССР Е. Образцова с большой концертной программой выступила перед дипломатами и творческой интеллигенцией столицы Словакии в Соборе Святого Мартина.

В 1998 г. в Братиславе проходили «Дни российского кино», в которых принимали участие российские режиссёры, сценаристы и актёры.

В этот же период начал издаваться ежемесячный журнал российских соотечественников «Вместе», первым главным редактором которого был Александр Чумаков, являвшийся в ту пору руководителем Общества соотечественников в Словацкой Республике.

В 1999 г. в Братиславе состоялся IX Конгресс МАПРЯЛ. Представительство приняло активное участие в его подготовке и проведении. В июне 1999 г. канал ОРТ показал репортаж из Бродзан, посвящённый А.С. Пушкину, подготовленный Представительством.

Мною была переведена на русский язык пьеса словацкого драматурга Освальда Заградника «Убежище», а художественный руководитель и главный режиссёр театра им. Гоголя народный артист России Сергей Яшин поставил в своём театре спектакль под названием «Долетим до Милана». Затем театр им. Гоголя привёз эту постановку в Братиславу. Президент Словацкой Республики Рудольф Шустер в знак уважения к Освальду Заграднику и в честь новой премьеры его пьесы на сцене Московского театра им. Гоголя провёл торжественный приём у себя в резиденции для труппы театра и знаменитого словацкого драматурга. Примечательно, что об Освальде Заграднике и его творчестве российский тележурналист Юрий Выборнов и телеоператор Александр Авшаров подготовили для канала ОРТ несколько передач.

Ими же по этому российскому ТВ-каналу было рассказано



Мичурин Виктор Львович

о возвращении в Россию, во Всероссийский музей А.С. Пушкина в Санкт-Петербурге письма, подготовленного канцелярией Императора Николая I, адресованного Александрине Гончаровой, сестре Натальи Николаевны Пушкиной, жены поэта. В этом письме Император Николай I разрешал Александрине выйти замуж за австрийского подданного барона Густава фон Фризенгофа. Этот документ был нами выкуплен у частных лиц Топольчанского района. Руководитель Росзарубежцентра В.В. Терешкова передала реликвию директору Всероссийского музея А.С. Пушкина С.М. Некрасову в Росзарубежцентре в Москве.

По предложению Представительства Посольство РФ выделило средства на восстановление кладбища времён Первой мировой войны, в деревне Ладомирово Прешовского края, где были захоронены российские воины, участники знаменитого Брусиловского прорыва 1916 года. Представительство контролировало ход восстановительных работ. Посол РФ в Словакии А.А. Аксененко торжественно открыл этот мемориал в 2000 году, на мероприятии отслужили молебен священники Православной церкви Чешских земель и Словакии, об этом также был показан репортаж по каналу ОРТ.

По нашей инициативе в Российском центре науки и культуры в Братиславе обосновался известный в то время словацко-российский музыкальный коллектив семьи Яблоковых. В этой музыкальной семье выступали все дети, муж и жена Яблоковы, игравшие на скрипках, а старшая дочь – на фортепиано.

В настоящее время дети-музыканты разъехались по Европе, выступают в различных музыкальных коллективах, а также дают сольные концерты.

В разное время в период моей работы в Братиславу приезжали с выступлениями народная артистка СССР Вера Васильева, народные артисты РСФСР Александр Лазарев, Светлана Немоляева, Федор Чеханков, Зоя Солодилова, заслуженные артисты России Сергей Колесников, Елена Проклова, Мария Брусникина и другие.

Перед спортивной общественностью выступал известный хоккеист, многократный чемпион Олимпийских игр, мира, Европы и СССР Анатолий Фирсов.

Регулярно проводились просмотры художественных фильмов с последующим обсуждением для слушателей курсов русского языка, которые организовывала их руководитель – доцент, кандидат филологических наук Эмма Ивановна Седых.

С творческими концертами выступали писатель Андрей Яхонтов и поэт Владимир Вишневский.

По нашей инициативе и при непосредственном участии Представительства в Посольстве РФ в Словакии был подписан Договор о научном сотрудничестве между Российской экономической академией им. Г.В. Плеханова и Экономическим университетом Братиславы. С лекциями в Экономическом университете неоднократно выступал доктор экономических наук, профессор Руслан Имранович Хасбулатов.

Большой импульс в развитии словацкого отделения Инкорвуза придавала в этот период работа подвижников международного научного и студенческого сотрудничества Ивана Гаверлика и Мирославы Нецпаловой.



Министр иностранных дел РФ Игорь Иванов и Мичурин Виктор Львович на открытии РЦНК в Братиславе

Много в деле укрепления словацко-российских отношений сделали семьи выпускников МГУ им. М.В. Ломоносова Георгия и Елены Бартаковых, Алана и Евы Малити, выпускница Волгоградского педагогического института культуролог и большой друг России Любиза Блашкова.

31 января 2001 года состоялось торжественное открытие Российского центра науки и культуры, расположенного в Братиславе на ул. Франя Краля, д. 2. Таким образом было выполнено поручение Руководителя Росзарубежцентра В.В. Терешковой.

Это здание было приобретено у семьи Златовски. Капитальным ремонтом его по решению руководства Росзарубежцентра занимались фирмы из г. Жилины. Большую помощь в приобретении и реконструкции будущего РЦНК оказал Штефан Мурин, бывший Чрезвычайный и Полномочный Посол Чехословацкой Республики в Канаде, известный дипломат, философ и политический деятель.

В торжественном открытии Центра с российской стороны приняли участие Министр иностранных дел Игорь Иванов, руководитель Росзарубежцентра при Правительстве РФ Валентина Терешкова, начальник Управления Росзарубежцентра Андрей Парастаев, представители Центров из Австрии – Михаил Владимир, Венгрии – Валерий Платонов, Чехии – Олег Ксенофонтов. Словацкую сторону представляли Министр иностранных дел Эдуард Кукан, Министр культуры Милан Княжко.

Дорогие друзья!

Прошло двадцать лет со дня открытия Российского центра науки и культуры в Братиславе.

За эти годы ушли из жизни те, благодаря кому открылся наш Центр: Штефан Мурин, Освальд Заградник, Андрей Парастаев, Эмма Седых и многие другие, кто внёс свой вклад в рождение и работу РЦНК в Братиславе.

Дружная и очень насыщенная жизнь нашего коллектива, друзей и сторонников укрепления российско-словацкой дружбы помогли всем нам получить возможность собираться в нашем замечательном Доме на улице Франя Краля!

Желаю всем вам, уважаемые коллеги и друзья, здоровья и успешного продолжения и преумножения наших начинаний на благо дружбы всех славянских народов и сотрудничества между Россией и Словакией!

Мичурин Виктор Львович



Марош Мачуга – словацкий историк, занимающийся областью Турец в Средней Словакии. Это небольшой край, богатый своим историческим прошлым. Особенностью его было развитие особого вида бизнеса, постепенно вышедшего за границы Словакии и добравшегося через Польшу не только в европейские регионы Российской империи, но и в Сибирь, за Байкал. Это имело и свои философские и гуманистические последствия и привело к появлению в Словакии новых идей славянского самосознания.

ОТ ТУРЦА ДО ВЛАДИВОСТОКА: ИЗ ИСТОРИИ БИЗНЕСА СЛОВАКОВ

Текст: Наталья Ядрышникова
Перевод: Наталья Ядрышникова
Фото: архив Мароша Мачуги

- Итак, с чего все началось? Какова история развития бизнеса в Словакии?

- В мире словаков обычно не воспринимали как народ, обладающий предпринимательской жилкой. Скорее, наоборот, их характеризовали как селян, которые специализировались на производстве сельскохозяйственных продуктов. Но в некоторых регионах Словакии получила развитие определённая форма торговли вразнос, которая имела свои особенности. Например, на Ораве был представлен слой так называемых ремесленников-полотнянщиков, которые вырабатывали и продавали полотно, в том числе и за границу, а многие из них потом и разбогатели. А были и другие регионы, например, в Зволенском крае производили и продавали кружево. Конечно, для части населения это было лишь небольшой дополнительной подработкой, однако среди ремесленников были и те, кто со временем стал зажиточным, серьёзным предпринимателем.

- Ваша основная тема – турчанские «олейкары». Кто они? Чем интересны?

- Особенностью Турчанского региона было то, что ещё с семнадцатого столетия там развивался специфический слой предпринимателей, торговавших продуктами из целебных растений, и называли их «олейкарами», или торговцами ле-



карственными маслами и мазями. Главным образом, это был так называемый «Карпатский бальзам», масло, полученное в результате дистилляции стланика, или горной сосны. Бальзам использовали для лечения суставов. Он разливался в небольшие флакончики. И это масло турчанские торговцы продавали сначала в приграничных землях и в Польшу, а потом и дальше. Постепенно они продвигались в другие страны. В девятнадцатом столетии главным центром такой торговли стала Варшава. Однако власти, естественно, пытались ввести лицензии на лекарственные препараты. Государство ещё во времена Марии Терезии пыталось контролировать продажу лекарственных средств, создавая тем самым препятствия и для торговли маслами. И предприниматели постепенно перешли на продажу галантерейного товара, который не нуждался в лицензировании. Просто они начали торговать тканями, нитками, иглами, то есть теми вещами, которые можно было сложить в повозку: они не были тяжёлыми, и их можно было отвезти в большом количестве в отдалённые края.

- Каким образом турчанские предприниматели проникли на территорию царской России?

- Через Польшу в XVIII – XIX-ом столетиях словацкие галантерейщики начали продвигаться в другие регионы. Тогда Польша была разделена на три части, одна из которых со столицей в Варшаве находилась под юрисдикцией царской России. Так называемая «русская» Польша была тем основным регионом, где торговали турчане. Некоторые из них так крепко встали на ноги, что смогли построить собственные торговые дома. Например, братья Орсаг, которые родились в маленькой деревеньке под Турцем,

постояли в Варшаве каменный торговый дом, где продавались дорогие ткани. Эти ткани производились на первых мануфактурах, возникших в западной части Австро-Венгерской империи, главным образом, близ Вены и в северной области Моравии. На западе монархии были более развиты торгово-промышленные отношения. Здесь предприниматели закупали ткани и затем перевозили их на восток.

- Насколько широко был развит этот бизнес?

- В Турце семей, которые по старой традиции назывались «олейкарами», торговцами лечебными маслами, хотя в это время они уже торговали тканями, было несколько сотен. Естественно, не все из них с экономической точки зрения были на одном уровне. Некоторые торговали, чтобы иметь свой небольшой оборот, но были и те, кто имели возможность принимать на работу других людей. Например, дела у таких известных семей, как Орсаг, Духай, Дула шли хорошо. Их было достаточно много, насчитывались десятки подобных семей. Их можно назвать капиталобразующим слоем Словакии.

И именно они уже потом торговали в России, открывали филиалы своих фирм в разных новых регионах царской России, например, в Туркмении и Азербайджане. Известно, что в Баку были словаки, которые имели свои «каменные», стационарные магазины с галантерейным товаром.

- Как глубоко проник словацкий бизнес на территорию России?

- Словацким торговцам удавалось проникать в разные уголки огромной России. Некоторые из них дошли до Владивостока. А в сибирском городке Бодайбо свой магазин открыли братья Ковачик, уроженцы села Блатница. Бодайбо в те времена жил за счёт золотодобычи. В притоках реки Лены мыли золото. А те, кто намыл золото, могли покупать товар у наших торговцев. И те действительно неплохо зарабатывали!



Традиционный костюм олейкара-шафраника. 1816 г.

- Территория России огромна, особенно с учетом плохих дорог и удаленности от дома. Как организовывали словаки свою жизнь, как часто бывали в Словакии?

- Интересно то, что торговцы жили на территории России основную часть года, конечно, иногда ездили домой, но в основном оставались в месте своего проживания, работы и бизнеса. Конечно, там научились говорить и писать по-русски. Многие совсем обрусели, некоторые взяли в жены русских женщин, и тому есть множество документальных свидетельств.

- Вы придерживаетесь точки зрения, что развитие бизнеса в России привело к возникновению новых социально-философских концепций на территории Словакии. Как связаны эти две, на первый взгляд, разные и независимые друг от друга вещи?

- В Словакии предприниматели поддерживали национально-освободительное движение. Возникает вопрос: почему, например, именно Мартин и Турец стали центрами словацкого национально-освободительного движения? Одним из ответов может быть то, что там было так сильно развито славянское сознание, я бы даже сказал, русофильство, из-за сильных корней тех предпринимателей. Они достаточно естественно воспринимали и, главное, хорошо знали русскую среду, в которой существовали долгие годы. Поэтому у себя дома они поддерживали те организации, которые стояли у истоков национального самосознания словаков. Сначала это была организация «Matica Slovenská». После её ликвидации осталось Музейное словацкое общество. Существуют, например, документы о том, как братья Орсаг поддерживали это общество и словацкую науку, посылая туда свои взносы. В Мартине строился Народный дом, взносы на него шли от словаков, проживающих в Америке, но также и от словаков из России.

Олейкар-шафраник в торговом путешествии



Коллектив словацких тамбуристов в Варшаве. 1910 г.



Магазин братьев Ковачик в Бодайбо, Россия

- Как повлияли мировые исторические события XX-go века на положение словаков в России?

- Да, в судьбах турчанских предпринимателей оказалась переплетена история Словакии и дореволюционной России. Ситуация изменилась с началом Первой мировой войны. Словаки оказались по сути дела в чужом государстве, фактически в стане враждебной стороны. По факту они были гражданами государства, объявившего войну России.

- Как повели себя словаки? Что они могли предпринять для сохранения бизнеса и жизни?

- Чтобы продемонстрировать свою лояльность, словаки начали объединяться в общества, одним из которых было общество имени Людовита Штура, основанное группой консервативно настроенных словаков, поддерживавших царскую власть.

Доходило до того, что в случае победы России (а царские войска уже достигли земель Словакии) предлагалось включение Словакии в состав Российской империи как одной из её губерний.

- Очевидно, конец истории словацких предпринимателей положила Октябрьская революция?

- Конечно, всё изменила революция. События 1917-го года положили конец деятельности наших словаков на территории России (СССР). Естественно, ведь они принадлежали к классу буржуазии и не вписывались в большевистскую концепцию мира. Таким образом, словаки лишились всего имущества.

Государство национализировало их недвижимость и капитал. Во время Гражданской войны часть построек, принадлежавших словакам, была уничтожена.

- А как сложились судьбы самих людей?

- Многие из них погибли. Некоторых убили, некоторые просто затерялись в хаосе войны. Кому-то посчастливилось вернуться домой с одним чемоданом в руках. Существует много свидетельств того, как люди вырвались домой буквально из пекла. Парадокс заключался в том, что часто в Словакии у них был простой дом, а в России они могли владеть каменным домом в несколько этажей. Вернувшись домой ни с чем, они уже не смогли подняться. Их былая слава со временем сошла на нет...

Я с огромным удовольствием прослушала в Братиславе Вашу лекцию, обогащенную удивительным иллюстративным материалом. Карты и исторические фотографии раскрывают целый пласт истории и драматично сложившихся судеб. Расскажите, пожалуйста, каким ещё образом Вы освещаете историю турчанских «oleyкаров» и каковы Ваши планы в этой области исследований?

- Тема наших исследований – «Словацкие предприниматели в царской России». Так будет называться и моя книга. В этом названии я вижу суть темы. Я прочитал уже ряд лекций в местах зарождения этого бизнеса (в Турце, Блатнице), а также в Братиславе. У нас накопилась масса эксклюзивного иллюстративного материала, и это, конечно, даёт нам возможность думать об организации выставки, которая может включать около тридцати стендов с текстом и фото. Безусловно, хотелось бы начать эту выставку в Мартине, потом перевезти в Варшаву (именно там находился торговый дом братьев Орсаг). Идеально было бы провести эту выставку в Москве. И, конечно, в Братиславе. Возможно, на площадке Росийского центра науки и культуры и где-то в центре города, в доступном для всех интересующихся этой темой месте.

И, конечно, готовится монография, в которой будет освещена вся история предпринимателей из Турца. В ней будет большое количество документальных свидетельств и фотоприложений. Планируем издать монографию к концу этого года. Издатель – «Matica Slovenská».



Олейкар - шафраник на торговом пути

ТРЕТЬЯКОВКА ПОКАЗАЛА ИЗЫСКАННУЮ ГРАФИКУ ИВАНОВА И БЕНУА

Текст и фото: Мария Москвичева

В главном здании ГТГ представили произведения из «золотого фонда» музея



После выхода из музейного локдауна Третьяковская галерея открывает серию новых выставок. В главном здании в Лаврушинском переулке первая выставка – камерная – представляет уникальные акварельные рисунки Александра Иванова, посвященные Благовещению. Это малая часть черновиков, которые автор «Явления Христа народу» придумал для храма, который мечтал расписать. Над библейским циклом художник работал последние 10 лет жизни. Второй проект тоже показывает уникальную графику – Александра Бенуа и его «Мира искусств».

К 150-летию художника, историка, публициста и общественного деятеля, сыгравшего важную роль в реформации искусства XX века, Третьяковка показывает около 250 произведений Бенуа и художников его круга. Обе выставки, как выразилась директор ГТГ Зельфира Трегулова, – «изысканное блюдо для гурманов».

Выставка «Александр Иванов. Библейские эскизы. Благовещение» разместилась в новом пространстве, по соседству с залом, где выставлено главное произведение художника – «Явление Христа народу». Здесь стены оборудованы мобильными вставками, которые можно двигать и тем самым разделять пространство на главы, расставлять акценты в экспозиции. Такие возможности позволили разбить библейский цикл Иванова на несколько подглав-сюжетов: от предсказаний о явлении миссии до благовестий о рождении Иоанна Крестителя и самого Христа. Именно так, по словам заведомо графики ГТГ Ирины Шумановой, сам художник представлял эти рисунки на стенах храма, который мечтал расписать. Никакого конкретного проекта церкви не было, она существовала лишь в голове мастера – как мечта, как духовная философия, как итог его поисков и понимания веры.

Художник работал над эскизами, начиная с 1840-х до последних дней жизни. Он создал более 700 самостоятельных рисунков и около 40 альбомов. В выставку вошло около 40 графических работ, посвященных Благовещению. Другие сюжеты будут показывать следом и в течение нескольких лет обещают выставить лучшее. Представит, как выглядел бы храм с росписями Иванова, позволит виртуальная реконструкция.

– Для Иванова виртуальный мир – очень органичная ситуация, – говорит Ирина Шуманова. – Он пророк. Реконструировать идею его храма в традиционном смысле невозможно. Но наша визуализация позволяет понять, что он продумывал каждую стену, связывал все плоскости в единую композицию.

Его эскизы сопровождаются текстами – цитатами, выбранными им из Библии. Над их расшифровкой исследователи трудились с 1900-х годов, и только пару лет назад удалось подвести итог этой работы и выпустить каталог, посвященный исключительно графике

Иванова. Этот библейский цикл Александра Иванова столь же грандиозен, как и его большая картина, находящаяся в соседнем зале.

Библейские эскизы Иванова попали в Третьяковку почти что из первых рук: автор завещал их своему брату Сергею, тот передал в Румянцевский музей, откуда графика, составляющая «золотой фонд» музея, и попала в Третьяковку.

Вторая выставка показывает не менее ценные работы и тоже графические. Каждый экспонат на выставке «Александр Бенуа и его "Мир искусства"» уникален, а многие представлены впервые. В экспозиции около 120 работ 20 авторов – самого Бенуа и художников его круга. Здесь, что ни персона, то звезда – Серов, Сомов, Бакст, Лансере, Философов и др. Каждый из них повлиял на развитие искусства начала XX века и задал некий вектор развития культуры будущего.

– Бенуа был одарён чрезвычайно, – рассказывает Ирина Шуманова. – Он сформировал взгляд на искусство, которым мы пользуемся и поныне. Он научил своих современников любить искусство. Он сделал коллекционирование, чтение журналов модным. А главное, создал вокруг себя «мир искусства» со своей армией и печатным органом. Эта армия последователей Бенуа изменила культурный ландшафт России.

Выставка включает несколько тем – Петербург, театр, журнал, выставки и сообщество объединения «Мир искусства». Среди экспонатов, например, эскиз для первого балета Сергея Дягилева, созданный Рерихом. Или рисунок Бенуа «Пир во время чумы» к «Пушкинскому спектаклю», где он выступал не только как художник, но и как режиссёр. Как писали критики после премьеры в Московском художественном театре, Бенуа-художник победил Бенуа-режиссёра... За каждым произведением, показанным на выставке, стоит история, которая так или иначе повлияла на развитие искусства. И таких историй здесь более 250.



Александр Бенуа (1870–1960) Прогресс короля. 1906. Бумага, гуашь, акварель, бронзовая и серебряная краски, графитный карандаш, тушь, кисть, перо



ДВА СВЯТЫХ ШТЕФАНА

Текст: Станислав Слабециус
Фото: открытые источники

26 декабря в Словакии отмечается праздник св. Штефана. Это второй день Рождества, когда празднуют именины все Штефаны. Праздник почитания первого христианского великомученика был введен в 380 г. н.э. и занял место в календаре сразу после Рождества Христова, возможно, для того, чтобы придать важности самому Рождеству.

СВЯТОЙ ШТЕФАН, ВЕЛИКОМУЧЕНИК

Стефан был первым христианином, убитым за проповедование учения Христа. Его казнили, забросав камнями, после того, как он перед Сангедрином, верховным иудейским судом, назвал Иисуса Христа Сыном Божиим, обвинив иудейский иерархов в том, что они убили Мессию. Высокопоставленные иудеи обвинили Стефана в святотатстве, выгнали за пределы города и без суда закидали камнями. Во время казни Стефан молился за своих врагов, причём известна его последняя фраза: «Господи, не сочти им это за грех...»



Стефану приписывают проповедование и сотворение чудес, из-за которых он навлек на себя неприязнь Синагоги свободных мужей, киренейцев и александрийцев. Эти группы воспротивились учению Стефана, но тот превзошёл их в спорах, одержав блестящую ораторскую победу. Озлобленные противники в ответ обвинили его в богохульстве и отрицании Моисея и самого Бога.

Стефан имел репутацию харизматичного оратора, хотя не проповедование было его основным занятием. Он принадлежал к первым семи диаконам, т.е. помощникам двенадцати апостолов, которые в связи с ростом обращённых в христианство не успевали исполнять все свои обязанности. Главной обязанностью диаконов была забота о бедных и больных, разделение пожертвований среди сирот и вдов. Это было первой формой социального служения церкви. Диаконы были помощниками священнослужителей. Диакон может совершать ритуал погребения, крестин и брачевания, но не может сам вести богослужение.

Имя Стефан происходит от греческого слова и означает «коронованный, венценосный». Святой Стефан особенно почитался ранней церковью, его авторитет ещё больше возрос после обнаружения его телесных остатков в 415 году недалеко от Иерусалима.

В нашем регионе праздник св. Стефана – это день, когда люди ходят в гости к друзьям или родственникам и говорят добрые пожелания. Это день пения колядок и веселья. После постного Адвента день св. Стефана ещё более выделяется и ассоциируется с приятной, расслабленной атмосферой. После обеда в деревнях можно увидеть различные представления, а вечер отведен для традиционного святоштефанского веселья.

СВЯТОЙ ШТЕФАН, КОРОЛЬ

Ввиду того, что Словакия до 1918 года была составной частью Венгерского королевства, то имеет смысл поговорить ещё об одном святом Штефане – основателе средневекового королевства Венгрии, её первом короле Стефане, который также прослыл святым. Венгерское королевство именовалось землями короны св. Стефана или святым апостольским королевством. Сама венгерская королевская регалия – корона св. Стефана – пользуется глубоким почитанием и с 1974 г. выставлена в венгерском парламенте. С 17 века существует т.н. догма о святости святоштефанской короны, ей причиталась правовая субъектность, причём угорский сейм, как правило, выбирал короля для короны, а не наоборот. Наиболее примечательными и запоминающимися элементами короны являются её византийский облик, нижняя (corona graeca) и верхняя (corona latina) части, а также согнутый налево крестик.

Весьма занимательна история со согнутым крестиком на короне. Дело в том, что на некоторых гравюрах святоштефанской короны 17 века крестик показан совершенно прямым, не повреждённым. Официальное объяснение этого феномена не выдерживает никакой критики. Утверждается, что во время турецкого нашествия в 16 веке корону в срочном порядке пришлось эвакуировать, и якобы прислуга спешно упаковала корону в неподходящий по размерам сундук. Так по стечению неблагоприятных обстоятельств и был повреждён крестик.



Но невозможно представить, чтобы для неё не было предусмотрено подходящих средств транспортировки. Гораздо более вероятно следующее: корона вместе с венгерскими хрониками более 150 лет находилась в Вене, где оригинальные хроники переписывались по латыни, вводились в соответствии с навязываемыми представлениями об истории. В то время крестик и был, скорее всего, согнут преднамеренно.

Ведь если посмотреть на святоштефанскую корону анфас, то создаётся впечатление, что крестик как бы кланяется Западу. Напомним, что, по свидетельствам виднейшего картографа и лингвиста 18 века Готтфрида Гензеля, на территории Венгрии ещё в 1741 году использовались два основных шрифта: южнее Дуная – кириллица и глаголица, севернее Дуная – т.н. гуннский алфавит, упоминание о котором напрочь вычеркнули из учебников истории.

И ещё добавим, что венгерская знать более века вела вооружённую борьбу с Габсбургами в рамках т.н. антигабсбургских восстаний, поскольку считала венских правителей узурпаторами. На самом деле, власть Габсбургов окончательно окрепла в Венгрии лишь с приходом Марии Терезии. Приблизительно в то же самое время и была в принудительном порядке проведена т.н. рекатолизация, введено в употребление латинское богослужение.

Кстати, возникает вопрос, куда пропали все письменные памятники, созданные на глаголице и с использованием гуннского алфавита, если эти алфавиты ещё не были забыты в то время?



Принято считать, что Стефан был первым христианским королём Венгрии, проводившим время от времени принудительную христианизацию. Король Стефан заложил фундамент венгерской государственности, её базовых институтов, церкви, престолонаследия. Стефан консолидировал и утвердил раннесредневековую государственность. В святоштефанской легенде есть предание, будто Стефан завещал корону и королевство Марии Богородице. Существуют даже монеты, на которых изображено, как св. Стефан собственноручно надевает корону на голову Богородицы.

Итак, мы видим, что в местной истории присутствуют два якобы совершенно разных святых Стефана. Являются ли они независимыми друг от друга историческими персонажами, или же существует некое соединяющее звено, дающее возможность предполагать, что оба восходят к одному историческому оригиналу? Но тем из Вас, уважаемые слушатели, кто желает покопаться в хитросплетениях этой занимательной истории, рекомендуем сопоставить облик святоштефанской короны с мозаичным изображением императорской четы Византии – Иоанна II Комнина и Ирины Венгерской, находящимся в Храме св. Софии в Стамбуле.

Вы поймёте, что венгерская королевская регалия точь-в-точь похожа на императорскую корону византийских василевсов соответствующей эпохи. Причем женский аналог святоштефанской короны, изображённый на голове Ирины Венгерской на стамбульской мозаике, был случайно найден в конце 19 века в Иванке при Нитре и помещён в Венский исторический музей под названием «Корона Мономаха», и историки до сих пор ломают голову, кому и когда эта корона принадлежала. На самом деле, согласно Новой Хронологии, объединяющее звено между Стефаном библейским и венгерским – это и есть тот самый византийский император. Он же Иоанн Креститель. Слово СТЕФАН может быть производным от СВТ + Иоанн, т.е. святой Иоанн Креститель. Все они, если говорить строго по-научному, восходят к одному историческому оригиналу – византийским правителям.



Апостол Миленков



Константин Лейпус

ЗОЛОТЫЕ ГОЛОСА «ПРАВОСЛАВИЯ»

Текст: Наталья Ядрышникова
Перевод с болгарского: Алена Ганева
Фото: архив ансамбля «Православие»

- Как родилась идея создать ансамбль?

- Мысль о создании коллектива «Православие» родилась совершенно спонтанно в 2017 году, когда мы с Александром Александровым познакомились с Константином Лейпусом. Всех нас интересовали церковнославянские песнопения. И мы решили создать коллектив для их исполнения в стиле а капелла.

- Когда коллектив начал свою активную деятельность?

- Окончательно состав ансамбля сформировался в мае 2020 года. Мы проводили прослушивания в поисках самых красивых голосов, подходящих для хорового исполнения. И уже в этом составе мы провели два первых концерта. Первый прошёл в столице Австрии во время Дней Европы. А 26 ноября состоялся концерт в кафедральном соборе Святителя Николая Чудотворца в Вене, очень красивой церкви с великолепной акустикой.

- Вена славится оперными исполнителями высокого класса. А как подбирался состав ансамбля?

- Основным условием для тех, кто хотел участвовать в нашем коллективе, было владение кириллицей. Так как не для каждого это является простым делом. К счастью, в Вене — одном из мировых центров музыки, — проживает много музыкантов разных национальностей. Так что наши участники говорят по-русски, по-болгарски или на других славянских языках.

- Расскажите, пожалуйста, о членах коллектива «Православие», какие национальности в нём представлены?

- Наш небольшой коллектив принимает участие в международных проектах, и состав у нас интернациональный. В настоящее время в наш ансамбль входит восемь исполнителей шести национальностей: из Болгарии, России, Венгрии, Канады, Словении и Сербии. Все они профессионалы и очень позитивно настроенные люди. Мы гордимся нашим национальным разнообразием. Нам даже удалось преодолеть границы объединённой Европы. И мы надеемся, что сможем дать возможность слушателям насладиться хоровой культурой разных народов, способствуя развитию культуры и человеческих отношений.

В прошедшем году культура и искусство значительно пострадали из-за карантина, сократилось количество зрителей и слушателей. К сожалению, это коснулось и выступлений ансамбля «Православие». Второй концерт состоялся в условиях жёсткого локдауна. Тем не менее, интерес слушателей был огромен.

Из-за этого большого интереса мы решили организовать концерт посредством интернета в режиме live stream, чтобы дать людям возможность услышать нас вживую, иметь возможность записать наше выступление. И так, вопреки всему, мы могли донести до слушателей наше послание. Этот опыт оказался очень успешным и продуктивным. И мы хотим продолжить эту практику, если концертные залы будут по-прежнему закрыты для публики. В условиях, когда люди не могут путешествовать и часто сидят дома, подобные культурные события очень важны для духовного развития людей. Но мы надеемся, что однажды все ограничения будут отменены, и мы получим возможность выступать перед людьми, причем не только в Вене, но и в других городах Австрии и Европы, включая Словакию.

- Расскажите, пожалуйста, о репертуаре ансамбля. В чём была особенность концерта, состоявшегося в Соборе святителя Николая Чудотворца в Вене?

- Самым интересным в этом концерте было исполнение двух новых произведений, написанных нашим музыкальным руководителем Константином Лейпусом. Это «Аве Мария», исполненная на латинском языке, и двенадцатый

псалом на церковнославянском языке. Я считаю, что они были исполнены на очень высоком профессиональном уровне и обогатили наш репертуар, который, кстати, включает духовные песнопения XII — XXI вв. И мне бы хотелось, чтобы и другие подобные коллективы проявили интерес к этим произведениям.

- Каковы планы ансамбля на 2021 год?

- Наш следующий концерт состоится 21 марта, снова в русской церкви, а 18 апреля мы будем петь в церкви Св. Леопольда в Вене. В программу будут включены песнопения на музыку Константина Лейпуса («Аве Мария» и Двенадцатый псалом), а также псалом 149 на церковнославянском языке, музыку для которого написал французский композитор Франсуа-Пьер Декан (Francois-Pierre Descamps), живущий в Вене.

К апрелю также ждём произведение на церковнославянском языке, которое напишет композитор Петер Везенауер (Peter Wesenauer). В 2021 году мы планируем дать всего 6 концертов, а также концерт с



новыми духовными песнопениями современных композиторов, проживающих в Австрии: Константина Лейпуса, Франсуа-Пьера Декана, Петера Везенауера и Отто Лехнера (Otto Lechner).

- Мы бы могли на ваши концерты пригласить и словацких ценителей духовной православной музыки?

- Конечно! Но пока приглашаем на наш livestream: <https://youtu.be/v01hAW4hjpk> и www.lilaschwan.at

НОЧЬ СЯТОЙ ВОДЫ

Текст: culture.ru. Фото: Архив

Крещение — один из 12 главных христианских праздников. Согласно Евангелию, в этот день Иисус Христос крестился в реке Иордан. В народных традициях в Крещение завершаются Святки.

«Крещение» с греческого — «погружение в воду». В первом столетии в водах реки Иордан совершал это таинство Иоанн Креститель. Проповедник призывал людей к покаянию и смывал грехи, очищая от скверны. Пришёл на берег священной реки и Иисус Христос. Во время таинства на Спасителя снизошел Святой Дух в виде голубя. Как повествует Евангелие, небесный голос провозгласил: этот человек — Сын Господа, который несёт миру Его волю. Поэтому праздник Крещения ещё называют Богоявлением и связывают с водой — освящением в храмах и погружением в купели.

Вечер накануне праздника — *Крещенский сочельник* — собирал вместе всю семью. По русским традициям после постной трапезы ложки складывали в общую миску и накрывали хлебом в надежде на богатый урожай. Не обходилась подготовка к празднику и без суеверий. В народе повелось над дверью, окнами и даже печной заслонкой рисовать кресты, дабы оградить свой дом от нечистой силы.

Девушки в крещенскую ночь ворожили на суженого, хоть гадать накануне такого большого праздника было и грешно. А вот утро непременно встречали молитвой. По преданиям, Небо в предрассветные часы открывалось самым сокровенным просьбам.

Главный символ этого праздника — вода. Считается, что вся вода в ночь на Крещение становится чудодейственной: будь то речка в проруби или снег в чистом поле. Ещё в 387 году о свойствах освященной в Креще-

ние воды писал константинопольский архиепископ Иоанн Златоуст:

«Христос крестился и освятил естество вод, и поэтому в праздник Крещения все, почерпнув воды в полночь, приносят её домой и хранят весь год. И так вода в существе своём не портится от продолжения времени, почерпнутая ныне, целый год, а часто и два, и три года остается свежей и неповрежденной...»

Крещенское утро принято начинать с питья освященной воды, а первое утреннее блюдо — это крестцы. Обрядовое печенье в каждой губернии пекли по-своему. Где-то это лепешки с нанесенным крестом, но в основном — две полоски теста, которые образовывали крест.

«Кресты — особое печенье, с привкусом миндаля, рассыпчатые и сладкие; где лежат поперечники «креста» — вдавлены малинки из варенья, будто гвоздочками прибито. Так спокон веку выпекали...»

Иван Шмелёв,
из автобиографической повести
«Лето Господне»

Накануне Крещения крестцы выпекали матери семейства, заготавливая на благополучие домочадцев. Ровное печенье без изъянов обещало год лёгкий и благополучный, трещины сулили трудности. Не пропечётся или подгорит крест — быть болезни. Неудавшиеся печенье крошили птицам, отгоняя беду.

С птицами связана ещё одна традиция Крещения. В день праздника после богослужения отпускают в небо белых голубей как символ Святого Духа, что явился на землю в обличье этой птицы, и в знак окончания рождественских праздников.



КРЕЩЕНСКИЕ ТРАДИЦИИ НА РУСИ

Текст: Екатерина Гудкова,
Культура РФКонстантин Маковский. Святочное гадание на жениха (фрагмент).
Ранее 1915г. Государственный музей истории религии, Санкт-Петербург.

19 января Русская православная церковь отмечает Крещение Господне, или Богоявление.

По старому стилю этот праздник приходился на 6 января и закрывал святочный цикл, который начинался с Рождества. Крещение завершало 12-дневные гулянья с вечерками, колядками и гаданиями — в этот день люди изгоняли нечисть, хозяйничавшую на Святках, и замаливали собственный грех «бесовских игрищ».

КРЕЩЕНСКИЙ СОЧЕЛЬНИК

Канун Крещения, как и канун Рождества, называли сочельником. Крещенская трапеза во многом повторяла постное рождественское меню. На стол ставили кашу кутью и ритуальный хлеб, разнообразную выпечку, блины, десерты из сухофруктов и орехов. Хозяйки на Крещение готовили только нечётное количество блюд. Из-за того, что этот день считался постным, в народе крещенский сочельник называли голодной кутьей. Во многих регионах на Крещение повторяли рождественский обряд приглашения умерших предков на ужин. На столе зажигали свечу для мертвых, ставили дополнительные приборы по числу покойных родственников.

Перед Богоявлением прощались со Святками. Со стола убрали сено, торжественно внесенное накануне Рождества. С Рождества же возле икон лежал праздничный хлеб, который на Крещение скармливали скотине или птице. Все 12 святочных дней нельзя было выносить мусор, а также делать многие домашние дела, например прясть и ткать. В Крещение эти запреты снимались — из избы выносили сор, выметали золу из печи.

Константин Трутовский. Колядки в Малороссии.
1864. Государственный Русский музей, Санкт-Петербург

В этот же вечер молодежь устраивала заключительные игрища. По дворам ходили ряженные, исполнявшие колядки — песни с пожеланиями хозяевам дома.

Считалось, что чем больше колядующих одарят хозяева, тем больше доброго случится с семьей в новом году.

В Торопце Псковской губернии Святки сльвут «Субботками». Тогда незамужние дочери обывателей этого городка собираются у бедных вдов... для посетительниц делают скамьи уступами от полу до потолка в виде амфитеатра. По сторонам этой же горницы ставятся скамейки для мужчин.

Когда девушки собрались... ворота открываются и начинается прибытие холостых молодых людей. Прибытие каждого молодого гостя девушки величают песнями, которые исстари поются на субботах. За эту честь каждый гость должен платить деньгами, которые потом отдаются в пользу хозяйки дома, небогатой вдовы. Сюда женатые и замужние не допускаются.

Михаил Забылин.

Русский народ. Его обычаи,
обряды, предания, суеверия и
поэзия. 1880

Канун Крещения считался особенно «правдивым» с точки зрения предсказаний. С одной стороны, в это время, как во все святочные дни, ходили по земле нечистые силы — главные помощники для гаданий. С другой стороны, последующая церковная служба изгоняла их и закрывала им ворота в земной мир, так что можно было не бояться «осложнений» от общения с потусторонними силами. И все же было принято соблюдать меры безопасности. Для защиты при гадании очерчивали вокруг себя круг. Если гадающих было много, они становились в «хоровод», держа друг друга за мизинцы рук. В Вологодской губернии правила «гадательной безопасности» предписывали надевать на голову глиняный горшок. В Костромской губернии перед гаданием место, где оно проводилось, обскакивали на левой ноге против солнца (против часовой стрелки), приго-

Антон Овсянников.
Великое освящение воды
на Иордани.
2002. Частное собрание

варивая: «Чёртовое место, чёрт с тобой!» После гадания скакали уже на правой ноге по часовой стрелке со словами: «Богово место, Бог с тобой!» — для того, чтобы «разворожиться».

Как и на Рождество, в ночь на Богоявление загадывали желание: считалось, что небо «открывается» и любая просьба доходит до Спасителя. Знаком того, что небеса отверзлись, было колыхание воды в бочке или стакане. Оно символизировало момент, когда Христос вошёл в реку Иордан, чтобы принять крещение.

«ВО ОЧИЩЕНИЕ ДУШ И ТЕЛЕС»

В день Богоявления главным событием было освящение воды и купание в проруби. В связи с этим праздник получил в народе название Водокреши.

Как и в наше время, церковнослужители освящали воду дважды: в сочельник на вечерней службе в храме и собственно в праздничный день на реке. Заранее подготовленную прорубь — иордань — украшали елями, рядом устанавливали вырезанный из льда крест. Считалось, что особенно в купании и, соответственно, в очищении нуждались гадавшие и колядники, которые ходили на Святки ряжеными. Они должны были «смыть личину беса».

В течение недели после праздника в освящённой реке нельзя было стирать белье. А воду, набранную в проруби сразу после водосвятия или принесённую из церкви, хранили весь год. Ей поили больных домочадцев и скот, использовали её в заговорах на красоту и здоровье. Столь же целебным считался крещенский снег. Растопленный снег добавляли в воду в бане, выливали в колодец, чтобы летом он не пересыхал. Считалось, что только крещенским снегом можно отбелить холсты. На Вологодчине ровно в полночь на Богоявление брали воду из колодца, которая тоже считалась святой.

ИЗГНАНИЕ БЕСОВ И ЯРМАРКА НЕВЕСТ

На Богоявление изгоняли бесов не только из «душ и телес», но и из домов.

Для этого стреляли из ружей, гремели посудой, парни с криками и гиканьем скакали верхом по деревне и «лупили» метлами и кнутами по углам и закоулкам. В северных губерниях разваленная куча дров свидетельствовала о том, что здесь «святые проехали».

Святъем называлась вся нечистая сила. Чтобы защититься от неё, на воротах, дверях, притоках мелом или углем чертили кресты. Дома, хозяйственные постройки, скотину окропляли святой водой.

После освящения проруби начинались игры и забавы, напоминавшие о грядущей Масленице: кулачные бои на льду, катания с горок. На Дону в лёд вбивали кол и надевали на него колесо, к которому с помощью оглоблей крепили несколько саней.

Взрослые вращали колесо, а дети катались на импровизированной карусели.

В Иркутской губернии у иордани устраивали лошадиные бега, чтобы лошади передавали копытами чертей.

В Череповецком уезде Вологодской губернии на Крещение молодые люди обменивались подарками: юноши покупали понравившимся девушкам конфеты, а девушки вышивали для потенциальных женихов платочки и кисеты. Повсеместно проходили смотрины.

Обычай устраивать на Крещение так называемые дивьи (девичьи) смотрины принадлежит к числу вымирающих. <...> Смотрины происходят либо в церкви во время литургии, либо на городской площади, где катаются матери с дочками, а мужской пол стоит стеной и производит наблюдение. «Все невесты, — рассказывает вологодский корреспондент, — наряженные в лучшие платья и разряженные, выстраиваются в длинный ряд около «ердани». Между невестами (называемыми также «славушницами») прохаживаются парни, сопровождаемые своими родительницами, и выбирают себе суженую. При этом заботливая родительница не только внимательно рассматривает, но даже щупает платья девиц и берет их за руки, чтобы узнать, не слишком ли холодны руки у славушницы. Если руки холодны, то такая невеста считается зябкой и потому не подходящей для суровой крестьянской жизни.

Сергей Максимов. Нечистая, неведомая
и крестная сила, 1903

После Крещения начинались «свадебные недели», которые длились вплоть до Масленицы. В это время спешили сыграть свадьбу, ведь впереди ждал Великий пост, когда жениться было не принято.

ПОЧЕМУ И КАК БОРОТЬСЯ С ОЖИРЕНИЕМ

Текст: Александр Владимирович Сироткин, проф. др., д.б.н.

Фото: обложки книг автора

Предисловие.

Парадоксом является то, что осуществление извечной человеческой мечты – устранение бедности, тяжёлой ручной работы, недостатка еды и большого количества свободного времени – зачастую ставит под угрозу здоровье людей, качество и продолжительность их жизни. Большинство смертей в мире сейчас вызвано болезнями, связанными с нарушением обмена веществ. Самым важным в этом отношении является избыточный вес, которым страдают 1,9 миллиарда взрослых во всём мире (из них 650 миллионов – ожирением). За последние 40 лет число страдающих ожирением людей в мире утроилось, так что уже даже говорят о пандемии ожирения. Тучность и ожирение могут способствовать возникновению сахарного диабета, воспалений, сердечно-сосудистых и репродуктивных заболеваний, а также рака. Помимо этих рисков для здоровья они вызывают проблемы в движении, проблемы в социальных и сексуальных отношениях. Они понижают уверенность людей в себе и ухудшают общее качество жизни. Наконец, они наносят значительный экономический ущерб. Охрана здоровья пациентов с ожирением как минимум на четверть дороже, чем людей с нормальным весом, и составляет 1 – 3,6% ВВП страны.

Профилактика и лечение нарушений метаболизма требует, с одной стороны, поиск способов ограничения приёма и сохранения калорий, а, с другой стороны, усиление процесса их сжигания. При этом, конечно, желательно минимально влиять на качество питания и жизни в целом.

В этом очерке я постараюсь объяснить причины ожирения, его последствия и бытовые способы его предотвращения. Кроме того, читателю может быть полезно мнение специалиста о некоторых расхожих представлениях о том, как похудеть. Эти сведения изложены в моей книге «Rastliny na Chudnutie - Pravda a Myty», только что выпущенной в Словакии, и в более полной версии «Что есть и пить, чтобы похудеть», которая готовится к изданию в России.

Что происходит при ожирении, почему это плохо и как этого избежать

Каждая болезнь возникает либо из-за слабой или чрезмерно сильной активности различных регуляторов физиологических процессов, либо из-за разлада их взаимоотношений. Нарушения жирового метаболизма, в том числе ожирение, не являются исключением.

Жировая ткань – самое большое хранилище энергии в организме и в то же время самая большая эндокринная железа, вырабатывающая регулирующие вещества – адипокины, не только для себя, но и для всего организма. Ожирение – патологическая гипертрофия жировой ткани, которая способствует развитию множества метаболических заболеваний. Ожирение возникает при длительном неравновесии между потреблением и расходом энергии, когда ненужная энергия накапливается в виде жировых отложений. Избыточные жировые отложения отягощают организм и вырабатывают вещества, вызывающие широкий спектр заболеваний. Ожирение часто связано с гипертонией, снижением чувствительности организма к инсулину, что приводит к чрезмерному количеству в крови инсулина, сахара, триглицеридов, свободных жирных кислот и «злого» холестерина низкой плотности, хроническим воспалительным процессам, склонности к образованию тромбов и сниженной устойчивости к инфекциям. Комплекс этих явлений называется метаболическим синдромом. Этот синдром повышает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний (включая атеросклероз, инсульт и инфаркт миокарда), сахарного диабета 2-го типа, рака и ряда других заболеваний, которые сегодня являются главной причиной смерти в мире.

Рост объёма жировой ткани происходит двумя способами: созданием новых жировых клеток (адипоцитов)

или увеличением (гипертрофией) уже существующих. Размножение адипоцитов для здоровья лучше. Вместе с размножением адипоцитов развиваются также артерии, которые прорастают между клетками жировой ткани и обеспечивают их здоровый обмен веществ и производство адипокинов. Одна из задач адипокинов – удерживать чувствительность жировых клеток к инсулину и тормозить возникновение воспалительных процессов. К адипокинам принадлежит и гормон лептин, который тормозит центр голода. Все эти процессы, связанные с размножением и кровотоком адипоцитов, поддерживают метаболическое равновесие и обычно не создают больших проблем со здоровьем.

Увеличение (гипертрофия) адипоцитов без развития новых кровеносных сосудов влечёт за собой недостаточное окисление жировых клеток, их прорастание соединительнотканью веществом, (фиброз), воспаление и в конечном итоге даже отмирание жировых клеток. Жировая ткань теряет свою функцию хранилища энергии и перестаёт создавать нужные адипокины. Это приводит к снижению чувствительности организма к инсулину и к появлению признаков, похожих на диабет. Повышается уровень сахаридов и жиров в крови, они откладываются в других органах (печени, мышцах, сосудах), что ведёт к нарушению их работы. Это влечёт за собой широкий спектр заболеваний: от сердечно-сосудистых болезней и снижения иммунитета до возникновения рака. Недостаток адипокинов приводит к нарушению механизмов обратной связи, посредством которых жировая ткань тормозит центр голода в мозгу. Это означает дальнейшее перекармливание и усугубление ожирения.

Какой путь выберут для себя жировые клетки – размножение или увеличение (гипертрофия) – зависит от определённых гормонов (например, инсулина, корти-

костероидов), факторов роста и транскрипции, а также РНК интерференции. Для их подробного описания нам бы понадобилась специальная книга. Но изучение и использование этих регуляторов могло бы помочь в правильном направлении развития жировых клеток и в лечении ожирения. Кроме того, на выбор пути развития жировых клеток можем повлиять и мы простым изменением образа жизни. Например, при голодании снижается рост жировых клеток, но их количество остаётся неизменным.

Чтобы предотвратить избыточный вес и ожирение, можно придерживаться следующих простых правил здорового образа жизни:

- будьте физически активны каждый день (регулярные упражнения, прогулки на свежем воздухе);
- постарайтесь, чтобы меню было разнообразным;
- старайтесь регулярно опорожняться;
- ешьте продукты с высоким содержанием клетчатки;
- постепенно уменьшайте порции еды и тщательно пережевывайте её;
- не используйте жевательные резинки, потому что они вызывают выделение пищеварительных соков и чувство голода;
- ограничьте потребление животных жиров и замените их источниками «хороших жиров», содержащими ненасыщенные жирные кислоты (растительное масло, орехи);
- избегайте продуктов из белой муки, белого риса, соли и сладостей, содержащих простые сахариды, предпочитайте блюда с полисахаридами и белками (семена, бобовые, коричневый рис и продукты из цельнозерновой муки);
- ешьте свежие фрукты и овощи каждый день;
- не ешьте в вечерние часы;
- избегайте использования антибиотиков;
- будьте довольны жизнью.

Не всегда возможно соблюдать все эти правила в нашей обычной жизни. Тем не менее, их соблюдение может помочь перейти к здоровому образу жизни и предотвратить появление избыточного веса и ожирения.

Некоторые мифы о похудении

В интернете и в литературе, иногда даже научной, циркулирует множество рецептов для похудения. Однако некоторые из них нужно принимать с осторожностью. Вот несколько широко распространённых представлений о похудении, которые не соответствуют современным научным знаниям.

Если не будем есть жиры, будем здоровыми и стройными.

Здоровье без жиров невозможно. Организм нуждается в жирах не только в качестве хранилища энергии, но и в качестве строительного материала. Они являются важной составной частью стенки каждой клетки, в них создаются многие гормоны и т.д. Сомнительно также утверждение о том, что отсутствие жиров гарантирует стройность. Ожирение может возникать не только вследствие потребления жиров, но и белков и сахаридов. Жиры могут возникать и как продукт метаболизма белков и сахаридов. Кроме того, когда мы потребляем большое количество сахаридов и белков, то мы их сжигаем вместо жиров, которые потом полностью отклады-

ваются про запас вместо того, чтобы сжигались. Кроме того, сахариды способствуют выделению инсулина, который также активизирует процесс отложения жиров. Поэтому жировые запасы могут расти не только в результате потребления жиров, но и белков и сахаридов. Например, потребление большого количества протеинов при протеиновых диетах в бодибилдинге может привести не к похудению, а к ожирению.

Пропущу завтрак, похудею и буду здоровее.

В некоторых экспериментах исключение завтрака помогало в лечении ожирения, но другие исследования не подтвердили этот эффект. Причиной может быть то, что исключение завтрака нарушало циркадные ритмы метаболических процессов и понижало не только приём, но и выдачу энергии. Некоторые авторы даже утверждают, что исключение завтрака было напрямую связано с повышенным ожирением и повышало уровень холестерина в крови и риск сердечно-сосудистых заболеваний.

Чем чаще ем, тем больше набираю вес.

Чаще всё зависит от того, не как часто, а что и сколько мы едим. Время приема пищи меняется в зависимости от образа жизни. Наши предки, обезьяны и охотники каменного века, вероятно, не имели строгого разделения приёмов еды на завтрак, обед и ужин, а ели тогда, когда было что. Древние римляне могли похвастаться лишь обедом, люди средневековья – завтраком и обедом. Только появление искусственного вечернего освещения, удлиняющего дневную деятельность, привнесло в наш быт обыкновение ужинать. Сравнительное изучение показало, что лучше худели те, кто питался 1 – 2 раза в день и 5 – 6 раз в день, чем те, кто ел 3 раза в день. Таким образом, мы имеем две альтернативные модели питания. Первая заключается в том, чтобы есть только один или два раза в день. Эта модель больше подходит занятым людям. Согласно другой модели рекомендуется есть 5 – 6 раз в день. Тут нужно следить за величиной и калорийностью отдельных блюд, чтобы суммарный приём энергии не превышал оптимальный. С учётом физиологии пищеварения и циркадных ритмов я отдаю свое предпочтение второй модели и рекомендую разделить оптимальное количество дневного приема энергии на завтрак, перекус, обед, полдник и ужин.

Пост способствует худению.

Не всегда. Иногда во время поста можно даже потолстеть. Организм сопротивляется потере энергетических резервов пониженной отдачей энергии (для тепла, движения и т.д.) и повышенным запасом жира, когда пост окончится. Кроме того, пост по религиозным причинам (Рождество, Пасха или Рамадан) не означает всегда снижение приема калорий, а только изменение питательного рациона (вместо мяса – рыба, выпечка и т.д.) или перенос приёма пищи с дневного на ночное время (а это никак не способствует здоровью и похудению). Тем не менее пост широко практикуется не для здоровья, а по причинам духовным, культурным и религиозным. В прошлом это было мотивировано также экономическими причинами (весенний пост, когда был недостаток еды). Римские императоры имели обыкновение поститься один день в месяц ради здоровья. Пост может действительно снижать вес тела и отложение жира, но только в сочетании с низкокалорийной пищей. По результатам

некоторых исследований, пост понижал вес тела у всех пациентов; согласно другим, понижение веса касалось лишь толстых, а не здоровых людей. Кроме того, после окончания поста вес обычно очень быстро возвращается к исходным показателям.

С помощью правильного питания похудеет или потолстеет каждый.

Теоретически, если я буду потреблять меньше энергии и больше ее тратить, то похудею. И наоборот. Поэтому эпидемия ожирения часто связана с сидячим образом жизни. Количество времени, проведенного у телевизора, коррелирует с риском ожирения как у детей, так и у взрослых. Поэтому ограничение рациона и физическое движение воспринимаются как наиболее популярные пути к похудению. В большинстве случаев это правда, но не всегда. Во-первых, существует врожденная тучность и стройность, которые определены не питанием, а повреждением генов (полиморфизм, мутации), регулирующих метаболизм.

Во-вторых, условием похудения является комбинация понижения приема энергии и повышения её расхода. Нарушение равновесия между этими процессами сопряжено со сложностями, не только психологическими, но и физиологическими. Например, организм реагирует на снижение приёма калорий понижением их выдачи и таким образом сохраняет жировые резервы.

В-третьих, спортом и упражнениями можно повысить выдачу энергии на тепло и движение. Но эта выдача представляет лишь незначительный процент в сравнении с общим расходом энергии. Больше всего энергии уходит на основной (базовый) метаболизм (дыхание, пищеварение, терморегуляция). Основным метаболизмом у каждого уникальный, врожденный и тяжело поддающийся воздействию. Примером тому может быть различный расход тепла у мужчин и женщин. Пока некоторые женщины трясутся под одеялом и при 20 градусах, мужчины ходят в майке и при более низких (даже при минусовых) температурах. Поэтому мужчинам необходимо для своей мускулатуры и терморегуляции гораздо больше пищи. Не сидите долго у телевизора или компьютера, занимайтесь спортом и ограничивайте себя в питании. Но помните, что организм будет с вами сражаться и имеет много объективных причин для того, чтобы выйти из поединка с вами победителем.

Курение стройнит.

Этот предрассудок возник на основании того, что многие люди, бросившие курить, начинают полнеть. Но это результат скорее общего улучшения здоровья, а также того, что эти люди только заменяют одну вредную привычку другой (вместо сигареты берут конфету). В реальности курильщики (вне зависимости от количества выкуренных сигарет) за 10 лет толстеют на 4,4 кг (мужчины) и на 5,0 кг (женщины) больше, чем некурильщики.

Надеюсь, что эти сведения помогут вам избежать напрасных надежд и разочарований от того, что ваши усилия не принесли ожидаемых результатов. С другой стороны, я убежден, что эта информация поможет вам перейти на правильный режим питания, а индивидуальное лечение ожирения подберут врачи-специалисты.



Мир становится все более противоречивым, и тем интереснее всматриваться в него. С одной стороны, в последнее время мы все чаще слышим термин «русская цивилизация» и призыв «Вперед, Россия!». С другой, усиливается русофобия. Это противоборство обостряется во всех сферах. Мысли об этом противостоянии меня не покидают.

Я хотел бы познакомить вас с интересным человеком — Иваном Кишимом. Ему 55 лет. Он свободно говорит по-словацки и по-русски, по-английски и по-венгерски. Знаю Ивана почти 30 лет. И каждая наша встреча — это открытие, потому что, честно скажу, в чём-то он даже более русский, чем многие наши соотечественники... Иван основал в Словакии целое самостоятельное направление — русские боевые искусства. Причём речь идёт не о каком-то спортивном кружке — всё гораздо серьёзнее, шире, глубже.

Есть что-то такое в русском цивилизационном коде, что проявляется во многом. Вся история России имеет, в отличие от западноевропейской цивилизации, одну чрезвычайно важную особенность. Россия не вела захватнических войн, не имела колоний, а военная доктрина русского мира веками носит исключительно оборонительный характер. И это проявляется абсолютно во всём и имеет своё философское обоснование.

Обычно с утра невольно вижу в новостях сообщения о спорте, о победах на рингах. И невольно думаю: вот пример западноевропейской модели проникновения демократии во все сферы жизни общества — бои ... без правил. Действительно, зачем и здесь «тоталитарные» ограничения в виде правил (типа «лежачего не бьют» — бьют и ещё как бьют)?! И это трактуется как утверждение свободы и демократии. То ли дело в «недемократической» России... Вдумайтесь: наша военная доктрина и наши боевые искусства исключительно ОБОРОНИТЕЛЬНЫЕ. Цель — не уничтожить врага (как «москаляку на гилеку»), а защитить свою страну, свою семью, себя. Именно защитить.

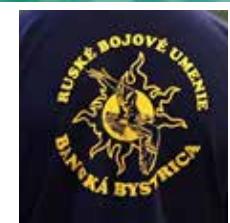
Вот она и разница в целях — не уничтожение, а защита. То есть в русской цивилизации цель достигается не сокрушением/уничтожением врага, а тем, что мы защищены. А что делать с врагом — это уже другой вопрос. Именно такое обоснование отношения к схватке с врагом, противником, соперником стоит в центре русских боевых искусств.



РУССКИЕ БОЕВЫЕ ИСКУССТВА В СЛОВАКИИ

Валерий Лебедев,
спец.корр. Банска Быстрица

Фото: Александр Лебедев, Иван Кишимон.



Неслучайно именно в России (СССР) возник уникальный вид спорта — самбо, название которого означает САМоборона Без Оружия. Обратите внимание на 3 важных составляющих: 1) само — не привлекая кого-то ещё; 2) оборона — именно защита, а не агрессия; 3) даже против вооружённого противника действуем БЕЗ ОРУЖИЯ.

Конечно, это верх искусства — победить вооружённого противника без оружия. Причём победой считается не уничтожение противника, как залитый кровью пол на многих современных рингах под озверелый рёв толпы, а нейтрализация противника, обезоруживание его. Целью является успешная защита от агрессии.

На занятиях у Ивана погружаешься в бесконечный мир философии, психологии, педагогики, физической культуры и спорта... Здесь учишься не наращивать кулаки, опустившись до уровня соперника, а подниматься над физической схваткой.

Начинать следует с изменения мировоззрения... На занятиях обычно собирается много людей разных возрастов, и царит дружеская атмосфера, и постоянно идет работа над собой.

Обо всём этом рассказывает Иван, и я с интересом слушаю его.

— Попробуй описать себя. Ты человек весёлый или грустный?

— И весёлый, и грустный — бывает по-разному.

— Так ты описываешь себя или тот образ, который виден окружающим?

— Себя.

— Но ты же сам признаёшь, что можешь быть абсолютно разным, то есть ты описываешь различные проявления себя, но это не ты. Это то, что выходит наружу. Ты о себе судишь по тому, как ты проявляешься в мире. Так ещё раз: ты весёлый или грустный?

(Ответа нет. Все смеются)

— Правильно, потому что у человека всегда есть выбор, каким быть. Наша главная задача — посмотреть поглубже: внутри каждого из нас есть источник. Мы можем выбирать, каким показывать себя людям.

Выбор — это и есть тот образ, который мы примеряем на себя. Если будете менять не свои образы, а самих себя, то эти изменения будут более быстрыми и значимыми.

Понятно, о чем говорим? Когда вы меняете свой образ, меняется и ваше проявление себя. Чем глубже вы работаете, тем вам легче. Сдвинуть человека руками — это один труд, а изменить душу — это совершенно другое. И легче, и труднее. Важно, чтобы вы почувствовали, что изменения возможны.

Вы такие, какими вы себя создали. К сожалению, люди часто оказываются в ловушках, не могут себя изменить. А ведь человеку доступно очень многое... У нас есть возможность выбрать мировоззрение, так как мир огромен и увидеть его весь просто невозможно. Каждый человек видит мир по-своему. Предприниматели смотрят на мир через призму того, что может принести им выгоду. Целеустремлённый человек оценивает все с учётом того, как будет развиваться его карьера. Люди разные, а возможностей много. Нужно провести очищение...

Много интересного, полезного узнаёшь на занятиях Ивана. К нему приезжает много лекторов, тренеров и спортсменов из России. Отличительной особенностью является духовно-нравственная основа, на которой базируется курс русских боевых искусств. Уделяется внимание психологическому состоянию. Это подготовка к возможной схватке.

Иными словами, школа Ивана Кишимона учит: в русском боевом искусстве человек защищает свой мир, будучи морально, духовно, психологически и физически выше, сильнее, гуманнее и мудрее противника. И вся история России тому подтверждение.

Большое спасибо Ивану Кишимону за его долголетний труд!

Советую читателям нашего журнала связаться с Иваном (легко найдете его в «Фейсбуке»:
<https://www.facebook.com/ivan.kissimon>)
и посетить его занятия.

«ВМЕСТЕ» - культурно-информационный журнал
русской диаспоры в Словакии
Издается Союзом русских в Словакии

Подписка:

Стоимость журнала 2 евро. Стоимость подписки 12 евро за год, или 6 евро для пенсионеров и льготных категорий граждан. Номер счета 2661040092/1100, Tatra Banka.
Просим указать имя, фамилию и Ваш адрес.

Братислава, ул. Фрэнк Кралея, 2
ICO 31971247

Журнал основан в 1999 году
№ 1 / 2021



**KULT
MINOR**
FOND NA PODPORU KULTÚRY
NÁRODNOSTNÝCH MENŠÍN



Реализовано при финансовой поддержке Правительства СР и при финансовой поддержке
Департамента внешнеэкономических и международных связей Правительства Москвы,
Фонда культуры Словакии, Союза русских в Словакии
Realizované s finančnou podporou Fondu na podporu kultúry národnostných menšín,
vlády Slovenskej republiky a Oddelenia zahraničnoobchodných
a medzinárodných vzťahov mesta Moskvy



Департамент
внешнеэкономических
и международных связей
города Москвы

ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР:
Светлана Борбелиова
svetlana.borbelyova1@gmail.com

ГРАФИЧЕСКОЕ ОФОРМЛЕНИЕ:
Юлия Красуля
gede@yandex.ru

POLYMEDIA
ofsetová
a digitálna tlačiareň NITRA

Тираж 380 экз.

На обложке журнала - г. Нитра, Словакия
Стр. 32 - Павловопосадские платки.

Точка зрения редакции может не совпадать с позицией автора опубликованного текста.

ISSN-1335-521X
Dvojmesačník, február 2021, 21 ročník, EV 2969/09