

Индийский вестник

Июль

2020

Бюллетень посольства Индии в России





ИНДИЯ В КАЖДОЙ СТРОЧКЕ

Дорогие друзья! Мы рады представить вам очередной, июльский выпуск «Индийского вестника», который продолжает рассказывать своим читателям о самых заметных событиях в жизни Индии, ее отношениях с внешним миром и российско-индийских связях.

Главными событиями июля стали продолжающаяся в мире борьба с пандемией коронавируса, которая также активно шла в Индии и России и не остановила усилий Дели и Москвы, направленных на развитие и укрепление российско-индийского привилегированного стратегического партнерства. В своей многовековой истории со времен древней «Махабхараты» Индия пережила немало войн и сражений и прошла через многие испытания. Главной сегодняшней битвой, которую страна ведет под руководством правительства Нарендры Моды, стало сражением с новым невидимым врагом 21-го века — коронавирусом. И хотя пандемия не отступает, индийцы верят, что победа будет за ними.

О том, как сегодня идет эта борьба, на страницах июльского номера «Индийского вестника» рассказывает корреспондент ТАСС в Дели Евгений Пахомов. Несмотря на все меры, предпринятые центральными властями Индии и правительствами штатов, прошедший июль не привел к полной победе над коронавирусом. Привыкая жить в условиях пандемии, которая может продлиться долго, власти смягчили строгие меры безопасности. Открылись магазины и лавки, вслед за ними храмы, многие из которых были закрыты впервые за свою многовековую историю, а также рестораны и торговые центры.

Сулиц исчезли блокпосты с полицейскими, при этом Дели превратился из города ограждений в город масок — жители в соответствии с указаниями властей закрывают лица медицинскими повязками, национальными платками и шальями.

Неру-парк в индийской столице — одно из излюбленных среди горожан мест для занятий йогой. Почти два месяца парк был закрыт из-за локдауна, но теперь сюда вернулись любители утренних пробежек, фитнеса и, конечно, йоги.

Здесь посетители знают еще один секрет борьбы с вирусом, помимо медицинских масок. «Главное — это иммунитет! А иммунитет дает нам йога», — объясняет йогогин Вед Пракаш. Он расположился на ковриках с несколькими своими учениками — такие группы можно найти по всему парку. Пракаш уверен, что, укрепив иммунитет, можно не бояться инфекций: «Если ваш организм защищен, если вы регулярно занимаетесь йогой, то ваш организм справится с вирусом!».

В июльском номере «Индийского вестника» вы также найдете статью известного индийского ученого, председателя

Министерства AYUSH (аюрведы, йоги и натуропатии, унани, сиддхи и гомеопатии) профессора Сарашетти, который рассказывает о том, как использовать возможности древнего учения аюрведы и йоги для борьбы с коронавирусом и другими инфекционными заболеваниями в условиях 21 века.

Подтверждением того, что Москва и Дели используют кризис пандемии как новый стимул для сотрудничества, стала состоявшаяся 15 июля онлайн-конференция «Российско-индийские отношения в контексте постпандемического глобального порядка». Мероприятие было организовано Российским советом по международным делам (РСМД) совместно с Индийским советом по международным делам (Indian Council of World Affairs — ICWA). С 2017 г. совместная конференция двух аналитических центров поочередно проводится в Москве и Дели.

На Открытии конференции выступили генеральный директор РСМД Андрей Кортунев, генеральный директор ICWA Т.С.А. Рагхаван и Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Индии в России Бала Венкатеш Варма.

В дискуссии приняли участие программный директор РСМД Иван Тимофеев, редактор по стратегическим вопросам издания «Хинду» Атул Анеджа, профессор МГИМО МИД России и НИУ ВШЭ Сергей Лунев, глава Центра региональной торговли Министерства торговли и промышленности правительства Индии Рам Упендра Дас, старший научный сотрудник ИМЭМО им. Е.М. Примакова РАН Алексей Куприянов и бывший директор Национального морского фонда, консультант ICWA Виджай Сахуджа. Модерировал встречу генеральный директор ICWA Т.С.А. Рагхаван.

Участники круглого стола обсудили общие тренды развития российско-индийских отношений, новые вызовы и возможности, которые появились перед двумя странами на фоне пандемии и глобального кризиса, а также возможные сценарии развития международной экономической ситуации после COVID-19.

Участники отметили, что у России и Индии нет неразрешенных конфликтов, а их позиции по большинству международных вопросов близки или полностью совпадают, что формирует надежную базу двусторонних отношений. Москва и Дели активно сотрудничают на международных платформах, включающих ШОС, БРИКС, механизм Россия-Индия-Китай (РИК), «Группу двадцати» и ООН.

По традиции, завершает июльский номер наша кулинарная страничка. Учитесь готовить настоящие индийские блюда вместе с нами. Поверьте, это совсем не сложно!

До новых встреч на страницах «Индийского вестника», друзья!

Контакты	Кризис пандемии как стимул сотрудничества	2
Пандемия	Как победить коронавирус	4
Память	Вспоминая Евгения Чельшева	10
Фото номера		12
Дата	Далай-ламе — 85!	14
Культура	Триумф нового индийского кино	18
Здоровье	Аюрведа и йога против коронавируса	22
Кулинария	Ведж корма: шедевр из тушеных овощей	24



КРИЗИС ПАНДЕМИИ КАК СТИМУЛ СОТРУДНИЧЕСТВА

15 июля 2020 года состоялась онлайн-конференция «Российско-индийские отношения в контексте постпандемического глобального порядка». Мероприятие было организовано Российским советом по международным делам (РСМД) совместно с Индийским советом по международным делам (Indian Council of World Affairs – ICWA). С 2017 г. совместная конференция двух аналитических центров поочередно проводится в Москве и Дели. С подробностями – эксперт Российского совета по международным делам **Ксения Кузьмина**

На Открытии конференции выступили генеральный директор РСМД Андрей Кортун, генеральный директор ICWA Т.С.А. Рагхаван и Чрезвычайный и Полномочный Посол Республики Индии в России Д.Б. Венкатеш Варма.

В дискуссии приняли участие программный директор РСМД Иван Тимофеев, редактор по стратегическим вопросам издания «Хинду» Атул Анеджа, профессор МГИМО МИД России и НИУ ВШЭ Сергей Лунев, глава Центра региональной торговли Министерства торговли и промышленности правительства Индии Рам Упендра Дас, старший научный сотрудник ИМЭМО им. Е.М. Примакова РАН Алексей Куприянов и бывший директор Национального морского фонда, консультант ICWA Виджай Сахуджа. Модерировал встречу генеральный директор ICWA Т.С.А. Рагхаван.

Участники круглого стола обсудили общие тренды развития российско-индийских отношений, новые вызовы и возможности, которые появились перед двумя странами на фоне пандемии и глобального кризиса, а также возможные сценарии развития международной экономической ситуации после COVID-19.

Пандемия коронавирусной инфекции стала импульсом для развития информационных технологий во многих странах, включая Россию и Индию, для которых данная сфера является приоритетом на протяжении многих лет. COVID-19 также подтолкнул государства к кооперации в сфере здравоохранения и фармацевтики, предоставив новые возможности для укрепления сотрудничества. Одновременно с этим пандемия усугубила ряд проблем, которые, как подчеркнули российские эксперты, существовали задолго до коронакризиса.

Участники отметили, что у России и Индии нет неразрешенных конфликтов, а их позиции по большинству международных вопросов близки или полностью совпадают, что формирует надежную базу двусторонних отношений. Москва и Дели активно сотрудничают на международных платформах, включающих ШОС, БРИКС, механизм Россия-Индия-Китай (РИК), «Группу двадцати» и ООН.

К основным проблемам российско-индийских отношений участники отнесли некоторое замедление торгово-экономического сотрудничества, несмотря на положительную динамику взаимодействия в таких сферах, как военно-техническая и аэрокосмическая, а также в атомной энергетике. Индийская сторона указала на то, что потенциал двусторонней торговли ограничен нетарифными и логистическими барьерами, которые все еще не удалось полностью ликвидировать. Совместные проекты в Азии и Африке, а также взаимодействие в сфере цифровых технологий имеют достаточный потенциал для активизации экономических отношений и изменения существующего негативного тренда. Страны могут совместно создать экосистему стартапов и венчурных фондов для развития информационных технологий.

Россия видит себя важным игроком в Индо-Тихоокеанском регионе, однако эксперты отмечают, что ее экономический и деловой потенциал в ИТР сравнительно слабо реализован.

Участники с индийской стороны акцентируют внимание на том, что двусторонние отношения России и Индии необходимо рассматривать в региональном и субрегиональном контекстах, поскольку углубление взаимодействия между двумя крупными странами может стать стимулом к развитию межрегиональной торговли и повышению взаимосвязанности субрегионов Азии.

Важной темой для обсуждения в рамках круглого стола стали нетрадиционные вызовы безопасности. Пандемия COVID-19 продемонстрировала проблемы в сфере социального обеспечения, здравоохранения и продовольственной безопасности. Индийская сторона отметила, что ни одна страна в мире не смогла в одиночку разработать вакцину от коронавирусной инфекции, что показало важность кооперации и сильную взаимозависимость всех стран мира не только в экономике, но и в вопросах безопасности. 



КАК ПОБЕДИТЬ КОРОНАВИРУС



В своей многовековой истории со времен древней «Махабхараты» Индия пережила немало войн и сражений и прошла через многие испытания. Главной сегодняшней битвой, которую страна ведет под руководством правительства Нарендры Моды, стало сражением с новым невидимым врагом 21-го века – коронавирусом. И хотя пандемия не отступает, индийцы верят, что победа будет за ними. С подробностями – корреспондент ТАСС в Дели **Евгений Пахомов**



Несмотря на все меры, принятые центральными властями Индии и правительствами штатов, прошедший июль не привел к полной победе над коронавирусом. Привыкая жить

в условиях пандемии, которая может продлиться долго, власти смягчали строгие меры безопасности. Открылись магазины и лавки, вслед за ними храмы, многие из которых были закрыты впервые за свою многовековую

историю, а также рестораны и торговые центры.

С улиц исчезли блокпосты с полицейскими, при этом Дели превратился из города ограждений в город масок — жители в соответствии с указаниями властей закрывают лица медицинскими повязками, национальными платками и шальями.

«Вот Человек-паук, его предпочитают мальчики. Я вам точно говорю, половина младших школьников в городе носит на лице Человека-паука. А девочки чаще покупают маски с персонажами из мультфильмов про пони», — парень по имени Камал торгует масками на одном из самых известных рынков индийской столицы Сароджини-маркет. Он продает маски разных цветов и с разным рисунком — на любой вкус. «Всего 50 рупий, сэр», — улыбается он.

Еще в июне этот обычно оживленный базар был почти пуст, но затем лавки начали вновь открываться после долгого перерыва. Один из самых ходовых товаров — защитные маски. Самые модные — с фото нижней части лица голливудских звезд. Хотите стать похожим на знаменитых ак-



теров — Амиабха Баччана, или, если вы девушка, на Дипику Падукон? Уже завтра вам привезут такую маску.

Хозяин магазина, в котором работает Камал, господин Бхандаркар, уверен, что маски — не временное явление,

это надолго. «Никакие строгие меры изоляции или лекарства пока не помогли. Мы можем только закрывать лицо!» — говорит он.

Индия стала одной из немногих стран мира, где требование закры-

вать нос и рот в целях борьбы с коронавирусной инфекцией не вызвало протестов со стороны населения, хотя здесь нет традиции закрывать лица, как на арабском Востоке.

«Вот посмотрите, уже скоро будут заказы из школ и колледжей. Все дети в сентябре пойдут учиться в масках», — уверен Бхандаркар. Университеты и школы по всей стране были закрыты с 16 марта, когда центральное правительство объявило о борьбе с коронавирусом. Теперь в Индии предполагают, что маска станет частью школьной формы, а в частных школах — даже эмблемы учебного заведения.

Неру-парк в индийской столице — одно из любимых среди горожан мест для занятий йогой. Почти два месяца парк был закрыт из-за локдауна, но теперь сюда вернулись любители утренних пробежек, фитнеса и, конечно, йоги.

Здесь посетители знают еще один секрет борьбы с вирусом, помимо медицинских масок.

«Главное — это иммунитет! А иммунитет дает нам йога», — объясняет йогин Вед Пракаш. Он расположился

на ковриках с несколькими своими учениками — такие группы можно найти по всему парку. Пракаш уверен, что, укрепив иммунитет, можно не бояться инфекций: «Если ваш организм защищен, если вы регулярно занимаетесь йогой, то ваш организм справится с вирусом!»

Пракаш отмечает, что защитные маски мешают заниматься, особенно дыхательными упражнениями, поэтому их периодически ненадолго снимают. Но все занимающиеся обязательно соблюдают дистанцию — коврики для занятий расположены как минимум на полутора метрах друг от друга.

Еще один поклонник йоги по имени Дипак медитирует, сидя рядом на коврике. Но, услышав беседу с иностранным корреспондентом, не выдерживает и присоединяется к разговору. «Уверен, что сейчас особенно важны дыхательные упражнения и медитация. Ведь коронавирус действует на легкие, пранаяма (дыхательные упражнения) поддерживают легкие, медитация позволяет направить энергию на борьбу с инфекциями», — объясняет он.

Сторонников «гимнастики асан» поддержал сам премьер-министр Нарендра Моди, который в радиообращении к нации заявил, что «йога хороша для развития иммунитета и единства людей».

На улицы Дели возвращаются уличные торговцы, чистильщики обуви, разносчики товаров. И все они тоже работают в защитных масках. Особенно необычно в них смотрятся уличные парикмахеры-наи. Они сидят под деревьями на перекрестках и улицах с ножницами и расческами у прикрепленного к стволу или забору зеркала. Традиционно такой парикмахер — весельчак, развлекающий клиентов шутками, а также местный источник новостей — ведь, беседуя с клиентами, он первым узнает все новости в районе. Но сейчас наи сосредоточены и серьезные.

«Боюсь ли я вируса? Да, боюсь. Но что делать? У нас нет выхода», — цирюльник, представившийся Куналом, считает, что лучше работать, чем сидеть взаперти. «Нужно открываться и работать. А вирус этот должен сам когда-нибудь завершиться!»

Многие, с кем беседовал корр. ТАСС на улицах индийской столицы, утверждали, что вирус победит только время. Поэтому нужно просто ждать. «Рано или поздно болезнь пойдет на спад», — философски замечает цирюльник Кунал.





ВСПОМИНАЯ ЕВГЕНИЯ ЧЕЛЫШЕВА

Россия и Индия понесли тяжелую утрату. На 99-м году жизни скончался выдающийся советский и российский востоковед-индолог, литературовед, культуролог и переводчик, академик Российской Академии наук, ветеран Великой Отечественной войны Евгений Челышев. Научная и общественная деятельность Евгения Челышева соединили в себе несколько эпох, став мощным духовным мостом между Россией и Индией. В церемонии прощания с Евгением Челышевым приняли участие посол Индии в России Бала Венкатеш Варма, индийские дипломаты и представители научной и культурной общественности двух стран

Сергей Строкань

Впервые я познакомился с Евгением Петровичем Челышевым в начале 80-х годов прошлого века, работая в ту пору редактором Объединенной редакции Индии Главной редакции Азии Агентства Печати Новости. В ту далекую эпоху золотого века советско-индийской дружбы, которая, по выражению советского лидера Леонида Брежнева, была «народной традицией», статьи и интервью Евгения Челышева украшали ведущие индийские СМИ. Они печатались не только в англоязычной прессе, но и переводились на многие индийские языки и были для индийцев настоящим «окном» в СССР. Евгений Петрович Челышев не был классическим кабинетным ученым, в отличие от других выдающихся индологов той эпохи — Григория Бонгарда-Левина и Алексея Литмана, и много времени уделял общественной деятельности, в том числе, в обществе Советско-индийской дружбы. При этом как ученый и мыслитель он обогнал свое время, выступив первопроходцем в изучении общих корней русской и индийской культур. Поэтому работы Евгения Челышева помогли лучше понять то, чем обусловлено сильнейшее тяготение друг к другу двух великих народов — Индии и России.

Жизнь и творчество Евгения Челышева вобрала в себя несколько исторических эпох, при этом его становление как ученого и гражданина началось еще до обретения Индией независимости. Об этом говорится в телеграмме соболезнования, которую направил родным и близким исследователя президент России Владимир Путин. «Представитель легендарного поколения победителей, участник Великой Отечественной войны, Евгений Петрович Челышев прошел большой жизненный, профессиональный путь, пользовался заслуженным авторитетом и признанием как талантливый ученый, настоящий исследователь и подвижник науки», — отметил российский резидент.

По словам Владимира Путина, смерть ученого — «невосполнимая потеря для родных, коллег, учеников, для всей российской филологической школы». «Память об академике Челышеве сохранится в наших сердцах, как сохранятся его труды, богатое научное и творческое наследие», — добавил глава российского государства.

«Исследователь создал отечественную школу исследования современной восточной литературы, внес большой личный вклад в развитие культурных связей между Россией и Индией. Особое место занимают труды по культурологии и межкультурным контактам, по проблемам природного и культурно-

го наследия, в том числе идейного наследия российской эмиграции, а также по истории Великой Отечественной войны», — говорится в заявлении Российского НИИ культурного и природного наследия имени Д. С. Лихачева,

Академик Челышев родился 27 октября 1921 года в Москве. В 1939 году он был призван в армию, служил стрелком-радистом на фронтах Великой Отечественной войны, работал переводчиком на допросах пленных, участвовал в параде Победы 24 июня 1945 года. В сентябре 1944 года был направлен на учебу в Военный институт иностранных языков Красной Армии, в 1956 году, будучи кандидатом наук, был приглашен на работу в Институт востоковедения АН СССР, где защитил докторскую диссертацию и проработал до 1988 года. Годом ранее ученый стал действительным членом Академии наук СССР.

Широта научных интересов позволила ему объединить коллег в рамках Научного совета при Президиуме РАН по изучению и охране культурного и природного наследия. С 2012 года успешно развивается основная исследовательская программа Научного совета «Цивилизационный путь России», которой непосредственно руководил академик Челышев. Исследователь также входил в состав Главной редакционной комиссии под руководством мини-



стра обороны РФ для создания истории Великой Отечественной войны.

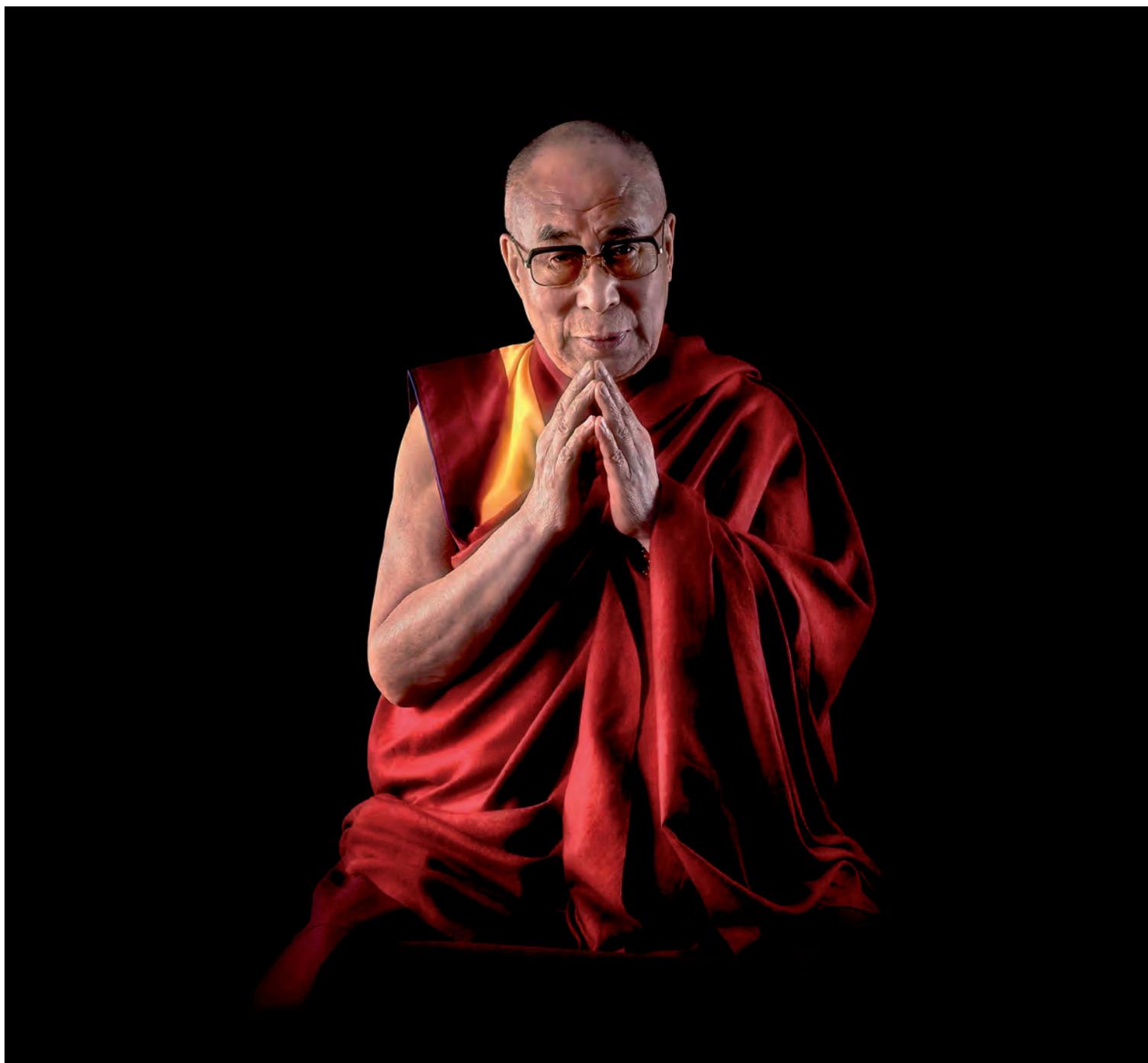
Академик Челышев — один из самых известных в мире специалистов

по культуре и литературе Индии, автор более чем десяти книг и сотен научных статей, создатель советской и российской школы исследования современ-

ной восточной литературы и культуры. Работал в Институте востоковедения РАН, много лет возглавлял профильную кафедру в МГИМО. 







ДАЛАЙ-ЛАМЕ — 85!

Духовный лидер тибетских буддистов, лауреат Нобелевской премии мира Далай-лама XIV, более 60 лет проживающий в Дхарамсале на севере Индии, отметил в июне свое 85-летие. Настоящий кумир для миллионов людей по всему миру, Далай-лама видит в Индии особый пример межрелигиозного согласия и национального многообразия, призывая учиться ее высокой духовности и уважению к культурным обычаям и традициям



Сергей Тамилин

«**П**осмотрите на Индию. В этой стране мирно уживаются разные религиозные традиции. Индия — прекрасный пример того, что межконфессиональное согласие достижимо», — заявил накануне своего 85-летия духовный лидер тибетских буддистов, лауреат Нобелевской премии мира Далай-лама XIV. «Немыслимо, что конфликты и убийства в мире происходят на почве религии. Все религии учат нас люб-

ви и добросердечию, терпению, умение прощать», — добавил Далай-лама.

Далай-лама XIV родился в 1935 году в маленькой деревеньке на высокогорных равнинах Тибета. В 1937 году его признали тулку, или перерождением, Далай-ламы XIII.

История его рождения похожа на легенду.

Впрочем, при всей ее таинственности и кажущейся неправдоподобности в ней нет ни капли вымысла.

14 октября 1935 года на берег священного озера Ламо-Латсо, расположенного в Тибете, в самом сердце

Гималаев, вышла группа буддийских монахов. Один из них внимательно взгляделся в темную ледяную воду, затем посмотрел на небо и после долгой паузы что-то громко сказал своим спутникам.

Так выглядело событие, решившее судьбу мальчика из крестьянской семьи, которому было суждено стать далай-ламой 14-м — духовным и политическим лидером Тибета.

Тибетцы верят, что в озере Ламо-Латсо можно разглядеть будущее. В тот день высшие представители ламаистской иерархии пришли сюда,



чтобы совершить священный обряд и найти того единственного тибетского мальчика, в которого переселилась душа умершего незадолго до этого далай-ламы 13-го.

С тех пор прошло много лет. Несмотря на свой преклонный возраст, отметивший 6 июня свой 85-летний юбилей духовный лидер тибетских буддистов полон сил и энергии, вдохновляя миллионы людей по всему миру. До пандемии коронавируса нга протяжении многих лет он активно ездил по разным странам, несколько раз бывал в Рос-

сии, много путешествовал по индийским штатам.

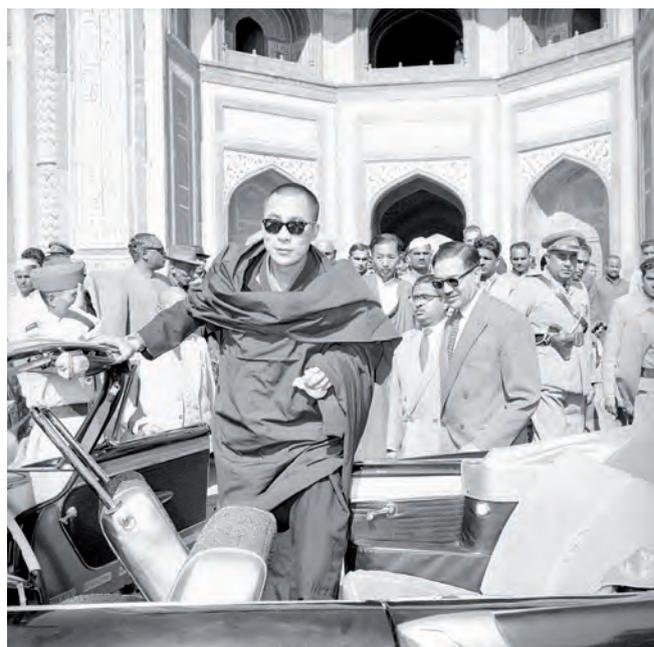
При этом даже в разгар пандемии коронавируса духовный лидер тибетского буддизма находит причины сохранять оптимизм. Люди помогают друг другу, заявил он в интервью Би-би-си, и, если все семь миллиардов людей на планете «осознают свое единство», они смогут сплотиться, чтобы решить многие проблемы современного мира.

Кажется, что не найти места, которое бы подходило для самоизоляции больше, чем его дворец в предгорьях

Гималаев с потрясающим видом на заснеженные горные вершины.

«Здесь очень чистая пресная вода и свежий воздух. Здесь я чувствую умиротворение», — говорит Далай-лама.

Мыслями он с теми, кто страдает и испытывает страх в связи с пандемией, однако, по его словам, многое также радует и вдохновляет. «Многие люди сейчас самоотверженно трудятся ради блага других, и это прекрасно», — говорит Далай-лама с улыбкой. Подтверждением неиссякаемой энергии Далай-ламы стало то, что к дню рожде-



ния он записал свой первый музыкальный альбом — Inner World. Его первый трек — Compassion — это композиция, основанная на одной из популярных буддистских молитв.

Inner World представляет собой сборник мантр и поучений Далай-ламы, зачитанных под музыку. Над альбомом вместе с Далай-ламой работала Анушка Шанкар, сводная сестра певицы Норы Джонс, и дочь композитора Рави Шанкара.

Всего при записи Inner World было использовано более 30 инструментов,

а работа над пластинкой заняла без малого 5 лет.

Далай-лама XIV, являющийся лидером тибетского буддизма, рассказывает, что в связи с пандемией коронавируса он встречается с людьми только дистанционно.

По его словам, он спит каждую ночь по 9 часов, после чего посвящает 4 часа медитации.

Далай-лама каждое утро начинает с размышления о концепции «бессамости», согласно которой самосознание не может существовать независимо,

а для обретения контроля над эмоциями необходимо анализировать их причины.

«Нет смысла думать, что я слишком стар и в преклонном возрасте не смогу приносить пользу, — продолжает он. — Молодые люди бодры и энергичны, у них острый ум. Им под силу изменить мир к лучшему, но они бывают слишком суетливы и взволнованы».

«У людей старшего возраста больше опыта, и мы можем делиться им с молодежью. Мы можем научить их сохранять спокойствие», — философски добавляет он.





ТРИУМФ НОВОГО ИНДИЙСКОГО КИНО

Триумфатором XIV-го Международного кинофестиваля «Зеркало» имени Андрея Тарковского впервые за всю его историю стал индийский фильм, работа режиссера Аруна Картика отмечена Гран-при киносмотрa. «Индийский Вестник» узнал, почему социальная драма из-за океана столь остро отозвалась в России



Мария Радлова

Такого не было за все 14 лет проведения фестиваля: этим летом показы проходили не в кинозалах, а на онлайн-платформах — формат пришлось пересмотреть из-за пандемии коронавируса, и вот как оценил новый фестивальный опыт программный директор смотра Андрей Плахов: «Я это почувствовал, когда присутствовал на заседаниях жюри, хотя члены жюри были кто в Тель-Авиве, кто в Берлине, кто в Софии. Тем

не менее, все мы были вместе и ощущали ту ностальгию по настоящему обществу, которого нам сегодня так не хватает, когда все заперты все в своих квартирах в разных частях света. И тем не менее, мы все в одной кинематографической комнате».

До сих пор площадкой для показов были кинозалы в городах Ивановской области, где фестиваль был учрежден в 2007 году при поддержке Администрации Президента РФ, Государственной Думы РФ, Министерства культуры Российской Федерации, Правительства Москвы и Союза кинематогра-





фистов России. В программе фестиваля — Международный конкурс игровых фильмов, спецпоказы, ретроспективы, анимационные фильмы, студенческое кино.

В этом году благодаря онлайн-режиму просмотров формат удалось значительно расширить. За шесть дней было показано более 30 фильмов. Из фестивальной студии в прямой эфир вышло 33 выпуска, а гостей киносмотрера оказалось более двух миллионов человек. На прямую связь со зрителями в дни фестиваля выходили режиссеры Федор Бондарчук, Данила Козловский, Тимур Бекмамбетов, Денис

Катаев, Юрий Норштейн, Андрей Хржановский.

Члены жюри присоединялись к трансляциям из разных уголков мира. Победитель конкурсной программы Арун Картик на церемонии вручения призов присутствовал тоже онлайн. «Я бы хотел поздравить фестиваль с тем, что вы все-таки смогли его провести. И это такой мощный посыл, это возможность всем понять, что кино остановить невозможно, несмотря ни на что», — сказал индийский режиссер.

Фильм «Назир» представили зрителям в первый же день фестиваля. Исто-

рию простого продавца сари из индийского города Коимбатура в штате Тамилнад (лента снята на тамильском языке), не теряющего оптимизма, несмотря на всеобщую враждебность и отчужденность, и в редкие свободные минуты пишущего трогательные любовные послания жене, кинокритики называют мощным художественным высказыванием, манифестом современного индийского кино, в котором поэтический пласт филигранно соединен с социальным.

«Назир» — вторая полнометражная картина Аруна Картика. И создавалась она, опираясь на опыт классического



индийского кинематографа: фильм снят по мотивам рассказа легенды Болливуда Дилипа Кумара «История клерка». «Как только я прочел рассказ, мне сразу захотелось сделать фильм», — вспоминает Арун Картик.

Лента наполнена калейдоскопом звуков и чередой ярких узоров национальных индийских костюмов, сквозь которые проступает личная драма торговца, который предстает перед зрителями настоящим философом, чья судьба оказывается в руках общества.

Режиссёр выразил признательность зрителям и жюри за высокую оценку его работы. Картик отметил, кино

не сможет остановить никакая пандемия.

Еще одним примером того, что это в действительности так, стала онлайн-премьера документального фильма «Неизвестный Сталинград» в Индии. Показ состоялся при поддержке Российского центра культуры и науки Россотрудничества в Ченнаи. В качестве эксперта в фильме выступил редактор Центра исторических исследований Индии Рана Чхина.

«Неизвестный Сталинград» был создан к 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. Герои фильма — ветераны из России, Ин-

дии, Бразилии, Китая и Южно-Африканской Республики (стран БРИКС), перед объективом камеры они делятся воспоминаниями и личными историями о событиях военного времени, из чего складывается закономерное заключение: для каждого солдата, где бы он ни служил, в каких бы битвах ни участвовал, был свой «Сталинград». Каждому из них пришлось пережить ужасы войны, приближая мирные дни. Авторы фильма развернули зрителя лицом к ключевым сражениям на территории разных государств, проводя прямые аналогии между ними.





АЮРВЕДА И ЙОГА ПРОТИВ КОРОНАВИРУСА

Вирусные инфекции породили фобию в мире. Нас окружают миллионы вирусов, но страдают от них только те, у кого ослаблен иммунитет. Ведущие исследователи утверждают, что жизнь в человеческом теле поддерживается иммунной системой. Они призывают придерживаться принципов аюрведы и йоги для профилактики коронавируса и скорейшей реабилитации тех, кто пострадал от болезни

Профессор Сарашетти,

председатель Министерства AYUSH (аюрведы, йоги и натуропатии, унани, сиддхи и гомеопатии)

Если иммунитет ослаблен, появляется риск возникновения аллергий, преждевременного старения и ранней смерти. Иммунитет человека зависит от его рациона питания, физической активности и умственных занятий. Поэтому в условиях пандемии коронавируса особенно важно придерживаться принципов аюрведы и йоги в качестве мер профилактики и реабилитации человека, пострадавшего от вирусного заболевания.

Вот несколько простых советов

Терапия без лекарств:

Повысьте иммунитет с помощью здорового питания и образа жизни (руководствуйтесь вашим состоянием здоровья и временем года). Лучше заниматься йогой по крайней мере 30 минут в день. Дыхательные упражнения пранаямы помогают легким оставаться чистыми и здоровыми.

Среди упражнений йоги рекомендуем сурью-намаскару. Медитация (минимум 3 минуты).

Полное расслабление (Шавасана) (минимум 3 минуты). Позитивное мышление (подумайте о своих проблемах в подлительном ключе).

Молитва или пение (помогают сохранить спокойствие и силу духа).

Шутки или игры. Прослушивание мелодичной музыки: все это точно снизит напряжение, беспокойство, тревожность, стресс. Улучшит ваше настроение и способствует выработке таких гормонов как эндорфины, дофамин, окситоцин, серотонин, ГАМК, которые пойдут на пользу вашему иммунитету.

Лекарственная терапия, направленная на улучшение иммунитета:

1. Употребляйте любой препарат из нижеперечисленных: Агастия_Харитяки Расаяна или Чавана прашавалеха, или Нарасимха Расаяна, или Брахма Расаяна, или Амалаки Расаян, Агастьявалеха, или Ашвагандхавалеха (в зависимости от возраста и особенностей пищеварения), обычно 2,5-5 грамм дважды в день или 10 грамм один раз в день с теплой водой.

2. Употребляйте любой из этих препаратов:

Леденцы или капли с туласи или Тулси гхан Вати, таблетки Ашвагандха, порошок Бхумямлки, таблетки Куркумин вати, Гудучяди гхана вати, Самшамана вати (таблетка/вати 02, порошок — 2 грамма два раза в день).

3. Закапывайте две капли Ану_тайла или Кширабала тайл, или гхи/ кунжутного/кокосового масла в обе ноздри каждый день утром (после закапывания посидите в комнате или другом теплом месте 15-20 минут).

4. Масляное полоскание: Положить 1 столовую ложку кунжутного, кокосового или подсолнечного масла в рот. Подержать во рту 5-8 минут, затем выплюнуть. Прополоскать рот теплой водой. Проводить полоскание один или два раза в день.

5. Ингаляция паром, если возможно, с мятой или полосканием горла соленой водой комнатной температуры. Если есть кашель и боли в горле, проводить два раза в день.

6. Подержите во рту дольку чеснока (не разрезайте и не двигайте ее, просто жуйте несколько часов).

7. Намажьте тело кокосовым, кунжутным, миндальным или оливковым маслом, вазелином или кремом.

8. Лекарственная или очищенная вода. Как ее сделать — семена кориандра (5г), молотый имбирь (1г), черный перец (1г), корицу (1г), куркуму (1г), лакрицу (1г), соду (10г) смешайте в кипящей воде и добавьте мяту. Кипятите воду, пока она вдвое не уменьшится в объеме. Затем отфильтруйте. Храните ее в бутылке и пейте, когда чувствуете жажду. Приготовленную воду можно использовать в течение 12 часов. Пейте больше воды с лимоном, имбирем, туласи и мятой.

9. Богатые антиоксидантами продукты. Антибактериальные продукты с иммуномодулирующим действием найдутся на кухне: например, чеснок, куркума, семена тмина (белые/черные), асафетида, корица, мускатный орех. Их необходимо использовать при приготовлении пищи. Ешьте домашнюю еду, не очень горячую и хорошо приготовленную. Вареные овощи и крупы могут помочь снизить риск заражения, потому что вирус не выживает при высокой температуре. Недавние исследования показали, что эти продукты богаты кислородом. Способность крови переносить кислород может быть повышена с помощью свежих фруктов, овощей, специй, трав.

10. Пейте специальный напиток. Свежий имбирь (3г) и куркуму (3г) смешайте с водой или молоком (200мл) и кипя-



тите 6-8 минут. Затем процедите, добавьте щепотку соли и выпейте на ночь. Другой способ — добавить в воду свежий имбирь или молотый имбирь (1/2г), куркуму (1/2г) и мед и пить два раза в день. Или можно приготовить "золотое молоко": добавить 1/2 чайной ложки куркумы в горячее молоко (150мл) и пить два раза в день.

11. Травяной зеленый чай или отвар из свежего/молотого имбиря, черного/белого перца, семян кориандра, корицы, куркумы, лакрицы (*Glycyrrhiza Glabra*), мяты. Или можно приготовить отвар AYUSH: смешать базилик (40г), корицу (20г), сухой имбирь (20г), черный перец (10г) в сухой порошок и принимать его, как чай, — растворять в кипятке (150мл) и пить один или два раза в день. Или можно сделать чайные пакетики с этим порошком. Можно добавить очищенный тростниковый сахар (природный сахар), изюм или лимонный сок, в зависимости от ваших предпочтений.

12. Пейте сливочное молоко для поддержания здоровья кишечника. 80% иммунитета зависит от работы кишечника. Триллионы полезных бактерий в кишках помогают противостоять болезням и усваивать питательные вещества.

Поддержание здоровья станет лучшим способом защиты от коронавируса, простуды, гриппа и многих других болезней.





ВЕДЖ КОРМА: ШЕДЕВР ИЗ ТУШЕННЫХ ОВОЩЕЙ

Это блюдо индийской кухни, известное со времен Великих Моголов, необычайно популярно не только в Индии, но и в странах Центральной и Западной Азии. Его постоянными составляющими являются сливки или йогурт, а также приправа карри. При приготовлении корма тушится на огне (само слово «корма» на языках хинди и урду означает тушение еды).

Корма известна с XVI столетия и относится к кухне Великих Моголов. Обозначение Шахи корма у некоторых видов этого блюда указывает на его высокий статус, а также на то, что его подавали на стол при дворе индийских махарадж.

Существует множество различных вариантов «корма». Аромат блюда обеспечивается различными пряностями (кориандр и др.) и соусами, часто добавляются перец чили и имбирь. Корма может быть умеренно острой или «огненной», по вкусу.

Корма также является одним из самых популярных блюд в индийских ресторанах Европы, особенно Великобритании.

Следует также упомянуть вегетарианскую корма Навратан, приготовляемую из овощей и различных видов орехов. Корма Навратан подразделяется на множество разновидностей, например, Карри девяти овощей.

ИНГРЕДИЕНТЫ:

Капуста брокколи — 30 г
 Цветная капуста — 30 г
 Шампиньоны — 30 г
 Морковь — 25 г
 Замороженный зеленый горошек — 15 г
 Адыгейский сыр — 25 г
 Сливки 35%-ные — 30 мл
 Молоко — 30 мл
 Кешью — 40 г
 Сахар — 1 г
 Соль по вкусу
 Сливочное масло — 10 г
 Зелень по вкусу
 Помидоры — 250 г
 Лук репчатый — 260 г
 Имбирь — 10 г
 Чеснок — 10 г
 Молотая гвоздика по вкусу
 Перец черный молотый по вкусу
 Лавровый лист по вкусу
 Черные семена кардамона по вкусу
 Зеленые семена кардамона по вкусу
 Гарам-масала по вкусу
 Приправа Kitchen king по вкусу

СПОСОБ ПРИГОТОВЛЕНИЯ:

1. Для соуса чоп-масала мелко нарезать по 250 г томатов и репчатого лука и по 10 г имбиря и чеснока. Обжарить на сковороде до густой консистенции. Добавить специи — гвоздику, черный перец, лавровый лист, черный и зеленый кардамон, приправу Kitchen King, гарам-масала. Посолить по вкусу.
2. Мелко нарезать и обжарить репчатый лук. Кешью с молоком и сливками смешать в блендере. Смешать в сковороде лук и массу из кешью, добавить соль, сахар и 50 г соуса чоп-масала. Прогреть.
3. В готовый соус добавить цветную капусту и брокколи, разобранные на небольшие соцветия, тонко нарезанные шампиньоны, горошек, морковь и сыр, нарезанные мелкими кубиками, специи гарам-масала.
4. Как следует все перемешать, тушить на медленном огне в течение 30 минут.





ITEC

INDIAN TECHNICAL AND ECONOMIC COOPERATION ИНДИЙСКОЕ ТЕХНИЧЕСКОЕ И ЭКОНОМИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО

Программа ITEC предлагает вам пройти краткосрочные курсы в Индии по следующим направлениям:

- Английский язык
- Информационные технологии (IT)
- Веб-дизайн
- Менеджмент
- Йога и др.

Правительство Индии полностью оплачивает перелет, проживание и обучение участников программы. Во время обучения студенты также будут получать стипендию.

Подробную информацию о программе ITEC вы можете получить по телефону: +7 (495) 783-75-35 или отправив запрос по электронной почте: itec.alumni.russia@gmail.com, info.moscow@mea.gov.in



सत्यमेव जयते