

MONTHLY

MAY 2026

Russian Cultural Garden Magazine

Preserving Russian Cultural Heritage in America



Discover This Month



СУББОТНИК


16 МАЯ, 2026



С 11:30 УТРА
НА ТЕРРИТОРИИ
РУССКОГО
КУЛЬТУРНОГО САДА
(730 MARTIN LUTHER
KING JR. BLVD)



ПРИГЛАШАЕМ ВСЕХ
ЖЕЛАЮЩИХ И БУДЕМ
БЛАГОДАРНЫ ЗА ПОМОЩЬ!



ВКУС И РИТМ МАЯ: ПОЧЕМУ ВЕСНОЙ МЕНЯЕТСЯ НАШ АППЕТИТ

С приходом мая меняется не только природа вокруг, но и наши **собственные ощущения** – в том числе отношение к еде. Многие замечают, что тяжёлые блюда отходят на второй план, а организм словно сам тянется к чему-то более лёгкому, свежему и простому.

У этого есть вполне естественное объяснение.

Весной ускоряется **обмен веществ**, увеличивается **уровень активности**, а также меняется **гормональный фон**. Организму больше не требуется «зимний запас» энергии, поэтому снижается тяга к жирной и калорийной пище. Вместо этого появляется желание есть больше **овощей, зелени и лёгких продуктов**.

Кроме того, именно в мае на прилавках начинают появляться первые сезонные продукты. Свежая **зелень**, молодая **капуста**, **редис**, **клубника** – всё это не только вкусно, но и особенно **полезно**. Такие продукты богаты витаминами и помогают организму восстановиться после зимы.

Лёгкое питание в этот период поддерживает общее самочувствие: появляется **больше энергии**, **улучшается настроение** и даже **сон становится более качественным**. Это связано в том числе с естественными процессами, такими как **метаболизм**, которые весной работают активнее.

Май – это не про ограничения, а про баланс и обновление. Иногда достаточно просто прислушаться к себе и позволить **организму** выбрать то, что ему действительно нужно.



28 июня 2026

11:30am-5:00pm

впервые

Ивана

Купала

с русским культурным садом

В программе:

- ярмарка и зоны традиционной кухни
- конкурсы для детей и взрослых
- фольклорная программа
- и несколько приятных сюрпризов

2026

CLEVELAND ASIAN FESTIVAL

JUL 17 16-17 мая

📍 AsiaTown, Cleveland

🎫 Вход бесплатный

КЛИВЛЕНД, КОТОРЫЙ ВЫ НЕ ОЖИДАЛИ УВИДЕТЬ

ДВА ДНЯ ГОРОД ПРЕВРАЩАЕТСЯ В ЯРКИЙ, ЖИВОЙ И ПО-НАСТОЯЩЕМУ МЕЖДУНАРОДНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ – С УЛИЧНОЙ ЕДОЙ, МУЗЫКОЙ, ТАНЦАМИ И АТМОСФЕРОЙ БОЛЬШОГО МЕГАПОЛИСА.



ЧТО ВАС ЖДЕТ:

- 30+ РЕСТОРАНОВ И ФУДТРАКОВ
- КУХНИ СО ВСЕЙ АЗИИ
- УЛИЧНАЯ ЕДА И НЕОБЫЧНЫЕ ДЕСЕРТЫ

ШОУ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ:

- ТАНЦЫ И МУЗЫКА НА ДВУХ СЦЕНАХ
- К-POP ВЫСТУПЛЕНИЯ
- COSPLAY И МОДНЫЕ ПОКАЗЫ

МАРКЕТ:

- 100+ ПРОДАВЦОВ
- УКРАШЕНИЯ, ОДЕЖДА, HANDMADE
- УНИКАЛЬНЫЕ НАХОДКИ

ИНТЕРАКТИВ:

- МАСТЕР-КЛАССЫ
- ИСКУССТВО И КАЛЛИГРАФИЯ
- РАЗВЛЕЧЕНИЯ ДЛЯ ВСЕХ ВОЗРАСТОВ



Традиционный русский костюм: ИСТОКИ И ОСНОВЫ



Русский национальный костюм начал формироваться ещё с **XII века**, отражая **природные условия, уклад жизни и мировоззрение народа**. На протяжении многих столетий — вплоть до **XVIII века** — его основные черты оставались общими для всех сословий, объединяя людей независимо от их социального положения.

Основу традиционного костюма составляли **рубаха** из льна или конопли, **понева** или **сарафан**, а также **лапти**. Важными отличительными чертами были **многослойность**, преобладание **красного** цвета — символа **жизни** и **солнца** — и богатая **вышивка**, выполнявшая не только декоративную, но и **защитную** функцию. Орнаменты служили своеобразными оберегами и могли многое рассказать о возрасте, семейном положении и статусе человека.

Истоки и развитие:

В период с **XII по XVII века** одежда отличалась простотой кроя, но при этом была богато украшена. Наиболее распространёнными элементами женского гардероба были сарафаны — прямые или туникообразные — и поневы, которые сочетались с длинными рубахами. Несмотря на лаконичность форм, внимание уделялось деталям: вышивке, тесьме, цветовым сочетаниям.

Сословные различия:

С течением времени в костюме начали проявляться социальные различия. Представители знати носили одежду из дорогих тканей — **парчи, бархата** — украшенную **жемчугом** и **драгоценными камнями**. В то же время крестьяне использовали домотканое полотно, однако даже в простых нарядах сохранялась **эстетика** и **символика** традиционного костюма.

ЗВЁЗДНЫЕ ПОДСКАЗКИ: ГОРОСКОП НА МАЙ 2026



ОВЕН:
МАЙ ПРОВЕРИТ ВАС НА
УМЕНИЕ ОТПУСКАТЬ
КОНТРОЛЬ. ИНОГДА
ЛУЧШЕ СДЕЛАТЬ ШАГ
НАЗАД, ЧТОБЫ УВИДЕТЬ
БОЛЕЕ ВЫГОДНЫЙ ПУТЬ.



ТЕЛЕЦ:
В ЭТОМ МЕСЯЦЕ ВАЖНУЮ
РОЛЬ СЫГРАЮТ
НЕОЖИДАННЫЕ ВСТРЕЧИ.
КТО-ТО ИЗ ПРОШЛОГО
МОЖЕТ НАПОМНИТЬ О СЕБЕ
И ИЗМЕНИТЬ ВАШИ ПЛАНЫ.



БЛИЗНЕЦЫ:
МАЙ ЗАСТАВИТ
ЗАМЕДЛИТЬСЯ И
ЗАДУМАТЬСЯ О
ПРИОРИТЕТАХ. НЕ ВСЕ
ЗАДАЧИ ТРЕБУЮТ ВАШЕГО
НЕМЕДЛЕННОГО УЧАСТИЯ.



РАК:
ВАША УВЕРЕННОСТЬ БУДЕТ
РАСТИ, ЕСЛИ ПЕРЕСТАНЕТЕ
СОМНЕВАТЬСЯ В СЕБЕ.
МЕСЯЦ ПОДХОДИТ ДЛЯ
МАЛЕНЬКИХ, НО ВАЖНЫХ
ПОБЕД.



ЛЕВ:
МАЙ ПРИНЕСЁТ СИТУАЦИИ,
ГДЕ ПРИДЁТСЯ ПРОЯВИТЬ
 ГИБКОСТЬ. УМЕНИЕ
АДАПТИРОВАТЬСЯ
ОКАЖЕТСЯ ВАЖНЕЕ СИЛЫ.



ДЕВА:
ВАС ЖДУТ НЕОЖИДАННЫЕ ИДЕИ
И ВДОХНОВЕНИЕ. НЕ
ИГНОРИРУЙТЕ ИХ — ДАЖЕ
СТРАННЫЕ МЫСЛИ МОГУТ
ПРИВЕСТИ К ЧЕМУ-ТО
СТОЯЩЕМУ.



ВЕСЫ:
МЕСЯЦ НАУЧИТ ВАС
ГОВОРИТЬ «НЕТ» БЕЗ
ЧУВСТВА ВИНЫ. ЭТО
ОТКРОЕТ ПРОСТРАНСТВО
ДЛЯ ЧЕГО-ТО
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВАЖНОГО.



СКОРПИОН:
В МАЕ МНОГОЕ СТАНЕТ
ЯСНЕЕ БЕЗ ЛИШНИХ
СЛОВ. НАБЛЮДАЙТЕ ЗА
ПОСТУПКАМИ ЛЮДЕЙ, А
НЕ ИХ ОБЕЩАНИЯМИ.



СТРЕЛЬЦЫ:
ПОЯВИТСЯ ШАНС
ПЕРЕСМОТРЕТЬ
ПРИВЫЧНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.
НЕБОЛЬШИЕ ИЗМЕНЕНИЯ
ДАДУТ БОЛЬШОЙ РЕЗУЛЬТАТ.



КОЗЕРОГ:
МАЙ ПОДТОЛКНЁТ К
НЕСТАНДАРТНЫМ
РЕШЕНИЯМ. ИНОГДА РИСК
— ЭТО ЕДИНСТВЕННЫЙ
ПУТЬ К РОСТУ.



ВОДОЛЕЙ:
ВАША ЭНЕРГИЯ БУДЕТ
ЗАВИСЕТЬ ОТ ОКРУЖЕНИЯ.
ВЫБИРАЙТЕ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ
ВАС ВДОХНОВЛЯЮТ, А НЕ
УТОМЛЯЮТ.



РЫБЫ:
МЕСЯЦ ПОКАЖЕТ, ЧТО НЕ ВСЁ
НУЖНО КОНТРОЛИРОВАТЬ.
ДОВЕРИЕ К ПРОЦЕССУ
ПРИНЕСЁТ БОЛЬШЕ
СПОКОЙСТВИЯ И ЯСНОСТИ.

ВОЛОНТЁР МЕСЯЦА

ГОЛОСА РУССКОГО САДА



ИРИНА ПОСПЕЛОВА

Ирина является важной частью нашей команды и надёжной поддержкой в организации и проведении каждого мероприятия нашего сада.

Она всегда активно вовлечена в процесс подготовки, с готовностью берётся за самые разные задачи и помогает сделать каждое событие продуманным и душевным. Ирина прекрасно находит общий язык с детьми, создавая для них тёплую, заботливую и радостную атмосферу. Кроме того, она замечательно готовит, радуя всех гостей вкусными угощениями, и всегда искренне готова прийти на помощь в любой ситуации.

Для нас Ирина – это пример доброты, отзывчивости и настоящей командной поддержки, благодаря которой каждое мероприятие проходит на высоком уровне и оставляет самые приятные впечатления.



РАССКАЖИТЕ О СЕБЕ ТАК, КАК БЫ ВЫ ПРЕДСТАВИЛИСЬ НОВОМУ ДРУГУ. КАКИЕ ТВОИ УВЛЕЧЕНИЯ, МЕЧТЫ ИЛИ ЗАБАВНЫЕ ПРИВЫЧКИ МЫ МОГЛИ БЫ УЗНАТЬ?

Я человек, который ценит уют и спокойствие. Очень люблю готовить – для меня это способ создать атмосферу тепла и порадовать близких. Обожаю кошек, они добавляют в жизнь особый комфорт. Мне близка идея объединять людей, поэтому я с теплотой отношусь к таким местам, как наш культурный сад. Мечтаю, чтобы такие пространства развивались и собирали всё больше людей.

РАССКАЖИТЕ ПРО МОМЕНТ В САДУ, КОТОРЫЙ ЗАСТАВИЛ ВАС УЛЫБНУТЬСЯ, УДИВИТЬСЯ ИЛИ ЧЕМУ-ТО НАУЧИЛ.

Мне особенно запомнилась атмосфера во время празднования Масленицы и Нового года. В такие моменты сад будто оживает: вокруг много людей, улыбок, общения. Было очень приятно видеть, как люди совершенно разных профессий и возрастов объединяются ради общего дела и вкладывают частичку себя. Это вызывало искреннюю улыбку – чувствовалось настоящее единство, тепло и какая-то особенная душевность.

РАССКАЖИТЕ ПРО МОМЕНТ В САДУ, КОТОРЫЙ ЗАСТАВИЛ ВАС УЛЫБНУТЬСЯ, УДИВИТЬСЯ ИЛИ ЧЕМУ-ТО НАУЧИЛ.

Я поняла, что даже несколько часов труда в таком месте дают мощный заряд энергии и особое ощущение связи со своими корнями. Работая вместе с другими, начинаешь по-другому воспринимать это пространство и людей вокруг. Этот момент напомнил мне, как важно быть частью чего-то большего и вкладывать свою частичку в общее дело.

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К ВОЛОНТЁРАМ РУССКОГО КУЛЬТУРНОГО САДА!



**ИЩЕТЕ НОВЫХ ДРУЗЕЙ В КЛИВЛЕНДЕ? ВОЛОНТЕРСТВО В
РУССКОМ КУЛЬТУРНОМ САДУ – ОТЛИЧНЫЙ СПОСОБ НАЙТИ
НОВЫХ ЗНАКОМЫХ И СТАТЬ ЧАСТЬЮ ДРУЖНОЙ КОМАНДЫ!**

**ЭТО НЕ ОБЯЗЫВАЕТ ВАС К ПОСТОЯННОЙ РАБОТЕ – ВЫ МОЖЕТЕ
ПОМОЧЬ, КОГДА У ВАС ЕСТЬ ВРЕМЯ И ЖЕЛАНИЕ.**

**ИНТЕРЕСНО? НАПИШИТЕ НАМ НА
RUSSIANGARDENCE@GMAIL.COM.**

МЫ БУДЕМ РАДЫ ВСЕМ!

А ВЫ ЗНАЛИ?

самые интересные майские факты:



У майского полнолуния есть своё поэтическое имя:

Майское полнолуние называют Flower Moon – «Цветочная Луна». Название пришло от коренных народов Северной Америки, потому что именно в это время природа достигает пика цветения.

В Древнем Риме май считался «плохим» месяцем для свадеб:

Из-за обряда Лемурии, посвящённого духам умерших, май ассоциировался не с любовью, а с памятью. Поэтому люди избегали свадеб – и это суеверие сохранялось веками.

У мая есть «эффект запаха памяти»:

Именно в мае воздух насыщен эфирными маслами цветущих растений сильнее, чем в другие месяцы. А так как запах напрямую связан с памятью, май чаще «запоминается» на уровне ощущений, а не событий.

Май реально меняет настроение на уровне биологии:

С увеличением солнечного света растёт уровень серотонина и витамина D. Поэтому ощущение «новой жизни» в мае – не просто романтика, а реальный физиологический эффект.

Каждое ваше участие — вклад в будущее русскоязычного сообщества!

Дорогие друзья,

Russian Cultural Garden — это место, где живёт русская культура. Здесь дети впервые узнают Пушкина, звучат родные мелодии, а взрослые чувствуют себя частью большой семьи. Здесь мы вместе смеёмся, поём, создаём, и просто чувствуем, что мы — **одно целое**. Всё, что вы видите в саду — сделано с любовью **волонтерами**. Каждый цветок, каждая скамейка, каждый праздник — это труд, вдохновение и вера в то, что культура должна жить. Мы делаем это для **вас**, для **детей**, для **будущего**. Но чтобы сад продолжал цвести и расти, нам нужна поддержка. **Поддержка**, которая помогает оживать идеям. Поддержка, благодаря которой звучит музыка, растут цветы и собираются люди.

♥ **Сделать пожертвование теперь очень просто!**

Мы принимаем взносы через платформу **Zeffy** — безопасно и удобно.

☞ [Перейдите по ссылке, чтобы внести вклад](#) →

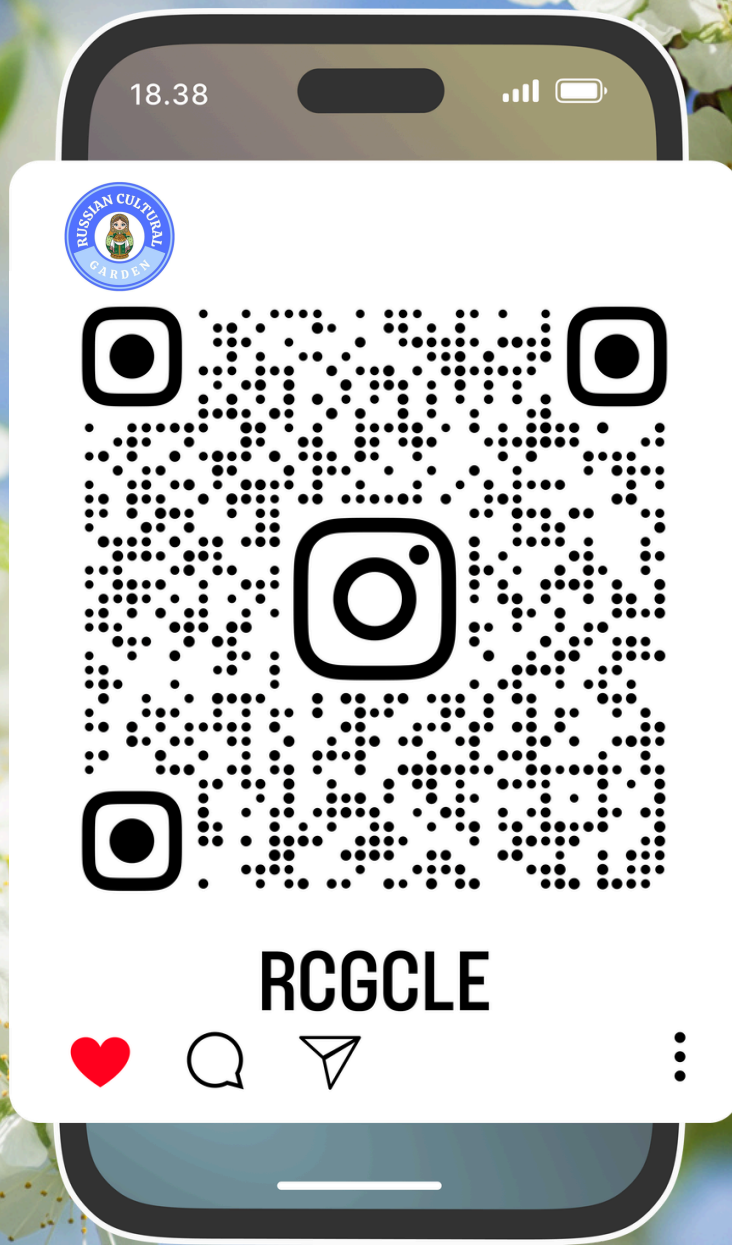
Каждое пожертвование — это не просто сумма. Это тёплое "спасибо", это рука помощи, это вера в общее дело. Даже самая маленькая сумма имеет **огромное значение**. Благодаря вам культура продолжает жить.

Благодаря вам сад **цветёт**.

Благодаря вам мы **вместе**.



**МЫ ЕСТЬ В
INSTAGRAM!**



Подпишитесь на Russian Cultural Garden Magazine!

Хотите каждый месяц узнавать о самых интересных событиях, проектах и новостях, связанных с Русским культурным садом? Подпишитесь на наш электронный журнал и будьте в курсе всего самого важного! 🌿 ✨

Как подписаться?

Перейдите на наш [сайт](#) и внизу страницы оставьте свой e-mail в специальном поле для подписки — и вы будете получать новые выпуски прямо на почту.

В каждом номере:

- Обзор прошедших мероприятий;
- Анонсы предстоящих событий;
- Эксклюзивные интервью и материалы;
- И многое другое!

Оставайтесь на связи с нашей культурой и историей!

