

Люблю путешествовать. Особенно по родной стране. Вот и снова я на Алтае. Я, уральский житель, пенсионерка, волею судьбы занесённая с Урала в Новосибирск на постоянное место жительства. Первый раз я побывала на Алтае и, конечно, в Сростках, в 2016 году, когда сын с семьёй приехал из Тюмени тоже полюбоваться красотами Алтая. Я отдыхала тогда две недели с ними на базе возле Чемала. Мне мечталось увидеть горный Алтай, Телецкое озеро.



Горный Алтай – это уникальнейшее по своей красоте и богатству место. Краше его нет во всём мире: живописные пейзажи, нетронутые уголки природы, долины с неторопливыми реками, горные хребты с шумными водопадами...

Но тогда не пришлось...

И вот я в этом году с группой туристов (от 52-х до 83-х лет) отправляюсь на маршрутке в долину реки Урсул, что в

восемнадцать километров от районного центра Онгудай. Наш руководитель Артём Олегович Валеев – красивый молодой мужчина 36-ти лет, его помощница – Татьяна Фёдоровна, Танюша, Танечка, как многие её звали. Наш повар и кинооператор. Симпатичная молодая женщина, всегда встречавшая нас улыбкой. Артём Олегович – инициатор и создатель групп «дыхательной круговой интеллектуальной гимнастики» (так он её сам называет). На занятия я хожу уже больше года. Это оздоровительная гимнастика, проводится бесплатно для всех, не только для пенсионеров! Артём разработал программу оздоровления организма с помощью питания без соли, сахара и хлеба, ежедневного двухразового обливания водой из горной реки, дыхательной гимнастики и массажа. Ежедневное взвешивание, измерение давления. Программа рассчитана на восемь дней пребывания в лагере. Тур в целом составляет десять дней. За лето пять групп по четырнадцать человек проходят эту программу. Артём – фанатик своего дела, он свято верит, что за дыхательной гимнастикой будущее. Утопист и альтруист, он оздоровил бы целый мир, но тогда бы исчезли все врачи и все таблетки! Шутка, конечно. И туры эти проводятся больше для пропаганды здорового образа жизни и питания. Ведь питание наше с обилием сладкого и солёного приводит к многочисленным болезням XXI века – ожирению, диабету, сосудистым и сердечным болезням. Пусть читатель не подумает, что мы здесь голодали. Нам каждому выдали по полтора килограмма качественных орехов (кешью и грецких), по триста грамм мёда. Каждый день было и мясо, правда, из детского питания. Но – белок! Конечно, поначалу овсяная каша на воде без соли, сахара несколько «напрягала», но, если туда добавить немного кусочков банана и пол-ложечки мёда, то очень даже вкусно и сытно. И мы привыкли к такой вегетарианской еде.

В этом году тур начался позднее из-за коронавируса – третьего июля. И наша группа стала первой в этом сезоне.

Вещи были привезены заранее в лагерь, так что идти по горной дороге пришлось километра полтора налегке. Саша, водитель маршрутки, хотел подвезти нас как можно ближе к лагерю, но горки оказались круче, чем предполагалось: народ завизжал от страха, пришлось выйти и двинуться пешком. Место лагеря удивительно живописное: бурная, быстрая, с многочисленными порогами река Урсул, к шуму которой не сразу привыкаешь, узкая длинная поляна на берегу, окружённая лесистыми горами, вся в цветах, примерно с двадцатью палатками (у каждого туриста отдельная палатка с поролоновым матрасом и спальным мешком), посреди – стол для обеда, сверху – натянутый большой тент, под которым мы спасались от дождей, кострище (сколько тут спето песен под гитару тренера!).

*Урсул – рай для археологов. В среднем течении обнаружено множество археологических находок. В 1935 году было обнаружено 12 древних захоронений, возраст которых почти 2,5 тысячи лет. **Название** река получила очень давно, коренные племена называли её Уур суу (тяжёлая вода) за широкое мощное течение, непохожее на течение ледниковых рек. В нижнем течении, после того, как она проходит каньон, река становится полноводной и бурной. Объединение **Урсула** и **Катуни** – классическая алтайская четвёрка. Сплав можно начинать уже в мае, погода уже сухая и тёплая, что особенно приятно после суровой зимы. Природа в это время года необычайно живописна.*

Место, его мощная энергетика располагает к созданию поэтических строк, и три человека из группы создали здесь стихи. Вот стихотворение **Галины Вепренцевой**, Галины Беленькой, как мы её звали. Она – яркая блондинка, а была

ещё Галина Чёрненькая, брюнетка. У нас в группе были две Людмилы, две Галины и две Оли. Такая вот парность. Итак, стихотворение Г. Вепренцевой:

*Своей красой венчает вечер
Урсул шумливый, белопенный.
Поток бурливый, дерзновенный
Торопится судьбе навстречу,
Всю мощь свою неся вперед.
Катунь, как мать, его встречает
И в бирюзу всегда влечёт,
И горделивых гор гряда
С высот своих их созерцает...
В восторге сердце замирает!
Божественная красота!
Люблю тебя, Алтай седой:
Ты душу умиротворяешь,
Ты силы удесятеряешь
Всей перевозданной чистотой... 9.07.2020 г.*

А вот стихи туристки **Людмилы Цвиренко**:

*Спасибо, батюшка Алтай,
Спасибо, матушка-природа!
Спасибо, горный Онгудай,
Урсула бешеные воды!
Спасибо, новые друзья,
Мне с вами было интересно,
И у вечернего костра
Ведь было нам совсем не тесно.
Люблю тебя, наш дивный край,
Люблю всем сердцем и душою,
Люблю тебя, люблю, Алтай!
Люблю и этого не скрою!*

Был в нашей группе пенсионер восьмидесяти трёх лет, поэт и певец (ходит в хор) – Юрий Валентинович Шишкин. Инженер-горняк, много лет работал в Кузбассе, два года в Гвинее заместителем генерального директора бокситодобывающего комбината. Юрий Валентинович запечатлевал в стихах всю нашу туристскую жизнь, все наши «деяния»:

Артём – руководитель, то есть гуру,

Он всем оттачивал фигуру.

Кормила нас заботливо Танюша

Так вкусно, не оттянете за уши...

А этих «деяний» было предостаточно. Все участники похода были пионерами и помнят весёлые дни в пионерском лагере. Здесь было не хуже, а, может быть, даже лучше. Поход на слияние Урсула с Катунью был достаточно трудным – восемнадцать километров – шутка ли! особенно для людей преклонного возраста. Мне «повезло». Я стёрла до мозолей ноги, и наш тренер договорился с туристами-индивидуалистами (назовём так путешествующих на своих машинах), чтобы меня и ещё одну женщину – Ольгу А. – у неё поднялось давление, подвезли до, так называемой, «Степушки». Это – два деревянных строения на переезде, в них живёт семья алтайцев, коренных жителей этого края. Как я потом жалела, что не сфотографировала их!

Тут, однако, была одна тайна – наша с Олей тайна. Нам не нужно было заходить в этот домик алтайцев, но, увидев недалеко от дома детишек, мы подошли к ним и разговорились. С ними была огромная собака, кавказец, ещё молодой щенок, очень ласковый. Я угостила его сушками, которые оказались у меня в сумочке. (К вечеру этот пёс пришёл к нам в лагерь). Татьяна Фёдоровна говорила, что он частенько забегает покормиться.

Детей было трое: почти голышом двухлетний мальчик, другой лет семи, с которым мы и разговорились, и девочка лет пяти. Мальчишка назвал имена, но из-за трудного алтайского произношения мы не разобрали, как зовут их, а девочку звали Вика. Мы поинтересовались, не продают ли их дедушка с бабушкой мясо марала или колбасу. Мальчик ответил отрицательно, но мы всё же решили познакомиться с обитателями домика. На высоком крыльце дома сидел старик. Нет, стариком его не назовёшь. Ни бороды, ни согбенной спины. Приземистый крепкий алтаец лет шестидесяти пяти с острыми чёрными глазами, потом вышла его симпатичная малорослая жена с толстой, чёрной, как смоль, косой. Было очень жарко, мы попросили попить. Дед сказал, что пьют они не из реки, которая течёт за домом, а из родника. Жена вынесла нам две кружки воды, и потом нас пригласили в дом. Большая светлая комната с чисто вымытым некрашеным полом, кровати широкие на всю семью, на стене – картина с горным пейзажем, стол, за который нас пригласили. Мы коротенько рассказали, кто мы и как тут оказались. Дед, по-видимому, знает нашего тренера. Мы не уследили, каким неувлимым движением он дал понять жене, что надо что-то поставить на стол. Женщина, молча, поставила на стол тарелку с мясом и другую – с хлебом. Наверное, у алтайцев таков закон гостеприимства – любого пришедшего человека пригласить к столу. Мы тут же стали протестовать: нам нельзя, мы на строгой диете. Дед говорит, что это барсучье мясо, попробуйте. Искушение было велико! Барсучий жир я пила лет тридцать назад, когда болела воспалением лёгких. Страшная гадость! Но чтобы барсучье мясо!? На вид оно было красивое, тёмное, как конское. И я попробовала. Очень вкусное, нежное, в меру солёное, не острое. Взяла и второй кусочек, но без хлеба. Оля тоже попробовала. Двухлетний малыш подбежал, схватил из

тарелки мясо, стал жевать. Так вот мы с Олей разговелись. Как же, первый раз (может, и последний!) поели барсучьего мяса! А кто из наших его пробовал, а? Пусть нас пожурит наш тренер за нарушение диеты, но нельзя было отказаться.

Дед (потом мы узнали – его зовут Владимир, а сына – Айдар) рассказывал нам, что у них в Онгудае жизнь тяжёлая: не живут, а выживают. Зато три раза приезжал в их края Путин. Так самолёты, мотоциклы, охрана целый день! Обычно полупустая дорога, а в эти дни не пустовала.

От этих домиков до нашего лагеря два с половиной километра. Итого нам с Олей пришлось преодолеть не восемнадцать, а двенадцать километров, ведь шесть километров мы ехали на машине. Тоже немало.

Слияние двух рек, тёмного Урсула и светлой, почти бирюзовой Катуня – удивительное по красоте место! Мы там фотографировались, смелые даже купались. Вода в Катуня тоже холодная, может, даже холоднее, чем в Урсуле. О слиянии двух рек у нашего поэта тоже были строки:

*... а вниз по теченью слились они вместе –
Урсул очень рад благородной невесте:
Катунь его в лоно своё приняла,
По-женски с любовью его обняла.*

Что ещё было интересного в туре? Не могу не сказать о Дне молчания. Тоже, кстати, оздоровительная процедура. Не слишком ли много мы говорим вообще? Женщины «щебечут» целыми днями – о родных, о тряпках, о моде и т. д. Не лучше ли иногда помолчать? Известно, что слово – серебро, молчание – золото. А здесь, на природе, неплохо отключиться от мирского, подумать о вечном, о жизни вообще, ну и о своём, сокровенном. Одиночество – это благо большое. Вспоминаю слова Анастасии Вертинской, которая никогда не любила

шумного света, тусовки: «От одиночества страдают те, у кого в душе пустота. Для человека творческого одиночество – это целая галактика». Наш Артём рекомендовал нам в этот день удалиться от группы, не собираться кучками. Посидеть на берегу реки, слазить на горку – там много солнца, птиц, травы. А какой здесь душистый чабрец! Эдельвейсы! Никогда раньше я не видела подобных. На картинках – совсем другие.

В день праздника Ивана Купалы у нас была Ночь огня. Не ночь, конечно, – вечер. Когда стемнело, среди нашей поляны разожгли большой костёр, встали хороводом вокруг и несколько минут занимались дыхательной гимнастикой. Огонь – очищающий, разрушительный, целительный, огонь с древних времён помощник и спутник человека. Смелчаки прыгали через костёр по три раза. Таков обычай праздника.

И в голову приходят стихи далёкого турецкого поэта Назыма Хикмета: «Ведь если я гореть не буду, и если ты гореть не будешь, и если мы гореть не будем, то кто из нас рассеет тьму?» Это о вечном Прометеевом огне энтузиастов, подвижников в любом деле, в любом начинании.

Можно было бы рассказать о каждом туристе отдельно. Интересные люди подобрались! И по возрасту, и по профессии, и по характеру. Обо всех с юмором сочинил почти поэму наш Юрий Валентинович:

*...Камиль топил исправно баню,
Попариться все приглашали Аню,
По русскому нас просвещала Маргарита,
Особенная Инга, как Трембита.*

На прощание мы подарили нашей любимой Танечке, Татьяне Фёдоровне, нашему повару и кинооператору, букет прекрасных цветов, собранных на горе, а Артёму – берёзовый веник. Он любит париться.

Баня – это отдельная страница. Баня – это просто одно-местная высокая палатка с печкой на берегу Урсула, печку можно очень сильно натопить. В бане ни воды, ни лавочки даже. Можно просто разогреться, похлестать себя веничком и потом облиться водой из ведра на берегу или окунуться в речке, обходя камни-валуны. Но купаться в этом месте нельзя – унесёт бурным течением.

Это бурное течение преодолевали сплавщики – многие из нас засняли этот сплав. Человек пятнадцать бородатых молодых мужчин появились однажды в нашем лагере. Их байдарки уже были на берегу. Наша поляна находится на самом опасном месте по течению. Тут такие огромные валуны преграждают неширокую реку, что обойти их на юркой байдарке – довольно опасное мероприятие. И бородачи это сделали! Через несколько дней другие, юные сплавщики, что разбили лагерь на противоположном берегу, поставили вдоль берега препятствия из верёвок и сплавились зигзагом через эти препятствия. Это была их тренировка. К сожалению, я не знаю специальной терминологии этого вида спорта.

В конце тура мы должны были оставить пожелание следующим за нами туристам – второй группе. Галина Чёрненькая предложила создать макет птичьего гнезда с яйцами. Что оно олицетворяло? Вот эссе Галины Чёрненькой (её настоящая фамилия – Круглякова):

*Мудрый царь Соломон размышляет о том, что такое счастье и несчастье для человека. Вывод, что они сменяют друг друга и подчинены своим законам, начинается со слов: «**Всему своё время, и время каждой вещи под небом**».*

Я не сомневаюсь, что у каждого участника группы была своя история, и именно она привела его сюда и погрузила в удивительную атмосферу красоты и гармонии! Каждый видел своё небо, свои облака, свои звёзды...

Именно здесь, где рвётся своими водами Урсул, неприхотливо растут чудо-эдельвейсы, горы как могучие стражи, нам предстояло прожить десять необыкновенных дней. Дней самопознаний, самолишений, ограничений, активных физических нагрузок. Нам, равно как и организаторам, важно было состояться как команде. И у нас получилось! Возникло непреодолимое желание запечатлеть, сохранить в памяти, подарить эмоции друг другу!

Именно поэтому родилась идея «гнезда» с камушками с места слияния Урсула и Катуня. Всё просто: каждый нёс свой камень сам.

«... время разбрасывать камни, и время собирать камни; время обнимать, и время уклоняться от объятий», – Соломон. Мы собрали камни, свили гнездо и не уклонились от объятий!!!

Спасибо всем организаторам и участникам за радость общения! Свили гнездо и не уклонились!

Гнездо с камнями с места слияния двух рек мы оставили в нашем лагере и послали видеосообщение второй группе тура со стихами Юрия Валентиновича.

Прошло уже довольно много времени с июльских дней, а мы не забываем друг друга: перезваниваемся, переписываемся, посылаем друг другу снимки и видео. Так сдружились за десять дней. Это дорогого стоит. Многие, наверное, поедут и на следующий год.

Я заканчиваю своё «сочинение» на тему «Как я провела лето». Оно было замечательное, это лето 2020 года, года, который всем запомнится ещё пандемией коронавируса.