



газета юных журналистов школы №309 центрального района Санкт-Петербурга

# ЭПИГРАФ

№ 6 (47). 15 МАЯ 2017 ГОДА

ЧИТАЙТЕ  
В НОМЕРЕ

ВЗГЛЯД  
ИЗ ПОДВОРОТНИ

2

ТОЛЬКО  
СПОКОЙСТВИЕ

4-5

ИЗ КАЗАХСТАНА  
С ЛЮБОВЬЮ

6

ВЕСНЫ  
ТОЧКА НЕТ

8

## КАК ДОБИТЬСЯ АПОЛЛОНА В СТРАЗАХ?

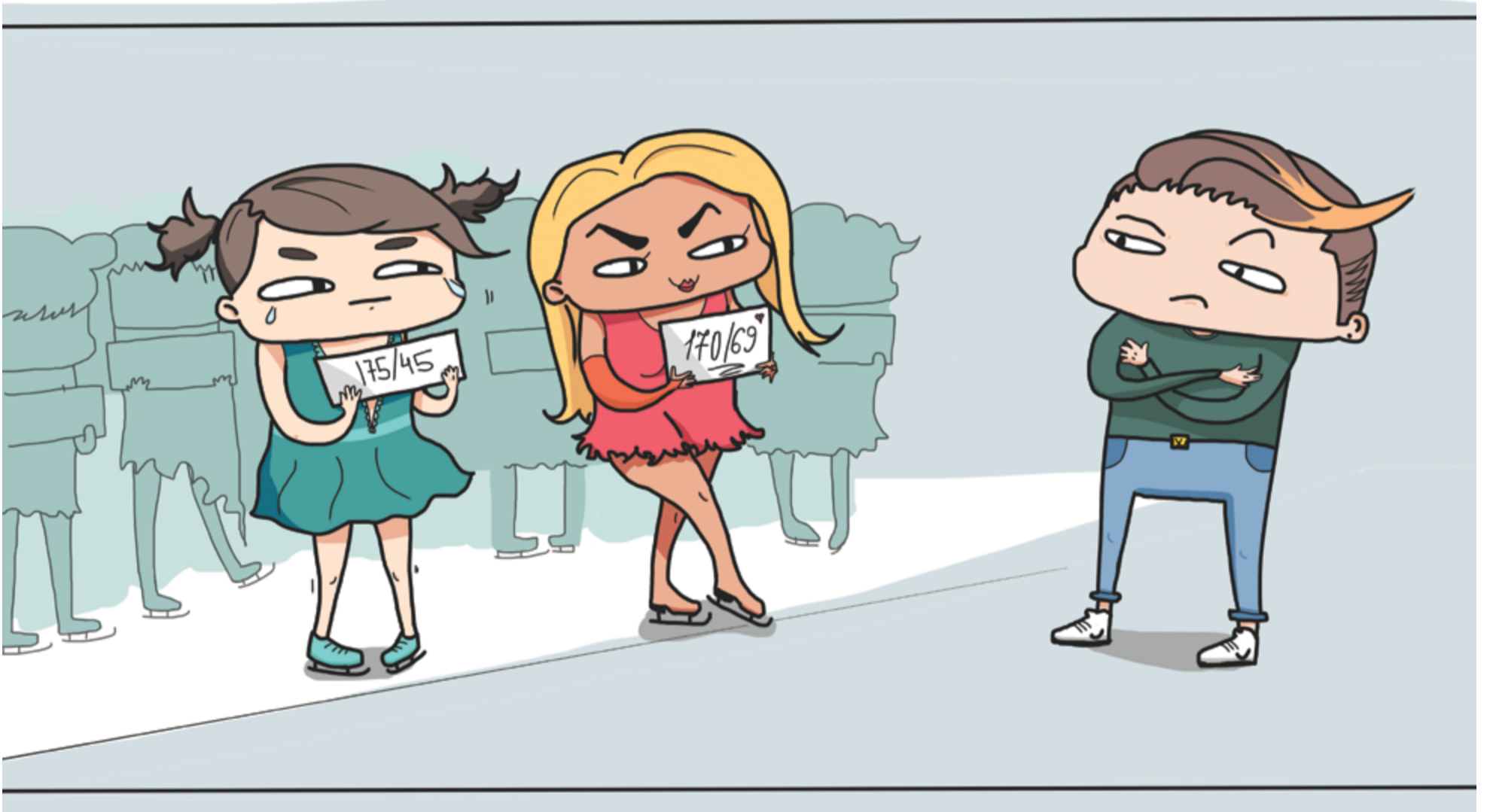


Рисунок: Кира Родаева

Стрибун мы наблюдаем красивые пары: маленькие Афродиты в тряпках со Сваровски, а с ними Аполлоны в стразах. Сейчас в таких изящных «женских» видах спорта, как танцы или парное фигурное катание, большой дефицит юношей. И если бы мы спросили у одной из спортсменок: «А как это – быть партнёршей?» – то скорее всего услышали бы, что...

Стоят девочки, узенькие коленки дрожат. Пальцы нервно теребят таблички и хищным взглядом осматривают остальных. Среди них наша Вика – рост 157 см. и вес 45. Открывается дверь, и входит Он... Глаза у претенденток на партнера заго-

релись, дрожь накрыла колючим одеялом, кто-то даже ахнул в стороне. «Да, именно так я его себе и представляла, – промелькнуло в голове у каждой, – явление Христа народу в наши дни». Худощавый паренёк, а за ним тренерша, мрачнее неё только канализационные трубы. Взгляд у женщины сначала падает на таблички, только потом на внешность девочек. Далее следуют вопросы по стандартной схеме: сколько занималась, что умеешь, готова ли служить своему Господину. А в это время от юноши только и слышится: «Зубы выпирают, ноги кривые, блондинок не люблю». Так дошёл черёд до Вики, лицез-

рел он её долго, поднимал на руки несколько раз, правда спину чуть не надорвал, но она симпатичная, а значит подходит. Волосы у остальных девочек, словно велосипедные спицы, торчат в разные стороны, лужа соплей под ногами, ведь он один на миллион. С манекеном им теперь что ли выступать?

Как вы уже поняли, Вике повезло больше всех, только похудеть немного надо. Она решила, что вместо пяти морковок в день будет есть четыре, но не тут-то было – постучалось половое созревание, и коварные килограммы не хотели уходить. Тренер добавил ей больше тренировок, пока её партнер за обе щёки

уплетал вторую порцию шашлыка. Ведь ему ещё эту кобылу поднимать!

Гормональные таблетки, которые принимала Вика, не помогли. С рук напарника она падала, как и её самооценка. Не качаться же партнёру, да и отдых каждый час на тренировках нужен! На соревнованиях их пара занимала гордое второе место с конца, потому что поднимать Вику было так же тяжело, как разгружать вагоны. Паренёк потребовал денежную компенсацию за моральный ущерб или другую партнёршу. Так наша героиня ушла из спорта, сейчас она гордый и независимый фотограф, а бывший партнёр до сих пор в поисках своего идеала.



Анна  
Степанова

# С ВЫСОТЫ АРМАТУРНОЙ ТРОСТИ

**В СССР такого движения, как околофутбол, и представить было нельзя. Пришло оно в Россию в 90-х годах и сразу прижилось на плодородной почве: недовольная, радикально настроенная молодёжь без гроша в кармане охотно приняла его. Ещё вначале нулевых фанаты бились друг с другом на ножах, заканчивая подобные схватки иногда и летальным исходом, а сейчас... Сейчас это в большинстве своем школьники в камуфляжных штанах, считающие себя уже достаточно взрослыми для сигарет и пива. И здесь возникает вопрос: хорошо ли сегодня быть околофутболистом, и к чему это приводит?**



**Богдан Хильо**

## ДЕДЫ ВОЕВАЛИ

«То ли было раньше», – могут лениво сказать ветераны движения, перекладывая арматурную трость из одной руки в другую. В конце 90-х – начале нулевых болельщики ломали друг другу конечности, бросали людей на рельсы. Шла настоящая война между фанатами двух команд, о которой вспоминает в своем интервью «Советскому Спорту» один из основателей фанатского движения московского «Динамо» Александр Шпрыгин: «В то время начали складываться новые фанатские образования, отчего дружеские до того момента отношения между «Динамо» и «Зенитом» резко испортились. Отсюда и «война». Тогда создавались фанатские СМИ, вроде «Ultras news» и «Wild West Stories», рассказывающие о прошедших и будущих драках. Они вели своеобразную летопись всех полей сражений, будто это были не обыкновенные хулиганские столкновения, а вторая Чесменская и взятие Измаила, которые нужно выучить к тесту. В репликах героев чувствуется много злости. Слово «мсть» встре-

## ЧЕСТНАЯ ИГРА

чается чаще, чем фонарный столб на магистрали. Люди одновременно из разных команд ненавидели друг друга и любили за эту возможность принять участие в полномасштабной войне. «А зачем какое-то примирение? – говорит один из болельщиков «Зенита». – Это же ажиотаж, атмосфера!» Но перенесёмся в 2017 год. «В наше время было лучше», – вновь могут затянуть свою песню прошедшие фанатского движения московского «Динамо» Александр Шпрыгин: «В то время начали складываться новые фанатские образования, отчего дружеские до того момента отношения между «Динамо» и «Зенитом» резко испортились. Отсюда и «война». Тогда создавались фанатские СМИ, вроде «Ultras news» и «Wild West Stories», рассказывающие о прошедших и будущих драках. Они вели своеобразную летопись всех полей сражений, будто это были не обыкновенные хулиганские столкновения, а вторая Чесменская и взятие Измаила, которые нужно выучить к тесту. В репликах героев чувствуется много злости. Слово «мсть» встре-

Правда теперь никто уже не отстаивает честь своего клуба. «Им зача-

стную абсолютно наплевать на игру и результат. Здесь важен сам процесс. Кулачные бои, как в Древней Руси», – подмечает Артем Дроздов, в недавнем прошлом игрок молодёжных команд брянского «Динамо». Но, как и в любом виде спорта, в околофутболе есть свои правила. «Спорт – это образ жизни», – гласят ванильные спортивные паблики «ВКонтакте», однако в случае с движением почти так и работает. Существуют общие правила, которым необходимо следовать даже в свободное от драк время. Например, те, кто вне околофутбола, – неприкосновенны. И нарушение этого табу строго карается другими участниками движения. «Если это доходит до лидеров группировок, то нарушителей отщепляют», – говорит Артем Дроздов.

## Жертвы ни за кого

«Жертвы ни за кого “не гоняют”, то есть ни к какой группировке не принадлежат, и ответить не могут»

«Жертвы ни за кого “не гоняют”, то есть ни к какой группировке не принадлежат, и ответить не могут»

«Футбольные хулиганы в большинстве своем устраивают рукопашные схватки по заранее обговоренным правилам, строго среди своей тусовки, – объясняет десятиклассник Иван, бросивший околофутбол после поступления в кадетский корпус МЧС. – Например, лежащих бить нельзя, выходить на драку без бинтов тоже. Придетсся, если надеваешь еще и капу. Все, как в настоящем спорте, только судей разве что нет». Кроме того, в некоторых группировках устраиваются ещё и тренировки. Обычно они проводятся где-нибудь в лесах. Обыкновенные спарринги, физические упражнения с подручными средствами. Все серьёзно и как в профессиональном спорте, только уровень немного другой.

## ЗА КОГО ГОНЯЕШЬ?

К сожалению, есть уйма малолетних идиотов с маргарином в голове, которые, прикрываясь околофутбольными правилами, собираются в толпы-банды и просто нарушают общественный порядок. Например, пристают к подросткам. Они не входят в движение, не соблюдают правил и тоже проводят свой досуг, но уже иначе. Действуют примерно одинаковым образом. «Подходит толпа к одному-двум ребятам, на которых есть одежда фирм, считающихся в околофутбольных кругах униформой, – рассказывает Артем, вспоминая случившуюся

с его знакомыми историю. – Стандартный вопрос “Поясни за шмот! За кого гоняешь?” Жертвы ни за кого “не гоняют”, то есть ни к какой группировке не принадлежат, и ответить не могут. Оказываются в растерянности от количества задающих подобные вопросы и самой формулировки. Впадают в ступор. Тогда им приказным тоном рекомендуют снять вещь той фирмы,

дверью в ТРК «Балканский», там стоят уже около 20. «Движение на самом деле есть везде: Просвещение, Колпино, Гражданка. Я с Пискаревки. В основном все это на окраинах», – говорит околофутболист Иван.

Но почему движение до сих пор очень популярно? По мнению учителя общественности Виктора Мордасова, подростки идут туда, потому что у них в этом возрасте происходит этап самоидентификации и определения к социальной группе: «Конечно, есть много минусов подобного рода деятельности: опасность для жизни, вредные привычки. Однако есть масса плюсов: участники получают хорошие навыки уличного боя, новый круг общения, приятное времяпрепровождение. Что же касается хулиганов, которые просто снимают с людей одежду, то, по-моему, это просто гопники, которые так и не определили свою социальную роль».

«Жертвы ни за кого “не гоняют”, то есть ни к какой группировке не принадлежат, и ответить не могут»

которая особо почитается среди хулиганов. Как правило, это NB, Adidas, Fred Perry или куртка-анорак. Ясное дело, кто выбираются жертвы, не способные не только дать отпор, но и в спокойном разговорном жанре разругать проблему. По сути, это грабёж, уголовное преступление, за которое сажают в тюрьму. «Все это остаётся безнаказанным, – возмущается бывший фанатизмом. – Видимо, разгонять мирные митинги для полиции оказывается намного важнее». Да и что делают «псевдохулиганы» с одеждой, которую снимают? Носят сами, продают? Сложно представить группу школьников, отбирающих адидасовскую кофту у человека, но здесь скорее действует принцип стаи: вместе они могут многое, тем более, когда творить подобное никто не мешает.

## МАССА ПЛЮСОВ

В движении приходят все новые и новые школьники. Каждый раз в Купчино толпа становится все больше, и вот уже вместо трёх человек, нервно курящих рядом с входной. Возникает логичный вопрос: стоят ли все указанные плюсы испорченного здоровья, инвалидности, проблем с полицией? Иван на подобные вопросы отвечает просто: «Злость же надо куда-то выбрасывать». И здесь уже пахнет фанатизмом. К футболу участники движения имеют косвенное отношение. Настоящий болельщик – тот, кто знает наизусть весь персонал собственной команды вплоть до прачки, стирающей гетры футболистов, тот, кто не пропускает ни одной игры, тот, кто отменяет важную встречу, чтобы пойти на стадион. Околофутболистки любят уже не футбол. Они любят подражать и получить от этого удовлетворение. «Недохулиганы» же тоже вымещают злость, но делают это по-своему. Они вредят обществу. И это фанатизм. Как и религиозный, как и любой другой. Неконтролируемый.



Рисунок: Кира Родаева

# ПОД ЗАЩИТУ ЮНЕСКО ИЛИ В ПОМОЙНОЕ ВЕДРО?

**Идешь по улице и слышишь крепкие словечки от курящих мужчин, бомжей с пивом, девушек, говорящих по телефону, от одноклассников. «Своим» мат считается и в Интернете. Нигде документально не регламентировано, какую именно лексику считать нецензурной. Правда, Роскомнадзор составил список запретных слов для СМИ в 2013 году. А гораздо раньше, 1 июня 2005 года, в силу вступил закон о запрете мата, допускающий разные толкования и противоречащий авторским правам и свободе слова. Более острой проблему делает возможное включение русского мата в число наследия Юнеско. Так в чём же заключается конфликт существования бранных слов в русском языке?**



**Дарья Афонкина**

## МАТ – ЯЗЫК ПЬЮЩЕЙ РОССИИ, КАК И ГОВОРИЛ ДОСТОЕВСКИЙ?

Нередко мат ассоциируется с алкоголем, но я думаю, что это связано лишь с тем, что пьяному человеку трудно себя контролировать. Это лишь показывает его простоту, а не принадлежность к состоянию человека «нажравшаяся свинья». Мат – язык фольклора, передающий колорит народа. «Был такой собиратель русских народных сказок Александр Афанасьев. Он собрал три тома, которые с помпой, кроме одного не напечатанного при жизни, были изданы в конце XIX века. В “Томе заветных сказок” матерятся и герои, и рассказчик. И есть все основания полагать, что все эти сказки записаны со слов старух и женщин, которые и рассказывали их раньше. «Это же сокровище русского языка», – говорит психолог, литературовед и культуролог Ефим Эткинд во время мартовских диалогов Открытой библиотеки, где они вместе с Сергеем Шнуровым обсуждали тему мата и культуры. В этих сказ-

## МОЖНО ЛИ СЧИТАТЬ МАТ НАРОДНЫМ ДОСТОЯНИЕМ?

Приезжая в деревню, я часто слышу брань. Для местных жителей это что-то родное и понятное.

# САМ ДУРАК

**«Россия, которую вы ещё не видели» – слоган выставки «Триеннале российского современного искусства», которая прошла с 10 марта по 14 мая в московском музее "Gagarin". Здесь представили свои работы 68 художников со всей России. Главный мотив – социальные тенденции, влияющие на современную арт-сферу.**



**Анастасия Дубинникова**

## Я СКАЖУ ТЕБЕ В ЛОБ: «ЭТО НЕ ФОТОШОП»

Первым, что можно было увидеть при входе на выставку, стал раздел «Мастер-фигура». Так называют художников, имеющих большой авторитет среди людей искусства. Сама концепция секции основана на идеях Анатолия Осмоловского, который считал, что искусство должно взаимодействовать с обществом. Его экспонат на выставке – «Золотой автопортрет», статуя самого себя в ясе и митре, показывающего фигу. Осмоловский высмеивает церковь: на груди висит картинка со значком доллара и мужчиной, ведущего другого на поводке на четвереньках, на шапке фото четырёх человек, танцующих «гагман-стайл» на фоне алтаря, а на железе вместо камня чёрный квадрат.

## ЭКСТРЕМИЗМ НЕ ЭКСТРЕМИЗМ

В секции «Верность месту» можно наблюдать пейзажи, фото разрушенных храмов, таблички с номерами уцелевших домов после штурма Грозного. В отдельной комнате расставлены бутылки из-под сока и воды с белыми мазками на них. При свете это кажется свалкой, но когда его выключают, мусор превращается в город за счет зеленых лучей, падающих на белые пятна флуоресцентной краски. Это изображение Нижнего Тагила, откуда все бутылки и были собраны.

## НА СВЯЗИ

Самым большим разделом стала «Авторская мифология». Это художники, не ограничивающие себя одним жанром, а создающие новые. Например, Владимир Архипов уже 30 лет ездит по России в поисках уникальных артефактов. На выставке из таких была ванна в каркасе кровати, лексики: прихватки, полотенца. На них вышиты даты появления прав, факты о насилии над женщинами. Ещё одна часть экспозиции репортажи с митингов по России, сопровождаемые слоганами «Экстремизм не экстремизм!», «Искусство экстремизм!». Например, были фото плакатов с надписями «Ешьте детей», «Где хранить все эти фото» и «Сам дурак».

найденная в Рязанской области. А Павел Пепперштейн якобы смог воскресить Пикассо, и ожививший художник нарисовал несколько полотен, которые и представлены на выставке. Чтобы прочитать информацию о них, посетителям нужно наклониться, точнее, сесть на пол. В секции «Общий язык» представлено 12 художников с темами коммуникации, искусственного разума, человеческого сознания. Например, Маяна Насыбулова поместила «то, что невыносимо помнить, то, что не позволено забыть» в куски янтаря. На ниточках в камне висит фантик от первой жвачки Маяны «Love is», мем «Другуги», брелок от ключей от комнаты в общежитии, касета, под которую автору разбили сердце, и много личных и не очень вещей. Всего более трёхсот экспонатов. На выставке была ещё одна секция, в которую мне попасть не удалось, «Морфология улиц». А также проводились лекции и мастер-классы в холле музея.

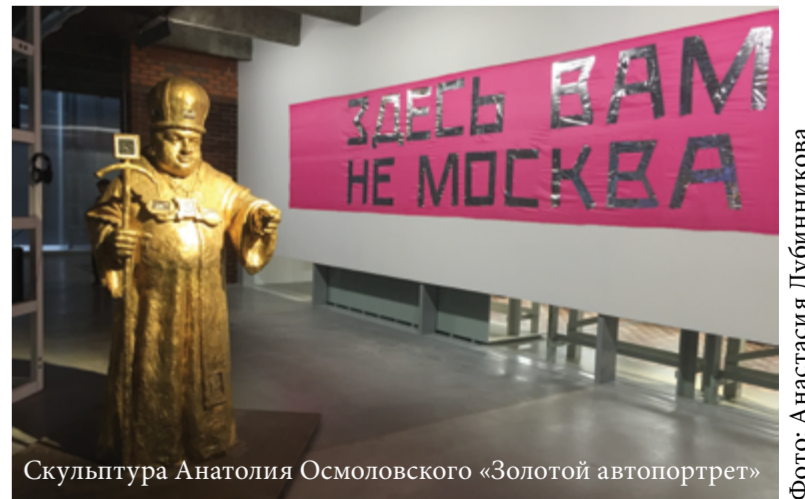
Сейчас модно критиковать современное искусство, мол, в него ничего не вкладывают, и вообще это набор несвязных мазков на полотне. Однако несмотря на некоторую неразбериху, в этих «мазках» можно найти подтекст, поднимающий социальную проблематику. Этим выставка и понравилась мне: в абсолютно разных подходах и экспонатах выражены все общественные диссонансы нашего времени.

## ЗАТО С УХОМ

Сейчас модно критиковать современное искусство, мол, в него ничего не вкладывают, и вообще это набор несвязных мазков на полотне. Однако несмотря на некоторую неразбериху, в этих «мазках» можно найти подтекст, поднимающий социальную проблематику. Этим выставка и понравилась мне: в абсолютно разных подходах и экспонатах выражены все общественные диссонансы нашего времени.



Иисус во плоти



Скульптура Анатолия Осмоловского «Золотой автопортрет»

Фото: Анастасия Дубинникова

**ФИРМА**  
околофутбольная группировка

**ЛИДЕР**  
главарь фирмы

**КАЗНАЧЕЙ**  
спонсор фирмы

**РАЗВЕДЧИК**  
разведует обстановку

**МОБ**  
основные силы фирмы

# ЙОГА. МЕДИТАЦИЯ. НИРВАНА

Листаю ли новостную ленту «ВКонтакте» или просто замечаю беглым взглядом рекламу на улице, где «гуру» предлагает познать нирвану с помощью незамысловатых асанов (союз разума и тела). Но все они «кричат» об одном: «Йога – это отличный способ похудеть». Однако упражнения нельзя назвать полноценной йогой – это лишь одна из ступеней к духовному просветлению. Помимо физической практики, существует и другой вид – медитативный. Конечно, её активно не рекламируют, но мне всё же известно огромное количество Сахаджа йогов. С индийского языка Сахаджа Йога переводится как «врождённый союз с Богом». «Это не разговоры, не выполнение ритуалов или чего-то подобного. Это должно произойти внутри вас», – говорила Шри Матаджи Нирмала Деви – основательница Сахаджи Йоги. Это лишь метод медитации, направленный на установление баланса в человеке. Среди йогов есть как пожилые люди, постигшие учение чуть ли не полвека назад, так и подростки. «Молодое поколение хочет познать нирвану, а не проводить лучшие годы жизни в развлечениях?» – спросите вы. И йоги со всего света ответят: «Да!»



Валерия Кондратьева

Фото из личного архива героев



Слева направо: Анастасия Тимофеева, Радж Елисеев, Дениса Палии, Евгений Филиппов

«Когда я начала заниматься Сахаджа Йогой, то осознала – эта практика помогает мне расслабиться и держаться в "центре", не впадать в крайности, будь то меланхолия или гиперактивность.»

Белла, 18 лет

## ДЕНИСА ПАЛИИ, 28 ЛЕТ, РУМЫНИЯ

Узнала я о Сахаджа Йоге в 2012 году, но не осознавала её сути, что она значила на самом деле. Когда вспоминала первое занятие, оно не вызвало определённых мыслей, всё было расплывчато. Но хотя и было желание, я не вернулась, этого просто не случилось. 3 года спустя, после долгих путешествий по миру, я осознала, что я «другая». Как и все люди, я ходила за покупками, но понимала, что не «принадлежу» этим вещам, что-то во мне сместилось, было ясно – это духовность. И однажды, проснувшись утром, я как обычно собралась, оделась и ... просто решила бросить работу. Тогда я жила за границей, у меня было место в хорошей международной компании, и я только недавно получила повышение, но решила уволиться. Пришла домой и после раздумий мне захотелось уехать в Индию, но не в какое-нибудь обычное место, а в специальную обитель для духовного роста: нет Интернета, нет телефонов, нет ничего – полное освобождение. Забронировала билет в Индию, обратно и ещё один в Румынию – мою родную страну. Я жила неделю в Румынии и за одну ночь до перелёта в Индию решила пройти свой «последний мирской путь» и побывала в том же месте для Сахаджа йогов, что и 3 года назад. Зашла в комнату, села и погрузилась в себя, через час медитации поняла – я больше не хочу ехать в Индию, а когда закончила, я просто была переполнена радостью. Я вышла из здания и остановилась у магазина напротив, перед дверьми стоял продавец, тогда я спросила его: «Должна ли я ехать в Индию?» – и он ответил: «Нет». Радость! До дома домчалась на машине, превышая скорость, за что потом получила штраф, но тогда я была счастлива. Прибежала к маме с набитыми чемоданами и билетом на рейс через 12 часов, обняла её и сказала: «Я никуда не еду!» Моя жизнь стала налаживаться и очень быстрыми темпами, на протяжении нескольких месяцев все дела шли в гору и даже сейчас идут. Мне кажется, что медитация и Сахаджа Йога, – это то, в чем нуждается каждый. По крайней мере я не могу представить свою жизнь без нее.



## АНАСТАСИЯ ТИМОФЕЕВА, 19 ЛЕТ, САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

С самого детства я практикую медитацию, и хотелось бы поделиться личным опытом, поэтому я расскажу о моём поступлении в институт. Как и для многих, этот период оказался для меня волнительным. Пробный экзамен по литературе я написала на 92 балла. Этого оказалось достаточно, чтобы я начала думать: всё в моих руках. Но не тут-то было, сам экзамен я с треском провалила, допустив много нелепых ошибок. С экзаменом по русскому языку дело обстоит так же. И вот, имея примерно 130 баллов за два экзамена, я подаю документы, сдаю вступительные экзамены, но ни на что не надеюсь: бюджета мне не видать. Моим переживаниям не было границ, ведь я думала о сером будущем без высшего образования. Каждый день, медитируя, я задавала себе вопрос: «Что со мной не так?» – и продолжала волноваться... Но вскоре ко мне пришло удивительное состояние умиротворения и спокойствия. Я смирилась. Внутри меня что-то уверенно говорило: «Что будет, то будет, прошлого не вернётся и будущее не изменишь». С этого момента я точно знала, что какой бы вариант мне ни уготовила судьба, я буду этому рада. На следующий день пришли списки. Я поступила на бюджет. На мой взгляд, если бы не Сахаджа Йога, то я не была бы студенткой специальности «Режиссер» СПбГИКа.

«Когда я начал заниматься йогой, ушли мои вредные привычки, плохое поведение, тогда я понял, что эти вещи не вели к тому, что действительно мне нужно. Нельзя откладывать эти изменения на потом.»

Евгений Филиппов, 16 лет

# В ПОЗЕ СОБАКИ С ЛИЦОМ ПОМИДОРА

Мои отношения с йогой были непрочными и, как вскоре выяснилось, недолговечными. А по ощущениям скорее напоминали состояние, когда глотаешь горькую таблетку – понимаешь, что надо и должно помочь, но желание затягивать это удовольствие отсутствует напрочь. Однако под конец учебного года сил нормально работать и желания что-то делать вовсе не осталось. А за бодростью и подкреплением внутренних резервов ведь к практической йоге нужно обращаться? Вот и родилась идея провести небольшой эксперимент: 14 дней физической йоги как помощь на пути к нирване. Что вышло в итоге – читайте в этом дневнике.



Ева Якуткина

## 1 день



Нашла подходящий канал на YouTube. То, что надо: практика для начинающих, не требует подготовки. И сразу игнорирую первую просьбу моего онлайн-тренера: «Перед выполнением посмотреть видео несколько раз и запомнить последовательность упражнений». Не терпится скорее начать, и вот я уже «равномерно распределяю вес тела между ступнями». Ну что ж, слава богу, в момент выполнения комплекса моего лица никто не видел, потому что подозреваю, что выглядела я тогда, как перезревший помидор. Я старалась с таким же спокойным видом, как мой тренер, выполнять всю последовательность, но тело говорило «нет». Первый раз, как-никак! Ну ладно, я всё-таки справилась, теперь можно и сериальчик посмотреть.

## 3 день



Я выбрала для себя путь наименьшего сопротивления: 15 минут с утра до завтрака меня вполне устроят. И знаете, что? То, что показывает мне мой онлайн-гид, совсем непросто. Попробуйте-ка сделать приседание на носках, да ещё и опустив при этом корпус чуть ниже, чем в параллель с полом. И не забывайте при этом расслабиться, пожалуйте, и вдохнуть полной грудью. Наконец-то начинаем раскручиваться, и с руками в стороны я делаю долгожданный реальный вдох. Зато хоть спина не болит.

## 14 день



Уже последний день? Недели и так летят быстро, и то, что я успеваю позаниматься собой и уделить себе 30 минут, заставляет гордиться. Что я чувствую? Спина стала меньше болеть. Все упражнения, которые я выполняла, были направлены как раз на расслабление именно этой части тела. Стараюсь держать её ровно и в течение всего дня. Посоветую ли я вам заняться йогой? Ответ: да. Любая активность идёт нам на пользу, а когда это сочетание расслабления и растяжки, сил остается больше, и более того, они даже прибавляются. Буду ли я еще заниматься? Как знать, но вернусь к йоге я ещё точно не один раз.

## 5 день



Прошло уже пять дней? В принципе, кардинальных изменений в самосознании и ощущении окружающего мира у меня не произошло. И внезапной любви ко всему живому тоже не появилось (так, на всякий случай). Зато проснулась я сегодня в неприлично раннее время, в шесть утра. Раз такое дело, можно посвятить себя «приветствию солнцу», традиционному комплексу, который заряжает энергией на продуктивный день. Поза стула с диагональным вытягиванием заставила меня потеть. Казалось бы, ничего сложного, но на деле нужно ещё постараться простоять в ней определённое время. Концентрация всего тела, голова на одной линии с позвоночником, глаза для большей гармонии закрыты. После окончания я скорее устала, чем взбодрилась, если честно.

## 11 день



Вы знаете, мне очень понравился комплекс на расслабление. Я нашла то, что давно искала, выполняю его теперь по утрам, когда всё в доме ещё спит. Сложнее всего мне даётся поза «Воин лежа». С растяжкой у меня всегда было плохо, а тут, когда нужно ещё и лечь на спину, согнуть ноги в коленях и вытянуть вдоль туловища, испытываю реальный дискомфорт. Стараюсь привести дыхание в порядок, это помогает расслабить мышцы и растянуть их. Когда делаешь что-то сложное, последующие асаны даются легче. Уже от одного этого ощущения появляются силы, и начинаешь смотреть на себя как на нового человека.

## 9 день



Сегодня решила выполнить релакс-комплекс. Спина в последнее время подводит: семь часов непрерывного сидения в школе дают о себе знать. Эти упражнения явно для меня. Действительно расслабляет и даёт долгожданную свободу в мышцах. Чего стоят скручивания в позе стола, а уж поза кошки, которую я и так практиковала каждое утро, для меня как манна небесная. Чувствуешь каждый свой позвонок от таза и до шеи. И главное, никаких посторонних мыслей, есть только я, мой тренер и расслабление. После такой разминки, я готова к этому дню.



## Я ТОЛЬКО ПО ПРАЗДНИКАМ

Полина Деревцова  
1650 публика... 262k подгисч... 690 подписки  
Редактировать профиль



Фото из личного архива героини

**С приходом весны дух патриотизма в России ползёт вверх, вслед за столбиком термометра, так же нестабильно и с перепадами. Майские праздники поднимают планку национального самосознания на максимум. А так ли всё и за пределами Руси-матушки? О том, как проходят праздники в Казахстане и что такое патриотизм «по-казахстански», рассказала Айнура Дюсембаева, которая к своим 24 годам окончила Сорбонну и сейчас работает риск-менеджером в крупном инвестиционном банке на своей родине.**

### НАЧНЁМ С НАЧАЛА

Любовь к патриотизму казахской детворе прививают ещё в школе. В программу обучения вводится урок «История Казахстана». Изучается лента времени от мезолита до наших дней, имена ханов, культура и быт, распад территории на жузы (группы казахских племён), присоединение к Российской Империи, история СССР до его развала – всего не перечислить! Программа обязательна, как и в России. Ещё школьники ездят на экскурсии в город Иссык, где найдены Исыкские курганы и Золотой человек.

### ПАТРИОТИЧЕСКИЙ СИНЕМА-ПАРК

В последнее время Казахстанский продюсерский центр начал спонсировать много исторических фильмов. Они очень качественные и красивые. В общем, чувство гордости после выхода из кинотеатра переполняет. Среди молодёжи есть пропаганда театра и песен на казахском языке. В мегаполисах это слабо работает, так как люди «более русскоязычные», однако в аулах и маленьких городах – да.

### DO YOU SPEAK?

В Казахстане всё зависит от региона. Южане и западные предпочитают говорить на казахском. На востоке и севере доминирует русский язык. В мегаполисах, как Алматы и Астана, всё уже давно смешалось, но на работе используют всё-таки русский.

### КАЗАХСТАН С РУССКИМ РАЗМАХОМ

1 мая у нас День единства народов Казахстана. Я, честно говоря, не чувствую этого праздника. Поздравляем с друзьями друг друга в «Вотсапе», и я благодарна за лишнюю выходной! Мы едины в остальные 364 дня. Вот только в День защитника Отечества лагерь делится на две части. Около 10 лет назад праздник перенесли с 23 февраля

на 7 мая. И теперь получается, что молодёжь предпочитает свой, казахстанский, в мае, а советское поколение – в феврале.

### И НАШИМ, И ВАШИМ

Важный для казаха праздник – Наурыз. Он приходится на 21 марта и считается Новым годом. Целый месяц везде и по несколько раз проходят гуляния, готовят традиционный «Наурыз Коже» (казахский суп

»  
В конце концов, сказали, что я не сдам этот экзамен, потому что в отсталой стране не могут дать знания.

»  
из семи ингредиентов), баурсаки, бешбармак. Дети играют в асыки, взрослые сидят в юртах, пьют кумыс под мелодии народных песен. Молодёжь катается на алтыбакане (качели на шести ножках, откуда и название – шесть палок). На работе каждый департамент накрывает стол, чтобы посоревноваться в угощениях (на казахском «корысу»). Государство так же высоко ценит этот праздник: отдыхаем три будних дня, с выходными – пять, как маленький отпуск! В моей семье вообще любят отмечать праздники. Вот в апреле Пасху отпраздновали: покупали куличи, «бились» пасхальными яйцами. А как по-другому? Моя тётя – православная христианка, поэтому мы отмечаем. Наши православные соседи всегда приносят нам много вкусностей на Пасху. Соответственно, мы угощаем их в мусульманские праздники.

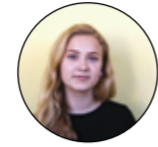
»  
французы. Очень вредные и противные ребята. Начали насмехаться над моим происхождением, называли Казахстан страной третьего мира. В конце концов, сказали, что я не сдам этот экзамен, потому что в отсталой стране не могут дать знания. Именно в этот момент во мне проснулось самолюбие, но не в рамках личности, а в рамках моей страны. Цель была ясна: сдать экзамен лучше них. Когда принесли листочки, французский для меня был будто китайский. Непонятные термины, огромные тексты, которые нужно было перевести в таблицу. Не помню, как я писала, но точно помог настрой, желание постоять за честь Казахстана. Самое курьёзное в том, что я набрала максимальное количество баллов и автоматом была принята в универ. Этих ребят я больше не встречала во время учёбы, но косвенно им благодарна за мотивацию.

### НЕ КРИЧИ НА УГЛУ

Я однозначно патриот Казахстана. Но это не означает, что буду на каждом углу кричать «Казахстан лучший!». Главное в нужный момент проявить патриотизм. Ко всему прочему, за время жизни в другой стране понимаешь все прелести своего национального самосознания и самобытности. Гордость берёт. Так что, если кому-то нужно понять, что такое патриотизм, то пакуйте чемоданы, и в путь!

### ПАТРИОТИЗМ ПО-КАЗАХСТАНСКИ

Мой патриотизм проявился далеко от Родины. На вступительном экзамене по высшей математике в Париже ко мне подошли



Анастасия Чегина

французы. Очень вредные и противные ребята. Начали насмехаться над моим происхождением, называли Казахстан страной третьего мира. В конце концов, сказали, что я не сдам этот экзамен, потому что в отсталой стране не могут дать знания. Именно в этот момент во мне проснулось самолюбие, но не в рамках личности, а в рамках моей страны. Цель была ясна: сдать экзамен лучше них. Когда принесли листочки, французский для меня был будто китайский. Непонятные термины, огромные тексты, которые нужно было перевести в таблицу. Не помню, как я писала, но точно помог настрой, желание постоять за честь Казахстана. Самое курьёзное в том, что я набрала максимальное количество баллов и автоматом была принята в универ. Этих ребят я больше не встречала во время учёбы, но косвенно им благодарна за мотивацию.

### ЭТО РАВНОПРАВИЕ, ДЕТКА

За три года жизни и учёбы в Париже я поняла, что, конечно, французы отличаются от казахов. Для меня главное отличие французского сознания от нашего – равноправие полов. Вот есть такое выражение: «Все мы равны». У них оно воспринимается уж очень буквально. Случай из жизни. Мы с другом шли из универа в общагу. Я предложила зайти в магазин за молоком. В магазине взяла блок из шести коробок молока, сок, печенье и ещё много всякой мелочи. Естественно, уверенная в том, что мне помогут донести. Он ждал меня у кассы, что-то смотрел в телефоне. Я вышла с этими тяжёлыми пакетами и думаю, когда он предложит донести продукты. Но он спокойно идёт и курит в телефоне. У меня был шок, я не сдержалась. Спрашиваю в лоб: «Не хочешь помочь?» В ответ получаю, что у него рука болит почему-то. Я сказала: «Девушкам нужно помогать». Он ответил, что мы с ним на равных правах и никто не слабее и не сильнее. Ну всё, приехали. Мою цель было не поднять. После этого в магазин я ходила только с казахами.

### НЕ КРИЧИ НА УГЛУ

Я однозначно патриот Казахстана. Но это не означает, что буду на каждом углу кричать «Казахстан лучший!». Главное в нужный момент проявить патриотизм. Ко всему прочему, за время жизни в другой стране понимаешь все прелести своего национального самосознания и самобытности. Гордость берёт. Так что, если кому-то нужно понять, что такое патриотизм, то пакуйте чемоданы, и в путь!

## КАК ДОСТАТЬ СОСЕДА?

Наверное, у каждого из нас есть соседи, которые включают громко музыку, постоянно затапливают или «вовремя» начинают делать ремонт. 26 мая пройдёт Европейский День Соседей, поэтому мы решили поделиться с вами историями из жизни наших весёлых и не очень товарищей по дому.



Фото из игры «Как достать соседа?»

### ЗОЛОТЫЕ КУПОЛА НА ГРУДИ НАКОЛОТЫ

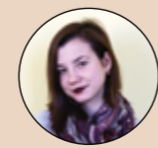
Каждое лето я бываю на даче неподалёку от Старой Ладоги. И каждый год я наблюдаю за своими необычными соседями. Прямо напротив нашего дома живёт старушка, к ней нечасто приезжают родственники, но одного я запомнила. Это был высокий молодой человек с кучерявыми волосами, добрыми глазами и искренней улыбкой. Но когда температура доходила до 30 градусов, всем жителям деревни открывалась его спина с наколками: золотые купола, святые образа, непонятная символика. Оказалось, что он сидел в тюрьме за дебош. Мужчина приезжал на лето несколько лет подряд, но потом снова не появлялся. На этот раз его посадили вместо другого человека, который нарушил закон и дал взятку судье. Пожилая женщина опять осталась одна, без помощника. Через пару лет он снова вышел, но с глубокими морщинами и уставлым взглядом, что не удивительно, ведь полжизни он просидел в тюрьме.



Валерия Кондратьева

### «ДОН КИХОТ» ПО-СОСЕДСТВУ

А что делать, если живёшь с богатым «Дон Кихотом» на участке через дорогу? Мне «повезло», так как мой сосед милый и замечательный человек до тех пор, пока ему что-то не взбрёт в голову. Изначально у него было два участка, стоящих напротив друг друга, но ему было их мало, поэтому он озарился гениальной идеей выкупить общественную дорогу. Сначала все сопротивлялись, но уже через месяц она стала частью его поместья. Строители вырыли большую яму, но когда я вернулась из длительной поездки, то её уже не было. По слухам, это бункер на случай ядерной войны. Ещё через какое-то время появился новый дом с огромными панорамными окнами и с чердаком в виде стеклянного колпака, внутри которого был большой телескоп. Теперь мой сосед изучает ночью звёзды, но это ещё ничего, потому что на соседней улице разводятся крокодилы.



Анна Степанова

### А ЭТА СВАДЬБА ПЕЛА И ПЛЯСАЛА

Моя мама рассказывала историю о том, как в 95-ом жила в доме с «удивительными» людьми. У них постоянно «летала» мебель, а так как жили соседи снизу, то у мамы пол ходил ходуном. Но самым весёлым эпизодом их жизни была свадьба. После регистрации брака они отметили в столовой, которая была прямо под окнами маминной девятиэтажки. Возвращались они домой в стельку пьяными, и по дороге новоиспечённые муж и жена успели устроить первую семейную ссору. В таком состоянии слова уже ничего не доказывают, поэтому в ход пошли кулаки. Представьте себе картину: памятные молодожёны таскают друг друга за волосы. Закончилось это дело эпичным падением невесты в лужу, конечно, но без помощи её (уже) мужа. Балконы и лоджии стали отличной смотровой площадкой, поэтому смеялся весь дом.



Ангелина Федорова

### ВЫПИТЬ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Однажды сосед по лестничной клетке пришёл занять денег у моих родителей, но получил отказ, так как часто занимал и не отдавал. Сосед это очень огорчило, ему срочно надо было выпить, а в магазине без денег не продают. Тогда он решил любым путём их получить. Сначала он долго стучал кулаком в дверь и просил дать хотя бы 50 рублей, потом начался угрозы, а затем в помощь пришёл топор. Когда родители вызвали полицию, пришла жена соседа и начала его оттащить. Наша дверь снаружи обита деревом, поэтому даже спустя несколько лет на ней остались «следы» этой истории.



Надежда Романова



Ангелина Федорова

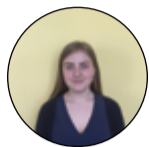
### ЗЛАЯ ДЕВОЧКА О ЗЛОЙ СОБАЧКЕ

С соседями всегда непросто найти общий язык, и не только с людьми, но и с их живностью. Эраст, а именно так зовут соседскую собаку породы такса, каждый день действует мне на нервы. Когда я подхожу к двери и начинаю звенеть ключами, он начинает лаять, причём каждый раз с одинаковой яростью. Я даже пробовала пробираться в квартиру в режиме ниндзя: ключи держим крепко, чтобы не упали, передвигаемся на цыпочках, пакетами не шумим, ключ в замке проворачиваем так, будто это бомба. Но и это не помогло, стоило ветру захлопнуть дверь со звуком чуть громче падающей пушинки, как снова начиналась эта пытка лаем.

Чем я ему не угодила? Уже и обнюхал он меня сто раз, и «познакомился». Кстати об этом, однажды соседка привела свою собаку к нам знакомиться. Могу сказать, что более напряжённой беседы у меня ещё ни разу не было. Коричневая сосиска попросту вела нас в своём обычном стиле (накинула своим лаем): у меня чуть уши не заложило, а мама даже взвизгнула. Вдруг предмет всеобщего страха в нашем доме выскочил из рук хозяйки... Уже жизнь пронеслась перед глазами, и я готовилась ставить укольи от бешенства, но такса просто побежала по квартире исследовать обстановку. Позже соседка взяла её на руки и начала рассказывать о заморочках псыны. Иногда в разговоре мы не понимали, говорит соседка про мужа или про собаку, эпитеты и интонация совпадали.

После «душевных» посиделок дня два я заходила в квартиру в полной тишине, и уже начала ругаться, что у нас мир. Но не тут-то было, взвизги и лай возобновились с новой силой, видимо, таксу просто увозили куда-то. Изо дня в день возвращение домой для меня не свет в конце рабочего дня, а персональный ад. Иногда после напряжённого дня, когда нервы и так на пределе, встречаешь этот лай и сам хочешь залаять в ответ – показать, кто в доме хозяин, но это уже мои психологические проблемы...

## ЛЕТАЮЩИЕ СОБАКИ, ИЛИ СНЕГ ДО ИЮНЯ



**Валерия Рыбакина**

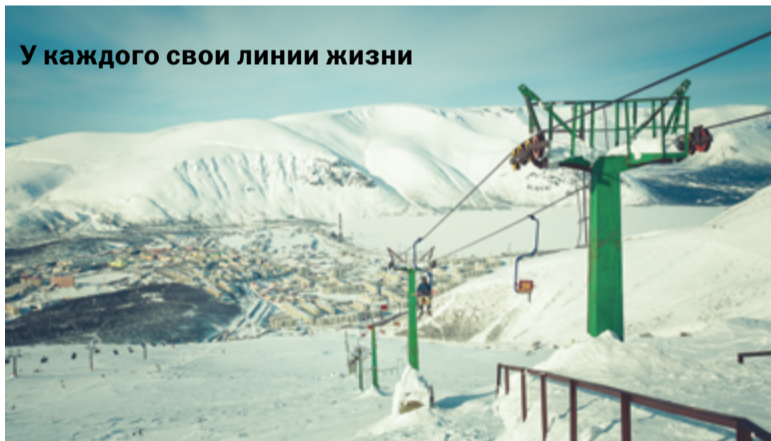
– Лер, давай на каникулах куда-нибудь сходим?  
 – Эм, не, я на следующей неделе уезжаю...  
 – А куда?  
 – ...

О тветом на последний вопрос чаще всего была фраза: «Да в Кировск Мурманской области, с семьёй», – и после сказанного всегда следовало что-то вроде: «Боже, а зачем, там же холодрыга, сплошной снег и даже посмотреть нечего?» Меня это особо не удивляло, так как при упоминании Мурманска думать о снеге, полярных ночах и морозе – совершенно нормально. Но всё же во многих интонациях улавливалась некая пренебрежительность к эти местам и скептицизм. Поэтому я решила, что буду подавать информацию иным образом. Когда в следующий раз меня спросили, куда поеду на каникулы, я гордо ответила: «На Кольский полуостров, в Хибини». И действительно это незамысловатое переименование одного и того же места моментально действовала на окружающих. Кто-то вспоминал своего дедушку, родившегося в тех краях, кто-то фота инста-блогера, часто снимающего Хибини, а кто-то просто впечатлялся красивым названием, не понимая, где это вообще. Ведь на самом деле тот же Кировск – это не заурядный российский городок. Да, он состоит из множества идентичных сереньких пятиэтажек и ничего более, но стоит лишь посмотреть по сторонам и можно увидеть громадные Хибини, усыпанные снегом или летающих собак, не способных устоять на лапах от безумно сильного ветра. И даже просто выходя во двор, ты осознаёшь, что повсеместные сугробы в несколько раз больше тебя. После такого люди, оставляющие ёлку до июня, совсем не кажутся странными, а что, снег-то ещё лежит.



Снег до середины июня

У каждого свои линии жизни



Высоко сижу, далеко гляжу



На страже

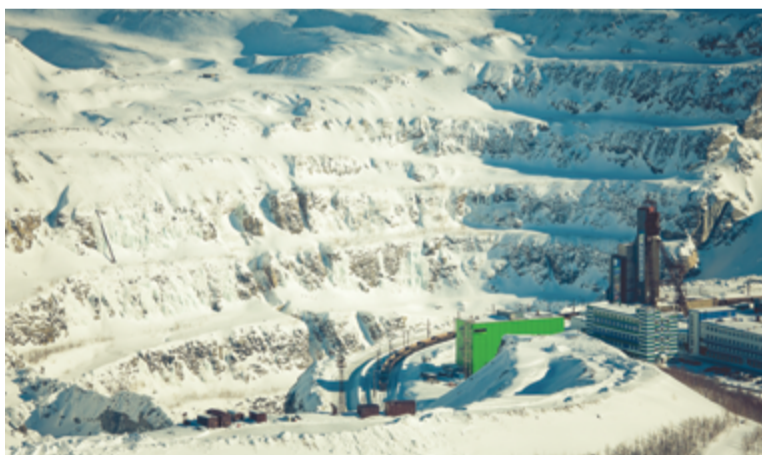


Фото автора