

Время с пользой



© Евгений Рухмалёв

Лето. Экопарк. Чистофест

Первый фестиваль экологичного и здорового образа жизни собрал более трёх тысяч горожан

Локальных мероприятий по бытовой, экологической чистоте, а также здоровью тела и духа в Магнитогорске проходит немало – но общегородской праздник всеобъемлющей чистоты в нашем городе состоялся впервые.

Мысль же собрать в одном месте поборников глобальной идеи планетарного порядка пришла в головы трём хрупким девушкам, активисткам городских общественных проектов – последовательнице здорового питания Татьяне Богдановой и инструкторам по йоге Дарье Евсеевой и Елене Протасовой. С идеей пришли в городскую администрацию, получили одобрение и место дислокации – Экопарк. И первый же Чистофест собрал более трёх тысяч человек.

Шестилетний Паша Глыбов в нетерпении подпрыгивает, пока его папа снимает с крыши автомобиля его велосипед, – мальчишка давно мечтал о велике, еле дождался собственного дня рождения и вот теперь торжественно «выгуливает» транспорт в Экопарке: «А раньше только на прокат брал велосипеды», – говорит, деловито натирая и так блестящий велосипедный звонок. Говорит, весь день ждал, когда родители сделают все дела и повезут сына в Экопарк, только собрались – и вдруг ливень. К счастью, дождь оказался недолгим, и вот, наконец, мальчишка может сесть за руль велосипеда.

Но через десять минут встречаем Пашу на детской площадке Чистофеста: совершенно забыв о подарке, увлечённо рисует с детьми, потом крутится в огромных мягких подушках, а затем бежит заниматься физкультурой с группой пацанов. Родители вздыхают с улыбкой: «Похоже, можно велосипед обратно на крышу машины крепить». Впрочем, мама тут же нашла чем заняться – пошла слушать лекции, организованные в специальной большой палатке – конференц-зале.

Спикеры лекционной площадки – не последние люди в своей отрасли. Вот о чистоте планеты рассказывает знаменитый эколог из Башкирии, публика ждёт с нетерпением французского волонтера Джулиана, который расскажет об опыте переработки мусора в его стране. Другим интересен успешный предприниматель-благотворитель из Челябинска. Гости из числа «просвещённых» интересуются, когда место лектора займёт саратовский эзотерик Максим Антипенков со своей беседой об экологии отношений.

А спортсмены – особенно девочки, занимающиеся йогой, и мальчики-бодибилдеры – записались на лекцию Александра Щеголева. Мощный спортсмен из Челябинска Александр работает тренером и фитнес-инструктором больше двадцати лет, сам имеет, мягко говоря, внушительную мышечную массу и, безусловно, может научить «в качалке» многому. Но главное – в свои сорок лет при суперактивном образе жизни шесть лет как Александр отказался от мяса, рыбы и даже яиц, став полноценным вегетарианцем – разве что не исключил из своего рациона молоко, кисломолочные продукты, а также сыр и творог, а белок, который для бодибилдера является основным мышечностроительным материалом, черпает из соевого мяса, а также чечевицы, фасоли и других бобовых культур. Словом, остался в прежнем весе – около ста килограммов – и спортивных показателях. Правда, говорит, перестраивать организм, привыкший есть мясо по пять-шесть раз в день, пришлось долгих и трудных четыре месяца. А потом, говорит Александр, начались приятные изменения: организм стал более выносливым, меньше уставал, а силовые показатели повысились. Но спортсмен тут же отмечает: его результаты – лишь индивидуальный пример, остальным нужно прислушиваться к особенностям собственного организма и постоянно консультироваться с грамотными специалистами.

Совсем недалеко другая «вегетарианская» лекция: на большом столе мужчина мелко крошит капусту, болгарский перец, морковь и прочее «растительное добро» и рассказывает о пользе сыроедения, к которому, как к окончательной точке в системе питания в рамках здорового образа жизни, необходимо прийти после отказа от мяса через обычное вегетарианство. Зрителей много: одни слушают внимательно – по всей видимости, в ожидании лекции бодибилдера-вегетарианца, другие, понаблюдав пару минут, двигаются дальше. Молодой человек, приобняв за талию свою девушку, смеётся: «Кстати, о еде: поехали потом шашлык поедем?»

Хэнд-мейд-ярмарка, «переезжающая» с одного массового мероприятия на другое, в этот раз привлекает куда больше публики

На лоточках не только сувениры и плетёные куклы, но и продукты здорового питания – травяные чаи и прочие сборы, подушки с каким-то чудесным натуральным наполнителем и, разумеется, мёд и настойки на его основе. Внимание привлекают молодые девчонки и парни в куртках волонтеров из клуба «По зову сердца» МГТУ – в огромные мешки они собирают раздельный мусор: «Стекло, пластик, металл, бумагу, батарейки, – перечисляет волонтер, а мешков у неё аж семь. – Почему так много? Только сама узнала, что только пластика с точки зрения экологии бывает семь видов: один можно просто выбрасывать на улицу – и через короткое время он переработается под воздействием природы, а бывает, что и сотни лет недостаточно, и все их виды надо бы также собирать отдельно».

Огромное внимание уделено здоровью тела – площадка эта расположилась на футбольном поле, и мягкая трава «сама зовёт» заняться спортом. В одном конце поля на специальных тренажёрах тянут мышцы, тем самым расправляя позвоночник, представители центра здоровья. Более радикальный в прямом смысле слова способ растянуть позвоночник предлагают неподалёку – один славянский центр предлагает желающему испробовать тренажёр «Правило». Мастер-тренер уточняет: «С ударением на втором слоге – по типу: Ярило, светило». Человека кладут в ограду, на четырёх углах которой расположены регулирующие тросы. К рукам и ногам привязывают по одному, и, закручиваясь, тросы растягивают человека в разные стороны, подвешивая на небольшом расстоянии от земли. «Не напрягайся, расслабься – чувствуешь, пошёл процесс? Не больно ведь, просто непривычные ощущения?» – приговаривает поддерживающий «распятую» тренер. Пара минут – и вот «жертву» отпускают. Девушка проходит несколько шагов, останавливается, «прислушивается» к ощущениям, говорит мужу: «Слушай, правда, что ли, легче стало?»

Детская площадка для организаторов была важна не только как развлечение для малышей, пока родители могли бы заняться изучением предложений Чистофеста, но и как воспитательная платформа

Одна из организаторов «Чистофеста» Дарья Евсеева на собственном примере знает, что приучать к экологичному отношению к жизни необходимо с самого детства – её дочке Ярославе нет и двух с половиной годиков, но она уже видит, что мама всегда сортирует мусор и экономит воду – выключает кран, когда чистит зубы, например. И с удовольствием повторяет за ней, и знает, что много игрушек и одежды человеку не надо, а надо быть добрым и пользоваться тем, что уже есть. А надоела игрушка – подари её подружке, а сама играй с её куклой. Потому на детской площадке фестиваля учат общим играм – лучше подвижным и активным, чтобы дети не тянулись к игрушкам и тем более гаджетам.

– Вести экологичный образ жизни на самом деле несложно, – считает Дарья Евсеева. – Экономьте воду, не множьте мусор: ограничьтесь покупкой одной кофточки, а не десяти, надоевшие вещи отдавайте нуждающимся – в городе работают проекты «Добродежда», «Вещеворот», давайте вторую жизнь вещам старым – сотворите вместе с дочкой одежду для куклы из старого платья или с сыном игрушку из пластиковой бутылки. Пластиковые отходы и батарейки выбрасывайте в отдельный контейнер, помните, что, когда не было одноразовой пластиковой посуды, наши родители прекрасно пользовались на выезде посудой из дома, а в магазин ходили не с пластиковыми пакетами, а с хлопчатными сумками – сегодня их называют экосумками, и с авоськами, которые сегодня снова в моде, и я не шучу.

И, знаете, магнитогорцы, посетившие Чистофест, прислушались к волонтерам, и с интересом сортировали мусор, и слушали, почему выбрасывать батарейки на общую свалку – катастрофа для будущего планеты, и с удовольствием приобретали экосумки и авоськи. Главное, чтобы полученные знания стали привычкой. А пока организаторы прошедшего Чистофеста благодарят его участников и компании, откликнувшиеся на идею воспитания экологичной жизни. Будет ли продолжение Чистофеста? Все надеются, что будет: и поучение бывает приятным и интересным. Особенно летом в Экопарке.

Рита Давлетшина



Фоторепортаж смотрите на сайте magmetall.ru (16+)