



ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА МОСКВЫ «ШКОЛА С УГЛУБЛЕННЫМ  
ИЗУЧЕНИЕМ МАТЕМАТИКИ, ИНФОРМАТИКИ, ФИЗИКИ № 444»

# СПОРТИВНЫЙ ПОХОД: ОТ ПОЛЕЗНОСТИ К УДОВОЛЬСТВИЮ

**Авторы проекта:**

ученики 9 класса

Фёдор Соломко, Илья Лисовский,  
Юлия Овчинникова, Анна Копытина,  
Мария Купцова, Дарья Семешкина,  
Николай Уланов, Захар Захваткин,  
Данила Леднёв, Максим Борисков

**Руководитель:**

Жданова Яна Юрьевна

*Иллюстрации: Фёдор Соломко*



# СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	3
Задачи проекта .....	3
Идея № 1. Здоровый образ жизни .....	4
Идея № 2. Гамак .....	5
Идея № 3. Потерянная посуда.....	6
Идея № 4. Игры .....	7
Идея № 5. Палатки.....	8
Идея № 6. «Ларец Туристской Мудрости» .....	9
Итоги проекта.....	10
Приложение № 1. Требуемое оборудование.....	11
Приложение № 2. Игры .....	12
Приложение № 3. Цитаты для форзацев «Книги Туристской Мудрости» .....	16
Приложение № 4. Легенды для «Книги Туристской Мудрости» .....	17
Приложение № 5. Рецепты для «Книги Туристской Мудрости» .....	24



## ВВЕДЕНИЕ

Спортивный туризм – как взрослый так, и детский – в наше время находится на новой волне популярности. Ещё в советское время интерес к спортивному туризму был на максимально высоком уровне. Сегодня история повторяется, но имеет свои особенности.

Сегодняшний мир – это мир глобализации, развития коммуникационных технологий, мир всеобщей доступности. При этом можно с уверенностью сказать, что все эти процессы проходят под «зелёной» эгидой, главенствует идея «не навредить, а помочь природе».

Проводя недели и месяцы в больших городах, человек стремится привнести в свою жизнь немного свободы, полезности и здоровья. Поэтому мы стараемся отказаться от вредных привычек, покупаем еду в «зелёных» фермерских лавках, заботимся о раздельном сборе мусора – мода на ЗОЖ набирает обороты. Если мы взглянем на популярные, имеющие успех проекты в сфере туризма, моды и спорта, то выведем единую формулу, которая заключается в сочетании натуральных, полезных как человеку, так и природе тканей, продуктов и маршрутов.

Современный человек – это интеграция полезных, творческих и модных идей. Сегодня актуально быть деятельным, полезным, натуральным. Поход как форма досуговой деятельности полностью отвечает всем запрашиваемым человеком критериям: здоровье, свобода, полезность. Существует также ещё одна важная составляющая, которая привлекает человека. Это элемент удовольствия. Будем честными и признаем: нам хочется, чтобы было полезно, чтобы жизнь дышала здоровьем и свободой, но и приносила нам удовольствие.

**Таким образом, ЦЕЛЮ НАШЕГО ПРОЕКТА стало формирование образа спортивного туристского похода как современного познавательного, развлекательного и общественно-природополезного вида активного отдыха.**

## ЗАДАЧИ ПРОЕКТА

1. Повысить уровень культурного поведения на природе среди детей
2. Улучшить их взаимодействие с туристским сообществом
3. Создать дружественную атмосферу в походе
4. Приобщить начинающих походников к туристской культуре
5. Создать возможность взаимообучения участников похода с целью получения нового туристского опыта
6. Удовлетворить моральную потребность туристов в созидательном труде и в желании защитить окружающую среду.



## **ИДЕЯ № 1. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Каждый турист с уверенностью скажет, что поход прошёл отменно, если все члены команды чувствовали себя здоровыми и бодрыми. Для того, чтобы обеспечить отличное состояние тела и духа каждого участника похода, мы предлагаем составить план зарядок-разминок, который будет применим и в ходовой день, и на днёвке.

Важной составляющей здорового образа жизни является окружающая среда, поэтому ежедневный план команды также включает в себя систематический сбор мусора и облагораживание стоянок. Ещё одна наша задача – привлечение внимания к проблеме загрязнения окружающей среды. С этой целью мы разработаем серию тематических плакатов, которые будут закреплены на т. н. «Ларцах Туристской Мудрости» (подробнее см. идею № 6).

### **Рецепт здорового образа жизни в походе:**

- 1. Бодрый подъём под песни дежурного.**
- 2. Зарядка с элементами растяжки и уборка территории вокруг палатки и на месте бивуака.**
- 3. Разминка перед выходом на маршрут или через два часа после завтрака на днёвке.**
- 4. Разминка на катамаране каждые 20-30 минут.**
- 5. Вечерняя зарядка по приходу на стоянку.**
- 6. Разминка на стоянке каждые два часа.**
- 7. Уборка стоянки перед сном.**
- 8. Ночная медитация во время «свечки».**



## ИДЕЯ № 2. ГАМАК

Одной из важнейших причин того, зачем человек идёт в поход, можно смело назвать желание находиться максимальное количество времени на природе. Поэтому во время днёвок, когда есть возможность заняться делами команды, заполнить свой собственный дневник, который каждый путешественник носит в рюкзаке, или же просто почитать, не очень хочется лезть в палатку. Для того, чтобы решить этот вопрос, мы предлагаем из туристского снаряжения создать гамак, который станет как удобным местом для проведения досуга, так и комфортным приспособлением для разбора всех насущных дел.

### Создание гамака

1. Возьмите верёвку длиной около 20 метров и сложите пополам. На её середине свяжите австрийский проводник (1). Отступив 15-20 см, свяжите ещё по одному австрийскому с каждой стороны от первого (2, 3).

2. На правом конце верёвки через 20-30 см свяжите австрийский проводник (4) с длиной петли около 90-100 см. Левым концом свяжите шкотовый узел (5) на середине петли австрийского проводника (4). [2-3-4-5] – прямоугольник.

3. На левом конце верёвки через 20-30 см свяжите австрийский проводник (6) с длиной петли около 90-100 см. Левым концом свяжите шкотовый узел (7) на середине петли австрийского проводника (6).

4. Повторите действия 2 и 3 два-три раза в зависимости от длины верёвки: у вас должны остаться концы около 60-80 см.

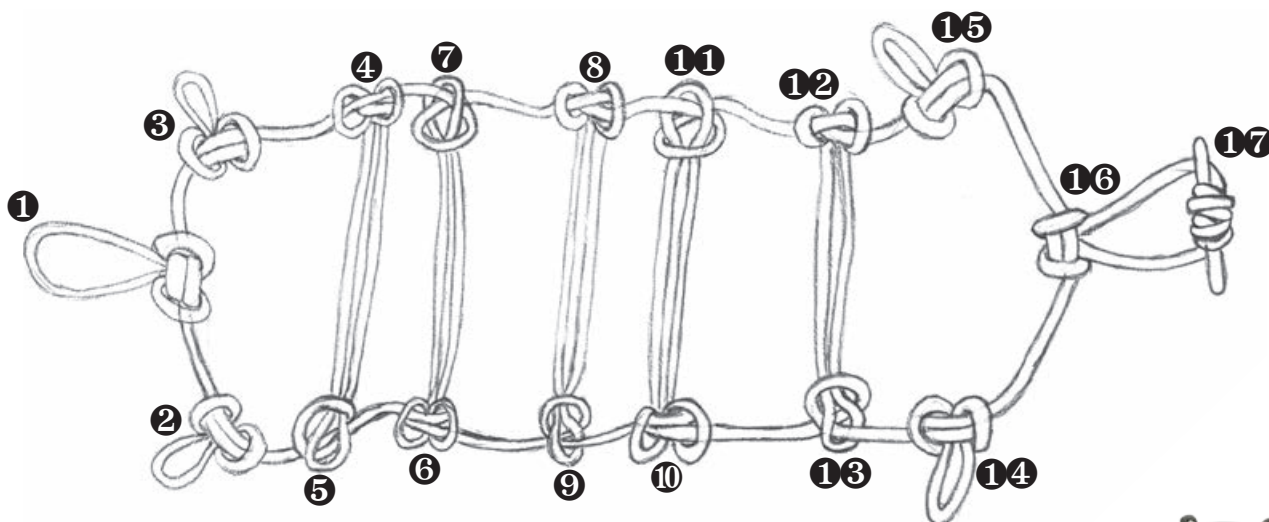
5. Свяжите концы верёвки с помощью грейпвайна (17).

6. Свяжите австрийский проводник (16) так, чтобы грейпвайн (17) оказался в середине его петли (желательно в середине). Если при этом [12-16] и [13-16] оказались разной длины, исправьте это за счёт изменения длины петли австрийского проводника (16).

7. Отступив 15-20 см, свяжите ещё по одному австрийскому с каждой стороны от (16): (14, 15). [12-13-14-15] – прямоугольник.

8. К петлям австрийских проводников (2, 3, 14, 15) с помощью штыка привяжите концы двух или четырёх верёвок, которые затем привяжите к деревьям или другим опорам на высоте 1-1,5 м любым удобным способом (с помощью полиспаста, самозатягивающихся узлов (стремя, констриктор) и т.д.)

9. Сверху на гамак положите пенку (каремат).



## ИДЕЯ № 3. ПОТЕРЯННАЯ ПОСУДА

Личное снаряжение – это всегда особенная гордость каждого туриста. С этой кружкой он покорила не одну вершину, этой ложкой черпал кашу, сидя у прекрасного порога, но а вот эта миска – повод для самых трепетных воспоминаний: в самый первый поход он отправился именно с ней. Поэтому потеря любой части «КЛМН» (кружка-ложка-миска-нож) – это всегда не только досада и неудобство, но и маленькая душевная трагедия. И для того, чтобы турист не отчаивался, воспоминания его лишь углублялись, ну, и попросту чтобы ему было удобнее питаться, мы подготовили инструкцию, как сделать посуду в походных условиях. В результате наш турист будет сыт, а копилка его воспоминаний пополнится, например, деревянной ложкой, вкус которой всегда будет отправлять его память в путешествие в пространстве и времени.

### *Ложка*

Способ первый: вырезать из дерева. ВНИМАНИЕ! ЗАНОЗЫ! Ложку желательно обработать с помощью наждачной бумаги.

Способ второй: вырезать из пластиковой бутылки с «ножками» (см. фото).

Способ третий: научиться пользоваться палочками для еды («китайскими палочками»), сделав их из любых веток.

### *Миска*

Способ первый: вырезать из дерева. Долго, сложно, но возможно. ОСТОРОЖНО! ЗАНОЗЫ! Миску рекомендуется обработать наждачной бумагой.

Способ второй: использовать пустые консервные банки.

Способ третий: вырезать из пластиковой бутылки.

### *Тёрка*

Способ первый: с помощью ножа сделайте дырки в крышке от консервной банки. Их острые края будут измельчать продукты.

### *Скалка*

Способ первый: обстругайте кусок палки подходящей длины.



## ИДЕЯ № 4. ИГРЫ

У настоящих, собранных и ответственных туристов всегда хватает времени как для труда, так и для отдыха. Но у самых лучших туристов труд всегда легок и приносит удовольствие, потому что сопровождается игрой. Игры во время ходового дня, когда ты гребешь по озеру, сидя на катамаране, или топаешь в гору, чувствуя вес рюкзака за плечами, становятся просто необходимыми. Да и на стоянке, чтобы скоротать время, пока незадачливый товарищ по команде завязывает шнурки, или в редкое свободное время, когда все сыты, палатки на местах, а у команды есть силы на активную деятельность – игры заходят в самый раз. Мы подготовили список отличных игр на все случаи похода.

Наш список содержит игры для переходов, парные игры, игры для стоянок и привалов, а также игры на один или несколько дней. Полный список игр см. в приложении № 2.



## ИДЕЯ № 5. ПАЛАТКИ

Все знают, что залог успешного похода – это безопасность. Но случаются и такие события, которые выходят за рамки того, что кажется нам привычным и обыденным: чрезвычайные ситуации, к сожалению, имеют место. И мы считаем, что к ним нужно быть готовым. Поэтому мы подготовили варианты постройки убежища в духе шалаша, чтобы турист никогда не переживал, что ему негде будет заночевать. Предупреждён – значит вооружён!

**P. S.** Наши шалаша – возможность необычной и отличной ночёвки вне традиционной палатки.

### *Палатка № 1*

10-20 ровных прочных палок расположены под углом 45–60° к склону. Сверху покрыты лапником или куском полиэтилена. **ВНИМАНИЕ!** Не делайте эту палатку у склона, где возможны оползни, камнепады, осыпи и т. д.



### *Палатка № 2*

Крепкие ровные жерди (палки) плотно расположены под углом 45-60° к стволу живой (НЕ СУХОЙ!) ели, образуя конус с отверстием-входом. Крона ели образует навес. Сверху жерди покрыты лапником или куском полиэтилена.

### *Палатка № 3*

Ровные жерди одинаковой длины прислонены к горизонтальной жерди, образуя с землёй угол 45-60°. Сверху покрыты лапником или куском полиэтилена.

### *Палатка № 4*

Аналогично палатке № 3, но в качестве горизонтальной жерди используется упавшее дерево, расположенное в 0,5-1 м над землёй. **ВНИМАНИЕ!** Убедитесь, что дерево не упадёт!

### *Палатка № 5*

Аналогично палатке № 3, но горизонтальная жердь расположена под углом  $\approx 30^\circ$  к земле, а длины остальных жердей по мере приближения горизонтальной жерди к земле уменьшаются.





## ИДЕЯ № 6. «ЛАРЕЦ ТУРИСТСКОЙ МУДРОСТИ»

Коммуникационные технологии играют в современном мире очень важную роль. Если мы отбросим множество плюсов и минусов всеобщей доступности, возникших в связи с развитием Интернета, мы всё равно не сможем умолчать о том, что коммуникация – это всегда возможность обмена опытом.

Коммуникационные технологии в условиях похода возможно внедрить наиболее натуральным, близким к природе и человеческой сущности способом: организовать на каждой стоянке возможность делиться опытом, оставлять комментарии о походе, стоянках, прохождении порогов, встречах с дикими животными, давать друг другу бытовые советы.

Осуществить данную идею возможно, создав т. н. «Ларец Туристкой Мудрости». В нём будет храниться «Книга Туристской Мудрости», содержащая пустые страницы для записей туристов, а также вкладки с необычными походными рецептами и Карельскими легендами для уютных посиделок у костра.

Подробнее о вставках см. приложения № 3, 4 и 5.



## ИТОГИ ПРОЕКТА

Проект будет реализован в водном походе летом 2017 года.

1. По итогам проекта будут созданы фото- и видеоотчёт;
2. На каждой пройденной группой стоянке появятся «Ларцы Туристкой Мудрости», которыми в будущем смогут пользоваться любые туристские группы;
3. Проект поспособствует социо-культурному обмену опытом и эмоциями, а также циркуляции знаний внутри туристского сообщества;
4. Группа получит новый туристский опыт;
5. Будет создано методическое пособие, рассказывающее о наших идеях, в дополнение копилки Инструктора и любого туриста.



## **ТРЕБУЕМЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

1. 2 листа фанеры 12x1525x1525 мм;
2. Рулетка (метр);
3. Гвозди строительные 1,5x30 мм 1 кг;
4. Наждачная бумага 0,5;
5. Олифа;
6. Клей для дерева;
7. Акриловые краски;
8. Лак для дерева водостойкий;
9. Ножовка для фанеры;
10. Петли 10 шт;
11. Верёвки 10 мм – 20 метров (1 шт), 10 метров (4 шт), 5 метров (8 шт);
12. Строительный степлер;
13. 8 тетрадей формата А4 с плотной картонной обложкой и 80-96 листами крафт-бумаги.



## ИГРЫ

### 1. Игры для переходов

#### *Ассоциации*

Один участник становится ведущим и уходит за пределы слышимости. Остальные выбирают того, кого будут загадывать. Ведущий возвращается и по очереди задает участникам вопросы «на какой цветок похож этот человек», «с каким видом спорта он ассоциируется». У ведущего три попытки, чтобы угадать, кого загадывают.

#### *Контакт*

В игре присутствует один ведущий и несколько участников. Ведущий задумывает слово, и называет вслух его первую букву. Слово должно быть нарицательным существительным в ед.ч., именительном падеже. В процессе отгадывания данного слова все слова, которые будут объяснять друг другу участники, должны начинаться с этой буквы.

Участники задают ведущему вопросы-определения. Ведущий должен придумать слово, которое подходит под определение, и ответить: «нет, это не ... (указывает подразумевавшийся участником термин)», или, если определение однозначно описывает загаданное слово, «да, это (загаданное слово)».

Если задумку спрашивающего ухватил другой участник (или несколько), то тот участник (участники) говорит «Контакт!» и начинается отсчет от 1 до 5. Если за время отсчета ведущий так и не назвал подходящего слова, «контактирующие» участники хором произносят слова, которые они подразумевали. Если участники произносят одно и то же слово, то ведущий называет следующую букву загаданного слова, и ему задают определения существительных, начинающихся уже с указанных букв. Если участники произносят разные слова, то следующая буква не называется, и участники должны придумать новый вопрос-определение.

Обычная стратегия участников – придумывать определение такого слова, чтобы ведущий не смог догадаться, но смогли догадаться, что это за слово, другие участники, например, загадывать термины-вопросы из области, в которой сильны отгадывающие, но не ведущий.

Игра заканчивается, когда игроки произносят вслух загаданное ведущим слово. После этого, обычно, происходит смена ведущего (например, на того участника, который задал решающий вопрос).

#### *Пастернак*

Выбирается водящий, ему загадывается слово одним из участников. Далее водящий должен объяснить это слово другим участникам, используя только те слова, которые начинаются на букву «П».



## 2. Игры для двоих

### *Дуэль*

Играют двое участников. Они берутся за руки, как для рукопожатия, и выставляют указательный палец вперед. Задача каждого участника коснуться другого. Считается касание до любой части тела, за исключением правой руки от вытянутого указательного пальца до локтя.

### *Толкалочки*

Два человека встают напротив друг друга. Затем люди прислоняют ладони друг к другу. При этом ладони только касаются друг друга – захватывать ладони друг друга нельзя. Воздействовать на другого игрока можно только давя на ладони противника своими ладонями. Контакт ладоней должен быть всегда, то есть разрывать их нельзя. Задача игроков уронить другого игрока или чтобы он переставил свои ноги.

## 3. Игры на привалах и стоянках

### *Снайпер*

Ребята встают в круг, в центре ведущий. Все закрывают глаза и ведущий проходит за спинами, при этом касаясь плеча выбранного участника. Затем он возвращается на свое место и просит всех открыть глаза. Выбранный участник – «снайпер» – подмигивает остальным. Участник, которому подмигнули, считается убитым, он садится на корточки. Задача ведущего – найти снайпера, на это у него есть три попытки. Затем тот, кто был снайпером, становится ведущим, а ведущий выбирает нового снайпера.

### *Личности*

Все участники пишут на стикерах имя известного персонажа, исторического деятеля, литературного героя, актёра и т.д. Затем стикеры приклеиваются на лоб соседа слева. Задача участников – выяснить, какой персонаж написан на стикере, приклеенном на их лоб. Для этого в свой ход участники задают вопросы, на которые остальные могут ответить «да» или «нет». Если участником получен ответ «нет», то ход переходит к соседу слева.

### *Ниндзя*

Участники выставляют одну ногу в центр круга, насчет три все отпрыгивают и замирают в воинственной позе. Затем по очереди все делают по одному выпад, пытаясь попасть по кисти рук. Выпад можно делать в сторону любого участника. Если кисти коснулись, то участник убирает осаленную руку за спину. Если коснулись второй руки, то участник выбывает. Переход хода от участника к участнику происходит по часовой стрелке.

### *Ножки*

Игроки встают в тесный кружок. При этом кладут руки друг другу на плечи, прижимаясь корпусами. Теперь один из игроков приставляет свою левую (правую) ногу к правой (левой) ноге соседа ребром любым образом. Теперь сосед должен приставить свою левую (правую) ногу к любой ноге своего соседа справа. Через некоторое время получается неустойчивая структура, где очень сложно удержаться на ногах. Игра заканчивается, когда люди падают.



### ***Сантики-фантики-лимпомпо***

Играющие стоят в кругу. Водящий на несколько секунд отходит от круга на небольшое расстояние... За это время играющие выбирают, кто будет «показывающим». Этот игрок должен будет показывать разные движения (хлопки в ладоши, поглаживание по голове, притопывание ногой и т.д.). Все остальные играющие должны тут же повторять его движения. После того, как показывающий выбран, водящего приглашают в центр круга. В его задачу входит определить, кто показывает всем движения. Движения начинаются с обычных хлопков. При этом на протяжении всей игры хором произносятся слова «Сантики-сантики-лим-по-по». В незаметный для водящего момент показывающий демонстрирует новое движение, все должны мгновенно его перенять, чтобы не дать возможности водящему догадаться, кто ими руководит. У водящего может быть несколько попыток для угадывания. Если одна из попыток удалась, то показывающий становится водящим.

### ***Тайные знаки***

Ребята разбиваются на пары, в паре один встает за другим. Пары выстраиваются в круг. Один человек стоит в кругу без пары. Его задача – переманить подмигиванием себе одного из участников, стоящих во внутреннем круге. Участники, стоящие во внешнем круге, останавливают прикосновением к плечам тех, кто стоит перед ними, если видят, что им подмигнули. Если участник успел перебежать, то оставшийся без пары становится тем, кто переманивает.

### ***Встреча взглядом***

Все встают в круг. В центре – ведущий. Стоящие в кругу участники, подмигивая друг другу, договариваются поменяться местами. Задача участников – поменяться установленное количество раз при одном ведущем. (Начинать оптимально с 5-7 раз). Для игры необходимо 7 и более участников.

### ***Крокодил***

Выбирается первый игрок, которому ведущий на ухо говорит некое слово или словосочетание. После этого игрок пантомимой: только жестами, не говоря ни слова, объясняет это слово. Первый кто догадался точно, становится новым игроком. Тот, который только показывал слово, на ухо новому игроку говорит слово или словосочетание, игра продолжается. Интересно показывать абстрактные слова: например, утомляемость, сдержанность, аллегоричность и так далее.

### ***Заяц-волк***

Все участники встают в круг и рассчитываются на «заяц-волк». Одному из зайцев вручается предмет, который будут передавать зайцы (игрушка, мячик, кубик), второй предмет вручается напротив стоящему волку. Зайцы передают предмет зайцам, волки – волкам. Задача, чтобы за время раунда (2 или 3 мин) предмет, который передают волки, перескочил, через предмет, который передают зайцы. Если это произошло – победили волки, если нет – зайцы.

### ***Хвост дракона***

Участники выстраиваются в цепочку, которая играет роль дракона. Первый участник – его голова, последний хвост. Задача «головы» поймать «хвост».

### ***Чёрные шнурки***

Все участники садятся в круг, в середине которого стоит ведущий. Ведущий предлагает поменяться местами тем людям, у которых чёрные шнурки. Задача участников – найти себе место. Ведущий тоже принимает в этом участие. Тот, кто остался без места, становится ведущим. Сначала задания предлагаются по признакам внешности, но впоследствии игру можно усложнить и предложить меняться местами людям, имеющим одни музыкальные пристрастия, хобби и пр.



### 3. Игры на весь день

#### *Киллер*

На бумажках пишутся имена всех играющих. Бумажки перемешиваются и складываются в шапку. Каждый участник вытаскивает одну бумажку. Если на ней написано его имя, происходит передача. В итоге у каждого участника должна оказаться бумажка с именем одного из участников группы. Имя человека на листочке – имя жертвы. Необходимо незаметно для остальных показать жертве листочек с её именем. Если это произошло, жертва считается убитой и отдает свой листочек киллеру. Так у него появляется новая жертва. Игра заканчивается, когда и один из игроков собрал бумажки с именами всех играющих или замкнулось несколько (2 и больше) кругов, когда участники получили в качестве жертвы имя самого себя. Если в момент убийства кто-то помимо жертвы и киллера замечает происходящее, то он забирает все бумажки и у жертвы, и у киллера.

#### *Тайный друг*

На бумажках пишутся имена всех играющих. Бумажки перемешиваются и складываются в шапку. Каждый участник вытаскивает одну бумажку. Если на ней написано его имя, происходит передача. В итоге у каждого участника должна оказаться бумажка с именем одного из участников группы. В течение оговоренного срока (обычно 1-2 дней) необходимо делать попавшемуся участнику приятные сюрпризы, но так, чтобы он не догадался, кто их автор. После прохождения указанного срока подводятся итоги игры, каждый участник высказывает предположения, кто же его тайный друг, затем настоящий тайный друг комментирует, верно ли предположение.



## ЦИТАТЫ О ПУТЕШЕСТВИЯХ ДЛЯ ФОРЗАЦЕВ «КНИГИ ТУРИСТСКОЙ МУДРОСТИ»

- «Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага».
- «Мир – это книга, и тот, кто не путешествует, читает лишь одну ее страницу». Святой Августин
- «Путешествия учат больше, чем что бы то ни было. Иногда один день, проведенный в других местах, дает больше, чем десять лет жизни дома». Анатоль Франс
- «Искусство ходить в походы определяется умением использовать взятые ненужные вещи вместо забытых нужных».
- «Любое препятствие преодолевается настойчивостью». Леонардо да Винчи
- «Путешествие – это нечто большее, чем просто любоваться достопримечательностями; это изменения, которые происходят глубоко внутри и постоянно, в представлении о жизни». Мириам Бирд
- «Только о двух вещах мы будем жалеть на смертном одре – что мало любили и мало путешествовали». Марк Твен
- «Поход – это маленькая жизнь». Алексей Писарев





## ЛЕГЕНДЫ ДЛЯ «КНИГИ ТУРИСТСКОЙ МУДРОСТИ»

### 1. Тайны реки Охты

В массовом сознании рядового россиянина наша республика постепенно становится тем же, чем была в свое время Лапландия для жителей Европы – далекая, полусказочная страна, на территории которой возможны любые чудеса.

Во всяком случае, для жителей России наш край полон поистине мистического очарования. Уникальность Карелии в том, что в отличие от большинства российских регионов, достопримечательности которых уже хорошо изучены, описаны, пронумерованы и заняли свое место на пыльных страницах музейных каталогов, наш край все еще может подарить исследователям новые открытия и находки. Причем самые неожиданные!

Река Охта, протекающая по таежным, заповедным местам Беломорского края, не только один из наиболее известных и любимых карельских маршрутов туристов-водников (ежегодно, за летний сезон, по Охте сплавляются, в среднем, до шести тысяч туристов со всей России), но и одна из самых загадочных рек республики.

В народной памяти еще до сих пор сохранились обрывки древних преданий и легенд о неких «камнях-идолах», поставленных невесть кем в таких глухих местах по берегам реки, где даже местные жители ориентировались с трудом.

Удивительные легенды о карельских камнях собрал в свое время известный журналист Карельского радио Николай Исаев – человек поразительной эрудиции и обаяния. Его, к сожалению, уже нет среди нас. Особенно потрясла нас одна – «где-то в карельской глуши есть большой валун, древний, как сама земля. И стоит тот валун на скале посреди болот. И поставили тот валун наши предки таким образом, что днем и ночью «поет» он только ему понятные мелодии, но придет к нему человек с добрыми мыслями и светлым сердцем, и поможет ему камень и подскажет, как быть, и снимет боль и усталость, и даст ему защиту от зверя лесного и страхов ночных».

А поведал Николаю Исаеву ту легенду один из старожиллов небольшой деревеньки Ушково, что стояла на берегу реки Охта. Только давно это было. Люди и деревни смертны, и легенда осталась легендой – доброй, по детски наивной, к практической жизни нашей никакого отношения не имеющей. Тем более, что подобных легенд разбросано по великой Руси предостаточно.

Искать одинокую глыбу, затерянную в карельской лесной глуши, так же непросто, как выискивать иголку в стоге сена. Однако, в конце концов, мы вышли-таки к небольшой скалистой возвышенности, поднявшись на которую, увидели на самой ее вершине камень-сейд, установленный на своеобразную плоскую каменную подпорку. Скорее, услышали, потому что именно это было нашим первым впечатлением. Камень «пел»! Сильный ветер прорывался сквозь узкую щель между плоской вершиной скалы и нижней частью камня благодаря той самой каменной подпорке, которую мы увидели как только подошли ближе. Ощущение было незабываемое. Звуки были очень мелодичными; иногда они напоминали маршевую многоголосицу оркестра, а иногда – выводимую одиноким путником где-то высоко в горах задушевную мелодию свирели. Все зависело от силы ветра и, что самое невероятное, от положения камня, который иногда меняет свое положение, раскачиваясь вперед-назад, вправо-влево. Другими словами, плоская каменная подставка необходима не только для того, чтобы сделать специальный «зазор» между вершиной скалы и камнем, благодаря чему, собственно, и возникают звуки, но и выступает в качестве своеобразного «шарнира». Камень как бы балансирует на этой подставке, что наблюдалось даже невооруженным глазом. Это происходило и в моменты полного отсутствия ветра, хотя мы прекрасно понимали, что никакой ветер не в состоянии покачать монолит подобных размеров.



Создавалось совершенно определенное впечатление о «рукотворности» данной «композиции». Вокруг камня возвышались деревья и кустарники и только в одном направлении открывался естественный проход, не заросший деревьями, который давал возможность свободного движения ветру. В эту-то сторону и был ориентирован камень.

Вокруг камня – идеально утоптанная площадка, хотя каких-либо свежих следов мы так и не обнаружили. Видимо, приходили к этому камню издревле. Кто и зачем, какие ритуально-магические обряды совершались здесь – об этом можно только догадываться. Людская память не сохранила о тех далеких временах никаких сведений.

Кстати, в 1972 году экспедицией Карельского Филиала Академии Наук СССР, которой руководил археолог А.П. Журавлев, на Колгострове в Онежском озере была сделана уникальная находка камня-валуна, который обладал оригинальным свойством издавать мелодичный звук при ударе о его верхнюю часть небольшим булыжником. Валун этот до сих пор известен в местной традиции как «Звонкой» камень. Обнаруженные в расщелине «Звонкого» камня фрагменты асбестовой керамики, позволяет предполагать использование его в качестве культового объекта еще в позднем энеолите – конце 3–начале 2 тыс. до н.э. древнесаамским населением, проживавшим в этих краях.

Однако, «поющий камень» не стал нашим главным открытием. Основываясь на старинных легендах и преданиях, наша экспедиция, состоящая из специалистов различных областей знания, обнаружила целую цепочку «каменной-сейдов» до сих пор не описанных в научной литературе.

«Поющий камень», конечно же, был уникален в своем роде, но, посмотрев на карту и сверив свой путь по компасу, мы с удивлением отметили, что цепочка сейдов направлена строго в одном направлении, располагаясь практически на прямой линии – к не менее таинственному и завораживающему одним своим названием месту – озеру Карма (карма – одно из основных понятий древнеиндийской философии, связанное с законом духовного и физического перерождения человека), расположенному рядом с Охтой и отмеченному на географической карте Карелии. Окруженное многокилометровыми непроходимыми болотами, оно практически не исследовано и не описано в краеведческой литературе, хотя некоторые эзотерические (тайные, недоступные для непосвященных) источники северного происхождения связывают с этим местом некое «хранилище древней информации», приоткрывающей завесу тайн над «гиперборейским» прошлым Карелии.

«Языческая» культура – чудесный и загадочный мир, дошедший до нас лишь пунктирно, осколочно, воссоздаваемый нами, как правило, интуитивным путём, вдруг, в образе загадочных камней, предстал перед нами во всей своей самобытной красоте и величии.

Так что же, чётко сработала людская память, оставившая нам весть о существовании культовых мест – мест, где стояли священные камни, где общались с богами наши предки.

С озером Карма связана, в частности, легенда о священном «Мировом Древе» – Елью, якобы произрастающем в Карелии, которое было посажено северными волхвами еще в 14 веке на острове Шуя (в настоящее время – остров Троица), что на Охте. В середине 15 века преподобным Кассианом Муезерским, прибывшим в этот район с Соловецкого монастыря, был основан, не сохранившийся до наших дней, мужской монастырь, а в 1602 году возведена Церковь Николая Чудотворца и сейчас находящаяся в прекрасном состоянии. До сих пор, соседствующие рядом, Православная Церковь и огромное, до четырех метров в обхвате, языческое «Древо» представляют собой уникальную страницу историко-культурного прошлого Карелии. По древним саамским и карельским легендам именно «Древо» является своеобразным началом «посвятительного путешествия» через знаки-вехи («сейды») к озеру Карма.

Сама собой напрашивалась еретическая мысль: неужели в глубокой древности кто-то сознательно ставил своеобразные вехи, чтобы обозначить некий таинственный путь. Кстати, даже само название реки Охта, переводится с древнесаамского, как «путеводная река».



Все это напоминает обряд инициации, «посвятительного путешествия». Ведь до сих пор еще бытуют отголоски древней традиции саамов и карел, которые считали подобные изображения, изготовленные из дерева или камня своеобразным «инструментом» непосредственного наставления подающих надежды юношей для введения их в «штат шаманов». Возможно из-за того, что воздействие магических сооружений было разным в зависимости от места их расположения и иных особенностей, полное посвящение требовало «посвятительного путешествия» от одного сакрального места к другому.

Конечно же, вышеозначенное нами не исчерпывает тайн и загадок, связанных с Охтой, но, как мы в очередной раз убеждаемся, старые легенды живут и сегодня. Они трансформируются, принимая новые формы, создавая целые сказочные миры, загадывают нам всё новые и новые загадки, как бы неустанно повторяя, что мы еще недостаточно знаем наш мир, его историю, его законы.

## **2. Миф о Метелиляйненах**

По одной из легенд много веков назад в Карелии жили великаны, называемые Мунккилайнены, или Метелиляйнены. Они отличались громадным ростом и производили невероятно много шума, когда передвигались по лесу, отсюда, собственно, происходит и их название (от слова «meteli» – шум). Постепенно их вытеснили из обжитых мест лапландцы и финны, но и по сей день люди находят доказательства их существования – огромные кости, плуги, валуны, которые служили для неведомых целей.

## **3. Легенда об Атлантах**

Легенда гласит, что Карелию населяли предки Атлантов, до сих пор остались следы их пребывания в виде особых камней, которым поклоняются люди. Предания о «камнях-идолах», что установлены в самых глухих местах, и сейчас популярны у местных жителей. Найти участки в Карелии с камнями-идолами не так-то просто, даже знающие местность люди иногда теряются во время поисков. Возможно, какая-то неизвестная нам магия охраняет эти камни многие сотни лет. Староверы до сих пор им поклоняются, считается, что они использовались для различных ритуалов, связанных с улучшением здоровья, исцелением болезней и долголетием.

## **4. Легенда о сокровищах и капитане Сигварде**

Поверья гласят, что на дне Ладоги спрятано несметное сокровище, которое надежно охраняется духами волхвов, собравших его. Многие искатели приключений старались заполучить его, но у них ничего не вышло, и их души навсегда обречены на вечные скитания. Капитан Сигвард, герой самой знаменитой легенды Ладоги, был одним из многих (истории еще известны имена таких смельчаков, как Кнут Поссе, Альбрехт Тиле, Симеон Свибла), кто отважился вступить в схватку с неведомым. Однажды ночью он отплыл от берега, чтобы уже никогда не вернуться живым... Говорят, капитан Сигвард до сих пор выходит в плавание с целью собрать дань для водных духов Ладожского озера.

## **5. Легенда о Ладожском чудовище**

Существует легенда, которая рассказывает о неведомом существе, обитающем в Ладожском озере. Его много раз видели рядом с островом Мантсинсаари, и в других частях озера. Оно похоже на другое известное мистическое существо – Несси. Их даже описывают одинаково – длинная шея, массивное блестящее туловище, глаза – оливины. Говорят, оно очень большое, рыбаки его опасаются, хотя зверю, похоже, не до них – по словам очевидцев, он даже не обращает внимания на ходящие рядом лодки и катера. Его видели не только рыбаки, но и дети, и туристы.



Свидетельств на сегодня появилось так много, что феномен Ладожского монстра заинтересовал ученых. Сейчас планируются исследования озера с целью обнаружения неведомого животного.

## **6. Жёрнов Хийси или почему вода в море солёная**

Жили два брата – богатый и бедный. Настал Новый год, у бедняка в закромах пусто, нечем детей накормить. Пришлось ему волей-неволей идти к богатому брату просить о помощи.

– Дай мне, брат, ради праздника немного мяса в долг, – говорит бедный брат.

Ничего не сказал богатый брат, принёс коровью ногу и швырнул её бедняку.

Поклонился тот, стал благодарить. А богач разозлился, досадно ему, что пришлось мясо отдать, крикнул:

– Получил и проваливай! Иди с этой коровьей ногой хоть к самому Хийси!

(Хийси – по древним верованиям карел – мифический хозяин леса, который якобы мог менять свой облик, но чаще всего выступал в образе древнего старика. Позднее Хийси стали отождествлять с чёртом.)

Взял бедный брат мясо, а сам думает: «Делать нечего, раз брат велел, придётся идти к Хийси. Только где я его найду?»

Идёт он, идёт по лесной тропинке, слышит – топоры стучат. Подошел поближе – дровосеки. Спрашивает их бедный брат:

– Скажите, дровосеки, не знаете ли вы дороги к Хийси?

– Знать-то мы знаем, только идти к нему не советуем. А зачем он тебе?

– Да надо ему вот коровью ногу снести. Дровосеки говорят:

– Иди от поленницы к поленнице – это мы для Хийси дров нарубили – так и дойдёшь до его избушки. Только возьми с собой берёзовое полено. А зайдёшь в избу, руки ему не подавай, протяни полено, иначе без руки останешься. А если он будет предлагать тебе награду, то не бери ничего, попроси у него только ручной жерновок, который он всегда за спиной носит.

Поблагодарил бедняк дровосеков за добрый совет и пошёл дальше. Наконец пришёл к избушке Хийси. Заходит, смотрит – сидит старый Хийси на печи, за спиной жернов.

Поздоровался бедный брат, а Хийси руку ему с печи протягивает:

– Здравствуй, гость!

Бедняк протянул ему полено. Схватил Хийси полено и так сжал, что из полена вода закапала. Бедняк говорит:

– Вот я тебе коровью ногу в подарок принёс. Получай! Обрадовался Хийси:

– Все сулят мне подарки, только никто не приносит. Разве что с собаками что-нибудь пошлют. А собаки, известное дело, дорогой сами всё съедят. А ты сам подарок принёс, и за это я тебя награжу. Чего ты хочешь, золота или серебра?

– Не надо мне ни золота, ни серебра, – говорит бедный брат. – А коли наградить меня хочешь, дай мне этот жерновок, что у тебя за спиной висит.

Закряхтел Хийси, жалко жернова.

– Не хотел я его никому отдавать, – говорит, – но раз ты пришёл ко мне с подарком, так и быть – бери. Только помни- жернов этот не простой: он наметет всего, что ни прикажешь.

Взял бедняк жернов и пошёл домой. Как раз к празднику успел. Зашёл в избу и говорит:

– Ну-ка, жернов, намели нам угощенья к праздничному столу!

И жернов замолот. Полетели из-под жернова и караваи хлеба и калитки и пироги – столько всякой еды, что на столе не умещается.

Дети бедняка наелись, повеселели, на улицу побежали. Встречает их богатый брат и спрашивает:



– Что это вы такие сытые да весёлые стали? Ещё недавно из дому не выходили, от голода подыхали, а теперь вон как резвитесь.

– А отец к Хийси ходил и принёс от него в подарок такой жернов, который намелет всё, что захочешь.

Пошёл богатый брат к бедному брату и спрашивает, правду ли ему дети рассказали. Бедняк и говорит:

– Помнишь, дал ты мне коровью ногу и велел идти с ней к Хийси? Я и пошёл. А Хийси подарил мне этот жернов – всего намелет, что захочешь.

Позавидовал богатый брат удаче бедняка, говорит:

– Я тебе мясо дал – так теперь ты дай мне жернов ненадолго.

– Возьми, – отвечает бедняк. – У меня теперь всего вдоволь. Мне не жалко.

Принёс богатый брат жернов домой и приказал ему молоть. Намолот жернов и муки, и круп, и сахару. Скоро амбары богатого брата стали ломиться от всякого добра – на десять лет хватит, ни сеять, ни пахать не надо.

А у бедного брата припасы к концу подходят. Пошёл он к богатому брату жернов обратно взять. А богач не отдаёт:

– Какой жернов? – удивляется. – Никакого жернова я у тебя не брал. У меня у самого есть, зачем мне твой? – И выгнал бедняка.

А сам на другой день отправился со своими работниками на море рыбу ловить. «Дай, – думает, – жернов с собой возьму, пусть соль мелет. Прямо в лодке можно рыбу засолить, на берег не надо возвращаться».

Целый день ловили они рыбу. Наловили порядком, засолили всю рыбу, задремали от усталости: дело было к ночи. А жернов всё мелет и мелет соль. Уже целая гора соли посреди лодки выросла, а жернов знай мелет... Некому его остановить – все спят. Так и пошла лодка ко дну.

И жернов на дно упал, и всё продолжает соль молоть. И поныне на дне морском мелет. Вот почему вода в море соленая.

## 7. Эпос «Калевала»

Из глубины столетий пришел к нам этот замечательный памятник устного народного творчества карельского народа. Чтобы рассказать об искусстве кузнеца Ильмаринена – создателя чудесной мельницы Сампо, и о славных подвигах могучего богатыря Леммикяйнена, о похитительнице солнца коварной волшебнице Лоухи и о ее победителе – мудром Вайнемёйнене (Väinämöinen). Главный герой «Калевалы» – старый песнопевец Вяйнямёйнен – волшебник, создающий магической или добывающий хитростью лодку, рыболовную сеть, музыкальный инструмент кантеле и прочие вещи.

Он создает мировое древо – залог благополучия мироздания, добывает в иных мирах мудрость для людей, участвует в засеивании первой пашни. Финский и карельский народы, гордясь лённротовской «Калевалой», воспринимают ее как национальное достояние, но каждый народ по-своему. Для финнов – это национальный эпос, который исполнил свою главную роль: пробуждение национального самосознания, формирования нации. Финляндия в 1917 году стала суверенным государством. И когда возникала опасность утраты этой суверенности в двух войнах с Советским Союзом, «Калевала» снова поддерживала национальный дух славным прошлым. Финны доверчивы и наивны как дети. Несмотря на эмоциональность, умеют молчать, когда внутри бушует пламя. Эти народные черты являются продолжением того эпического характера, которым, например, отличался кузнец Ильмаринен.

Когда принесшая столько бед детям Калевы редкозубая старуха Лоухи почувствовала, что «ей несчастье угрожает», она обернулась голубком и явилась к кузнецу с доброй вестью, и тот



поверил воркованью. Одним из самых любимых финнами праздников является 28 февраля – День народного эпоса «Калевала». Каждый год проходит «Калевальский карнавал», побывав здесь, любой может приобщиться к культуре финнов, глубже понять ее особенности и традиции. Местные жители, да и обыватели, которые живут на дачах в Карелии только летом, в самую удивительную и волшебную пору – пору белых ночей получают редкую возможность совершить символическое путешествие вместе с калевальскими героями. В Дни «Калевалы» проводят многие литературные, художественные, творческие праздники. Это позволяет преодолеть языковые, национальные и политические барьеры, создать единое культурное пространство под эгидой творчества и «Калевалы».

## 8. Умный сказочник

Было то во времена давние, когда мой дед и твой дед вместе один сарай строили, да такой здоровущий, что по бревну его белка с конца в конец за целый день едва доскакать могла. Вот это был сарай так сарай!.. Не слышал?

Жил в давние времена один царь. И до того он любил сказки, что дня не мог провести без них. А легко ли было рассказывать тому царю сказки, коли их все ему пересказали, а он их переслушал! Да мало того: ты ему не просто сказку расскажи, а обязательно новую, о которой он и слыхом не слыхал. А расскажешь старую, так непременно голову тебе отрубят. Таково было его решение, таков был его приказ. На то он и царь. Ну, и летели в его государстве головы с плеч, потому что некому было сказать сказку, которую бы царь не знал.

Вот и настал день, когда никто не согласился к царю пойти, никто не решился ради царской прихоти голову сложить.

Забегали министры, засуетились слуги. А царь вопит:

– Коли не представите сказочника – всем головы снимаю!

Теперь понятно, почему министры забегали?

То-то!

Однако бегай не бегай – охотников нет запросто так свою голову отдать. Не идет никто, и весь сказ. А царь шипит!..

Вдруг, представьте, нашёлся один молодец, отчаянная голова! Сам вызвался.

– Давайте, – говорит, – я пойду к царю! Взял да и пошёл.

Царь усадил его и говорит:

– Сказывай!

А молодец начинает:

– Было то во времена давние, когда мой дед и твой дед вместе один сарай строили, да такой здоровущий, что по бревну его белка с конца в конец за целый день едва доскакать могла. Вот это был сарай так сарай!.. Не слышал?

– Не слышал, – сказал царь.

– Ну, коли не слышал, – сказал молодец, – так и спи, а я завтра приду.

И ушёл.

На другой день приходит. Царь ему сам стул подставляет, говорит:

– Сказывай сказку!

А тот начинает:

– Помнишь, какой сарай мой дед и твой дед построили? Так вот, вырастили они в том сарае быка, да такого, что ласточке, чтобы с одного его рога на другой перепорхнуть, целый день лететь нужно было! Про это слышал?

– Нет, не слышал!

– Ну, а коли и эту сказку не слышал, – говорит молодец смело, – тогда ложись спать, а я завтра приду.



Ушёл и опять голову целой унёс.

Лежит царь, с боку на бок ворочается, думает:

«Вот ведь умник, умеет сочинять! Но и я не лыком шит: ума не хватит – хитростью одолею. Придерусь, и всё одно отрубят тебе голову!»

Поутру созвал царь своих министров и говорит им:

– Приходите вечером сказки слушать. И запомните: что этот молодец ни скажет, вы на то дружно говорите, что, мол, уже слышали.

Пришёл молодец в третий раз. Царь ему стул навстречу выносит. Молодец и говорит:

– Когда твой отец и мой отец по соседству царствовали, взял твой отец у моего отца займы золота: сорок бочек тем золотом наполнили, и каждая бочка доверху полным-полна. Вот сколько золота в них было... Слыхали?

А министры царский наказ помнили и закричали все разом:

– Слыхали!

– Ну, раз слышали, – сказал молодец, – то тогда пришла пора – отдавай, царь, долги!

Что делать? Тут уж не до казни, не до головы, срам-то какой – золото взял и не отдаёт! Пришлось царю раскошелиться!

Стали золото собирать, всё собрали, всю казну подчистую подмели, и набралась всего одна бочка.

Ну, да наш молодец не жадный. Ему и одной бочки довольно было.

Забрал он золото и поехал. А царь с тех пор остерегался головы рубить! И сказки слушал, да ещё спасибо говорил.



## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ «КНИГИ ТУРИСТСКОЙ МУДРОСТИ»

### ПЕЛЬМЕНИ

**Вам понадобится:**

- 2 стакана муки
- Немного воды
- Соль
- Начинка: смесь тушёнки с мелко нарезанными/натёртыми морковкой и луком

**Приготовление:**

1. Если даже в походе вы жить не можете без пельменей, то готовьте тесто. Высыпьте муку в кан, посолите воду и вылейте её в муку.
2. Месите.
3. Месите.
4. Месите.
5. Раскатайте тесто с помощью скалки и вырежьте небольшие кружочки. На них положите начинку и склейте края пельменя.
6. Лепите.
7. Лепите.
8. Лепите.
9. В кипящую подсоленную воду положите своё творение и варите несколько минут после всплытия. Главное, не забываете помешивать, иначе они никогда не всплывут.
10. Наслаждайтесь.

### ЗАПЕЧЁННАЯ КАРТОШКА

**Вам понадобится:**

- Картошка
- Фольга
- Соль
- Сыр
- Кетчуп
- Майонез
- Колбаса

**Приготовление:**

1. Если костёр погас, а кушать все ещё охота, то есть выход. Берём картошку, моем её, чистим.
2. Делаем в картофелине небольшой надрез.
3. Внутрь заливаем соус, кладем сыр и колбасу.
4. Заворачиваем картофелину в фольгу.
5. Закапываем в золу.
6. Когда зола остынет, картошка будет горячей, вкусной и манящей.

### ПИРОЖКИ

**Вам понадобится:**

- 2 стакана муки
- Соль
- Немного воды
- Что-то для начинки

**Приготовление:**

1. Готовим тесто. Засыпаем муку и выливаем к ней подсоленную воду. Далее месим.
2. Вымесив тесто до однородной консистенции без комочков, делаем небольшие заготовки для пирожков.
3. Готовим начинку. Это может быть что угодно, начиная от картошки с кетчупом и майонезом и заканчивая яйцами единорога (если найдёте). Эти будут с рыбой. Потому нарезаем консервированную рыбу на небольшие кусочки.
4. На плоские заготовки в центр кладем немного начинки и заклеиваем по краям.
5. Жарим до золотистой корочки.





## ГУЛЯЖ

### Вам понадобится:

- Очень много картошки (1,5 кг)
- 2 морковки
- 1 луковица
- 2 банки тушенки
- Специи (шучу, какие специи. Соль)

### Приготовление:

1. Сначала нужно все почистить и порезать на небольшие кубики. Только после этого нужно вешать кан кипятиться. Иначе, когда вы закончите, вся вода уже выкипит.
2. В соленую воду положить картошку на 15 минут (практически до готовности).
3. После этого засыпать морковку и лук.
4. Когда картошка будет готова, добавьте измельченную тушенку и все перемешайте.

## ПИЦЦА

### Вам понадобится:

- 2 стакана муки
- Соль
- Немного воды
- Мёд
- Ананасы
- Кетчуп
- Майонез
- Колбаса
- Сыр

### Приготовление:

1. Смешайте муку и подсолённую воду. Месите тесто.
2. Сделайте начинку: обычную (колбаса, сыр, кетчуп, майонез) и сладкую (мёд, джем, фрукты).
3. Далее на сковородке обжарьте с одной сторону тестовую заготовку.
4. Переверните и положите начинку.
5. Жарьте до готовности или пока она не стгорит к чертям (всякое может быть).

## ПОНЧИКИ

### Вам понадобится:

- 2 стакана муки
- Немного воды
- Сахар

### Приготовление:

1. Высыпьте в кан муку и сахар и все перемешайте до однородной смеси.
2. Залейте водой.
3. Месите тесто. Оно не должно липнуть к рукам, но легко принимать форму.
4. Слепите небольшие шарики или колечки из теста.
5. Обжарьте на сковородке в масле.

## ТОРТ «МУРАВЕЙНИК»

### Вам понадобится:

- 3 упаковки сгущёнки
- Печенье или галеты
- Орехи/сухофрукты
- Какао

### Приготовление:

1. Накрошите печенье.
2. Высыпьте к крошке какао и измельчённые орехи/сухофрукты.
3. Залейте все сгущёнкой и перемешайте до получения однородной нежидкой массы.
4. Переложите на плоскую поверхность (сковородку) тесто в форме горы.
5. Вы идеальны. Главное, не обделите товарищей и предельно аккуратно накладывайте его.

## ОВСЯНЫЕ ПЕЧЕНЬЯ

### Вам понадобится:

- 1 ст. Овсяных хлопьев
- 1 упаковка сгущенки
- Овсяная каша быстрого приготовления с черникой

### Приготовление:

1. Высыпаем в кан хлопья, заливаем их сгущенкой и перемешиваем до однородной смеси.
2. Лепим небольшие шарики.
3. Жарим их на сковородке до золотистой корочки.
4. Добавляем все вкусняшки, которые только есть.



## ПИРОЖНОЕ «ЁЖИК»

### Вам понадобится:

- Упаковка сгущёнки
- Какао
- Печенье или галеты
- Орехи и сухофрукты

### Приготовление:

1. Накрошите печенье.
2. Высыпьте к крошке какао и измельчённые орехи/сухофрукты.
3. Залейте все сгущёнкой и перемешайте до получения однородной нежидкой массы.
4. Лепим в желаемой форме. Проявите фантазию, шар может каждый!

## ПЕЧЕНЬЕ «КОФЕЙНЫЕ ЗЕРНА»

### Вам понадобится:

- 5 ст. л. растворимого кофе или цикория
- 200 мл сливок
- 250 г сахара
- 3 ст. л. какао
- 650 г муки

### Приготовление:

1. Кофе или цикорий растворяем в горячих, разведённых сухих сливках. 4 столовых ложек для начала хватит. После добавляем сахар, сливки, какао (но это для слабых). Все взбиваем.
2. Затем добавляем муку и перемешиваем.
3. Из теста, отрывая кусочки, делаем шарики, слегка их вытягивая и придавая форму кофейных зерен.
4. Затем палочкой или зубочисткой делаем продольный разрез, глубокий, но не до конца.
5. Далее пожарьте готовые «кофейные зёрна» на сковородке. А можете запечь. А можете есть сырое тесто по хардкору. Кто вас знает?

## СЫРНЫЙ СУП

### Вам понадобится:

- 100 г вермишели
- 5-6 средних картофелин
- 1-2 морковки
- 1 луковица
- Несколько плавленых сырков («Дружба», «Волна» и др.)
- Соль и специи

### Приготовление:

1. Поставьте кан на огонь.
2. Нарежьте сырки на небольшие кусочки и закиньте их в кан, когда вода закипит. Периодически помешивайте.
3. Нарежьте лук и морковку. Обжарьте их в масле.
4. Порежьте картошку и закиньте в кан.
5. Через 5-7 минут закиньте обжарку (лук и морковь).
6. Когда картошка будет готова, закиньте вермишель, посолите по вкусу, добавьте специи.
7. Через 1-2 минуты снимите кан с костра и накройте крышкой.

