



Фото Александра ОНОПЫ В Югре для православных на Крещение оборудовали 49 купелей. По предварительным данным, окунуться в освященную воду в этот день придут более 30 тысяч жителей региона

Ольга ПРЯДОХА

ТРАДИЦИИ

Сегодня православные отмечают один из важных церковных праздников – Крещение Господне. Организацией купелей при храмах и в отапливаемых помещениях администрации совместно с епархией стала заниматься еще в начале января, дабы избежать недоразумений и опасных ситуаций. В Югре оборудовали 49 купелей, шесть из них – в Сургуте. Для жителей крупнейшего города региона администрация организовала православный маршрут от остановки «Преображенский храм», по которому для желающих трижды окунуться в освященную воду будет курсировать автобус и доставлять сургутян ко всем санкционированным купелям. Полезные советы о том, что необходимо знать о празднике Крещения и как подготовиться к нему, – читайте в «Сургутской трибуне».

Оцените свое здоровье

Прежде чем принять решение окунуться в иордань, необходимо серьезно подумать. Так говорят врачи. Ведь для физически подготовленного человека, который занимается закаливанием, а лучше моржеванием, такой сюрприз для организма не будет шоком. Обряд омовения в крещенской купели не рекомендуется пенсионерам, детям, а также тем, кто страдает хроническими заболеваниями сердца и сосудов, сахарным диабетом, воспалением внутренних органов, болезнями легких, а также банальным ОРЗ.

- Подъем артериального давления в холодной воде – закономерная реакция, развивающая-

С 10.00 до 22.00 от остановки «Преображенский храм» будет ходить автобус, следующий по православному крещенскому маршруту. Желающих окунуться в освященную воду транспорт доставит до открытых купелей на Югорском тракте, улицах Энергетиков и Мелик-Карамова. Рядом с купелями и при храмах православным предложат чай, чтобы согреться

От греха подальше

Чем нужно руководствоваться, принимая решение о совершении омовения в купели на Крещение

6 купелей

официально организованы на территории Сургута

ся от спазма периферических сосудов в ответ на холодовой раздражитель. Это может спровоцировать внезапный инфаркт, нарушение ритма, инсульт. Идея очищения и духовного оздоровления, заложенная в самом празднике Крещения, хороша, но относиться к этому мероприятию следует с умом. Нужно ориентироваться в своих показателях здоровья и осознавать все риски, – отмечает врач-кардиолог Окружного кардиологического диспансера Кристина Кожокар.

Что можно и что нельзя

И если показатели кричат о том, что ледяной воды организм может просто не выдержать, то хорошим вариантом для православного будет посещение закрытых купелей в помещениях. Таковая, кстати, организована при травматологической больнице Сургута в храме святителя Луки. А вот тем, кому в крещенские морозы все же можно совершить обряд омовения в купели на открытом воздухе, врачи советуют соблюдать ряд правил.

- Перед тем как совершить омовение в иордани, нельзя употреблять спиртное, перед самим погружением в воду лучше растереть тело жирным кремом, чтобы создать защитную пленку. К тому же стоит подобрать удобную одежду и нескользящую обувь. В случае ухудшения самочувствия стоит незамедлительно обратиться к медикам, – отмечает Кристина Кожокар.

Практические советы о том, как вести себя непосредственно перед тем, как зайти в освященную воду, дали и врачи филиала Центра медицинской профилактики в Сургуте.

Перед погружением в купель обязательно разомнитесь, сделайте легкую согревающую зарядку. Например, выполните несколько наклонов и приседаний. Во время погружения и омовения сохраняйте спокойствие – не кричите, не прыгайте «бомбочкой» и не находите в воде больше двух минут. После омовения разотритесь махровым полотенцем, наденьте сухую одежду и выпейте горячего компота или чаю, рекомендуют специалисты.

Куда пойти для омовения в купели?

На территории Сургута официально организованы шесть купелей: при храмах Георгия Победоносца (ул. Университетская, 12), Николая Чудотворца (ул. Заводская, 31), иконы Божией Матери «Всех скорбящих Радость» (пр. Кедровый, 4), святителя Луки (Нефтеюганское шоссе, 20/4), а также при соборе Преображения Господня (ул. Мелик-Карамова, 76/1) и в пойме реки Саймы. В храм святителя Луки советуют приходить с детьми, пожилыми людьми и теми, кто по разным причинам не может совершить омовение в купели на открытом воздухе. По традиции здесь организуют теплую иордань в закрытом помещении. У каждой купели и в храмах будут дежурить бригады скорой помощи.

- Настоятельно рекомендуем погружаться только в официально одобренных и разрешенных местах, а не искать «место потише и подальше, где народу поменьше». Дело в том, что только на утвержденных иорданах будет организовано дежурство полиции, врачей и спасателей. Согласитесь, лучше подождать своей очереди, но в экстренном случае получить квалифицированную помощь, чем уехать куда-то, где никто не сможет помочь при неожиданном возникших судорогах или спазме сосудов головного мозга, – советуют в филиале Центра медицинской профилактики в Сургуте.

Впрочем, помимо официальных купелей, которые огласил глава Сургута Вадим Шувалов, в Сургуте можно окунуться в атмосферу православного праздника практически во всех храмах города. В храме Всех Святых, в земле Сибирской просиявших, к примеру, литургия началась в 7.00 часов утра. С этого момента здесь можно взять освященную воду, которую будут подвозить на специальных машинах. Сделать это можно практически во всех соборах, которые находятся близко к дому. О территориальной близости храма к дому или месту работы говорить умышленно, ведь в этом году в Сургут пришли настоящие крещенские морозы. По прогнозам синоптиков, весь день 19 января температура воздуха будет держаться до -30 градусов по Цельсию. Сопутствовать низким температурам будет солнце, а также ветер от четырех до восьми метров в секунду.