

19 января – Крещение Господа!



История праздника.

Великий православный праздник Крещение Господне (именуемое также Богоявлением) празднуется ежегодно 19 января.

18 января именуется также Крещенским сочельником. В этот день православные люди соблюдают строгий пост, как и в Рождественский сочельник.

В память об этом событии Святая Церковь накануне и в сам день праздника совершает особый чин великого освящения воды. Ведь вода - это самый важный символ этого дня.

Наши предки считали, что вода становится животворной и каждый, кто в ней искупается - исцелится. Достаточно много людей решается на Крещение искупаться в проруби. Ведь и в наше время считается, что если окунуться в реку, то она поможет очиститься от всех грехов и сделает человека сильнее духовно.

Для того чтобы такой обряд принес людским душам пользу, священнослужители начинают готовиться к нему еще с Сочельника. Сначала они проводят праздничную службу в храме, а затем идут на реку и начинают готовить прорубь для купания.



Как правильно купаться в проруби: советы врача.

✚ В прорубь - только трезвым!

Есть мнение некоторых людей, что, чтобы не замерзнуть, перед купанием нужно «согреться» алкоголем. Это убеждение является одной из грубейших ошибок. «Согревание» от алкоголя - ложное. Организм будет обманут появившимся чувством тепла и не задействует механизмы согревания изнутри. Выпивший человек может сильно навредить своему здоровью.

✚ В прорубь - только здоровым!

Купание в ледяной воде – мощнейший стресс для организма и имеет ряд противопоказаний:

- воспалительные заболевания носоглотки, придаточных полостей носа, отиты;
- заболевания сердечно-сосудистой системы (врожденные и приобретенные пороки сердца, ишемическая болезнь сердца с приступами стенокардии, перенесенный инфаркт миокарда, гипертоническая болезнь II и III стадий);
- заболевания нервной системы (эпилепсия, последствия тяжелых травм черепа, энцефалит, невриты, полиневриты);
- заболевания эндокринной системы (сахарный диабет, тиреотоксикоз);
- заболевания глаз (глаукома, конъюнктивит);
- заболевания органов дыхания (туберкулез легких — активный и в стадии осложнений, воспаление легких, бронхиальная астма, эмфизема легких);
- заболевания мочеполовой системы (цистит, воспаление придатков, воспаление предстательной железы);
- заболевания желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка, холецистит, гепатит);
- кожно-венерические заболевания;
- беременность (даже если женщина «моржевала» до наступления беременности);
- ранний возраст (т.к. подготовка к зимнему купанию проходит последовательно и постепенно в течение 2х лет, т.е. ребенку младше 2х лет купание в проруби категорически противопоказано).

✚ К купанию нужно готовиться заблаговременно!

Во-первых, не следует сразу же и с первого раза нырять в прорубь. К этому процессу следует немного подготовиться. Для этого начните закаливаться в домашних условиях в течение двух-трех месяцев. Обливайтесь холодным душем или окунайтесь в ванную, наполненную прохладной водой. Принимать холодную ванну для начинающих

рекомендуется не каждый день, а с некоторыми перерывами (раз в три дня). Пройдет немного времени и этот «экстрим» для Вас станет обычным делом.

Во-вторых:

! Нужно взять с собой теплую одежду, чтобы после купания переодеться и не простудиться.

! Подходить к купели лучше в теплой, но легко снимающейся одежде. Например, в халате и валенках. Раздевайтесь непосредственно перед тем, как окунуться. Не мерзните раздетыми перед священной водой.



! Перед купелью лучше постелить газету, а лучше что-нибудь теплое, чтобы не наступать на снег босыми ногами, не переохладить их заранее и не поскользнуться.

! Погружайтесь медленно. Зайдя по колена – умойтесь.

! После того, как вылезли из полыньи – максимально быстро снимите мокрую одежду, хорошо промокните кожу сухим полотенцем и быстро наденьте сухие вещи. Не стойте голыми ногами на льду.

! После обряда зайдите в теплое помещение и выпейте горячего чая.

Вы здоровы, полны сил и любите русские традиции, тогда не бойтесь купаться. Тем более что на всех официальных точках закупающимися будут следить врачи и спасатели. Но самое главное - подходить к этому делу с умом.

Запомните! Если вы почувствовали недомогание сразу после купания или, придя домой, то нужно немедленно обратиться к врачу.

Врач-методист консультативно-оздоровительного отдела В.И.Бойченко.

Интернет-источники:

<https://sputnik-georgia.ru/reviews/20170118/234574365/Kreshhenie-Gospodne-19-janvarja-2017-kupanie-v-prorubi-i-drugie-tradicii.html>

<http://godzagodom.com/kreshhenie-v-2018-godu-traditsii-kupanie/>