

Как правильно окунуться в прорубь

ГАЗЕТА СОВЕТУЕТ

Многие верующие на Крещенский сочельник желают окунуться в прорубь, чтобы очиститься духовно и физически. Но одного желания недостаточно.

Сама процедура подразумевает трехкратное омовение, обязательно с головой. Перед этим нужно перекреститься и произнести молитву, традиционно это «Отче наш». Но чтобы не нанести вреда здоровью, к обряду нужно подготовиться заранее.

Проконсультируйтесь у врача. Прежде всего необходимо проконсультироваться с врачом. Существуют различные заболевания, при которых купание в проруби категорически запрещено.

Выпейте рыбьего жира. Перед омовением можно лишь слегка перекусить. Медики рекомендуют за час до обряда употребить столовую ложку рыбьего жира. Это увеличит сопротивляемость организма к морозу.

Откажитесь от парилки и алкоголя. Спиртное употреблять перед купанием нельзя. Мало того что посещать освященное место в подпитии неприемлемо, алкогольные напитки усилят нагрузку на сердце. И помните, накануне купания не стоит посе-

19 января православные празднуют Крещение, или Богоявление, а накануне, 18-го числа, отмечают Крещенский сочельник



щать сауну или баню. Резкий перепад температур может привести к спазму сосудов.

Приготовьте теплые вещи и чай. Из дома нужно захватить

большое полотенце, теплый халат и комплект сухого белья. Кроме того, рекомендуется захватить горячий чай в термосе, желательно с медом.

Раздевайтесь постепенно. У купели раздевайтесь постепенно, давая организму привыкнуть к низкой температуре. Раздевшись, помашите руками, сде-

лайте приседания, наклоны и другие несложные упражнения. Тело должно быть горячим, но не потным.

Подходите к проруби аккуратно. Подходить к иордани нужно не торопясь, в нескользкой обуви (тапочки, сланцы) или в шерстяных носках. Ступая по снегу босиком, можно поранить ноги или спровоцировать потерю чувствительности ступней.

Не переохлаждайтесь. Само погружение нужно начинать с ног. Плавать в проруби не рекомендуется. Войдя в воду, нужно окунуться по шею три раза и сразу выйти. Не рекомендуется быть в воде дольше одной минуты, это чревато общим переохлаждением организма.

После купания нужно сразу же обернуть себя сухим махровым полотенцем и надеть теплую одежду. На ней должно быть минимальное количество заклепок, пуговиц, крючков, шнурков, застежек — одеться нужно быстро, пока организм не переохладился. А затем выпейте маленькими глотками чашку горячего чая, давая организму постепенно согреться.

Иван ПЕТРОВ
Фото из архива редакции

К СВЕДЕНИЮ

В Ярославле будут оборудованы пять купелей

В Дзержинском районе ярославцы смогут окунуться в прорубь на реке Норе у Троицкого храма. В Заволжском районе купели будут оборудованы на Волге у храма Софии Премудрости Божией и у Толгского монастыря, в Крас-

ноперекопском районе — на Петропавловских прудах. В центре Ярославля купель подготовят на реке Которосли около Центрального пляжа.

Все купели будут снабжены удобными подходами, рядом установят палатки для пере-

одевания. Для удобства купающихся каждую купель оборудуют специальной конструкцией с дном и боковыми стенками.

За безопасностью горожан будут следить сотрудники органов МЧС, МВД и здравоохранения.

Адреса мест, время начала богослужения и купания

№ п/п	Наименование водного объекта и места, оборудованные для купания	Наименование храма (ответственный настоятель храма)	Время начала богослужения и купания, количество людей
Дзержинский район			
1.	Река Нора в районе пос. Норское	Троицкий храм (иеромонах Андрей Кукушкин)	Начало богослужения в храме с 9.00 18.01.2019, время купания с 0.00 до 24.00 19.01.2019
Заволжский район			
2.	Река Волга в районе Толгского монастыря	Толгский женский монастырь (игуменья Варвара)	Начало богослужения с 23.30 18.01.2019, время купания с 1.00 до 24.00 19.01.2019
3.	Река Волга в районе Тверицкой набережной, 77	Храм Софии Премудрости Божией (протоиерей Василий Шиханов)	Начало богослужения в храме с 22.00 18.01.2019, время купания с 1.00 до 24.00 19.01.2019
Кировский и Ленинский районы			
4.	Река Которосль в районе Центрального пляжа	Гарнизонный храм Михаила Архангела (иерей Евгений Волков)	Начало богослужения с 9.00 19.01.2019, время купания с 12.00 до 24.00 19.01.2019
Красноперекопский и Фрунзенский районы			
5.	Петропавловские пруды	Храм Петра и Павла (игумен Антоний Бабурин)	Начало богослужения в храме с 23.30 18.01.2019, время купания с 00.00 до 24.00 19.01.2019

Подробнее о местах парковок и изменениях в работе общественного транспорта 19 января читайте на сайте газеты city-news.ru.

НЕМНОГО ИСТОРИИ

Об освящении воды, сочельнике и праздничной трапезе

Отмечать Крещение начали очень давно — письменные упоминания об этом празднике находят в рукописях второго века

«Крещение» в буквальном смысле означает «погружение в воду». Чудесные свойства воды были прописаны еще в Ветхом завете — вода смывает все плохое и дает начало хорошему. Вода может погубить или возродить. В дохристианские времена омовения использовали для нравственного очищения, а в Новом завете крещение водой стало символизировать избавление от грехов и зарождение духовной жизни.

Великому празднику Богоявления предшествует Крещенский сочельник — строгий однодневный пост, который приходится на 18 января. В этот короткий пост верующим разрешается есть только постные лепешки на конопляном масле, именуемые в народе сочень, и кутью. В доме накануне праздника обязательно делают генеральную уборку, выбрасывают лишнее и очищают углы.

Главное событие Крещения — освящение воды во всех храмах. Считается, что в этот день вода приобретает чудодейственную силу, излечивает от заболеваний тело и очищает душу. Христиане используют крещенскую воду для лечения болезней, очищения жилища, защиты от неприятностей и злых сил. Принесенной из храма водой окропляют каждый уголок дома, ее дают пить больным и детям. Удивительно, но крещенская вода сохраняет свои свойства весь год. Все это время она не портится.

К празднику готовят много вкусных угощений из мяса, меда и круп. Главными блюдами на крещенском столе в старину были кресты из сладкого теста, оладьи и запеченный поросенок. Перед трапезой обязательно ели печенье-крестики и запивали их освященной водой. После этого лакомились оладьями с медом, а потом дегустировали все имеющиеся блюда.

Считается, что в Крещение открываются небеса, поэтому все искренние молитвы обязательно сбываются.

Анна СВЕТЛОВА