

# У ваду – з верай і розумам: стала вядома, дзе ў Гомельскім раёне з'являцца вадохрышчанскія купелі



У Гомельскім раёне рыхтуюць некалькі месцаў для традыцыйных вадохрышчанскіх купанняў з бяспечнымі падыходамі і спускамі да вады. Калі і дзе можна акунуцца, даведвалася журналістка " Маяка.

На Вадохрышча ў Пакалюбічах (купель храма святога прападобнага Мікіты спавядальніка) акунуцца ў палонку можна будзе 18 і 19 студзеня з 12.00 да 22.00. У Улуковье (набярэжная ракі Іпуць) можна будзе здзейсніць абрад абмывання 19 студзеня з 10.30 да 18.00. У Новай Гуце (купель у гонар Свяціцеля Мікалая Цудатворца) паўдзельнічаць у традыцыі вадохрышчанскіх купанняў можна будзе 18 і 19 студзеня з 18.00 да 24.00. У такі ж час

будзе працаваць палонку на тэрыторыі гасцінічна-забаўляльнага комплексу “ранча” (набярэжная прытоку ракі Сож). Акунуцца ў палонку на Вадохрышчанскія Святы 18 і 19 студзеня можна ў Чэнках (вул. Кастрычніцкая, насупраць храма Ціхвінскай іконы Божай Маці) з 19.00 да 21.00. У гэты час у названых месцах будуць дзяжурыць прадстаўнікі МНС і АУС, а таксама ратавальнікі службы АСВОД.

Тым часам намеснік загадчыка філіяла № 1 ГПП № 1 Іван Рэпічаў перасцерагае: да купання ў палонцы трэба падыходзіць з усёй адказнасцю, асабліва калі чалавек незакалены:

– Акунанне ў палонку можна разглядаць у якасці гартавання арганізма. Але ў такім выпадку падрыхтоўку варта пачынаць яшчэ задоўга, паступова прывучаючы цела да кантрасным абліванняў, абціранні, нізкай тэмпературы паветра. Пры рэгулярнасці і пісьменным падыходзе гартаванне пойдзе на карысць, і апусканне ў халодную ваду можа стаць адным з яго этапаў.

Іван Іванавіч адзначае, што пры рэзкім апусканні ў холад адбываецца звужэнне-спазм сасудаў. Рэакцыя арганізма на гэта можа быць зусім непрадказальнай, асабліва калі чалавек не можа пахваліцца ідэальным здароўем. Ад вадохрышчанскага акунання адназначна варта адмовіцца тым, хто мае хранічныя захворванні сардэчна-сасудзістай сістэмы. Напрыклад, у якія пакутуюць ішэмічнай хваробай сэрца пры апусканні ў халодную ваду можа здарыцца прыступ стэнакардыі. А ў тых, хто хварэе на артэрыяльную гіпертэнзію, пасля акунання ёсць вялікі рызыка развіцця гіпэртанічнага крызу. Праціпаказана купанне людзям з запаленымі захворваннямі як вострыя, так і хранічныя. Не варта акунацца ў палонку і тым, хто пакутуе хваробамі нервовай сістэмы.

– Калі ж чалавек усё ж адважыўся акунуцца ў палонку, то варта выконваць простыя правілы: ні ў якім разе не ўжываць алкаголь і за 2-3 гадзіны ўстрымацца ад багатых прыёмаў ежы; ня распранацца загадзя і не ісці да палонкі басанож, інакш ёсць рызыка пераахладазіліся яшчэ да купання; апускацца паступова і

без рэзкіх рухаў; пасля выхаду з палонкі расцерці цела  
ручніком, надзець сухую вопратку і выпіць гарачага чаю, –  
раіць Іван Репичев.

Лідзія Нікіфарава

Фота з архіва рэдакцыі

<https://sozhnews.by>