

ОЩУЩЕНИЕ ПОЛЕТА

Крещенские купели: стресс со знаком «плюс»

МЕДИКИ Среднего Урала благосклонно относятся к традиционным крещенским купаниям, но с оговоркой: позволить себе такой экстрим могут лишь абсолютно здоровые люди.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

В день Крещения Господня – 19 января – тысячи жителей Среднего Урала отправятся на водоемы, чтобы окунуться в крещенские купели – иордани. Чтобы традиционные купания не омрачились бедой, уральцам следует помнить о мерах безопасности. Главная из которых – купание только в специально и официально оборудованных прорубях.

Ежегодно к крещенским купаниям в области готовятся очень серьезно. Спе-

циалисты регионального МЧС тщательно проверяют купели. Чтобы сдать «экзамен» на безопасность, прорубь должна быть оборудована сходнями, а ее дно – предварительно обследовано водолазами. Качество воды в иорданах накануне Крещения оценивают санитарные врачи. Ежегодно в области оборудуются несколько десятков крещенских купелей. В местах массовых крещенских купаний в Свердловской области обязательно несут дежурство сотрудники МЧС и бригады скорой медицинской помощи. При этом спасатели предупреждают уральцев от излишнего рвения. Неподготовленному человеку не стоит устанавливать рекорды по длительности нахождения в ледяной воде.

БЛАГО ДЛЯ ДУШИ И ТЕЛА

Кроме глубокого духовного содержания, крещенские купания приносят пользу и для тела. Окувание в прорубь – это стресс, который в разумных пределах

мобилизует все резервы организма, стимулирует иммунную систему. Однако такой стресс идет во благо лишь абсолютно здоровым людям. Категорически не рекомендуется, например, окунаться в прорубь людям, обремененным хроническими недугами.

– Для уральцев, имеющих сердечно-сосудистые заболевания, крещенские купания – большой фактор риска, – говорит **главный кардиолог УрФО Ян ГАБИНСКИЙ**. – Относительным противопоказанием к окуванию в прорубь я бы назвал и артериальную гипертонию. А вот против крещенских купаний абсолютно здоровых и подготовленных людей ничего против не имею. **Я сам окунался в прорубь, будучи школьником, до сих пор помню ощущение космического полета.**

С осторожностью, по мнению медиков, стоит подходить и к окуванию в крещенскую купель детей.

– Во благо крещенское купание пойдет детям школьного возраста, которые не имеют хронических заболеваний и заболеваний в острой форме (с момента острого заболевания должно пройти не менее двух недель), – говорит **заведующая детской поликлиникой МО «Новая больница» Екатерина ТУРИНЦЕВА**. – Кроме того, очень важен психологический настрой ребенка. **Главное, чтобы он хотел окунуться в прорубь.** Если же он боится, испытывает тревогу, – ждите неприятностей.

По словам Екатерины Геннадьевны, очень важно после окувания хорошенько (до красноты) растереть ребенка. Таким образом вы снимете неизбежный спазм сосудов, происходящий от воздействия низких температур.

«АиФ-Урал», №3

Фото из архива редакции



НА ЗАМЕТКУ

Не забудьте взять с собой на водоем:

- купальное полотенце или халат (возможно, придется ожидать своей очереди у купели);
- тапочки;
- коврик под ноги для переодевания;
- купальный костюм;
- термос с согревающим напитком (алкоголь категорически противопоказан).

РЕКЛАМА

ВОСТОЧНАЯ СКАЗКА

распродажа по ценам 2014

хаалва, шербет, рахат-лукум

обилие конфитюров

мед алтая и башкирии

душистое домашнее масло

все натуральное, вкусное, ароматное и полезное!

20–21 января, Нижняя Тура, ДК энергетиков, с 10:00 до 19:00

ВНИМАНИЕ!
ТОЛЬКО 1 ДЕНЬ!!!
22 января
ДК, Нижняя Тура

РАСПРОДАЖА ШУБ И ДУБЛЕНОК

ПО ЛЕТНИМ ЦЕНАМ!

НОРКА, БОБРЫ, МУТОН!

МУЖСКИЕ ЗИМНИЕ КУРТКИ

РАЗМЕРЫ ДО 72!

СКИДКИ

ОБМЕН СТАРОЙ ШУБЫ НА НОВУЮ!

17 января в ДК, ул. 40 лет Октября, 1 Д с 10:00 до 19:00

Меховая выставка

г. Киров

Цены от производителя !!!

шубы из норки - 30%

(экономия до 50 тыс. руб.)

шубы из каракуля - 20%

(экономия до 30 тыс. руб.)

шубы из овчины - 10%

(экономия до 5 тыс. руб.)

*Срок действия акции до 17.01.2015 г.

Кредит предоставляет ОАО «Траст Банк», лицензия № 3279 от 20.10.2006 г.

Клиника лечения зависимостей «Гарант»
Лиц. ЛО-66-01-000873 выдана Минздравом СО, г. Екатеринбург

АЛКОГОЛИЗМ

ЛИШНИЙ ВЕС, КУРЕНИЕ

Качканар, горполиклиника, 1 эт., в 10:00

24 января и 21 февраля

Имеются противопоказания, проконсультируйтесь с врачом

Запись:
8 (343) 202-10-03; 8 (900) 20-45-222

www.clinica31.ru реклама (18+)

ОТДЕЛ РЕКЛАМЫ

газет «Радар» и «Резонанс»:
Лесной: отдел «Копир», Свердловска, 30 (2 эт.),
Нижняя Тура: офис ИД «Резонанс», Свердловска, 135
8 (34342) 2-46-84; 8 (909) 012-27-49
Электронная почта: rek@rezonans92.ru

УБОРКА СНЕГА

ОПЕРАТИВНО, В ЛЮБОЕ ВРЕМЯ СУТОК

8 (904) 179-10-82

РЕЗОНАНС

№ 3 | 1188



Общественно-политическая газета зарегистрирована в Уральском региональном управлении Роскомпечати. Регистрационное свидетельство № Е-0065 от 26.06.96 г.

Учредитель, главный редактор — В.М. Овинов
Издатель — ИД «Резонанс»

Адрес издателя и редакции:
624220, Свердловская область, г. Нижняя Тура,
ул. Свердлова, 135 (район центральной вахты)

Мнения авторов публикуемых материалов не всегда совпадают с позицией редакции.

За содержание рекламы и объявлений редакция ответственности не несет.

Материалы, отмеченные знаком ©, публикуются на правах рекламы.

Номер отпечатан: «Полиграфическое объединение «Север», Нижнетуринский цех, г. Нижняя Тура, ул. Скоринина, 17.

Время подписания в печать по графику — 20:00, фактически — 20:00. Заказ 39. Тираж 7000 экз.

Главный редактор
Исполнительный директор
Корреспонденты
Дизайнеры
Отдел рекламы и объявлений

8 (34342) 9-81-04
8 (34342) 9-93-50
8 (34342) 9-81-05
8 (34342) 9-81-06
8 (34342) 2-46-84
8 (909) 012-27-49

Факс:
8 (34342) 2-46-84
Электронная почта:
rezonans92@mail.ru
Сайт:
www.rezonans92.ru

