

## 19 января – праздник Крещение Господне. История праздника и правила поведения при купании в проруби



**Крещение Господне, или Богоявление** – один из важнейших христианских праздников, празднуется Православной Церковью 19 января по новому стилю.

В этот день христиане всего мира вспоминают евангельское событие — крещение Иисуса Христа в реке Иордан. Крестил Спасителя пророк Иоанн Предтеча, которого также называют Креститель.

Второе название, Богоявление, дано празднику в память о чуде, которое произошло во время крещения. На Христа с небес сошел Дух Святой в облике голубя и глас с неба назвал его Сыном. Евангелист Лука пишет об этом: *Отверзлось небо, и Дух Святой нисшел на Него*

*в телесном виде, как голубь, и был глас с небес, глаголющий: Ты Сын Мой Возлюбленный; в Тебе Мое благоволение!* (Мф. 3:14-17). Так была явлена в видимых и доступных для человека образах Святая Троица: голос – Бог Отец, голубь – Бог Дух Святой, Иисус Христос – Бог Сын. И было засвидетельствовано, что Иисус – не только Сын Человеческий, но и Сын Божий. Людям явился Бог.

В России принято на праздник вырубать Иордань – прорубь в виде креста, а затем освящать воду в ней. Веками церковь освящала воду только в источниках. Затем люди брали эту воду из купели, а некоторым хотелось еще в ней и окунуться, чтобы засвидетельствовать силу своей веры. Таким образом, наверное, и сложился этот обычай – купаться на Крещение. Тысячи верующих устремляются к природным источникам, дабы показать свое личное ухарство (поступок, который совершает человек, который идет на осознанный риск в борьбе с суровой природой).

### **19 января в Уфе будет оборудовано три проруби.**

Первая - в Ленинском районе на правом берегу реки Белой (мкр. Нижегородка). Вторая – в Советском районе на озере Солдатском в парке Якутово. Третья будет располагаться в Кировском районе на озере Кашкадан в Сипайлово. У каждой купели будут дежурить спасатели.

**Крещенская история. Протоиерей Даниил Тихонов, настоятель храма Святой Троицы,**

**Норильск:** *В 1999 году я был настоятелем Богоявленского храма в селе Хатанга — это самый север Красноярского края, полуостров Таймыр, сейчас Норильская епархия. На Крещение по традиции мы с прихожанами пошли освящать воду на реку Хатанга. Учитывая, что температура воздуха в этом крае зимой редко поднимается выше отметки 40 градусов ниже нуля, даже в огромной реке вода промерзает более чем на два метра. Мы заранее бензопилой на длину цепи выпилили во льду прорубь в виде креста, пешней проделали лунку в центре, и вода заполнила крест, как бассейн.*

*Мороз в тот день был 47 градусов. Вообще я призываю подходить к теме крещенских купаний с умом: нужно учитывать погодные условия и состояния своего здоровья. Конечно, в нашем случае не предполагалось никаких купаний, мы просто хотели освятить по традиции воду. Но то, что из этого получилось, стало уроком для меня и всех прихожан на всю жизнь.*

*Я очень боялся утопить напестольный крест, опуская его в прорубь. Поэтому я крепко сжал крест и под пение праздничного тропаря стал погружать его в ледяную воду. Было очень холодно, но для северян это дело привычное, поэтому сначала я не придавал этому значения. После третьего погружения креста в прорубь я понял, что что-то пошло не так: мало того, что от холода я не чувствовал рук, но и сам металлический крест намертво ко мне примерз. Я пытался разжать пальцы, но безрезультатно — они вместе с крестом превратились в ледяную скульптуру, справиться с которой мне было не под силу. От проруби до храма было недалеко, и я помчался туда. Первое что пришло в голову — облить крест кипятком, благо в алтаре всегда есть горячая вода. Я уже несколько минут не чувствовал рук и думал, что без серьезного обморожения не обойдется. Но, слава Богу, крест быстро удалось вытащить, и, отогрев руки, я с удивлением*



обнаружил, что с ними все в порядке. Это Крещение стало незабываемым, для меня это чудо: люди у нас и при меньших температурах остаются без пальцев, нужно всегда быть осторожным. Так сложилось, что после этого меня перевели служить в Норильск — это на 700 километров южнее, но я по-прежнему вспоминаю это событие всякий раз, когда на Крещение освящают воду.

**Михаил Богомолов, врач-психондокринолог, президент Российской диабетической ассоциации:** При моржевании в организме выделяется гормон радости — серотонин. А импульсы между нервными волокнами проходят гораздо быстрее, что хорошо лечит от депрессии. Если в прошлом у вас, не дай Бог, был инфаркт, инсульт или другие сердечно-сосудистые катастрофы, моржевание может быть и опасным. Но здоровым людям грамотная тренировка сосудов будет только на пользу. Такая «сосудистая зарядка» как лечебное средство используется часто. В том числе и с помощью нагревания — когда человек садится в ванну и постепенно поднимает температуру воды от 37 до 40°C. Постепенный прогрев или медленное охлаждение с последующим нагревом производят более глубокое действие на организм. Но и быстрый спазм мелких подкожных сосудов идёт на пользу — улучшает кровоснабжение внутренних органов. Каким образом? При сильном охлаждении из-за спазма сосудов кровь из-под кожи переходит во внутренние органы — сердце, печень, мозг... И это благотворно сказывается на всём организме. Позитивные сосудистые эффекты сохраняются ещё спустя два часа после окунания в прорубь, затем активизируется выработка интерферонов и противовирусных белков, а надпочечники накапливают в себе стероидные гормоны, чтобы быть готовыми к стрессу. Соответственно растёт и общая устойчивость к стрессам — по крайней мере, ещё в течение двух-трёх суток.

#### **Подготовка к крещенскому купанию:**

- перед купанием в проруби разогреть тело, сделав разминку, пробежку;
- к проруби необходимо подходить в удобной, нескользкой и легкоснимаемой обуви, чтобы предотвратить потери чувствительности ног. Лучше использовать ботинки или шерстяные носки для того, чтобы дойти до проруби. Возможно использование специальных резиновых тапочек, которые также защищают ноги от острых камней и соли, а также не дадут вам скользить на льду.

#### **Не рекомендуется:**

- купание в купели до освящения её представителем Русской Православной Церкви;
- купание без представителей служб спасения и медицинских работников;
- купание детей без присмотра родителей или взрослых;
- нырять в воду непосредственно со льда;
- загрязнять и засорять купель;
- распивать спиртные напитки, купаться в состоянии алкогольного опьянения;
- приводить с собой собак и других животных;
- оставлять на льду, в гардеробах и раздевальнях бумагу, стекло и другой мусор;
- подавать крики ложной тревоги;
- подъезжать к купели на автотранспорте;
- при входе в воду первый раз старайтесь быстро достигнуть нужной вам глубины, но не плавайте, не стоит находиться в проруби более 1 минуты во избежание общего переохлаждения организма.

Кроме того, рядом с прорубью на льду одновременно не должно находиться более 20 человек; запрещается купание группой, в которой одновременно — более 3 человек.

После купания (окунания) разотрите себя махровым полотенцем и наденьте сухую одежду.