

Традиция

Очищение для души и экстрим для тела

Водно-гребная база спортивного клуба «Металлург-Магнитогорск» прошла ещё один экзамен крещенских купаний



© Евгений Рухмалёв

Продолжение.
Начало на стр. 1

Желающих окунуться в крещенскую купель становится заметно больше к десяти вечера. Со стороны это кажется настоящим конвейером. Сразу видно профессионалов – тех, для кого подобный экстрим не в новинку. Такие подходят к купели быстро, но спокойно и даже не дрожат, пока ждут, чтобы из воды вылез тот, кто перед ними. Окунувшись и трижды перекрестившись, после выхода они не спешат оборачиваться в полотенце или халат.

– Так в этом же самое удовольствие! – от Петра, прозванного друзьями «крещенским моржом», идёт густой пар, он смахивает капли воды с коротких волос и разминается босиком прямо на снегу. – Когда из воды выходишь на мороз, телу не холодно, а наоборот, горячо.

Тех, кто приходит окунуться в купель впервые, не сразу заметишь в плотном кольце тепло одетых «сочувствующих» – жён и мужей, детей и родителей, друзей и родственников. Одни несут фотоаппараты и видеокамеры, другие – махровые халаты и огромные полотенца, у третьих наготове термос с горячим чаем. Под громогласный восхищённый хор новоявленные моржи лихо слетают по ступенькам в воду или, наоборот, боязливо пальчиком нащупывают холодную воду. Ослеплённые стрессом, они обычно ныряют всего раз, и тут же буквально вылетают из купели – какой уж тут креститься! Ребята из бригады МЧС добродушно улыбаются:

– О-о-о, тут чего только не намотришься: одни крестятся слева направо, другие левой рукой.

Первопроходцем в крещенском купании стал и телеведущий компании «ТВ-ИН» Игорь Гурьянов (на фото). Под «давай-давай» узнавших его горожан Гоша честно отсчитал три нырка и побегал в раздевалку. Потом, уже одетый, поделился впечатлениями:

– В моей жизни это отдельная экстремальная история. Когда только залез в воду, думал: сейчас помру. Второй нырок дался легче, на третьем в воде было теплее, чем на воздухе – даже вылезать не хотелось. Но всё-таки ощущения приятными не назовёшь. По-настоящему хорошо становится уже в тепле, когда проходишь озноб. Знаешь, чувства можно сравнить с лёгким опьянением: внутри так тепло, голова лёгкая... Словом, понравилось – в следующем году ещё приду.

Ожидаемый ажиотаж у прорубей начался в полночь, когда Крещение наступает по календарю, а в храмах начинается праздничное богослужение. До самого утра залы спорткомплекса ОАО «ММК» были забиты до отказа. Те, кто уже окунулся, поддерживал только что пришедших, давал советы и обещал после погружения угостить бутербродами. Видя аншлаг, руководство СК «Металлург-Магнитогорск» приняло решение к следующему Крещению подготовить три зала для раздевания и пять-шесть купелей, в которых одновременно смогут принять крещенские купания десять-двенадцать человек.

Рита Давлетшина

Православие

Любимый на Руси святой

По благословению преосвященного Иннокентия, епископа Магнитогорского и Верхнеуральского, в кафедральном соборе Вознесения Христова состоится принесение частицы мощей преподобного Алексия, человека Божия. Частица мощей будет доступна для поклонения в соборе во время Всенощного бдения 24 января в 17.00.



Алексий, человек Божий, оставил родителей, невесту и богатство. Нищим провёл он 17 лет вдали от родины и ещё 17 лет прожил неузнанным и презренным пришельцем в доме отца во имя обретения смирения и любви Божией.

Житие преподобного Алексия издревле было одним из самых любимых на Руси. В честь святого названо множество храмов и монастырей, источник и район Харькова Алексеевка и Алексеевская ярмарка в Котельниче Кировской области.

Считается, что мощи Алексия, человека Божия, обладают чудотворным воздействием.

Светлана Орехова

Актуальная тема

Мусорные площадки города завалены ёлками и соснами. А вот за рубежом полезные свойства хвои используют в промышленных масштабах.

Искусственные ёлки давно вышли из моды, предпочтению отдают вечнозелёным деревьям. В 2014 году количество пихт, сосен и ёлок, проданных только в Берлине, превысило полмиллиона. Это стало толчком к применению системных технологий по переработке деревьев. Например, в Швеции ёлки сжигают в котельных и отапливают дома десяти процентов населения страны. В Скандинавских странах ели доставляют на мебельные фабрики. В Австрии производят топливные брикеты, в Германии из стволов делают деревянные ножи для масла. В некоторых странах ёлки идут на компост для городских парков и даже используются в составе лекарств против гриппа. Во многих городах США после праздников дерево можно сдать в центр переработки, где производят бумагу и наполнитель для кошачьих туалетов.

В последние годы в Германии из ёлок научились извлекать «зелёное» электричество: ёлочный концентрат смешивают с углём, что позволяет экономить топливо и уменьшает выброс углекислого газа. И для природы хорошо, и топливным компаниям выгодно. В морозную зиму ёлочное тепло способно экономить сотни тысяч евро.

В нашей стране масштабная утилизация ёлок пока не раз-

Ёлки – это не палки...

Почему в России не развита масштабная утилизация зелёных красавиц?

Однако продвинутые города России проявляют не меньшую изобретательность в использовании отработавших своё праздничных символов. Специальные машины, ёлководилки, превращают деревья в опилки, которые раздают дачникам в качестве удобрения. Ёлки принимают в городских зоопарках. Деревьями кормят птиц и некоторых копытных.

Полезное применение для деревьев нашли в Томске. Фермеры собирают деревья на корм скоту. А в Ставрополье одна из управляющих компаний думала обменивать ёлки на пальмы в горшках. Хвою использовали для подкормки горных козлов и подстилки для зверей в зоопарке. В течение последних лет Кремлёвская ёлка отправляется не на свалку, а на переработку. Её распиливают на доски.

Ёлочный концентрат в уголь не подсыпешь, зоопарк приезжает весной, а местные фирмы по производству мебели используют готовые ДСП. Выход один – индивидуальное использование полезных свойств хвои. Некоже выбрасывать на помойку витамины и полезные микроэлементы, которых в зелёных веточках

с избытком. Зимняя хвоя ели и сосны богата аскорбиновой кислотой, витаминами группы В, Е и железом.

Известный пропагандист народной медицины Геннадий Малахов советует использовать хвою для приготовления ванн. Килограмм нарезанных веток, шишек и хвои заливают 7–8 литрами кипятка, кипятят на небольшом огне полчаса и настаивают 12 часов. Коричневый хвойный настой процеживают в ванну, температура которой около 40 градусов. Ванну Малахов рекомендует принимать не более 10–20 минут, а потом ополоснуться прохладной водой. Процедура с применением хвои очищает кожу и сосуды, благотворно действует на нервную систему.

Есть и более простой способ приготовления отвара. стакан нарезанной хвои заливают литром кипятка, держат на огне десять минут, процеживают и выливают в ванну. В такой водичке очень хорошо купать детей. Отвар можно использовать и как средство для укрепления и роста волос. В часть отвара добавляют две капли эфирного масла чайного дерева, смачивают волосы по

всей длине и смывают через десять минут.

Используют хвою и в косметических целях. Столовую ложку отвара хвои смешивают с двумя столовыми ложками творога и чайной ложкой мёда, перемешивают и на десять минут наносят на лицо. Смывают тёплой водой или ромашковым чаем.

Опытные садоводы хвойным настоем изгоняют тлю. 500 граммов иголок заливают двумя литрами воды, настаивают неделю в темном месте. Перед обработкой растений настоем разводят в пропорции 1:7. Новое дерево защитит растения от насекомых-вредителей, таких, как медведка, проволочник, парша. Высаживая овощи на грядке, добавьте в лунку немного хвои. Она выделяет фитонциды, которые отпугивают насекомых.

Веточки ёлки можно использовать как эликсир для цветов. Ветки мелко порубить, разложить по трёхлитровым банкам, залить крутым кипятком и настаивать три дня. Хвойной водой полезно поливать и комнатные растения, и садовые цветы. Сейчас самое время заготовить веточки: высушить и хранить в бумажном пакете, чтобы летом готовить «волшебную» поливную воду.



© Евгений Рухмалёв

Залежи ёлок на свалке – редкая возможность использовать дармовой натуральный материал. Умельцы распиливают стволы на кругляки и мастерят ароматную утварь – подставки под горячую посуду. Фантазия и воображение подскажут, как с толком употребить древесину. Например, в качестве миниатюрных досок для выжигания. Кроме того, матрац из хвои способен нормализовать сон. Но если здоровье отменное, цвет лица – кровь с молоком, садом-огородом не обременены и спите, как младенец, то и в этом случае новогоднее де-

ревце пригодится. Зелёные лапы – замечательный веник для бани. Он отлично массирует, а смолистые, дубильные вещества, эфирное масло и витамины укрепят здоровье. Всего-то и надо, что перед банькой зелёные лапы в кипятке обварить, чтобы иголки стали мягкими.

Вечнозелёное деревце не только радует душу в праздники, но и может приносить немалую пользу. Надо лишь с умом использовать полезные свойства хвои, а не тащить деревья на свалку.

Ирина Коротких