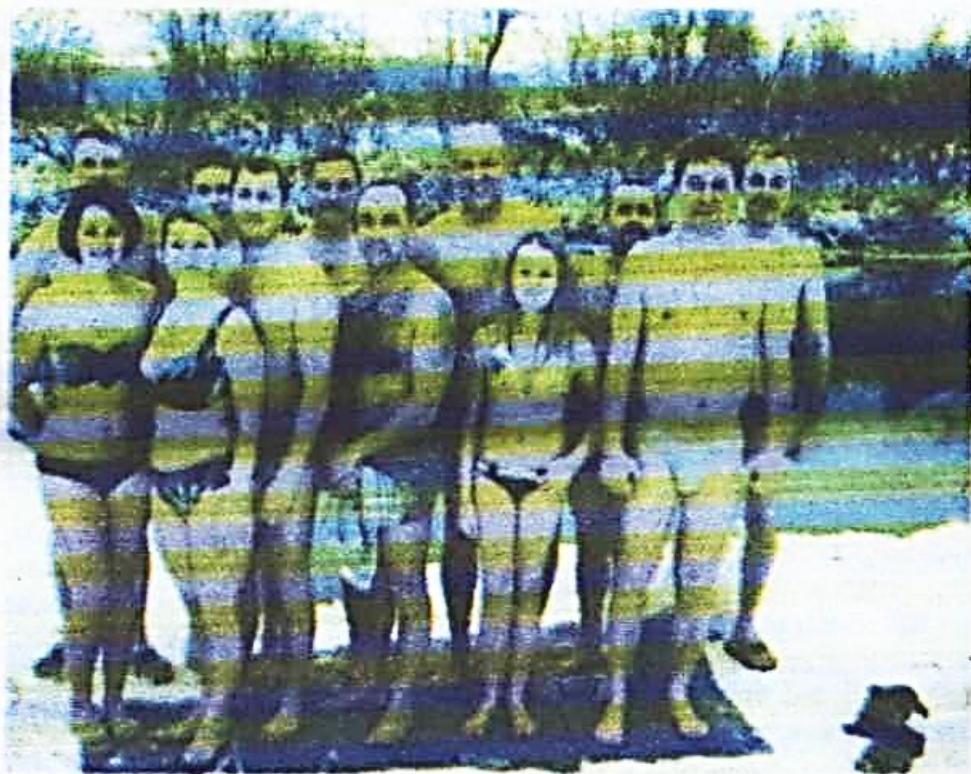


СВІТ ЗАХОПЛЕНЬ

— Словами пояснити це важко, це потрібно просто відчутти, — задоволено вигукнув підприємець **Вячеслав Григор'єв**, вийшовши на берег після занурення у водну купіль зимової Горині. Для нього купання на Водохреще стало першим у житті. Цього року зі своїм колегою по бізнесу він приєднався до дружної компанії олександрійських «моржів», які твердо вірять у те, що холодна вода не тільки загартовує тіло та дух, а й виробляє силу волі. Адже не кожен зможе перемогти страх і стрибнути у воду, яка має низьку температуру. Тож для них моржування вже стало заняттям не сезонним, а регулярним.

— До нашої компанії входять лікарі, вчителі, державні службовці, підприємці, робітники, — розповів неформальний лідер місцевих прихильників зимового купання, «морж» із більш ніж десятирічним стажем (це захоплення він перейняв від батька), Олександрійський сільський голова **Ігор Смоляр**, — тобто, люди різних професій та віку. Серед них і моя дочка **Оля**, якій одинадцять років. Приємно відзначити, що з кожним роком наші ряди зростають, їх поповнюють родичі, друзі, знайомі.

Для деякого з них моржування вже стало сімейною традицією. Це, зокрема, стосується й сім'ї **Ігнат'євих**, у якій крім дружини **Вікторії** (працює заступником сільського голови з питань діяльності виконкому Олександрійської сільської ради) та її чоловіка, до зимового купання пристрастилася



і десятирічна донька **Оленка**. До речі, вона — наймолодша в цьому гурті. Більшість його членів купаються без огляду на пору року. Всі вони давно переконалися в тому, що моржування підвищує працездатність, опірність організму до несприятливих умов зовнішнього природного середовища та зцілює від недуг. Це в розмові зі мною підтвердив **Валерій Гаврилюк**, машиніст тепловоза на Любомирському вапняно-силікатному заводі. Чоловікові кілька років тому поставили доволі невтішний діагноз, зробили операцію, але покращення не настало:

— І тоді я сам почав шукати шляхи для порятунку. Моржую три роки. Вже забув про свою хворобу та шлях до лікарів.

Цьогоріч на Водохреще на березі Горині зібралися прихильники зимового купання, щоб зануритися в освячену Йорданську воду, яка змиває гріхи й очищає

душу.

— Холодна вода — це корисно та здорово, — твердить лікар і найстаріший за віком олександрійський «морж» **Сергій Дорошенко**, який купається вже чотири роки. — Але якщо людина не загартована, то відразу кидатися у крижану купіль не можна. Потрібно починати з загартовування організму. Найкраще це робити у весняно-літній сезон. Новачкам у морози краще купатися десять-п'ятнадцять секунд. При виході з води треба витертись рушником і одягнутися у теплий одяг. Зігріє також гарячий чай. Тоді купання піде на користь, а людина почуватиме себе у прекрасній фізичній формі.

Василь ЛІСОВЕЦЬ
Фото автора