

**Н**ещодавно стала свідком кумедної картини: якийсь ди-вак поблизу ГЕС больбається у крижаній воді, а на дорозі, пританцювуючи на морозі, ловлять витрішки перехожі. На місцевому пляжі в цю пору чути стукіт сокир - це прорубують ополонку для водних процедур млинівські «моржі». Саме так у народі називають людей, котрі загартовують своє здоров'я незвичним способом. Із впевненістю їх можна назвати екстремалами. Адже, щоб зважитись на купання, обливання водою, обтирання снігом чи ходіння взимку босоніж, треба проявити неабияку силу волі, і, насамперед, подолати власний... страх перед природою.

Досі незаперечною залишається істина: людина починає цінувати здоров'я лише тоді, коли його втрачає. А той, хто загартовує організм, рідко хворіє, почуває себе бадьорим, життєрадісним. Науковцями доведено, що навіть нетривалі, але постійні обливання чи холодні обтирання зміцнюють імунну сис-



**ОГО!**

# У МОРЖІВ

**«Здоров'я - це не все,  
але все без здоров'я - ніщо»  
Сократ.**

## НЕ МЕРЗНУТЬ ВУХА І НЕ ТРЕБА ЇМ КОЖУХА

тему, підвищують розумову та фізичну активність, сприяють піднесеному настрою, підсилюють серцеві скорочення, збільшують кількість гемоглобіну і збагачують тканини киснем.

Загартування - процес поступовий і зважитись на таке не кожен зможе. Микола Павлович Гришин почав «моржувати» у 1986 році, будучи студентом Українського інституту інженерів водного господарства. Після першої спроби занурення у холодну воду вирішив займатись цим постійно. І слова свого дотримував. «Купання, як наркотик, спробуєш один раз - тягнучиме постійно...», - стверджує він. Уже і двох доньок чоловік загартовує змалечку. Юля та Софіяка залюбки бігають босоніж

по снігу.

Минулої зими Микола Гришин деякий час перебував у Рівному, і розповів про існування міського стаціонарного «Клубу моржів», організованого при спортивній веслувальній базі на озері Басів Кут. У клубі у 2002 році було зареєстровано більш як 200 учасників, серед яких чоловіки, жінки, підлітки і літні люди.

Щороку на Різдвяні свята рівненські «моржі» влаштовують День Нептуна - бога води. Дійство відбувається на льоду і в воді. Крім того, всі учасники веселяться у купальних костюмах і босоніж.

Кілька років тому млинівські екстремали теж хотіли організувати подібний клуб у селищі. На жаль, їхню ідею не підтримали.

Хоча, за словами деяких «моржів», у райцентрі досить непогані умови для «моржування».

Млинівчанин Микола Гришин не єдиний, хто займається зимовим купанням. Полюбляють крижану воду Михайло Вдовін, Ігор Загоруйко, Юрій Ляшук, Анатолій Маркович, Василь Горошук, Василь Ковальчук, Микола Карачун. Щороку цей список поповнюється. Подейкують, що навіть деякі представниці жіноцтва випробовують себе зимовим купанням. Адже давно відомо, що слабка стать - не така вже й слабка, а подекуди може дати фору навіть чоловікам. Утім, таким людям можна тільки позаздрити або... приєднатись до них.

**Ольга РАЙКО.**

**НАТЕ!**

**ВЩЕ ПРОЖИТИ?  
ЖИВИТЬ!**

**ічної молодості  
початок на 1 сторінці**