



Заряд бадьорості й здоров'я від Водохреща й на щодень

Щороку на свято Водохреща в парку, який розкинувся майже в центрі Тернополя, традиційно збираються люди, загартовані крижаними купелями, та велика кількість глядачів, які приходять цілими сім'ями подивитися на екстремальні запливи місцевих моржів. Цього року цікавого люду та безпосередніх учасників дійства зібралось більше, ніж зазвичай. Можливо, саме м'яка за січневими мірками погода посприяла величезній кількості уболівальників, які буквально оточили невеликий канал із містком та гучними вигуками вітали моржів, які готувалися зануритися у крижану воду. До річі, хоча температура повітря того ранку коливалася в межах плюс восьми, на шкалі термометра, зануреного у воду, "набралося" всього три градуси із позначкою плюс.

Поки на березі готувалися до урочистої літургії і освячення води, члени місцевого клубу моржів по одному і цілими групами заходили у студену водицю. Були серед них і залізничники. Уже не перший рік у такий спосіб святкувала хрещення Христа у водах Йордану Надія Ковалюк (на фото у центрі), яка майже три десятиліття пропрацювала касиром товарної контори станції Тернопіль і лише минулого року вийшла на заслужений відпочинок. Як нам розповіли її знайомі, Надія Ковалюк – одна з місцевих знаменитостей, бо займається моржуванням рівно двадцять років.

– Це дійсно правда, – сміється Надія Тимофіївна, – знаєте, робо-

та на залізниці – не з легких. Та навіть після нічної зміни приходила сюди, стрибала у воду і отримувала настільки міцний заряд енергії, що поверталася додому сповнена сил і жваво бралася за всю домашню роботу. Враження було таке, що вся втома залишалася у воді.

– Я за характером спортсменка, – продовжує Надія Коваль, – і ще у школі займалася спортивною гімнастикою, мала перший розряд, пізніше захопилася танцями східних народів, бальними танцями. Зараз продовжую займатися східними танцями. А загартовуватися почала з 1991 року. Тоді я навіть не знала, що у Тернополі є клуб моржів. Спочатку випадково натрапила на систему фізичного



виховання за методом Порфирія Іванова. Вона дала мені дуже багато. Це не лише фізичний гарт, а й серйозна психологічна перебудова. Наведу власний приклад – сьогодні мені 57 років, багато ровесниць у такому віці виглядають старенькими бабцями, а я почувуюся на тридцять п'ять... Хай кожен подумки відповідь собі: чи можна досягти такого стану при допомозі ліків?!

До річі, про ліки та дитячі застуди, які додають клопоту кожній мамі. Одна з моїх дочок теж купалася, вона за освітою хореограф, одного разу приїхала додому з

дівчатками і поскаржилася на біль у горлі. На вулиці 22 градуси морозу. Я кажу їй: "Ану, дівчатка, за мною на двір". Змусила їх побігати довкола будинку, пищали вони несамовито. Пізніше я кожну занурила в холодну воду у ванній. Вереск здійнявся такий, що чули всі сусіди. Зате наступного дня – ніякої хвороби, всі, як новенькі цвяшки, і відразу пішли на заняття з танців. Тож всіх закликаю купатися. Дехто вважає, що для такого дійства треба спеціально загартовуватися і налаштувати себе морально. Не знаю, особисто я вперше просто стрибнула у воду без будь-якої підготовки.

Йшла якось зимою через парк, навкруги сніг, річка і раптом відчула бажання скупатися в ополонці. Може це був поклик природи? Коли купалася перший раз, було 15 градусів морозу і сильний вітер. Але відчувала себе цілком нормально. Взагалі моржування дає дуже багато. По-перше, це – спілкування, серед членів клубу дуже багато різних цікавих людей, у нашій жіночій команді є навіть артистка, сюди разом із батьками ходить багато дітей. До нас приходять і з проблемами здоров'я, і спортсмени, які хочуть продовжити свої заняття. Вік учасників теж різний. Наприклад, свого онука я обливала водою із 2 місяців. Правда, спочатку мама

не знала, а потім і сама почала купатися, і мій чоловік купався. Таким чином вдалося зацікавити всю сім'ю. Мій онук і зараз обливається та продовжує ходити по снігу. Правда, друга онука так і не наважилася спробувати, бо дочка була проти.

Що дає купання у холодній воді? Насамперед – здоров'я. Але потрібна система, бо звичайне обливання холодною водою нічого не дасть. Треба змінюватися духовно і дотримуватися певної системи у харчуванні. Це – навіть не дієта. Якщо брати систему Іванова, за якою я працюю над собою, то нічого надто особливого в ній нема. Весь тиждень споживаю звичну їжу, а у п'ятницю після 16-ї години і аж до 12-ї години неділі нічого не їм. Я звикла до такого режиму і відчуваю себе цілком нормально.

До річі, заборон на вживання якихось продуктів нема, можна їсти все, у тому числі й м'ясо. Варто лише пам'ятати, що кількість їжі повинна бути невеликою, а останній прийом їжі – друга або четверта година дня, бо на шосту годину в мене заняття із танців. Хоча це не означає повної заборони на вечірнє харчування. Якщо витрачено багато сил, можна з'їсти моркву чи яблуко, випити соку.

(Закінчення на 7 стор.)

