

(Закінчення. Початок на 1 стор.)

Уперше Богдан Йосипович спробував такого екстриму ще у 1984 році, а тепер це вже ювілейний – 30-й раз. Тоді, щойно повернувшись з армії, молодий студент своїм рішенням здивував усіх родичів та друзів, які ледь не крутили пальцем біля скроні на його адресу. Однак згодом купання у холодній воді стало звичним і згуртувало навколо нього чимало “послідовників”.

– Я дуже люблю воду. І щойно випадає можливість, занурююся

Йорданська вода зцілює тіло і душу

них продовжують цю справу до сьогодні, інші – практикують тільки на Водохреще, – розповів Богдан Грицак.

Що ж до йорданського купання, то це справді особливий ритуал. Богдан Йосипович перекона-

холодній воді. Це – більшою мірою духовне відчуття, аніж фізичне, його складно описати словами.

Я жодного разу не чув, щоб після купання на Водохреще хтось захворів. Навпаки – знаю багато випадків, коли вода у це велике свято зцілювала. Маю яскравий приклад із моїм сином. Чотирнадцять років тому, коли йому було лише десять, він уперше занурився у воду разом зі мною. Зважаючи на 20-градусний мороз та те, що син був хворий, я з батьківської любові заперечував. Однак він був рішуче налаштований, і чудесне зцілення не забарилось – на ранок прокинувся абсолютно здоровим, – із захопленням згадує Богдан Йосипович.

Він також зізнався, що завдяки купанню отримує багато енергії, яка бадьорить, додає сили та на снаги до роботи й життя. І, попри серйозну травму ноги, Богдан Грицак у свої 64 роки почувається значно молодшим.

Після випадку зцілення син Юрій також щороку застосовує батьків рецепт доброго здоров'я. Невеличка розминка тіла, віра у власні сили, кількахвилинне занурення у крижану воду і ... неймовірно радісні відчуття.

– Зараз зовсім не холодно. Тіло вже звикло до серйозного холоду, а в повітрі тепліше, тож кожного клітинка пульсує, так що навіть гаряче. Переповнює відчуття, що ти здоровий, і здається, що співає

і тіло, й душа, – ділиться свіжими емоціями Юрій.

Попри те, що, здавалось би, плюсова температура “на руку” так званим “моржам”, він запевняє, що купатись у мороз значно легше.

– Погода не має принципового значення для купання. Однак фізично легше купатися, коли

справді це була вже третя крижана купіль у його житті, але перша – цілком свідомо.

– Уперше я відчув, що таке крижана вода, коли мені не було ще й року. Мене залишили на санчатах біля річки, і я впав у воду. Через кілька років уже сам провалився під лід. Третій раз був за власним бажанням, це випадок, про який розповів батько. Відчуття охоплювали двоє: з одного боку цікавість – тато купається, тож і собі хотілося спробувати, що це таке, до того ж я справді мав тверду віру у своє зцілення, – розповів Юрій.

Зараз жоден із чоловіків уже не



у свіжий гірський потік у будь-яку пору року. Скупатися взимку для мене – не проблема. Але “моржем” себе не вважаю, купаюся залежно від настрою та бажання. Коли прийшов працювати на залізницю, мав уже великий досвід таких купань. Попри серйозну роботу, це хобі не відійшло на другий план. Навпаки, я настільки “горів” цим, що у новому колективі за кожної нагоди намагався розповісти про користь від зимового купання. Згодом у мене з'явилося немало однодумців. Більшість із

них, що для того, аби зануритись у воду на Водохреще, не потрібні навіть звання та досвід, головне – віра у святість цієї води. Варто лише правильно налаштувати свою свідомість.

– Хоч купаюся я цілий рік, купіль на Йордан для мене особлива. Тут усе базується на внутрішніх відчуттях, вірі в те, що освячена вода зцілює. Отож, якими б сильними не були йорданські морози, після занурення з'являється відчуття оновлення й очищення, яке не порівняти зі звичайним купанням у



надворі суха морозна погода, а не вогко і сиво, як сьогодні. Зрештою і приємніше: навколо мальовничої зимової краси – особливо у променях сонця. А нинішня сіра дощова погода не додає святковості, – зазначає Юрій.

Пригадуючи події 14-річної давнини, Юрій додає, що на-

увляє свого життя без активного способу життя та зимового купання. Переконані, що саме завдяки цьому не знають, що таке застуда чи якась інша затяжна хвороба. Кажуть, що час треба витратити на життя, а не на лікування.

Оксана ЛОЇК
Фото автора

“Такі емоції словами не передаються”

Укотре випробували силу волі та загартовували своє здоров'я в освяченій йорданській воді на Водохреще працівники інформаційно-обчислювального центру залізниці.

Три роки тому заступник начальника відділу технічного обслуговування центру Маркіян Шидлось на власному прикладі показав підопічним, як потрібно піклуватися про здоров'я, щоб увесь рік не турбували болячки. Згодом його ініціатива переросла у колективну традицію, і до них щороку приєднуються нові учасники.

Дійство відбулося на озері Задорожне, що у Миколаєві. Після святової літургії та ритуалу освячення води всі охочі мали нагоду відчувати цю святість на собі. Попри відсутність справжніх йорданських морозів та не надто сприятливу погоду, екстриму та “гострих” відчуттів не бракувало.

Один з учасників зимової купелі – голова молодіжної ради інформаційно-обчислювального центру Ярослав Серeda – зізнався, що апріорі недооцінював свої можливості, їхав лише “за компанію” і купатися не планував, але врешті зважився. Захват від задоволення не коментує, бо такі емоції словами не передати.



Незабутнє львівське Різдво

Юні залізничники Львівської дитячої залізниці на свята приймали гостей – зустріти Різдво у Львові приїхали їхні колеги з дитячих залізниць Києва, Харкова, Донецька та Запоріжжя.

Як розповіла голова Ради юних залізничників Львівської дитячої залізниці Оля Охрімчук, для гостей підготували насичену святкову програму: “Ми ходили на святкову літургію в собор святого Юра, піднялися на Високий замок, відвідали екскурсію Личаківським кладовищем. На Святу вечерю чимало львів'ян запросили гостей до себе додому, а для інших ми спільними зусиллями організували вечерю – принесли з дому кутю, вареники, вушка та інші традиційні страви. Частування сподобалося всім, діти записали рецепти страв”.

“Юних залізничників із Харкова та Донецька вразила гостинність львів'ян, – розповіла майстер виробничого навчання Львівської дитячої залізниці Галина Котеньова. – На Різдво ми всі разом гуляли центром Львова, до нас приєдналися теперішні й колишні юні залізничники. Гостям дуже сподобалась атмосфера свята – конкурси на краще виконання колядок, свято пампуха, різдвяні ярмарки. Вони вивчили колядки і колядували разом із нами. Діти розповіли, що в



них нема таких традицій святкування Різдва. Особливо їм сподобалися наші храми. Для своїх рідних вони купили дідухи, львівську каву, шоколад, українські народні сувеніри. 9 січня разом із донецькою делегацією ми поїхали у Карпати. І хоча погода підвела – не було снігу – ми гарно погуляли, помилувалися карпатськими красвидами та послушали колядки у виконанні багатьох вертепів. На Львівському вокзалі діти прощалися зі сльозами – не хотіли від'їжджати. Згодом нам телефонували батьки з Києва, Харкова, Донецька, Запоріжжя та дякували за гостинний прийом і турботу про їхніх дітей”.

“Щиро дякую львівським юним залізничникам за теплий та ду-

шевний прийом усіх делегацій, за ознайомлення з місцевими звичаями – зазначив Аміран Абашидзе з Харкова. – Мої враження від поїздки у Львів – незабутні, це був своєрідний зліт юних залізничників. Ми ще більше здружилися і плануємо проводити такі цікаві зустрічі і в майбутньому”.

“Львів – це найпрекрасніше місто, де мені вдалося побувати, – розповіла Аня Стеценко з Києва. – Усюди ми зустрічали привітних людей, які з нами радісно спілкувалися. Відчувається справжній львівський колорит і прекрасний смак львівської кави, який не зрівняти ні з чим”.

Галина КВАС