Крещение 2021: как не навредить себе при погружении в купель и где пройти таинство в Тюмени?

Крещение Господне, или Богоявление, в 2021 году отмечается в ночь с 18 на 19 января. Ежегодно тысячи тюменцев стремятся пройти одно из важнейших таинств в Христианской церкви.

Где в этом году в Тюмени находятся купели, как подготовиться к крещенским купаниям и кому этот процесс противопоказан рассказывает редакция МЕДИНФО 72.

Для начала напомним, что крещение – это первое из семи Таинств Русской Православной Церкви. Оно символизирует духовное рождение человека и присоединяет его к сообществу верных.

Холодные температуры – стресс для организма, об этом стоит помнить каждому. Перед тем, как окунуться в ледяную воду, верующим лучше пройти консультацию с медиками, особенно это касается тех, кто решил погрузиться в купель впервые.

Если вы часто подвергаетесь ОРВИ и ОРЗ, а также имеете хронические заболевания, то предварительное посещение врача является для вас обязательным действием.

Крещенские купания противопоказаны детям с несовершенной системой терморегуляции и слабым иммунитетом. Также купание в проруби не рекомендуется людям с хроническими воспалительными, бронхолегочными заболеваниями, сердечно-сосудистыми и заболеваниями центральной нервной системы. Не стоит погружаться в ледяную воду с остеоартрозом, ОРВИ, гриппом, воспалением носоглотки, отитом, эндокринными заболеваниями, болезнями органов зрения, кожно-венерическими заболеваниями, заболеваниями мочеполовой системы и желудочно-кишечного тракта.

При самом лучшем раскладе медики советуют за месяц до крещения принимать контрастный душ, так как лучше всех перенесут купания те, кто подготовил свой организм закаливанием.

Врачи призывают плотно поесть за два часа, ни в коем случае не купаться в пьяном виде, а также не находиться в воде больше минуты. После ныряния стоит сделать парочку физических упражнений и согреться горячим чаем.

В Тюмени в этом году в Заречном микрорайоне купели сооружать не будут из-за благоустройства набережной. Пройти крещение можно в нескольких местах:

– площадка у храма рядом с Мостом влюбленных (ключевое место в этом году);

– в Антипино;

– на озере Липовом;

– на реке Туре рядом со Свято-Троицким монастырем.

Профильные сотрудники МЧС уже начали освидетельствование площадок, где будут оборудование купели и иордани. Всего будет более двух десятков локаций в Тюмени и районах, список мест станет известен позже.

Источник: 72.RU. Отследить список мест для купания в крещение можно на городском информационном сайте 72.RU.