События, достойные внимания

# Городские новости

№ 1 (2385) | СРЕДА | 13 ЯНВАРЯ | 2021 | ГАЗЕТА ИЗДАЕТСЯ В ЯРОСЛАВЛЕ С 1990 ГОДА | 12+ | www.city-news.ru

→ 03 Ремонт проспекта Машиностроителей

→ 07 Родительский чат: добро или зло?

→ 10 Каким должен быть памятник героям-ярославцам

# Айсберг или человек?

**К любителям зимнего плавания, которых в народе называют моржами, относятся неоднозначно. С одной стороны, польза закаливания давно доказана, а с другой – есть множество нюансов: не всем этот способ оздоровления подходит, к тому же моржевание может быть травмоопасным. Что же заставляет людей увлечься купанием в проруби? Действительно ли моржи ощущают прилив сил? Или речь идет об адреналиновой зависимости? Эти вопросы мы задали ярославцу Михаилу Сергееву, зимнему купальщику с десятилетним стажем, которого невозможно не заметить среди других моржей благодаря игривой шапке с мордой обезьяны.**

ФОТО ИЗ АРХИВА МИХАИЛА СЕРГЕЕВА

*Михаил Сергеев. За минуту до погружения.*

■ Екатерина ЛАСТОЧКИНА

**– Михаил, первый вопрос, конечно же, про шапку. Это талисман?**

– Нет, просто это моя любимая шапка. Чаще всего я езжу купаться именно в ней. Она создает настроение.

**– Кстати, о настроении. Наверняка моржами становятся не только из соображений здоровья, но и из-за адреналина...**

– Отчасти да. Сначала интересно просто преодолеть себя, потом возникает другой интерес – понимаешь, что ты задержался, не соскочил. То есть на определенном этапе ты делаешь это уже не для показухи и не в попытке кому-то что-то доказать, а просто для себя. Вот я сейчас на втором этапе.

**– А зависимость от купания есть?**

– Конечно! В начале сезона приходится себя заставлять, примерно до десятого раза, но с каждым разом становится все проще. А потом вырабатывается зависимость от этой процедуры: если недельку пропустил, уже нервничать начинаешь, искать варианты выкроить время и вырваться в холод.

> *«Сначала я купался раз в год, но потом мне захотелось делать это регулярно.*

**– Расскажите, как Вы пришли к моржеванию и была ли какая-то подготовка?**

– В 2011 году я впервые искупался в проруби в Крещение. Просто решил попробовать, что это такое. С первого раза ничего не понял, испытал шок, но быстро отошел. Первые два-три года я купался раз в год, но потом мне захотелось регулярности. Что же касается подготовки, то я начал без нее. Просто приехал, разделся, искупался, оделся, уехал. Но это все индивидуально. Кто-то дома подготавливает себя к зиме – начинает с прохладного душа или ванн. Для меня это мучение, я люблю сразу в прорубь.

**– Купаться раз в год в Крещение – это вредно, с Вашей точки зрения?**

– Православные люди именно так и делают, я лично атеист, поэтому зимним плаванием занимаюсь не из религиозных соображений. А вообще раз в год прыгать в прорубь – это, с моей точки зрения, издевательство над организмом. Либо регулярно, либо никак.

**(Окончание на с. 16)**

## АКТУАЛЬНО

**Елки на утилизацию**

В Ярославском зоопарке стартовала традиционная акция «Подари елку зоопарку». Каждый житель нашего города может сдать новогоднее деревце и тем самым помочь парнокопытным животным. Отслужившие свое деревья можно оставить с 10.00 до 18.00 на парковке около зоопарка, слева от контрольно-пропускного пункта службы безопасности. Адрес: ул. Шевелюха, 137.

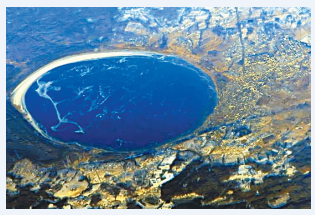

**Фото с борта МКС**

Сергей Кудь-Сверчков – космонавт Роскосмоса, бортинженер 64-й длительной экспедиции на Международную космическую станцию – все длинные новогодние праздники щедро делился на своих страницах в социальных сетях уникальными снимками российских городов. В объектив попал в том числе и Переславль-Залесский. По словам космонавта, город хорошо виден из космоса благодаря почти идеально круглому карстовому Плещееву озеру.

**Каникулы из-за мороза**

В ярославских школах могут отменить занятия из-за морозов. Об этом сообщили в департаменте образования Ярославской области. Если температура воздуха опустится до минус 23 – 25 градусов, посещение школ отменят для учеников начальных классов, если до 26 – 29 градусов – для учеников 5 – 9-х классов, а старшеклассники смогут не посещать школу при -30°. В свободное время ребята смогут заняться самостоятельным повторением ранее изученного материала – педагоги проконсультируют их по телефону, с помощью электронной почты, регионального интернет-дневника или другими способами.