

# ИЗГАРЯНЕ



Ефим насила вкарва сина си Миша във водата (вляво), докато съпругата му се е заела със закалката на Даша, още ненавършила 1 г. (вдясно). СНИМКИ: ПИЕР ПЕТРОВ



За нула време ги нахлувам и след секунди съм на дупката. Събувам ги и с чевръсти движения се спускам надолу по стълбичката.

За секунда виждам отстрани ужаса, изписан на лицето ми. Заледените дръжки на стълбичката скубят дребни парчета кожа от възглавничките на пръстите.

Поемам дъх през носа, вътрешността на ноздрите ми се сгърчва като смачкан вестник. Бузите ми изсъхват, а устните стават на рани.

## Първото чувство е ПРОНИЗВАЩА БОЛКА!

Представете си, че някой ви шибва с камшик с все сила по прясно изгорелия на слънце гръб. Или пък стискате гореща ютия между кълки.

Плътната ледена вода се впила в краката. Докато още мога да ги мърдам, влизам до гърдите. Ходилата ми са загубили усещанията си, но все пак настъпвам нещо твърдо под краката си. Речната тиня се е вкочанила. Все едно стъпваш в крем торта и си ударил бисквитката.

Стряскам се, че няма да мога да изляза. Моржовете отстрани ми правят знаци: „Все нормално! Давай вперед!“

Така! Първият шок е преглътнат. Пускам се по водата и загревам с ръце. Не искам и да поглеждам надолу в мътната чернилка. Страшно учуден съм, че все още съм жив, и това ми дава сили да изплувам... следващите 3 метра. Навивам си, че трябва да си потопя и главата. На ниво брадичка и скули умът ми се изпразва, мозъкът спира да работи. Вече не чувствам нищо. Задушавам се.

Моржове и зяпачи от двете страни на брега бурно аплодират дебюта, но гласовете им като че ли идват от километри далеч. С последни усилия стигам до стълбичката на леда и едва не посягам да избутам стара дебела моржкия, която плавно се катери преди мен. На брега под устата ми тика микрофон руска тв журналистка с тъпия въпрос: „Как се чувстваш?“. Измучах нещо в отговор и хукнах към топлата барака.

„Изкупался, да? Молодец!“, приветстват ме моите учители ледоходи.

**Мразът се впила като камшичен удар по нажежена плът. Преохлаждането форсира имунната система. Най-лудите плуват през нощта на минус 30 градуса**

**Ако отвън е минус 20, то вътре е +50. Кукнали на дървени пънове, се топят на печката.**

Правят ми място около нея, искам да я прегърна. Малко по малко почвам да се топя, животът се връща у мен.

„Преди 40 г. се върнах от Африка. Пенсионирах ме 30-годишен по болест, лепнах отравяне на кръвта заради афри-

кански бактерии. Лекарите ми даваха не повече от 6 месеца живот. Тогава за първи път се гмурнах в леда и се излекувах“, обяснява ми Сергей Максимов.

Старейшината морж плува в леда 15 мин, няколко пъти скочи с главата надолу, накрая излезе седна на леда, и като един истински йога си глътна корема.

## ЛЕЧЕНИЕ

Не знам дали моржуването

спасява от болести, но наистина след къпане се диша по-леко. Който пуши, усеща разликата

Научното обяснение получавам от морж Юшченко. При потапянето организмът получава силен стрес от студа. Започва отделяне на активни вещества, които мобилизират имунната система на организма за борба с нежеланите последици от преохлаждането. В

кръвта се отделят т.нар. хормони на радостта и се активизират обменните процеси. Това води до общо заздравяване на организма. Няма значение колко време ще издържиш в ледената вода или колко пъти ще влизаш или излизаш, горните процеси започват в момента на потапянето и той е напълно достатъчен за закаляването.

(Продължава на 18-а стр.)



Ледена брада е пораснала на стария морж, докато плува в арктическия басейн.