

## Холодная вода - лекарство от морщин

Больше острых ощущений! Под таким лозунгом шагает по жизни иркутянка Тамара Наумова. Экстрем привлекает ее с детства. Судите сами - восьмилетняя, она тайком от родителей переплывала Ушаковку.

Став старше преуспела в стрельбе - выиграв соревнования среди работников военкоматов. Потом были волейбол, лыжи, гребля, скачки на лошади. И даже сейчас, отметив 77-летие, Тамара Тимофеевна по-прежнему ведет экстремальный образ жизни - купается в ледяной воде и летает на параплане.

И все же главное увлечение Тамары Тимофеевны - это плавание. Почти сорок лет прошло с тех пор, как она впервые искупалась в воде практически нулевой температуры. Теперь неугомонная экстремальщица плавает два раза в день утром и вечером - с апреля по ноябрь.

Тамара Наумова: «Получаю адреналин от этого в любую погоду! Столько успокоения, какая-то теплота. Надо любить природу, чувствовать природу, а вода - это жизнь. Действительно, вода - это жизнь».

Зимой Тамара Тимофеевна плавание не бросает - ходит в бассейн, а на Крещение обязательно купается в проруби.

Тамара Наумова: «Для меня вода бассейная - уже теплая, я к этому не привыкла. Вот если там есть сауна, около сауны вода есть холодная специальная, вот я всегда иду из бассейна в эту холодную воду».

Окружающие дают Тамаре Тимофеевне не больше шестидесяти. До сих пор она работает и сидеть дома не собирается, хотя уже подрастает маленький правнук. Здоровье у любительницы экстрема отменное - читает без очков, о простудах уже лет пятнадцать не вспоминает. Тамара Тимофеевна уверена - именно постоянное присутствие адреналина в крови продлевает ей молодость и укрепляет организм.

Ольга Игнатьева

Автор: Артур Скальский © Телекомпания "АИСТ" IT'S MY LIFE..., МИР ☎ 3441 02.10.2003, 12:36

URL: <https://babr24.com/?ADE=9337> Bytes: 1663 / 1640 Версия для печати Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24\_link\_bot

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: @bur24\_link\_bot

Эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: @irk24\_link\_bot  
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: @kras24\_link\_bot  
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: @nsk24\_link\_bot  
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: @tomsk24\_link\_bot  
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

**ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:**

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: @babrobot\_bot  
эл.почта: eqquatoria@gmail.com

**СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)