

ТРАДИЦИИ | Последний месяц лета — урожайный... в том числе и на праздники

Медовый, Яблочный, Ореховый



ФОТО: ЕВГЕНИЙ КУЖАЛЕВ

СВЕТЛАНА ОРЕХОВА

Август. Время стремительно падающих звёзд и светлой печали по уходящему лету. Время тяжёлых полосатых арбузов и наливных яблок. Наконец, время праздников, в которых православные традиции причудливо переплетаются с народными, уходящими корнями в далёкое языческое прошлое.

Среди праздников последнего месяца лета наиболее широко известен Яблочный Спас. Между тем, в августе православные христиане отмечают три праздника — три Спаса. Они названы так, потому что каждый посвящен чудесным делам Спасителя.

Медовый Спас празднуют первым, 14 августа. Это день памяти Макавеев, семи ветхозаветных мучеников, которые приняли смерть за свою веру. Как и в случае со многими другими праздниками, христианские обычаи сочетаются с языческими: благодаря тому, что к этому моменту как раз поспевает мак, название которого созвучно со словом «Макавеев», Первый Спас в народе потому и прозвали ещё и Маковым, или просто — Макавеем. В этот день принято готовить постную

выпечку с маком. Начинают трапезу в Первый Спас блинами, которые обмакивают в маковое молочко — смесь, приготовленную из меда и мака.

Медовым этот Спас называют потому, что к этому моменту пчёлы наполняют соты до отказа, и можно приступать к сбору меда. А Мокрым, или Спасом на воде, — потому что в этот день на Руси чистили старые колодцы и освящали новые. На естественные водоемы совершали крестный ход для освящения воды, а потом купались сами и купали домашний скот. Это было последнее купание до следующего лета.

19 августа празднуют Яблочный Спас — Преображение Господне. Из всех трёх Спасов Яблочный считается главным: он входит в число двенадцатых великих праздников — двенадцати важнейших праздников после Пасхи. В этот день в конце праздничной литургии освящают яблоки нового урожая, после чего их можно употреблять в пищу. По изначальной традиции освящается виноград, но в тех странах, где он не растет, его заменили на яблоки. В старину считалось грехом до Яблочного Спаса есть неосвященные яблоки, сейчас об этом редко вспоминают. Издавна принято освящать и другие плоды нового

В старину считалось грехом до Яблочного Спаса есть неосвященные яблоки

урожая. После освящения яблоки было принято раздавать всем присутствующим в церкви, а часть урожая отдавали нищим, обездоленным, бездомным и юродивым, отправляли на дом немощным и больным.

На Яблочный Спас готовили блюда из яблок, которыми угощали родственников и соседей. Вечером крестьяне выходили в поле с песнями, устраивая проводы лета, ведь считалось, что первые холода начинаются именно после Яблочного Спаса. В селах проходили первые ярмарки, на которые хозяева свозили новый урожай, и народные гуляния с танцами, играми, соревнованиями.

29 августа празднуют Третий Спас, который также называют Хлебным или Ореховым (Орешным). По церковному календарю это Перенесение из Едессы в Константинополь Нерукотворного Образа Господа нашего Иисуса Христа. Хлебным Спасом его называют потому, что в этот день обычно заканчивают убирать хлеб, а ореховым — потому что к концу лета созревают лесные орехи. Считалось, что как в этом году уродились орехи — так в следующем уродится рожь.

Если на Медовый Спас принято было освящать мед, на Яблочный — яблоки, то на Хлебный освящали домашние пироги и хлеб. На Третий Спас проходили ярмарки, на которых торговали холстами и полотнами (оттого его называли ещё Холщовым или Полотняным). В этот день пекли пироги из первой муки нового урожая и готовили блюда с орехами.

Крестьяне в день Третьего Спаса совершали «досевки» — посев озимой ржи. Поэтому Третий Спас праздновали с меньшим размахом, чем первые два: нужно было успеть завершить все работы в поле, пока не начались дожди. 29 августа окончательно прощались с летом: в этот день отлетали

в теплые края последние ласточки и журавли.

Три Спаса — время Успенского поста. По церковному календарю 14 августа, Яблочный Спас, — первый день Успенского поста, Происхождение (изнесение) честных древ Животворящего Креста Господня. Успенский пост продолжается две недели — по 27 августа. Этим постом Церковь призывает нас к подражанию Божьей Матери, которая перед переселением своим на небо непрестанно пребывала в посте и молитве.

Интересная тенденция: в наши дни всё больше молодёжи и людей среднего возраста придерживаются православных традиций. Так, 32-летняя Светлана Нестрогаева говорит:

— Не назову себя человеком воцерковленным — в храм хожу только по большим праздникам. Но православные посты я соблюдаю. Мужу и сыну готовлю с мясом, сама же питаюсь отдельно. Сначала было тяжело, а теперь привыкла. Для меня это работа над собой, вопрос самодисциплины. Да и самочувствие улучшилось за те два года, что воздерживаюсь от животной пищи во время постов.

Соблюдать ли посты и придерживаться ли прочих традиций и канонов — личное дело каждого. Но всем нашим читателям, вне зависимости от убеждений и вероисповедания, мы желаем урожай-

ного, доброго и тёплого завершения лета. И чтобы каждый, кто верит в приметы, увидев падающую звёздочку, успел загадать желание ☺



ФОТО: АНДРЕЙ СЕРБЯКОВ

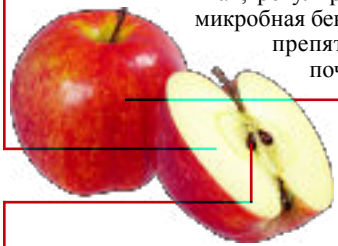
РЕКОМЕНДУЮТ ДИЕТОЛОГИ

Что есть в наливном

Диетологи рекомендуют есть яблоки целиком, с кожурой и косточками (почему, смотрите наш график). А в нарезанных фруктах снижается количество витамина С.

Коричневая поверхность — признак окисления. Из-за него и теряется полезный витамин. Из яблок готовят еще и вкуснейшие компоты, повидло. И даже лекарства.

В мякоти — минеральные вещества (калий, фосфор, кальций, магний, натрий, много железа) и витамины (С, Е, каротин, В1 В2, В6, РР, фолиевая кислота) в самой оптимальной форме для нашего организма. Натуральные кислоты: яблочная, лимонная, винная, регулирующие обмен веществ, анти-микробная бензойная и хлорогеновая, которая препятствует образованию камней в почках и желчном пузыре.



В 5-6 яблочных косточках суточная норма йода в организме.

Кожура и мякоть прямо под кожурой содержат больше флавоноидов, витамина С и пектина (вещества, регулирующего обмен веществ), чем в основной мякоти. А также — полезную салициловую кислоту, помогающую при простуде.

Энергетическая ценность — 47 ккал на 100 граммов

ПРАЗДНИК

Преображение Господне



В гериатрическом центре медико-санитарной части администрации города и ОАО «ММК» отметили Преображение Господне.

«Пахнет яблоком и мёдом по церквам твой кроткий Спас...», — с этих известных строк стихотворения Сергея Есенина и начался праздник для людей «золотого возрас-

та». К слову сказать, даже музыкальная составляющая была «пропитана» яблочной тематикой: баянист играл известные произведения советских композиторов и пел народные песни, в которых упоминается о наливном фрукте.

На встречу с пациентами гериатрического центра был приглашен иерей храма Вознесения Господня отец Владимир. Он рассказал о значении церковных обрядов

в день Яблочного Спаса и, после совместной молитвы, совершил чин освящения яблок, а также других фруктов, ягод и овощей, которые были принесены на праздник. Из изобилия всего, что посетители гериатрического центра вырастили на своих участках, получилась удивительная урожайная выставка.

В продолжение праздника о полезных свойствах яблок пожилым людям рассказала диетолог с двадцатилетним стажем Татьяна Таланова:

— Яблоко, пожалуй, самый популярный, демократичный и любимый фрукт в мире. Он ещё необыкновенно целебный. Съедая три яблока в день, человек оберегает себя от различных заболеваний, например, респираторных, в том числе от астмы. Содержащийся в яблоке витамин С

укрепляет иммунную систему. Флавоноиды — мощные антиоксиданты — снижают риск сердечно-сосудистых недугов. Польза яблок заключается в гармоничном сочетании различных компонентов, включая витамины, минералы, фруктовые кислоты, сахара и клетчатку. Учёные международной группы Института исследований в области продовольствия обнаружили в плодах высокое содержание полезных полифенолов, которые повышают антиоксидантный потенциал организма.

Казалось, о яблоках Татьяна Ивановна может говорить бесконечно. Пациенты поблагодарили врача за интересную информацию о сладком фрукте. В подарок каждому из присутствующих организаторы подготовили вкусный и ароматный пирог.

Успенский пост завершается 27 августа