

**МБУ «Новолеушковская сельская библиотека
имени И.И. Никонова»**

*Три Спаса – великие
православные
праздники*

**Подготовила:
Заведующая сектором по работе с детьми
Сиянок Е.Г.**



Три Спаса августа: мед, яблоки, хлеб

*Первый Спас — на воде стоят,
Второй Спас — яблоки едят,
Третий Спас — на зеленых
горах холсты продают»*

Спас в христианстве — от имени Иисуса Христа, Спасителя. В народе есть свое объяснение названию праздника — в лучших традициях сбора урожая: «спасаться», запасая урожай на долгую зиму. У каждого Спаса августа — своя история и даже свои праздничные угощения к столу.

19 АВГУСТА
Яблочный Спас

29 АВГУСТА
Ореховый Спас

14 АВГУСТА
Медовый Спас

МЕДОВЫЙ СПАС



14

августа

или Спас на воде



История, традиции, приметы

История



Медовый Спас - первый из трех, иногда его так и называют - Первый Спас. Именуют Медовый Спас и Макавеем – в честь мучеников Макавеев, 14 августа - день их памяти. Вторая версия происхождения этого названия, более народная, - от слова "мак", созревающий именно в это время. В Макавей принято готовить постную выпечку и блины с маком и медом. Считалось, что в день Медового Спаса пасечники должны обязательно собрать весь мед, иначе его унесут пчелы с других пасек. Пчеловоды всегда выбирали улей с самым богатым урожаем, внимали из него соты и несли их в церковь на освящение. Часть освященного меда пасечник оставлял себе, часть - в качестве подношения священникам. Медом было принято делиться с нищими, поздравлявшими пчеловодов, а также с ребяташками, которые в этот день приходили на пасеки.

Медовый Спас называют еще Мокрым Спасом или Спасом на воде. В церковном календаре 14 августа и вовсе значится Происхождением Честных Древ Животворящего Креста Господня. Согласно легенде, в древние времена в городе Константинополе (ныне Стамбул) разразилась страшная эпидемия. Ни врачи, ни знахари не знали, как ее победить. Тогда местные священники вынесли из храма Святой Софии частичку креста, на котором распяли Иисуса Христа и осветили ею местные водоемы. Говорят, что после этого болезнь исчезла и больше никогда не возвращалась. А у людей возник культ воды. Славяне верили, что если в этот день окунуться в водоем, – будут прощены все грехи. В этот день также было принято святить новые колодцы и очищать старые, купаться самим и купать скот. Водились крестные ходы на ближайшие водоемы. А вот после Мокрого Спаса в реки и озера уже никто не окунался - вода зацветала, а лето заканчивалось. Наступала пора сбора урожая, сенокоса.

ТТрадиции



Так как Медовый Спас совпадает с началом Успенского поста (длится с 14 по 27 августа), то и правила питания необходимо соблюдать строго. В меню часто входит постное печенье - шулики, которое сверху поливают медом. Мясо, жирная еда и алкоголь исключены.

Мед можно было употреблять в пищу только после освящения его в церкви. Соты клали на новую деревянную посуду, а затем угощали гостей. Нельзя в этот день шумно праздновать, громко разговаривать. Пост все же – это момент единения с Богом. Поэтому чем тише себя вести, тем быстрее душа очистится.

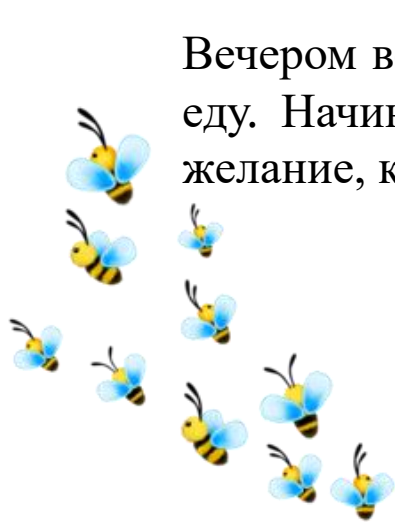
После 14 августа прекращали купаться в озерах, прудах, реках. Славяне считали, что вода в этот период уже холодная и можно простудиться.

В Медовый Спас принято собирать не только мед, но и мак. Готовили из продукта праздничные угощения, а также обереги от порчи и сглаза.

В день Медового Спаса всей семьей ходили купаться в ближайший водоем, чтобы избавиться от грехов и болезней.

Домашние работы и работы в поле отменялись. Все ходили в гости, угощались и поздравляли друг друга.

Вечером все собирались за большим столом и тихо благодарили Бога за еду. Начинали ужин с ложки меда. Перед употреблением загадывали желание, которое, как считали наши предки, сбывалось.



Приметы

- Если в этот день идет дождь — значит целый год не будет лесных пожаров.
- Ласточки и стрижи улетают на юг — ночи станут холоднее.
- Погода в этот день говорит о том, каким будет следующий год: если идет дождь — к холоду, жара — к теплу, соответственно.
- Если розы начинают отцветать, то и лето заканчивается.
- Если праздновать этот день шумно, можно пчел напугать и урожая в будущем году лишиться.
- В этот день заканчивается лето и начинается пора дождей.
- В Медовый Спас нельзя работать - только мед собирать.
- Если подать мед или деньги нищему у церкви, то будут прощены грехи.



Польза меда

Целебные свойства этого лакомства были доказаны научно. Впрочем, задолго до этого мед часто использовался в "народных" методах лечения. Употребляя мед в пищу, главное - не переборщить. Детям рекомендуют съедать не более 50 грамм меда в день, а взрослым - не более 150 грамм.

1. Оказывает тонизирующий эффект

Помните старинные русские напитки - сбитень и медовуху? Издревле их готовили на основе меда. Такие напитки придавали сил и возвращали энергию. Все потому, что мед укрепляет организм и помогает ему восстановиться после нагрузок.

2. Помогает в борьбе с простудой

Мед повышает иммунитет, а все благодаря уникальному химическому составу - высокое содержание калия обеспечивает антибактериальный эффект. Всем знакомый чай с медом и лимоном во время болезни оказывает благотворное воздействие на организм: смягчает боль в горле, согревает и способствует крепкому сну.

3. Улучшает состояние кожи

Салоны красоты не зря предлагают медовые маски и обертывания - мед полезен не только как пищевая добавка, даже нанесение его на тело имеет видимый эффект. Такие процедуры можно делать и дома - добавьте в мед пару капель оливкового масла, и уже после пары применений вы увидите результат. Омолаживающего эффекта можно достигнуть, просто регулярно съедая одну чайную ложку меда - лакомство, помимо прочего, насыщено полезными антиоксидантами.

4. Помогает похудеть

Попробуйте добавлять в напитки и десерты мед вместо сахара - через какое-то время вы увидите, что ваш вес меняется в меньшую сторону. Мед, хотя он сладкий и калорийный, мало того, что более натуральная и здоровая альтернатива сахару, так он еще и отлично расщепляет жиры. Лучший напиток во время любой диеты - стакан воды с небольшим добавлением меда и лимонного сока.

5. Улучшает память

Мед насыщен аминокислотами, чье воздействие улучшает деятельность головного мозга. При регулярном употреблении меда в пищу можно увидеть позитивные изменения - усиливается концентрация, улучшается память.

Яблочный Спас

19

августа

История, традиции, приметы



История

Яблочный, или второй, Спас отмечают в праздник Преображения Господня 19 августа. Согласно Библии, в этот день Иисус Христос вместе со своими учениками молился на горе Фавор. Неожиданно с небес раздался голос Бога. В этот момент произошло Преображение Христа – лицо его начало сиять, словно солнце, а одежда стала белой, как снег.

Яблочный Спас- по народному календарю совпадает с проводами лета, так как именно с этого дня начинает холодать. Спас назвали Яблочный, так как обычно в это время начинается сбор урожая.



Традиции

Согласно народным поверьям, до 19 августа в пищу запрещено употреблять виноград, яблоки, груши, которые росли в саду. Они не успевали поспеть к этому времени. Есть их можно только после праздника Преображения Господня. Урожай, который дала природа, нужно отнести в церковь и освятить, а после угостить родных, соседей, а особенно, детей. Дар от чистого сердца возвращается в большем размере.

Еще есть поверье, что если до Яблочного спаса яблок не есть, а в праздник загадать желание, откусывая дольку яблока с медом, то желание непременно сбудется. Только идти это желание должно от всего сердца и иметь только добрые помыслы. В этот праздник нельзя было шить, стирать, убираться дома, шумно веселиться, убивать насекомых, ругаться и желать зла. Вся семья в Яблочный спас выходила в свой огород и начинала готовить землю к скорой осени – собирать урожай, убирать опавшие листья, обрезать цветы.



Приметы

По погоде, которая приходится на Преображения Господне, определяли, какая будет осень и зима.

Дождь сулил мокрую осень и холодную зиму, а солнце — много снега.

Яблочный спас знаменует собой преобразование природы — переход от лета к осени. После 19 августа ночи становятся все холоднее, а природа начинает готовиться к долгой спячке.

Приближение осени чувствовали и птицы, которые начинали после 19 августа собираться в теплые края.



Польза яблок

Польза яблок для организма человека огромна. Яблоко – это один из самых вкусных и доступных фруктов. Переоценить полезные свойства яблока для человека практически невозможно: это настоящая сокровищница витаминов и микроэлементов, баланс которых в организме способствует его омоложению и является основой крепкого иммунитета.

1. Полезные свойства яблок для профилактики рака

Ученые из Американской Ассоциации по изучению рака пришли к выводу, что регулярное употребление яблок позволяет на 23% уменьшить вероятность возникновения рака поджелудочной железы. Ученые из Корнельского университета выяснили, что в кожуре яблок содержатся соединения, предотвращающие рост раковых клеток в печени, молочной железе и толстой кишке.



2. Полезные свойства яблок для защиты от холестерина

Яблоки полезны для профилактики повышенного уровня холестерина. Даже если уровень уже повышен, употребление яблок приводит к его снижению. Ведь растворимые волокна, содержащиеся в яблоках, связывают жиры в кишечнике, что защищает от холестерина и способствует его уменьшению. Если съедать по 2 яблока в день, можно быстро снизить уровень холестерина на 16%. А яблочная диета сокращает содержание холестерина в крови на 30%.

3. Польза яблок для сердечно-сосудистой системы

Кислые яблоки более богаты витамином С, они благотворно воздействуют на иммунную систему, укрепляют стенки сосудов, уменьшают их проницаемость для токсинов, снимают отеки, способствуют быстрому восстановлению сил после длительной болезни. Яблоки благотворно действуют при низком кровяном давлении и отвердевании сосудов, потому что они - мощный очиститель крови. Яблоки полезны для сердца и сосудов, ведь чем меньше холестерина — тем здоровее сердечно-сосудистая система. Если сосуды забиты холестерином, высока вероятность развития ишемической болезни сердца. Яблоки защищают от холестерина, снижая его уровень.



4. Полезные свойства яблок для желчного пузыря

Употребление хотя бы по одному яблоку в день защищает от образования камней в желчном пузыре. Яблоки способствуют профилактике болезней желчного пузыря: обладая мягким желчегонным действием, они помогают предотвратить желчекаменную болезнь и холециститы. Если у вас уже есть проблемы с желчным пузырем, то не забудьте применять свежавыжатый яблочный сок — по полстакана или стакану за 15-30 мин до еды.

5. Полезные свойства яблок для защиты от диабета

Яблоки оказывают на организм общеукрепляющее, ободряющее, освежающее действие. Плоды с невысоким содержанием сахаров влияют на колебания в крови сахара, они показаны больным сахарным диабетом. Женщины, съедающие как минимум одно яблоко в день, имеют на 28% меньше шансов заболеть сахарным диабетом 2 типа. Растворимая клетчатка яблок уменьшает колебания сахара в крови.

6. Яблоки – для здоровых зубов

Употребляя яблоко после приема пищи, особенно углеводистой, мы счищаем с зубов налет и очищаем межзубные пространства. Это защищает наши зубы от кариеса. Конечно, яблоко не заменит зубную щетку, но в течение дня твердое яблочко вполне справляется с задачей очистки зубов.

Ну и наконец, яблоки просто вкусные. Ешьте яблоки и будьте здоровы!

ОРЕХОВЫЙ СПАС

(ХЛЕБНЫЙ)

29

августа



История, традиции, приметы



История

На следующий день после Успения Пресвятой Богородицы 29 августа отмечают Ореховый Спас. Ореховый считается наиболее важным из трех Спасов, но не так популярен в народе, как первые два.

Ореховым Спас называют, потому что активно начинают собирать орехи, которые к этому дню вызревают. Первый ореховый сбор, по традиции, освящают в церкви. Третий Спас называют еще Хлебным, из-за того, что в этот день заканчивается уборка хлебов и первый каравай из муки нового урожая также освящают.

Называют третий Спас еще Холщовый или Спас на холстах. По преданию, к Спасителю пришел художник - посланец князя Эдессы, и попросил у Христа разрешения запечатлеть его изображение, которое поможет исцелить больного владыку.

Написать Образ Спасителя живописцу не удавалось, тогда Иисус умылся, вытер лицо холстиной, и на ней отчетливо проступили Его черты. Князь, получив эту холстину, быстро поправился.

Реликвия сначала хранилась в Эдессе, потом Нерукотворный образ Христа Спасителя перевезли в Константинополь — перенесение святыни произошло 29 августа.



Традиции

В Третий Спас было принято торговать холстами и полотнами. В этот день также освящали колодцы, пекли пироги из муки нового урожая, сеяли озимые хлеба и начинали заготовку лесных орехов, которые к этому времени созревали.

В отличие от Медового и Яблочного, Ореховый спас не приходится на Успенский пост, который заканчивается либо накануне, в праздник Успения Пресвятой Богородицы, либо непосредственно в этот день (если 28 августа или 15 августа по юлианскому календарю приходится на среду или пятницу). Таким образом, требования к верующим людям ограничиваться постной пищей или других существенных ограничений на допустимые блюда в этот день нет. При этом в ореховый спас не принято избегать работы — в это время было очень важно успеть собрать урожай и заготовить его на зиму. О приближении холодного времени года напоминает ещё два варианта названия этого праздника, Осенний Спас и Холодный Спас.



В старину говорили: «Первый Спас — на воде стоят; второй Спас — яблоки едят; третий Спас — на зелёных горах холсты продают», поэтому третий Спас ещё называли «Спас на холстах», «Спас на полотне», «Холщовый спас». В этот день было принято торговать холстами, полотнами. Святят новые колодцы. Чистят к осени целебные источники, пьют подземную водицу, обходят колодцы кругами, как бы замыкая тёплое время года. На Хлебный спас пекут пироги из нового хлеба: «Третий Спас хлеба припас». С третьего Спаса начиналась и заготовка лесных орехов. В большинстве сёл России в этот день не проходили большие праздники, поскольку начиналась подготовка к завершению летних полевых работ до наступления дождей. А вот в городах с этого дня начинаются великоденские гулянья. В степных губерниях России начинали сеять озимые за три дня до Обжинок и заканчивали в течение трёх дней после Обжинок. Сроки корректировались в зависимости от погоды и уборки яровых. Иногда отсевались раньше — к Яблочному Спасу.



Приметы

На третий Спас примечают отлёт птиц, особенно ласточек и журавлей. Считают, что ласточки отлетают в три Спаса. Если журавль отлетит к третьему Спасу, то на Покров будет морозно. У В. Даля в толковании календаря земледельца, составленного по народным приметам и наблюдениям, приведён оригинальный взгляд: «Зимняя опока на деревьях обещает, как говорят, хороший урожай на хлеб; урожай на орехи обещает обильную жатву хлеба на грядущий год, по крайней мере, замечено, что сильный урожай на орехи и на хлеб никогда не бывает вместе; что кроме того никогда не бывает большого урожая на орехи два года сряду; стало быть, при обилии в орехах, их на следующий год не будет, а вероятно, будет урожай на хлеб.» Возвращаясь к названию третьего Спаса, называемого «хлебным» или «орешным», народ отмечал его как день благодарения Господу за хлеб насущный на каждый день, что и слышится в народных пословицах и поговорках: *«Третий Спас хлеба припас», «Хорошо, если Спас — на полотне, а хлебушко в гумне!»*.

- 
- Третий Спас хлеба припас.
 - Урожай на орехи — урожай хлеба на будущий год.
 - Урожай на орехи двух лет сряду не бывает.
 - Если журавль отлетит к третьему Спасу, то на Покров будет морозно.
 - Ласточки отлетают в три раза, в три спаса.
 - После Успения пришло — солнце на осень пошло.



Польза орехов

Изначально польза орехов была недооценена большинством людей из-за высокого содержания в них жира и большой калорийности. Все орехи положительно сказываются на работе мозга, нормализуют работу сердца и выводят вредные вещества (в частности, холестерин) из крови, обладают большим запасом питательных веществ, полезных витаминов и минералов. В них содержится много меди, которая помогает защитить кожу от вредного ультрафиолета. Не стоит забывать, что человеку полезны жирные кислоты Омега-3, которые содержатся в тех самых орехах (а так же в семечках, рыбе и рыбьем жире). Орехи способны сохранять свои полезные свойства в течении длительного времени совершенно не портясь. Существует множество разновидностей орехов, которые обладают индивидуальными качествами.



Грецкий орех поможет при анемии и авитаминозе, очистит кровь от холестерина (не смотря на то, что сам содержит до 75% жира), кроме того употребление грецкого ореха способствует улучшению памяти и помогает при запорах.

Миндаль очищает почки, печень и кровь, способствует нормальной работе сердца, полезен для костей.

Кешью повышает иммунитет, сжигает жиры, понижает давление;

Фундук оказывает помощь при варикозном расширении вен и при их воспалении, при хронической усталости и диабете, способен защитить кожу от старения, укрепляет ногти, волосы, положительно влияет на работу кишечника. **Фисташки** полезны для работы мозга и почек, помогают людям с анемией и туберкулезом, хороши для пищеварения, предотвращают возрастное ухудшение зрения.

Арахис положительно влияет на потенцию, помогает при бессоннице, укрепляет память, слух, зрение.

Кедровые орешки исключительно полезны людям с ослабленным иммунитетом. Регулярное употребление кедровых орехов помогает побороть последствия стрессов – бессонницу, упадок сил, раздражительность.

Послесловие

В праздники Спасов по очереди чествуются самые значимые дары русской природы: яблоки, мёд и орехи. Как же провести эти праздники правильно и что подарить близким?

В день первого Спаса принято дарить друг другу баночки с медовым лакомством, печь медовые коржики и пряники. Если у вас рядом с домом есть колодец или родник, наберите воды, съешьте ложку меда и запейте ее тремя маленькими глотками чистой воды — это подарит вам отличный заряд бодрости.

Во второй Спас вместе с яблоками вы можете подарить родственникам и друзьям картинки или текстиль с изображением этих фруктов или сувенирные яблочки, сделанные из дерева, металла, соленого теста. Яблоки — символ плодородия и семейного благополучия. Помимо угощений и подарков, празднование предусматривает и вечерние прогулки. Благодарите природу за ее дары, за изобилие, и просите, чтобы следующие двенадцать месяцев были благодатными, щедрыми и сытыми.

На третий Спас преподнесите родственникам, друзьям и коллегам символические подарки: орехи, булочки, испеченные своими руками, или холщевые полотенца — изделия из ткани тоже имеют непосредственное отношение к этому празднику. А дома испеките хлеб по оригинальному рецепту, приготовьте блюда, в которых используются орешки или салат из курицы с грибами, орехами и сыром. Все три Спаса — это отличный повод полакомиться дарами полей, садов и лесов.

В старину считали, что в эти дни в меде, фруктах, орехах и хлебе сосредоточена вся положительная энергия земли, и на первый взгляд обычные продукты помогут приобрести здоровье, удачу и благополучие.

