

# Яблочный спас



19 августа 2011 года

# ЩЕДРЫЙ АВГУСТ

Яблочный Спас. Два этих слова я впервые услышал в детстве от мамы. Тогда же я узнал, что этими словами называется один из дней во второй половине августа. В этот день яблоки становятся волшебными. Поэтому, откусив яблочка, можно загадать желание, и если в нем не будет ничего обидного для других людей, оно обязательно исполнится.

И еще запомнил я, что в этот день нужно желать в душе добра всем родным, близким, знакомым, и даже всем незнакомым людям.

Прошло много лет, прежде чем я узнал, что Яблочный Спас — это народное название большого церковного праздника Преображения Господня. И что мамино научение — желать другим людям добра — имеет глубокий смысл. Говорят, что этот праздник напоминает нам о необходимости нашего собственного улучшения и совершенствования. О преображении души.

\* \* \*

По традициям русской церкви, в конце церковной службы в праздник Преображения совершается освящение яблок и других плодов. Именно поэтому в народе этот день называли Яблочным Спасом.

До этого дня яблоки, и даже все огородные овощи, кроме огурцов, в старой Руси есть не полагалось. А с праздника Преображения запрет снимался.

Люди приносили в церкви плоды, над которыми совершалась молитва и окропление священной водой. Русский писатель Иван Шмелев так описывает этот обряд:

«В церкви — не протолкаться и пахнет особенно — яблоками. Они везде, даже на клиросе, даже на хоругвях. Кругом на полу корзинки и узелки. Их подвигают «под окропление, поближе». Все суетятся, весело, будто совсем не церковь. Священники в праздничных ризах, которые называются

«яблочные», освящают воду. Потом старший читает над нашими яблоками необыкновенную, какую-то веселую молитву и начинает окроплять яблоки. Так встряхивает кистью, что летят брызги, как серебро...»

Для нас, жителей Прикамья, день Преображения имеет особый смысл. Кафедральный собор, возвышающийся над Камой и ставший символом Перми, построен в честь именно этого события христианской истории. Он так и называется — Спасо-Преображенский.



Радостный, изобильный месяц — август. Летнее тепло понемногу сходит на нет, по утрам выпадают холодные росы. Но до непогоды еще далеко, а грустить просто некогда. Август — время сбора урожая, выросшего за лето на щедрой земле. А еще август — месяц трех прекрасных праздников, пришедших из глубины веков и прозванных в народе Спасами.

Первый Спас — 14-го августа, второй — 19-го, третий — 29-го. У этих праздников много народных наименований, в которых сливаются воедино бытовая и религиозная, историческая и легендарная, особенности русской природы и любимые народные промыслы.

Первый Спас часто называют еще Медовым, Спасом на воде, мокрым Спасом. Медовым — потому что к этому времени соты в ульях уже наполнены до отказа, и приходит пора сбора меда. Спасом на воде и мокрым Спасом — потому что по преданию именно 1-го августа по старому стилю (сейчас это 14-е число) произошло крещение Руси.

С Медового Спаса принято было в старину начинать проводы лета. Начинается отлет ласточек и стрижей. Недаром сложена поговорка: «Ласточки весну начинают, а осень накликают».

\* \* \*

Второй Спас, Преображение Господне — один из двенадцати главных праздников русской церкви. Этот день иногда называют и Спасом на горе. Но чаще, все-таки, Яблочным Спасом.

На Руси яблоки везли к Преображению целыми возами, После освящения часть яблок раздавали бедным людям, посылали на дом больным. Поэтому и говорили: «На второй Спас каждое яблочко съест». Есть и другие поговорки: «Со Спас — Преображения погода преобразается», «Пришел второй Спас — бери рукавицы про запас», «Второй Спас шубу припас».

Еще пять дней назад провожали лето, а со Спас-Преображения уже встречают осень. Ночи становятся по-осеннему холодными, начинается отлет журавлей. Считалось: каков второй Спас, таков и январь.

На третий Спас на Руси заканчивали убирать хлеб, поэтому его часто называют Хлебным: «Третий Спас хлеба припас». В этот день пекут хлеб и пироги из муки нового урожая, и считается большим грехом даже крошку уронить со стола.

Часто называют этот праздник и Ореховым Спасом: с этого дня начинали собирать созревшие лесные орехи. Другие названия праздника — Спас Нерукотворный, Спас на холсте, Спас на полотне.

**С. Марьин**



## Колоколова Ольга Аркадьевна

председатель Пермского регионального  
отделения РОДП "ЯБЛОКО"

### Координаты Регионального отделения

Адрес: 614000, г. Пермь, ул. Екатерининская  
(Большевикская)/25-го Октября, д.51/26,  
офис РОДП "ЯБЛОКО"

Телефон: 8 (34273) 2-40-85, 8 (342) 210-10-61

Электронный адрес: [yabloko-perm@mail.ru](mailto:yabloko-perm@mail.ru)

Сайт: [www.yabloko.ru](http://www.yabloko.ru)

## ЯБЛОЧКО В ДЕНЬ - И ДОКТОР НЕ НУЖЕН

С древности яблоко было мерой многих вещей, и когда в средневековой Европе появлялся очередной заморский фрукт, его первым делом сравнивали с яблоком. Помидор, например, был прозван «золотым яблоком», а картошка — всего лишь «чертовым». Обязаны мы яблоку и появлению губной помады (даже это название происходит от французского «ротте» — «яблоко»): кардинал Ришелье, говорят, очень любил запах спелых яблок, и однажды попросил аптекаря приготовить из них мазь для губ.

Целебные качества яблок отмечал еще Гиппократ, который рекомендовал их при лечении заболеваний кишечника, сердца и почек.

По мнению современных специалистов, яблоки действительно обладают чудесными свойствами. Они удаляют из организма избыточные соль и воду, то есть, способствуют снижению кровяного давления. Поэтому людям с высоким давлением очень полезно каждое утро съедать кисло-сладкое яблоко;

Чай из яблочной кожуры обладает жаропонижающим действием.

Два сочных яблока в вашем ежедневном рационе помогут вам предупредить атеросклероз и инфаркт: ибо пектин, содержащийся в яблоках, снижает уровень холестерина в крови.

Когда вы почувствуете, что вам грозит мигрень, надо тут же съесть яблоко — приступ будет смягчен.

Яблоко на ночь способствует спокойному сну.

Благодаря высокому содержанию минеральных солей яблоки благоприятны при ревматизме, болезнях печени и почек, при кожных заболеваниях.

Если после обильного ужина вы встанете на следующее утро с головной болью и тяжестью в желудке, съешьте несколько кисло-сладких яблок, это принесет вам облегчение.

Твердое яблоко, съеденное после еды, способствует очищению зубов от остатков пищи.

Сегодня яблоневые сады занимают на земле пять миллионов гектаров (гораздо больше всех других фруктов). При этом ближе к Северу девять деревьев из каждых десяти плодоносящих — это яблони. Главное — яблоки можно есть круглый год, каждое из них, снятое с дерева, покрыто тончайшим слоем воскового налета, который будет долго сохранять плод.

Утверждают, что яблоко — самый распространенный в России фрукт. И точно известно, что в одном яблоке содержится около четверти необходимой дневной нормы витамина С. В 100 граммах яблочного пюре — всего 55 калорий, поэтому яблочные диеты считаются едва ли не самыми эффективными, тем более, что тремя яблоками вполне можно заменять завтраки и ужины.

В идеале человек должен съедать не меньше 60 килограммов в год.