

Приглашаем участников

Палки делают ходьбу более полезной

ОКСАНА ЛОКТЕВА

Северная (скандинавская) ходьба, или ходьба с палками, как вид физической активности, стремительно набирает популярность в России.

В настоящий момент Северная ходьба включена в программу Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», проводятся соревнования среди граждан различных возрастных категорий, готовятся документы на признание Северной (скандинавской) ходьбы новой спортивной дисциплиной и включение её во Всероссийский реестр видов спорта.

Использование палок позволяет усилить обычную ходьбу и достичь гораздо большего эффекта общего оздоровления. Регулярные занятия скандинавской ходьбой повышают выносливость и укрепляют защитные функции организма. Ваша осанка выправляется, вес снижается, а тело подтягивается. Нормализуются все процессы: дыхание становится равномерным и более глубоким, выравнивается кровяное давление, улучшается сон и эмоциональный настрой.

В Королёве реализуется краеведческий проект «С друзьями ша-

гаю по родному краю»: пешие прогулки-походы по интересным местам окрестностей Королёва и Подмосковья со специальными палками «Северная ходьба» — доступный всем вид спорта на открытом воздухе в сочетании с изучением родного края.

Занятия проводят Оксана Викторовна Локтева (Королёв) и Евгений Евгеньевич Лопатин (Ивантеевка, но выступает на соревнованиях от г. о. Королёв) — сертифицированные инструкторы РУССКОЙ НАЦИОНАЛЬНОЙ АССОЦИАЦИИ СЕВЕРНОЙ ХОДЬБЫ (RNWA). RNWA является единственным официальным представителем Международной Федерации Скандинавской ходьбы (INWA — International Nordic Walking Association) на территории России.

В субботу **13 августа** состоится прогулка-экскурсия для нордиков (тех, кто занимается Северной ходьбой), посвящённая 130-летию со дня рождения Сергея Николаевича Дурылина. Маршрут составлен с заходом в Дом-музей С.Н. Дурылина и, по желанию, в Костино на выставку «Болшевская трудовая коммуна». Сбор в **11.00** у храма Космы и Дамиана в Болшеве.

Берём с собой палки и хорошее настроение!



ФОТО ИЗ АРХИВА ОКСАНЫ ЛОКТЕВОЙ

Благовест

Медовый Спас

Медовый Спас — православный праздник, он неразрывно связан с Успенским постом. Этот праздник, который дошёл до нас ещё с древних времён христианства, установлен перед великими праздниками Преображения Господня и Успения Божией Матери. Успенский пост продолжается две недели — с 14 по 27 августа.



По законам православной церкви в Медовый Спас совершается поклонение Кресту и освящение воды. Вместе с этим также освящается и мёд нового сбора (отсюда народное название праздника — Медовый Спас).

Основные вехи Успенского поста — три Спаса: Всемилоостивого Спасителя (Медовый Спас), Преображения Господня (Яблочный Спас) и перенесение Нерукотворного Образа Господа Иисуса Христа (Ореховый Спас).

В славянской традиции этот день принято называть ещё и Маковеем, ведь к этому времени мак уже созрел и его можно собирать и использовать для приготовления пищи. Церковь призывает в этот день святить мёд, соты и воду. Освящённым считается не только принесённый на службу мёд, но и весь урожай года.

На Медовый Спас празднуется Изнесение древ Креста Господня. Эта дата была установлена в девятом веке в Константинополе: в те времена в честь праздника выносили часть Живоносного Креста для исцеления многочисленных заболеваний в самый жаркий месяц года.

Угощения

В этот день готовили различные кушанья с использованием мака — например, булочки и пирожки. Мак наделали и сверхъестественными свойствами. Считалось, что если обсыпать семенами дикого мака дом — ни одна ведьма в него не проникнет. Если мужчины в это время были заняты в полях, то женщины и дети шли в лес — заготавливать малину. Она была любимым лакомством наших предков и считалась одним из наиболее полезных лекарственных растений, помогающим при простуде. Также собирали ягоды черёмухи, которые сушили на зиму.

Кроме того, Медовый Спас очень похож на языческий праздник урожая. Считается, что именно в этот день пасечникам нужно собирать урожай, иначе чужие пчёлы «своруют» весь мёд.

Количество возможных угощений в этот день не поддаётся исчислению. Однако главные элементы праздника Медового Спаса — всевозможная постная выпечка с маком и мёдом. Особенный шик — соединение мёда и мака в маковом молочке. Оно представляет из себя маково-медовую массу, в которую обмакивают блины.

На самом деле, Успенский пост — великолепное раздолье для выпечки: «Рад Яков, что пирог с маком». Пусть тесто и постное, в него не возбраняется добавлять какао, кофе, изюм, орехи, корицу, кориандр, растительное масло, а потом щедро сдабривать полученное мёдом и вареньем. В эти же дни принято собирать не только мёд, но и ягоды: малину, черёмуху, княженику. Они прекрасно разнообразят и без того не бедный летний стол.

Питной мёд

Думаю, все слышали об этом древнейшем напитке. Тысячу лет назад наши предки его с удовольствием потребляли. Сами рецепты были на долгое время утеряны и передавались они чаще всего устно. Созданные позднее «мёды», «медки» и «медовухи» не имеют никакого отношения к классическим мёдам средневековья.

Со временем такой питной мёд исчез из обихода по причине того, что на приготовление хорошего мёда уходило 10 — 15 лет. Лучший мёд мог настаиваться до 40 лет. Это установил российский историк и кулинар Вильям Васильевич Похлёбкин, который сумел восстановить оригинальные рецепты мёда.

«Ставленный» мёд готовился из двух третей мёда и трети ягодного сока. Эта смесь подвергалась естественному брожению, после чего многократно переливалась и выдерживалась в смоляных бочках от 10 до 40 лет. Самый «сырой» мёд в таком случае получался после 5 — 8 лет. Понятное дело, что это слишком медленно даже для десятилетия. Для ускорения созревания в смесь стали добавлять медовый уксус и хмель. Такой напиток был готов на третий год выдержки. Затем пробовали ускорить приготовление мёда с помощью варки, пивных и винных технологий.

Традиции

Август считался временем, когда земледелец видел, как зреют плоды его трудов. Поэтому и дни, когда появлялись первые эти плоды, были так важны. Принято считать, что их название происходит от имени Иисуса Спасителя (Спаса), но народная версия более точно указывает на главное: «спасаться, запаса» продукты на долгую зиму — вот что было самым важным в Спасах.

На Медовый Спас было положено раздать по кусочку сот с мёдом детям, а самые благочестивые пчеловоды одаряли и нищих. Медовым Спасом традиционно открывали проводы лета — обычно именно в этот день птицы улетают на юг.

Ещё одно название праздника 14 августа — Спас на воде. Медовый Спас назван в народе Спасом на воде в честь малого водосвятия. Традиционно, именно в это время на Руси освящали новые колодцы и чистили старые, а также совершали крестный ход на естественные водоёмы и родники для освящения воды. После крестного хода купались в воде и купали домашний скот, чтобы смыть грех и быть здоровее. После мокрого Спаса уже не купались: лето клонится к закату, вода «цветёт», птицы замолкают, пчела не носит сборы, грачи собираются в стаи и готовятся к отлёту. Для селянина это страдная пора — начались активные полевые работы.

Подготовила Ирина КРОВОТА

Куда сходить. Муниципальные учреждения культуры приглашают

ЦДК им. М.И. КАЛИНИНА

(ул. Терешковой, д. 1, тел. 8-495-516-6171, cdk-kalinina.ru)
Каждую среду, пятницу и воскресенье в 19.00 — «В городском саду играет духовой оркестр» — концертно-танцевальная программа. Парк (12+).

13 и 20 августа, 11.00 — общегородская зарядка «Зумба». Площадь (0+).

22 августа, 11.00 и 14.00 — «Я в Россию влюблён!» — литературно-музыкальная композиция, посвящённая Дню Государственного флага РФ. Площадь (6+);

17.00 — «Тебе, Россия, песню поём!» — концерт патриотической песни (6+).

ДиКЦ «КОСТИНО»

(ул. Дзержинского, д. 26, тел. 8-495-513-2574, dkostino.ru)

13 августа, 15.00 — в рамках клуба «Семейный выходной»: игровая интерактивная программа для малышей «Девчонки и Мальчишки», посвящённая Международному дню молодёжи (0+);

17.00 — дискуссионно-познавательный Русский клуб: «Моя большая малая Родина. Кирпичное производство села Большие Мытищи: Герасимов, Челноков, Перловы, Гусарев...». Камерный зал (12+).

18 августа, 18.00 — клуб «Вдохновение»: «Эх, яблочко, сбоку зелено!». Парк (18+).

20 августа, 15.00 — в рамках клуба «Семейный выходной»: игровая интерактивная программа для малышей «Полетели!», посвящённая Дню Воздушного Флота России. Парк (0+).

КОРОЛЁВСКИЙ ИСТОРИЧЕСКИЙ МУЗЕЙ «УСАДЬБА «КОСТИНО»

(ул. Ильича, д. 1а, тел. 8-495-519-6265)

Выставка изобразительно-го и декоративно-прикладного творчества детей «Дети творят радость».

Выставка «Путёвка в жизнь»: история Болшевской

трудовой коммуны». Выставочный зал работает ежедневно, кроме понедельника и вторника, с 10.00 до 17.00.

ЦКиД «БОЛШЕВО»

(мкр Болшево, ул. Советская, д. 71, тел. 8-495-519-0776)

По 30 августа, 10.00 — 20.00 — «Легенды российского кино» — выставка, посвящённая Году российского кино (6+);

«Мир творчества» — выставка работ творческой мастерской «Красота своими руками» (6+).

22 августа, 12.00 — «Трико-

лор» — конкурс детского рисунка на асфальте. Площадь (3+).

ДК «ЮБИЛЕЙНЫЙ»

(мкр Юбилейный, ул. М.К. Тихонравова, д. 19, тел. 8-495-567-6510)

22 августа, 14.00 — «Три цвета танца» — флешмоб с флагами. Площадь (6+).

ДК «ТЕКСТИЛЬЩИК»

(мкр Текстильщик, ул. Советская, д. 8, тел. 8-495-515-7230)

22 августа, 12.00 — «У нашей гордости три цвета» — концерт (3+).