ЧАЙ ЗДОРОВЬЮ - ЛУЧШИЙ ДРУГ

Баклушевская сельская библиотека

Ведущие в народных костюмах.

**1 вед**.: Добрый день, гости дорогие! Давно мы вас поджидаем, праздник не начинаем. У нас для каждого найдется и местечко, и словечко, и забавушек мы припасли на всякий вкус.

2 вед.: Очень часто за событиями

И за сутолокой дней

Старины своей не помним мы,

Забываем мы о ней.

И хоть более привычны

Нам полёты на Луну,

Вспомним русские обычаи,

Вспомним нашу старину.

**1 вед.:** Конечно, за одну встречу мы не сможем рассказать обо всех традициях и обычаях русского народа. Многим из них мы следуем и сейчас. (Обращается ко второму ведущему) Так о чѐм же мы поведаем сегодня нашим гостям?

**2 вед.:** Как о чѐм? О чае!

1 **вед**.: Да, что ни говори, любили русские люди раньше посидеть у самовара, попить ароматного чайку после трудового дня…

Среди разнообразных напитков, изготовленных людьми, самый известный и распространенный – это чай. Чай – это прекрасный, полезный напиток, который утоляет жажду, снимает усталость, придает бодрость, поднимает настроение. Чай обладает целебными свойствами, помогает излечиться от многих болезней.

**2 вед.** У нас “чайная страна”, и пьют его много, но культура чаепития потерялась. Совсем немногие знакомы с традициями чаепития. Чаепитие – это одна из тропинок к здоровому образу жизни.

Чайная церемония – это обряд, зародившийся в Китае еще до нашей эры. В настоящее время в Японии есть специальные чайные домики для чаепития. Входя в домик, человек оставляет все заботы дня за его стенами. После чаепития у людей снимаются стрессы, они успокаиваются и становятся более здоровыми и жизнерадостными.

**1 ведущий:** Русское чаепитие отличается от японского. Оно связано с шумом кипящего самовара.

**2 Ведущая.** И хотя сейчас во многих семьях самовар потеснил чайник на праздничном столе, как и 100 лет назад, ни одно народное гулянье не обходится без чая.

Родиной чая принято считать Юго-Восточную Азию, а именно часть Китая и Вьетнама. Одна из старинных легенд так рассказывает о происхождении чая. Давным — давно пастухи заметили, что стоит овцам пощипать листьев зелёного растения, растущего в горах, как они начинают резвиться и легко взбираются на кручи. Пастухи решили использовать чудодейственную силу листьев на себе. Они высушили их, заварили в кипятке и стали пить ароматный настой, ощущая прилив сил.

В давние времена чай в Китае ценился очень высоко. Императоры дарили его своим вельможам за особые услуги. Во дворце этот ароматный напиток пили во время торжественных придворных церемоний. Китайцы считали чай противоядием от 72 ядов и применяли только для лечения больных

Лишь в первой половине ХIХ в. чай стали выращивать и в некоторых других странах Азии. На первых порах не все европейцы умели обращаться с чаем. Сохранился рассказ об английском моряке, который прислал своей матери ценный по тем временам подарок — фунт чая. Она пригласила гостей на изысканное заморское блюдо. Сварив весь фунт в миске, слила ненужную, по ее мнению, коричневую горькую воду, разложила по порциям вываренные чайные листья и, приправив их сметаной, подала к столу.

**1 ведущая:** А теперь проведем небольшой конкурс «Кто больше знает названий чая». Возможные ответы: «Ахмат», «Липтон», «Бодрость», «Лисма», «Майский», «Индийский чай», «Цейлонский чай» и др.

**2 ведущая**: А знаете ли вы, как чай попал в Россию?

В 1638 г. русский царь Михаил Федорович Романов направил своих послов Василия Старкова и Василия Неверова в Сибирь с богатыми дарами к монгольскому Алтан-хану. Тот встретил их с почестями. Во время званого обеда гостей поили каким-то терпким горьковатым напитком. Старков доносил царю: «Я не знаю, листья ли то какого дерева или травы; варят их в воде, приливая несколько капель молока, и потом уже пьют, называя это чаем». Провожая русских посланников, хан подарил царю связки пушнины — соболя, бобра, барса, черный атлас, вышитый золотом и серебром, а также четыре пуда листьев невиданного растения. - 200 пакетов с надписью «бах-ча». «Чай для заварки» - так перевели царю эти слова. Русские послы деликатно попытались отказаться от груды, по их мнению, никчемных пакетов, ссылаясь на дальний путь через сибирские просторы. Но приближенные хана настояли на своем, утверждая, что царю напиток из листьев, которые они посылают, придется по душе.

1 **вед**. Возвратившись в Москву и вручая царю дорогие ханские дары, послы с опаской передали ему и пакеты с сушеными листьями, ссылаясь на утверждение монголов об их целебной силе. Лекарь испробовал действие отвара из этих листьев на заболевшем придворном. Тот попил и подтвердил, что ему полегчало. Вот и стали лечить этим питьем царя и его приближенных.

Угощались диковиной сначала с опаской, но вскоре было всеми признано: «Питие доброе и когда привыкнешь — гораздо укусно!».

**2 вед.** В 1654 г. в Китай был послан боярский сын Федор Байков. Вернувшись назад, он поведал, что чай выращивают и производят китайцы. Это было уже при царе Алексее Михайловиче. Он и повелел снарядить особого гонца в Китай за чаем. Звали царского посланника Иван Перфильев. В 1665 г. он доставил своему повелителю 10 пудов чаю. Царь и его бояре вначале употребляли напиток как снадобье от хвори и телесной усталости. Ведь лекари приписывали ему способность «освежать и очищать кровь» и умение удерживать от сна во время церковной службы. Чай настолько пришелся по вкусу, что его пристрастились пить при царском дворе и в боярских хоромах каждый день.

В 1679 г. Россия заключила с Китаем договор о постоянных поставках чая.

**1 вед.** Чай все больше распространялся в нашей стране, но был еще очень дорогим. Для крестьян чай был почти недоступен, и они пили его лишь в особых случаях. Поэтому-то и возникло выражение «чайком побаловаться». Многие бедняки даже не знали, как заваривать чай. (стих «Раз прислал мне барин чаю»)

Стихотворение «Раз прислал мне барин чаю…»

Раз привёз мне барин чаю

И велел его сварить.

А я отроду не знаю,

Как проклятый чай варить!

Взял тогда налил водички,

Кинул чай я весь в горшок,

Да приправил перцем, луком

И петрушки корешок.

Разлил варево по плошкам,

Хорошенько размешал,

Остудив его немножко,

На господский двор подал.

Гости с барином плевались,

Сам он ажно озверел

И, отправив на конюшню,

Меня выпороть велел.

Долго думал, удивлялся:

Чем же мог не угодить?

А потом-то догадался

Чай забыл я посолить!

**2 вед.** А раз диковинный напиток приглянулся, чай сразу же стал ввозиться в Москву в больших количествах и запросто продаваться на рынках и в лавках.

К 1847 году в Москве насчитывалось больше СОТНИ специальных чайных магазинов, а чаепитейных заведений было около трехсот. Любовь к этому, некогда заморскому напитку, легла в основу многих народных пословиц и поговорок. Наряду с напутствием «Хлеб да соль!», русские люди желали друг другу «Чай да сахар!».

А по поводу попавшей на язык чаинки существовало другое выражение: «На Руси еще никто чаем не подавился»

**1 вед**. А вы знаете пословицы и поговорки о чае? Я предлагаю немного развлечься: я буду читать начало пословицы, а вы продолжайте.

- Чай пить – здоровым быть.

- Чай пить – приятно жить.

- За чаем не скучаем – по 3 чашки выпиваем.

- Выпей чайку – позабудь тоску.

- Чай пить – не дрова рубить.

- Устал – пей чай; жарко – пей чай; хочешь согреться – пей чай!

- С чая лиха не бывает.

**2 вед** Сегодня трудно перечислить все страны, занимающиеся чаеводством или чаепереработкой. Дневная заварка «мирового чайника» превышает 3 млн. кг, а выпивают ее за день более полутора миллиардов человек.

**1 Вед**. Давайте посмотрим. Каков путь чая от плантации до нашего стола.

Чайный куст – это вечнозеленое растение, высотой около1метра. Он требует большого ухода. Круглый год у чайных кустов хлопочут люди: мотыжат землю, удобряют и пропалывают сорняки, подрезают кусты, окружают плантацию ветрозащитными полосами, дренажными канавами для полива.

Но основная работа – сбор листа. Он длится 7 месяцев: с апреля по октябрь. С чайных кустов срывают верхушки молодых побегов с 2-3 листочками. Сборщицы с корзинами обходят куст за кустом, дорожа каждой минутой: ведь чайный лист хорош сегодня, завтра уже будет негодным. Из 100 кг зеленых листьев выходит 25 кг чая.

Особенно тяжелой была работа у сборщиц чая в прошлом. Сейчас на помощь пришла техника. Но одним уборочным комбайнам на чайной плантации не справиться.

И в наше время сбор чая трудная, кропотливая работа, которая частично ведется вручную.

**2 вед**. Сорванные чайные листочки отправляют на фабрику первичной обработки. Там почти всё делают машины. Люди управляют ими и следят за тем, чтобы чай не потерял своих ценных качеств. Сначала листочки чая сортируют и вялят в потоке теплого воздуха. Затем в особых машинах они скручиваются и поступают в сушильные камеры. Высушенная масса чаинок становится: черным байховым (или рассыпчатым) чаем. Зеленый же байховый чай приготавливают из таких же листочков, но без завяливания и скручивания. Готовый байховый чай перевозят на чаеразвесочную фабрику. Там его фасуют, а затем он поступает в магазин

**1 вед.** В ХVIII в. в России изобрели самовар. Его изготовили на Урале. Затем началось массовое производство самоваров, особенно в г. Туле. В Оружейной палате Московского Кремля хранится самовар Петра І, вырезанный из прозрачного кварца, а в мемориальной избе в Филях самовар русского полководца М.И. Кутузова, сопровождавший его в походах.

**2 вед.** В наш стремительный век самовар вытеснил электрочайник. Очень жаль, что милая сердцу старина уходит в прошлое. Но сегодня на нашем празднике торжественным гостем стоит на столе самовар.

«Самовар – водогрейный для чая сосуд, большей частью медный, с трубкою и жаровнею внутри», - такое определение мы встречаем уже в 1860-е годы в Толковом словаре В.И.Даля. В нём указано функциональное назначение самовара – нагревать воду. Но для русского быта и всего уклада жизни самовар значил гораздо больше, чем просто водонагревательный прибор. Самовар был для человека своеобразным символом семейного очага. Уюта, дружеского общения.

В трубу, которая находится внутри самовара, засыпали сосновые шишки или сухие чурки, древесный уголь, поджигали их лучиной, раздували огонь сапогом, и вода закипала.

**1 вед.** Заготовкой щепок и шишек обычно занимались дети. И я предлагаю вам сейчас «заготовить» шишки для нашего самовара.

(Игра: Заготовить для самовара шишки. Попасть шишкой в лукошко.)

**1 Вед** С чем пить чай? Лучше всего – говорят истинные ценители, - пить просто чай. Но вообще-то каждый из нас выбирает свой способ в зависимости от вкуса, привычек, обычаев, времени года, погоды, настроения.

**2 вед** . Можно пить чай с сахаром и без него. Большинство людей чай пьют с сахаром. А это, оказывается, не очень хорошо. Сахар уничтожает некоторые витамины в чае, от него портится вкус чая. Наши предки пили чай с сахаром вприкуску, и поступали очень мудро.

**1 вед**. Другие сладости (шоколад, конфеты, варенье) заглушают аромат чая. Не следует пить чай, заедая одновременно сладостью. Лучше пить не сладкий чай так, чтобы глоток чая следовал за съеденной сладостью.

**2 вед.** Пить чай с ягодами и фруктами – давняя русская традиция. В начале ХХ века, в период чайного бума, пили чай именно с фруктами. На юге – с разными фруктами, на севере – главным образом с яблоками и лимоном. Летом было принято класть в чай свежие ягоды. Это вкусно и полезно. Можно запивать фрукты чаем, а можно положить их в чашку с чаем. Главное и в том, и в другом случае то, что при этом усиливается действие витаминов.

**1 вед.** А я знаю, что пьют чай еще и с молоком. Он питателен, легко усваивается организмом. Его издавна используют как лечебное и укрепляющее средство при простуде, болезнях почек, сердца, дистрофии..

Чай пьют с пряностями – с корицей, кардамоном, имбирем, 23 мускатным орехом, гвоздикой. Чай со специями предназначен, прежде всего, для молодых и здоровых людей

**2 вед.** А вот что говорили о чае писатели:

1. «Под шумок самовара ведётся согревающий и сердце, и душу разговор…» (Н. Гоголь)

2. «Я должен был пить много чая, ибо без него не мог работать. Чай высвобождает те возможности, которые дремлют в глубине моей души». (Л. Толстой)

3. «Дружба и чай хороши, когда они крепки и не очень сладки». (Ф. Гладков)

4. «Хорошая вещь – чай, очень хорошая. Чем больше люди станут пить чай, тем меньше будут тянуться к водке». (В. Песков)

**1 вед.** На Руси принято заваривать чай с разными травами: душицей, зверобоем, чабрецом, липой, малиной. А еще готовят специальный чай для девиц и парней. В девичий заваривают сушеные яблоки с сердцевиной и семенами, чтобы отвар помогал оставаться девушкам белокожими и румяными. Для парней другой сбор полагается с девясилом, петрушкой и зверобоем, чтобы сила мужская росла и крепчала.

*Игра*: Перед вами на столе лежать различные пряные травы, которые можно использовать при заваривании чая. Какие их них вы знаете?

Каждая их этих трав сама по себе лекарство, особенно в такое холодное время года. А вот в сочетании с чайными листьями мы сможем получить чай с необычным цветом, запахом и вкусом и затем его продегустировать!

**2 вед.** А еще на Руси есть свои чайные традиции: Заваривая чай в чайнике приговаривают: «Как трава в поле росиста, таким и чай будет душистым».

**1 вед**. Чашку с чаем передают двумя руками, при этом приветливо улыбаются и говорят: «На здоровье вам», а тот, кто принимает чай, должен отвечать: «Благо дарю вам».

**2 вед**. Чай пьют медленно, не торопясь, чтобы получить наслаждение и освободиться от дурных мыслей.

Чай пустой не пейте – сахар берите. Вот сахар кусковой, вот рассыпчатый – на любой вкус.

**1 вед**. Сахар для русского человека - угощение особое. Его едят вприкуску, запивая чаем, внакладку, бросая в кипяток и вприглядку. Вприглядку – это особый способ угощения. На самое высокое место на столе, так, чтобы всем сидящим было видно, ставят тарелку с куском сахара, поглядывают на него и мысленно представляют, что пьют чай сладким.

На Руси было принято чаевничать с утра и до позднего вечера. Говорили: «Чай живот не переполняет, а сытость дает!». Чаелюбы с таких застолий расходились, когда уже на улице было совсем темно.

**2 вед.** А что нужно знать о правилах поведения за столом?

Перемешивать чай с сахаром нужно бесшумно, после чего попробовать его ложкой, а затем, положив её на блюдце, правой рукой взять чашку за ручку и пить небольшими глотками.

Наливать чай в блюдце не принято.

Если захочется пить чай с вареньем, то его выкладывают в розетку. Розетку ставят справа от чашки на уровне блюдца.

Если варенье с косточками, то их выкладывают на край блюдца при помощи чайной ложки.

В гостях не принято класть варенье в чай и есть оставшийся в чашке лимон.

Чай из самовара или чайника разливает хозяйка.

Обходить гостей с чайником не рекомендуется, да и это не безопасно, чашку передают ей.

Наливать чай в чашку на 0,5–1см ниже её края.

**2 вед.** А у меня для вас есть игра по теме. Называется она «Секреты чая»

*«Разгадай секреты чая». – участник отвечает на вопросы. Сколько баллов набрал, столько букв может открыть. Под одной из букв – подарок- пачка чая. «буквы: СЕКРЕТЫ ЧАЯ.*

Ведущий зачитывает вопрос, участники поднимают сигнальные карточки для ответа: зеленый – да, красный –нет.

Ведущий сообщает верный ответ, жюри фиксирует результаты

1. Верите ли вы, что родиной чая является Индия? (Нет, Китай.)

2. Верите ли вы, что в стакане крепкого чая содержится кофеина примерно столько же, сколько в таблетке от головной боли? (Да.)

3. Верители вы, что в современном мире больше всего чая пьют русские? (Нет, англичане. На одного англичанина приходится 5 кг сухого чая в год, а в нашей стране менее 250 г.)

4. Верите ли вы, что чай служил разменной монетой во многих странах? (Да, в странах Азии и Африки.)

5. Верите ли вы, что в чае витамина С в 4 раза больше, чем в лимоне или апельсине? (Да, а в зеленом чае в 10 раз больше, чем в черном.)

6. Верите ли вы, что самовар — это изобретение русских, которое немцы называли русской чайной машиной? (Да, он появился на Руси в начале XVIII века.)

7. Верите ли вы, что большинство людей предпочитают мешать чай правой рукой? (Нет, чай лучше всего мешать ложечкой.)

8. Верите ли вы, что раньше в Китае собирать чай доверяли только мужчинам? (Нет, собирали чай, наоборот, только женщины: считалось, что женские руки не портят его аромат.)

9. Верите ли вы, что заварочный чайник во время чаепития должен стоять на самоваре? (Нет, рядом с самоваром)

**1 вед**. А о полезных свойствах чая можно говорить бесконечно:

Чай снимает вредное влияние радиоактивных веществ на организм.

Ученые установили, что в чае содержатся полезные, биологически активные вещества: кофеин, танин, минеральные соли, почти все витамины, эфирные масла и т. д. Они укрепляют сосуды мозга, улучшают работу сердца, обмен веществ, повышают умственную и физическую работоспособность человека.

**2 вед**. С чаем легко усваиваются белки, жиры и углеводы. Даже обильное питание не вызывает ожирения, если оно сопровождается чаепитием. И наоборот, скудная пища, но с чаем поддерживает силы человека. Особенно хорошо утоляет жажду и быстрее восстанавливает силы чай с лимоном. В чае много витамина Р, а лимон богат витамином С. Как известно, витамин Р способствует лучшему усвоению витамина С в организме.

**1 вед.** Чай усиливает сопротивляемость простуде, инфекционным болезням, воспалительным процессам. Чай снимает головную боль. В стакане крепкого чая содержится 0,5 г кофеина. Примерно столько же его в таблетке от головной боли. Танин, содержащийся в настое чая, особенно зеленого, оказывает вяжущее действие и устраняет расстройство желудка. При отравлениях дается настой крепкого чая.

**2 вед.** Заболевания сердца, бронхиальная и сердечная астма, нарушения мозгового кровообращения лечатся препаратами, в которые входят вещества, содержащиеся в чае. Настой зеленого чая нормализует повышенное артериальное давление в начальной стадии гипертонической болезни.

Народное средство от зубной боли и флюса — мелко нарезанный или давленный чеснок в чайном настое, который держат несколько минут во рту.

При ревматизме и хроническом гепатите рекомендуется пить 3 раза по 60-80 г настоя зеленого чая (1 чайная ложка заварки на полстакана кипятка). Его настаивают 10 минут и процеживают.

**1 вед**. При засорении глаз, воспалении век, конъюнктивитах глаза промывают крепким охлажденным раствором черного и зеленого чая, взятых поровну, или кладут чайный компресс. При солнечных ожогах помогают компрессы и примочки из теплого чая. Китайские и японские ученые установили, что люди, регулярно пьющие чай, реже других заболевают раком желудка.

**2 вед.** Чтобы получить от чая истинное удовольствие и максимальную пользу, нужно его правильно хранить, приготовлять и пить.

**1 вед.** Мы приготовили для вас небольшие буклеты, которые расскажут вам, как правильно заваривать чай. (Буклет)

**2 вед**. О чае, который стал нашим национальным достоянием, можно говорить долго. Мы не смогли в рамках нашего мероприятия подробно рассказать вам о всех свойствах чая, о традициях, связанных с чаепитием. Главное: чай – напиток, который всегда с нами!**1 вед**.: Пейте чай!

**2 вед**. : Чай ароматен!

**1 вед**.: Чай вкусен!

**2 вед**: Чай крепок!

**Все вместе:** Приятного аппетита!