

## Здоровье дороже богатства информационный час

Важнейшей потребностью каждого человека в современном обществе является укрепление и сохранение здоровья, хорошего самочувствия и настроения, высокой работоспособности, творческого долголетия. Чай всегда



ассоциировался со здоровьем, и в древних легендах, и в древних письменах – всюду в первую очередь говорилось о целебных свойствах этого напитка.

29 октября в Межпоселенческой центральной библиотеке им. А.Н. Апухтина состоялось очередное заседание клуба «Домашняя академия», посвященное чаю, влиянию его на здоровье человека и традициям чаепития разных стран.

Из рассказа библиотекаря отдела обслуживания И.А. Симоновой присутствующие узнали, какие виды чая предпочитаемы в разные



сезоны. С одной стороны, в теплое (а иногда и жаркое) время года хочется чая, холодная природа которого проявлена наилучшим образом. Зеленого, например. Правда, зеленый чай выглядит также весьма привлекательным весной, когда ещё довольно прохладно, но организм просит витаминов, да

желательно природных, в свежей зелени! С другой стороны, если надо взбодриться (а это и летом чрезвычайно часто случается), то многие считают лучшим чай красный.

С помощью презентации «Чай пить - приятно жить!»,

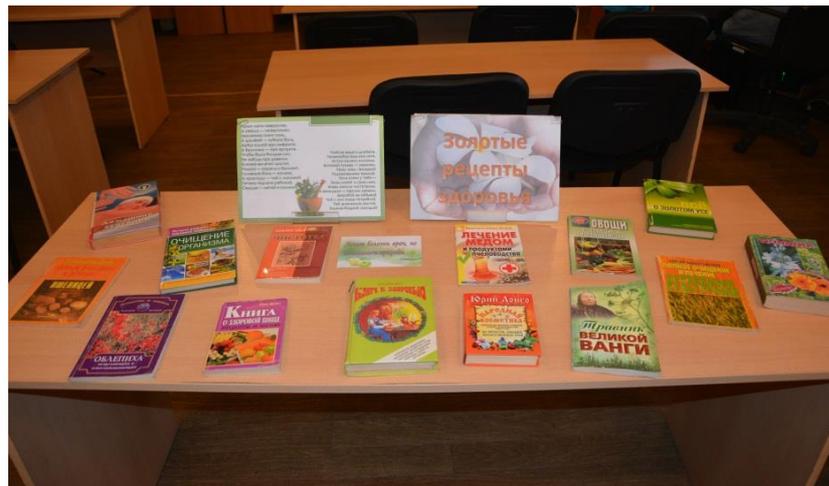


присутствующие познакомились со способами заваривания чая, историей появления чая в России.

Гости не обошли вниманием и травяные чаи, которые бывают самые разные:

витаминные, лечебные, охлаждающие или, наоборот, согревающие, ароматные и не очень, но в любом случае все они полезные.

В библиотеке была оформлена выставка разных сортов чая, накрыт сладкий стол, на котором стоял красавец-самовар – символ русского чаепития.



В ходе мероприятия участники вспоминали русские пословицы и поговорки о чае, слушали песни в записи в исполнении А. Малинина «У самовара», А. Буйнова «Чашка чаю», Д. Сулова «Приходи ко мне на чай».

Закончился вечер в тёплой дружеской атмосфере за чашкой душистого чая.