**АРТЫҚ БОЛМАС БІЛГЕНІҢ**

Шай . Өте ерте заманнан бері қазақ халқына танымал шай, күніне 4-5 рет маңдайымыз жіпсіп бұйраланған шайды ішіп рахаттанамыз . Осы шайдың қалай шыққанын, қандай әсері барын баршамыз білеміз бе ? Жер бетіндегі жасыл өсімдіктер қатарындағы шайдың екі түрі кездеседі : Қытай және Үнді шайы . Қытай шайы Жапон,Қытай, жапырақты қытай шайы болып бөлінеді, кәдімгі ағаш түрінде өседі, үнді шайы – Үндістанда өсетін кішкентай ағаш . Шри Ланка, Ява елдерінде: ассам, лушайнага хил, манинура, вурма шай түрлері өседі . Үндістан дүние жүзі бойынша бірінші орында, Қытайдан 1,5 есе, Шри-Ланкадан 2,5 есе көп өндіреді, сырт мемлекеттерге сатады . Төртінші ғасырда Қытайда шайды сусын ретінде ішкен . Қытай халқы өміріне ағаш,күріш,тұз,соя,май,уксус,шай қажет деп есептеген. Қытай мен Жапония он тоғызыншы ғасырдың аяғына дейін ірі шай монополиясы боп саналған. Кейіннен Лондонда газет-журнал арқылы Европаға тараған . «Ча,Ти» деген атпен көптеген континетке тараған осы сусынды Россияда шай деп атап кеткен. Он тоғызыншы ғасырдың аяғында ағылшындар шайды Үндістаннан алып келген, жергілікті жердің қоңыржай климаты шай өнеркәсібіне көп ықпал етіп, Европа,Сібірде шай өнеркәсібі пайда болған. Ертеде ағылшындар шайды бірнеше рет ішкен, түскі шайдан кейін аристократтар мәжіліс құрған. Жапон елінде шай ішу салтанатты түрде өтеді,шайды өте жай әрі ұзақ ішеді, тіпті маңызды әңгіменің өзі де шайдан кейін айтылған. Жапондықтар көбіне көк шай ішеді және 60 градуста қайнатады. Қантсыз, сүтсіз шай өте қоюланбай иісі де дәмі де өзгешеленіп тамаққа дейін де кейін де ішіледі. Өзбек халқы көк шай ішеді және « мург шай » бар, кәдімгі қара шайға түйір қара бұрыш салып демделеді. Ал Монгол елінде шайды қонақтарға берілетін алғашқы сый-сияпат тағамы санаған, жан-ұя мүшелері кез келген уақытта шайды іше береді, кейде сары май, тары, қойдың құйрығын қосып іше береді. Шай сусынын қандыру, шөлін басумен бірге тағам ретінде саналған және көптеген емдік қасиеттері барына сенген. Ғылыми медицинада дәлелденіп, адамға пайдалы жақтарын ( қасиетін ) насихаттауда .Шайдың құрамында: танин, кофейн, витаминдер,эфир майы және басқа да заттар кездеседі . Ол жүрекке қан тамырлары мен нерв жүйелері ауруларына септігін тигізеді, әсіресе сәуле ауруына, гепатит (бауыр ауруы), іш сүзегі сияқты ауруларға емдік көмегі мол . Қан тамырларын қатайтып, өт, жыныс бездерінің жұмысын жақсартса, бүйректе тас жиналуына әсер етеді. Шай демделгеннен кейін ұзақ тұрған сайын микробтарға қарсы қасиеті арта түседі. Шай құрамындағы Р витаминінің капиляры қан тамырларына әсері ерекше, үзбей іше отырып қан тамырларын сақтай аласыз. Сонымен қатар атеросклерозға шалдықпауға, жүректің бұлшық еттерінің жақсартуға пайдасы мол. Шайдың уланған денедегі уды қайтаруға, орталық нерв жүйесінің бұзылмауына, жүрек және тыныс алу жұмысын жақсартуға денедегі Р,С витаминдердің көбеюіне әсер етеді. Шайдың құрамындағы фтордың әсерінен Орта Азия елдерінде тіс ауруы басқа елдерден 3 есе кем болған. Қою шайға қант,сүт қосып ішсеңіз – ол 40-50 калорий күш береді. Бұл денедегі жиналған майды жоғалтуға, денеңіздің жұмыс қабілетін арттыруға әсер етеді, көзіңіз ауырса шаймен жуып, үстіне шай шамбасын бассаңыз көзіңіздің ауырғаны тез басылады. Қазақ халқы «қыпшақша» шай ішуді жоғары бағалаған, аз мөлшерде шаршағаныңызды басып, денеге асықпай сіңірген шай денеңізді тыңайтқан әрі жұмыс қабілетіңізді жоғарылатқан. Европа мен Англияда үнді шайын ароматтандырып ішуге әдеттенген, сонымен қатар Европа, Россияда бір рет қана демдеп ішетін шайлар пайда болды, шайға өсімдік түрлерін (смородина, малина т.б.) қосып ішуді әдетке айналдырып келеді. Тау халықтары , әсіресе грузияда грузин шайын, қоспа, тапа шайларын сүйіп ішеді . Әсіресе шай ас қорыту мүшелерін емдеуге қосар үлесі көп майлы қою қуырылған тағамдардан кейін қазақтар көбіне күреңдетіп шай ішіп тамақ басқан. Сонымен қатар, егер, шайды өте қоюландырып «чефир түрінде» жиі ішер болсаңыз орталық нерв жүйесіне зиянды әсер етуіне, жүрегіңіз қабынып ауруға шалдығуыңыз әбден мүмкін.