

## Значение хлеба в жизни человека

Три паренька по переулку,  
Играя будто бы в футбол,  
Туда-сюда гоняли булку  
И забивали ею гол.  
Шёл мимо незнакомый дядя,  
Остановился и вздохнул  
И, на ребят почти не глядя,  
К той булке руку протянул.  
Потом, насупившись сердито,  
Он долго пыль с неё сдувал  
И вдруг спокойно и открыто  
При всех её поцеловал.  
- Вы, кто такой?! – спросили дети,  
Забыв на время про футбол.  
- Я пекарь! – человек ответил  
И с булкой медленно ушёл.  
И это слово пахло хлебом  
И той особой теплотой,  
Которой налиты под небом  
Моря пшеницы золотой.

*С. Михалков «Булка»*

**«Хлеб- дар божий»**, - говорит русский народ о хлебе и с почитительностью относится к этому дару, который спасает от голода.

**«Худ обед - коли хлеба нет»**,

**«Хлеба ни куска, так и тереме тоска - а хлеба каравай - так и под елью рай»**.

Этими и другими пословицами человек определил роль хлеба в своей жизни.

Хлеб дает нашему организму белки, углеводы, обогащает его магнием, фосфором, калием, что необходимо для работы мозга. Хлеб содержит витамины. Ученые-медики считают, что взрослый человек должен съедать в сутки 300-500 г хлеба, при тяжелой работе все 700г. Детям, подросткам нужно 150-400г хлеба. Почти половину своей энергии человек берет от хлеба. И ничто в нашей жизни нам не заменит хлеб.

Русский народ никогда не считал главным в жизни деньги. Наши предки учили: «При сытости помни голод». Хлеб у нас есть, он необходим каждый день. Но вкус его почувствуешь по-настоящему тогда, когда попытаешься представить себе, что пережила Россия в годы неурожая и в военное время.

В 1942г суточный паек ленинградца служащего – 125г, рабочего - 200г. Кроме кусочка хлеба кушать было нечего не 1 день, а недели и месяцы.

Сопереживать людям, брать на себя их душевную боль - значит понимать ценность хлеба и при сегодняшнем обилии хлеба – бояться потерять его.

Почитание хлеба началось давно.

- Древние земледельцы были убеждены, что «не пашня родит хлеб, а небо» и называли хлеб «небесный», «божественный». Самым большим грехом на Руси считалось уронить хотя бы одну крошку хлеба, еще большим – растоптать эту крошку ногами. Не из-за скупости подбираются все крошки за столом, а из-за почтительного отношения к бесценному продукту.
- Хлебом солью всегда встречали гостей дорогих, заезжего гостя. Этим они доказывали свою почтенную покорность.
- Хлеб вносят в дом на новоселье «Не красна изба углами, а красна пирогами».
- Краюху материнского хлеба брали с собой в дорогу «Хлеб в пути не тягость».
- Именем хлеба клянутся «Чтоб мне хлеба не видать».
- «Хлеб – всему голова», - уверяют трудолюбивые крестьяне, которые всех ближе и вернее могут судить об этом: землю пашут, хлеб сеют, собирают, продают.

Так повелось на родной земле:  
Из года в год, из рода в род – веками.  
Родной наш хлеб и булки все  
Согреты человечьими руками.  
Запомните, как дважды два  
Народной мудрости слова:  
«Кто хлебушком не дорожит  
Тот мимо жизни пробежит».  
И если каждый из вас не глух, не слеп.  
Цените родной народный хлеб!

