27 ноября с 11.20 до 11.30 на рынке в Красной Заре состоится ***продажа кур-молодок яйценоских пород.*** Просьба не опаздывать!

Продается мясо птицы (утки, гуси). Цена договорная. Тел.: 8-9038826227, 8-9536296090.

Продаются маленькие поросята. Тел.: 2-13-72, 8-9065714965.

Продается автомашина ГАЗ-66 (двигатель МТЗ—дизель). Самосвал. Состояние хорошее.
Тел. 8-9536295716, 8-9102645439.

Продаются: стельная телка, гуси.
Тел. 8-9606494459.

Продается инвалидная коляска.
Тел. 8-9051685781.

ИП Артенян А.С. ***требуются продавцы.*** Возможен подвоз из сельской местности. Справки по тел. 2-10-66.

Продаются телята всех возрастов, с доставкой. Тел.: 8-9202886968, 8-9208174020.
18-14

Входные,
межкомнатные двери
Отделка балконов под ключ
Пластиковые окна
Большой выбор
профиля
Расчет стоимости, оплата заказа—
на дому заказчика
Рассрочка без
процентов до 1 года
Тел.: 8-9536291026,
8-9202840217.
8-7

Куплю для ГАЗ-69 новый тент, раму, резину и другие запчасти. Для ГАЗ-51, 63 детали кабины, бампер или машину целиком. Тел. 8-9507618413.
2-2

Возьму в аренду паевые земли в с. Большая Чернава. Тел. 8-9065697574.
2-2

Управление ФССП по Орловской области информирует о наличии ***вакантной должности судебного пристава*** по ОУ ПДС. З/п 14-17 т. рублей. Требование: наличие службы в ВС. Тел.: 8(48678) 2-25-63, 8-9624751001. **3-2**

Внимание! 2 декабря 2015 года в РДК, с 9.00 до 15.00 **Кировская обувная фабрика будет принимать обувь из натуральной кожи, замши на реставрацию (замена подошвы, союзки и т.д.).** Подошва—на выбор! Без предоплаты.

27 ноября в здании районного Дома культуры п. Красная Заря с 9-00 часов будет вестись **РАСПРОДАЖА ОБУВИ УЛЬЯНОВСКОЙ ОБУВНОЙ ФАБРИКИ**. Приглашаем совершить покупку.

ЭТО ИНТЕРЕСНО

И БОЛЬШЕ ТАК НЕ ДЕЛАЙ!

Стыд, вина – социально воспитываемые сложные чувства. Удовольствие, боль, страх у нас с рождения. А вот стыд воспитывается у детей в возрасте примерно с 3 до 7 лет. Родители, воспитатели детского сада: «Стыдись, Маша, Саша, Петя! И больше так не делай!»

При этом для возникновения чувства стыда нужны свидетели. Если что-то социально неправильное было совершено без свидетелей, то вместо стыда возникает столь же социальное чувство вины. Конечно, возникает только у некоторых. Все дело в воспитании, у некоторых не бывает ни стыда, ни чувства вины. «Детей надо баловать. Только тогда из них вырастают настоящие разбойники» (фильм «Снежная королева», атаманша). В странах Азии существует страх потери чести и лица. Существует несколько градаций потери лица и чести. Некоторые из них покрывают позором не только самого человека, но и его родню, такое можно смыть только смертью. По данным статистики в Японии ежегодно совершается до 30 000 самоубийств – и значительная часть их вызвана тем, что человек искупал таким образом потерю лица. Когда в Европе чиновника ловят на чем-то предосудительном, он максимум идет в отставку. В Корее, Японии – он вполне может покончить с собой.

У разных народов стыдными являются совершено разные вещи. Для человека из бразильского племени ботокудов вполне нормально ходить голым. Но и они знают стыд: ужасно стыдно, коли тебя увидели без ботока в нижней губе – все сбегаются, показывают пальцами и хихикают. Что такое ботоки? Это такое понятие естественности. В мочках ушей и в нижней губе в этом племени носят вставленные ботоки – деревянные диски. Чем больше боток, тем больше красота члена племени. Маленькие дети этого племени бегают «так», без ботоков, но еще в детском возрасте им пробивают нижнюю губу и мочки ушей деревянными гвоздиками, которые они и носят. Со временем гвоздики меняют на диски – все более и более широкие. И ходить без них категорически нельзя. Местные получали кайф от «голых» по их понятиям европейских исследователей – при том, что европейцы были упакованы в одежду, а ботокуды ходили голыми, но зато с ботоками. Во многих странах Европы очень стыдно бывает нарушить этикет. Краем это зацепило даже наших. Один фронтовик написал, как по взятии какого-то, кажется, венгерского, замка офицеров части хозяин замка, какой-то оказавшийся «красным» местный барон или граф, пригласил на званый ужин. Они пришли при полном параде. Стол ломился от яств, но возле каждой тарелки лежали по десятку вилок и ножей разных форм, о предназначении которых они могли только догадываться. Они смотрели на других приглашенных. Те что-то жались и не ели. Они не ели тоже. Так голодными они и вышли из-за стола. Но не успели они уйти из замка, как увидели, с каким аппетитом те, другие приглашенные, хрустели печеньем, что увидели на подносе, забытом на столе в коридоре. Поняв, в чем дело, они все вместе вернулись за стол и с аппетитом съели все что там было – уже наплевав на то, какой именно вилкой они это цепляли с общего блюда. В европейской цивилизации понятие стыда крепко связано со степенью обнаженности. Очень стыдно нарушить принятый в данной стране этикет одежды. В конце XIX века женщины впервые вышли на пляж в первых купальных костюмах (сейчас их иначе, как костюмом и не назвали бы – кофта, юбка и что-то вроде нынешних бермуд, только длинных, по щиколотку) – так мужчины буквально сбегались посмотреть на женскую голую ступню... Первые бикини согласились надеть на показе мод только стриптизерши Парижа, от показа отказались все тогдашние модели. Стыд – мощное социальное чувство, на котором держится цивилизация. Правда, в разных странах стыд очень различается.

Игорь ВАДИМОВ

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

ВКУСНЫ И ПОЛЕЗНЫ

Среди каш, которые в последнее время в определенной степени утратили популярность, многие весьма полезны и могут оказать действенную помощь в лечении различных заболеваний. К подобным кашам с полным основанием можно отнести манную, пшенную, гороховую и кукурузную.

Немало людей с содроганием вспоминает знаменитую манку, которой долгие годы старательно кормили детей в детских садах и пионерских лагерях. Но зачастую к ней приходится возвращаться и в зрелом возрасте, так как при некоторых заболеваниях она оказывается просто незаменимой. Используется манная крупа не только для приготовления каш, её применяют для пассеровки при жарке мяса, рыбы, овощей, добавляют в соусы и супы, из неё готовят пудинги, запеканки, галушки, печенье и даже пирожные.

Манная крупа – это раздробленные частицы зерна пшеницы, чей размер не превышает 0,75 мм. Благодаря своим размерам манная крупа быстро варится, что позволяет по максимуму сохранить в ней полезные вещества, а их немало. В манке содержатся белки, крахмал, витамины Е и группы В, значительное количество минеральных веществ, включая кальций, калий, натрий, фосфор, магний, железо. При этом в манке очень мало клетчатки, что позволяет использовать её для диетического питания людей с заболеваниями желудочно-кишечного тракта и даже после операций на кишечнике и желудке. Манная каша отлично усваивается организмом, отличается питательностью и высокой калорийностью. При этом у неё имеется существенная особенность – переваривается манка не в желудке, а в нижнем отделе кишечника. Медики считают, что манка способствует очищению желудка и кишечника от шлаков и слизи, помогает расщеплять лишний жир, затормаживает окислительные стрессы в кишечном тракте, чем значительно снижает риск возникновения рака толстой кишки. При этом к манке надо относиться осторожно. Во-первых, в ней содержится глютен, к которому у некоторых людей имеется наследственная или приобретенная непереносимость, проявляющаяся в аллергических реакциях, расстройстве желудка, болях в связках, анемии и других симптомах. Кроме того, все-то под вопросом способность содержащегося в манной крупе фитина способствовать «вымыванию» кальция из костной ткани и зубов. Поэтому в последнее время старательно закармливать детей манкой перестали, особенно маленьких. Но то, что в разумных пределах (2-3 раза в неделю) манка детям полезна, у большинства медиков сомнения не вызывает. Если же ребенок категорически отказывается её есть, настаивать не стоит, а следует давать ему другую кашу. Нежелание есть манку может быть не детской блажью, а защитной реакцией организма.

Значительным набором полезных свойств обладает пшенная каша, которую готовят из пшена – семян проса. Для нас привычный цвет пшена желтый, но в мире его выращивают серого, белого и даже красного цвета. При этом полезные свойства у различных видов пшена отличаются не сильно. В пшене содержится большое количество крахмала, много белка, аминокислот, до 4 % жира, небольшое количество клетчатки и сахаров. Среди круп именно пшено наиболее богато витамином А, кроме того, в нем содержится значительное количество витаминов РР и группы В. Много в нем и микроэлементов, причем, дефицитные для организма калий, фосфор и магний содержатся в большом количестве. Благодаря наличию жира пшенная крупа при длительном хранении может приобрести прогоркший привкус, но её полезные качества от этого не снижаются. В этом случае крупу перед варкой просто необходимо хорошо промыть. По мнению медиков пшенная каша нормализует кровообращение, работу сердечно-сосудистой системы и печени, обмен веществ в организме, благотворно влияет на состояние кожи и волос, укрепляет кости, ногти и зубы, помогает преодолевать усталость и депрессивные состояния, бороться с бессонницей. Она способствует выведению из организма жиров, шлаков, токсинов и лишних солей, препятствует образованию в сосудах холестериновых бляшек. Имеющийся в крупе жир хорошо усваивается организмом и не откладывается «про запас», одновременно он помогает усваивать витамин Д и каротин, поступающие с другими продуктами питания. Эту кашу применяют для питания аллергиков, диабетиков, людей с ослабленным здоровьем, заболеваниями желудочно-кишечного тракта и поджелудочной железы, страдающих гиповитаминозом. Она питательна, хорошо усваивается организмом, но при этом способствует снижению веса.

На Руси издревле была в почете гороховая каша, её подавали даже к царскому столу. Кроме каш с горохом варили супы, делали кисели и пироги, фаршировали им дичь, птицу и рыбу. Такое пристрастие к гороху вполне объяснимо, он легко выращивается в средней полосе, вкусен, да к тому же и весьма полезен. В горохе большой процент хорошо усваиваемых организмом белков, углеводы, аминокислоты, антиоксиданты, витамины А, С, РР, группы В, много микроэлементов, включая железо, кальций, калий, марганец, фосфор, селен. Гороховая каша высоко питательна и быстро создает ощущение сытости. Она помогает снизить вероятность развития гипертонии, сердечно-сосудистых и онкологических заболеваний, способствует выведению камней из почек и мочевого пузыря (для этого используют и настой ботвы гороха), благотворно влияет на состояние кожи, способствует выведению из организма канцерогенов и токсинов. Народные целители часто применяют горох как эффективное наружное средство. Гороховая мука помогает лечить кожные воспаления, фурункулы и нарывы. Повязки с распаренным горохом уменьшают боли при заболеваниях суставов.

В ряде южных районов России среди каш долгое время первенствовала кукурузная (мамалыга). Со второй половины прошлого века её употребление возросло и в целом по стране, хотя особой популярности она и не снискала. При этом кукурузная каша обладает поистине замечательными свойствами. Она хорошо очищает организм, причем, выводит из него пестициды, радионуклиды и жиры, нормализует уровень сахара в крови. При этом она малокалорийная и легкоусвояемая. Имеющийся в кукурузе белок содержит важные для организма аминокислоты (триптофан и лизин). В кукурузе содержатся витамины С, Е, РР, группы В, а также микроэлементы, включая железо, магний, кальций, калий, фосфор. В составе имеющихся в кукурузе жиров преобладают жирные ненасыщенные кислоты (арахидоновая, линоленовая, линолевая). Много в кукурузе углеводов и пищевых волокон. Употребление кукурузной каши показано при сахарном диабете, аллергии, нарушениях обмена веществ, болезнях сердечно-сосудистой и центральной нервной систем, печени, желчного пузыря и желудочно-кишечного тракта. Считается, что содержащиеся в ней вещества способствуют профилактике онкологических заболеваний и обновлению клеток, замедляют процесс старения. Кукурузная каша, благодаря низкой калорийности и сбалансированному содержанию полезных веществ, рекомендуется для питания пожилым людям, а также тем, кто имеет избыточный вес или ведет малоподвижный образ жизни. Кроме перечисленных, в России готовят каши и из других злаков и овощей, которые в силу разных причин не столь популярны, но полезны каждая по-своему. Включение различных каш в рацион питания помогает человеку не только получить столь необходимые организму витамины, микроэлементы и другие полезные вещества, но и способствует профилактике, а в ряде случаев и целенаправленному лечению многих заболеваний.

Владимир РОГОЗА