

**СРОЧНАЯ  
ПЕЧАТЬ до  
формата  
A3+ 8(909)  
690-98-63**

**“Слово и дело”**

# В Добрый ЧАС

vdchpoligraf@mail.ru    www.ramgraf.ru

**8 (909) 690-98-63, 8 (999) 835-68-55**

**ЮГО-ВОСТОК ПОДМОСКОВЬЯ**

**НОМЕР: 24 (1121) октябрь 2024**

**16+**

**ЛИКВИДАЦИЯ  
СКЛАДСКИХ  
ОСТАТКОВ  
В СВЯЗИ С  
ЗАКРЫТИЕМ  
ПРОИЗВОДСТВА  
в наличии  
профнастил,  
евроштакетник,  
металлочерепица**

**Производственная  
компания  
ВекторМет  
ПРОИЗВОДСТВО  
КРОВЛИ  
ЗАБОРНЫЙ  
ПРОФИЛЬ**

ВСЕХ ВИДОВ: (ГОФРОЛИСТ, ПРОФНАСТИЛ, МЕТАЛЛОЧЕРЕПИЦА)

**АДРЕС: МО, г. Раменское,  
4-ый км Донинского ш., Полигон,  
8-917-567-49-08; 8-915-196-66-86**

**ЭВАКУАТОР**  
быстро и надежно

**8(916)040-00-40 8(966)040-00-40**

**РЕМОНТ**

холодильников и стиральных машин на дому

- Одни из самых низких цен
- Бесплатная диагностика
- Выезд мастера в удобное для Вас время

**Дешевле починить – чем купить!**

**50% СКИДКА**  
Для пенсионеров и ветеранов

**8-926-548-59-11**

**Компании  
ООО «ГазСервис»  
требуется:**

на постоянной основе

- секретарь
- слесарь ВДГО
- газосварщик

Обращаться по телефону:  
**8-903-626-04-66, Елена Викторовна**

**ООО «ГазСервис ТО»**  
(Свидетельство о допуске № 0099.02-2010-5013052968-С-137)

**ОКАЗЫВАЕТ СЛЕДУЮЩИЕ ВИДЫ РАБОТ И УСЛУГ:**

- Техническое обслуживание, монтаж/замена, ремонт и пуско-наладочные работы бытового и промышленного газового оборудования.
- Диспетчерская служба **8-905-586-02-42**
- Договорной отдел **8-905-586-02-43**
- Отдел промышленных котельных **8-903-245-30-67**

Специалисты ООО «ГазСервис ТО» будут рады ответить на все интересующие Вас вопросы.

**Адрес: МО, п. Кратово, ул. Мира, дом 18**  
**Сайт: газсервис.рф • Почта: gasservisto@mail.ru**

**НАТЯЖНЫЕ ПОТОЛКИ**  
профессиональный монтаж любой сложности

- прочность
- влагостойкость
- долговечность
- экологичность
- безопасность
- термоизоляция

**Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей**

**AVIEL**

**ИНТЕРНЕТ  
ТЕЛЕВИДЕНИЕ**

Оставьте заявку на подключение

**8 800 222 4677**  
звонок для Вас бесплатный  
или на сайте **AVIEL RU**

**КАЛЕНДАРИ на 2025 ГОД**

- Разработка дизайна и печать под ключ
- Так же изготавливаем и по Вашим макетам

г. Раменское,  
ул. Народное Имение, д.14, 2 этаж  
**8 (909) 690-98-63**  
**vdchpoligraf@mail.ru**

Формат A3    Карманный    Квартальный

**ПОЛИКАРБОНАТ**

Сотовый, монолитный  
Профилированный  
Для навесов, заборов,  
светопрозрачных конструкций.

- ДОСТАВКА • РАЗНЫЕ ЦВЕТА
- БОЛЬШОЙ ВЫБОР В НАЛИЧИИ

**8(993)-419-70-71**



## КАК УРАГАНЫ ПОЛУЧАЮТ СВОИ ИМЕНА

Берил, Хелен, Милтон — недавние прозвища ураганов — и это не самые популярные имена для девочек и мальчиков в англоязычном мире. Но по какому принципу ураганы получают свои названия? Все зависит от личных вкусов ученых?

### В МИРЕ СТОЛЬКО ИМЕН! КАКОЕ БУДЕТ У СЛЕДУЮЩЕГО УРАГАНА?

Национальное управление океанических и атмосферных исследований (NOAA) предсказало более интенсивный, чем обычно, сезон ураганов в 2024 году. Мы уже видели множество свидетельств того, что в этом году количество ураганов будет выше

среднего. Их разрушительные последствия уже затронули тысячи людей.

Сейчас в самом разгаре ураган «Милтон» — чрезвычайно мощный атлантический ураган, он стал вторым по интенсивности тропическим циклоном, когда-либо зарегистрированным над Мексиканским заливом после урагана Рита 2005 года. Скорость порывов ветра при урагане достигала 195 км/ч.

### КАК ШТОРМ ПОЛУЧАЕТ СВОЕ ИМЯ

До 1950-х годов атлантические ураганы определялись просто по году и порядку их возникновения.

Однако эта система была несовершенна, особенно когда метеорологам и средствам массовой информации приходилось отслеживать несколько штормов одновременно («Ураган в Новой Англии», «Сан-Фелипе», «Большой ураган 1722 года», «Галвестонский ураган»).

Современная версия названий берет свое начало во времена Второй мировой войны. Тогда американцы активно составляли прогнозы погодных условий для флота и авиации, было важно как можно точнее предсказать поведение тропических циклонов. Чтобы избежать путаницы, военные

начали присваивать штормам имена своих жен, тещ, сестер и подруг. Все они были расположены в алфавитном порядке.

Взяв эту систему за основу, в 1953 году в США начали использовать список женских имен, упорядоченных в алфавитном порядке, чтобы лучше понять, какие ураганы когда начнутся. Мужские имена были присвоены штормам в 1978 году, а в 1979 году была официально принята база данных имен студентов, которую мы сейчас используем для отслеживания атлантических штормов.

Список включает в себя 21 название на каждый год, при этом в списке отсутствуют названия на буквы Q, U, X, Y и Z.

В каталоге достаточно названий, чтобы продержаться шесть сезонов ураганов, после чего он будет переработан. Когда ураганы становятся особенно смертоносными или разрушительными, их названия могут быть удалены. В таких случаях Всемирная метеорологическая организация собирается для принятия решения о новом названии, чтобы заполнить пустующее поле. Эндрю, Катрина, Аик и Сэнди — это лишь несколько имен, которые потеряли свое место в списке за последние десятилетия. Всемирная метеорологическая организация ежегодно исключала из списка по крайней мере одно имя в период с 2015 по 2022 год.

Екатерина Бельчикова  
<https://www.techinsider.ru/author/katya-bel/>



СТОИМОСТЬ ЧАСТНОГО ОБЪЯВЛЕНИЯ - 40 РУБЛЕЙ СЛОВО



Частные  
объявления

КУПЛЮ

Куплю старинные: иконы и картины от 80 тыс. руб., книги до 1940г., статуэтки, столовое серебро, сервизы, золотые монеты, буддийские фигуры, знаки, самовары, колокольчики, старинные ювелирные украшения, Тел.8-920-075-40-40

ТРЕБУЕТСЯ

- Требуются РАЗНОРАБОЧИЕ, предоставляется бесплатное жилье, 3/п 100.000- 120.000 руб. (ОКЛАД 75000 руб. + подработки по желанию), 3/п без задержек. Метро Котельники, Лыткарино, Люберцы. 8-915-071-88-29 Александр, 8-925-522-52-52 Юрий
- Требуется водители манипулятора. Перевозка бытовок. Зарплата стабильная круглый год, без задержек. От 170000р. - 230000р. График 5/2, 6/1. Проживание бесплатное. +7-925-522-52-52, +7-925-026-37-28
- Требуются плотники для сборки бытовок, предоставляется бесплатное жилье, 3/п 100.000- 150.000 руб., 3/п без задержек. Метро Котельники. 8-915-071-88-29, 8-925-522-52-52 Юрий
- Требуются сварщики. Изготовление каркасов для бытовок, фермы. ЗП 170.000- 330.000 руб. Бесплатное проживание. Метро Котельники, Лыткарино, Люберцы. 8-925-522-52-52 Юрий, 8-915-071-88-29 Александр

РАЗНОЕ

- Репетиторство по сольфеджио, преподаватель высшей категории. Педагогический стаж более 40 лет. Помогу выполнить домашнее задание, подготовлю к выпускным и приёмным экзаменам музыкальной школы. Тел: 8-910-477-12-37
- Ремонт стиральных и посудомоечных машин, бойлеров, электроплит. 8-995-222-17-10
- Профессиональный монтаж натяжных потолков, любой сложности. Тел.: +7-901-779-09-17 Андрей
- Ремонт холодильников и стиральных машин на дому. Низкие цены, бесплатная диагностика. Выезд мастера в удобное для Вас время. Тел: 8-926-548-59-11

Публичное Уведомление об учреждении (сотворении / возрождении) Родовой / Народной / Общины - Твердь.

Настоящим публичным Уведомлением доводим до сведения каждого о том, что двадцать первого декабря две тысячи двадцать третьего года в одиннадцать часов семь минут одну секунду в современном летоисчислении (21 декабря 2023 года в 11 часов 07 минут 01 секунду (GMT + 3) в месте Мидгард - Земля - Русь - РСФСР - СССР состоялся сход Живых / Человеков / Вольных / Мужчин и Женщин. Свободным Волеизъявлением по принципу Круглого стола Старейшин принято единодушно решение об учреждении (сотворении/ возрождении) Родовой / Народной / Общины - Твердь, место пересечения широты и долготы 55.5789N 38.19845E объявляется дединой. Претензии принимаем только в письменном виде на бумажном носителе на почтовый ящик близ улицы Холодовский проезд дом 4 город Раменское Московской области, 140105, в течение 10 (десять) календарных дней с момента опубликования в СМИ настоящего публичного Уведомления. Орфография и пунктуация автора сохранены. Право на корректировку написанного оставляем за собой.

Честь имеем.

ВЫПИЛ?... ПЛОХО?... ПОМОЖЕМ!!!

НАРКОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ

КУПИРОВАНИЕ АЛКОГОЛЬНЫХ ЗАПОВЕ

www.narcomedcenter.ru

г. Жуковский, ул. Чапаева, д. 51

(926) 530-42-12; (903) 685-93-76; (495) 556-80-13

п. Удельная, ул. Интернациональная, д. 17

(496) 462-24-60; (903) 151-03-81

п. Новохаритоново, Электроизолатор, д. 52,

(400м от 14 батальона ДПС)

(496) 464-76-95; (903) 732-05-17

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

Замечательное место! Свежий воздух! Прекрасная природа!

ПРЕКРАСНАЯ РЫБАЛКА

НА ЛЕСНОМ ОЗЕРЕ

Отдохни от суеты!!!

А также уютная полянка с мангалом и беседкой (200 м от водоёма), домик рыбака и русская баня идеально подойдут для отдыха на природе, Дня рождения, корпоративов.

форель

белый амур

щука

судак

окунь

каarp

сом

Адрес: Раменский р-н, д. Минино (до указателя "Рыбалка")

8(909) 166-81-45

8(906) 049-97-38

Круглосуточно! Круглый год!

ИНТЕРНЕТ

КАБЕЛЬ В КАЖДЫЙ ДОМ

РАССРОЧКА ПОДКЛЮЧЕНИЯ

IP-TV

ЛИЧНЫЙ КАБИНЕТ

НОЧНОЙ ФОРСАЖ

ДОВЕРИТЕЛЬНЫЙ ПЛАТЁЖ

АКЦИИ

ТАРИФ ВЫХОДНОЙ

ПОДАЧА ЗАЯВОК по телефону: +7(499) 999-01-30

на сайте: www.intronex.ru

e-mail: info@intronex.ru

многоканальный

мобильный офис

+7(906) 797-25-25

МОЖЕТ ЛИ КОРИЦА В КОФЕ ПОМОЧЬ ПОХУДЕТЬ



В ней содержится около 50-60% коричневого альдегида. **Сжигает ли корица жир** В обзоре 35 исследований, изучалось, может ли потребление корицы повлиять на окружность талии. Было обнаружено, что дозы корицы менее 1,5 граммов в день (около половины чайной ложки) уменьшают окружность талии на 1,68 см. Однако потребление более 1,5 г в день не оказывало существенного эффекта.

Мета-анализ 21 клинического исследования, в котором приняли участие 1480 человек, показал, что корица также снижает индекс массы тела (ИМТ) на 0,40 кг/м2 и массу тела на 0,92 кг. Но это не изменило состав жировой или мышечной массы участников.

В другом обзоре, который включал все результаты мета-анализа, было обнаружено небольшое влияние корицы на снижение веса. Участники потеряли в среднем 0,67 кг и снизили свой ИМТ на 0,45кг/м2.

Таким образом, в целом, потеря веса, которую мы наблюдаем в результате этих высококачественных исследований, очень незначительная и составляет от двух до шести месяцев, и в основном без каких-либо изменений в составе тела.

Почему корица приводит к небольшому снижению веса?

Существует несколько возможных механизмов. По-видимому, она позволяет глюкозе в крови (сахару) быстрее проникать в клетки организма. Это снижает уровень глюкозы в крови и может повысить эффективность работы инсулина.

Кроме того, это улучшает процесс расщепления жиров, когда они нужны нам для получения энергии. Наконец, это может помочь нам дольше чувствовать себя сытыми, поскольку замедляет поступление пищи из желудка в тонкий кишечник.

<https://www.techinsider.ru/author/katya-bel/>  
Екатерина Бельчикова

Корица уже давно используется во всем мире как в сладких, так и в соленых блюдах и напитках. Но новый тренд TikTok утверждает, что добавление чайной ложки корицы в ваш ежедневный кофе в течение одной недели может помочь вам «сжечь» жир.

**Есть ли в этом доля правды?**

Не занимайтесь самолечением!

В наших статьях мы собираем последние научные данные и мнения авторитетных экспертов в области здоровья. Но помните: поставить диагноз и назначить лечение может только врач.

Начнем с того, что не все виды корицы одинаковы. Существует два вида корицы, которые получают путем измельчения коры коричневого дерева и в состав которых могут входить различные природные активные ингредиенты.

Коричник китайский (Cinnamomum cassia) — самый распространенный вид корицы, который продается в продуктовых магазинах. Она имеет горьковатый вкус и содержит повышенное содержание одного из активных ингредиентов — циннамальдегида, соединения, которое придает корице ее вкус и запах. Около 95% корицы этого вида состоит из циннамальдегида.

Другая корица — коричник цейлонский (Cinnamomum verum), она более сладкая на вкус.



Лиц. ЛО-5-01-001557 от 20.02.2010

**ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ  
АЛКОГОЛЬНОЙ ЗАВИСИМОСТИ**

ООО «АРИАДНА-Р»

- Наркологическая помощь в стационаре и на дому;
- Вывод из запоя;
- Амбулаторное лечение алкоголизма и наркомании;
- Пролонгированное лечение на длительный срок.

Раменское, ул. Зои Космодемьянской 10;  
+7 (496) 461-21-30, 8 (925) 926-81-89  
Бронницы, ул. Советская, 155;  
+6 (946) 466-66-99, 8 (925) 924-60-62

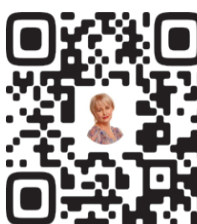
**АНОНИМНОСТЬ  
ГАРАНТИРУЕМ!**

ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ У СПЕЦИАЛИСТА

### Творческая мастерская "Антураж" приглашает

В нашей мастерской проходят мастер-классы по интересам индивидуально, в группе, а так же по абонементу

- Рисование (живопись, графика)  
Дети от 5 лет и взрослые.
- Лепка (пластилин, глина, гончарное дело)  
Дети от 5 лет и взрослые
- Декоративно прикладное искусство (роспись по стеклу, по ткани, по дереву)  
с 7 лет и взрослые
- Курсы "Кройки и шитья" - с 15 лет и взрослые



Адрес: г.Раменское, ул.Космонавтов, д.40В,  
здание кафе "Холодок"- вход с торца здания,  
справа, домофон "Мастерская", 2 этаж  
Телефон: +7(925)497-82-03

❖ Литос  
❖ Браер  
❖ Терекс  
❖ Воротынк  
❖ Голицино  
❖ Донские зори  
❖ Железногорск  
❖ Кольца, блоки  
❖ брусчатка  
❖ Доставка

**КИРПИЧ  
ГАЗОСИЛИКАТ**

❖ Бонолит

д. Капустино, Шоссейная, д. 7а  
Жуковский, ул. Энергетическая, д.7

**+7 916 165-25-52**

www.кирпичныйдворик.рф E-mail:krpdvor@list.ru  
Спасибо, что выбрали нас!

**СЕЗОН ПЕЧАТИ**

- визитки
- флаера
- дипломы
- бланки ч/б и цветные

**(изготовление макета, можно с вашим макетом)**

**(999) 835-68-55; (909) 690-98-63; vdchpoligraf@mail.ru**

## НЕ ТОЛЬКО ЧЕРНЫЙ И ЗЕЛЕНый: КАКИЕ БЫВАЮТ ВИДЫ ЧАЯ И КАК ПРАВИЛЬНО ИХ ЗАВАРИВАТЬ

Чай — второй по популярности напиток в мире после воды. Мы пьем его везде: на работе во время перерыва, дома за просмотром любимой телепередачи, в гостях со сладостями вприкуску, в поезде... Да в общем, в любое время в любом месте! Вот только многие из нас делают это совершенно неправильно, ведь для получения всех преимуществ чаепития необходимо следовать определенным правилам.

### Пришло время открыть мир чая и узнать секреты его идеального заваривания.

Вопреки распространенному мнению, видов чая не всего два, а целых семь. И большая их часть изготавливается из одного чайного растения — *Camellia Sinesis*. Листья Камелии Китайской выращивают и обрабатывают по-разному, именно поэтому из них можно получить разные виды напитков с уникальными полезными свойствами.

### ЧАЙНАЯ СИМФОНИЯ: КАКИЕ ВИДЫ ЧАЯ СУЩЕСТВУЮТ

#### ЧЕРНЫЙ ЧАЙ

Занимает первое место по популярности среди любителей чая. Черный чай отличается высоким содержанием кофеина (его примерно в два раза меньше, чем в черном кофе), большим количеством антиоксидантов, противомикробным и противовоспалительными свойствами и насыщенным горьковатым вкусом, который достигается благодаря особому процессу обработки листьев чайного растения. Для начала их подвергают воздействию кислорода для того, чтобы запустить процесс окисления, затем ожидают, когда они приобретают темно-коричневый оттенок, а затем нагревают, сушат и при необходимости измельчают.

Какие сорта бывают: Дарджилинг, Ассам, цейлонский, Эрл Грей, Хун Ча.

Как заваривать: Для приготовления черного чая необходимо использовать кипяченую воду, предварительно остуженную до 95-90 градусов по Цельсию (просто подождите 2-3 минуты после того, как чайник вскипит). Только для начала ошпарьте листья кипятком, сразу вылейте его и только потом залейте их водой нужной температуры. Дайте ему настояться некоторое время, чтобы вкус раскрылся максимально полно. Пить черный чай следует в чистом виде, обычно с небольшим количеством лимона.

#### Зеленый чай

Этот вид чая — просто кладовая полезных свойств. Исследования показывают, что его регулярное потребление помогает замедлить процессы старения организма, стимулирует работу мозга, избавить от лишних килограммов, предотвращает развитие рака и многих других серьезных заболеваний.

В отличие от черного, зеленый чай вообще не подвергается процессу окисления. Вместо этого его заваривают, готовят на пару или на сковороде и сушат перед скручиванием листьев

Какие сорта бывают: Сенча, Матча, Лунцзин, Порох

(Gunpowder).

Как заваривать: воду следует использовать несильно горячую, около 75-80 градусов. Так же, как и черный чай, листья зеленого нужно сначала ошпарить, затем заваривать в течение 4-5 минут. Вкусы зеленого чая также имеют тенденцию немного различаться: одни сорта могут обладать травянистым или растительным привкусом, другие — сладким и нежным.

#### Белый чай

Для этого напитка срывают только молодые листья, из-за чего кофеина в нем совсем мало, зато в его составе большое количество витамина С, витаминов группы В, микроэлементов и аминокислот. Благодаря своим лечебным свойствам в народе он получил звание чая молодости и здоровья. Листья после сбора их сразу же вялят и сушат, чтобы предотвратить окисление — из-за таких особых требований к сбору урожая белый чай обычно бывает дороже остальных видов.

Какие сорта бывают: Белый пион (Бай Мудань), Гун Мэй, Шоу Мэй, Цзинь Жэнь (Золотой волос).

Как заваривать: листья белого чая имеют не столь выраженный аромат и вкус, поэтому заваривать их нужно по-особенному. Ни в коем случае не обрабатывайте их только что вскипяченной водой, подождите минут 10, пока она не остынет. После залейте листья и аккуратно помешивайте их примерно 5 минут. Белый чай легкий и освежающий, с нежным вкусом. Добавлять в него молоко и сахар не рекомендуется.

#### Улун

«Улун» происходит от китайского «У Лун», что означает «Темный дракон». Это что-то среднее между черным и зеленым чаем, поскольку уровень его окисления может варьироваться от 8 до 85%. Отличительной чертой этого вида чая является то, что последним этапом его приготовления является обжаривание, которое сохраняет вкус и усиливает степень окисления.

Какие сорта бывают: Молочный Улун, Те Гуань Инь, Да Хун ПАО, Женьшень.

Самым дорогим чаем в мире считается «Дангон улун». Его цена достигает нескольких тысяч долларов за килограмм!

Как заваривать: традиционно для заваривания улун принято использовать специальный сосуд гайвань — это небольшая чаша без ручки с крышкой, обычно выполненная из керамики, которая поглощает тепло, не повреждает чайные листья и позволяет им сохранить свои полезные свойства. Но вполне можно обойтись и без него: залейте листья теплой водой, затем слейте ее и тут же заварите чай снова (не используйте кипяток). Подождите 1-4 минуты, затем подавайте напиток в «дегустационных» чашках, объемом примерно 100 мл. При этом использовать слишком много заварки не нужно: если листья в рассыпчатом виде, понадобится 2 чайные ложки на чашку, в скрученном

**ГРАНИТНАЯ МАСТЕРСКАЯ  
«МЕМОРИАЛ»**

Изготовление памятников любой сложности - от элитных до эконом-класса.

- Ручная гравировка портретов, изготовление изображений на стекле, металле и керамике.
- Доставка и установка. Укладка плитки гранитной или тротуарной, бордюры.
- Огромный выбор аксессуаров: вазы, подсвечники, кресты.
- Изготовление оград.

Гибкая система скидок, быстрые сроки исполнения. Индивидуальный подход к каждому клиенту.

Адрес: МО, г. Егорьевск, переулок Северный, 4б.  
**8-964-642-39-13**

График работы:  
Пн-Пт 8.00-17.00, Сб-Вскр 9.00-15.00  
memorial-eg.ru  
memorial-eg@mail.ru  
Возможно оформление заказа в дистанте.  
Оформление всех необходимых бумаг при регистрации памятника.

— одна.

#### Пуэр

Пуэр производится примерно так же, как и зеленый чай, но по внешнему виду и насыщенности вкуса он ближе к черному чаю. И, так же, как и он, обладает бодрящим эффектом за счет высокого содержания кофеина. А еще этот вид напитка полезен для пищеварения и контроля веса благодаря наличию различных бактерий, без которых не обходится процесс ферментации. Вкус пуэра меняется с возрастом, поэтому он может обладать как горьковато-сладким, так и кисловато-землистым привкусом.

Какие бывают сорта: Шен, Шу, Белый пуэр.

Как заваривать: отмерьте нужное количество заварки (пропорции те же, что и при заваривании улун) и залейте ее чуть остывшим кипятком. Спустя 3-5 минут напиток можно разливать по чашкам. Преимущества пуэра в том, что его листья можно заваривать от 5 до 10 раз, только с каждым разом следует увеличивать время заваривания на 15-30 секунд.

#### Желтый чай

Многие часто путают его с зеленым и даже не подозревают, что пьют на самом деле желтый чай. Они действительно похожи друг на друга и обрабатываются одинаковым образом, но главное отличие заключается в том, что при приготовлении желтого чая чайные листья проходят процесс томления: их погружают в теплую среду с высокой влажностью, в результате чего они желтеют.

Какие сорта бывают: Мао Чизнь, Хуан Та Ча, Цзюнь Шань Инь Чжень.

Как правильно заваривать: для начала прогрейте посуду, в которой собираетесь заваривать чай, кипятком. Вылейте его и засыпьте листья чая: чайную ложку на 200 мл воды. Температура ее в идеале не должна превышать 85°C. Желтый чай может выдержать до 4 заварок, при этом каждый раз время заваривания следует увеличивать на 30 секунд.

#### Пурпурный чай

Это наиболее молодой вид чая, единственный сорт которого — Анчан. Его готовят из цветков растения *Clitoria ternate*, который славится невероятно высоким содержанием антиоксидантов, что делает его очень полезным напитком.

Как заваривать: лепестки довольно быстро окрашивают воду в синий или пурпурный цвет, поэтому для приготовления чая их понадобится немного. Дайте кипятку остыть в течение 2-3 минутки, прежде чем заливать им заварку, а затем позвольте напитку настояться 3-5 минут.

#### Травяные чаи

Отдельный вид чайного искусства — травяные чаи, которые по сути больше являются растительным настоем. Технически невозможно подсчитать существующее количество его видов, так как заваривать можно практически все: от цветков ромашки до корня имбиря.

Чаще всего любители чая отдают предпочтение высушенной перченой мяте, лаванде, лепесткам гибискуса и многим другим растениям, обладающим целебными свойствами.

Екатерина Николаева  
<https://www.techinsider.ru/author/katenikolayeva/>



# ДРУГ ИЛИ ВРАГ: КАК ЖЕВАТЕЛЬНАЯ РЕЗИНКА ВЛИЯЕТ НА ЗДОРОВЬЕ ЗУБОВ



ты, разрушающей зубы. Чтобы жвачка приносила пользу, обратите внимание на состав: вместо сахара там должны быть низкокалорийные подсластители, а жевать резинку следует не дольше 15 – 20 минут, чтобы не давать лишнюю нагрузку на суставы челюстей.

Согласно клиническим исследованиям, жевательная резинка без сахара способствует снижению риска возникновения кариеса, если человек при этом не забывает про тщательную чистку зубов щеткой и нитью.

**МОЖЕТ ЛИ ВЫПАСТЬ ПЛОМБА ИЗ-ЗА**

Многие считают, что жевательная резинка приносит больше вреда, чем пользы: разрушает зубы, способна выдернуть из них пломбы и даже снять коронки. Но на деле оказалось все наоборот: стоматологи рекомендуют использовать жвачку после еды, но при соблюдении нескольких условий.

Она должна быть без сахара, а жевать ее нужно не дольше 15 – 20 минут.

Польза жевательной резинки в том, что она, во-первых, удаляет застрявшие в зубах частички пищи, а во-вторых, стимулирует повышенное слюноотделение. Слюна же в свою очередь нейтрализует кислоты, которые вырабатывают бактерии, а значит, защищает зубы от кариеса.

Ионы кальция и фосфата, содержащиеся в слюне, способствуют естественной реминерализации эмали, также за счет слюны снижается кислотность продуктов и напитков, которые негативно влияют на эмаль, а когда человек проглатывает слюну, он очищает полость рта от этой кисло-

**ЖВАЧКИ**

Что касается пломб и коронок, то при качественной их установке жвачки бессильны. Пломба может сколоться, если во время еды попадется что-то жесткое, а коронка рискует покинуть зуб, если изначально была плохо зацементирована. Потерять что пломбу, что коронку при некачественной их установке можно во время еды, и жевательная резинка здесь не играет решающей роли.

Жвачки наносят вред зубам в том случае, если содержат сахар, поскольку это отличная питательная среда для бактерий. Ситуация усугубляется, если человек часто и долго их жует, а потом забывает прополоскать рот водой.

Еще один минус жевательной резинки – это повышенный аппетит, который вызывают подсластители, поэтому если вы решили похудеть, лучше не увлекаться жвачками, чтобы потом их не заедать вкусняшками.

Татьяна Афонина  
<https://www.techinsider.ru/author/afonina/>

ЦВЕТНОЙ КСЕРОКС

масштабирование до формата А3

СКАНИРОВАНИЕ

до А3, разрешение до 600 dpi

Адрес: г. Раменское,  
ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж  
8 (909) 690-98-63, (496) 467-99-20

БИЛЕТЫ БЕЗ КОМИССИИ BILETTE.RU

26 ОКТЯБРЯ 18:00

ДК САТУРН РАМЕНСКОЕ

АВЕРИН

Максим АВЕРИН  
Анна ЯКУНИНА 16+

Тел.: +7 496 463-20-76 dk-saturn.ru

TICKETLAND MTC

art-concert.ru

ДК «САТУРН»

г. Раменское dk-saturn.ru

т. (496) 463-20-76

10 НОЯБРЯ 18:00

ЛУЧШЕЕ СЕМЕЙНОЕ ШОУ

ПЕСНИ  
ТАНЦЫ  
ПОДАРОК  
ЧЕЛЛЕНДЖИ

Кобяков

«ПУШКА», «РОМАШКИ», «ОГНИ НОЧНОГО ГОРОДА»

0+

TICKETLAND MTC

GORKASSA.RU 8 800 550-11-73

18 ОКТЯБРЯ - ДК САТУРН

НАЧАЛО В 19:00 РАМЕНСКОЕ

КАЛИНОВ МОСТ.

ЛУЧШЕЕ. ЗОЛОТО ПЕСЕН

12+

КАССА: +7 (496) 463-20-76 1 ДК-САТУРН.RU

24 ОКТЯБРЯ ДК «САТУРН»

19:00

ДИРИЖЕР  
ВЛАДИМИР СПИВАКОВ

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ФИЛАРМОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР РОССИИ

6+

8 (496) 463-20-61 dk-saturn.ru

2 НОЯБРЯ ДК САТУРН 12:00

ТЕАТРАЛЬНО-ЦИРКОВАЯ СКАЗКА

0+

БУРАТИНО

НОВЫЕ ПРИКЛЮЧЕНИЯ

С УЧАСТИЕМ АРТИСТОВ ТЕАТРА им. Е. ВАХТАНГОВА, МОСКОВСКИХ ЦИРКОВ И АРЕСИРОВАННЫХ НОВОТНЫХ

0+

Выкуп в кассе и на сайте: DK-SATURN.RU

касса 8 (496) 463-20-76

ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО

«Король Русского Балета» в. Никол

Балет в 2-ух действиях

0+

27 ОКТЯБРЯ 17:00

ДК «Сатурн»

Выкуп в кассе и на сайте: DK-SATURN.RU

касса 8 (496) 463-20-76

ДК САТУРН 1 НОЯБРЯ 19:00

МИРОВЫЕ РОК-ХИТЫ ИЗБРАННОЕ РОК-ОРКЕСТРА LIVE

СИНФОНИЧЕСКИЙ ОРКЕСТР

dk-saturn.ru

ВСЕ БИЛЕТЫ SUNSHOW.RU

2.11 ДКСАТУРН 19:00

ЛУЧШЕЕ ЗА 40 ЛЕТ

ПОЗНАКОМЬТЕСЬ С ДРУЗЬМИ - ДОРОЖНИКИ - СЕРИИКА-ЛИСА

ИГОРЬ САРУХАНОВ

Заслуженный артист России

БУХТА РАДОСТИ - ЖЕЛАННОСТЬ - КАРАКУМ - ПОДРОЧКА - ЗЕЛЕННЫЕ ГЛАЗА

6+

С.А.И.И.И.

СЕВЕРНЫЙ ФЛОТ

03.11 19:00

ДК «САТУРН» г. Раменское

Король и Шут

ТОДД

КОНЦЕРТ + ВСЕ ХИТЫ

ГОЛОС МИХАИЛ ГОРШЕНЕВ

БИЛЕТЫ: DK-SATURN.RU / SEVERNYFLOT.COM / TODD.APP

06 НОЯБРЯ ДК САТУРН

19:00 2024

ИЕРОМОНАХ

ФОТИЙ

РУСЬ - НАЗЫВАЮТ СВЯТОЙ

ФИЛМЫ FOTII.RU - DK-SATURN.RU

0+

С.А.И.И.И.

Царевна лягушка

музыкальный спектакль

9 ноября 12:00

ДК «Сатурн»

г. Раменское, ул. Народное имение, д. 14, 2 этаж

билеты в кассе: 8(496) 463-20-76 и на сайте: dk-saturn.ru

0+

Художественный руководитель: Николай Николаевич Беляев

Художественный руководитель: Николай Николаевич Беляев

Художественный руководитель: Николай Николаевич Беляев

art-concert.ru

ДК «Сатурн» г. Раменское

т. (496) 463-20-76 dk-saturn.ru

18+

15 НОЯБРЯ 19:00

ФАКТОР 2

Юбилей 25 лет