VERTICAL
CypRus
Ежемесячная Русская газета
Выпуск: 2 марта 2015

Худеем, да никак не похудеем? Делаем работу над ошибками

Зимняя сказка на Северном Кипре

Мави Кошк или Синий дворец

Фестиваль тюльпанов в Тепебаши

Рубрика «Будьте здоровы!»

День донора прошел успешно

Первый в новом году день «донора крови», организованный британским сообществом 7 февраля, прошел успешно. В общей сложности мероприятие в центральной городской больнице Кирении посетило 51 человек. Следующий день донора состоится 28 марта и пройдет в Black Olive Café в Алсанджаке с 10:00 до 13:00.

Для вашего удобства публикуем календарь на предстоящий год:

30 мая – больница Dr Akcicek State Hospital в Кирении

12 сентября - Black Olive Café в Алсанджаке

17 октября - больница Dr Akcicek State Hospital в Кирении

Примите участие в мероприятии, и, возможно, имена Ваша кровь поможет спасти чью-то жизнь!

Новый авиаперевозчик на Северном Кипре

Турецкая авиакомпания Tailwind Airlines, работающая на протяжении шести лет, начала осваивать новое направление. В 2015 году компания планирует доставить на Северный Кипр около 60 тысяч пассажиров из Европы. В феврале состоялся первый рейс, который доставил в аэропорт Эрджан 186 пассажиров из немецкого Лейпцига.

Зимняя сказка на Северном Кипре

19 февраля - в день, когда по китайскому календарю отмечается Новый год, весь Кипр завалило снегом. Конечно, погода и раньше преподносила подобные сюрпризы, а в горах Троодоса встретить снег можно довольно часто. Но такого, чтобы настоящие метели наметали небольшие сугробы прямо посреди кипрских городов, не случалось уже очень давно.

Очень необычно было наблюдать, как пальмы и другие экзотические растения покрывались снегом. Многие дети и вовсе увидели его впервые в жизни, а те, кто уже был с ним знаком, принялись лепить снеговиков.

Продолжалась эта зимняя сказка всего несколько часов. Уже к обеду от снега не осталось и следа, и только вершины гор были укутаны в белое покрывало.

К счастью, в конце февраля долгожданное солнышко и тепло вернулись на Северный Кипр, и через месяц-другой многие начнут открывать купальный сезон.

Анна Варнавская, специально для CypRus

ТРСК приняла участие в международной ярмарке продуктов

Министерство сельского хозяйства Северного Кипра приняло участие в крупнейшей международной ярмарке продуктов, которая прошла в Дубае.

Страна была представлена девятью производителями, которые предлагали посетителям познакомиться с сыром «Халлим», молочными продуктами, кофе, а также сладостями из плодов рожкового дерева и халвой.

Всего в ярмарке, которая проходила в юбилейный, 20-й раз, приняло участие 120 стран.

В Кирении открылся новый культурный центр

13 февраля в Кирении открылся новый культурный центр «Лимасол», на строительство которого было потрачено 400 тысяч турецких лир.

Планируется, что в здании будут проводиться различные выставки, конференции и семинары.

Новый культурный центр был спроектирован с учетом нужд людей с ограниченными возможностями. Он включается в себя многофункциональный зал, кабинеты и библиотеку.

Дом-музей Дервиша Паши будет отреставрирован

В ближайшее время начнутся реставрационные работы в доме-музее Дервиша Паши, который расположен в историческом центре Никосии.

Особняк был построен еще 1807 году издателем первой турецкой газеты на Кипре. Ахмед Дервиш Паша был ведущей фигурой в турко-кипрской общине и членом союза печатников.

Его дом является прекрасным примером Османской архитектуры. Выбеленные стены, простой тесаный камень, терракотовая черепичная крыша и окрашенное в синий цвет деревянное обрамление окон, характеризуют сдержанность и любовь к классике. В доме также есть сад.

В 1974 году здание пострадало от бомбы, и было восстановлено только в 1986 году. А спустя еще пару лет в нем открылся этнографический музей, работающий по сей день.

Фестиваль классического кино продолжается!

В кафе Food Lodge в Чаталкёе продолжается фестиваль классического кино.

Вечера совместного просмотра любимых фильмов проводятся в заведении каждый четверг в 18:30. Стоимость входного билета – 12 турецких лир, и она также включает в себя прохладительный напиток и поп-корн.

Представляем Вашему вниманию график показов на март:

5 марта – «Метрополис», 1927 г.

12 марта – «Принцесса-невеста», 1987 г.

19 марта – «Моби Дик», 1956 г.

26 марта – «Чайна Таун», 1974 г.

День приключений в Буйукконуке

В воскресенье, 15 марта, в деревне Буйукконук состоится традиционный эко-фестиваль.

Гостей праздника ждет знакомство с традициями, обычаями и ремеслами местных жителей, катание на лошадях, прогулки по горам, наблюдение за птицами, катание на велосипедах, а также мотоциклетное шоу на недавно построенном треке.

У вас также будет возможность попробовать блюда национальной кухни и принять участие в различных спортивных состязаниях и конкурсах. Мероприятие начнется в 9 утра и будет продолжатся весь день.

Желаем Вам приятных эмоций и впечатлений!

Больше света за меньшие деньги!

Около 10 тысяч фонарей уличного освещения в Никосии в ближайшее время будут оснащены энергосберегающими лампами.

Планируется, что в общей сложности одна из турецких компаний, выигравшая тендер, установит около 55 тысяч таких ламп, что поможет сэкономить 8,5 миллиона турецких лир.

Проект должен быть реализован в течение ближайших 15 месяцев.

Фестиваль тюльпанов в Тепебаши

С приходом первого весеннего месяца наступает и фестивальная пора, которая продлится до самой зимы. 14 и 15 марта в деревне Тепебаши состоится 11-й фестиваль тюльпанов.

Праздничные уик-энд начнется с парада, официальных речей и выступления детских фольклорных коллективов. Гостей фестиваля также будут развлекать приглашенные музыкальные исполнители. Кроме того, будут организованы пешие прогулки к местам произрастания диких тюльпанов.

Tulipa Cypria или кипрский чёрный тюльпан произрастает только на Кипре и занесен в Красную книгу, поэтому срывать его запрещено. Кстати, рядом с тюльпанами на склонах растут и дикие орхидеи, которыми Вы также сможете полюбоваться.

По традиции, всех гостей фестиваля ждет ярмарка с национальными продуктами питания, сувенирами, а также предметами интерьера и быта.

Приятных вам прогулок!

В Алсанджаке появится уникальный природный заповедник

Грандиозный проект муниципалитета Алсанджака по строительству национального природного парка, который будет расположен напротив памятника Миру и Свободе, должен быть завершен через два года.

Совместный проект муниципалитета города и факультета архитектуры и искусства Американского Университета Кирении будет профинансирован Турцией. Планируется, что строительство парка завершится 25 февраля 2017 года.

Муниципалитет Алсанджака провел специальную встречу, на которой представил проект и рассмотрел всевозможные идеи и предложения по реализации задуманного. Мэр Алсанджака Фират Атасер рассказал, как зарождался этот проект, а также отметил, что жители города на протяжении многих лет ждут появления подобного парка, в котором они могли бы отдыхать и наслаждаться природой. В свою очередь представитель муниципалитета Кирении Мехмет Энвергиль заявил, что в развитых странах уделяется большое внимание зонам отдыха для взрослых и детей. Он счастлив, что подобный проект будет реализован на Северном Кипре, и готов оказать всяческую поддержку.

Декан факультета архитектуры и искусства GAU, профессор Хусейн Садри отметил важность подобных проектов и заявил, что он гордится участием в его создании. Он также подчеркнул, что ни одно дерево не будет вырублено при строительстве, а естественная среда обитания будет защищена благодаря использованию природных материалов.

Мави Кошк или Синий дворец

По дороге в Гюзельюрт расположена крайне интересная достопримечательность Mavi Kosk, что в переводе с турецкого означает «Синий дворец». Из-за своего расположения, возможно, это не самый посещаемый памятник архитектуры на Северном Кипре, однако, мы уверены, что он достоин Вашего внимания.

Мави Кошк был построен в 1957 году в качестве резиденции итальянца греческого происхождения Пауло Паулидеса, который был адвокатом президента Кипра Макариоса, а также влиятельным оружейным бароном на Ближнем Востоке. Он заработал огромное состояние на кровопролитных войнах, что хорошо заметно по роскошному облику его виллы.

Шикарная обстановка дома сильно контрастирует с уровнем жизни киприотов того времени. Почему-то эта достопримечательность не очень известна и популярна, как остальные, хотя полностью сохранила свой первоначальный вид.

Дом находится на территории турецкой армии. Но проехать к нему можно без проблем, оставив свой паспорт на контрольно-пропускном пункте. Без машины на территорию вас не пропустят. Такие правила у военных. В доме расположено 16 комнат, каждая из которых имеет свой цвет и свою историю.

Музыкальная комната

Комната получила свое название в честь английского пианино 1957 года, которое занимает самое видное место. Картины и светильники ручной работы добавляют оригинальности этой комнате. Кроме того, нельзя не заметить красивое кресло в стиле Барокко, сидя в котором Паулидес писал мемуары.

Голубой бассейн

Голубой бассейн расположен между музыкальной комнатой и гостиной и был очень характерен для древнеримских дворцов.

Библиотека

Более 1300 книг расставлены по полкам библиотеки Павлидеса, большинство из них на английском языке, 43 – на греческом и лишь несколько на других языках. В комнате стоит большой стол с покрытием из оленьей кожи, а также красивое кресло, которые были подарены ему президентом Макариосом. Также нельзя не обратить внимание на бронзовые фигурки ангелов, статуи Бетховена и Вагнера и картину на красной стене.

Спальни

Все комнаты второго этажа покрашены в разные цвета. Так, красная комната считалась местом встречи мафии. Партнеры Паулидеса сидели в центре комнаты, а сам он располагался в углу в кресле из крокодиловой кожи.

В голубой спальне останавливались гости, которые оставались на ночь. В этой комнате есть необычное зеркало, привезенное в качестве подарка из Китая. Оно состоит из девяти фрагментов, располагающихся под разным углом – таким образом, человек может увидеть любой уголок комнаты, не оборачиваясь.

В зеленой комнате гости могли отдыхать и смотреть телевизор. Еще одна голубая комната в доме – это спальня Паулидеса. Она располагается по центру виллы и имеет окна на северо-восток и юго-запад, поэтому в комнате в течение дня всегда было много света, а хозяин мог любоваться рассветом и закатом. За кроватью находится потайная дверь, через которую в 1974 году, когда началось вторжение турецких войск, Паулидес скрылся в специальном тоннеле, а затем покинул остров. После побега Паулидес взорвал тоннель, поэтому до сих пор неизвестно, куда он вел.

Желтая комната считалась детской, хотя Паулидес не был женат и не имел детей. Кроме того, она использовалась в качестве убежища от землетрясений, так как имела очень прочные стены.

Терраса

Терраса специально была построена таким образом, что солнечный свет в нее практически не проникал, благодаря чему люди могли отдыхать и наслаждаться легким бризом на протяжении всего дня.

Столовая

В столовой находится много интересных предметов и посуды, которая сервировалась в зависимости от времени года: зимой – белая, весной – зеленая, летом – красная, а осенью – желтая. В последний раз сервиз был заменен осенью 1986 года, когда Паулидес умер, поэтому на столе по сей день стоит желтая посуда. Также в столовой есть мини-бар, который не был подключен к электричеству, но благодаря внутренней системе зеркал позволял напиткам оставаться прохладными в течение продолжительного времени.

Таверна

Это комната декорирована в стиле греческой таверны. В ней очень много интересных деталей интерьера и быта.

Сад и бассейн

Во дворе расположен большой бассейн, а также сад, из которого открываются отличные виды на горы и море. В ясную погоду отсюда можно увидеть даже турецкий берег, который расположен в 65 км от Кипра.

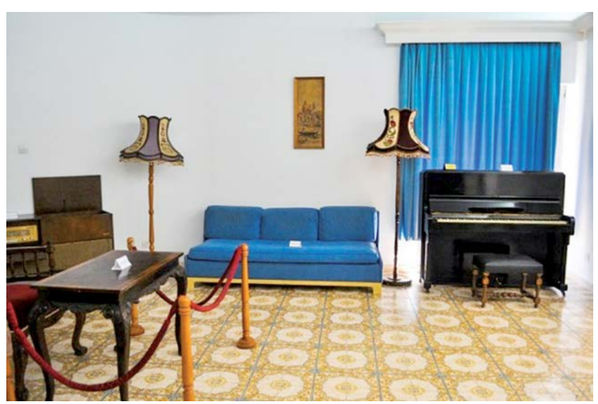
Кроме того, на самом краю есть бункер, в котором было два автомата для защиты дома. Говоря об удачном расположении виллы, стоит отметить, что она была совершенно незаметна ни с севера, ни с юга, но при этом сам Паулидес мог свободно наблюдать за всем происходящим в окрестностях.

Также в саду есть мини-амфитеатр с акустической точкой. Если человек встанет в центр лицом к дому и начнет говорить, он будет слышать эхо своего голоса, звук которого отражается от камней. На этом месте Паулидес мог репетировать свои выступления в суде.

Что касается самого Паулидеса, в итоге он был застрелен во время встречи мафии в Италии в 1986 году. Синий дворец охраняется и поддерживается турецкой армией в качестве печального памятника несправедливости в отношении турко-киприотского населения острова. Вход в дом-музей стоит всего две турецких лиры.

Приятных вам прогулок!

Анна Варнавская, специально для CypRus



Глава МВД Северного Кипра встретился с мэром Фамагусты

Министр внутренних дел Северного Кипра Теберрюкен Улучай нанес официальный визит в муниципалитет Фамагусты и обсудил текущие вопросы с мэром города Исмаилом Артером.

Теберрюкен Улучай выступил с заявлением, в котором отметил, что его министерство возобновило официальные встречи с мэрами городов и вначале будет обсуждать все вопросы и проблемы с муниципалитетами, а уже затем выносить их на обсуждение в МВД. Министр также упомянул о необходимости строительства кампуса для студентов Восточно-Средиземноморского Университета и оказания поддержки ВУЗу.

Улучай добавил, что его министерство будет информировать мэров городов о последних изменениях в правовых процедурах, которые касаются муниципалитета. Министр также заявил, что благодаря совместным усилиям продолжится развитие инфраструктуры таких деревень, как Йенибоазичи, Сердарлы и Гечиткале. Планируется, что сразу несколько масштабных проектов будут реализованы при поддержке Евросоюза.

В свою очередь мэр Фамагусты Исмаил Артер поблагодарил министра и его помощников за визит. Он отметил, что его муниципалитет всегда консультируется с министерствами по любым вопросам, подчеркнув при этом особые отношения с Министерством внутренних дел. Артер добавил, что этот визит поможет еще большему укреплению отношений с МВД.

В гармонии с природой!

Ассоциация развития и культуры Чаталкёя возобновила организацию пеших прогулок по красивейшим местам города.

Председатель ассоциации Сезай Озгюм рассказал, что подобные прогулки будут совершаться регулярно, каждую первую субботу месяца. Причем для участников походов они будут совершенно бесплатными. Озгюм подчеркнул, что целью прогулок является знакомство с природой, а также ведение здорового образа жизни.

Ассоциация приглашает всех желающих принять участие в походах и насладиться уникальной природой Северного Кипра!

Вестник весны

Самые красивые цветы в мире – это Вы, наши любимые женщины! Поздравляю Вас с Международным женским днем!

мэр Кирении
Нидай Гюнгёрдю

С самого раннего детства я любила цветы. Если вы спросите, с чем у меня ассоциируется день рождения и 8 марта, я отвечу - маленькие шарики под названием мимоза. Ее я любила больше всего. В России она продавалась совсем тоненькими пучками, но стояла так долго. И всегда радовала глаз. Моему счастью не было предела, когда я узнала, что на Кипре она растет повсюду - в садах, вдоль дорог, в горах, да практически везде!

Начало уже положено, некоторые деревья раскрыли свои цветочки. Скоро остров погрузится в желтую дымку. Раньше бы я точно уперла домой пару веточек, а теперь жалко обдирать такую красоту, поэтому любуюсь ею издалека и вблизи.

В России в обиходной речи мимозами часто называют некоторые виды акации — другого рода подсемейства Мимозовые, чаще всего — акацию серебристую. Этот вид широко распространён на черноморском побережье Кавказа, и именно ветки этого растения являются традиционным подарком на Международный женский день.

Вечнозеленое дерево не выносит температуры ниже +6°C, поэтому культивируют ее в теплых краях, в странах Средиземноморья, на черноморском побережье, в тропических и субтропических областях всего мира. Цветение длится около 2-3 месяцев.

Акация серебристая была завезена в Европу из Австралии (где является национальной эмблемой) задолго до начала празднования Международного женского дня, еще в начале девятнадцатого века. Она сразу пришлась по нраву жителям Пиренейского полуострова, которые еще с эпохи Древнего Рима поздравляли в первые дни весны своих женщин цветами. Во французском городе Сан-Рафаэль в феврале проходит фестиваль мимозы. Начало цветения мимозы означает конец зимы, и Сан-Рафаэль отмечает этот праздник парадом цветов, которые здесь начали проводить в 20-х годах прошлого века, и с каждым годом они становятся все шире и красочнее. Многочисленные процессии украшенных мимозами повозок проходят по улицам города в сопровождении музыки. Все десять дней фестиваля сопровождаются танцами, песнями и представлениями. В последний день проходит главный парад, который и провозглашает приход весны.Также фестиваль мимозы проходит в Черногории. Проведение подобного праздника, имеющего более чем столетнюю историю, приурочено к сбору этих цветов, в больших количествах выращивающихся в теплицах на всем черногорском побережье Адриатики.Ну, а на Северном Кипре пока фестиваль мимозы не придумали, тут и других праздников хватает. Зато насладиться ее красотой мы с вами можем повсеместно!

Анна Варнавская, специально для CypRus.

Группа компаний “Ноянлар” готовит новые проекты в Фамагусте и Искеле

Жилой комплекс «Royal Sun», состоящий из 957 домов, станет одним из самых грандиозных проектов Северного Кипра.

Общая площадь проекта составит 70 донумов (1 донум = 920 квадратных метров). Первая фаза строительства уже завершена и поступила в продажу в прошлом году. Учитывая огромный спрос со стороны покупателей, группа компаний «Ноянлар» выставила на продажу и оставшиеся, еще не достроенные дома. Жилье в этом комплексе рассчитано на клиентов с разным уровнем бюджета. Кроме того, у покупателей есть возможность воспользоваться рассрочкой от 3 до 36 месяцев.

- Это не просто дом, это ваш новый образ жизни и мир уюта и релакса

- Проект «Royal Sun» включает в себя богатую инфраструктуру: охраняемая территория комплекса, деловой центр, бассейн, витамин-бар, детские площадки, кафе и ресторан, бассейн и бар на крыше здания, сувенирный магазин, парикмахерская, велосипедные и пешеходные дорожки, супермаркет, сауна, фитнес-центр и другие.

На заключительном этапе строительства в комплексе появятся два открытых бассейна, один крытый бассейн с подогревом, зоны для загара, кафе, рестораны, еще один фитнес-центр, баскетбольные и волейбольные площадки, теннисные корты, зоны для пикника, а также парковые зоны.

- 7 различных дизайнов и услуги, которые превзойдут любые Ваши ожидания...

Как и в первой части комплекса, во второй Вы сможете выбрать из студии, односпальных и двуспальных квартир, бунгало и трехспальных квартир по цене от 22,400 фунтов.

- Люди, инвестирующие в Long Beach, со временем получат прибыль!

Большое количество проектов группы компаний «Ноянлар» и открывающиеся крупные отели в Искеле обеспечат светлое будущее этого региона. Район Long Beach дает возможность не только насладиться жизнью рядом с лучшими пляжами острова, но и станет отличной инвестицией в будущее.

- Вы можете приобрести дом, оставив депозит, равный всего 1 000 фунтов

НОВЫЕ ПРОЕКТЫ ПОЯВЯТСЯ УЖЕ В СКОРОМ ВРЕМЕНИ...

АППАРТАМЕНТЫ НОВОГО ПОКОЛЕНИЯ С ВИДОМ НА МОРЕ В КОМПЛЕКСЕ LONG BEACH PARK

Компания уже начала работы по строительству комплекса Long Beach Park, общая площадь которого составит 14 донумов.

СЕРДЦЕ ФАМАГУСТЫ БУДЕТ БИТЬСЯ В ANGEL TOWERS

В ближайшее время группа компаний «Ноянлар» представит новый проект в центре Фамагусты. Комплекс Angel Towers будет состоять из 36 магазинов и апартаментов и станет новым центром шопинга в Фамагусте. В комплексе будут доступны квартиры с одной и двумя спальнями, выполненные в соответствии со всеми международными стандартами качества и комфорта.

Комплекс Angel Towers будет создан для вашей комфортной жизни. Он станет символом роскошной жизни и новым лицом Фамагусты. Верхние этажи комплекса Angel Towers будут иметь шикарные виды на горы и море.

Айран. Полезные свойства древнего напитка

Современный рынок кисломолочной продукции богат и разнообразен, однако на Северном Кипре местные жители продолжают отдавать предпочтение айрану, польза которого известна издавна.

Этот прохладительный напиток, которому уже более 15 веков, хорошо распространен среди тюркских и кавказских народов. Они могут немного отличаться технологией приготовления и составом, но все изготовлены на основе кефира (катык) при помощи молочных бактерий.

Интересно, что у древних оседлых и кочевых племен напиток отличался не только способом приготовления, но и предназначением.

Для кочевых народов айран — один из основных продуктов их жизнедеятельности. Чтобы приготовить густую вязкую массу молоко заливали в кожаный бурдюк, в котором находилась ценная закваска. Затем бурдюк пристегивали к седлу лошади. Горячая степь, высокая температура тела животного и закваска делали свое дело: молоко очень быстро превращалось в питательную кисломолочную смесь. Айран – ценнейший источник кальция и фосфора.

В жаркий день, когда жажда заставляла путников остановиться, айран разводили родниковой водой, кумысом или молоком, и тогда он превращался в прохладительный напиток. Полезен ли айран, хорошо знает народная медицина. А кавказские целители до сих пор считают, что айран противостоит яду змеи.

Современное производство айрана, позволяет получать высококачественный кисломолочный продукт разного процента жирности. В его закваске по-прежнему содержаться кисломолочные бактерии, основа (молоко): козье, овечье, коровье молоко и кумыс.

Чем полезен айран сегодня знают немногие, его необычный запах и вкус — на любителя. Но тем, кто решил избавиться от лишнего веса, этот продукт почитаем и хорошо знаком. Айран обладает удивительным свойством придавать силу, имея низкую калорийность, к тому же он снижает уровень холестерина в крови и способствует нормализации веса. Для того чтобы улучшить вкусовые качества айрана, можно добавить в напиток мед, свежий укроп или листочки ароматной мяты. Айран лучше хранить на холоде, а использовать свежеприготовленный напиток необходимо в течение суток.

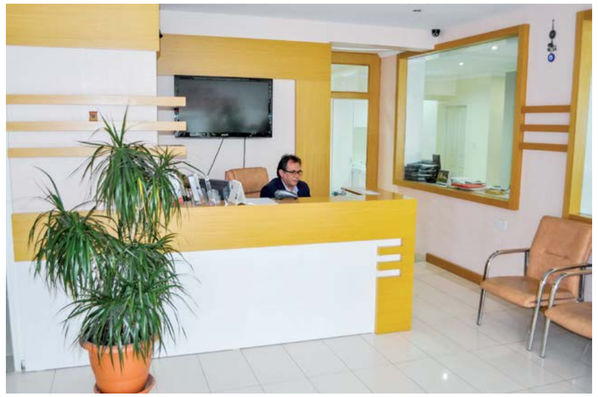
Польза айрана для людей, страдающих заболеваниями дыхательных путей, тоже бесспорна. Это кисломолочное чудо повышает приток кислорода в легкие, улучшая работу дыхательных центров организма. Напиток очень полезен в разное время года: летом утоляет жажду, а зимой повышает устойчивость дыхательной системы к инфекционным и простудным заболеваниям. Многие любители айрана отмечают и его благотворное влияние на нервную систему.

В айране содержится ценный белок, большой набор микро- и макроэлементов, витаминов и ценных кислот. Кроме этого среди полезных свойств айрана следует отметить его бактерицидные характеристики. Он подавляет гнилостную микрофлору кишечника и оказывает благотворное действие на секреторную деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сегодня разнообразные виды айрана доступны во многих странах мира. Он стал любимым напитком для всех, кому важно быть здоровыми и красивыми, жить в гармонии с природой и любить свое тело.

Рубрика «Будьте здоровы!»

В первом выпуске нашей газеты мы обещали освещать разные сферы жизни на Северном Кипре. Безусловно, одним из самых важных для любого человека является вопрос здоровья и медицины. Сегодня мы расскажем Вам об одной из лучших лабораторий Кирении – «Tib-Lab». Специально для Вас на наши вопросы ответил директор лаборатории – доктор Али Коралп.



- Наша лаборатория открылась в 2011 году в центре города и довольно быстро завоевала доверие жителей, - отмечает доктор Коралп. - В «Tib-Lab» мы готовы предложить пациентам любые виды исследований: гематологические, биохимические, гормональные, иммунологические, микробиологические и другие. Наша лаборатория оснащена самым современным оборудованием, позволяющим делать точные анализы в короткие сроки: ABX, Mini-Vidas, Elecsys, Vitros-250 и Vitros FS 5.1.

- Для многих людей посещение клиники в новой для себя стране может быть проблематичным, ведь обсуждать детали и медицинские термины на иностранном языке довольно сложно.

- Полностью с вами согласен. Именно поэтому в «Tib-Lab» у нас есть сотрудники, говорящие на русском и английском языках. Они всегда готовы помочь и проконсультировать наших клиентов. Как известно, европейская система измерения медицинских показателей отличается от российской. Но мы готовы выдать Вам результаты в привычной для Вас форме.

- А как быстро можно получить результаты?

- Обычно результаты исследований выдают уже спустя несколько часов. Кроме того, в «Tib-Lab» есть возможность заказать срочный анализ 24 часа в сутки в любой день недели.

- Расскажите, пожалуйста, поподробнее для наших читателей, какие виды анализов делают в вашей лаборатории, а также какие еще услуги вы оказываете своим клиентам.

- Мы делаем практически все виды анализов: на онкомаркеры, бакпосевы, на чувствительность к антибиотикам, на биохимию, гормоны, ВИЧ и другие. Есть в лаборатории и услуга выезда на дом. Причем дополнительно за такой сервис доплачивать не потребуется. Также хочу отметить, что мы готовы принять даже самых маленьких пациентов – к детям у нас особое внимание. Мы понимаем, что для малыша любой поход к врачу – это стресс. Поэтому стараемся по возможности брать анализы в щадящей форме.

- Существуют ли у вас комплексные программы для диагностики состояния организма?

- Да, конечно. У нас есть два пакета лабораторных анализов, рассчитанных на людей до 40 лет и старше. Первый из них состоит из 16 видов анализов и стоит 200 турецких лир. Второй включает в себя 19 анализов и обойдется нашим клиентам в 250 лир.

- Насколько часто к вам обращаются русскоговорящие клиенты?

- Знаете, мы очень рады, что с каждым годом количество русскоговорящего населения на Северном Кипре увеличивается. Это говорит о том, что людям нравится наша страна, они чувствуют себя здесь безопасно и комфортно. Со своей стороны, мы стараемся делать все, чтобы они оставались довольны и уровнем медицины в нашей стране. Всегда рады видеть русскоговорящих клиентов в нашей лаборатории и в качестве доказательства готовы предоставить им 20-процентную скидку на все услуги. Желаю всем огромного здоровья и хочу напомнить, что любое заболевание лучше предотвратить, чем потом лечить. Поэтому не забывайте регулярно проходить обследование своего организма.

Медицинский центр «Kamiloglu»

Совсем рядом с лабораторией «Tib-Lab» находится одна из лучших клиник на Северном Кипре - медицинский центр «Kamiloglu». Он предлагает огромный выбор услуг, и рассказывать о нем можно очень долго, но, пожалуй, подробно сделаем мы это в следующий раз. А сегодня хочется отдельно упомянуть об одном очень важном его отделении – УЗИ и рентгенологии.

Относительно недавно в клинике появился русскоговорящий врач – доктор Мухаббет Дурдыева или, как она сама попросила себя называть, доктор Майя. Это квалифицированный врач-радиолог с огромным опытом работы, получивший свое образование в медицинском институте Анкары. Она рассказала нам о новейшем оборудовании, которое с недавнего времени появилось в клинике «Kamiloglu».

- В этом году в нашей клинике появился первый МРТ-аппарат в Кирении, - отметила доктор Майя. - До этого всем пациентам приходилось ездить на магнитно-резонансную томографию в Никосию, однако теперь они могут не терять драгоценное время и пройти обследование у нас.

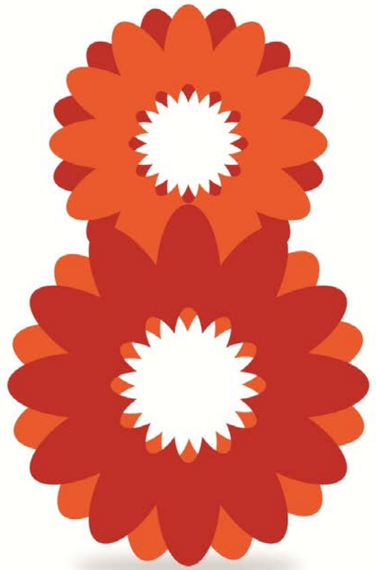
Проведение МРТ позволяет врачам увидеть живые структуры тела пациента под любым углом и в любом разрезе. Это один из наиболее безопасных способов заглянуть внутрь тела человека, имеющий мало противопоказаний, позволяющий неинвазивно (без физического вмешательства) провести информативную, высококачественную и безболезненную диагностику функции внутренних органов и областей тела. Преимущество МРТ заключается в том, что процедура не предполагает облучения пациента рентгеновскими лучами и радиоволнами.

- Какие еще услуги предлагает ваше отделение?

- У нас пациенты могут сделать УЗИ, маммографию (исследование молочной железы), денситометрию (исследование плотности костей), компьютерную томографию, исследования минерального обмена, а также обзорное панорамное исследование. Кроме того, в нашей клинике есть рентген-кабинет.

Все это современное оборудование помогает выявить различные заболевания на ранних стадиях. Приглашаем всех желающих пройти полное обследование своего организма. Мы поможем Вам оставаться здоровыми как можно дольше, ведь здоровье – это главное богатство человека!

Контактная информация:
Кирения, ул. Ышил, д.4
Телефоны для справок:
0533 862 92 14
0542 880 01 62
0392 815 32 82
0392 815 14 98
Веб-сайт:
www.kamilogluhospital.com
e-mail:
kamilogluhastanesi@yahoo.com



Мы поздравляем всех женщин
с 8 марта и желаем и жить
в равенстве, свободе и счастье!»

мэр Чаталкёя
Мехмет Хулусиоглу

Худеем, да никак не похудеем? Делаем работу над ошибками

«Странно.. До сих пор, всего пару дней последив за питанием, легко мог(-ла) сбросить лишнее и вернуться в форму». «В прошлый раз я легко похудел(-а) на той диете, почему же сейчас не выходит»? «Мой метаболизм, похоже, умер»! «Я больше никогда не похудею...». К сожалению, такие фразы приходится слышать достаточно часто. Это как раз тот случай, когда наш организм устает от наших экспериментов и уже не намекает, а кричит о помощи. Как вы думаете, почему иногда не получается сбросить лишние килограммы? Почему некоторые люди могут легко похудеть, а другие, похудев, тут же снова набирают вес? Согласитесь, разобравшись с причиной, решать проблему всегда проще. Так какие же ошибки совершают те, кто вдруг перестает худеть или испытывает очень большие сложности с похудением?

«Я столько раз сидел(-а) на диете...»

Организм, первый раз «посаженный» на диету, отличается от организма, опытного в плане различных диет. В первый раз худеть всегда легче. После частых диет организм уже не проведешь, так как он уже знает, как долго вы можете находиться без пищи и обманывать себя яблочком с кефиром, и знает, как много вы можете съесть после. Проще говоря, он уже знает ваши возможности и ухищрения. В диетологии это называется «эффектом Йо-Йо». Кстати, а вы знаете, что каждая новая диета – это субъективный опыт, откладывающийся в памяти на клеточном уровне? Хранение информации о прошлых диетах и об ответных реакциях организма на них используется организмом для построения модели текущего или будущего поведения.

Именно поэтому после очередной диеты организм подстраивается и после уже иначе реагирует на те же раздражители. Многие исследования подтверждают, что люди, чей вес более-менее стабилен, здоровее, чем люди, находящиеся в замкнутом круге «похудей-набери-похудей». Перестаньте играть со своим метаболизмом, гоняясь за каждой новомодной диетой. Помните, что если перед словом «диета» стоит любое слово или имя, отличное от вашего, то это очередная игра «кто – кого», навязанная вашему организму. Играйте по правилам, не впадайте в крайности и научите свой организм снова вам доверять. Это произойдет не быстро, но если у вас получится, то замкнутый круг превратится в прямую дорогу к здоровью. Помните, конечно, каждый имеет право на ошибку, вот только наше здоровье однажды может нам и не простить наших с ним игр.

«Раньше я хорошо худел(-а) при помощи голодания, но сейчас результаты совсем не те...»

Голодание, к сожалению, является одним из наиболее распространенных методов похудения. Голодая в первый раз, действительно можно похудеть, вот только потом практически всегда потерянные килограммы возвращаются, да к тому же не одни... Это объясняется тем, что во время голодания килограммы уходят в основном за счет потери мышечной массы и жидкости, и лишь на малую толику за счет жировой массы. Более того, с каждым последующим разом вы заметите, что худеть становится все сложнее и сложнее. А все потому, что наш организм куда умнее нас и всегда пытается уберечь себя от опасных экспериментов, если таковые вдруг начнут повторяться. Он уже знает, что делать и как теперь бережнее расходовать основные стратегические энерго-запасы, то есть жиры. Здесь срабатывает правило замедления метаболизма: «чем меньше поступает энергии, тем меньше и бережнее она расходуется». Не совершайте этой ошибки, думайте не только о сегодняшнем дне, но и о том, что будет завтра!

«Пытаясь похудеть, несколько раз в неделю я стараюсь питаться правильно...»

Здоровое питание на час или на день – это не серьезно! Одна порция фастфуда не сделает вас полнее, так же как и одна порция здоровой пищи не сделает вас стройнее. Здоровое, сбалансированное питание должно стать частью вашего образа жизни. Только не пытайтесь изменить за день все свои пищевые привычки, это утопия. Ставьте реальные цели и шаг за шагом идите вперед. Чем меньше будет шагов назад, тем быстрее вы доберетесь до пункта назначения, где вас ждет самая главная награда: новый(-ая) Вы и Здоровье на долгие годы.

«Я ем меньше, чем мне порекомендовал диетолог...»

Хочу с вами поделиться проблемой, которая в моей практике возникает чаще всего. У некоторых моих клиентов, в первый раз получивших план питания, иногда возникает мысль: «По-моему это много… Надо есть меньше». И, как следствие, они начинают есть меньше, чем рекомендовано, нарушая план питания. Уважаемые читатели, если вы пользуетесь услугами диетолога, пожалуйста, соблюдайте его рекомендации. Наша цель – помочь вам похудеть, не голодая, а питаясь правильно. Ведь только так вы сможете завоевать доверие своего организма. План питания рассчитывается и составляется индивидуально, с учетом вашего пола, возраста, веса, роста, привычек, образа жизни и даже состояния здоровья. Пытаясь есть меньше, чем рекомендовано, в очень скором времени вы просто перестанете худеть, и тогда уже будет намного сложнее достигнуть поставленной цели.

«Я не наедаюсь тем, что мне порекомендовал диетолог...»

А это проблема прямо противоположная предыдущей. Здесь, опять же, не стоит впадать в крайности, а следует посоветоваться со своим диетологом и найти причину. Возможно, у вас еще не выработался навык в определении правильной порции, или вы еще не научились читать этикетки при покупке продуктов, а возможно вам действительно необходимо чуть большее количество калорий. Но также может быть, что вам просто сложно менять привычный образ жизни, и вы морально не готовы к переменам. Здесь важно понимать, что для того, чтобы сбросить лишний вес, в любом случае необходимо ограничить себя в определенном количестве еды и вполне нормально ощущать, что чего-то не хватает и что, вроде бы, хочется съесть что-то еще. Дайте себе и своему организму время. Быть СЛЕГКА проголодавшимся, но при этом находиться в зоне относительного комфорта, – это нормально. А вот чувство сильного голода – это уже не нормально и сигнал к тому, что нужно дорабатывать ваш план питания. Если вы не пользуетесь услугами диетолога, то хотя бы сделайте биоимпедансный анализ состава тела и по результатам уже сами сможете рассчитать ежедневные энергозатраты и необходимое количество энергии.

«У меня нет как такового режима сна. Иногда сплю мало, а иногда много...»

Согласно многочисленным исследованиям, отсутствие режима сна не только на 40% снижает физические и умственные способности человека, но и негативно влияет на вес человека. Тем, у кого стабильный режим сна, намного легче сбросить лишние килограммы. Например, рекламщикам, актерам, врачам и медсестрам иногда бывает сложнее похудеть, так как им часто приходится работать по ночам. Если у вас нет ночных смен, но при этом отсутствует нормальный режим сна, то вы лишаете себя удовольствия более легкого похудения. Тем же, кому приходится работать ночью, хочу сказать, чтобы не отчаивались: если вы будете соблюдать рекомендации диетологов, слушать свой организм и уделять время физическим нагрузкам, то у вас все получится!

«Постоянно забываю пить воду…»

Те, кто пьет недостаточное количество воды, чаще испытывают чувство голода, переедают, периодически страдают отеками и часто страдают лишним весом. Необходимое количество воды в день рассчитывается индивидуально: вес тела в кг х 30 мл. То есть, в среднем женщинам в день необходимо выпивать 1,5-2 литра, а мужчинам 2-3 литра чистой воды. Хочу еще раз подчеркнуть: ЧИСТОЙ ВОДЫ. То есть чай, кофе, соки и другие напитки чистой водой не являются. Опять же, если раньше у вас это не было привычкой, то не стоит прямо с завтрашнего дня начинать пить воду литрами. Дайте себе несколько недель, постепенно увеличивая количество воды, пока не придете к необходимому. Бутылка воды на рабочем столе, яркие стикеры на холодильнике и напоминалки в телефоне вам в помощь!

(Продолжение в следующем номере)

Диетолог центра «DYTNFIT»
Наталья Бояджиоглу
dyt@dytnfit.com
05338660879

Отель Le Chateau Lambousa – свежее дыхание туристического сектора ТРСК

Отель Le Chateau Lambousa, который открыл двери для посетителей в июне прошлого года при поддержке Американского Университета Кирении (GAU), способен за короткое время привнести свежее дыхание в индустрию туризма и гостеприимства острова.

Слоган этого совершенно особенного места, которое обязан посетить каждый житель и гость Северного Кипра, звучит следующим образом: «Почувствуйте себя королем и королевой в блаженстве спокойной и умиротворенной обстановки нашего царства высокого сервиса.

Вице-управляющий отеля господин Уфук Чаа рассказал, что отель был передан под управление GAU полтора года назад и фактически был воссоздан из руин, получив облик настоящего замка, что вполне соответствует его историческому названию. Он также отметил, что вначале гостями отеля в основном были туристы из Европы, однако в последнее время все больше местных жителей желают остановиться в Le Chateau Lambousa.

Господин Чаа заявил, что их основной целью является доказать, что туристический бизнес может существовать и без казино. Кроме того, отель стремится решить проблему недостаточного количества профессионалов в туристическом секторе, предоставляя возможность студентам факультета туризма GAU проходить практику в отеле Le Chateau Lambousa. Он также отметил, что 70 процентов персонала отеля являются гражданами Северного Кипра, что играет большую роль в борьбе с безработицей в стране.

Чаа рассказал, что отель занимает площадь в 60 тысяч квадратных метров. Большая ее часть - это территория с деревьями, цветами и ухоженными газонами. Отель предоставляет своим клиентам услуги мирового уровня. Особое внимание уделяется и качеству питания – на кухне используется большое количество органических продуктов собственного производства.

Менеджер отеля также рассказал, что 80 процентов всех номеров уже забронированы на период с февраля по декабрь этого года. Учитывая такой высокий спрос со стороны клиентов, в будущем планируется увеличить количество номеров и вместимость отеля. Чаа выразил уверенность, что прекрасный пляж отеля будет заполнен с наступлением купального сезона. Он также подчеркнул, что, в отличие от казино, их задачей является рассказать людям о природе, культуре и истории Северного Кипра.

Лауреаты премии «Оскар-2015»

Лучший фильм года и лучшая режиссерская работа: Бёрдмен

В центре сюжета бывший актёр (Майкл Китон), некогда сыгравший роль популярного супергероя Бёрдмена и теперь возвращающийся к этому образу в новой бродвейской постановке с целью вернуть себе былую славу, блеск и величие.

Большая часть съемок проходила в театре Сент-Джеймс на Бродвее — Майклу Китону и остальным актерам пришлось приспосабливаться к строгому стилю съемок Алехандро Гонсалеса Иньярриту, так как от них требовалось заучивать до 15 страниц диалогов для сцен, которые снимались одним дублем. Интересно, что картина была снята менее чем за месяц.

Лучшая мужская роль: Эдди Редмэйн («Вселенная Стивена Хокинга»)

Кинофильм «Вселенная Стивена Хокинга» изложит нам историю взаимоотношений британского космолога и физика и его супруги по имени Джейн.

Стивен и Джейн учились в Кембридже, там, собственно, пересеклись их судьбы, и пара осознала, что дальнейшая их жизнь по отдельности нереальна. Однажды у Стивена находят заболевание моторных нейронов, которое повергнет его в стремительно быстром времени к абсолютному параличу. После такого диагноза у Стивена проявляется желание разузнать все о природном времени. В кинофильме мы сможем узнать, как ученому Хокингу гораздо больше, чем нам понятно о Вселенной и, конечно же, о том, как восторгаться своим существованием в полную меру.

«Вселенная Стивена Хокинга» - биографическая кинолента, которая раскроет самые потайные уголки одного из великих умов настоящего времени. Фильм насыщен многими памятными воспоминаниями Джейн Хокинг, бывшей женой ученого, из книги «Путешествие в бесконечность: моя жизнь со Стивеном».

Лучшая женская роль: Джулианна Мур («Все еще Элис»)

В центре картины – почетный профессор университета Гарвард, пятидесятилетняя Алиса Хоуленд, роль которой досталась Джулианне Мур. Алиса живет счастливо в собственном мире, ведь у нее есть все то, о чем только может мечтать каждая женщина – любимый муж Джон, трое детей, интересная работа, которая приносит ей одно только удовольствие.

Однако тучи над головой главной героини сгустились совершенно неожиданно. В какой-то момент Алисия начинает понимать, что страдает от определенной забывчивости. А совсем вскоре провалы в памяти учащаются, что вынуждает женщину пройти медицинское обследование. Диагноз врачей не утешителен: у миссис Хоуленд ранняя стадия синдрома Альцгеймера.

Несмотря на научный прогресс и изобилие медицинских препаратов в современном мире, эта болезнь является неизлечимой. А Алисии с каждым днем становится все хуже и хуже. Она с трудом узнает близких, и никакие методики не действуют. Изо всех сил семья старается поддерживать Алисию, помогая ей заполнять пробелы в памяти. Однако достаточно ли их усердий для того, чтоб женщина могла жить дальше? Какой финал уготовлен создателями кинокартины для этой сильной трагической героини?

Лучший адаптированный сценарий: «Игра в имитацию»

История математика и криптографа Тьюринга была написана дебютантом Грэмом Муром по мотивам книги «Алан Тьюринг: Энигма». Энигма — электромеханическая машина, при помощи которой немецкие службы передавали зашифрованные сообщения во время Второй Мировой войны. Помимо всего прочего Тьюринг известен как человек, взломавший этот код.

Лучший анимационный полнометражный фильм: «Город героев»

Юный Хиро Хамада — прирожденный изобретатель и гений конструирования роботов. Вместе со старшим братом Тадаши они воплощают в жизнь самые передовые идеи в Техническом университете города будущего Сан-Франсокио. После серии загадочных событий друзья оказываются в центре коварного заговора. Отчаявшись, Хиро решает использовать веселого и добродушного экспериментального робота Бэймакса, перепрограммировав его в неуязвимую боевую машину.

Лучший фильм на иностранном языке: «Ида»

Сирота Анна провела детство и юность в польском монастыре. Прежде чем принять обет и стать монахиней, девушка решает встретиться со своей единственной родственницей — Вандой. От неё Анна узнаёт, что она еврейка и что её родители стали жертвами холокоста.

Вдвоём они отправляются в путешествие для того, чтобы точно выяснить трагическую судьбу их семьи. В пути они столкнутся с обстоятельствами, которые поставят под сомнение их веру, и хотя женщины попытаются жить как прежде, лишь одной из них это удастся…

Перенесите неиспользованные минуты, SMS и интернет-трафик

Telsim | Red

Специальный тарифный пакет по переносу неиспользованного трафика только в Telsim

Неиспользованный трафик

Переходит на следующий месяц

Минуты, SMS и интернет

Отправьте сообщение со словом "Devreden" на 8484

Абоненты тарифов RED Classic, RED Premium, RED Elite, Ozgur 200, Ozgur 400, Ozgur 600, Ozgur 900, Ozgur 20[illegible] неиспользованные минуты, SMS и интернет-трафик на следующий месяц заплатив всего 9 TL ежемесяч[illegible] интернет-трафик будут доступно для использования только в течение следующего месяца, по окончании [illegible] могут воспользоваться этим предложением, отправив текстовое сообщение со словом "Devreden" на номер [illegible] мобильного устройства. Также подключить услугу можно в ближайшем офисе Telsim или по телефону абонен[illegible] 8484. Абонемент будет проинформирован о подключении или отключении услуги с помощью SMS. Все налоги [illegible]

VERTICAL CypRus Ежемесячная Русская газета

Редактор: Аркадий Осипян
Корреспондент: Анна Варнавская

Дизайн: Adventurecity Ltd. 0533 842 74 19
Типография: Girne Grafik

Адрес: Ecevit Caddesi, Şinasi Konuloğlu Sokak, Renan Denizer Plaza No: 2/2 Girne
Tel: 0392 815 10 54/ 55 Fax: 0392 815 00 45
e-mail: express.gazetesi@hotmail.com
ispanets2008@gmail.com

VERTICAL ORGANISATION & ADVERTISING