VERTICAL CypRus
Выпуск: 5 июнь 2015
Ежемесячная Русская газета

Алсанджак стремится стать чистым и современным городом

Главную трассу Кирении приведут в порядок

Учимся читать... этикетки

Жакаранда или Фиалковое дерево

В ТРСК появится первый пожарный вертолет

Министр экологии и природных ресурсов Северного Кипра Хакан Динчюрек объявил, что в ближайшее время будет проведен тендер по аренде пожарного вертолета.

По словам министра, практически все подготовительные процедуры по организации тендера уже завершены, и он ожидает, что до 15 октября страна получит долгожданный вертолет для тушения пожаров.

Все больше людей предпочитают летать через Эрджан

По заявлению главы департамента гражданской авиации Мустафы Софи, количество пассажиров, воспользовавшихся аэропортом Эрджан, заметно увеличилось за последние годы.

Согласно докладу организации, десять лет назад услугами единственного аэропорта Северного Кипра пользовалось лишь 1,5 миллиона человек в год, тогда как с начала 2015 года эта цифра уже достигла 3,5 миллиона человек.

Президент ТРСК провел встречу в Нью-Йорке

Президент Турецкой Республики Северного Кипра Мустафа Акынджы 4 июня прибыл с официальным визитом в Нью-Йорк, где провел встречу с генеральным секретарем Организации Объединенных Наций Пан Ги Муном, с которым обсудил процесс урегулирования кипрского вопроса.

- Надеюсь, мы придем к соглашению в течение нескольких месяцев, а не лет, - сказал Акынджы. - В данный момент мы стараемся сделать переговорный процесс более продуктивным. Мы стремимся создать хорошее будущее для молодого поколения наших стран. Часто кипрскую проблему сравнивают с танго, где есть место только двум партнерам. Но я призываю другие страны, а также ООН и гарантов безопасности на острове Грецию и Турцию принять активное участие в решении этой проблемы. Пусть это будет не танго, а греческий танец сиртаки, в котором все партнеры выстраиваются в линию, держась за руки. Сейчас Северным и Южным Кипром руководят два президента, которые 10 лет назад поддержали план Аннана. Я по-прежнему являюсь его сторонником и надеюсь, что мистер Анастасиадис также не изменил своих взглядов.

Акынджы посетил США вместе со своей супругой, а также представителями правительства. Делегация ТРСК вернется на родину 7 июня.

Два новых пропускных пункта откроются в ближайшее время

В результате встречи президентов Северного и Южного Кипра Мустафы Акынджы и Никоса Анастасиадиса, которая продолжалась около четырех с половиной часов, лидеры двух общин приняли решение об открытии двух новых погранично-пропускных пунктов. Один из них расположится в западной части острова в районе Лефке, а другой - на востоке, недалеко от деревни Дериния.

Президенты также договорились продолжить совместную работу над укреплением связей и решением кипрского вопроса.

Самые чистые пляжи - на Кипре!

Эксперты Европейского агентства по окружающей среде назвали страны с самыми чистыми и безопасными пляжами в Европейском Союзе. В тройку лидеров попал Кипр, который наряду с Мальтой и Словенией получил отличную оценку за чистоту морской воды.

Совсем рядом с этими странами расположились Греция и Хорватия. А вот в излюбленных среди туристов местах отдыха на Средиземноморье - Франции, Италии и Испании - качество воды оказалось далеко не идеальным.

Пересечь границу ТРСК теперь проще

Министр внутренних дел ТРСК Теберрюкен Улучай заявил, что с 1 июня на всех пограничных пунктах заработала новая система сканирования паспортов.

Работы по установке современного оборудования велись на протяжении целого года. Новейшие сканеры позволят ускорить процесс пересечения границы и сделают его еще более безопасным.

Неожиданная находка в аэропорту Эрджан

Во время работ по расширению аэропорта Эрджан строители наткнулись на гробницу, в которой были найдены остатки статуи древнеримской эпохи.

Археологи извлекли из гробницы голову от статуи императора, четыре ноги и три руки. В ближайшее время будут проведены специальные работы по очистке, реставрации и изучению найденных реликвий.

Самый большой торговый центр в ТРСК открыл свои двери

29 мая состоялась церемония торжественного открытия торгового центра «1001 Молл», который расположен по дороге в аэропорт Эрджан.

После завершения первой стадии строительства свои двери для посетителей открыли 40 магазинов и 10 ресторанов. Кроме того, для удобства гостей была построена большая и современная парковка, рассчитанная на 250 автомобилей.

Ожидается, что полностью строительство будет завершено в следующем году, и в общей сложности в торговом центре разместится 100 магазинов, 22 ресторана, 7 кинотеатров, зеленые зоны, детская площадка и зоопарк. А в 2017 году рядом с «1001 Молл» откроется отель.

На Северном Кипре нашли месторождения золота и меди

Значительные залежи меди и золота были найдены в районе Лефке на Северном Кипре.

По предварительным оценкам экспертов, общее количество запасов составляет порядка 1 485 000 тонн на одном участке и 2 970 000 тонн - на втором. Общая прибыль от данного проекта может составить 200 миллионов долларов.

Стоит отметить, что большая часть земельных участков с полезными ископаемыми находится на территории, контролируемой Турецкой армией, поэтому для ведения разработки нужно будет получить разрешение властей ТРСК и Турции.

Брендовая одежда и обувь на ТРСК!

Второй торговый центр на шопинговой улице Деребою в Лефкоше в ближайшее время откроет свои двери для посетителей.

Строительство трехэтажного центра «Nature Park Mall» продолжалось два года, а само здание заняло площадь в 5000 квадратных метров. Всего в торговом центре разместится 8 магазинов, три ресторана и салон красоты.

По словам директора торгового центра Левента Озердага, в «Nature Park Mall» покупатели смогут приобрести одежду и обувь известных мировых брендов, которые не найдут больше нигде в ТРСК.

1,5 миллиона лир выделено на ремонт дорог в Кирении

Муниципалитет Кирении подписал контракт с компанией «Emek Construction», которая в ближайшее время начнет ремонт проблемных участков дорог города. В общей сложности будет использовано более шести тысяч тонн асфальта.

Мэр Кирении Нидай Гюнгёрдю заявил, что на реализацию проекта было выделено 1,5 миллиона турецких лир. Ожидается, что все работы будут завершены в течение четырех месяцев. Глава города также обратился к жителям с просьбой сообщать в муниципалитет обо всех улицах, нуждающихся в ремонте.

Алсанджак стремится стать чистым и современным городом

Муниципалитет Алсанджака продолжает работы по благоустройству инфраструктуры, ремонту дорог и тротуаров, а также озеленению города.

Кроме того, в рамках подготовки к летнему сезону работники муниципалитета очищают газоны от сорняков и убирают мусор с обочин дорог. Одной из главных задач муниципалитета является строительство тротуаров в тех местах города, где они особенно необходимы. Это позволит сделать движение на дорогах более удобным и безопасным для пешеходов. Также в некоторых местах были построены каменные ограждения, которые помогут предотвратить обвал почвы и придадут улицам более ухоженный вид.

Старый кинотеатр, который не использовался на протяжении многих лет, также был подвергнут реконструкции и в ближайшее время превратится в многофункциональный культурный центр.

В Алсанджаке появился новый спортивный комплекс

4 июня состоялось торжественное открытие спортивного комплекса и парка имени Юсуфа Эрола в Алсанджаке!

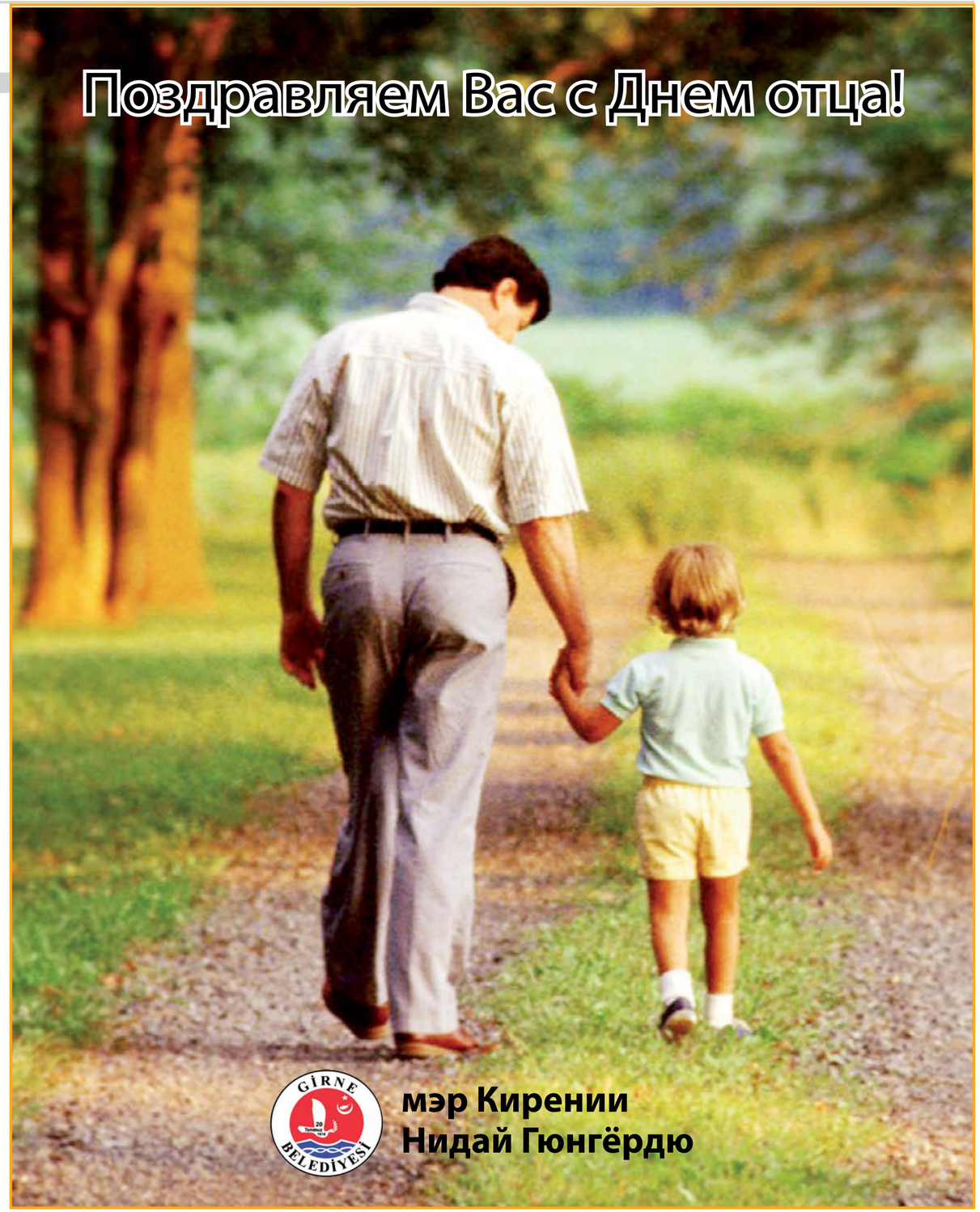
Строительство проекта муниципалитета Алсанджака продолжалось около трех месяцев. В комплексе, площадью 2070 квадратных метров, расположились баскетбольные и волейбольные площадки, раздевалки, туалеты, судейская комната, трибуны, детский городок, фитнес-тренажеры и удобная парковка.

Главную трассу Кирении приведут в порядок

Муниципалитет Кирении начал работы по уборке территории вдоль главной трассы по направлению в Лефкошу.

Специальные рабочие очищают дороги от бытового мусора, убирают сорняки в зеленых зонах на круговых движениях, а также обрезают ветки деревьев, которые препятствуют обзору водителей.

Мэр Кирении Нидай Гюнгёрдю заявил, что муниципалитет продолжит следить за состоянием дорог, так как речь идет не только об эстетическом виде, но и о безопасности дорожного движения. Кроме того, глава города обратился к автолюбителям с просьбой соблюдать осторожность на дорогах в связи с производимыми работами.



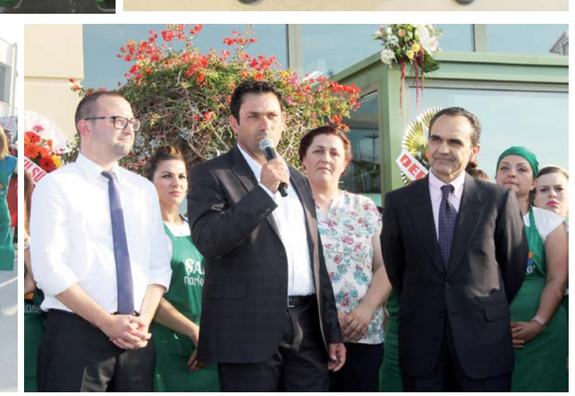
Новый супермаркет в Чаталкёе - окно в Европу!

Мэр Чаталкёя Мехмет Хулусиоглу принял участие в церемонии открытия супермаркета мирового уровня, который получил название «Шах».

Выступая перед большим количеством гостей, собравшихся на церемонии открытия, глава города поблагодарил семью Шах за открытие такого большого и современного супермаркета и пожелал ему процветания. Хулусиоглу также добавил, что появление таких магазинов оказывает благоприятное воздействие на развитие города.

В свою очередь директор магазина Али Шах отметил, что супермаркет предлагает своим посетителям не только приобрести товары, но и отдохнуть в кафе, попробовав разнообразную и вкусную домашнюю кухню и выпечку.

После официальных речей Хулусиоглу и Шах перерезали символическую ленточку, а посетители магазина могли отведать различную еду и напитки на множестве стендов компаний-партнеров супермаркета, а также насладиться живой музыкой. Приятным сюрпризом для гостей стали цветы, которые вручались в качестве подарка каждому покупателю.



Жакаранда или Фиалковое дерево

Мы продолжаем рассказывать Вам об экзотических деревьях Северного Кипра. На этот раз пришла пора растения с необычным названием Жакаранда, которое расцветает повсюду в конце мая - начале июня.

Жакаранда принадлежит к неотропическому роду, насчитывающему почти полсотни видов деревьев и кустарников, большей частью происходящих из Бразилии и широко распространённых в северной части Южной Америки и в Вест-Индии. Жакаранда широко культивируется в странах с тропическим и субтропическим климатом, а также в умеренном тёплом климате Южной Европы и Средиземноморья.

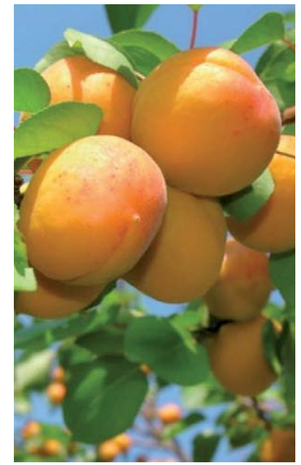
Название дерева переводится с португальского как «Твердое сердце». С ним связано много легенд. Жакаранда - это дерево мудрости и знаний, его очень любят австралийцы, которые называют дерево «Сиреневой паникой». Я бы его назвала колокольчиковым деревом, ведь его цветы очень на них похоже. Хотя название «Фиалковое дерево» тоже замечательно ему подходит.

Столько распустившихся бутонов-колокольчиков на одной ветке - невероятная красота и изящество. Особенно, когда такое сиреневое облако над головой или под ногами. Когда красивые колокольчики Жакаранды начинают осыпаться, начинается настоящий сиреневый дождь, который окрашивает дорожки, бассейны, траву на газонах. Не проходите мимо такой красоты, и она обязательно подарит Вам хорошее настроение на весь день!

Анна Варнавская, специально для CypRus

Абрикос - витаминов разных босс!

Каждый месяц мы рассказываем Вам о разных фруктовых плодах, которые по очереди радуют нас на прилавках магазинов и рынков Северного Кипра. Не успели мы



забыть вкус мушмулы и тутовника, как настала пора черешни, персиков и абрикосов. Именно о последнем пойдет речь на этот раз, ведь на Кипре этот фрукт очень любят. Не случайно в честь него каждый год в деревне Эсентепе проводится одноименный фестиваль. Со вкусом абрикосов наверняка многие знакомы, а вот о его полезных свойствах знают далеко не все.

В плодах абрикоса имеются сахара, инулин, лимонная, винная и яблочная кислоты, дубильные вещества, крахмал, витамины группы В, С, Н, Е, Р, провитамин А, железо, серебро, калий, магний, фосфор. Микроэлементы представлены солями железа и соединениями йода, которого особенно много в армянских сортах абрикоса. Поэтому систематическое употребление абрикосов позволяет предупредить заболевания щитовидной железы. Кроме того, йод обладает липотропным и антихолестериновым действием.

Есть в абрикосе и пектин, способный выводить из организма токсические продукты обмена и холестерин.

Плоды абрикоса повышают гемоглобин в крови, что способствует увеличению сопротивляемости организма. Благоприятно влияют на процесс кроветворения, что особенно важно для страдающих анемией. Особенно полезны они при авитаминозах, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, почек, ожирении. А также помогают улучшить память и повышают мозговую активность, что бесспорно очень важно для людей, занимающихся интеллектуальным трудом, школьникам и студентам.

Противоотечное, мочегонное действие густых настоев и отваров из кураги без сахара известно давно. Их широко используют в комплексной терапии многих заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек. Можно вводить абрикосы и в рацион больных сахарным диабетом, но

следует учесть, что узбекские и таджикские сорта таким больным противопоказаны, поскольку содержание в них сахара составляет 80%.

Зато всего одного стакана абрикосового сока достаточно для удовлетворения суточной потребности человека в витаминах. Он полезен при пониженной кислотности и заболеваниях кишечника, так как обладает бактерицидными свойствами.

Как видите, пользы в абрикосах предостаточно. Так что, не упустите возможность полакомиться этим фруктом и запастись витаминами. Приятного Вам аппетита!

ВСЕГДА ТОЛЬКО ЧИСТАЯ ВОДА

Каждый из тех, кто задумывался о жизни на Северном Кипре, наверняка слышал, что одной из главных экологических проблем в этом регионе является вода. Вопрос не только в качестве питьевой воды, но также в ее доступности.

Компания Comfortable Life Systems Ltd. уже три года занимается установкой солнечных электростанций на Северном Кипре. Изначально это было основным направлением CLS - экологичное и выгодное решение для экономии электроэнергии, но только в этом году данная компания поставила перед собой новую амбициозную цель. Эта цель – помочь местным жителям решить самую сложную проблему Северного Кипра. Всем известно, что чистая вода – это залог здоровья и долголетия. Теперь каждый будет иметь возможность получить питьевую воду самого высокого качества в любое время. Фильтровать воду дома не только безопаснее, но и выгоднее.

Вода - это то, без чего человек просто не может жить. Жизнь каждого из нас напрямую зависит от чистой воды. Но насколько "чистую" воду мы пьем? Мы привыкли считать, что прозрачная, без запаха и приятная на вкус вода - чистая. Это заблуждение! В воде очень много вредных примесей, которые не видно невооруженным глазом, и они очень вредны для организма человека. Поэтому воду перед употреблением нужно, конечно же, очищать.

Городские системы очистки воды фильтру воду перед подачей ее в дома, но такая вода подходит лишь для хозяйственных нужд, так как стирка, уборка, и т.д. Для человеческого организма такая вода не годится, так как в ней по-прежнему остается большой процент вредных веществ. Поэтому рекомендуется очищать воду у себя на кухне: устанавливать фильтры для очистки воды.

DWM (Drinking Water Mashine) - новая категория бытовых приборов, позволяющих получать физиологически полноценную питьевую воду премиум классе независимо от качества исходной воды. Также можно приобрести фильтры, не требующие установ (кувшины). В Европе и России они уже давн стали обыденностью, но на Северном Кипре встречаются крайне редко. Такие фильтры не требуют подключения к водопроводу, прости удобны в использовании, занимают мало места на кухне. Все кувшины производятся только из высококачественной пищевой пластмассы.

Благодаря фильтрам Аквафор чистая вода станет доступной всем и всегда!

Если у вас есть какие-то вопросы, вы можете связаться с нами по телефонам, указанным ниже, и мы с радостью вам поможем!

АКВАФОР ПОКОРЯЕТ СЕВЕРНЫЙ КИПР

23 мая в 17:00 в отеле Le Chateau Lambousa компанией Comfortable Life Systems (CLS) был организован прием, посвященный официальному старту продаж продукции брендов Aquaphor и Waterboss. Компания CLS является эксклюзивным дилером Aquaphor и Waterboss на Северном Кипре.

Деятельность компании CLS на Северном Кипре началась с установки солнечных батарей. Как известно, на Кипре около 325 солнечных дней в году, что делает солнечную энергетику одной из самых актуальных технологий для данного региона. Теперь же компания CLS начала еще одно направление, благодаря которому системы очистки воды станут как никогда доступными. Возможно, появление высококачественных фильтров Aquaphor на Северном Кипре поможет если не решить, то хотя бы приблизиться к решению одной из основных местных проблем – проблему безопасности и доступности питьевой воды.

Перед началом презентации первым слово взял генеральный директор компании CLS Владимир Габидуллин. «За время своей деятельности, мы ни разу не усомнились, правильности выбранной стратегии, которая в первую очередь исходила из понимания важности и своевременности развития экологически направленных проектов. Это и проект по солнечным электростанциям, с которого началась деятельность компании CLS и который уверено развивается и увеличивает клиентскую базу. Я рад объявить о том что в рамках стратегии развития компании мы стали дистибюторами марок Аквафор и WaterBoss на территории Северного Кипра с эксклюзивными правами на оба бренда.».

Приглашенный на прием представитель компании Aquaphor Владимир Гаас в своей речи выразил надежду на то, что системы водоочистки Aquaphor смогут сделать жизнь киприотов лучше. «Этот остров всегда казался мне воплощением рая на земле. Моей мечтой было побывать здесь. Только сегодня моя мечта осуществилась. Я приехал на Кипр, и мое мнение об этой чудесной земле стало еще лучше. Я хочу сказать Вам: Северный Кипр – одно из лучших мест на земле».

Заключительное слово было предоставлено депутату от партии Ulusal birlik Kutlu Эврену (Kutlu Evren). В своей речи он подчеркнул важность своевременных решений экологических проблем в таком молодом государстве, как Северный Кипр.

На прием был приглашен президента Северного Кипра Мустафу Акынджи (Mustafa Akıncı), но, из-за напряженного графика он не смог присутствовать. Тем не менее, автомат питьевой воды DWM Morion 101 будет вручен ему при личной встрече.

Стоит упомянуть, что это первый случай, когда русская компания на Северном Кипре организовала мероприятие подобного масштаба и уровня. Прием проходил в отеле Le Chateau Lambousa, который открылся в Лапте в прошлом году. Была проведена презентация, посвященная новым системам очистки воды. У каждого из приглашенных была возможность увидеть, как работают фильтры Aquaphor. После презентации состоялся розыгрыш подарков от компании CLS. Подарки включали продукцию Aquaphor. Гостям были предложены деликатесы и напитки Le Chateau Lambousa.

Большинство приглашенных отмечают, что на приеме было великолепное музыкальное сопровождение. Организаторы собрали на одной сцене пианиста Толгу Эрзурумлу (Tolga Erzurumlu), саксофониста Ивана Лаврентьева и певицу Нияль Озтюрк (Niyal Öztürk). Каждый из этих замечательных артистов несомненно является ведущим на Кипре профессионалом в своем направлении. Атмосфера непринужденного общения и комфорта была во многом создана именно этим замечательным трио.

Хочется от всей души пожелать успехов и процветания компании CLS. Надеемся, что этот и последующие проекты принесут пользу всем жителям Северного Кипра.

AQUAPHOR®
water filters

+90 533 888 95 97 +90 548 888 95 97 main.clsltd@gmail.com
energy-of-nature.com
Çetinay Plaza, Karaoğlanoğlu Street 210E, Alsancak, Kyrenia

Laconic Computers

Ремонт и продажа ноутбуков, планшетов и мобильных телефонов, а также подключение мобильной связи и интернета

Переезжая в новую для себя страну, Вы неизбежно сталкиваетесь с различными бытовыми проблемами. Ваши старые компьютеры или телефоны могут выйти из строя, или Вы захотите приобрести какую-то новинку для себя и своих близких. Конечно, в такой ситуации сразу возникнет вопрос, куда обратиться с этой проблемой. Сегодня мы хотим рассказать Вам об одном из таких магазинов и сервисных центров - «Laconic Computers», директор которого Лейла Джандар ответила на наши вопросы.

- Мы с мужем открыли свой семейный бизнес ровно 15 лет назад, - начала свой рассказ Лейла. - Мы стали заниматься компьютерами, так как оба получили техническое образование, и эта тема была нам близка. В то время у нас был совсем маленький магазинчик, но постепенно мы стали завоевывать доверие наших клиентов, и появилась необходимость расширять наш бизнес. На данный момент у нас три магазина - два в центре Кирении и один в Алсанджаке.

- Какие услуги Вы предлагаете своим клиентам?

- В нашем магазине можно приобрести ноутбуки, планшеты, мобильные телефоны, принтеры и сканеры, роутеры, игровые приставки, внешние жесткие диски, наушники и многое другое. Также мы являемся представителем компании «Самсунг» и можем подобрать Вам любой телевизор.

- Насколько нам известно, Ваша компания также занимается подключением к интернету и мобильным сетям.

- Абсолютно верно. Мы сотрудничаем с интернет-провайдерами «Nethouse», «Extend» и «Kibris Online». Кроме того, мы можем подключить мобильную связь и 3G интернет от компании «Turkcell».

- Бывают ли в Вашем магазине какие-то интересные акции и рекламные кампании?

- Мы проводим различные акции каждый месяц. Например, сейчас в нашем магазине можно приобрести ноутбук всего за 850 турецких лир. Такой цены на современный компьютер вы не встретите нигде на Северном Кипре.

- Занимаетесь ли Вы ремонтом бытовой техники?

- Конечно! Если у Вас возникла какая-то техническая проблема, мы всегда поможем Вам ее решить. Мы стараемся произвести ремонт в течение одного-двух дней. В том случае, если наши мастера не смогли восстановить рабочее состояние техники, то мы, естественно, не берем за это денег. Для нас самое главное не заработать как можно больше, а сделать так, чтобы наш клиент ушел довольным. Всем известно, что лучшая реклама - это «сарафанное радио», когда люди советуют своим друзьям и знакомым ту услугу, которой остались довольны. Ждем Вас в нашем магазине и постараемся помочь Вам подобрать современную технику или отремонтировать ваши бытовые приборы.

Учимся читать... этикетки

Печально, но как только мы переступаем порог продуктового магазина, начинается невидимая война «кто кого» производителей/маркетологов с вашей внимательностью и знаниями. Как же часто мы, даже не задумываясь, кладем в корзину продукты, ориентируясь лишь на цену (дороже – значит лучше), на цвет упаковки или картинку, обещающую нам здоровье и красоту! А если кто-то и решит прочитать то, что написано на этикетке, зачастую это всего лишь срок годности. Если вы смотрите на него, значит вы заботитесь о своем здоровье, однако срок годности – это не единственный показатель, о котором следует задуматься, чтобы не навредить здоровью. Другой вариант – это когда вы решили сбросить лишний вес или просто питаться правильно и сбалансированно.

Вы чаще обращаете внимание на состав, соотношение белков, жиров, углеводов и клетчатки, вот только здесь вас поджидают подводные камни, которые мы будем учиться обходить.

На этикетках порой столько информации, что в ней легко запутаться. А если сюда еще добавить языковой барьер, то этикетка и вовсе превращается в китайскую грамоту. Не скрою, даже меня, диетолога, некоторая информация, прочитанная на этикетке, порой ставила в тупик. Производители пищевых продуктов и напитков очень любят рассказывать нам о достоинствах своих продуктов, избегая привлекать наше внимание к недостаткам. Если на упаковке печенья крупными буквами написано «с высоким содержанием клетчатки», то никакой адекватный производитель не будет привлекать наше внимание к тому, что, возможно, в этом печенье избыток жиров, соли или сахара.

По сути, мы сами ведем себя так же: мы одеваем вещи, которые подчеркнули бы наши достоинства и скрыли наши недостатки, не так ли? Поэтому не будем обвинять производителей, они зарабатывают деньги продажей еды и напитков. Я просто хочу, чтобы вы научились понимать, какую пищу едите на самом деле, и у вас было право выбора.

Этикетки могут быть разными по форме, цвету, размеру, а также отличаться тем, какую информацию о продукте они дают. Существуют законы, предусматривающие наличие некоторых позиций, обязательных для всех этикеток. Это название продукта, состав, вес, срок годности, информация о производителе и, если необходимо, то инструкция по приготовлению.

«Дополнительная информация»

Сахара

В графе «содержание углеводов» приведено общее содержание крахмалов и сахаров в граммах, а под ней есть дополнительная графа «в том числе сахара». Крахмалы – это сложные углеводы, которые не провоцируют резкого подъема сахара в крови, а следовательно, не так опасны для фигуры, как простые сахара. Простые сахара могут быть представлены сахарозой, глюкозой, патокой, кленовым сиропом, инвертным сахаром, медом, фруктозой, декстрозой, мальтозой и т.п. Поэтому посмотрите на состав продукта, чтобы понять, какой именно это сахар. Чем меньше содержания сахара в продукте, тем лучше, т.к сахар – это бесполезные «пустые калории»! В таких продуктах, как фрукты и молоко, сахар встречается в естественном виде (фруктоза и лактоза соответственно) и не так страшен, как его производные.

Насыщенные жиры

В графе «содержание жиров» приведено общее содержание жиров, а под ней есть дополнительная графа «в том числе насыщенных жиров». Потребление насыщенных жиров приводит к повышению «плохого» холестерина в крови и, как следствие, повышает риск развития сердечных заболеваний. Следовательно, чем меньше содержание насыщенных жиров в продукте, тем лучше.

Клетчатка

Клетчатка представляет собой разновидность углеводов и бывает двух типов: растворимая (например пектин, находящийся в яблоках и грушах, который уменьшает уровень холестерина в крови и создает чувство сытости) и нерастворимая, которую наш организм не переваривает (что позволяет бороться с запорами и создает чувство сытости). Кроме того, клетчатка замедляет выброс сахара в кровь, а это оберегает вас от сахарного диабета и помогает сохранить фигуру. Пища животного происхождения клетчатки не содержит, она встречается в растительной пище и зерновых. Взрослым в день необходимо 25-30 грамм клетчатки.

Натрий (соль)

Если на этикетке указано содержание натрия, то его источником в основном являются соль, сода и глутамат натрия. На эту графу необходимо обращать внимание людям с повышенным давлением и тем, у кого проблемы с почками и остеопороз. Иногда на этикетке может быть указана соль вместо натрия, тогда имейте ввиду, что 1 грамм натрия равен 2,5 граммам соли.

(Продолжение в следующем номере)

«Состав продукта»

• Ингредиенты перечисляются в порядке уменьшения их веса во время приготовления продукта, то есть перечень состава продукта всегда начинается с преобладающих компонентов. Поэтому, если этикетка вас заманивает, например, низким содержанием жира, посмотрите на состав, и если вы видите сахар, и он далеко не на последнем месте в строке, разумнее положить этот продукт на место.

• Воду также пишут в порядке, который соответствует тому, сколько ее присутствует в готовом продукте, однако, если ее содержание менее 5%, тогда в списке ингредиентов воды может и не быть.

• Если в состав продукта входят травы, причем все в приблизительно равном количестве, тогда они могут быть перечислены в произвольном порядке.

• В некоторых случаях требуется указывать количество определенного компонента на этикетке явным образом. Например, если на коробке с котлетами написано «куриные», то содержание курятины в них должно быть указано в процентах.

• В настоящее время в правилах составления списка состава продукта существует «правило 25%». Это правило действует для «сложносочиненных» продуктов. Например, если кусочек колбасы на пицце занимает менее 25% готового продукта пиццы, тогда состав этой колбасы на коробке с пиццей производителю указывать необязательно, и если в этой колбасе присутствуют красители и консерванты, вы можете о них даже не узнать.

• Если в продукте присутствуют красители и ароматизаторы (усилители вкуса), они должны быть указаны на этикетке. Конечно, они в определенном количестве допустимы для употребления, однако, все же лучше выбирать продукты без или с минимальным количеством различных консервантов, красителей, ароматизаторов и прочей химии, абсолютно не нужной нашему организму.

• Не требующие указания состава продукты: цельные фрукты и овощи, газированная минеральная вода, уксус.

«Срок годности»

На упаковке скоропортящихся продуктов (йогурт, молоко, мясо) пишут «употребить до», т.к они быстро становятся опасными для здоровья, при превышении этого срока. На упаковке продуктов длительного хранения (макаронные изделия, печенье и пр.) стоит маркировка «желательно употребить до» или «годен до». Это срок, до которого продукт сохраняет свои вкусовые качества, при условии его хранения в соответствии с рекомендациями. Кстати, очень часто на таких продуктах, как жевательная резинка, соль и уксус даты не ставятся.

«Большая четверка +»

В пищевой промышленности «большая четверка» – это минимальная информация о питательных веществах, которую производитель может сообщить о своем продукте: энергетическая ценность, белки, жиры и углеводы. Про эти макронутриенты мы подробно говорили в предыдущем номере. Содержание питательных веществ указывается из расчета на 100 гр. для плотных продуктов, таких как хлеб и крупы, или на 100 мл для жидкостей. Поэтому будьте внимательны, вес продукта может быть больше или меньше 100 гр (мл). К счастью, в последнее время все больше производителей стали указывать пищевую ценность одной порции или одной штуки (в штучном товаре), поэтому не нужно больше постоянно загружать голову математикой.

Производители не обязаны давать нам какую-либо дополнительную информацию, но если на этикетке заявлено, что этот продукт является «источником клетчатки» или «имеет пониженное содержание насыщенных жиров», то необходима более подробная информация, которую называют «большая четверка + маленькая четверка». Эта информация говорит нам о том, сколько углеводов являются сахарами, сколько жиров – насыщенными жирами, а также о содержании в продукте клетчатки и натрия или соли.

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

City Spa Kyrenia ANTI-AGEING CENTERS

Вы хотите проверить революционную лазерную эпиляцию Alma Lasers Diode?
Летний загар ляжет на гладкую кожу более ровно
Вы хотите сбросить 10 кг за один месяц?
Новейшая технология лечения варикозного расширения вен
Система избавления от целлюлита
PRP-метод омоложения кожи
Медицинский уход за кожей

VelaShape
Первое устройство для борьбы с целлюлитом, получившее одобрение управления по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов США
Достаточно всего 4 сеанса для получения видимого результата
Процедура на животе, ягодицах и бедрах длится менее 30 минут
Безоперационная липосакция - это реальная альтернатива

Лазерная терапия
3D Removal
3D удаление волос
Частичное омоложение кожи Пилинг
Удаление угрей и шрамов от угревой сыпи
Удаление трещин
Лечение грибка ногтей
Лечение храпа
Лечение чрезмерной потливости
Лечение телеангиэктазии (расширение мелких сосудов кожи)

Революционное лазерное удаление волос
Современная технология эпиляции
Быстрое и безболезненное удаление волос
Все тело - всего за 60 минут
Все типы волос и кожи
Без ограничений по времени года

New Life
Метод электростимуляции
Возможность избавиться от 2 до 10 см за одну процедуру
Избавление от лишнего жира
Избавление от целлюлита
Придание правильных форм тела
Привести тело в порядок - очень легко!

Body Slim
Термометрия груди, живота и ног
Лечение целлюлита
Использование специальных кремов против целлюлита
Похудение
Вывод токсинов через пот
Омолаживающие маски для лица и тела

Jet Peel
Революционная запатентованная система, созданная для высокотехнологичного обновления кожи с помощью программы Jetpeel
Преимущество системы в том, что кожа не становится сухой, а также не способствует появлению пигментации

Power Plate
Этот вибротренажер был разработан российскими учеными и улучшен Американским космическим агентством. Потратив всего 10 минут три раза в неделю, Вы можете добиться больших результатов в похудении и оздоровлении организма.

Helix 3500
Препарат для похудения в области живота и ног
Всего за 15 минут процедуры вы сжигаете 1000 калорий

ISIL Sokak Нет: 4-6
Кирения - Северный Кипр
Kamiloğlu больница Этаж 3

0542 880 01 63
0542 862 29 29
0542 869 29 29
0533 840 72 25

City Spa Kyrenia ANTI-AGEING CENTERS Kyrenia CitySpa

Юбилейный фестиваль тутового шелкопряда

В мае в деревне Беллапаис состоялся 10-й фестиваль тутового шелкопряда. Как всегда, программа фестиваля радовала гостей церемонией открытия выступлением официальных лиц, народными танцами, ярмаркой и концертами музыкальных коллективов.

Тутовый шелкопряд — бабочка, играющая важную экономическую роль в производстве шёлка. Одомашнен в Китае около 3000 лет до н. э.

После спаривания самка откладывает яйца, из которых выходит гусеница, которая быстро растёт и линяет четыре раза. Гусеница питается исключительно листьями шелковицы (тутового дерева). Поэтому распространение шелководства связано с местами произрастания этого дерева. Кстати, их продают в огромном количестве на ярмарке.

Окукливаясь, гусеница плетёт кокон, оболочка которого состоит из непрерывной шёлковой нити длиной от 300—900 метров до 1500 м в самых крупных коконах.

Как обычно, на ярмарке было много умельцев, которые своими руками прямо на глазах у гостей фестиваля создавали маленькие произведения искусства.

Здорово, что различные фестивали проходят на Северном Кипре практически каждую неделю, а значит, у гостей и жителей острова есть отличная возможность прекрасно провести время и познакомится с культурой, традициями и кухней местного населения. Приятного Вам отдыха и впечатлений!

Анна Варнавская, специально для Cyprus

Наше королевство гостеприимства, сочетающее в себе современный дизайн и комфорт, открывает для Вас свои двери. Почувствуйте себя как дома!

Le Chateau Lambousa

Откройте для себя наше легендарное королевство «Ламбуза»

Попробуйте британскую, итальянскую и французскую кухню в баре

The North Sheild

в отеле Le Chateau Lambousa

Вас ждет аутентичная кипрская кухня в ресторане

AUTHENTIC CYPRUS *Cottage*

Palm Garden cafe & restaurant

Насладитесь отдыхом в кафе

POOL BAR

Наш бар у бассейна с новым летним меню к вашим услугам в любое время дня.

Отель Le Chateau Lambousa - это прекрасное место для празднования ваших торжеств и проведения вечеринок. Мы готовы взять на себя организацию свадебного фуршета до 2000 человек.

Tulipa Cypria convention center

Наш конференц-зал способен вместить до 1000 человек. Также к вашим услугам уютный зал на 100 человек.

WWW.LAMBOUSAHOTEL.COM

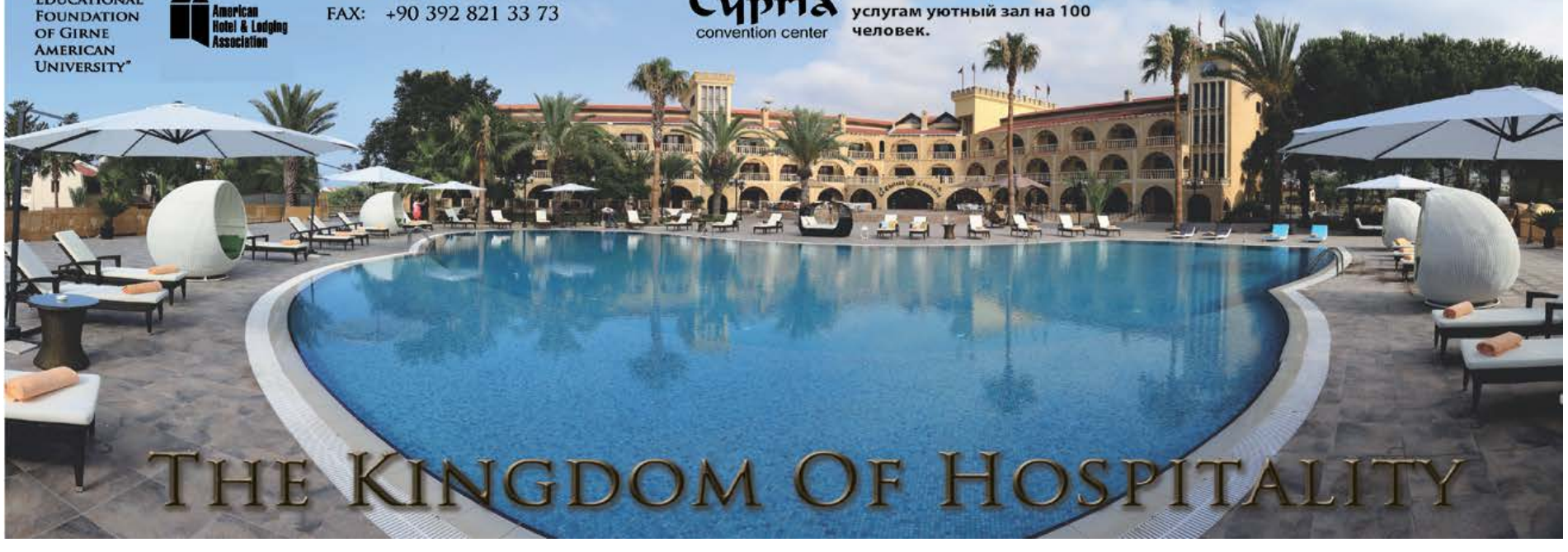
Отель Le Chateau Lambousa расположен в Лапте, Кирения

info@lambousahotel.com - sales@lambousahotel.com

TEL: +90 392 821 35 35
GSM: +90 548 821 35 35
FAX: +90 392 821 33 73

"Innovative Educational Foundation of Girne American University"

American Hotel & Lodging Association



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