VERTICAL
CypRus
Выпуск: 1 Февраль 2015
Ежемесячная Русская газета

Вода из Турции придет в июле?

Алсанджак зарабатывает престиж

В Лефкоше открылся первый гипермаркет

Ресторан Bibliotheque

Плод страсти

Добрый день, дорогие читатели!

Мы рады приветствовать Вас на страницах нашей новой русскоязычной газеты. На первых порах она будет выходить один раз в месяц и будет бесплатно распространяться в крупнейших торговых точках Кирении и ее окрестностей. Постараемся радовать Вас актуальными новостями, интересными статьями о красивых уголках природы Кипра, а также историями о творческих людях, для которых этот остров стал вторым домом.

С каждым годом количество русскоязычного населения Северного Кипра увеличивается. Конечно, все мы – люди разных национальностей и вероисповеданий, у всех свои интересы, обычаи и традиции. Поэтому мы постараемся сделать так, чтобы каждый мог найти в нашей газете тему, которая будет ему близка.

Будем рады, если вместе с нами Вы откроете для себя что-то новое и увлекательное. Мы всегда рады Вашим замечаниям и предложениям, ведь они помогут нам стать лучше. Приятного чтения Вам, друзья!

Зима на Кипре

Нынешняя зима, в отличие от предыдущей, выдается достаточно щедрой на осадки. В первые две недели нового года Кипр оказался в эпицентре действия средиземноморского циклона: ураган с корнем вырывал деревья, переворачивал лодки и даже автобусы, нанес серьезный ущерб дорогам и зданиям.

В отдельных районах возникли сбои в транспортном сообщении и электроснабжении, были закрыты некоторые школы, во многих деревнях произошли наводнения. Согласно данным метеорологов, за первые 12 дней января на острове выпало 116 мм осадков, что на 113% выше средней нормы для этого месяца!

Правда, есть у таких капризов природы и свои плюсы. Во-первых, местные жители, неизбалованные снежными зимами, при желании могли подняться в горы и поиграть в снежки. А во-вторых, проливные дожди значительно пополнили островные водоемы. А значит, в летний сезон потребители не должны испытывать проблем с водоснабжением, которые возникали в прошлом году из-за засухи…

Бензин вновь подешевел

Продолжительное падение мировых цен на нефть негативно сказывается на экономике России, однако для обычных потребителей на Кипре нынешняя ситуация оказалась выгодной. За последний месяц розничная цена бензина падала дважды.

На данный момент один литр 95-го бензина стоит 2,99 турецких лиры, что примерно на 45 курушей меньше по сравнению с декабрьскими тарифами. Литр 98-го бензина обойдется автовладельцам в 3,18 лиры, а литр евро дизеля – в 3,06 лиры.

Вода из Турции придет в июле?

Кстати, о водоснабжении. По сообщениям турецких СМИ, строительство «Проекта века», который должен будет снять все проблемы Северного Кипра с нехваткой технической воды, завершится к 20 июля 2015 года.

Напомним, что трубопровод будет проложен по дну Средиземного моря. По нему вода из Турции будет попадать в дамбу, расположенную недалеко от Кирении. Строительные работы продолжаются уже на протяжении двух лет. Изначально планировалось, что проект удастся завершить к лету 2014 года, однако из-за тяжелых погодных условий сроки сдачи объекта в эксплуатацию заметно сдвинулись.

Правда, если верить всезнающей турецкой прессе, процесс замедлился еще и по экономическим причинам. Сообщается, что строительная компания приостановила все работы, так как ее услуги не оплачивались на протяжении восьми месяцев. Так или иначе, у жителей Северного Кипра есть лишний повод порадоваться дождливой зиме. Как известно, у природы нет плохой погоды.

В Лефкоше открылся первый гипермаркет

В столице Северного Кипра – Лефкоше состоялось открытие 4-этажного гипермаркета. Торговый и развлекательный центр находится на одной из самых популярных улиц города – Dereboyu.

Строительство гипермаркета длилось около двух лет и оценивается примерно в 5 миллионов английских фунтов. Посетители смогут воспользоваться подземной парковкой на более чем 100 мест, к их услугам также три 3D кинотеатра, магазины и рестораны. Приятных Вам покупок и отдыха!

Гробница пророка Омера будет отреставрирована

В новом году начались работы по реставрации гробницы пророка Омера, которая расположена в Чаталкёе.

Гробница, которая датируется XVI веком, является местом последнего упокоения командующего Омера и шести его верных воинов.

Хазрети Омер и его армия погибли, защищая Северный Кипр от набегов арабов в период правления Омеядов халифа в VII веке.

Последние реставрационные работы проводились еще в 1950 году. На этот раз восстановить гробницу, которую английский писатель Лоренс Даррелл воспел в своих «Горьких лимонах», удастся благодаря помощи строителей-волонтеров.

Вот это улов!

15 января рыбак по имени Муса Аксой поймал в Средиземном море тунца впечатляющих размеров. Свою добычу, которая потянула на 68 кг, счастливчик отнес в известный в Кирении ресторан The Bellapais Gardens. Рыбина размером почти с человеческий рост попала в руки к шеф-повару заведения Селиму Ешилпинару, который пообещал порадовать гостей отменными блюдами.

Штрафы за превышение скорости теперь можно оплатить кредиткой

Полицейский департамент объявил о том, что теперь автовладельцы могут оплатить штрафы за превышение скорости кредитными картами. Все необходимое оборудование уже было установлено в местных полицейских участках.

Сообщается, что во избежание мошенничества, для оплаты кредиткой будет необходимо также предъявить удостоверение личности.

Это отличная новость для тех, кто иногда забывает захватить с собой наличные средства. Однако еще лучше – не нарушать скоростной режим. В таком случае вам и вовсе не придется посещать полицию. Будьте аккуратны на дорогах!

Приют для бездомных животных

Группа молодых активистов простроила временные жилища для бездомных животных, в которых они могли бы прятаться в холодную и дождливую погоду.

Муниципалитет Кирении обеспечил активистов строительными материалами и инструментами. Молодые люди обратились к жителям города с просьбой бережно относиться к их постройкам и, по возможности, подкармливать бездомных собак и кошек.

В заявлении муниципалитета сообщается, что домики были установлены в тех местах города, где обитает наибольшее количество уличных животных. Помимо домов, также были расставлены миски с едой и водой.

Мэр Кирении Нидай Гюнгёрдю встретился с группой активистов, которая трудилась на протяжении нескольких дней для создания крова для временных животных. Мэр отметил, что эти жилища – временное решение проблемы, и муниципалитет намерен в ближайшем будущем создать приют для бездомных животных.

Нидай Гюнгёрдю: «Наша главная цель – создать муниципальный центр помощи бездомным животным. В данный момент мы подыскиваем подходящее место и прорабатываем все детали проекта. В общей сложности было построено более 60 временных жилищ для бездомных кошек и собак. Хочу поблагодарить каждого, кто принял участие в этой акции. Владельцы животных не должны выбрасывать их на улицу. Если по каким-то причинам они больше не в состоянии их содержать в домашних условиях, они обязаны найти им новых хозяев».

Кроме того, мэр напомнил владельцам собак о необходимости чипирования своих питомцев и получения всех документов. Это поможет контролировать количество уличных животных.

Алсанджак зарабатывает престиж

Мэр Алсанджака Фират Атасер заявил о начале реставрационных работ культурного центра. «Благодаря этому проекту наш город заработает престиж», - сказал Атасер.

Муниципалитет Алсанджака собирается превратить старый кинотеатр и культурный центр в современный, многофункциональный развлекательный центр, в котором будут созданы все удобства для артистов и зрителей. Планируется, что по окончании ремонта всех помещений, сцены и зрительного зала центр будет вмещать 243 человека. А фасад здания будет иметь аутентичный вид старого рынка Бандабулия.

Мэр Алсанджака Фират Атасер заявил, что он гордиться быть частью строительства этого проекта, который он обещал реализовать во время своей предвыборной кампании. Атасер добавил, что он уделяет большое внимание социальной и культурной жизни города и планирует продолжить инвестирование в инфраструктуру Алсанджака.

Фират Атасер: «Мы намерены восстановить культурный центр в самом лучшем виде, чтобы он работать на благо жителей нашего города. Этот центр будет принимать множество фестивалей, важных событий и мероприятий, а также деловых встреч и переговоров. Кроме того, в нем будет работать кинотеатр. Этот проект добавит престижа Алсанджаку.

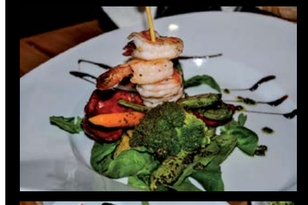
Ресторан Bibliotheque

В каждом выпуске нашей газеты мы будем рассказывать вам о разных ресторанах и кафе, которые будут достойны вашего внимания. Среди них будут как новые, недавно открывшиеся заведения, так и полюбившиеся всем места, которые на протяжении многих лет зарабатывали свою репутацию и по сей день пользуются огромной популярностью среди местного населения и гостей острова.

Заведение, о котором мы хотим рассказать вам в первом выпуске, столь же юное, как и наша газета. В сентябре прошлого года в самом историческом центре, в сердце Никосии открылось заведение, которое сочетает в себе сразу несколько функций – речь идет о Bibliotheque.

Как вы уже наверняка догадались по названию, когда-то на этом месте была самая обычная библиотека. Однако в последние годы здание пустовало и превратилось в самые настоящие руины. Но, как известно, творческие люди, загоревшиеся какой-то идеей, способны свернуть любые горы, а в данном случае, полностью восстановить историческое здание и превратить его в стильное и уютное место отдыха.

Дизайн заведения выполнялся на заказ архитектором из Швейцарии, который попытался совместить старинный и современный стиль. Конечно, это задача не из легких, но он с ней явно справился. Красивая мебель под старину, диваны эпохи барокко, императорские кресла, книжные полки, прозрачный пол и стол, элементы декора – все это существует вместе с клубным освещением для дискотек, деревянной мебелью для ресторана, барными стойками и милыми табуреточками на втором этаже.



Днем посетители могут отведать вкусные и разнообразные блюда от шеф-повара, а также насладиться чтением под приятную музыку.

А вечерами здесь играет живая музыка, выступают приглашенные турецкие звезды или играет ди-джей. В общем, каждый найдет в этом заведении что-то для души.

Помимо двух этажей, у заведения есть терраса на крыше, с которой открываются виды на мечеть Селемие и рынок Бандабулия. А в хорошую погоду вы также можете занять место за одним из столиков в переулочке, утопающем в зелени.

Практически при входе вы наткнетесь на прозрачный стеклянный пол, под которым находится композиция, выполненная известным кипрским скульптором Севджаном Черкесом.

Кроме того, в Bibliotheque достаточно часто проводятся различные вечеринки. Например, 6 января здесь отмечали Православное Рождество для русскоязычного населения Северного Кипра. А 8 марта планируется вечеринка и на один из самых любимых российских праздников – Международный женский день. Хозяева заведения обещают порадовать милых дам и их спутников многочисленными приятными сюрпризами.

Советуем Вам посетить это стильное и по-домашнему уютное заведение. Уверены, Вы приятно проведете время!

Ресторан Bibliotheque
Адрес: Никосия, улица Mithat Paşa, No:7
Телефон: 0533 833 71 65

Анна Варнавская, специально для CypRus

Замок тысячи покоев

Одной из визитных карточек Северного Кипра, безусловно, является замок Святого Иллариона. Его непременно советуют посетить всем туристам и гостям острова. Немаловажным фактором является его удачное расположение – всего пять километров от Кирении по хорошей асфальтированной дороге, и вы окажетесь у подножья горы, на которой возведен этот прекрасный памятник архитектуры.

Замок начали строить ещё в седьмом веке, как и соседствующие с ним замки Кантара и Буффавенто. Основной целью этих мощных сооружений была защита жителей острова от многочисленных арабских набегов. Согласно преданию, замок получил свое название в честь отшельника Иллариона Великого, который провёл последние годы своей жизни в одном из скитов в пещерах возле Кирении и был там же и похоронен. Это произошло в VIII столетии нашей эры. На могиле отшельника была построена церковь, а затем вокруг неё был возведён монастырь.

Сам же замок строился примерно в десятом столетии. Первоначально он создавался как наблюдательное сооружение за окрестностями порта Кирении. Согласно древним документам, ещё при римлянах здесь находились четыре сторожевые башни, а позже византийцы превратили монастырь в укреплённый замок. Однажды замок Иллариона послужил прибежищем самому кипрскому королю и его семейству. Это случилось в 1228 году, в период шестого крестового похода. Германский король Фридрих II попытался силой добиться регентства при малолетнем короле Генрихе I. Целых два года замок Святого Иллариона держал осаду! Однако в 1230 году он сдал свои позиции в результате измены. Но уже в 1232 году Фридрих был выбит из-за стен древней крепости.

Во времена правления островом Лузиньянами, замок был обнесён мощными укреплениями в виде высоких стен, которые тремя ярусами поднимались в гору. Каждая из этих оборонительных линий обеспечивалась запасами пропитания и воды и могла вполне автономно действовать в случае осады. Одновременно с этим Лузиньяны не использовали замок для военных целей. Построенный в крепости новый дворец стал излюбленной резиденцией для семей их Королевских Величеств.

Это был период расцвета замка с точки зрения эстетики и комфорта! Неслучайно в те времена в народе его называли «замком тысячи покоев». Говорят, что внутренние дворики замка оставались прохладными даже в самые знойные дни кипрского лета. Замок также славился тем, что с его высот открывались захватывающие дух прекрасные виды острова. Позднее замок перешёл в руки захвативших остров венецианцев, и на протяжении многих лет оставался заброшенным.

Нижний ярус замка был построен для солдат и прислуги. Там же находилась кухня, конюшни, подсобные помещения и склады. На втором уровне замка находилась церковь, а также королевские покои и апартаменты. Здесь был зал для проведения балов, кухня для знати, бараки для личной охраны короля и туалеты. Зайти на второй уровень можно было лишь через специальную дверь, подход к которой был защищён подвесным мостом.

Забраться на третий уровень замка сегодня можно лишь по крутой и узкой тропинке. Когда-то дорожка эта была вымощена каменными ступенями, что значительно облегчало подъём. Поднимаясь на третий уровень, вы пройдёте через небольшой дворик, который когда-то использовался как сад для прогулок знати. Путь ваш будет лежать через покои королевской династии Лузиньянов. Королевские апартаменты отличаются особой изысканностью: к примеру, окна, выполненные в готическом стиле, за свои безупречные формы получили название «королевских» окон.

Самая высокая точка замка Иллариона находится на высоте 732 метра над уровнем моря. Вы не пожалеете, взобравшись на неё: оттуда действительно открывается прекрасный вид на горы, море и город Кирения. Спускаясь с третьего яруса замка, можно заглянуть в Башню Принца Джона – она находится чуть в стороне от основных построек. Именно с ней связана, пожалуй, самая трагичная история, которую повидали стены замка.

Случилась она с принцем Джоном, братом короля Кипра Питера Первого. Принц и его семья поселились в покоях замка Святого Иллариона для того, чтобы защитить себя от нападений генуэзцев. Джон стал жертвой интриги королевы Элеоноры, жены Питера Первого, сообщившей ему, что его личная охрана готовит против него заговор.

Искренне огорчённый этой новостью Джон по очереди вызывал к себе своих верных слуг и одного за другим выбрасывал из окна своих покоев. Когда все его верные слуги были сброшены из окна башни, вслед за ними в пропасть полетел оставшийся без охраны сам Принц Джон. Это и был коварный замысел королевы: избавиться от потенциального наследника трона. Это случилось в башне, ныне носящей название Башня Принца Джона.

Побывать в этом месте стоит обязательно. Наверняка эта поездка произведет на Вас неизгладимое впечатление. В зимний период лучше выбрать для посещения солнечный день, а также прихватить с собой на всякий случай теплую кофту или ветровку. А летом не забудьте захватить с собой бутылку воды и желательно избегать солнцепека. Приятных Вам прогулок!

Плод страсти

Зима на Кипре – это не только сезон цитрусовых, но и такого экзотического фрукта, как маракуйя или, как его называют здесь, Passion Fruit – плод страсти.

Маракуйя приносит плоды овальной формы, которые вырастают на лозах. Его родиной является Бразилия, а всего в мире насчитывается более ста видов этого растения. Однако вырастить его возможно лишь при наличии определённых условий, главным из которых является наличие большого количества тепла и солнца. Именно поэтому Кипр со своими 300 солнечными днями в году идеально для этого подходит, и маракуйя здесь плодоносит дважды в году – в июле и в январе.

Плоды маракуйи в зависимости от вида могут обладать сморщенной или гладкой кожицей. На вкус фрукта такие отличия сильно не влияют, однако принято считать, что плоды с гладкой кожицей менее вызревшие и менее сладкие, более зрелые плоды даже чуть мягкие. Поэтому для тех, кто предпочитает ароматные плоды, при выборе этого экзотического фрукта следует обратить внимание на его кожицу, также она должны быть тёмной по цвету.

Те, кто первый раз видят этот фрукт, задаются вопросом – «Как его есть?». Всё очень просто, нужно при помощи ножика аккуратно разрезать по кругу шкуру. Потом быстро разъединить две половинки, чтобы не вытек сок маракуйи. Кушать желательно чайной ложечкой жёлтую плоть с семенами. Семечки приятно щёлкают на зубах, а аромат плода заставляет кушать ещё и ещё.

Обычно в еде используется мякоть маракуйи. Она отлично может помочь создать неповторимый вкус в пироге или торте. Также можно её применять для фруктовых салатов, однако класть тогда в последнюю очередь перед перемешиванием. Также маракуйя является отличным компонентом для создания коктейлей. В этом случае используется её сок.

Огромное количество витаминов, содержащихся в этом экзотическом фрукте, делает маракуйю беспроигрышным средством для укрепления иммунитета. А содержание в плоде антиоксидантов позволяет применять его при раковых заболеваниях, а также для укрепления стенок сосудов.

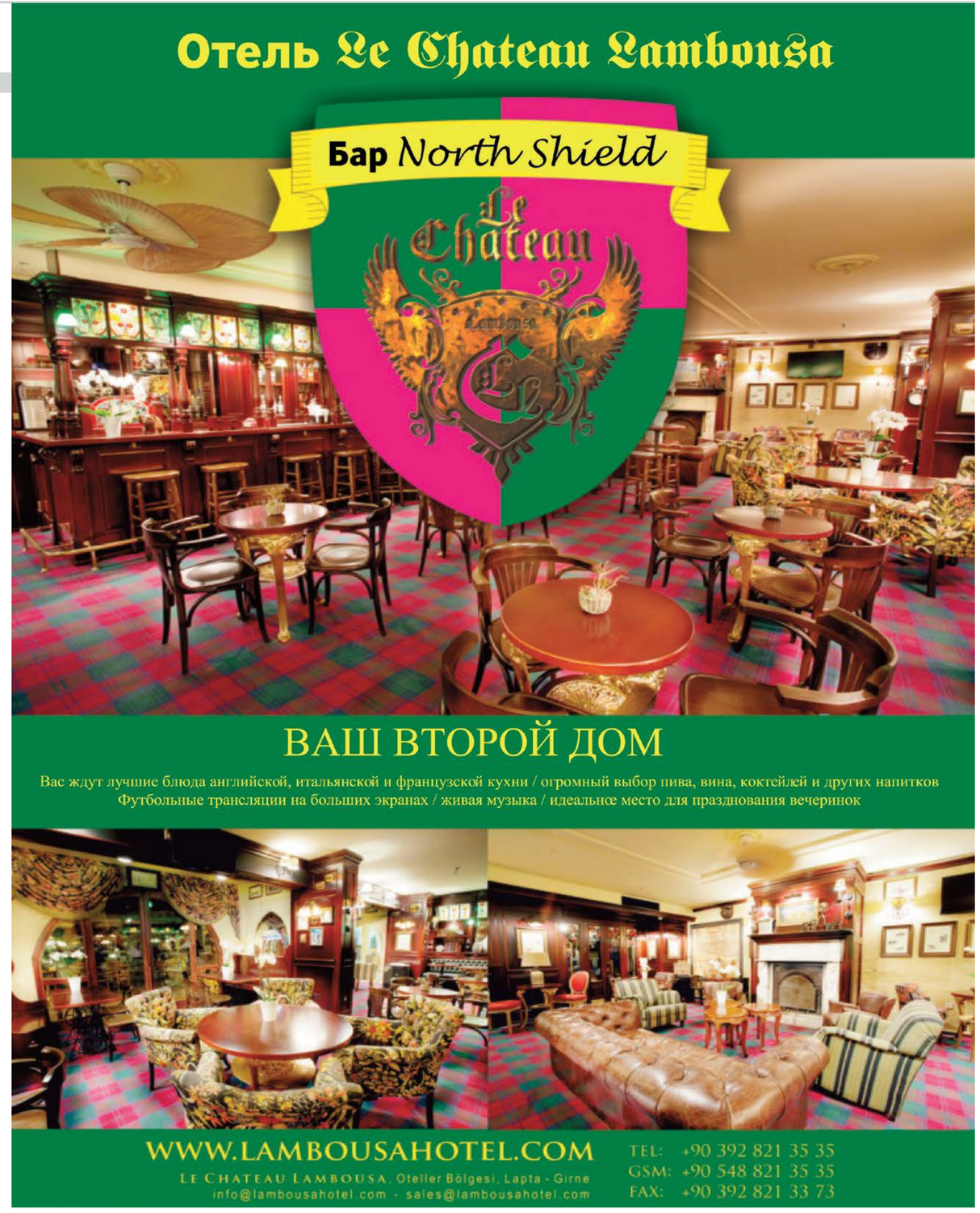
Название «плод страсти» было дано маракуйе католическими миссионерами, которые нашли в строении цветка аналогии со Священным Писанием. Цветок, воплощающий страдания Христа, наполнен сакральной символикой. Своему легендарному названию он обязан итальянскому иезуиту Ф.Б. Феррари, посетившему в 17 веке загадочные берега Индии.

Миссионер, потрясенный красотой пассифлоры, оставил потомкам поэтическое описание цветка: «Внешняя чашечка удлинена и напоминает терновый венец; невинность Спасителя подчеркивает белая окраска лепестков; многораздельные нектарники напоминают его разорванную одежду; находящаяся в центре цветка колонка

напоминает столп, к которому был привязан Господь; завязь на ней символизирует губку, пропитанную уксусом; 3 рыльца – это 3 гвоздя, 5 краевых нитей – это 5 ран, стебли лианы символизируют заложников; отсутствует только крест, потому что кроткие и мягкие натуры не могут себе представить всю глубину боли».

Вот такой он, экзотический, таинственный и, к счастью, не запретный плод, который вы можете приобрести в любом супермаркете. Приятного Вам аппетита!

Анна Варнавская, специально для CypRus



Хлеб, как много в этом звуке или Какой же хлеб «всему голова»?

Достаточное и сбалансированное питание является одним из основных условий для обеспечения здоровой и продуктивной жизни человека. Ежедневно потребляемые нами продукты питания содержат большое разнообразие питательных веществ, каждое из которых отвечает за определенную функцию в организме. Предпочтения тех или других продуктов и выбор режима питания оказывают существенное влияние на здоровье человека. Основные питательные вещества, которые мы получаем с пищей – это углеводы, белки, жиры, витамины, минералы, вода и клетчатка. Чем разнообразнее продукты питания человека, тем больше он получит с пищей необходимых организму веществ. Поэтому жизненно необходимо есть разные продукты, но в определенных количествах.

Сегодня хотелось бы поговорить про один из самых распространенных и самых недорогих продуктов питания, необходимых для удовлетворения энергетических и других потребностей организма – хлебе. Хлеб – один из самых древних продуктов, приготавливаемых человеком. Как говорится, сколько людей, столько и мнений, а сколько народов – столько и хлебов. Как правило, в России, Турции и на Ближнем Востоке для приготовления хлеба чаще всего используют пшеницу, в Южной и Восточной Азии - рис, в Мексике и Южной Америке - кукурузу.

Многие народы использовали и продолжают использовать хлеб как религиозный символ. Так, например, в память об Исходе евреев из Египта на еврейскую Пасху принято есть бездрожжевой хлеб – мацу, а в христианстве причастие проводится с помощью пресных лепешек, символизирующих тело Христа. Сейчас на прилавках магазинов можно увидеть разные виды хлеба (пшеничный, ржаной, кукурузный, овсяный, цельнозерновой и т.д.). Подходя к хлебной полке, каждый из вас наверняка хотя бы раз задумался о том, какой же хлеб выбрать, чтобы было и вкусно и полезно.

В хлебе содержится достаточно большое количество необходимых человеку витаминов и минералов. Например, витамины группы В, содержащиеся в хлебе, участвуют в слаженной работе нервной системы и процессах тканевого дыхания. В частности, ниацин (витамин В3) регулирует окислительные процессы в организме, а его недостаток приводит к быстрой утомляемости. Недостаток других витаминов группы В может привести к ухудшению зрения, быстрому старению кожи и замедлению роста у детей.

Витамин Е – это витамин красоты и молодости, а также сильный антиоксидант. Он отвечает за здоровье нашей кожи, ногтей и волос. Триптофан, содержащийся в хлебе, трансформируется в так называемый «гормон радости» серотонин, который защищает от депрессии, раздражительности и плохого настроения. Присутствующие в хлебе соли кальция, калия, железа, фосфора и других микроэлементов необходимы для развития костей и мышц, хорошей работе сердечно-сосудистой системы и поддержания организма в тонусе. В частности, магний, например, способствует лучшей работе кишечника (мягко воздействует на кишечник при запорах), облегчает симптомы ПМС и менопаузы у женщин, уменьшает мигрень, снижает давление при гипертонии.

Так как хлеб всегда был основным продуктом питания многих людей, о его пользе даже не задумывались. Сейчас же ведутся споры по этому поводу. Некоторые считают хлеб вредным продуктом питания, провоцирующим ожирение, сахарный диабет, сердечно-сосудистые заболевания и рекомендуют отказаться от его употребления. Это мнение оправдано только в отношении сдобы, сладких булочек и пирожков, а хлеб как был, так и остается продуктом, который необходим даже тогда, когда целью является похудение. Таким образом, все зависит только от того, какой именно хлеб и в каких количествах его употреблять. Давайте попробуем разобраться, что к чему, и какой же хлеб «всему голова».

Белый пшеничный хлеб (Beyaz ekmek). На протяжении многих столетий социальный статус человека определялся в том числе и выбором сорта хлеба: чем темнее хлеб – тем ниже положение. Белая мука имела более высокую цену, т.к. производилась только из твердых сортов пшеницы, которую нужно было дольше и, соответственно, сложнее перемалывать. Но, к сожалению, при изготовлении белой муки высшего сорта, магний, железо, цинк и такие витамины, как В2, В6, ниацин и фолиевая кислота, практически полностью разрушаются, а клетчатка полностью отделяется. Так, питательная ценность хлеба из такой муки очень низкая, и постоянное его употребление в больших количествах, действительно, может стать причиной ожирения и сопутствующих заболеваний.

Гликемический индекс (показатель влияния продуктов питания на уровень сахара в крови) белого хлеба достаточно высок, поэтому хлеб из белой рафинированой муки не рекомендуется употреблять людям с сахарным диабетом, реактивной гипогликемией, ожирением, да и всем, кто заботится о своем здоровье с прицелом на будущее. Поэтому, как диетолог, не могу рекомендовать этот хлеб для ежедневного употребления, а любителям белого хлеба стоит обратить внимание на более полезные альтернативы. Однако, детям с нормальным весом и спортсменам употребление белого хлеба вполне допустимо. Также при гастрите и колите допускается только белый хлеб вчерашней выпечки или подсушенный, так как ржаной, цельнозерновой хлеб и хлеб с отрубями при гастрите противопоказан.

Цельнозерновой хлеб (Tam buğday ekmeği, Tam tahıl ekmeği, Köy ekmeği). Во всем мире цельнозерновые продукты с каждым днем становятся все популярнее. Причиной этому являются множественные исследования, которые подтверждают неоспоримые преимущества цельнозерновых продуктов питания. Согласно последним рекомендациям Всемирной Ассоциации Здравоохранения, в рационе человека цельнозерновые продукты должны составлять, как минимум, половину дневной нормы всех злаковых.

Цельнозерновой хлеб содержит сложные углеводы и растительный белок, а по содержанию витаминов, минералов, клетчатки, пребиотиков и других полезных веществ цельнозерновой хлеб является лидером среди всех видов хлеба. Клетчатка как щётка проходит по желудочно-кишечному тракту, способствуя хорошей перистальтике кишечника и помогая справиться с запорами, улучшает микрофлору толстой кишки, способствует выведению плохого холестерина, профилактике атеросклероза, снижению веса, нормализации сахара в крови, детоксикации организма в целом, уменьшает риск злокачественных опухолей кишечника и дает длительное чувство насыщения.

Ржаной хлеб (Çavdar ekmeği). Прекрасный источник ниацина и других витаминов группы В, а также таких природных соединений, как холин, цинк, йод, марганец, фтор, молибден, железо, калий, сера, магний, кальций и др. Ржаной хлеб, подобно цельнозерновому, способствует снижению уровня холестерина, быстрому насыщению, снижению аппетита, нормализации обмена веществ, контролю веса и сахара в крови, профилактике онкологических заболеваний и запоров, но отличается более низкой калорийностью, поэтому является хорошим выбором для людей с сахарным диабетом, гипертиреозом и лишним весом.

В Турции и на Северном Кипре ржаной хлеб изготавливается обычно только из смеси ржаной и цельнозерновой муки, и это хорошо, так как 100-процентный ржаной хлеб усваивается человеческим организмом хуже, чем хлеб из пшеничной муки. Людям, страдающим повышенной кислотностью желудка, язвенной болезнью двенадцатиперстной кишки и желудка и метеоризмом следует употреблять этот хлеб с осторожностью и в ограниченном количестве, либо отдать предпочтение другим видам хлеба.

Хлеб с добавлением отрубей (Kepekli ekmek). Отруби - это побочный продукт производства муки. Они состоят из оболочек зерна и неотсортированной муки и содержат полезные для организма клетчатку, витамины и микроэлементы. Отруби содержат витамины группы В, витамин Е, калий и магний. Хлеб с отрубями низкокалорийным не назовешь, но эта калорийность обеспечивается за счет большого содержания клетчатки, поэтому не так опасна для фигуры и подходит для людей, желающих похудеть. Однако, детям с избыточной массой тела употреблять хлеб с отрубями не рекомендуется. Им лучше употреблять цельнозерновой хлеб.

Следует помнить, что при язве желудка во время обострения, острой форме гастрита, колитах и инфекционных энтеритах этот вид хлеба также противопоказан. Кроме того, чрезмерное употребление хлеба с отрубями может вызвать вздутие живота, метеоризм, нарушение функции кишечника и гиповитаминоз (мешая усвоению железа и кальция, что может привести к анемии и остеопорозу).

Будьте внимательны, хлеб, у которого только корочка посыпана отрубями, отрубным не считается. Отруби должны входить в состав теста и составлять не менее 30%. Также некоторые недобросовестные производители могут добавлять в тесто сахар для вкуса, какао, кофе или красители для более темного цвета, поэтому внимательно читайте состав хлеба на этикетке.

Кукурузный хлеб (Mısır ekmeği). При термообработке кукуруза сохраняет большинство полезных веществ, поэтому в хлебе из кукурузы содержатся такие важные для организма вещества, как соли кальция, калия, железа, магния и фосфора, витамины В1, В2 и Е. Однако, по аминокислотному составу кукурузный белок не такой полноценный, как белок пшеницы и ржи. Кукуруза превосходит пшеницу только по содержанию лейцина, но в питании наиболее дефицитными являются такие аминокислоты, как лизин, триптофан и метионин, которых в кукурузе практически нет. Однако, при такой болезни, как целиакия (глютеновая энтеропатия), можно сказать, что хлеб из кукурузной муки – это единственная альтернатива, т.к. при данной болезни хлеб из пшеницы, овса, ячменя и ржи под запретом.

При серьезных проблемах с желудочно-кишечным трактом, болезни печени, сахарном диабете, подагре и людям с недостаточной массой тела лучше воздержаться от этого вида хлеба. Североамериканские и южноамериканские лепешки из кукурузы являются первым в мире кукурузным хлебом. Они и по сей день очень популярны в Мексике и Южной Америке. Также на Черноморском побережье Турции без кукурузного хлеба не обходится ни один прием пищи.

Овсяный хлеб (Yulaf ekmeği). Этот хлеб получают путем смешивания цельнозерновой пшеничной муки и овсяных отрубей. Он обладает не только уникальный вкусом, но и пользой для здоровья. Помимо широкого спектра витаминов и минералов, овсяный хлеб содержит такое вещество, как бета-глюкан, который способствует снижению плохого холестерина и риска сердечно-сосудистых заболеваний. Однако, овес содержит фитиновую кислоту, которая препятствует усвоению кальция, поэтому овсяный хлеб лучше не употреблять в течение длительного времени, а чередовать с, например, цельнозерновым хлебом.

В заключении хотелось бы обратить ваше внимание на некоторые важные принципы здорового питания:

- Питание должно быть индивидуально, т.е. соответствовать вашему образу жизни, уровню физической активности, состоянию здоровья и потребностям организма.
- Главное не только то, что вы едите, но и сколько вы едите.
- Пища должна быть разнообразной, и ни один продукт не должен занимать главенствующую позицию на вашем столе изо дня в день.
- Не бойтесь хлеба, но делайте правильный выбор и читайте состав.
- Помните, что дети копируют ваши привычки. Подавайте им пример здорового питания, делая выбор в пользу более полезного хлеба (цельнозернового).
- Старайтесь не поджаривать и не подсушивать хлеб перед тем, как съесть, так как при этой дополнительной тепловой обработке теряется бОльшая часть витаминов группы В.
- В щелочной среде витамины группы В разрушаются, поэтому если вы готовите хлеб в домашних условиях, не используйте соду или разрыхлитель.
- Не совершайте ошибки, отказываясь от хлеба, во время похудения. Помните, что «Жиры горят в пламени углеводов», то есть, в отсутствии углеводов процессы расщепления жира и извлечения энергии в организме затормаживаются. Главное, чтобы эти углеводы были правильными, т.е. сложными.
- Для успешного похудения и регулировки веса необходимо быть физически активными и соблюдать правила здорового питания, о которых мы поговорим в следующий раз.

Будьте здоровы и помните, что дорога к этому здоровью лежит через правильное питание и уважение к себе...

Диетолог Центра Диетологии и ЗОЖ «DYT'N'FIT» Наталья Бояджиоглу
dyt@dytnfit.com
05338660879

Современное решение для мусорных контейнеров

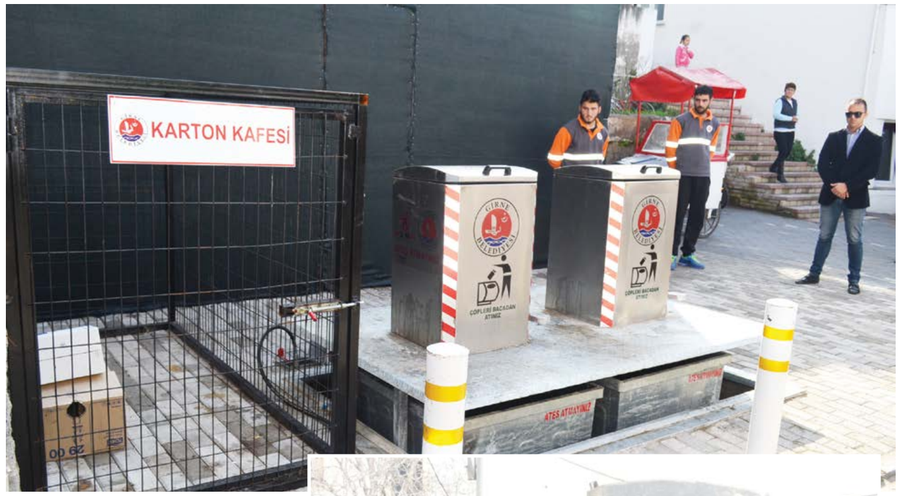
Современная система подземных мусорных контейнеров была установлена в некоторых районах Кирении. Как сообщили в муниципалитете города, целью этого проекта является придание более эстетичного вида улицам, а также сохранение чистоты и порядка.

Кроме того, муниципалитет Кирении начал установку специальных контейнеров для сбора картонных коробок.

Мэр Кирении Нидай Гюнгёрдю лично представил общественности новый проект и продемонстрировал его работу на практике. Для открытия контейнера достаточно просто нажать ногой на специальную педаль. После этого контейнер с помощью гидравлической системы поднимется наверх, вы сможете выбросить в него мусор, он автоматически опуститься обратно и очиститься.

Благодаря этой системе удастся избежать загрязнения улиц, а жители города больше не будут чувствовать на улицах неприятный запах, особенно в жаркие летние дни, когда эта проблема становилась особенно актуальной.

Мэр Гюнгёрдю призвал жителей Кирении эффективно использовать новую систему и отметил, что полон решимости установить современные контейнеры по всему городу. Он также заявил, что специальные контейнеры для сбора картонных коробок будут способствовать переработке бумаги в городе.



Клефтико или Ворованное мясо

Одним из самых раскрученных кипрских мясных блюд, безусловно, является Клефтико. Готовится оно чаще всего из баранины. Название этого блюда можно перевести как «ворованное мясо», и, конечно же, у этого факта есть красивая и интересная легенда…

С давних времен пастухи на Кипре перегоняли стада коз и овец по горным пастбищам. И вот, когда-то одному из них пришла в голову мысль украсть одну из козочек с целью. Вместе со своим напарником они зарезали козу, вырыли яму и закопали в неё свою жертву. Чтобы место преступления не бросалось в глаза, злоумышленники разожгли над ним большой костёр. Когда пришла пора сдавать стадо хозяину, то «недостача», конечно, обнаружилась, но ее списали на то, что коза отбилась, и её загрызли волки или другие хищники. В общем, пастухам затея сошла с рук.

Каково же было изумление самих пастухов, когда они позже откопали яму и достали эту свежезапечённую козочку. Никогда прежде они не ели такого нежного мяса. С тех пор козочки в стаде пропадать стали достаточно регулярно, пока всё не вскрылось.

Что стало с теми пастухами после, история умалчивает. Но мясное блюдо, приготовленное путём долгого запекания в замкнутом пространстве, с тех пор называют клефтико. Кстати, это слово происходит от того же корня, что и известное нам слово «клептомания».

Традиционно клефтико готовится в печах, в которых мясо медленно запекается на протяжении нескольких часов. Именно благодаря этому оно получается таким мягким, что тает во рту. Обычно это блюдо сервируется картофелем, приготовленном в той же печи, что и само мясо. Практически обязательным компонентом сервировки является лимон, который подается в качестве соуса. Отличным дополнением к клефтико будет обычный овощной салат.

Приготовить это вкуснейшее блюдо можно и в домашних условиях. Вначале необходимо смешать белое сухое вино (1 стакан) и столовую ложку меда, после добавить туда чеснок, соль, пряности, зелень на вкус. Смесь, слегка взбивая, следует довести до состояния однородной массы и перемазать ею заранее приготовленное мясо (на такое количество смеси его требуется 1 кг): мясо следует обмыть, разрезать на порции и сделать на них разрезы.

При желании к мясу добавляются овощи, например картофель, лук и морковь. После блюдо следует в несколько слоев обернуть фольгой. Запекать кушанье необходимо в разогретой духовке, около 20 минут, с температурой 200 - 250°, после чего оно еще должно потомиться около полутора часа с температурой 150°. В результате нехитрых стараний получается примерно 4 порции невероятно вкусной и ароматной баранины.

Приятного Вам аппетита!

Как празднуют День святого Валентина в разных странах

День святого Валентина, или День влюблённых — праздник, который 14 февраля отмечают многие люди по всему миру. Назван он по имени раннехристианского мученика. Святой Валентин жил в итальянском городе Терни в III веке и был казнен 14 февраля 270 г.

Классической эмблемой Валентинова дня считаются красные розы, которые, согласно античной легенде, появились благодаря греческой богине любви и красоты: Афродита, торопясь к своему любимому Адонису, наступила на куст белых роз и ее божественная кровь обагрила их в красный цвет.

День св. Валентина отмечают те, кто любит и любим, и те, кому просто хочется что-нибудь отметить. В каждой стране есть свои традиции и особенности.

Праздничные традиции Дня св. Валентина сформировались в Европе, ведь именно там зародился этот праздник.

В Италии изначально День св. Валентина отмечался как праздник весны. Все торжества проводились на свежем воздухе. Молодые люди собирались в беседках или садах и наслаждались слушанием музыки и чтением поэзии. Позднее они стали совершать прогулки по садам вместе со своими возлюбленными. Но с течением времени данный обычай прекратил свое существование.

Итальянцы считают, что День св. Валентина, равно как Хэллоуин и День Матери, был заимствован у американцев. Этот праздник сегодня отмечают исключительно влюбленные, а друзья и члены семьи подарками не обмениваются. Влюбленные пары в этот день устраивают романтический ужин в ресторане или пиццерии. 14 февраля называют «сладким днем». Из названия понятно, что основными подарками являются всевозможные конфеты, печенье и шоколадки в форме сердца. Популярны также розы, парфюм, шоколад и бриллианты. Еще одним очень популярным подарком в Италии является «Baci Perugina» — маленькие орешки фундука, покрытые шоколадом. В каждой конфетке находится записка с высказыванием на любовную тему на четырех языках мира.

В Англии незамужние девушки 14 февраля встают до восхода солнца, становятся возле окна и смотрят на проходящих мужчин. Согласно поверью, первый мужчина, которого они увидят, и есть суженый. Популярными подарками на Валентинов день в Англии считаются сладости в виде сердечек, мягкие игрушки, особенно любимые в Британии медвежата Teddy, и неизменные открытки-валентинки.

В Армении в канун западного Дня святого Валентина отмечают собственный праздник влюбленных — Трндез. Вот уже более двух тысяч лет это один из самых популярных народных праздников. По традиции, в этот день влюбленные устраивают прыжки через костер. Только так можно закалить свои чувства и стать по-настоящему счастливым.

В Германии Святой Валентин считается покровителем не влюбленных, а… нервно- и психически больных. В честь праздника немцы украшают психиатрические лечебницы алыми лентами, а в часовнях проводят специальное богослужение.

В Голландии именно 14 февраля не считается зазорным, если женщина сама подойдет к мужчине и вежливо попросит его жениться на ней. Если этот жест не будет оценен, мужчина может пенять на себя: он должен подарить даме платье, предпочтительно шелковое.

В Польше 14 февраля посещают Познаньскую метрополию, где, по поверью, покоятся мощи св. Валентина, а над главным престолом находится его чудотворная икона. Поляки верят, что паломничество к ней помогает в любовных делах.

В Финляндии в День святого Валентина празднуют День друзей. В этот день финны задумываются о том, каким должен быть настоящий друг, дети нередко пишут сочинения на эту тему. 14 февраля в Финляндии принято размышлять о человеческих отношениях между друзьями, возлюбленными, близкими и даже между совсем незнакомыми друг другу людьми.

Во Франции, в которой к вопросам любви всегда относились с должным уважением, день всех влюбленных издавна был весьма почитаемым. Традиционным подарком в этот день являются драгоценности. Особенностью

является то, что это праздник не только двух любящих людей, но и всех, кого любят: бабушкам, дедушкам, друзьям, знакомым. Именно галантные французы претендуют на право «введения» первыми у себя столь популярных нынче «валентинок». Только в Средние века это были не открытки, а любовные послания-четверостишия.

Кроме открыток-сердечек во Франции дарят белье, шоколадные муссы, конфеты, романтические путешествия, «счастливые» лотерейные билеты, нарезанную сердечками колбасу, розовые йогурты. Также день св. Валентина считается наиболее удачным днем для предложения руки и сердца. Под шампанское и десерт, возлюбленной протягивается коробочка с «фиансай», так называемым «кольцом на помолвку».

В Индии День св. Валентина начали отмечать относительно недавно, но, тем не менее, с каждым годом он завоевывает все большую популярность у населения страны. Как и в других странах, в Индии принято дарить друг другу валентинки и подарки. Эйфория праздника начинает ощущаться уже за несколько недель до дня всех влюбленных. Телевидение, радио, печатные издания начинают активно рекламировать 14 февраля, освещая все аспекты праздника. Очень многие молодые люди просят руки и сердца у своей избранницы именно в этот романтический день. Самыми популярными подарками являются шоколад, свежие цветы, мягкие игрушки и сладости.

В Китае День святого Валентина традиций еще не имеет и был совсем недавно открыт для себя молодыми и в основном не связанными брачными узами людьми, проживающими в современных городах. Китайцы празднуют этот день на вечеринках, заказывают романтический ужин или просто идут в кино. Некоторые дарят маленькие подарки. Магазины, бары и рестораны используют этот день, как повод для специальных предложений. А в августе у китайцев есть свой традиционный праздник, весьма похожий на День святого Валентина.Пожалуй, самое оригинальное празднование Дня св. Валентина проходит в **Японии**. «Гвоздем» праздника является мероприятие под названием «Самое громкое любовное признание». Сооружается специальный помост, куда взбираются все желающие поведать миру о своих чувствах и по очереди выкрикивают признания. Самому или самой громкой вручают приз. Любопытно, что 14 февраля подарки дарят в основном мужчинам. День св. Валентина в Японии — это своеобразное 8 марта, только для мужчин… Им принято дарить всяческие мужские аксессуары (бритвы, лосьоны, бумажники и т.д.).

Девушки должны дарить шоколадки юношам, с которыми они просто знакомы. Шоколадки дарят не только любимому, но и, исходя из чувства долга. Такие шоколадки стоят дешево и называются «гири чоко» («обязательный шоколад»). Его дарят братьям, коллегам, друзьям, а есть шоколад «хонмей» — «шоколад с преимуществами», который можно подарить только самому любимому мужчине. Мужчины не остаются в долгу и дарят своим избранницам месяц спустя, 14 марта, белый шоколад, потому что 14 марта именуется «Белым днём»: подарки и поздравления получают только женщины.

Традиция праздновать День св. Валентина в **Турции** появилась около 20 лет назад. Главной фразой этого праздника является: «Кто не плакал, тот не знает силы страданий и силы любви!» День влюбленных в Турции окрашен в красный цвет – торты, белье, подушки, посуда, шторы и многое другое. Все дарят друг другу красное. Турки считают, что красный цвет – это цвет любви, который точно передает чувства любящего своему избраннику.

Домашний кинотеатр

Интерстеллар

Когда засуха приводит человечество к продовольственному кризису, коллектив исследователей и учёных отправляется сквозь червоточину (которая предположительно соединяет области пространства-времени через большое расстояние) в путешествие, чтобы превзойти прежние ограничения для космических путешествий человека и переселить человечество на другую планету.

Судья

В центре истории — успешный адвокат, который приезжает в родной город на похороны матери и узнаёт, что его отца, городского судью, подозревают в убийстве. Герой решает задержаться, чтобы выяснить правду, и постепенно лучше узнаёт родственников, с которыми давно вообще никак не общался.

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.

Хоббит: Битва пяти воинств

Когда отряд из тринадцати гномов нанимал хоббита Бильбо Бэгинса в качестве взломщика и четырнадцатого, «счастливого», участника похода к Одинокой горе, Бильбо полагал, что его приключения закончатся, когда он выполнит свою задачу — найдет сокровище, которое так необходимо предводителю гномов Торину. Путешествие в Эребор, захваченное драконом Смаугом королевство гномов, оказалось еще более опасным, чем предполагали гномы и даже Гэндальф — мудрый волшебник, протянувший Торину и его отряду руку помощи.

В погоню за гномами устремилась армия орков, ведомых пробудившимся в руинах древним злом, а эльфы и люди, с которыми Бильбо и его товарищам пришлось иметь дело во время путешествия и которые пострадали от последствий желания гномов вернуть свой дом, предъявили права на щедрое вознаграждение — часть сокровищ Одинокой горы. Скоро неподалеку от Одинокой горы встретятся пять армий, и лишь кровопролитная битва определит результаты смелого гномьего похода.

Седьмой сын

Рассказ в фильме пойдет про парня, который, так уж вышло, стал седьмым сыном седьмого сына. А только такой человек может стать ведьмаком. Но этого недостаточно, чтобы именовать себя так — необходимо пройти массу тренировок, а также усердно учиться. Ведь главное оружие ведьмака — это его ум. Хоть в народе их не любят, но кто-то же обязан убивать нечисть, хранить землю от сил зла и делать всю грязную работу? Юный Том Уорд попробует стать тем самым учеником ведьмака.

Организованная экскурсия к диким орхидеям состоится 22 февраля

Фонд исследования раковых заболеваний организует ежегодную, 12-ю по счету прогулку к местам произрастания диких орхидей. Это благотворительное мероприятие состоится в воскресенье, 22 февраля, при спонсорской поддержке компании «Телсим».

Собранные средства будут потрачены на повышение осведомленности среди граждан о раковых заболеваниях, а также на новые исследования. Протяженность маршрута, который пройдет от Козанкёя до Каршияки, составит 9 км.

Желающие принять участие в прогулке могут приобрести билеты в магазине «Дениз Плаза». Стоимость одного билета – 30TL. Все средства будут направлены в Фонд исследования раковых заболеваний. Участники экскурсии смогут добраться до пункта назначения, воспользовавшись организованными транспортными услугами. Из Фамагусты автобус отправится в 7:30 утра от здания муниципалитета, из Кирении – в 8:30 от отеля «ShipHotel», из Гюзельюрта – в 8:30 от автобусного терминала, а из Никосии – в это же время от стадиона имени Ататюрка.

Председатель Фонда исследования раковых заболеваний, профессор Мустафа Джамгёз отметил необходимость поднятия осведомленности граждан о проблеме 21-го века. Он также заявил, что эта экскурсия была организована совместными усилиями Фонда исследования раковых заболеваний в Англии и аналогичной организации на Кипре, а все вырученные средства будут направлены на научные цели.

Джамгёз также упомянул о своих научных исследованиях в области раковых заболеваний, отметив, что он разработал лекарство нового поколения для предотвращения развития рака, о котором была напечатана статья в одном из французских журналов.

Генеральный директор компании «Телсим» Расим Карас в свою очередь заявил, что его компания гордится тем, что оказывает поддержку такому важному проекту и спонсирует его на протяжении трех последних лет. Он также отметил, что компания обеспокоена одной из самых серьезных человечества, и пообещал, что «Телсим» продолжит поддерживать и другие проекты, направленные на борьбу с раком. Карас призвал всех принять участие в красивой и интересной прогулке.

OZGUR 200 Mins + 200 SMS 200 MB

OZGUR 400 Mins + 400 SMS 400 MB

Получите одинаковое количество SMS и интернет трафика всего за

15 TL

Плюс бесплатные звонки по выходным дням

OZGUR 600 Mins + 600 SMS 600 MB

OZGUR 900 Mins + 900 SMS 900 MB

OZGUR 2,000 Mins + 2,000 SMS 2,000 MB

Почувствуйте свободу с преимуществами нового тарифа

Справки по телефону: 0548 888 0 542

Telsim

Vodafone Group PLC

Пользователи тарифов «Ozgur» и «Ozgur Dunya» могут сэкономить, воспользовавшись нашим предложением. Подписчики этих тарифов получат одинаковое количество SMS сообщений и интернет трафика. Чтобы подключить услугу необходимо отправить бесплатное сообщение с текстом «SMSNET» на номер «8484». Подключенные бонусы будут начисляться ежемесячно, пока пользователь сам не захочет прекратить подписку на предложение. При заключении контракта на 12 месяцев абоненты получат возможность совершать бесплатные звонки на телефоны других абонентов компании «Телсим» в выходные дни. Все налоги включены в стоимость услуги. Подробная информация на нашем сайте: www.kktctelsim.com.

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