

Орегано

Это один из видов многолетних пряно-ароматных кустистых растений семейства яснотковых.



Кустарник имеет разветвленные стебли, которые покрыты небольшими листочками овальной формы и мелкими соцветиями белого или розоватого цвета. Произрастает орегано, как правило, на полянах, опушках, склонах гор.

Растение известно уже более 2000 лет, о нем в своих писаниях упоминал древнегреческий философ и врач Гиппократ. Переводится с греческого орегано как «горное украшение», другое распространенное название – душица обыкновенная.

Согласно легендам, раненные в лесах острова Крит животные – олени, дикие козы – искали именно эту траву, которую еще называли ясенец. Животные ели эту траву, и стрелы вскоре выходили из их тел, раны затягивались, действие яда, если стрела была отравлена, нейтрализовывалось. Это заметили люди и также стали использовать орегано для лечения ран, а позже открыли и другие свойства этого растения.

Само слово «орегано» означает «радость» и берет свое начало из Египта и Греции. В этих древних странах его добавляли не только в пищу, но и в вино или пиво.

Использование орегано в кулинарии

Это уникальная специя, которой найдется место почти в каждом блюде. Без орегано не обойдется мексиканская и итальянская кухня, ведь это главная пряность в их любимом блюде – пицце. Обычно в кулинарии используется в виде листьев или цветочных почек. Его кладут в пасту, и он очень хорошо сочетается с сыром или грибами. Также орегано можно комбинировать с супами, бутербродами, фасолью и яйцами.

Орегано можно добавлять в мясо. Фактически это приправа, которую можно добавить в любой сорт мяса, поэтому специя – частый компонент в современных колбасах. Она придаст мясу незабываемый вкус. Стоит подметить, что в пищу можно употреблять как сушеные листья, так и свежий орегано. В салаты и гарнир также можно добавлять это растение, для того чтобы сделать блюдо вкуснее.

Душица входит в состав пряных смесей, широко используемых в кулинарии разных стран мира. Хорошо сочетается со многими пряностями, но особенно – с черным перцем, базиликом, розмарином, майораном, чабрецом.

Рецепт

Чай с орегано (душицей)

Орегано, цветки 1 чайная ложка

Кипяток 100 грамм

1. Налейте в керамическую кружку (или чайник) кипяток и слейте его. Заваривать чай лучше в горячей посуде.



2. Насыпьте в кружку 1 чайную ложку сухого сбора. Распределите его по дну кружки, не оставляйте горкой.

Добавьте стакан кипятка (температура 95–100 градусов).

Накройте кружку салфеткой и настаивайте не более 5 минут, чтобы сохранить полезные свойства и аромат.

Процедите и наслаждайтесь чаепитием.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 11 гр

Жиры 10,25 гр

Углеводы 21,63 гр

Калорийность: 306 кКал

Орегано очень богато различными эфирными маслами, которые придают ему острый горьковатый вкус и аромат. В эти масла входит огромная масса полезных и целебных веществ: тимол, карвакрол, сесквитерпены. Также орегано содержит в составе необходимые для человека витамины А, К, Е, С и группы В.

Орегано содержит очень полезные для человеческого организма дубильные вещества. Они способствуют эффективному очищению от токсинов и шлаков. Аскорбиновая кислота, также входящая в состав, имеет общеукрепляющее действие, а витамин К повышает свертываемость крови. Холин хорошо влияет на нервную систему и нормализует обмен жира и уровень холестерина.

В состав орегано также входят: розмариновая кислота, цимол, горькие вещества, флавоноиды, терпены, геранилацетат.

Использование орегано в медицине

Прежде всего, орегано – это лекарственное растение с сильным ранозаживляющим действием. Листья и цветки содержат большое количество эфирных масел, дубильных веществ. Есть в составе орегано тимол и карвакрол, благодаря которым эта трава по действию превосходит многие существующие антигистаминные и антисептические препараты. Обладает орегано и антимикробным свойством.

Благодаря высокому содержанию дубильных веществ, растение способно защитить организм от последствий пищевых отравлений, предотвратить рост бактерий, попавших в организм вместе с некачественными продуктами питания. Отвары и настойки из этой травы помогут избавиться от поноса, несварения желудка, метеоризма. С другой стороны, при помощи орегано можно замаскировать запах несвежей пищи, выдав ее за пригодную к употреблению – здесь следует быть осторожными.

Орегано является мягким спазмолитиком, способным облегчить многие боли. Хорошо справляется с головными, мышечными болями и спазмами. Используют масло орегано для растирания спины при ревматизме и радикулите, при болях в суставах. От зубной боли спасет тампон с несколькими каплями такого масла, приложенный к зубу.

При расстройствах нервной системы также рекомендуют орегано. Считается, что, добавляя его в пищу, можно избавиться от бессонницы. Эта трава повышает уровень триптофана, способствуя общему успокоению. Раньше ее часто использовали для лечения истерии, эпилепсии. В настоящее время врачи все-таки не рекомендуют заниматься самолечением в случаях тяжелых неврозов или депрессии, но в качестве легкого успокоительного средства, улучшающего сон, вполне подойдет и терапия лечебными травами. Часто орегано рекомендуют детям, у которых наблюдается повышенная возбудимость нервной системы, чрезмерная активность.

В менструальный период женщинам советуют принимать отвар из этой травы не только для того, чтобы снять болевой симптом, но и для нормализации эмоционального состояния. Также орегано советуют употреблять для предотвращения воспалительных заболеваний мочеполовой системы. Кормящим матерям, испытывающим проблемы с количеством молока, советуют добавлять орегано в пищу. В период климакса отвары из этого растения помогают организму легче перестроиться и справиться с гормональными сбоями. Есть сведения о том, что при помощи этого растения ранний климакс можно немного «отложить», позволив яичникам продлить свою активную деятельность.

Орегано благотворно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, улучшает перистальтику кишечника, повышая тонус гладкой мускулатуры, значительно усиливает секрецию желез пищеварения. Помогает эта трава и при заболеваниях желчной системы – дискинезии желчных путей, холециститах. Таким образом, можно говорить и о легком слабительном действии этого растения.

Отвар из орегано является также иммуномоделирующим и общеукрепляющим средством, необходимым при простудных заболеваниях, в период эпидемии гриппа. Благотворное действие орегано на иммунитет человека можно объяснить и весьма серьезным содержанием в его химическом составе витаминов (группы В, витамина С, А, К, Е), а также микро- и макроэлементов (кальция, магния, железа, натрия, фосфора, марганца, селена и цинка).

При лечении простудных заболеваний орегано поможет справиться с кашлем, даже тяжелыми и хроническими его формами. Многим эта трава помогает остановить приступы астмы, облегчить состояние при туберкулезе легких. Это объясняется ярко выраженным отхаркивающим действием активных веществ. При возникших проблемах с дыхательными путями, советуют полоскание носовой полости отваром орегано – это помогает при гайморите, остром фарингите, тонзиллите. Трава оказывает

противовоспалительное действие, снимает зуд и отеки. При ангине также советуют полоскать горло отваром орегано.

Широко распространено и наружное применение растения. Порой компрессы из настоев этой травы буквально творят чудеса, избавляя от экземы, грибковых заболеваний, акне, гнойничковых поражений, нейродермитов, нарывов. Настойка орегано эффективна при герпесе. Спасает эта трава после укусов насекомых, ожогов, обморожений. Ванны и обтирания с орегано успешно применяются при проблемах с потливостью тела и ног.

В народной медицине отвары травы используют для лечения алкоголизма, избавления от угнетенного состояния. Считается, что эта трава способна повышать настроение. Не так давно ученые обнаружили возможность орегано благотворно влиять на состояние людей, пораженных онкологическими заболеваниями, а также предотвращать болезни сердца.

Оказывается, пристрастие жителей Востока и Средиземноморья к специям вроде орегано неслучайно и обосновывается не только приятным вкусом и ароматом. Последние медицинские исследования доказали, что содержащийся в составе орегано карвакрол весьма эффективно справляется с микробами и паразитами, которые представляют собой серьезную угрозу для здоровья людей, живущих в жарких южных странах. Если бы народы, населяющие эти территории, не открыли для себя чудодейственные свойства трав и не использовали их в пищу, возможно, эпидемии уничтожили бы целые нации.

Активные вещества, которыми так богат орегано, способны справляться не только с вирусами и микробами, но и очень эффективно уничтожают паразитов, которые поселяются в человеческом организме. В частности, лямблии – мелкие глисты, живущие в тонком кишечнике, а также желчном пузыре людей, очень не любят орегано. Также эта трава способна убивать даже самые устойчивые к сильнодействующим антибиотикам микробы, такие как золотистый стафилококк – бич большинства больниц. Ученые в своих исследованиях сравнили 18 современных препаратов антимикробного действия и пришли к выводу, что орегано является более эффективным средством, чем любое из этих лекарственных средств.

Несмотря на многочисленные показания к приему этого чудодейственного растения, некоторым людям употреблять его не рекомендуют. В первую очередь это касается людей, у которых есть серьезные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы, а также острые заболевания желудочно-кишечного тракта (например, язва желудка или двенадцатиперстной кишки). Людям с заболеваниями печени и почек также советуют быть осторожными в приеме орегано. Стоит также сказать о том, что это растение может негативно повлиять на действие некоторых лекарственных препаратов. Кроме того, у некоторых людей есть индивидуальная непереносимость пряных трав.

Женщины обязательно должны знать о том, что в период беременности прием орегано может вызвать сокращения матки и самопроизвольный выкидыш. Мужчинам следует помнить о том, что трава обладает сильным успокоительным эффектом, следовательно, снижает либидо и негативно сказывается на качестве потенции. А регулярное употребление отваров и настоев из этого растения может привести к половому бессилию.

Использование орегано в эзотерике

Эзотерика и астрология всегда были тесно связаны. Вот и в случае с душицей не обошлось без влияния звезд. Древние астрологи были уверены, что применение этого растения позволяет избавиться от негативного влияния определенных планет. Ведь душица является успокаивающим средством, так что вполне может защитить человека от всплесков агрессии, вызванных перепадами космической энергии.

Использование орегано в косметологии

Трава душицы содержит пигменты, окрашивающие материалы в темный цвет. Это свойство растения используется в современной косметологии для создания эффекта загара на коже человека. Для этого необходимо тщательно растереть свежесобранные стебли или листья материнки (душицы) до консистенции густой сметаны и добавить туда оливковое масло и мед. Затем полученную смесь наносят на кожу лица специальной лопаточкой, выдерживают и стирают все смоченным в спирте тампоном. Маски с орегано способны придать коже загорелый вид, уменьшить выраженность морщин и излечить акне.

Аромасвечи с орегано помогают быстро расслабиться, снимают напряжение и успокаивают.

Мытье головы отваром душицы – эффективное средство от выпадения волос и облысения.

Масло орегано



Наиболее выраженным антибактериальным, антимикробным и антигрибковым действием обладает именно масло орегано. Кроме упомянутого ранее активного компонента карвакрола в масле содержатся и другие элементы, обладающие антисептическими свойствами. Препараты на основе масла орегано великолепно справляются с различными заболеваниями кожи, угрями, прыщами, бородавками, герпесом. От грибка ногтей также поможет избавиться это масло. Издавна средство использовали для обработки ран – исключая, таким образом, заражение крови, воспаление раны и обеспечивая более быстрое заживление.

Применяется масло орегано и внутрь: для лечения желудочно-кишечных расстройств, инфекций мочеполовой сферы, борьбы с паразитами. Прием средства нормализует процессы выработки желчи и желудочных соков, улучшает пищеварение. Считается, что масло орегано ускоряет процессы метаболизма, следовательно, способствует избавлению от лишнего веса.

В период эпидемий гриппа и ОРВИ, чтобы избежать заражения, рекомендуют очищать воздух в помещении при помощи аромалампы с маслом орегано, а находясь в общественных местах, нужно иметь при себе платок с несколькими каплями такого масла и периодически дышать через него. Кроме антибактериального эффекта средство оказывает и успокаивающее действие.

Если добавить несколько капель эфирного масла орегано в базовое массажное масло, то можно достичь легкого обезболивающего эффекта, например, при ревматизме или болях в суставах. Полезно это будет и для кожи – уйдут воспаления, заметно уменьшится целлюлит. После такого массажа гарантирован также крепкий и здоровый сон.

Следует иметь в виду, что в концентрированном виде масло орегано не используется – необходимо добавлять его к какому-либо другому растительному маслу – оливковому, кунжутному и т. д.

А теперь отправимся в путешествие на родину орегано – Египет...

Египет, арабская республика

Это государство, расположенное в Северной Африке и на Синайском полуострове и являющееся поэтому страной двух материков.



На северо-востоке граничит с Израилем, Сектором Газа. На юге – с Суданом. На западе – с Ливией. На севере территория омывается водами Средиземного, на востоке – Красного морей. Оба моря соединены посредством искусственно сооруженного Суэцкого канала.

По численности населения Египет занимает 16-е место в мире, она составляет более 80 млн человек. Египет является самой населенной страной на Ближнем Востоке и второй по численности населения на африканском континенте. Население сосредоточено вдоль и в дельте реки Нил (в частности, в Каире и Александрии), а также вблизи Суэцкого канала. Около 90 % населения придерживается ислама, большинство остальных – христианства, в первую очередь коптской православной конфессии.

Столица – Каир.

Государственное устройство

Египет является республикой. Конституция была принята в 1971 году. Глава государства – президент. Законодательный орган – однопалатное Народное собрание. Исполнительная власть принадлежит президенту, который формирует Совет министров и назначает премьер-министра.

Административно-территориальное деление – 26 мухафаз (губернаторств).

История

Египет – страна великолепной и гордой Клеопатры, могущественного фараона Рамзеса и красавицы Нефертити, ставшей эталоном женской красоты. Третья часть исторических памятников мира находится в этой колыбели цивилизации.

История Египта разделяется на династический (время, когда правили фараоны), эллинистический, римский, византийский, арабский, турецкий и современный периоды.

Невозможно коротко изложить историю страны, насчитывающей не одно тысячелетие, но упомянем основные периоды:

- Ранний период – 3050–2715 гг. до н. э., I и II династии.
- Древнее царство – 2715–2192 гг. до н. э., III–VI династии.
- Среднее царство – 2040–1781 гг. до н. э., XI–XIV династии.
- Новое царство – 1550–1080 гг. до н. э., XVIII–XX династии.
- Поздний период – 713–332 годы до н. э., XXV и XXVI династии.

Заселение Египта относится к палеолиту. В 12–10 тысячелетиях до н. э. климат Египта был мягче нынешнего, осадков выпадало больше; значительная часть территории была занята саваннами. В послеледниковый период климат Египта становился все более сухим и жарким; саванны исчезали, превращаясь в пустыни. При этом долина Нила была, в сущности, гигантским оазисом. Особенностью водного режима Нила, предопределившего развитие Древнего Египта, явились его периодические разливы, достигающие наивысшего уровня осенью. Почвы нильской долины, представлявшие собой отложения плодородного ила, были благоприятны для земледелия, поэтому населявшие Египет племена рано перешли к сельскохозяйственному производству.

Древний Египет – древнейшее самоназвание: Кемет, Кеми, Хеми (в переводе означает «черная») – одна из древнейших цивилизаций мира, возникшая на северо-востоке африканского континента вдоль нижнего течения Нила, где сегодня и располагается современное государство Египет. Создание цивилизации относится к концу 4-го тысячелетия до н. э. – времени политического объединения Верхнего и Нижнего Египта под властью первого фараона Минеса (Мина). Своего высшего расцвета Древний Египет достиг во времена Нового царства, после которого начался постепенный закат. В этот поздний период ряд держав последовательно завоевывали Египет. В итоге правление фараонов официально закончилось в 30 г. до н. э., когда ранняя Римская империя захватила Египет, сделав его своей провинцией.

С периода после 525 г. до н. э. Египетское царство теряет свою независимость. Первым в 525 г. до н. э. завоевал Египет персидский царь Камбиз II. Затем в 332 г. до н. э. Египет покорился великому Александру Македонскому, который тут же и основал город своего имени – Александрию. После смерти Александра в Египте воцарилась греческая династия Птолемеев (305–30 гг. до н. э.), последней представительницей которой стала не менее знаменитая Клеопатра. В 30 г. до н. э. – 395 г. н. э. Египет находился в составе Древнего Рима, а в 395–645 гг. – в составе Восточной Римской империи (Византии). Затем произошла исламская экспансия и арабизация Египта – в 645–1171 гг. он входил в состав Арабского халифата.

1171 г. – вторжение Саладина и начало правления тюркской династии Айюбидов. В 1250 г. произошла революция мамлюков, и султаном стал половец Мустафа Кутуз. 1517–1914 гг. – Египет в составе Османской империи, но при этом на территорию страны вторгались иностранные армии. Сначала

Наполеон – в 1798–1799 гг., затем англичане – в 1801 г. Последние в конце XIX в. и вовсе объявили протекторат над Египтом. И лишь 28 февраля 1922 г. была объявлена независимость Королевства Египет во главе с королем Ахмедом Фуадом I.

В 1953 г. Египет провозглашается республикой, первым президентом которой стал Мохаммед Нагиб. Правда, спустя всего год он ушел в отставку, и ему на смену пришел Гамаль Абдель Насер, добившийся окончательного вывода из Египта английских войск.

Экономика

Египет – это вторая страна Африки по уровню индустриализации после ЮАР. Тем не менее ее основными источниками дохода являются добыча и экспорт ископаемых энергоносителей (нефти и природного газа), туризм, а также денежные переводы, осуществляемые трудовыми мигрантами. Также значительные поступления иностранной валюты в национальный бюджет приносит Суэцкий канал.

За пределами центров агломерации народное хозяйство Египта имеет выраженный аграрный характер. В сельскохозяйственной сфере занят каждый третий житель страны. В Египте выращиваются прежде всего хлопок, рис, сахарный тростник, пшеница, овощи и фрукты. Сельскохозяйственные угодья простираются главным образом вдоль Нила, а также в его дельте, а их площадь занимает всего 2,9 процента общей территории Египта.

В энергетическом балансе страны наблюдается сокращение объемов добываемой нефти на фоне постоянного наращивания добычи природного газа как для внутреннего потребления, так и для экспорта. Согласно последним оценкам, запасы египетской нефти составляют 4,5 млрд баррелей. Однако, несмотря на открытие новых нефтяных месторождений и улучшение технологии добычи, объемы добычи сырой нефти уже не покрывают внутренние потребности страны. Запасы природного газа Египта оцениваются приблизительно в 2 200 млрд куб. м, то есть в распоряжении страны находится 1,2 процента мировых запасов этого топлива. Тем не менее его добыча едва поспевает за быстрым ростом внутреннего потребления. Нефтепродукты частично импортируются, кроме того, правительство часто задумывается об импорте сжиженного газа, а в последнее время – угля, и форсирует строительство двух гражданских атомных электростанций.

Страна обладает частично освоенными месторождениями различных видов минерального сырья, в частности железной руды и фосфатов.

Из-за продолжающегося интенсивного роста населения в Египте существует значительная потребность в развитии инфраструктуры и строительстве жилья. Поэтому сфера строительства относится к важнейшим секторам национальной экономики. Она является существенным двигателем экономического роста.

В секторе услуг сосредоточена значительная часть трудящихся, и производится существенная доля валового внутреннего продукта страны.

Решающий и важный вклад в благосостояние Египта вносит туристический сектор экономики. Страна уже давно заняла прочное место в качестве круглогодичного центра мирового туризма. Однако эта отрасль особенно сильно пострадала в результате революции 2011 года. Если в 2010 году число посетивших страну туристов составило 14,7 миллионов человек, то в 2013 году оно сократилось до 9,4 миллионов (в 2011 г.: 9,8 млн чел.; в 2012 г.: 11,5 млн чел.). Основную массу туристов составляют граждане России, Великобритании и Германии.

Суэцкий канал, через который осуществляется около 8 % объемов мировой морской торговли, одновременно является одним из важнейших источников валютных поступлений в бюджет Египта. После того, как канал был углублен до 20 метров, по нему могут проходить морские суда грузоподъемностью до 240 тысяч брутто-регистрационных тонн, то есть 62 % используемых в мире нефтяных танкеров. В 2012 году он принес в бюджет более 5 млрд долларов США.

В государственном секторе напрямую и косвенно занято более 6 миллионов египтян (около 25 % всех трудящихся); при этом государство принимает непосредственное участие в экономических процессах

путем щедрого субсидирования производства таких товаров, как электроэнергия и продукты питания.

Важную роль в структуре экономики Египта играют денежные переводы, которые осуществляются почти 8 миллионами трудовых мигрантов, работающих за границей. Основная часть этих переводов поступает из государств Персидского залива. В 2012 году их сумма составила около 18 млрд долларов США. Однако объем потоков платежей, определенный Центральным банком Египта, отражает не все фактически осуществленные денежные переводы.

Будущие политические решения и прогресс общих экономических условий будут иметь решающее значение для дальнейшего экономического развития страны. Эта крупнейшая и важная страна арабского мира с населением свыше 80 миллионов человек сохраняет перспективы положительного экономического будущего, пусть и исключительно при условии сопутствующей международной поддержки.

Крупнейшим торговым партнером Египта и прямым инвестором в его экономику является Евросоюз. В 1995 году это государство Северной Африки стало членом Всемирной торговой организации. Соглашение об ассоциации с ЕС, вступившее в силу в 2004 году, регулирует двустороннюю свободную торговлю между Египтом и Евросоюзом. При этом существующие торговые барьеры должны быть устранены до 2019 года.

В аграрном секторе экономики либерализовано уже 87 процентов торговли продуктами. В марте 2007 года в рамках Европейской политики соседства (ЕПС) был подписан план действий, который регламентирует финансовое, экономическое и политическое сотрудничество. На 37-м саммите Большой восьмерки (26–27 мая 2011 года) была принята программа «Довильское партнерство», в рамках которой были выдвинуты дополнительные предложения по экономическому сопровождению политических преобразований.

Туризм



Египет – страна фараонов и археологических сокровищ, колыбель древнейших цивилизаций и один из самых демократичных и универсальных курортов мира. Культовые пирамиды, средневековые базары, неописуемые по красоте богатства подводного мира Красного моря, величественный Нил, бескрайние пески Сахары, великолепные комфортабельные отели, загадочный и непознанный мир старинных храмов, мечетей и гробниц. Разнообразие и многогранность Египта делает это государство одним из самых интересных и притягательных мест отдыха для туристов со всего света. Египет наполнен разнообразными достопримечательностями.

Достопримечательности

1. *Каир* – крупнейший город Африки, который поглотил несколько городов разных эпох – древние Гелиополис и Вавилон Египетский, средневековый Фостат. Он вплотную подошел ныне к великим пирамидам Гизы. В нем сконцентрировались достижения культуры всех шести тысяч лет египетской цивилизации. Этот шумный мегаполис снискал славу арабского Рима за огромное число памятников старины.

2. *Александрия* – второй по величине город Египта и популярный средиземноморский курорт. Он представляет собой своеобразный симбиоз древней истории и современного пляжного курорта. Стиль и культура Александрии сильно отличаются от остальной страны: они заметно ближе к Европе. Несомненное преимущество отдыха здесь – возможность совместить насыщенную «экскурсионку» с пляжным отдыхом.

3. *Карнак* – египетская деревня в двух с половиной километрах к северу от Луксора, на месте древнеегипетских Фив. Она занимает примерно половину территории великого храма Амона – Ипет-Исут (Опет, Орет). Этот храм самый большой по площади во всем древнем мире, был соединен с Луксорским храмом на берегу Нила мощеной аллеей сфинксов.

4. *Луксор* – настоящая жемчужина Египта. Небольшой городок на правом берегу Нила, находящийся в 500 км к югу от Каира когда-то был знаменитой столицей Древнего Египта. Это всемирный центр археологии, в мире нет другого города, где было бы сосредоточено такое огромное количество древних памятников.



5. *Исна* – город в Верхнем Египте, на левом берегу Нила, между Кенэ и Асуаном, расположенный в 53 км к югу от Луксора. В древности Исна была самым значительным городом Верхнего Египта, крупным культовым центром бога-гончара Хнума. Древние египтяне считали, что Хнум создал Вселенную и человека из бесформенного кома глины.

6. *Эдфу* – древний город в Верхнем Египте (провинция Асуан), на левом берегу Нила. С додинастических времени центр культа соляного божества, изображаемого в виде крылатого диска.

Позднее это божество отождествлялось с Гором, затем с Аполлоном (отсюда наименование города в греко-римское время Apollonopolis Magna).

7. *Асуан* – самый южный город Египта уютно пристроился на удивительно живописном участке Нила, украсил себя пальмовыми островами и флотом из очаровательных белых фелюг. Этот город куда более африканский, чем весь север Египта. Асуан – самый маленький из всех популярных городов на Ниле, где останавливаются круизные суда.

8. *Побережье Красного моря*. Шарм-Эль-Шейх является знаменитым египетским курортом, заполненным роскошными отелями, казино, ночными клубам и многочисленными туристами, отдыхающими на белоснежных пляжах. В здешних прозрачных голубых водах водится невероятное количество экзотической рыбы и кораллов, которые так ценятся среди любителей дайвинга. Фактически это одно из лучших мест для подводного плавания в мире.

9. *Река Нил*. Лучший способ исследовать одну из самых известных рек мира – отправиться в круиз по ней, который длится несколько дней. Река Нил знаменита своей флорой и фауной, во время поездки Вы лучше познакомитесь с сельской жизнью Египта, а также сможете посетить все известные храмы и древние интересные места.

10. *Монастырь Святой Екатерины* находится на горе Синай и является объектом Всемирного наследия ЮНЕСКО. Это один из самых древних постоянно действующих христианских монастырей в мире.

Национальная кухня

Основой национальной кухни Египта является хлеб, а точнее, хлебные лепешки. Традиционным хлебом в Египте является баладийский хлеб (aish baladi) – это приготовленная из непросеянной муки и обваленная в мелко промолотой пшенице круглая лепешка, которая источает тонкий аромат. Баладийский хлеб начиняют различными продуктами и его во время трапезы окунают в пасты, приготовленные из приправленного чесноком оливкового масла и баклажанов или турецкого ореха, кунжутных семечек.



Мясо готовится в небольших количествах, и подают мясные блюда с рисом или овощами. Очень вкусно блюдо torly, приготовленное из говядины или баранины, приправленный луком и майораном овощной гуляш, который сбрызгивают небольшим количеством лимонного сока.

Известен салат torshi из маринованных овощей, а смесь из помидоров с луком и петрушкой, приправленную оливковым маслом и лимонным соком, называют салатом tabulah. Вкусны свернутые в рулеты виноградные листья, в которые кладутся фарш и рис. Это блюдо называется waga inab и подается как холодным, так и горячим.

Супов готовят на кухнях Египта множество, к интересным по своему вкусу блюдам можно отнести суп-пюре молокхейя, приготовленный из курицы, чеснока, всевозможных овощей и пряных трав. Очень вкусна чечевичная похлебка, которую в Египте называют чорба, и пастушья похлебка, именуемая в меню кра-чобу. Из местных бобов египетские кулинары готовят суп фул медамес.

Национальные египетские закуски

Главной египетской закуской, без сомнения, является пюре тахина, приготовленное из добросовестно протертого кунжута, который перемешивается с белым тмином и растительным маслом. Эта закуска подается в самом начале трапезы, и в пасту тахина макают лепешку.

Египтяне любят черный чай и сваренный в турке кофе, но особенно они предпочитают пить кисловатый напиток, приготовленный из листьев суданской розы, который называется каркаде. Этот напиток нормализует давление, помогает организму справиться с жарой.

О восточных сладостях наслышан весь мир, и египетская кухня многое позаимствовала по части десертов у турецкой кухни. Пахлава появилась на свет в Турции, но египтяне считают, что это блюдо впервые было приготовлено именно в их стране. Пахлава готовится из пропитанного сочной медовой заливкой слоеного теста, которое начиняют ореховой начинкой.

К истинным сладостям египетской национальной кухни относится басбуса – сладкий пирог, испеченный из манной крупы, пропитанный медом и посыпанный орехами.

Это интересно...

Тайны египетских пирамид

По утверждениям известного ясновидца Э. Кейси, в Великой пирамиде хранятся летописи и предметы атлантов, доказывающие существование высокоразвитой науки и технологии в далеком прошлом. По утверждениям Эдгара Кейси, египетские Пирамиды строились с целью сохранения исторических ценностей предыдущих цивилизаций накануне предстоящего Потопа. В них хранится тайна Атлантиды. Копии документов, рассказывающих о ее истории и цивилизации, были перенесены в Египет атлантами и спрятаны в «Зале летописи» – в небольшой пирамиде, расположенной под землей между Сфинксом и Нилом. В хранилище Пирамиды находятся тела переселенцев из Атлантиды в состоянии сомати. По его словам, в Великой Пирамиде находится Зал Посвящений, и в ее геометрических соотношениях закодированы физические законы Космоса.

Внутри Пирамиды Хеопса находятся математические и астрономические расчеты, доказывающие, что Земля закончит свой цикл в конце XX века, когда начнется перемена полюсов, и появится Мессия.

По мнению Э. Кейси, комплекс Пирамид в Гизе был построен цивилизацией атлантов в союзе с космическими Учителями Сириуса относительно недавно, в 10450 году до новой эры. Эта дата указана американским пророком прошлого века Эдгаром Кейси в его «Ясновоткровениях» еще в 1937 году.

Эзотерический взгляд нашел научное обоснование в математических расчетах Р. Бьювела. Согласно его гипотезе и применению сложной компьютерной программы, способной определить вызванные прецессией изменения в расположении всех видимых звезд в любой части мира, было установлено, что положение Пирамид всегда приближенно воспроизводит карту звезд Пояса Ориона, но точно ему соответствует только вариант расположения звезд в 10450 году до новой эры!

В подтверждение к этому добавим выводы профессора Проскурякова, создавшего математическую модель Пирамиды Хеопса. Его исследования показали, что Солнце, Земля и Луна неразрывно связаны с Сириусом. Сергей Проскуряков утверждает, что Гизский комплекс Пирамид построен по единому проекту высокоразвитой цивилизацией, а архитектором комплекса в Гизе был представитель созвездия Большого Пса.