

Тмин

Это растение – представитель семейства зонтичных.



Листья тмина дважды, а в некоторых случаях и трижды, перисторассеченные. Цветки растения белые, иногда розовые, собраны в зонтичные соцветия. Они могут быть как с оберткой, так и без нее. Плодоносит тмин двусемянками, форма которых – ровный или продолговатый овал, ребра тонкие, при созревании распадаются на отдельные семена. Сегодня известны около 30 различных видов тмина, произрастающих преимущественно на территории евразийского континента. В России около 10 видов. В основном культивируют тмин Обыкновенный, который представлен одно– или двухлетними растениями. Тмин очень богат эфирными маслами.

Родиной растения является Турция. Его семена уже более 3000 лет используют как пряность и как натуральное лечебное средство от самых разных заболеваний.

Сейчас выращивается во многих странах Азии и Европы. Кроме того, тмин растет в России и Индии.

Использование тмина в кулинарии

Тмин как пряность хорошо сочетается со всеми сортами мяса – говядиной, свининой, птицей как в жареном, так и тушеном виде. Тмин добавляют также в мясо для гамбургеров.

Специя подходит для приготовления соусов в сочетании с другими приправами и придает блюду каждый раз уникальный и неповторимый вкус.

В зернобобовые (горох, рис, гречку), а также молочные продукты (молоко, йогурт, сыр) вполне можно добавлять тмин для придания пикантности.

Любым блюдам, основными составляющими которых являются сыры, яйца, овощи, мясо, морепродукты, всегда можно придавать вкус и аромат с помощью пряности.

Тмин – традиционная составляющая ржаного хлеба, маринадов при засолке помидоров, огурцов и других овощей, а также рыбы. Пряность способна придать аромат алкогольным напиткам домашнего производства: пиву, настойкам, ликерам.

Рецепт

Печенье с тмином

Сливочное масло 200 грамм

Яйцо 3 штуки

Пармезан 100 грамм

Мука 125 грамм

Тмин по вкусу

Зерна красного перца по вкусу

Соль по вкусу

1. Взбить размягченное при комнатной температуре масло с щепоткой соли.
2. Добавить пармезан, яйцо и все взбить.
3. Довести до кипения и варить 7–10 минут.
4. Добавить в полученную массу перемолотый перец и муку.
5. Вымесить крутое, но эластичное тесто.
6. Тесто завернуть в пленку и поставить на 30 минут в холодильник.
7. Достать и раскатать тесто в слой толщиной примерно 4 мм.
8. Вырезать печенье формочками, разными фигурками.
9. Украсить печенье зерном перца или семенами тмина, слегка прижав.
10. Поставить выпекать в разогретую до 180 °С духовку.
11. Подать печенье с бокалом вина или с чашкой чая. Приятного аппетита!

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки 19,77 гр

Жиры 14,59 гр

Углеводы 11,9 гр

Калорийность: 333 кКал

В состав тмина входит множество полезных веществ, таких как жиры, углеводы, белки, клетчатка, витамины, микро- и макроэлементы, которые обуславливают его обширное применение. В тмине обнаружены магний, цинк, медь, селен, а также кальций, калий, фосфор, железо.

Богато это растение и другими полезными компонентами, среди которых: пиридоксин (B6), рибофлавин (B2), тиамин (B1), холин, витамин PP, токоферол, фолиевая кислота (B9), бета-каротин, филлохинон, карвон, лимонен, марганец; витамины E, C, K, кумарин, дубильные вещества.

Использование тмина в медицине

История черного тмина начинается в трактатах Авиценны и Галена, но наибольшую популярность он получил благодаря пророку Мухаммеду, который считал его средством от всех болезней. Традиционная медицина в странах исламского мира изобилует рецептами с участием тминного масла или семян. В Европе, США, Англии, Египте изучением состава и свойств семян тмина заняты целые кафедры и институты. Несколько фундаментальных исследований доказали иммуностимулирующее и противомикробное действие черного тмина, а всего на сегодня выполнено более 200 научных работ, источником вдохновения для которых стало тминное семя.

Согласно теории телесных жидкостей Гиппократ и подходу Ибн-Сины, тмин – «горячий и сухой», а значит, лечит застойные явления, снижает давление, расщепляет жиры, снимает воспаление, действует как потогонное и иммуномодулирующее средство.

Крохотные продолговатые плоды тмина наполовину состоят из богатейшего по составу масла. Основные его компоненты – ненасыщенные жирные кислоты. Их роль в организме огромна: они помогают клеточным мембранам выполнять функции, являются основой для образования всех биологически активных веществ, снижают воспаление и уровень холестерина, разжижают желчь, уменьшают последствия атак свободных радикалов. Также велико содержание в пряности минералов и витаминов, включая пять антиоксидантов. Однако уникальность тмину придает летучее эфирное масло, составляющее всего 1 % от веса зернышка. Также тмин содержит факторы, улучшающие обмен в клетках: ферменты и медиаторы.

Благодаря большому содержанию полезных жирных кислот (омега-3 и омега-6) тмин оказывает сильнейшее противовоспалительное действие, эфирное масло и ферменты угнетают рост и размножение почти всех видов болезнетворных бактерий, даже устойчивых к антибиотикам. Ферменты тминного масла расщепляют гистамин, именно поэтому при любых аллергических заболеваниях оно оказывает потрясающий эффект, как при приеме внутрь, так и нанесенное на кожу.

Семя черного тмина и выжимка из него нормализуют липидный и сахарный профиль, разжижают желчь и способствуют похудению. Мусульманские красавицы испокон веков принимали экстракт полезной пряности внутрь и натирали им кожу, и хотя ее эфирное масло и не имеет свойств афродизиака, зато способствует поддержанию красоты кожи.

- Исследования египетских и американских ученых показали, что тминный экстракт стимулирует тимус – вилочковую железу, основного дирижера иммунной системы, именно поэтому, а также благодаря антиоксидантам, тмин помогает при всех болезнях, и раке в том числе. В отличие от иммуноподавляющих препаратов, он не вызывает гибели костного мозга и снижения иммунитета, скорее, наоборот.

- Тмин является очень эффективным в вопросе снижения веса и уменьшения жира, потому что он богат фитостеролом. Фитостерол может предотвратить хранение холестерина в организме. Многие эксперты также приписывают тмину способность ускорять метаболизм.

Использование тмина в эзотерике

По мнению астрологов, тмин находится под покровительством стихии Воздуха и планеты Меркурий. Такое покровительство дарует растению способность прояснять мысли и обострять чувства человека. Наибольшую пользу тмин может принести людям, родившимся под знаками Близнецов и Девы.

Использование тмина в косметологии

Свойства ценных семян черного тмина получили широкое распространение в косметологии. Для восстановления волос или для ухода за кожей рекомендуется использовать масло, полученное методом холодного отжима. Оно получило название «королевское». И не зря, ведь в нем сохранено максимальное количество особенно важных веществ. Давайте поинтересуемся областью его применения в косметологии.

- Королевское масло тмина включают в состав масок для жирной, комбинированной и проблемной кожи лица.

- Польза для волос также не подвергается сомнению. Средства на его основе способны превратить бесформенную «паклю» в роскошную шевелюру.

- Распространено применение масла из целебных семян черного тмина для поддержания нежности кожи бюста и зоны декольте.

- Полезно использовать средства на его основе для борьбы с проявлением целлюлита.

- Масло черного тмина бесследно устраняет отечность лица.

- Высокие очищающие и проникающие свойства позволяют использовать его как способ избавления от угрей и комедонов.

Масло черного тмина не советуют использовать в неразбавленном виде, особенно для лица. Лучше смешивать его с другими компонентами, так как концентрация активных веществ в масле очень высока. Хотя возможно локальное применение в области проблемных зон. Например, угревая сыпь, морщины, участки воспаленной или сильно шелушащейся кожи.

Это интересно...

В Ветхом Завете, в книге пророка Исайи впервые упоминается это благословенное растение черный тмин (библейским языком – “чернуха”, латинским – *nigella sativa*), в одном ряду с пшеницей и ячменем, что говорит о важности и значимости этой культуре в применении народом Исайи. Также в Писании сказано о необходимой заботе к этому хрупкому растению при обмолоте, о недопущении использования тяжелых машин, которые могут повредить нежные ценные семена.

Ис 28:25: «Нет; когда уравнивает поверхность ее, он сеет чернуху, или рассыпает тмин, или разбрасывает пшеницу рядами, и ячмень в определенном месте, и полбу рядом с ним».

Ис 28:27: «Ибо не молотят чернухи катком зубчатым, и колес молотильных не катают по тмину; но палкою выколачивают чернуху, и тмин – палкою».

Информация в Священных Писаниях всегда находит подтверждение в виде современных научных исследований, подтверждающих высокую ценность и значимость для человека тех или иных продуктов. Так было и с черным тмином, когда неожиданно во второй половине двадцатого века было обнаружено, что черный тмин помогает исцелиться от многих сложнейших заболеваний, таких как аллергия, астма, дисбактериоз, сахарный диабет, гепатиты В и С, туберкулез и даже онкология.

А теперь отправимся в путешествие на родину тмина – в Турцию...

Турция

Это государство, расположенное главным образом в Юго-Западной Азии, а частично (около 3 % территории, 20 % населения) – в Юго-Восточной Европе. Население на 2016 год составляет 79,4 млн человек, территория – 783 562 кв. км.



Турция граничит на востоке с Грузией, Арменией, Азербайджаном и Ираном, на юге – с Ираком и Сирией, на западе – с Грецией и Болгарией. Страну омывают четыре моря: Черное, Средиземное, Эгейское и Мраморное.

Стамбул – столица и один из крупнейших городов Турции. Численность населения – 77,7 млн чел.

Государственное устройство

Законодательная власть принадлежит однопалатному парламенту – Великому национальному собранию (Büyük Millet Meclisi), состоящему из 550 депутатов, избираемых на 4 года (до 2007 года – на 7 лет) всеобщим прямым голосованием по системе пропорционального представительства. Минимальный порог для партий установлен на уровне 10 %. Глава государства – Президент Республики, избирается Великим Национальным Собранием сроком на 5 лет, осуществляет представительские функции. Исполнительная власть принадлежит Министерскому Совету во главе с главным министром, но президент также имеет ряд полномочий. Конституционный надзор над исполнительной и законодательной властью осуществляет Конституционный Суд, состоящий из 11 постоянных и 4 переменных членов, назначаемых президентом и судебными коллегиями более низких инстанций в ходе сложных и нередко запутанных переговоров, голосований и консультаций. Председателем Конституционного Суда (с октября 2007 года) является Хашим Кылыч.

21 октября 2007 года в Турции прошел референдум по поправкам в действующую конституцию. Поправки изменили порядок избрания и срок полномочий президента, а также срок полномочий парламента. По конституции от 1982 года, главу государства – президента – избирал парламент. Президент избирался сроком на 7 лет и не мог быть переизбран. В соответствии с поправками, глава государства избирается путем всенародного голосования сроком на 5 лет с возможностью переизбрания еще на один срок. Выборы в парламент проходят раз в 4 года.

У власти находится умеренно консервативная Партия справедливости и развития.

12 сентября 2010 года был проведен еще один референдум по поправкам в конституцию страны. 58 % голосов «за» и 42 % – «против», граждане Турции внесли изменения в основной закон. Эти изменения призваны углубить процесс демократизации страны. В частности, еще больше ограничено влияние армии на политическую и общественную жизнь: роль военных трибуналов будет значительно уменьшена, а юридическая неприкосновенность организаторов военного переворота 1980 года будет отменена. Кроме того, количество членов Конституционного суда Турции увеличится с 11 до 17.

История

Анатолийское нагорье (Малая Азия) было одной из колыбелей множества до сих пор плохо исследованных культур и государств древности. Так называемый плодородный полумесяц, в котором был осуществлен переход от собирательства к культурному земледелию, частично лежит в области сегодняшней Турции.

В это раннее время, однако, этнические турки еще не жили на Анатолийском нагорье, ведь их родина находится в Центральной Азии и западном Китае. Сельджуки были первой турецкой династией, армии которой захватили в XI веке н. э. части Анатолийского нагорья и подчинили впоследствии большую часть Византийской империи и Армении.

Турки поздно выступили на историческую сцену, притом дикой, хотя и могущественной ордой завоевателей; поэтому их первоначальная история еще темнее, чем история других народов. Письменных памятников от домусульманского периода не осталось вовсе, от первых веков мусульманского периода – лишь немногим больше, и те не имеют значения: предания бледны и почти ничего не дают для ознакомления с жизнью народов. Летописи других народов (китайцев, византийцев), с которыми туркам приходилось вступать в мирные или, чаще, враждебные отношения, также дают мало.

Первоначально кочевые племена монгольского племени, известные византийцам под именем огузов, позднее – турок, жили в Алтайских горах. Около V в. вследствие какого-то толчка, может быть, шедшего из Китая, они двинулись на юго-запад и заняли Туран (Туркестан), откуда вытеснили аваров. В 562 и 568 годах послы от их великого хана появляются в Византии. В IX и X в. среди турок распространился ислам, и вместе с тем появились зачатки более высокой арабской культуры; военное искусство под арабским влиянием несколько поднялось. В X в. из Туркестана вышли завоевательные турецкие орды; одни завладели Бухарой, где царствовала династия Саманидов, другие овладели Персией и основали царство Газневидов. Это последнее вело борьбу со своими же единоплеменниками в Туркестане, турками-сельджуками, окончившуюся торжеством последних. В течение XI в. они завоевали Хорасан, Герат, Курдистан, Армению, Грузию, потом Сирию и Египет.

При султани Мелеке (1072–1092 гг.) царство турок-сельджуков достигло своего апогея, была завоевана почти вся Малая Азия, византийцам были нанесены решительные поражения; при его наследниках, в XIII веке, оно распалось.

Под влиянием завоевательного движения, вызванного Чингисханом, из Хорасана двинулась на запад, сперва на Армению, орда турок-огузов приблизительно из 50 тыс. человек под начальством хана Сулеймана (ум. 1231); при его сыне Эртогруле (1231–1288) завоевательное движение продолжалось далее на запад; турки остановились в Малой Азии, где оказали содействие султану Сельджукской Конии (или Икониума) Алаэддину в его борьбе с Византией; за это Алаэддин отдал им в ленное владение пространство земли между Ангорой и Бруссой (но без этих городов).

Османская империя

Сын Эртогула, Осман, стал основателем Османской империи – могущественного государства, занимавшего в период наибольшего расцвета (XVII век) территории Анатолии, Ближнего Востока, Северной Африки, Балканского полуострова и прилегающие к нему с севера земли Европы.

Русско-турецкие войны

Турция и ее вассал Крымский хан постоянно угрожали южным рубежам России, захватывали рабов и совершали набеги вплоть до Москвы. После разгрома татарских царств в Поволжье и присоединения всей Волги к России Крымский хан был одним из основных внешнеполитических врагов России на юге.

С воцарением Петра I и началом его Азовского похода войны с Турцией вошли в новую стадию. Борьба сначала шла за выход в Черное море, затем в поддержку христианских народов на Балканах и в Закавказье. Усилия России на протяжении более 200 лет привели к тому, что северный берег Черного моря и Закавказье перешли к России, а балканские народы (румыны, болгары, сербы и др.) получили независимость.

Усиление России не устраивало Англию и Францию, которые всячески поддерживали Турцию в борьбе с Россией, а во время Крымской войны предприняли поход на Севастополь. Вплоть до Первой мировой войны Россия не оставляла попыток освободить от власти Турции Константинополь, как колыбель христианства в России, а также как столицу Византии, правопреемниками которой считали себя русские императоры. Не случайно на дореволюционных картах в России всегда писали «Константинополь», а не «Стамбул». Конец этой политике положила революция 1917 года в России и поддержка Лениным Ататюрка.

Распад Османской империи

В XIX веке на окраинах империи усилились сепаратистские настроения. Османское государство начало постепенно терять свои территории, уступая технологическому превосходству Запада. Слабея, империя попыталась опереться на помощь Германии, но это только втянуло ее в Первую мировую войну, закончившуюся поражением Тройственного Союза. В Первую мировую войну Турция выступает на стороне Тройственного союза, то есть Германии. Ведется довольно безуспешное наступление в Закавказье, обернувшееся полной трагедией для турецких войск; успешная ликвидация блокировки Дарданелл союзниками; попытки наступления в Месопотамии и Египте. 30 октября 1918-го было заключено Мудросское перемирие, за которым последовал Севрский мирный договор (10 августа 1920 года). Фактически территория империи была расчленена, причем один из крупнейших городов Малой Азии Измир (Смирна) был обещан Греции. Греческая армия взяла его 15 мая 1919 года, после чего началась Война за независимость.

Война за независимость и провозглашение Турецкой Республики

Турецкие националисты во главе с Мустафой Кемалем отказались признать мирный договор и вооруженной силой изгнали греков из Турции. К 18 сентября 1922 года страна была освобождена от завоевателей, что было зафиксировано в Лозаннском договоре 1923-го, которым были признаны новые границы Турции.

29 октября 1923-го была провозглашена Турецкая республика, и Мустафа Кемаль, принявший имя

Ататюрк (отец турок), стал ее первым президентом. После Второй мировой войны

После Второй мировой войны в Турции была демонтирована однопартийная система, и в 1950 году оппозиционная Демократическая партия одержала на выборах решительную победу, которую смогла закрепить еще двумя удачными выступлениями на выборах 1954 и 1956 годов. Однако все более авторитарные методы, которыми пользовался для укрепления своей власти глава партии Аднан Мендерес, повлекли нарастание оппозиции. В 1960 году, когда страна оказалась фактически на грани гражданской войны, армия произвела военный переворот. Столпы Демократической партии были отданы под суд по обвинениям в коррупции и злоупотреблении властью. Мендереса, а также министра иностранных дел и министра финансов в его правительстве, повесили.

В 1961 году армия передала власть новому парламенту, однако в 60-е годы ни одна партия не смогла добиться доминирования в парламентском поле, итогом чего стало постоянное создание правящих коалиций. По причине глубоких различий между партиями такие коалиции были крайне нестабильны и постоянно распадались, следствием чего была сильная политическая турбулентность. Армия еще раз вмешалась в политику в 1971 году, добившись отставки очередного коалиционного правительства и передачи власти на временной основе нейтральному кабинету. События эти получили прозвище «меморандумный переворот».

Однако на общее положение дел это не повлияло, более того, с начала 70-х терроризм со стороны как правых, так и левых радикальных воззрений пошел в рост, на это накладывалось обострение социальных, религиозных и этнических конфликтов, так что в этот период во многих провинциях страны действовало военное положение. В условиях угрозы перерастания хаоса в гражданскую войну армия снова прибегла к решительным действиям. В сентябре 1980 года был совершен военный переворот.

Пришедшая к власти группа высших офицеров во главе с Кенаном Эвренем провела массированные репрессии против радикалов в широком спектре – от исламистов до коммунистов, осудила немало политиков предшествующего десятилетия и добилась значительных экономических успехов, инфляцию удалось сбить до 30 %, процент промышленной продукции в экспорте страны вырос с 45 % до 72 %.

В 1983 году в стране восстановлена парламентская система. В период с 1983 по 1996 год правили коалиционные правительства разного состава, в 1996–1997 годах старшим партнером по коалиции стала считавшаяся оплотом исламизма партия «Рефах», но военные добились развала коалиции и запрещения самой партии. «Рефах», однако, просто перегруппировалась на умеренной политической платформе и под названием АКП выиграла выборы 2002 и 2007 годов.

Проживающие на территории Турции курды активно борются за свою независимость. Неоднократные восстания, партизанские войны и терроризм оказывают влияние на внутреннюю политику Турции и ее государственное устройство.

Современные события

В августе 2002-го программу реформ утвердил парламент Турции, и в октябре 2004-го Еврокомиссия рекомендовала начать переговоры о вступлении Турции в ЕС.

Турецко-европейские отношения осложняет нежелание Турции признать Кипр, который в мае 2004 года вступил в Евросоюз. В 1974-м Турция оккупировала северную часть острова, и с тех пор ее правительство не признает легитимность правительства южной – греческой – части. С 1993 года продолжается блокада Армении, в ответ на захват армянскими вооруженными силами территории бывшего НКАО Азербайджанской Республики.

Экономика

В 2001 году Турция пережила финансово-экономический кризис – самый тяжелый за последние два десятилетия развития в условиях экономической либерализации. Ее валовый национальный продукт в твердых ценах сократился на 9,5 %. Спад пережили практически все отрасли и сферы экономики. Добавленная стоимость в обрабатывающей промышленности уменьшилась на 8,1 %, в добывающей – на 8,8 %, в сельском хозяйстве – на 6,5 %; сокращение в сфере услуг составило 6,1 %, в том числе во внутренней торговле – 9,4 %.

В 2002 г. экономический рост был восстановлен – ВВП вырос на 7,1 % и продолжался в последующие годы довольно высокими, хотя и неравномерными темпами: в 2003 г. – 5,9 %, в 2004 г. – 9,9 %, в 2005 г. он по оценке составил около 5 % вместо ожидаемых 7 %. Сказалась неблагоприятная конъюнктура на мировом рынке и особенно рост цен на нефть, потребности в которой Турция более чем на 90 % обеспечивает импортом.

Основными западными кредиторами Турции являются МВФ и Всемирный банк, а также все больше отдельные страны и фонды Евросоюза. Общий объем кредитов, полученных Турцией за первые пять лет текущего века из этих источников, превышает 30 млрд долларов.

Гиперинфляция постоянно сдерживала поступление в Турцию прямых иностранных инвестиций, несмотря на все меры, предпринимавшиеся для их привлечения. Одним из свидетельств этого служит тот факт, что из кумулятивной суммы заявленных в период с 1981 по 2003 г. иностранных инвестиций в 35 млрд долл. фактически в страну поступило лишь около 16 млрд долл. Инфляционная обстановка, связанная с ней крайняя дороговизна кредита в последние десятилетия стали одной из причин растущего вывоза турецкого капитала за рубеж – в основном в страны Евросоюза. Общая сумма турецких зарубежных инвестиций на конец 2004 г. оценивалась в 7 млрд долл. С 2002 г. в Турции наблюдается снижение темпа инфляции, и в 2005 году была введена в обращение новая турецкая лира, равная миллиону старых лир. В 2013 году Турция получила 5,1 млрд прямых иностранных инвестиций (почти в два раза больше, чем в 2012 году; в 2014 году – 12,5 млрд), четверть из которых составили инвестиции в недвижимость.

Турецкая экономика в первой четверти 2011 года выросла на 11 %, опередив экономику Китая и став головной болью для Центробанка, пытающегося обуздать кредитный бум. Большое число кредитов и значительный торговый дефицит, по мнению экспертов, представляют угрозу финансовой стабильности в стране. По показателю экономического роста Турция в первой четверти 2011 года опередила все страны «Большой двадцатки» (G-20), куда входят наиболее крупные экономики мира (экономика Китая за первые четыре месяца 2011 г. выросла на 9,7 %).

Экономика Турции в 1980-х претерпела реформу и в настоящее время характеризуется значительной долей частного сектора и преобладанием рыночных отношений. Правительство Тайипа Эрдогана продолжает курс на либерализацию экономики, приватизируя государственные концерны и открывая доступ на внутренний рынок для иностранных инвесторов.

Доля промышленности в экономике страны составляет около 33 %, сельского хозяйства – 9 %, услуг – 58 % (2012 год). В общем объеме промышленного производства наибольший вес имеет обрабатывающая промышленность (84 %, включая строительство).

Развиты текстильная, кожевенная, пищевая, химическая, фармацевтическая отрасли, энергетика, металлургия, судостроение, автомобилестроение и производство электробытовых товаров. Динамично развивающейся отраслью является туризм.

В настоящее время из-за конкуренции со стороны стран Восточной Азии текстильная промышленность Турции переживает спад (-12 % в 2005 году). Из наиболее динамичных отраслей можно выделить автомобильную (+9,6 % в 2005 году) и химическую промышленность (+7,2 % в 2005 году).

Отличием страны от европейских государств является низкая занятость среди женщин – в 2011 году работали только 27 % турчанок.

Туризм

В последние десятилетия все большее значение в экономике Турции играет туризм. В нем заняты около двух миллионов человек. Страна занимает шестое место в мире среди популярных направлений у туристов.



Турция имеет все предпосылки для развития этой отрасли – сферы обслуживания: она омывается четырьмя морями, побережье имеет субтропический средиземноморской климат (длина береговой линии составляет 7200 км, на ней 355 пляжей); 2870 отелей на 700 тыс. мест. Страна занимает второе место в Европе и седьмое в мире по количеству термальных источников (1300); имеет большое количество достопримечательностей (развалины древнегреческих и древнеримских городов, включая легендарную Трою, памятники времен Византийской и Османской империй). Развитая сеть внутреннего транспорта позволяет с комфортом перемещаться в любую точку страны.

Российские туристические фирмы в основном работают в направлении Антальи, а также окружающих ее городов: Кемер, Аланья, Белек и др. В последние годы все большую популярность приобретает и ил Мерсин. Также есть множество турфирм в Турции, которые позволяют прямо на месте заказать тур и проживание практически на любой вкус.

Достопримечательности

1. Дворец Топкапы



Этот основной дворец, из которого 25 султанов правили большой Османской империей, простиравшийся на площади более 700 000 кв. метров, в 1923 г был преобразован в музей. Дворец включает в себя наружный дворец – публичные и официальные строения – бирун, и внутренний дворец с личными султанскими покоем – эндерун. Имперские Парадные ворота Баб-и-Хумаюн выстроены в 1478 г при Мехмеде Втором. Они идут в 1-й двор (Янычарский Двор). Ранее здесь размещалась охрана, работали слуги, принимали просителей. Тут же размещена церковь св. Иры – одна из наистарейших Стамбульских церквей. Храм много раз разрушался при землетрясениях, горел, был преобразован в мечеть, потом в пороховой склад. Здесь же находятся музей Археологии, Музей старого Востока, Изразцовый павильон – наиболее древнее публичное городское здание.

Ворота Баб-и-Селям открывают путь во 2-й двор. Правее от ворот расположен фонтан Палача, там палачи после казней мыли руки. 2-й двор – это основной двор дворца султана, именуемый диванчик и гарем.

Левее высится Диванная башня. Тут султан обращался к народу, советовался с визирями, принимал гостей. Рядом расположена дверь в Гарем – комплекс маленьких комнат, изящных гостиных, комнат

евнухов. В том же дворе размещаются Внутренняя сокровищница – зал с восемью куполами, где на данный момент выставлена коллекция холодного оружия и доспехов, бывшие кухни султана, где сегодня выставлено собрание китайской серебряной и фарфоровой посуды.

Ворота Баб-у-Саадет (Врата Счастья) открываются в 3-й двор – личные султанские покои. Тут находится зал Трона, построенный при правлении Селима I. Вслед за ним размещено здание Библиотеки Ахмеда З. В далеком левом дворе углу находится Павильон св. мантии, там хранятся мусульманские реликвии, привезенные в 1517 г. Селимом I из Мекки и Египта: волос, зуб, мантия и отпечаток стопы пророка Мухаммеда, также личные вещи ранних халифов.

В далеком углу двора существует Сокровищница, где для осмотра выставлены изделия из серебра и золота, четки, драгоценные камни, шкатулки. В 4-м дворе размещаются бассейн, несколько парков, беседки, изразцовые павильоны. Отсюда раскрывается красивый вид на Босфор и Золотой Рог.

2. *Голубая Мечеть Султанахмет* расположена в Стамбуле и по праву считается одним из самых знаменитых сооружений Турции. История ее красива и необычна, и даже строительство шести минаретов вместо стандартных четырех объясняется забавной легендой. Султан Ахмед начал строить эту мечеть, когда ему исполнилось 19 лет. К тому времени Османская империя успела проиграть войну Австрии, и Ахмед, уязвленный поражением любимой его сердцу страны, решил построить мечеть, дабы умиловить Аллаха. Предшественники Ахмеда I строили мечети на средства, полученные в ходе войн, но тут молодому султану не очень повезло. Ни одной приличной войны ему выиграть не посчастливилось, и строить пришлось на свои деньги, то есть на деньги султанской сокровищницы. Как гласит легенда, не повезло султану и с архитектором – вместо четырех золотых (алтын) минаретов тот размахнулся сразу на шесть (алты). Видимо, ослышался при получении задания. Внутреннее убранство, отделка камнем и мрамором, а также белыми и голубыми изразцами ручной работы, благодаря которым мечеть и получила свое название, действительно поражают воображение!

Архитектурный комплекс, в рамках которого мечеть была построена, также включает в себя медресе, благотворительные заведения, кухни и мавзолей, в котором похоронен Ахмед I, и все вместе они заслуживают самого пристального внимания не только правоверного мусульманина, но и вообще человека, любящего и ценящего красоту.

3. *Древний город Демре*, который раньше носил название Мира, известен тем, что в нем учился и стал городским епископом Николай из Патры, больше известный как Николай Чудотворец. После его смерти в 343 году н. э. он был похоронен в местной церкви, и его мощи находились там вплоть до 1087 года, пока не были похищены и перевезены в итальянский город Бари, где хранятся и по сей день. Произошедшие за это время чудесные исцеления верующих, приходивших поклониться святому, вселили в людей твердое убеждение, что Николай покровительствует им, и с тех пор Демре стал местом постоянного паломничества. Кроме мощей Николая (часть которых была возвращена в храм), в городе еще есть чем полюбоваться, например, причудливо украшенными ликийскими гробницами или цветными мозаиками, обнаруженными тут при раскопках уже в XX веке.

4. *Крепость Аланьи* была построена в XIII веке султаном Алладином Кейкубидом на еще более древних развалинах римских военных укреплений.

Строение весьма обширно и включает в себя около сотни башен и почти сто пятьдесят бастийонов. А во внутреннем дворе можно увидеть такие известные (к сожалению, только в довольно узких кругах специалистов) памятники, как усыпальница Акшабе Султун, мечеть Сулеймана Великолепного, дворец султана-основателя крепости, названный в его честь, и множество других совершенно чудесных как с археологической, так и с туристической точки зрения строений.



Сооружение поистине величественно и восхищает не только своими внушительными размерами, но и богатой историей, которая скрывает в себе множество загадок и тайн. Как иллюстрация всей жизни крепости, рядом расположен музей с сокровищами турецкого искусства и различными археологическими находками данной местности.

5. *Ликийские гробницы* из мягкого известняка возводились предками древних греков, живших на территории Малой Азии. Такие сооружения получили особенное развитие в Ликии, расположенной на южном побережье современной Турции. Ликийцы были убеждены, что души умерших переносятся из гробниц, становясь крылатыми сиреноподобными существами, поэтому часто размещали гробницы на побережье или на вершинах скал. Сегодня местные пейзажи пестрят этими удивительными погребальными памятниками. Старейшей и более редкой их формой считаются гробницы с колоннами. Они представляли собой монолит с заостренным верхом и расположенный либо прямо на скале либо на платформе со ступенями. Внутри гробница чаще всего состояла из двух комнат. Ликийские саркофаги от всех других отличались своими внушительными размерами.

6. *Античный Сиде* – небольшой город на полуострове, в 75 км от Анталии, один из наиболее оживленных курортов юга Турции. Это главная археологическая зона Турции, находящаяся под охраной государства. Множество сохранившихся здесь античных памятников превратили Сиде в город-музей. Руины древнего города находятся на полуострове Селимие. От материковой части суши его отделяют стена и ров. Попасть на территорию древнего города вы можете, пройдя через хорошо сохранившиеся ворота

эллинистического периода.

Старая улица с остатками колонн по бокам приведет вас прямо к римским баням. В них сейчас разместились экспозиция археологического музея. Все, что было найдено при раскопках Сиде, вы сможете увидеть здесь: мраморные саркофаги, фрески, стелы и фрагменты настенных фриз.

Сразу за банями располагалась городская рыночная площадь – агора, где хорошо виден круглый фундамент храма Тихе – богини судьбы и случая. Далее вы увидите развалины древнего театра, который вмещал более семнадцати тысяч зрителей. На его арене проводились бои гладиаторов. От храма Аполлона и храма Афины остались лишь небольшие фрагменты площадок перед входом в храм и обломки колонн.

7. *Древний Эфес* является самой посещаемой достопримечательностью Турции. Это крупнейший и лучше всего сохранившийся античный город, расположенный на берегу Эгейского моря.



Основатель города Андрокл, сын правителя Афин, прибыл сюда по предсказанию оракула, чтобы заложить храм Артемиды. Он назвал город в честь своей возлюбленной по имени Эфесия.

Эфес уютно расположился между гор, в очень живописной долине. Улицы города тянутся к морю и упираются прямо в стены античного порта. На протяжении многих столетий этот город играл важную роль в античной истории. Немаловажную роль сыграл Эфес и в истории христианской религии, поскольку именно здесь свои последние годы провели Святая Богородица, а также апостол Иоанн.

Во время правления династии Августов в Эфес была перенесена столица провинции Азия. Но в 262 году н. э. в результате набегов готов город был практически полностью разрушен. И только в 1869 году британские археологи откопали первые фрагменты городских построек. Надо сказать, что из тех городов, что фрагментарно сохранились до наших дней, Эфес дошел до нас лучше всего. Благодаря археологическим раскопкам, теперь мы можем своими глазами посмотреть на широкие мраморные проспекты этого уникального города. Это грандиозный археологический и исторический музей, расположенный под открытым небом.

8. Красивейший *Манавгатский водопад* считается основной и посещаемой частью реки Манавгат и одним из знаков страны. Его потоки, летящие с высоты, представляют гостям живописную картину. В 2010 году водопад посетило около одного миллиона туристов. Его высота – 5 метров. Он ниже Дюдена, но более известен в Турции. Эта природная достопримечательность встречается на турецких купюрах 20-го столетия. Водопад шириной около 40 м представляет собой неповторимое зрелище. Звук его воды

заполняет душу покоем и уверенностью, а радостные брызги, которые летят по всей равнине, приносят чувство свежести и веселья.

9. *Бедестен*, так называемый «крытый рынок», является одним из старейших памятников Мармариса, повествующих о древней и яркой истории города. Бедестен представляет собой центр внушительных размеров базара. В наше время в состав Бедестена входят около сорока различных магазинов, торгующих различными товарами. На этом рынке можно приобрести кожаные, фарфоровые, ювелирные изделия, ковры и другие интересные сувениры и товары по стоимости не выше стамбульской, но немного выше среднего уровня цен, существующих в стране.

Крытый рынок – это самое примечательное из остальных похожих мест торговли в Мармарисе. Торговцы Бедестена очень любят торговаться по каждому товару и обязательно вам предложат, не отказывайтесь, потому что цену на самом деле можно снизить. При посещении Мармарисского Бедестена непременно купите самый главный сувенир этого курорта: сосновый или хвойный мед. Его вы не встретите ни в какой другой стране. По словам турецких торговцев, природа не придумала ничего полезней и лучше соснового меда. Утомленные изобилием товаров туристы могут отдохнуть в популярной османской кофейне, расположенной в саду данного рынка. Гости кофейни могут насладиться чашкой ароматного чая или изысканного кофе, просто посидеть отдохнуть и покурить кальян. Бедестен подарит вам отличную возможность сделать множество приятных покупок, почувствовав при этом настоящую османскую атмосферу.

10. *Чешме* является общепризнанным бальнеологическим курортом, местом расположения огромного числа источников минеральной воды. Более известными комплексами курорта Чешме являются Шифне и Ылыджа. Минеральные источники привлекают массу туристов.



Местечко Ылыджа находится в 15 километрах от городка Эрзурум, является довольно современным термальным центром. Ылыджа, где простираются красивые пляжи, известен к тому же тем, что конкретно тут в море бьют неповторимые теплые источники, суммарное число которых превосходит 250. Ылыджа переводится на русский как «теплая вода». Ранее имеющиеся тут санаторные объекты именовались Топан. Другое заглавие этого термального источника – Ылыджакей. Состав минеральной воды фактически не отличается от состава почти всех именитых источников Кавказа, Франции, США, Китая. Вода данного минерального источника – 38°. Купание в нем способствует улучшению состояния при невралгии, ревматизме, дерматологических заболеваниях, болезнях опорно-двигательной системы. Вода из источника лечит заболевания желудочно-кишечного тракта. Минеральный источник Ылыджа также рекомендован для людей, страдающих гинекологическими и кожными болезнями, при воспалительных действиях. Можно безвозмездно попариться в 3-х бассейнах, сообщающихся с морем, выложенных из камня и расположенных в конце порта. Находящиеся тут горячие источники кипят и нагревают воду до 30-

градусной температуры, а время от времени, в зависимости от ветра и погодных условий, до 45 °С.

11. *Аквапарк «Троя»* в первую очередь интересен, конечно же, своим оформлением. Все выполнено в стиле эпохи великих троянских воинов. Само собой, главной гордостью парка является легендарно известный троянский конь, выполненный в натуральную величину. Также есть сторожевая башня практически той же высоты, что и конь. С коня и с башни можно спуститься по нескольким захватывающим водным горкам. Всюду в парке можно заметить элементы, характерные для тех времен, к примеру, шлем или щит. Все здания внутри также выполнены в стиле Трои. Помимо водных спусков, в аквапарке есть и другие горки и развлечения для посетителей – такие, как подъемная горка (сильный поток поднимает вас вверх по желобу в бассейн и оттуда вниз), искусственная волна (на этих волнах можно вволю порадовать себя серфингом) и дельфинарий (за отдельную плату).

12. *Босфор* — пролив между Европой и Малой Азией, соединяющий Черное море с Мраморным морем. На обеих сторонах пролива стоит турецкий город Стамбул. Пролив обеспечивает доступ к Средиземному морю и морям большей части России, Украины, Закавказья и юго-восточной Европы. Он простирается в длину на 30 километров, его максимальная ширина – 3700 метров, минимальная – 700 метров, а глубина достигает 80 метров. Босфор окружен множеством легенд, которые предлагают свои версии происхождения названия пролива. Одна из наиболее распространенных гласит о том, что пролив получил свое название благодаря прекрасной Ио, которую Зевс превратил в белую корову. Несчастная девушка прыгнула в воду, которая с тех пор носит название «коровий брод», или Босфор. Берега Босфора соединяют Босфорский мост длиной более 1 000 метров и мост султана Мехмеда Фатиха длиной 1 090 метров. Также планируется построить третий автодорожный мост протяженностью 1 275 метров.

13. *Памуккале (хлопковая крепость)* – известный на весь мир термальный курорт, расположенный на юго-западе Турции. В «хлопковом замке», скоплении уникальных горячих источников с высокой концентрацией оксида кальция, исцеляют многие трудно поддающиеся лечению заболевания.

Памуккале включен ЮНЕСКО в Список Мирового Наследия. Действие источников, содержащих окись кальция, привело к образованию известковых отложений. На склоне горы образовались белоснежные скалы, высокие своды и красивые на вид бассейны – ванночки (травертины) с минеральной водой, в которых и расслабляются многочисленные туристы.



Термальные источники Памуккале начали использоваться с древних времен. Наибольшую популярность они получили во времена Римской империи и пользуются ею по сей день. Картинка Памуккале поражает воображение: великое множество термальных ручьев течет по красивому белому плато, создавая в меловой породе многочисленные сталактиты и небольшие естественные террасы, заполненные кристально чистой водой. Ни дать ни взять природный шедевр!

Также в районе Памуккале находятся развалины античного города Хиераполис, который был основан пергамским царем Эвменом II во втором веке до н. э.

Бассейн Клеопатры – излюбленное место для купания туристов со всего света, красоту и

неповторимость которого ценили еще в древние времена. Конечно, египетская царица вряд ли имеет реальное отношение к этому бассейну, но, как уверяют местные гиды, вам все равно будет приятно ощутить, как купание в этих водах омолодит ваше тело. С незапамятных времен здесь был обустроен бассейн, окруженный с четырех сторон портиком. Но землетрясение, произошедшее здесь в VII веке н. э., разрушило его, и до сих пор обломки колонн лежат на дне водоема, придавая особую сказочность и таинственность этому месту. Вода здесь не слишком горячая, около 35 градусов, и вполне комфортна для купания. Особо нужно отметить чистоту, прозрачность и изумительный цвет здешней воды. По берегам бассейна цветут розовые олеандры, наполняя воздух нежными ароматами. Даже если вы не ощутите широко рекламируемого омолаживающего эффекта от купания в бассейне Клеопатры, то чувство расслабленности, легкости и приятной неги, разливающейся по всему телу, вам гарантировано.

Национальная кухня Турции

Она берет свое начало еще со времен кулинарных традиций кочевых тюркских племен.



На протяжении нескольких столетий на турецкую кухню оказывали влияние арабская, средиземноморская, иранская, индийская и кавказская кухни. Во времена Османской империи во дворце Топкапы (дворец императоров) на кухню тратились огромные средства. Одних только поваров насчитывалось 1300 человек. Каждый повар отвечал за приготовление одного определенного блюда. Вся эта армия поваров ежедневно кормила 10 тысяч придворных. Современные турецкие кулинары и повара не утратили богатый опыт своих предшественников.

Трапезу в национальной кухне Турции принято начинать с первого блюда. Причем это в равной степени касается не только обеда, но и завтрака, и ужина. Как правило, туристам предлагают отведать:

- «мерджимек чорбасы» – густая похлебка из красной чечевицы;
- «балик чорбасы» – рыбный суп;
- «ишкембе чорбасы» – суп из говяжьих потрохов с добавлением уксуса и чеснока;
- «яйла чорбасы» – рисовый суп с мятой и йогуртом;
- «джажык» – холодный суп из свежих огурцов с рисом, йогуртом и приправами.

Но самым популярным турецким супом является «Тархана чорбасы» – суп из тарханы. Тархана – это дрожжевое тесто из пшеничной муки, в которое добавляют красный перец, лук, порошок из высушенных и перемолотых томатов и разные приправы. Затем эту смесь высушивают на солнце и измельчают.

Для приготовления мясных блюд в турецкой кухне принято использовать говядину, баранину и козлятину. Свинину, как и во многих мусульманских странах, здесь не едят. Одно из самых распространенных мясных блюд – «кебаб». Во всех туристических местах, на каждом шагу стоят кебабчи – ларечки, в которых готовят и продают это блюдо. Существует кебаб по-адански (мясной фарш с различными пряностями, запеченный на углях). Также стоит попробовать «кюфте» – в фарш из баранины добавляют яйцо, лук, специи, затем формуют шарики. Турецкие «кюфте» бывают отварными, жареными и запеченными.

Не менее вкусен и турецкий шашлык, особенно «донэр» (крупный кусок баранины нанизывают на вертикальный гриль и, по мере жаривания, срезают внешний слой мяса тоненькими кусочками).

Стоит упомянуть и «турецкий плов», причем здесь он бывает не только из риса, а еще гороховый, вермишелевый, пшеничный. Для приготовления плова используют баранину и курицу, добавляя сухофрукты, фисташки, зелень, помидоры, лук...

Особое отношение в национальной кухне Турции к хлебу. Выбрасывать хлеб категорически нельзя – это считается большим грехом. Даже если вы случайно уронили кусочек хлеба, полагается поднять его, поцеловать и приложить к глазу. В ресторанах и кафе Турции в качестве хлеба подают:

- «пииту» – толстую лепешку из дрожжевого теста;
- «экмек» – традиционный белый хлеб;
- «гезлеме» – лепешку из тонкого теста с начинкой из сыра, шпината, творога, фарша.
- Другие не менее популярные мучные изделия:
- «симит» – булочки, посыпанные сверху кунжутом;
- «лахмаджун» – особая турецкая пицца;
- «берек» – запеченные рогалики с сыром, зеленью и специями.



Огромный выбор в турецкой кухне десертов и сладостей. Существует даже специальный праздник сладостей – «Шекер-байрам». В эти дни принято угощать гостей шербетом, миндалем в сахаре, пахлавой, лукумом и другими «вкусняшками». Из десертов любимыми являются:

- «мухаллеби» – сладкий молочный кисель из рисовой муки;
- «фаршированные персики»;
- «айвовый пудинг»;
- «ревани» – пирог из манки в сиропе;
- «сютлач» – рисовая каша с молоком и ванилином;
- «пекмез» – сироп из виноградного сока;
- «кабак татлысы» – лакомство из вареной тыквы с сахаром;
- «локма» – шарики из теста, приготовленные во фритюре и залитые сиропом.

Национальными напитками в кухне Турции считаются кофе по-турецки и чай (в основном черный). Также в Турции пьют: «айран» – освежающий напиток; «шалгам» – кисловатый напиток из турнепса; «салеп» – жидкий и горячий молочный продукт; различные соки и минеральную воду.

Из более крепкого популярностью пользуется «ракы» – анисовая водка крепостью от 40 до 70 градусов (принято перед употреблением разбавлять водой 1:3).

10 интересных фактов о Турции

1. Турция в мире занимает первое место по количеству памятников архитектуры и истории. На территории Турции 33 400 археологических памятника и 440 000 историко-археологических объектов.

2. В Турции лучшие медицинские центры офтальмологов, например, офтальмологическая клиника Dupa считается одной из лучших в мире, лучшие диагностические центры, медицина на высоком уровне. В Турции на врача учат 9 лет.

3. Все Семь Церквей, упомянутых в книге Откровения Иоанна Богослова, находятся в Турции: Эфес, Смирна, Пергам, Сардис, Сарды, Филадельфия и Лаодикия.

4. Русско-турецкие войны охватывают эпоху в 242 года. На протяжении 1676–1918 гг. произошло десять военных конфликтов. Военные действия в Закавказье в ходе Первой мировой войны можно считать одиннадцатой русско-турецкой войной. Кстати, упадок Османской империи произошел главным образом в результате этих войн.

5. Русский художник Иван Айвазовский имеет следующие награды Турецкой империи: орден «Нишан Али» IV степени (1856), орден Османии II степени (1874), Алмазная медаль (1880), орден Меджиси I степени (1890). Он восемь раз был в Турции, где провел множество выставок и передал в дар большое количество картин

6. Кофе был изначально завезен из Йемена в Стамбул. И только потом распространился по Европе. В Турцию кофе было завезено в XV веке и сразу же приобрело огромную популярность. Мало кто знает, что в этом же столетии был введен закон, разрешающий женщинам подавать на развод, если их мужья не могли их обеспечить ежедневной чашечкой кофе!

7. Мост имени Ататюрка (Босфорский мост) – один из самых длинных висячих мостов планеты. Его длина составляет 1560 метров при длине основного пролета 1074 метра и высоте дорожного полотна над водой около 64 метров.

8. Александр Македонский разрубил Гордиев узел неподалеку от нынешней Анкары. Двойной узел в турецких коврах зовется именно так.

9. Турция – мировой лидер в производстве лесных орехов. Здесь их выращивается 70 % от всего мирового производства.

10. Самый ценный шелковый ковер в мире находится в музее Мевланы в городе Конья, Турция. Путешественник Марко Поло в XIII веке, побывав там, заметил, что «лучшие и красивейшие из ковров» можно найти только в Турции.