

優遊博客

中國鄰近的國家如俄羅斯、韓國、印度、緬甸、蒙古等地，對於旅遊熱血分子來說，已去過數遍，想在朋友前展示自我挑戰的極限，有人會到伊朗、伊拉克等地作背包旅遊。不過，中亞有三坦，包括哈薩克斯坦(Kazakhstan)、烏茲別克斯坦(Uzbekistan)和吉爾吉斯斯坦(Kyrgyzstan)，這三個地方曾屬於蘇聯共和國之一，至今旅遊業還未發展完善，旅客可感受該地方最原汁原味的伊斯蘭文化！ 撰文：Queenie

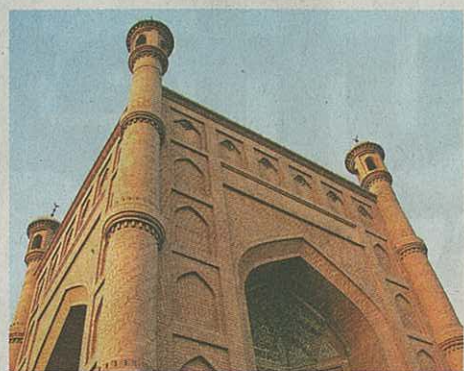
■騎着一匹駿馬，越過溪澗，感受中亞天然風光。



■位於Pavlodar市的一間十分有趣的清真寺，名為「Moschea Mosque」，設有四枝塔尖，相比傳統的清真寺，設計較為時尚。

遊遍中亞三坦

哈薩克伊斯蘭風情



■位於Turkestan的清真寺，有點像城堡，格外典雅、壯觀。

迷人的清真寺 哈薩克斯坦

身邊的朋友近來喜愛到西藏、新疆一帶旅遊，感受一下異國情調。或許大家對中亞三坦不太熟悉，畢竟它們曾是俄國的領土，帶點俄國文化之餘，也帶點伊斯蘭色彩，亦是絲綢之路必經之地。哈薩克斯坦(Kazakhstan)與中國、俄羅斯接壤，其名字「Kazakh」意為「獨立、自由精神」，多個世代以來，這個部族以遊牧為生。乘坐飛機一般飛抵阿拉木圖(Almaty)，繼首都Astana之後最大的城市，給人第一印象是，新舊交錯的建築物，有點像十年前的阿聯酋迪拜，街上亦有俄國的遺迹，而最令人眼前一亮的卻是，建築宏偉的清真寺，部分寺廟的建築融入了俄國的建築特色，例如「Manjali Mosque」清真寺，藍色、金色、白色的建築，帶點神秘感。

遂坐火車前往首都Astana，可一睹全世界最大的帳篷商場「Khan Shatyr」，體驗非凡的遊牧式購物。



■這座宏偉的清真寺「Manjali Mosque」設於盛產原油的Atyrau市。



■哈薩克少女穿上民族服飾。



感受中亞飲食文化

要真正感受哈薩克的文化，不妨到當地餐廳品嚐地道的馬肉菜式「Beshbarmak」，意指為「五隻手指」，因為此碟用雙手吃的，其他菜式包括有餃子



■全世界最大的帳幕商場「Khan Shatyr」，內有多個時尚品牌，更可購買不少中東手信。

網址: www.khanshatyr.com

兩敵陣的軍事氣氛。另一個古城為「Turkistan」，城內多處為游牧遺迹。



■Pavlodar市是重要軍事基地，市內處處設有坦克車的雕塑。



■整個國家穿上了醉人的伊斯蘭色彩。

■市集的商人，衣着簡樸，但非常友善。



■哈薩克地道的馬肉菜式「Beshbarmak」，亦有牛肉或羊肉的選擇。

哈薩克斯坦旅遊小貼士

機票: 哈薩克航空由北京飛往阿拉木圖(Almaty)，來回經濟客位約\$6000。

查詢: www.airastana.com

簽證: 持特區護照、BNO均需申請簽證。查詢: 2548 3841 (哈薩克斯坦駐香港總領事館)

交通: 建議乘塔Kazakh Railways來往不同的城市。查詢: www.railways.kz

貨幣: \$1港幣約兌KZT1,106

天氣: 7月平均氣溫17-31°C

語言: 哈薩克語、俄語

查詢: www.kazakhstan.orexca.com (哈薩克斯旅遊網)

■遊走於國家公園，可見一家大小的游牧民族，剛巧他們正在搬遷中。



天然山谷 吉爾吉斯

早前吉爾吉斯(Kyrgyzstan)爆發部族抗爭，以致首都一帶政局不穩，旅客前往此地必須留意自身安全。從哈薩克斯坦可乘坐火車到達首都Bishkek，市內設有多個列寧紀念廣場，印證此地曾是俄國的領土。不過吉爾吉斯最出名之處，是它的天然風光。旅客可參加當地的旅行團，遊覽天山山脈(Tien Shan)，欣賞湖泊風光，如Lake Issy Kul，也可騎着馬穿山涉水，穿過Talas一帶的「Besh-Tash」國家公園，感受天然自由的優閒風光。

■位於天山山脈附近的一家駱駝商隊旅館「The caravanserai of Tash Rabat」。



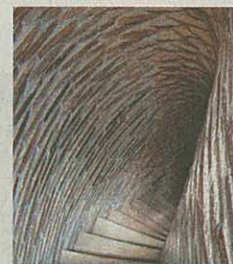
■位於首都Bishkek市內的列寧像，整個城市洋溢濃厚的共產氣氛。

絲路遺迹 烏茲別克斯坦

還記得蘇聯解體後，獨裁者Islam Karimov咬着烏茲別克斯坦(Uzbekistan)不放，此國家南部與阿富汗接壤，更富有軍事神秘感呢！最難得的是，這國家戰爭連綿，在郊外一帶，保留不少絲綢之路的遺迹。二千五百年前，「Bukhara」曾是絲綢之路重要的城市之一，於中國唐代稱為「捕喝」，旅客可參觀建於中世紀的「Kalon Minor」，為古時伊斯蘭的宣禮塔，旅客步行在磚頭砌成的旋轉樓梯，到了塔頂，眼前一望無際的景致與瞭望塔，此情此景，令人心曠神怡。



■融合中亞及伊斯蘭建築的「Kalon Minor」，中世紀稱為「死亡塔」，當年用來懲罰罪犯的。



■塔內黑暗旋轉的樓梯。

消聞情報

蒙恬推出iPhone App 旅遊翻譯好幫手

到外地自由行最煩惱莫過於看不懂餐牌、路標或地圖，蒙恬科技最新推出的iPhone App「Worldictionary」便可以解決以上難題。你只需要有一部iPhone，利用鏡頭對準任何物件上的文字，便可即時翻譯。當然，也可以利用鍵盤輸入查詢文字，甚至讀取預先儲存的圖片。軟件還能夠翻譯近60種語系，仲有書籤、自動記錄查詢結果的功能，真係去到邊用到邊，難怪於4月初上市便隨即登上中港台區的Business App銷售No.1!



至潮產品

自家製豆漿沙冰 德國寶自然養生機

最近爆出的塑化劑毒禍，加上早前揭發的毒奶粉事件，因此更多人開始轉投「自家製」的行列，用天然新鮮材料炮製營養飲品及食品，確保無塑化劑、添加劑或防腐劑，吃得安心又健康。德國寶最近推出「自然養生機PRO-10」，特設多項自動程式，按一個掣便可輕易製作排毒美顏五青汁、香滑腰果露、消暑菠蘿沙冰、香濃熱豆漿、忌廉南瓜湯、意式番茄醬、甘筍雞肉嬰兒米糊及滋補花旗參茶等，方便易做，一家大細都非常合用。此機可將甘筍、雞肉、菠菜，甚至糙米等食材打成糊狀，既可豐富米糊的味道，又可釋出植物生化素及各種營養，幼滑易嚼的效果更有助嬰兒吸收。

最新型號PRO-10更特設升級版「智型旋鈕」及立體6刀片設計，帶來至輕鬆方便的DIY入廚樂。另外，現購買此機，並附送贈品《美食世界》食譜一本。



■自然養生機 PRO-10 \$3,880 (原價: \$6,460)

查詢: 2773 2888

學界資訊

保良局首屆小學校際辯論賽圓滿結束

保良局於日前(2011年6月25日)假香港紅磡理工大學蔣震劇院舉行「第一屆全港小學校際辯論賽」總決賽暨頒獎典禮，大會邀得執業大律師譚惠珠女士JP及是次比賽顧問嘉賓包括: 律政司副法律草擬專員毛錫強律師、香港大學演辯學會榮譽顧問何偉幟博士、教育局高級學校發展主任黎耀庭先生及《快樂辯論》作者黃潔慧女士擔任總決賽評判。

是次比賽共有28間小學參加，比賽於2011年2月19日開始至6月25日進行總決賽，總決賽由浸信會沙田圍呂明才小學，及九龍灣聖若翰天主教小學就辯題「長輩不應以金錢作為小學生的獎勵」進行辯論，最後由反方浸信會沙田圍呂明才小學奪得冠軍。賽後亦隨即舉辦了頒獎典禮，頒發冠、亞、季軍及初賽、複賽、準決賽及決賽的最佳辯論員。



■保良局主辦「第一屆全港小學校際辯論賽」總決賽由浸信會沙田圍呂明才小學奪得(左)，賽後與亞軍九龍灣聖若翰天主教小學(右)及一眾評判嘉賓合照。