

Бесплатная
газета.
Выходит
раз в месяц

М О Я Мальта

Январь
2011
№ 11



© Svetlana Osseiko

Кругом одни наши

Если до сих пор этого не чувствуете – читайте нашу новую рубрику на **стр. 3**

Ваш досуг

Как провести выходные с пользой?
Выбираем экскурсионные туры на **стр. 3**

Январь на Мальтийских островах

Главный праздник середины зимы на Мальте, конечно, Новый Год. К нему даже особо готовиться не надо – все уже украшено, куплено и даже подарено еще на Рождество! Но по счастью, есть еще что съесть, выпить и обсудить с родными и друзьями, так что в ночь с 31 на 1 будет чем заняться. В январе свою порцию внимания получат не только люди, но и братья их меньшие – но только не на Новый Год, а в день св. Антония Великого.

Продолжение на **стр. 4**

Красота

Ох уж эти праздники! Вновь войти в колею привычной жизни нам помогут липосакция, курсы по снижению веса, а также божественные СПА-процедуры. С чего начать? С чтения **стр. 5, 6, 7 и 11.**



Спорт

Морской заяц – подводный символ 2011 года! Ищем на **стр. 9**

Впечатления

Сицилийская глубинка продолжает интриговать и очаровывать нас. В деревню, к тетке, в глушь, в Трапани... на **стр. 8**



Путешествия

Фонтан Треви, пьяцца Венеция, Колизей... Поехать в Вечный город уже не терпится. Так давайте планировать. Практические советы для путешествующих в Рим на выходные на **стр. 12**



Новый Год и Рождество на Мальте!

- Гран-бал в стиле 40-х годов – с 31 декабря на 1 января, *Phoenicia Hotel, Floriana*
- Вечеринка клубной музыки с DJ Ruby – с 31 декабря на 1 января, *Sky Club, Paceville*



- Рождественская деревня – до 2 января, *Ghajnsielem* (Гозо)
- Выставка рождественских вертепов – до 7 января, *Auberge d' Italie, Valletta*
- «Скрудж», пантомима «почти по Диккенсу» – до 9 января, *MFCC, Ta' Qali*
- «Золушка», пантомима – до 9 января, *Manoel Theatre, Valletta*

Музыка

- Фильм-опера «Девушка с Запада» Дж. Пуччини – 8 и 15 января, *St. James Cavalier, Valletta*

Театр

- Шекспир, «Гамлет» – 16 января, *St. James Cavalier, Valletta*

Изобразительное искусство

- «Натюрморты и пейзажи», выставка-продажа работ российско-мальтийской художницы А. Понятовской-Пач – до 10 января, ресторан *Ghez Amand, Marsalforn* (Гозо)



- «Рождение и детство», выставка экспонатов Музея изящных искусств – до 14 января, *The Citadel, Victoria* (Гозо)

Спорт

- Каток под открытым небом – до 7 января, *Tigné Point, Sliema*
- Европейский чемпионат по снукеру – с 5 по 12 января, *Apple Snooker Club*

Экскурсии

- Групповые, на русском языке
Понедельник: Валлетта и историческое наследие Мальты
Вторник: Мдина
Среда: Три города (Витториоза, Сенглеа и Коспикуа)
Четверг и суббота: Гозо
Воскресенье: Голубой Грот, история известняка и рынок Марсашлокк
Тел.: 2099 4061, 9921 4061
- Групповые, на англ. языке
Аттард и окрестности: *The Presidential Palace and Private Gardens in San Anton; exhibition of mechanized trade, traditions and crafts in miniature; the Mount Carmel Psychiatric Museum and War Shelters* – 23 января

Природа

- Прогулки по парку *il-Majjistral* с эко-гидом.
Каждое воскресенье, начало в 10:00.
Email: walks@majjistral.org



История

- Парад *In Guardia*, инсценировка подлинных событий рыцарской эпохи – 2 января, *Fort St. Elmo, Valletta*, 11:00
- Музей «*Malta at War*» (Витториоза) – экспозиция, посвященная Мальте времен Второй Мировой войны, посещение убежищ и просмотр кинохроник тех лет.
- Музей «*Fort Rinella*» (Калькара) – экспозиция и представления из жизни военного гарнизона конца XIX века. В оба музея организован бесплатный

трансфер из Валлетты (запись у Верхних Садов Баракка, *Saluting Battery*)

Фольклор

- Сельскохозяйственная выставка свиней – 16 января, *Xaghra* (Гозо)

Мероприятия Российского Центра Культуры и Науки

- 1-19 января – Выставка молодой художницы Ангелины Бодиштану. 3D (трехмерный) художественный проект
- 6-10 января – Концерты Центра оперного пения Галины Вишневской цикла «Русское рождество на Мальте», посвященные юбилею Галины Вишневской (информацию о месте проведения концертов уточняйте в Российском центре по тел: 21 222 030)



- 20-27 января – Выставка «История российско-мальтийских отношений» в Министерстве иностранных дел Мальты

В ТЕЧЕНИЕ ЯНВАРЯ

- Фотоинформационная выставка «Принцесса Виктория Мелита, рожденная на Мальте; супруга Кирилла Владимировича, главы дома Романовых в изгнании»
- Фото-документальная и книжная выставки «Жизнь и творчество поэта Афанасия Фета»
- Фотоинформационная выставка Творчество русского авангардиста В. Татлина

Кинозал РЦНК

- 6 января – «Огонь, вода и медные трубы» – фильм для детей на русском языке, английские субтитры
- 13 января – «Лето любви» мелодрама по повести И. Бунина; на русском языке
- 20 января – «Слуга государев» – фильм о русско-шведской войне 1709 года, на русском языке
- 27 января – «Бриллиантовая рука» – любимая комедия на русском языке, английские субтитры.

ПУТЕШЕСТВИЯ

ИТАЛИЯ

«Незнакомая Сицилия»

Путешествие в Трапани, Палермо, Эроче с посещением Эгадских островов – от 2 ночей.



«Театральная Катания»

Бюджетный тур в Катанию с посещением *Teatro Massimo Bellini* (до 11 декабря).

«Вечный город»

Экскурсионная поездка в Рим, приключение к групповым экскурсиям на русском языке. Программы выходного дня с пятницы по воскресенье.

КИПР

Туры выходного дня с пятницы по понедельник, проживание в г. Лимассол, групповая экскурсионная программа, посещение православных святынь.



ИСПАНИЯ

Туры с субботы по вторник, размещение в отелях любой категории, трансфер.

Барселона – ежедневная программа групповых экскурсий на русском языке, вечера фламенко.

Мадрид – Королевский дворец, музей Прадо, Ботанический сад, парк развлечений Warner Brothers, зоопарк и дельфинарий.

Севилья – дворец Алькасара, Золотая Башня, тематический парк «Магический остров» в историческом центре города.

Более подробную информацию о мероприятиях можно получить в редакции газеты «Моя Мальта».

Контакты на стр. 10

Про наших в Европе

Прошедший 2010 год подарил нашей редакции немало приятных встреч с соотечественниками, живущими в других странах и вовлеченными в русскоязычные проекты. С некоторыми из них мы даже подружились, и теперь нас не покидает чувство, описанное в старой шутке, – «куда ни глянь, везде наши».

А так оно и есть: судите сами по нашей новой рубрике!

Мы будем писать о различных проектах и событиях, за каждым из которых стоят неравнодушные люди. Они живо откликаются на все, что происходит вокруг них, и заботятся не только о благосостоянии своей семьи. Наша редакция регулярно общается с различными ассоциациями и объединениями, и каждый раз мы не устаем удивляться, как инициатива и желание сделать хоть капельку добра творят чудеса. У наших есть чему поучиться...

В Испании

С этого года в общественной ассоциации «Малага по-русски» открылась «горячая» линия: можно набрать номер (+34) 667-865-179 и задать вопрос. Как правило, туда звонят люди, которые точно знают, что именно их интересует, и чаще всего вот что: зачем нужно делать «падрон», как открыть счет в банке, как уменьшить траты на разговоры по мобильному телефону, как поступить в конкретной ситуации, как легче приехать в Испанию, как разместить бесплатные объявления о поиске работы, как составить резюме, можно ли взять ипотечный кредит, какую недвижимость лучше покупать, как получить новый загранпаспорт, какие русские СМИ выходят в Испании... Список вопросов бесконечен, однако почти все, кто прожил в Испании больше шести-семи лет, интересовались или продолжают интересоваться чем-то подобным.

Если не получается обработать запрос без консультации специалиста, подключаются квалифицированные профессионалы. В настоящий момент испанскую ассоциацию бесплатно консультируют три адвоката, два агента по недвижимости, детский педагог, туристический гид, опытный строитель, сотрудница банка, переводчица, журналистка, специалист по спутниковому ТВ и веб-дизайнер. Число профессионалов,

с которыми сотрудничает «Малага по-русски», постепенно расширяется. «Мы не берем денег за помощь – это часть нашей стратегии», – говорят участники проекта.

В Швеции

Союз русских в Швеции участвует во многих благотворительных проектах, помогая детям-сиротам как в России, так и в Швеции. В данный момент работа идет по нескольким направлениям:

- оплата сиделок для детей-отказников в Архангельске;
- курирование семей с малолетними детьми, семей в кризисной ситуации,
- участие в акциях, направленных на помощь детям-сиротам, – «Сухая попа» (сбор памперсов), «Подарок от Деда Мороза» (название говорит само за себя) и др.

Союз сотрудничает с двумя благотворительными организациями в России – «Отказники.ру» (www.otkazniki.ru) и «Весна в сердце.ру» (www.vesnavserdce.ru).



Совместными усилиями шведские русские помогают собирать деньги, одежду, средства гигиены, а также приглашают волонтеров для помощи детям в сиротских учреждениях. Своими действиями они также привлекают внимание к решению социальных проблем в данной сфере.

Кроме этого, Союз русских обществ в Швеции участвует в проекте «Приемная семья». Недавно изданная книга «Найди свой дом» обращена ко всем, кто уже контактирует или пока интересуется системой приемных семей в мультикультурном обществе. Прочитать ее рекомендуется как семьям, так и детям, а также консультантам и тем институтам, которые передают детей в приемные семьи (т.е. Службе социальной защиты и правоохранительным органам). Союз высылает эту книгу бесплатно жителям Швеции, заинтересованным в подобной информации.

Январь на Мальтийских островах

За пригоршню монет

Мальтийский Новый год (*is-Sena Gdida*) – младший брат мальтийского Рождества, застенчивый и робкий. Большинство островитян воспринимают этот праздник как еще один повод красиво одеться и хорошо покушать (дома, в ресторане, на вечеринке), поскольку традиций, которые бы отличали его от всех остальных красных дней календаря, увы, практически не осталось.

А ведь они были! Например, обычай в канун Нового года белить известкой пороги (белый цвет символизировал чистоту и новизну). Или – дарить детям мелкие монетки. Эта традиция называлась «истрина» (*l-istrina*). Старики вспоминают, как стаивали в детстве на пороге дома (а то и бегали по улице), выпрашивая денежку. Случайный прохожий отделялся грошиком, а вот родственникам и друзьям приходилось раскошеливаться на суммы побольше.

«Истрина» существует и поныне, правда, совсем в другом контексте: это благотворительная кампания. Средства собираются на пополнение общенародного фонда помощи (*Community Chest Fund*), которым заведует Президента Мальты. Пожертвования поступают как от частных лиц, так и от благотворительных концертов, балов, ярмарок и т.п.

Все немного волхвы

6 января католический мир отмечает Богоявление, или Эпифанию, – событие, когда младенцу Иисусу поклонились волхвы. На Мальте этот празд-



ник известен как «Три царя» (*it-Tre Re*). После этого дня принято снимать рождественские украшения с домов и улиц. Так что все мальтийские жены после Богоявления вправе пилить мужей на тему «да сними же наконец этого Санта Клауса с балкона».

После дня Трех царей начинается грустное время. Сиротливо и пустынно выглядят еще недавно яркие, переливающиеся огнями дома и улицы. Жалко расставаться с зимними праздниками! Вот здесь-то, собственно, русские обычаи и помогают спасти победить постпраздничную депрессию: впереди православное Рождество (7 января) и Старый Новый год (13 января)!

И кошке приятно

От новогодних праздничных щедрот перепадает в январе кое-что и братьям нашим меньшим. В честь дня Антония Великого (поминовение – 17 января), популярного на Мальте святого, мальтийские домашние животные и питомцы получают традиционное благословение.



Отличить этого знаменитого отшельника, основателя монашества и борца с дьявольскими искушениями от других святых просто: у его ног традиционно изображается свинья – символам похоти и животного начала, над которым Антоний Великий одержал победу. Он также считается покровителем домашних животных, однако свиньями дело не ограничивается... Если раньше, помимо домашней скотины, заводили собак и кошек, то сейчас мальтийцы (особенно детишки) радостно тащат на

церемонию благословения питомцев хорьков, змеек да игуан.

Культ св. Антония Великого до сих пор поддерживается на архипелаге в в городках Моста, Рабат (Мальта) и Шара (Гозо). Стоит прийти туда на день св. Антония, чтобы увидеть эту любопытную традицию в действии.

Оранжевое настроение

Хвоя и цитрусы... Их запахи, сливаясь, и образуют тот незабываемый аромат Нового Года, который мы помним с детства. И если с живыми елками на Мальте напряженно, то с цитрусами, напротив, полный порядок.



Лимоны, мандарины, померанцы, апельсины... за нынешнее изобилие цитрусов на острове нужно сказать спасибо арабским завоевателям, которые первыми стали их здесь выращивать. В наше время цитрусовые можно найти везде – на государственных плантациях, задних дворах домов, в палисадниках. Нет ничего приятнее, чем в погожий январский денек пройтись вдоль рядов этих изумительных деревьев, усыпанных яркими, спелыми плодами. Самые подходящие места для этого, пожалуй, сады Бускетт (*Buskett*) и св. Антония (*San Anton*). А у деревни Лия (*Lija*) цитрусы растут прямо на... гербе!

Самая знаменитая разновидность местных цитрусов – красный («красный») апельсин. Его мякоть темно-оранжевого цвета, переходящего в алый, кожура усыпана красными крапинками. На вкус он кислый и душистый. Другие цитрусовые лакомства Мальты – джем из горьких апельсинов (*bakkaljaw*), настойка из апельсинового цвета (*ilma zahar*), которую добавляют в кофе, а также всем известный газированный напиток Кинни (*Kinnie*).

Текст и фото:
© Светлана Велма

Все, что вы хотели знать о липосакции

В октябрьском номере нашей газеты мы рассказывали о методе удаления жира с помощью аппарата Smartlipo. Тема вызвала большой интерес у наших читателей, поэтому мы попросили Кейт Демануэле, руководителя медицинско-эстетического центра «Persona» (далее – К.Д.), ответить на ваши вопросы.

? Я читала, что липосакция – очень болезненная процедура, и даже если проводить ее под общим наркозом, то все равно долго потом испытываешь боли, к тому же остаются синяки и отеки. *Ольга Ш. (Меллиха)*

К.Д.: Да, все, о чем Вы говорите, применимо к обычной липосакции, когда требуется удалить большие участки жировых отложений. Отличие технологии Smartlipo в том, что при такой лазерной липосакции окружающие ткани не травмируются. При этом практически нет и кровопотери, поскольку лазер аппарата Smartlipo буквально «запаивает» кровеносные сосуды. Так что и гематомы практически не образуются, и травматизм сведен к минимуму. Кроме того, лазер стимулирует выработку коллагена, поэтому дополнительным эффектом, так сказать, бонусом процедуры является подтяжка кожи.

? Если сделать лазерную липосакцию боков, живота и бедер, может ли это негативно сказаться в дальнейшем при наборе веса? И второй вопрос – не отразится ли липосакция на эластичности кожи? *Юлия П. (Фгура)*

К.Д.: Многими учеными было доказано, что общее число жировых клеток в течение взрослой жизни (т.е. после 20 лет) практически не меняется. Это число поддерживается постоянным, непрерывающимся процессом отмирания и появления адипоцитов (клеток жировой ткани). Говоря кратко, жир нигде не откладывается, а происходит лишь увеличение объема адипоцитов при наборе веса. Понятно, что там, где в результате липосакции количество жировых клеток уменьшилось, вероятность значительного увеличения объемов в обработанных зонах в случае набора веса гораздо меньше, чем в «нетронутых» местах. Ну а что касается эластичности кожи, то она зависит, прежде всего, от природного соотношения и количества эластичных и коллагено-

вых волокон в ней, и в меньшей степени от толщины подкожно-жировой клетчатки.

? Нужно ли после процедуры липосакции носить компрессионное белье? *Светлана О. (Слима)*

К.Д.: Да, желательно. Типовые размеры белья есть в нашем центре, и стоимость его входит в общую цену липосакции на Smartlipo.



? Я слышала, что с помощью Smartlipo можно также избавиться от избыточного потоотделения, так ли это? *Анна К. (Сент-Джулианс)*

К.Д.: В нашем центре аппарат Smartlipo активно используется для лечения гипергидроза. Через лазерный зонд тепло проводится прямо в подмышечную впадину, в результате чего потовые каналы перестают действовать. Мы не даем гарантию полного прекращения потоотделения, но снижение его очень значительно, и эффект от одной такой процедуры держится несколько лет.

? Могу ли я удалить второй подбородок с помощью Smartlipo? *Татьяна К. (Сент-Эндрюс)*

К.Д.: Да, как раз с помощью этой технологии можно легко избавиться от жировых «подушечек» на подбородке, коленях, бедрах, спине, плечах и других труднодоступных для обычной липосакции местах. Как раз именно там зачастую скапливаются жировые отложения, которые невоз-



можно или очень сложно удалить с помощью упражнений и диет. Кстати, с помощью Smartlipo можно исправить грубые контуры фигуры после общей липосакции – такая проблема, к сожалению, довольно часто встречается у тех, кто делал обычную липосакцию более 10 лет назад.

? Я занимаюсь спортом и не хочу делать большие перерывы в тренировках. Если буду удалять второй подбородок, как скоро смогу вернуться к обычному режиму занятий? *Марина В. (Биркиркара)*

К.Д.: Эту технологию не зря прозвали «липосакцией на время ланча», так как сама операция занимает не очень много времени, а главное, не требует госпитализации. Технология подразумевает введение в жировой карман очень маленькой канюли с лазерным оптоволоконном, то есть, вместо швов остаются небольшие проколы в коже. Фактически сразу после операции наши пациенты могут возвращаться к своим обычным делам. Конечно, мы рекомендуем несколько дней избегать повышенных физических нагрузок, но скорее всего, Вы сможете вернуться к тренировкам уже через несколько дней.

? Я читала, что многие врачи сейчас считают технологию Smartlipo не менее агрессивным вмешательством в организм, чем стандартная хирургическая липосакция... *Елена А. (Буджибба)*

К.Д.: Несмотря на то, что процедура практически безболезненна, не требует общего наркоза и практически не имеет побочных эффектов, лазерная липосакция является действительно серьезной и комплексной процедурой, выполнять которую должен специалист. В нашем центре «Persona» липосакцию на аппарате Smartlipo выполняют только опытные пластические хирурги после предварительной консультации и изучения состояния и анамнеза пациента.

Задавайте свои вопросы по адресу
info@persona.com.mt
Кейт Демануэле и другие сотрудники
центра «Persona»
с удовольствием ответят вам

Магия ароматов

«В человеке всё
должно быть прекрасно:
и лицо, и одежда,
и душа, и мысли»
(А.П. Чехов)

Этот вечно актуальный афоризм из «Дяди Вани» можно трактовать по-разному, однако, кажется, классик предлагает нам задуматься о слагаемых состояния, которое называется «в мире с самим собой». В жизни, а особенно в ее современном варианте, невозможно быть гармоничной личностью, уделяя внимание только одной стороне своего образа, своей личности, внутренней ли, внешней ли составляющей. По счастью, в наши дни есть немало быстрых и эффективных способов привести себя в порядок после стрессов и встрясок, самый приятный из которых, пожалуй что, СПА-процедуры.

Мальтийское лето манило нас «на волю» – на берег моря ли, на вечернюю прогулку по променаду или просто на террасу или балкон. Местная зима же, прохладная и влажная, загоняет обратно под крышу. И вот представьте, что сидите вы у окна, а там, как в популярной песне 80-х, «серый туман и дождь». Настроение от этого не улучшается, наоборот, начинают посещать мысли о праздниках как абсолютном зле, поскольку много дней подряд приходится буквально через немогу есть конфеты и салаты... Так и до вывода о тщете всего сущего недалеко!

Чтобы до этого не дошло, нужно срочно приводить в порядок и душу, и тело. Когда милостей от природы ждать не приходится (в январе-то уж точно), а все друзья находятся в такой же постпраздничной депрессии, выход один – СПА.

Царство неги

Поход в СПА-центр радикально отличается от посещения клиники, хотя, вроде бы, цель преследуется одна и та же – привести себя в порядок. Все потому, что в медучреждении другая обстановка, нежели в СПА-салоне, где можно по-настоящему расслабиться, почувствовать заботу о себе любимых и стряхнуть груз проблем с плеч. Улыбающийся и дружелюбный персонал поможет в этом.

Именно так чувствуешь себя в СПА-комплексе *Myoka* отеля



Le Meridien (Сент-Джулианс). Здесь все напоминает экзотический сад – бассейн в окружении колонн с причудливым орнаментом, пальмы, мостики и переходы... В этом царстве неги невольно переходишь на шепот и начинаешь передвигаться неслышно, на цыпочках. Кстати, тут не разрешается использовать мобильные телефоны, слушать музыку, прыгать с бортика бассейна в воду. Детишек сюда пускают только в утренние часы, с 9 до 12, и то обязательно в сопровождении взрослых. Так что большую часть дня здесь царит легкая, расслабляющая атмосфера и звучит тихая музыка.

Итак, чем мы можем заняться в этом СПА-центре? Можно поплавать в бассейне, понежиться в сауне или парной (после этого необыкновенно приятно окунуться в японскую бочку с прохладной водой, что стоит в зеленом дворике). Однако идти сюда стоит не только ради этих простых радостей жизни. Гораздо интереснее сами СПА-процедуры. Выбор их огромен, так что на любой вкус и кошелек можно подобрать что-то подходящее: различные виды массажей, включая тайский и китайский, массаж горячими камнями, массаж ногами, ванны, обертывания, скрабы, процедуры по уходу за лицом, а также ногтями.

Не так-то легко сделать выбор, отделив то, что нужно, от того, что хочется (ибо хочется, как всегда, всего

и побольше). Если вы находитесь в затруднении или вообще пока новичок в нелегком СПА-деле, определиться с процедурами вам помогут специалисты, к которым можно попасть на консультацию. Услуга эта бесплатная, однако польза от нее неоценима: сэкономит немало времени, а также и... денег на процедуры, которые вам не подойдут или будут не нужны.

И личиком бела, и с очей мила

Поскольку больше всего внимания люди традиционно уделяют лицу, в СПА-салонах выбор процедур по уходу за ним огромен (между прочим, мужчин это тоже касается). Это увлажняющие, омолаживающие и подтягивающие кожу процедуры (как насчет маски с экстрактами черной икры, а, дорогие гурманы?)

Среди разнообразных видов *facial* особо хочется выделить ароматерапию. Помимо стандартной очистки, пилинга и масок эта процедура включает также акупунктурный массаж всех зон лица с использованием эфирных масел, причем в сочетании с массажем надо делать дыхательные упражнения, помогающие ускорить обменные процессы.

Наука о жизни

«Аюр» в переводе с санскрита означает «жизнь», «веда» – «наука». Таким образом, аюрведа – это не косметические процедуры, а, можно

ВОСТОКА



сказать, психология, система знаний, направление медицины. Согласно этому учению, здоровье – это гармония, в которой пребывают тело, ум и окружающая среда. Жить в гармонии с собой и миром – главный принцип аюрведы. В этой истине перестаешь сомневаться, как только оказываешься в полумраке массажной комнаты, где витают запахи кунжута и аира.

Мэттью, выходец с юга Индии, не только специалист по массажу, но и йог. Он охотно рассказывает, что помимо особенной техники массажа, в аюрведе активно употребляются горячие ароматические масла (подбираются индивидуально) и порошок аира тростникового. При помощи масла токсины, скопившиеся в мышцах, высвобождаются и вымываются потоком крови. Порошок же аира тростникового стимулирует циркуляцию крови. Весь организм перестраивается для того, чтобы начать восстанавливаться и обновлять жизненные силы.

Техника аюрведического массажа также отличается от любого другого вида, поскольку основана на тщательной работе с мягкими тканями (кожей, подкожной клетчаткой, мышцами и внутренними органами). Аюрведический массаж снимает напряжение в мышцах, запускает активную стимуляцию движения крови и лимфы. Тело начинает активно избавляться от токсинов. В аюрведическом массаже также применя-

ется йогатерапия. Используются разнообразные растяжки, взятые из асан йоги, так как очень важны для раскрытия суставов. Такие упражнения воздействуют на мышцы в местах их основания или прикрепления, расслабляя и растягивая их. При этом также происходит разработка связок и сонатройка крупных и мелких костей. Растяжки и сам массаж абсолютно безболезненны, суставы и связки хорошо разогреваются и становятся буквально «гуттаперчевыми».

Делая массаж, Мэттью воздействует и на энергетические центры организма. Оказывается, есть некие точки в районе ушных раковин и за ними, над бровями, в ложбинках между пальцами – все эти места тоже мягко массируются. В сочетании с фоновой расслабляющей музыкой и ароматом трав удовольствие от этой процедуры просто непередаваемо. Она способна снять стресс и помочь расслабиться так эффективно, что в конце массажа можно даже уснуть, хотя бы на несколько секунд...

Помимо восстановления сил, прилива энергии и прекрасного настроения (процедура действительно повышает в крови уровень гормона радости), массаж дает прекрасный обезболивающий эффект – возвращаясь из СПА-центра, мы с удивлением заметили, что прошла боль в шее и голове, которая мучила нас несколько месяцев. Вот она, гармония души и тела в действии!

Аюрведический словарь

• Абьянга (*Abhyangam*)

Массаж всего тела с теплым лекарственным маслом, обогащенным лекарственными травами.

• Широухара (*Sirodhara*)

Успокаивающая процедура, при которой теплое лекарственное масло или молочный отвар с травами тонкой непрерывной струей льется в центр лба. Широухара вызывает состояние, похожее на транс, расслабляет центральную нервную систему, избавляет от стресса и негативных эмоций. Наилучший эффект процедура дает в сочетании с массажем Абьянга.

• Элакичи (*Elakizhi*), известна

также как «патра пинда шведана».

Успокаивающий и освежающий массаж, при котором используются узелки с лекарственными травами, приготовленными с ароматическими маслами. Такой массаж помогает работе суставов, успешно избавляет от боли в суставах и в спине.

• Наваракичи (*Navarakizhi*),

известна также как «пинда шведана».

Процедура похожа на элакичи, только при массаже используется особый сорт риса («нава»), который отваривается в молоке с травами. Такой рис заворачивается в муслиновые мешочки, с помощью которых тело интенсивно растирается, массируется и прогревается (мешочки постоянно вновь пропитываются горячим отваром).

• Кхирадара (*Kheeradhara*)

При этой процедуре после терапевтического общего массажа все тело омывается подогретым молочным отваром. Помимо снятия стресса, эта процедура придает коже сияние.

• Удвартан (*Udvarthanam*)

Энергичный массаж со смесью сухих трав или травяных паст, соединенных с различными видами муки, с глинами и эфирными маслами. Помимо очищения и питания кожи этот процесс тонизирует мышцы и уменьшает жировую прослойку. Эта процедура очень оживляет кожу и делает её гладкой, мягкой, упругой и бархатистой. Происходит удаление ороговевших клеток кожи.

Скромное очарование глубинки

(Продолжение.)

Начало в выпуске № 10, декабрь 2010)

Освоившись в ближайших окрестностях Трапани (см. *Впечатления о винном царстве, Великом Соляном Пути и острове Моция*), мы решили раздвинуть горизонты своих познаний земли сицилийской и посетить городок Сан-Вито-Ло-Капо. Стоило ли ехать за семь верст киселя хлебать? Судите сами.

Что в имени тебе моем

Признаемся сразу: главной целью этой поездки был не сколько городок Сан-Вито-Ло-Капо (*San Vito Lo Capo*) и даже не заманчивая цель достичь самой крайней точки на северо-западе Сицилии, где городок этот находится. Мы всего-то-навсего хотели проехать через деревню со странным (если не сказать страшным) названием *Purgatorio* (Чистилище).

Воображение рисовало мрачный поселок на горе, похожей на усеченный конус (наподобие дантовой модели), однако возвышенность, Монте Кофано (*Monte Cofano*), возникла на пути раньше, чем мы доехали до «адского места». Похожая на спину дромадера, она лежала в море и словно бы говорила: «Зачем вам Сан-Вито-Ло-Капо? Доезжайте, так уж и быть, до своего Пургаторио, сфотографируйте пару местных вывесок с названием деревни (я правильно понимаю, что ради этого все и затевается?) и – обратно ко мне, я ведь не простая, а заповедная!»

Но любопытство гнало нас дальше. Вскоре мы въехали в сицилийское Чистилище – по дороге, надо думать, вымощенной благими намерениями. Место со страшным названием оказалось всего-навсего крошечной современной деревушкой, которую разрезало надвое шоссе. Вдоль него, в лучших традициях богом забытых мест, стояли самопальные торговцы виноградом и дынями.

Я, признаться, надеялась найти здесь хоть придорожное кафе под вывеской «Семь Р» или еще какой отсылкой на «Божественную комедию», но увы. Оставалось только доехать до конца поселка, достать фотоаппарат и запечатлеть на цифру унылый черно-белый знак с названием этой деревни.

Куда Макар телят гонял

В Макари (*Macari*) к нашей развселой компании добавился еще один попутчик – голод. По счастью, само местечко по виду было курортным (на



что указывали спуск к морю, бунгало, летние резиденции в тени раскидистых деревьев и т.п.). Заведение местного общепита тоже вскорости нашлось.

Официант в белоснежной рубашке с черной бабочкой (провинциальный шик заштатного ресторана в действии!) принес нам меню. Не открывая его и не сговариваясь, мы тут же произнесли международное общепитовское заклинание из пяти букв («пицца», разумеется). Гарсон покачал головой: только вечером. Вот и отлично, решили мы: предоставился шанс попробовать местные блюда.

Кухня провинции Трапани известна своими арабскими влияниями. Так что виртуоз подноса и штопора принес нам тарелки с пастой домашнего приготовления (*busiate*), кускусом и... томатным супом, в котором плавали кусочки сардин и половник. Нужно было черпать это аппетитное вариво и опрокидывать на горку кускуса! Называется это забавное и вкусное блюдо *couscous alla Trapanese*.

День гнева

Недалеко от Макари, на обочине дороги, стоит маленькая, но приметная часовня. Построена она в арабском стиле, и христианского в ней разве что название – св. Крискенции.

Не слышали про такую святую? Ничего удивительного, ибо это местный культ.

Крискенция была кормилицей св. Витта (имя которого носит городок Сан-Вито-Ло-Капо), молодого отпрыска знатного рода, который вместе с нею и учителем своим Модестом спаслся от преследований римского императора Диоклетиана, известного своими гонениями на христиан. Троица решила покинуть берега Сицилии, но шторм загнал их в залив недалеко от современного Макари. Где-то здесь, под горой, стояла деревушка Контуррана, и жители ее, как водится в подобных легендах, были язычниками и вообще нехорошими людьми.

Набожные Витт, Модест и Крискенция попытались было обратиться к христианству, но не преуспели в этом. Хуже того, грешники прогнали со своей земли будущих святых мучеников и разгневали тем самым Бога. С гор сошел оползень, и похоронил под обломками скал деревню вместе со всеми ее обитателями.

По преданию, Витт, Модест и Крискенция не успели уйти далеко и наблюдали гнев Господень в действии. В XVI веке на месте, где они находились в тот момент, когда несчастные контурранцы попали под раздачу, и была построена эта самая часовня, названная именем св. Крискенции.

Текст и фото:
© Светлана Вела

Продолжение следует...

Дорогие читатели, если вы хотите опубликовать свои заметки о путешествиях в разные страны, присылайте нам ваши впечатления на электронный адрес gazeta@avatar-malta.ru. Мы с удовольствием напечатаем самые интересные из них.



ПОДВОДНАЯ МАЛЬТА

с Михаилом Умновым

Морской заяц: ну, погоди!

Порядковый номер года мало о чем говорит. То ли дело его «тотемное» животное по древнему китайскому календарю! Наши сухопутные друзья, желая притянуть удачу в 2011 году, пойдут в магазин и купят пластмассовую, стеклянную или плюшевую фигурку символа года. А мы, дайверы, нырнем в море и найдем самого настоящего, живого, подводного зайца!

Подводные «братцы-кролики» – это морские брюхоногие моллюски рода *Aplysia*. Свое забавное общепринятое название они получили из-за двух своих рожек, схожих с заячьими ушами. Старое латинское название их, *Anaspidea*, что переводится как «без щита», указывало на одну интересную особенность: морские зайцы лишены настоящей раковины. То, что осталось от нее, спрятано под мантией. Поэтому очень часто их называют морскими слизнями.

Эти причудливые обитатели моря – довольно крупные создания, достигающие в длину до 75 см и весящие до нескольких сот граммов. Самое замечательное в них – это их довольно яркая пятнистая «шкурка», цвет

которой определяется по их рациону. Как и полагается настоящим зайцам, морские слизни травоядные и поэтому любят пастись на мелководье в зарослях морской... травы (хотя так и просится слово «капуста»!).

Казалось бы, легкая добыча для хищников, но не тут-то было! Поскольку природа не наградила морских зайцев прытью их лесных собратьев, ушастые слизняки «разработали» защиту получше стремительного бегства. Почувствовав опасность, морской заяц тут же выпускает в воду струю токсичной жидкости. Этот прием заменяет ему применение и дымовой пашки, и газового баллончика. Пока сбитый с толку хищник крутится на месте, находчивый морской заяц благополучно (и, надо думать, не спеша, с достоинством) скрывается из виду. Более того, разноцветная кожа этих слизней тоже пропитана чем-то токсичным, так что они ни в коем случае не являются лакомым кусочком для большинства «морских волков».

Название: морской заяц (рус.), sea hare (англ.), serduq il-bahar (мальт.), *aplysia fasciata* (лат.)

Распространение: западное побережье Африки, Атлантическое побережье Франции, Средиземноморье
Обитает на мелководье

ЭКО-ПРОГУЛКИ ПО МАЛЬТЕ

Имтахлеб: на диком бреге

Красота вечно чего-то требует – если не жертв, то усилий. Для путешествий к самым живописным мальтийским местам это утверждение тоже подходит: без машины и гида, до них сложно добираться. Взять, к примеру, побережье Имтахлеб.

Хотя в его названии явственно слышится «хлеб», золотых нив здесь нет. А есть суровый и прекрасный берег, легендарное ущелье, отвесные утесы, очень гармонично спланированная часовня и захватывающие панорамные виды моря и неба.



Согласно преданию, в этом пустынном и тихом месте высидился граф Роджер Норманнский, освободитель Мальты от арабов. Храбрые воины вскочили на коней и поскакали к Мдине – освободить островитян-христиан от их «неверных» правителей.

Ущелье интересно и тем, что здесь растет мальтийский эндемик *Cremnophyton lanfrancoi* описанный мальтийским ботаником Ланфранко.

В Имтахлебе также находится всеми любимая (за свою красоту и, если можно так выразиться, гармоничность вписанности в пейзаж) часовня. Кто-то считает, что она посвящена победе Мальты над турками в Великой Осаде, кто-то, напротив, упоминает рождество Богородицы... На самом деле оба варианта верны, поскольку и это историческое событие, и старинный церковный праздник относятся к одной и той же календарной дате.

Тип прогулки: легкая, короткая, кольцевой маршрут.

Обязательно надевайте удобную для ходьбы обувь.

Эту и другие прогулки с лицензированным эко-гидом вы можете заказать в компании «Аватар Лимитед» по эл. почте info@avatar-malta.ru или телефону (+356) 2099 4061

Предъявителю данного купона предоставляется
СКИДКА 5%
на погружение в дайв-центрах Starfish
(в отелях Corinthia San Gorg, Radisson Baypoint).
Контактный телефон:
(+356) 9927-6998





Дорогие друзья!

Под Новый Год принято подводить итоги. В 2010 году появилась наша газета, у которой – и нам отрадно это сознавать – есть целый круг читателей! От всей души благодарим вас за то, что вы у нас есть, и желаем в будущем 2011 году много радости, тепла, счастья в доме, успехов и достижений в учебе, работе и хобби.

Будем на связи!

Искренне ваши,

Редактор и Издатель
«Моей Мальты»

Редакция газеты «Моя Мальта»

Издатель: компания
Аватар /Лимитед

Адрес: 29, Sussex House,
Ibrag Road,
Ibrag SWQ2034

Электронная почта:
gazeta@avatar-malta.ru
Электронная версия
газеты размещена на
[http://avatar-malta.ru/
mymalta.html](http://avatar-malta.ru/mymalta.html)

Контактные телефоны:
099 4061, 9921 4061,
7970 9979

Редактор: Светлана
Велма Агафоновичева

Печатное издание
зарегистрировано
в Департаменте Информации
26 февраля 2010 г.,
регистрационный номер
OPM PRESS 4/2010.
Редакция не несет
ответственности
за содержание
рекламных материалов



Добро пожаловать на Мальту!

групповые и частные экскурсии на русском языке
проживание в отелях, апартаментах, на виллах
морские круизы вокруг архипелага, дайвинг
обучение английскому языку
туры в Европу

**AVATAR LTD**

Тел. (356) 2099 4061 / (356) 9921 4061

E-mail: info@avatar-malta.ru Web-site: www.avatar-malta.ru

БОЛЕЕ 1000!

**РУССКИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
ВЫСШЕГО КАЧЕСТВА
ПО НИЗКИМ ЦЕНАМ
В МАГАЗИНЕ**

РУССКАЯ
RUSSIAN



ТРАПЕЗА
FOODS

gorg borg olivier st, sliema tel: 27 353 353

**заказывайте продукты в нашем
интернет-магазине:**

www.russianfood.eu

**бесплатная доставка в любую точку мальты
при заказе от €50!**



ДОРОГИЕ НАШИ КЛИЕНТЫ!

Поздравляем с наступающим Рождеством
и Старым Новым Годом!

Худеть не вредно!

Лишний вес – проблема, с которой сталкивается больше половины населения Европы. Увы, среди европейских стран Мальта занимает одну из ведущих позиций в этом невеселом состязании, особенно это касается мужчин и детей.

Причин этой напасти много – наследственность, нарушение обмена веществ, беременность, прием определенных лекарств. Ведущие диетологи также добавляют в этот список полностью обновленный рацион современного человека, в котором преобладают консервированные и рафинированные продукты, а также избыток жиров и углеводов. Несбалансированное питание и нарушенный режим приема пищи также приводят к дефициту питательных веществ в организме – витаминов, макро- и микроэлементов, в то время как практически все они необходимы для того, чтобы жиры успешно сжигались. Кроме того, хроническое переедание часто ведет к нарушениям в работе центра аппетита в головном мозге, и нормальное количество съеденной пищи уже не может подавить чувство голода в нужной степени. Избыточная, лишняя пища утилизируется организмом, откладывается «про запас», что ведет к увеличению количества жира в организме. Местная кухня с обилием мучных, жирных и сладких блюд очень и очень располагает к быстрому набору веса, особенно в праздничные периоды.

Еще один важнейший фактор, приводящий к развитию ожирения, – малоподвижный образ жизни. Гиподинамию, или нарушение функций организма при недостаточной двигательной активности, с полным основанием можно назвать бичом современного общества: в некоторых странах энергозатраты людей сократились почти в два раза и в настоящее время достигли, по-видимому, критического уровня. Как следствие, при низкой физической активности даже нормальное количество принимаемой пищи становится избыточным, а калории, поступившие в организм с едой, не сжигаются в процессе физических нагрузок, а превращаются в жир.

Вот и получается, что все чаще лишний вес мы набираем по собственной воле, оберегая себя от

физических нагрузок и позволяя себе есть все, что вкусно, причем помногу.

К сожалению, универсальных решений этой проблемы нет, несмотря на многочисленные заявления в рекламе чудесных таблеток, капсул, кремов для похудения. Все эти препараты могут немного ускорить обмен веществ и способствовать выводу жиров из организма, но уважающий себя производитель обязательно напишет, что для достижения результата прием сжигающих жиры таблеток стоит сочетать с упражнениями и ограничениями в пище.

Много или мало?

Мы часто замечаем, что штурмуют тренажерные залы и изматывают себя жесткими диетами те, у кого вес отнюдь не является лишним. Давайте разберемся, какой вес может считаться избыточным. Для этого рассчитаем индекс массы тела (так называемый BMI – *body mass index*). Для его расчета надо вес (в кг) разделить на рост (в метрах) в квадрате. Например, при росте 165 см и весе 65 кг индекс массы тела 23.88. При нормальном весе индекс не должен превышать 25, при избыточном весе BMI может быть от 25 до 30, а при показателе более 30 уже диагностируется ожирение первой степени.

Если вы уже определили у себя отклонение от нормы, попробуем комплексно подойти к решению проблемы.

Три кита

Не секрет, что любая самая действенная диета рано или поздно заканчивается, и не набрать вес снова значительно сложнее, чем просто сбросить. Поэтому современные методики потери веса основаны на целостном решении проблемы, которое включает в себя диеты, упражнения и изменения в привычках и образе жизни. В специальном курсе по снижению веса, который периодически организует медицинско-эстетический центр «Persona», занятия проводят квалифицированные специалисты – Клэр Копперстоун (диетолог), Жизель Консилио (психотерапевт), Джон Шерри де Каро (физиотерапевт). Во время занятий по здоровому питанию речь идет о самых разных темах – тут и определение правильных размеров порций, и понимание информации на продуктовых этикетках, и создание новых рецептов, а самое главное – осознание того, что здоровое питание может быть не только полезным, но и вкусным! Во время курса ведется дневник, в который заносится вся информация о съеденном за день и количестве калорий. Это помогает понять, над чем стоит еще поработать, занимаясь своим питанием. В программу включаются и занятия с психотерапевтом, которые помогут воспринимать новый образ жизни позитивно.

Другая важная составляющая курса – «Преимущества программы упражнений». С ее помощью можно прочувствовать, как определенная последовательность кардио- и силовых упражнений мягко скорректирует силуэт именно там, где это необходимо. Десять занятий по диетологии распределены в течение 15 недель, в эту же программу входит и курс упражнений. Стоимость курса 199 евро. Он проводится в небольшой группе от 8 до 10 человек, поэтому для того, чтобы узнать о начале следующего курса и для записи в группу, лучше связаться с центром «Persona» по телефону +356 2134 0366 или электронной почте info@persona.com.mt. Веб-сайт центра www.persona.com.mt.

Курс интересен еще и тем, что во время занятий можно поделиться своими идеями, рецептами, опытом с другими участниками программы, которые с удовольствием поддерживают друг друга. Преподаватели активно помогают всем участникам программы изменить свой образ жизни и отношение к еде, что позволяет достигнуть правильного веса и сохранять его долгие годы.



Римские каникулы

Вновь отправляемся в Вечный город и вновь пытаемся объять необъятное – посмотреть его за выходные. Итак, путевые советы для любителей скоростных путешествий.

Перелет и транспорт

Ура, наконец-то можно полететь в Рим за вполне приемлемые деньги! Несколько раз в неделю туда отправляются самолеты *Easyjet* (в том числе в пятницу и воскресенье). Ну а для тех, кто любит комфорт, по-прежнему ежедневно летают *Air Malta* и *Alitalia*. Несмотря на большие размеры аэропорта Фьюмичино, в нем сложно потеряться. Однако на обратном пути помните, что даже если уже есть регистрация он-лайн, нужно время до посадки. Службы безопасности устраивают довольно подробную проверку, бывают большие очереди.

В аэропорту ищем значок поезда. Скоростная электричка Леонардо Да Винчи до вокзала Термини отходит от аэропорта каждые 30 минут. Маленькая хитрость – билеты на нее можно купить не только в кассах у перрона (куда и отправляется основная масса приезжих, образуя очереди), но и в соседней табачной лавке. По самому городу довольно удобно передвигаться на метро: вагоны и станции хоть и без изысков, но с мягкими удобными креслами, а также экранами с информацией о следующей станции. Если вы планируете совершить в день несколько переездов, выгодно купить суточную карту проезда (она стоит около 4 евро). Не забывайте и о самом главном транспорте в старинном городе – собственных ногах, так что запаситесь удобной обувью.

Маршруты

Естественно, маршрутов для пешеходных прогулок множество, за коротенькую поездку хочется посмотреть как можно больше. Вот один из вариантов – доезжаем до станции метро *“San Giovanni”*. Здесь можно зайти в Базилику Сан-Джованни, а потом отправиться в сторону Колизея. Погуляв у знаменитой римской развалины и вдоволь нафотографировавшись, движемся в сторону *Piazza Venezia*. Побродив по площади, отправимся в сторону фонтана Треви. Кстати, недалеко от фонтана расположен маленький рынок картин и сувениров, эталонный мини-Арбат. Если вам по душе путешествие с экскурсоводом, каждый день по расписанию прохо-



дит несколько экскурсий на разных языках, в том числе и на русском, стоимость их не высока – от 25 евро за экскурсию. Важно помнить, что многие из предлагаемых туров пешеходные, и начинаются они от определенной точки сбора в районе Термини. Такие экскурсии можно заказать заранее вместе с отелем, более подробная информация есть на сайте нашей газеты www.avatar-malta.ru.

Хлеб насущный

К сожалению, перекусывать в туристических местах дорого и не очень вкусно. Зато в стороне от достопримечательностей можно найти массу замечательных ресторанчиков, где вполне реально поужинать за 25-30 евро с вином. Это не центр города, где чашка кофе вполне может обойтись в 6-7 евро, если захотите выпить ее не на ходу, а цивилизованно за столиком. Прямо на проспектах продаются всякие закуски, в том числе жареные каштаны. Еще один местный уличный деликатес – запеченная свинина. Продается она прямо в закусочных киосках, и есть ее можно холодной, горячей, с хлебом или просто так!

Безопасность

Как в любом большом городе, конечно, стоит внимательно присматривать за своими документами и кошельком. Рим – один из лидирующих европейских городов по части карманников. Особенно опасные места – вокзал Термини, фонтан Треви, Пантеон. Будьте готовы и к тому, что вас постоянно будут атаковать радостные индусы, азиаты, африканцы с разнообразными предложениями что-то купить, померять, съесть или просто посмотреть. Впрочем, фантазия и разнообразие их предложений заставят вас улыбнуться. Чего стоят светящиеся ушки на чернокожих продавцах или же какие-то космические колечки, которые торговцы забрасывают высоко в небо.

НЕИЗВЕДАНЫЙ ОСТРОВ

со Светланой Велма

Аттард: все в сад

Когда-то рыцари-иоанниты уезжали на лето из Валлетты в Бускетт... пока один из Великих Магистров не посчитал, что эта летняя резиденция находится уж слишком далеко и не заложил поместье поближе.

Ботанический сад св. Антония (*San Anton gardens*) находится на окраине деревни Аттард (*Attard*). С главных ворот на вас взирают львы с гербами в лапах. Не бойтесь, они каменные, не укусят.

Особенность сада – множество стен и арок. Причина такой застройки проста: все это помогает «гасить» сильные порывы ветра, губительные для растений.

Несмотря на то, что входа в сады висит их подробная карта, заблудиться здесь немудрено. Поэтому давайте двигаться от фонтана к фонтану – главным здесь ориентирам.

Справа от нас – фонтан «Орел», самый старый в саду. Не так далеко от него в вольерах кукарекают и чирикают живые пернатые – куры, волнистые попугайчики, горлицы. За балюстрадой с каменной вазой открывается вид на цитрусовые плантации (поистине чудное зрелище в январе, когда яркие плоды поспевают!). Там же есть и старые оливы с дырчатыми стволами, и ландшафтный сувенир – медная японская башня.

Двигаемся к следующему фонтану, названному именем древнеримской богини охоты. На голове и руках Дианы отдыхают голуби, в прудике у ее ног чистят перышки мускусные утки.

Тем не менее, настоящее «утиное царство» лежит чуть дальше, у фонтана напротив палатца. Когда-то в нем жили рыцари, затем – британские губернаторы, а сейчас этот дворец является летней резиденцией Президента Мальты. Кстати, в нем находится так называемая русская часовня.

Однако самый приятный уголок садов св. Антония лежит в стороне от палатца, у фонтана «Маски». Он обрамлен экзотическими бутылочными деревьями (*Ceiba speciosa*), шипастые стволы которых напоминают бутылки.

Продолжительность прогулки (исключая время на дорогу): 1 час

Степень сложности: легкая
Как добраться: из г. Valletta – авт. № 40 до остановки San Anton gardens