

ежемесячная  
бесплатная  
газета

# МОЯ Мальта

март  
2010



## Мой март на Мальте!

Это месяц разноплановых событий. 31 марта страна отмечает День Свободы – дату окончательного разрыва с колониальным прошлым, устраивая как официальные торжества в Биргу, так и захватывающую регату.

19 марта всех любителей местных фест ждут в Рабате, где с размахом празднуют День св. Иосифа.

Интересующиеся культурными и религиозными традициями могут отправиться на трогательные процесии Семи Скорбей и Пальмового воскресенья.

Радуемся приходу весны на стр. 4

## Нет депрессии!

Узнаем полезное на стр. 5

## Твой досуг

Ищем интересное на стр. 2

## Из Золушки в Принессус

Дорогие женщины, Поздравляем вас с 8 Марта! И пусть на Мальте этот день не является официальным выходным, но для всех нас это светлый и радостный праздник.



Подготовьтесь к встрече Женского дня и подарите себе прекрасное настроение!

Принимаем поздравления на стр. 7

## Вопросы к консулу

Получение российской визы для иностранцев.

Внимательно читаем стр. 6

## Перекресток семи дорог

Уникальное положение Сицилии сделало ее перекрестком морских и торговых путей в Средиземноморье, что и повлияло на создание тут особого мира со своим укладом и течением времени.

Путешествуем со стр. 8

## Купить квартиру на Мальте?!

У нас в гостях – Иен Касолани.  
Советуемся на стр. 3

**Культура**

Э.Л.Вебер «Иисус Христос - Суперзвезда» - 13-14 марта  
Catholic Institute, Флориана  
Тел. 21 223340

Выставка Марка Ингланда “Mostly Churches” (акварель) с 26 марта  
St. James Cavalier, Валлетта

**Оперный фестиваль BOV**

Тел. 21 246389  
*Отрывки из опер Россини и Рахманинова* – 17-19 марта  
Manuel Theater, Валлетта

*Камерная музыка* – 21 марта  
(Доницетти, Пуччини, Верди)  
Sala Isouard, Валлетта

Г. Ф. Гендель, Альчина - 22-24 марта  
Manuel Theater, Валлетта

**Rhythm of the Dance**

26-28 марта Знаменитый ирландский коллектив с музыкально-танцевальным шоу в Mediterranean Conference Centre (Valletta)  
Билеты от 24 евро  
Тел. 25595750/99013937

**Экскурсии**

Программа групповых экскурсий на русском языке

Понедельник: Валлетта  
и историческое наследие Мальты.  
Вторник: Мдина.

Среда: Три города (Витториоза, Сенглея и Коспикуа).

Четверг и суббота: Гозо.

Воскресенье: Голубой Грот, история известняка и рынок Марса-шлокк.

Тел.: 2137 0057, 99214061

Групповые туры, организованные Мальтийским Советом по Культуре и Искусству (на англ. языке)

*Валлетта и Флориана* – 7 марта  
С посещением лаборатории Т. Заммит, подвалов Palazzo Castellania, Курии Архиепископа, Сада Та-Milorda, посольства Ордена Св. Иоанна.

**Традиции и культура**

*Святой недели* – 28 марта

Посещение экспозиций и выставок, посвященных этому времени, в городах Qormi, Zebbug, Luqa.  
Тел.: 21 232515

**Мероприятия Российского Центра Культуры и Науки**

36, Merchants Str., Valletta  
Тел. 21222 030

**Выставки** – 1-31 марта

«Российские ученые – лауреаты Нобелевской премии»



«А.П. Чехов –  
к 150-летию писателя»  
«Творчество  
Венецианова»

**Концерты**

3 марта – Марина Ломакина, солистка ансамбля «Лейся, песня»  
«Дорогие женщины, пою для Вас!»

25 марта – Концерт классической музыки С. Рахманинов, В.А. Моцарт Трио п/р А. Лофгрен

**Фильмы на русском языке**

11 марта «Весенняя сказка» (1971 г.)  
18 марта «Все могут короли» (2008 г.)

**Религия**

День Св. Иосифа – 19 марта  
Рабат (Мальта)

*Duluri* (Семь Скорбей Богородицы) – 26 марта (вечер)

*Hadd il-Palm* (Вербное/Пальмовое воскресенье) – 28 марта (утро)  
Отмечается во всех приходах Мальты и Гозо.

**История**

*Парад In Guardia* – 7, 21, 28 марта

Инсценировка подлинных исторических событий рыцарской эпохи.  
Форт St. Elmo, в 11-00.

Музей «Malta at War» – экспозиция о Мальте во время Второй Мировой войны с посещением убежищ и просмотром кинохроник военных лет.

**Birgu (Vittoriosa)**

Музей «Fort Rinella» – экспозиция и представления посвящаются жизни военного гарнизона конца 19 века. Kalkara. В оба музея организован бесплатный трансфер из Валлетты (запись у Верхних Садов Баракка, Saluting Battery).  
Тел. 21800992 / 21803091

**Природа**

*Весеннее равноденствие* – 21 марта  
Доисторические храмы Mnajdra (экскурсия на рассвете)  
Тел. 2295 4300 (Heritage Malta)

**Парк il-Majjistral**

Прогулки с эко-гидом каждое воскресенье, начало в 10:00.  
Email: walks@majjistral.org

**Прогулочные туры от Nature Trust Malta**

Комино – 28 марта (полный день)  
Остров Св. Павла – 21 марта (утро)  
Тел. 2131 3150

**В Европе**

В.А. Моцарт «Так поступают все женщины, или Школа Влюбленных», опера. Театр Massimo Bellini, Катания, Сицилия.

Л. Делиб «Коппелия», балет. Театр Massimo, Палермо, Сицилия.

Р. Вагнер «Тангейзер», опера. La Scala, Милан.

Более подробную информацию можно получить в редакции газеты «Моя Мальта», контакты на стр. 6

Мы обратились к Иену Касолани, управляющему директору компании Belair и председателю Гильдии Риелторов Мальты.

## Иен, какова сейчас процедура покупки недвижимости?

При выборе подходящего объекта заключается предварительный договор купли-продажи (конвениум), на этой стадии оплачивается 10% от стоимости. Эти деньги хранятся во время проведения сделки у нотариуса. Устанавливается срок покупки (обычно он составляет на Мальте 3 или 6 месяцев, реже 1 год, если мы говорим о готовом объекте). Если покупатель поменяет свое решение после заключения данного предварительного договора, то депозит в 10% переходит к продавцу. На этой стадии рекомендую в договор включить пункт о получении в срок разрешения на покупку (AIP Permit).

## Что это за разрешение и на каких условиях оно выдается иностранцам?

Это разрешение выдается государством при условии, что стоимость жилья не ниже установленного минимума для иностранцев (он несколько варьируется в зависимости от размера потребительской корзины, и в данный момент он составляет 101 551.00 евро для квартиры и 169 205.00 евро для дома). При выдаче разрешения на покупку данные клиента также проверяются полицией и иммиграционным офисом.

Официальный срок на выдачу разрешения составляет 35 дней, хотя обычно этот процесс занимает несколько больше времени.

Разрешение не требуется при покупке недвижимости в определенных ВИП комплексах как Portomaso, Tigne Point, Fort Cambridge, PenderGardens, Ta'Monita (Марсаскала), Tas-Sellum (Меллеха), Metropolis (Гиера) и Fort Chambray (Гозо), где недвижимость априори стоит выше минимальной суммы для иностранцев. В этих комплексах иностранцы имеют право на покупку более одной квартиры, в отличие от приобретения обычной недвижимости.

## Возможно ли сейчас иностранцам купить жилье в кредит?

Мальтийские банки охотно дают кредиты на сумму до 90% от стоимости недвижимости, если ежемесячная выплата по кредиту составит не более четверти дохода покупателя.

Банковские ставки на долгосрочные кредиты на данный момент начинаются от 3.2% в зависимости от длительности кредита, возраста покупателя и других факторов.

Обратите внимание, что для получения кредита необходимо будет дополнительно оформить страховку жизни и объекта недвижимости.

## Как оформить страхование жизни на Мальте?

Для этого на Мальте необходимо предварительно пройти небольшое медицинское обследование.

В зависимости от возраста и состояния здоровья стоимость страховки будет варьироваться. Минимальная страховка составляет около 320-350 евро в год. Страховка недвижимости зависит от стоимости недвижимости (для оформления необходимо получить заключение архитектора, что стоимость при продаже не завышена).

Например, для кредита на 100 тыс. евро страховка будет около 100 евро в год. Страховки оформляются заранее в период ожидания разрешения на покупку.



## Что происходит в день подписания заключительного контракта?

В день заключения сделки на ней присутствует продавец, покупатель, посредник (агент), нотариус. Если задействован банк, то обязательно будет и представитель банка.

В день сделки покупатель и представитель банка оплачивают оставшуюся сумму (если задействован банк, то представитель банка выписывает продавцу чек на нужную сумму), покупатель оплачивает налог на недвижимость (5%) и стоимость услуг нотариуса (обычно около 1%). Подписывается договор сделки, и покупатель получает ключи.

С этого момента он является собственником недвижимости и может заезжать в квартиру буквально сразу. Договор сделки остается у нотариуса, который регистрирует сделку и примерно через 2 недели высыпает покупателю зарегистрированный вариант договора.

## Когда переоформляются счета на воду, электричество, телефон и т.п.?

Переоформление происходит после покупки, причем для него необходимо участие обеих сторон, продавца и покупателя, так что ситуация, что на покупателя перейдут какие-либо невыплаты со стороны продавца, исключена.

## Что такое GR?

Это земельная рента, которая может быть бессрочной или временной. При продаже недвижимости она обязательно указывается. Если рента бессрочная, ее можно выкупить, заплатив единовременно 20-кратную сумму ренты.

В случае временной ренты она действует в течение определенного промежутка времени, и выкупить ее до истечения срока будет невозможно (редкие исключения могут касаться только ВИП объектов, о которых я упомянул ранее).

Недвижимость может также продаваться в свободное владение (freehold).

## На какие дополнительные моменты Вы порекомендуете обратить внимание при покупке жилья?

Несомненно, это стоимость обслуживания жилья.

Во многоквартирных домах ежемесячно оплачивается небольшая сумма на уборку общих территорий, содержание лифта и т.п., это действительно совсем маленькие расходы (около 10-50 евро в месяц). В кондоминиумах, особенно если есть сад, бассейн на территории, расходы будут значительно. При содержании дома расходы, конечно же, контролируются самим владельцем.

Ну и наконец, в многоквартирных домах обычно есть устав правил проживания, который регулируется самими жильцами, и эти правила соблюдаются. Важно – в большинстве многоквартирных домов и комплексов запрещено держать любых домашних животных, и это строго соблюдается.

Поэтому любителям животных имеет смысл выбирать дом, а не квартиру.

## Март на Мальте

### Приближали, как могли

История Мальты – это захватывающее повествование о судьбе маленькой страны, которая из-за неоспоримых выгод своего стратегического положения на протяжении веков была обречена на роль колонии более сильных государств, желавших контролировать Средиземноморье.

Кто только ни ступал на ее скучную каменистую землю – финикийцы, римляне, арабы...

Последними были британцы, которых остров привлек своими великолепными природными гаванями, верфями и укреплениями, что остались от рыцарей-иоаннитов, изгнанных отсюда Наполеоном в 1798 году. «Владычица морей» правила Мальтой более полутора веков. Так называемый «Британский период» окончился 31 марта 1979 года – в этот день последний английский военный корабль отчалил от мальтийских берегов. Эта дата известна как День Свободы (Jum il-Helsien).

Сему волнующему моменту современной истории острова посвящен памятник. Он находится в Биргу, перед собором св. Лаврентия. На импровизированном холме из серого известняка, поросшим опунцией и колючим кустарником, – 4 бронзовых фигуры. Британские военные прощаются с мальтийцем, чтобы уплыть...

Но навсегда ли? Несмотря на то, что Мальта уже более тридцати лет – независимое государство, на острове до сих пор сохранилось множество рукотворных и нерукотворных памятников Британского периода. Это прежде всего английский язык, ставший вторым государственным, и крест св. Георгия на национальном флаге.

Это система образования и правостороннее движение. Это военная и колониальная архитектура. И, как ни парадоксально, это туризм – его развитию Мальта обязана прежде всего своим бывшим колонизаторам!

### «Следуйте за Иосифом»

Вы, наверное, успели заметить, что большинство мальтийских домов названо в честь христианских святых (номерная системе здесь не в почете). На фасаде в этом случае помещают небольшие барельефы с их изображениями. Один из самых популярных образов – добрый старик с лилиями в руках, которого обнимает за шею ребенок...



Наверное, нет на сегодняшней Мальте популярнее святого (за исключением Богородицы и апостола Павла), чем св. Иосиф – муж св. Марии, приемный отец Иисуса, покровитель рабочих и патрон Католической церкви.

В честь него, кажется, названа добрая половина всех мужчин на Мальте и Гозо! По-мальтийски оно звучит как «Джузеpp», хотя обладатели его чаще откликаются на «Джо».

Его день, 19 марта, – национальный праздник Мальты. Каждый год он отмечается в Рабате. В программе – процессия со статуей по историческому центру этого старейшего на Мальте поселения, марш деревенского оркестра, красочные фейерверки (мальтийцы славятся своей любовью к пиротехнике). А также – шум, веселье и пиво рекой!

### Бывает и Великий Пост

Отказаться от кофе и сладостей, не отвлекаться на бессмысленное сидение в чатах, чаще размышлять о жизни и ее Творце – вот программа-минимум для большинства верующих мальтийцев. Они стараются следовать ей все 40 дней Великого поста (ir-Randan), основная часть которого чаще всего приходится на март.

Ровно за неделю до Великой Пятницы (il-Gimha l-Kbira) практически во всех деревнях Мальты и Гозо поминают Семь Скорбей Богоматери (id-Duluri). Ранним вечером из дверей приходской церкви выходит процессия со статуей, изображающей Деву Марию с телом Иисуса на коленях («Пьета»). За носилками идут прихожане – дети, старики, молодые мамы с колясками, хором читая молитвы. Это необыкновенно трогательное зрелище – возможно, потому, что история матери, потерявшей сына, способна найти отклик в каждом сердце.

Через два дня после Дулури мальтийцы отмечают Вход Господень в Иерусалим. Это воскресенье, за неимением в местных широтах верб, называется Пальмовым (Hadd il-Palm).

Процесии с пальмовыми ветвями (а иногда и живым осликом!) проходят по городам и деревням. Еще в этот день принято освящать оливковые ветви.

Традиционное Великопостное «лакомство» на Мальте – квазималь. Это миндалевое печенье, которое можно купить в любой кондитерской лавке или супермаркете.

### Удачный побег

Один из знаковых для Мальты дней – 21 марта, день весеннего равноденствия. На рассвете солнечный луч проходит прямо по центру мегалитического храма Mnajdra (Mnajdra).

На это необыкновенное зрелище приходит полюбоваться немало людей (можно поехать на экскурсию). Однако дыхание весны чувствуется на островах еще раньше: все вокруг буйно цветет!



Можно сказать, что март на Мальте желтого цвета, причем самых разных оттенков. Повсюду – на побережьях, полях, вдоль дорог и даже между бульджниками каменных изгородей растет, тянется к свету и качается на ветру лимонно-желтый цветок на длинном стебле.

Это козья кислица (Oxalis pes-caprae), «инглиза» – самый знаменитый сорняк Мальты.

Ее завез на острова один ученый и посадил в ботаническом саду как какую-то диковину. Однако вскоре цветок «сбежал» за ограду и с небывалой быстротой захватил всю территорию архипелага! Рассказывая эту историю, местные ботаники обычно задают слушателям риторический вопрос – интересно, как бы выглядел мальтийский зимний пейзаж без вездесущей «инглизы»?



## Ранняя весна – нет депрессии!

И. Ю. Дороженок – кандидат медицинских наук, доцент, эксперт телепрограммы «Здоровье» ОРТ, Московская медицинская академия им. И.М.Сеченова



По данным Всемирной Организации Здравоохранения заболеваемость депрессиями приближается к 3%, то есть ежегодно около 100 млн. жителей нашей планеты обнаруживают признаки депрессии и нуждаются в адекватной медицинской помощи. Однако поводом к обращению за медицинской помощью депрессия служит не чаще, чем в 35—50% случаев. Депрессия серьезно влияет на качество жизни и адаптационные возможности человека, поскольку может привести к снижению профессионального статуса с вынужденной сменой работы, распаду семьи и даже суициду (Рис 1, 2).

**Рис. 1. Распространенность депрессий**

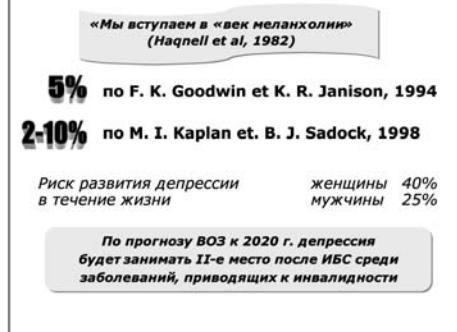


рис.1 Распространенность депрессий

## Депрессия

(от лат. – подавление, угнетение) – психическое расстройство, характеризующееся патологически сниженным настроением с негативной, пессимистической оценкой себя, своего положения в окружающей действительности и своего будущего длительностью не менее 2 недель. Основные симптомы депрессии: сниженное (угнетенное, подавленное, тоскливо) настроение; утрата прежних интересов или способности испытывать удовольствие; упадок сил

со снижением активности, повышенной утомляемостью, слабостью.

Дополнительные симптомы: снижение способности к сосредоточению внимания; снижение самооценки и уверенности в себе; самообвинение и самоуничижение; мрачное и пессимистическое видение будущего; суицидальные мысли; нарушения сна и аппетита.

При подозрении на депрессию, зачастую появляющуюся ранней весной, не должны оставаться незамеченными облик и общий стиль поведения, выражение лица, мимические движения, темп речи.

Общение с депрессивным человеком позволяет выявить неловкость и замедленность движений, невыразительность жестов, безразличие (вплоть до неряшливости) к внешнему виду.

Им кажется, что если подавленное настроение связано с понятными жизненными трудностями, что это не депрессия, а нормальная человеческая реакция, которая пройдет самостоятельно.

При выяснении причин отказа от медицинской помощи большинство пациентов указывают на боязнь моральной компрометации и социальных ограничений.

Другой причиной уклонения от контактов с врачом является опасение стигматизации, когда под влиянием бытующего в обществе предубеждения пациент считает постыдным признать факт депрессии, утаивает ее симптомы и предпочитает приписывать последние «слабости», «плохому характеру».

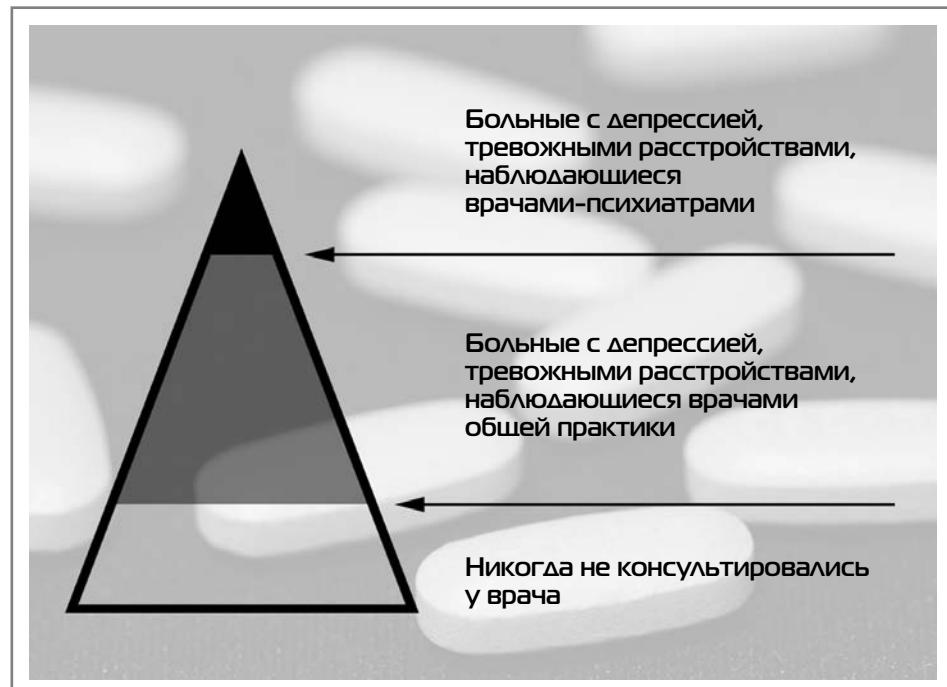


рис.2 Скрытая часть айсберга

Следует учитывать и такие объективные признаки депрессии как патологический суточный ритм, максимально выраженный по утрам (улучшение состояния к вечеру); симптомы психомоторной заторможенности либо тревожного возбуждения; нарушения сна (раннее пробуждение) и аппетита, похудание (не менее 5 % от исходного веса в течение месяца); данные о наследственной отягощенности (депрессии, суициды среди близайших родственников), предшествующих депрессивных расстройствах.

Зачастую люди не обладают нужной информацией и неправильно понимают природу своего состояния.

## Лечение депрессии

в настоящее время – вполне успешно решаемая проблема. Лечиться обязательно нужно у врача (психиатра, невролога, терапевта – не путать с психологом, экстрасенсом и пр.) только единственным классом препаратов – антидепрессантами.

Зачастую неправильно используемые самостоятельно транквилизаторы бывают показаны лишь временно для купирования отдельных симптомов депрессии (тревоги и бессонницы).

Другие рекламируемые в СМИ методы: свето-, фито-, психотерапия, являются лишь вспомогательными и малоэффективными.

**Дорогие друзья!**

Рады приветствовать вас на страницах нашей газеты. Наш проект – это не только попытка написать «инструкцию по применению» Мальты для самых разных нужд, но и рассказать о неповторимых особенностях жизни на этом маленьком (но, несомненно, удаленьком) острове.

Творчество – процесс двусторонний. Для того, чтобы газету было интересно читать, надо, чтобы ее было интересно делать – и наоборот. Так что без налаженной обратной связи нам не обойтись!

**Ждем Ваших откликов, объявлений и предложений по адресам:**  
**gazeta@avatar-malta.ru или 29, Sussex House, Ibrag Road, Ibrag SWQ2034.**

**Контактные телефоны по вопросам размещения рекламы:**  
**2137 0057, 99210 4061, 7970 9979.**

**Всего вам самого наилучшего!  
Редакция газеты «Моя Мальта»**

## полезные, свежие & натуральные

откройте для себя традиционные японские блюда, искусно приготовленные нашими азиатскими поварами



**CAFE SAKURA**  
JAPANESE CUISINE & LOUNGE

Tel: +356 21 32 2886, info@sakura.com.mt  
Preluna Towers, Tower Road, Sliema

*ARK & Partners Ltd.*  
предлагает следующие услуги:

- \* Регистрация Компаний
- \* Налоговые Консультации
- \* Регистрация Судов и Яхт
- \* Бухгалтерский Учет
- \* Мальтийские Права
- \* Банковский Счет на Мальте
- \* Вид на Жительство
- \* Недвижимость на Мальте
- \* Виртуальный Офис

**ark**  
& PARTNERS LTD.

Flat 5, St. Anne's Court  
Bisazza Street, Sliema  
SLM 1642, Malta  
T: +356 21340937/46  
F: +356 21332415  
M: +356 99266166  
E: info@arkmalta.com  
www.arkmalta.com

**ВОПРОСЫ К КОНСУЛУ**

**Отвечает И.И. Заворин, консул РФ**

Какие бывают категории и разновидности виз в РФ?

В зависимости от цели въезда иностранных граждан в Российскую Федерацию и цели их пребывания в Российской Федерации иностранным гражданам выдаются визы следующих категорий:

а) дипломатическая; б) служебная;  
в) обыкновенная (может быть частная, деловая, туристическая, учебная, рабочая, гуманитарная, на въезд в РФ в целях получения убежища)  
г) транзитная;

д) виза временно проживающего лица.  
Какие документы должны быть предоставлены в Консульство для получения визы?

1) Основание выдачи визы (приглашение на въезд в РФ, оформленное на защищенным бланке КД МИД России, представительством МИД России или территориальным органом МВД России (ФМС России); визовое указание МИД России о выдаче визы при обращении, направленное по нашим каналам; нота МИД страны пребывания или посольства третьей страны; подтверждение о приеме иностранного туриста и ваучер; разрешение на временное проживание; прямое приглашение в соответствии соглашением Россия ЕС, решение посла или генконсула и т.д. Требуются оригиналы указанных документов, копии возможны только для подтверждений о приеме иностранного туриста и ваучеров, и некоторых прямых приглашений).

2) действительный заграничный (дипломатический, служебный, обыкновенный) паспорт либо иной документ, удостоверяющий личность, признаваемый в этом качестве РФ.

3) заполненная визовая анкета с 1 фотографией

4) сертификат об отсутствии ВИЧ-инфекции (только для иностранцев, приезжающих в Российскую Федерацию на срок свыше трех месяцев);

5) полис медицинского страхования;

Может ли обратиться для получения визы гражданин другой страны (не Мальты и не ЕС)?  
Визы гражданам третьих стран оформляются на основе принципа взаимности. Т.е. если страна оформляет россиянам визы не в России, то Консульство также может рассмотреть документы граждан этой страны.

Каков консульский сбор для мальтийцев?  
По соглашения Россия-ЕС об упрощении визового режима от 2006г. консульский сбор за выдачу виз (однократных, двукратных), включая туристические и краткосрочные учебные, а также многократных виз в общем (не срочном) порядке составляет 35 евро, в срочном 70 евро.

## **Из Золушки в Принцессу!**

В Женский День каждой из нас хочется хочется быть любимой, красивой, желанной. Вот несколько советов, как можно заранее подготовить себя к празднику и какие процедуры сделать именно в этот день.

### **Тело**

Заранее: как правило, наши основные претензии к телу составляют неидеальная кожа и лишний вес. Конечно же эти проблемы не решаются за несколько дней (несмотря на изобилие предложений по краткосрочным чудо-диетам, которые обещают сбросить за неделю до 10 кг, но не указывают, что за следующую неделю все потерянные килограммы вернутся к вам с лихвой). Однако снять отечность и вывести шлаки и токсины вполне возможно достаточно быстро.

Сократите до минимума употребление соли, пряностей, кофе, алкоголя хотя бы на несколько дней, каждый день выпивайте несколько чашек травяного чая (благо сейчас на Мальте огромное изобилие различных травяных смесей). Отдайте предпочтение крапивному чаю, так как он прекрасно выводит излишки жидкости из организма.

Фенхель поможет пищеварению, а ромашковый чай обладает противомикробным действием и способствует похудению. Проведите пару разгрузочных дней – желательно «разгружаться» теми продуктами, которые вам нравятся (не имеется ввиду сыр бри или жареная картошечка – можно выбрать фрукты, овощной салат, рис, постное мясо и даже шоколад!).

Одним из эффективных средств вывода шлаков является горячее обертывание, которое также поможет подтянуть кожу.



Экспресс-программа: в день встречи нанесите на кожу тела скраб и энергично разотрите проблемные зоны – особое внимание коленям и локтям! Очень полезно добавить в скраб капельку эфирного масла любых цитрусовых либо же выдавить немного апельсинового или лимонного сока – это отлично

тонизирует кожу, а эфирные пары цитрусовых заряжают энергией и поднимают настроение.

Примите контрастный душ (если вы не привыкли к резкой смене температуры, можно чередовать горячую и теплую воду) и обязательно нанесите крем для тела, в который можно добавить каплю любимых духов.

### **Лицо**

Заранее: быстро решить серьезные проблемы с кожей вряд ли получится, а вот придать ей более здоровый и ухоженный вид вполне возможно.



Если вы не успели сделать чистку лица за пару недель до праздника, не стоит делать ее за 1-2 дня – в прохладную и ветреную погоду марта в течение нескольких дней на лице может оставаться легкое покраснение, припухлость. Лучше сделать маски с коллагеном или гилауроновой кислотой, это даст отличный эффект «подтяжки».

Аппаратная косметология (узи-чистка, микротоки, миостимуляция) также даст быстрый эффект. Для закрепления результата надо проходить такие процедуры курсами, но для мгновенного эффекта сработают 1-2 процедуры.

Экспресс-программа: заварите пучок петрушки стаканом воды, через десять минут жидкость надо процедить, полстакана выпить (это поможет вывести лишнюю жидкость из организма).

Разотрите листья петрушки в небольшом количестве раствора. Пропитайте этой смесью ватные диски, положите на глаза и отдохните минут десять. После этого смывайте смесь и наносите обычный крем вокруг глаз.

Для жирной кожи лица примените скраб (если его не оказалось под рукой, смешайте чайную ложку питьевой соды с каплей лимона, добавьте немного жидкого мыла – экспресс-скраб готов!), при сухой коже рекомендуем заранее запастись гоммажем – отшелушивающим кремом, не содержащим механичес-

ких частиц. Из подручных средств можно использовать столовую ложку овсянки, заварив ее горячей водой. Теперь время для маски – непосредственно перед свиданием можно сделать любую витаминную или увлажняющую маску.

Вот несколько рецептов маски на скорую руку: для сухой кожи смешайте яичный желток с чайной ложкой оливкового масла, подержите 10-15 минут и смойте теплой водой.

Другой вариант – разотрите по столовой ложке клюквы и меда и нанесите смесь на лицо. Такая маска также отлично подойдет для увядющей кожи. Для жирной кожи порекомендуем смесь яичного белка с чайной ложкой лимонного сока, либо же обыкновенный йогурт. Завершите все процедуры нанесением обычного дневного крема для лица, и можно приступать к макияжу.

### **Прическа и макияж**

Используйте только привычный тональный крем и пудру – в этот день не стоит экспериментировать. Сделайте акцент на губы – можно выбрать нежные розовые или персиковые тона или же яркие красные, главное, чтобы губы привлекли внимание.

А вот с макияжем для глаз главное – не переусердствовать. Отдайте предпочтение классической туши для ресниц и дымчатым или светлым и теплым тонам для теней.



В прическе придерживайтесь естественности, времена бигуди и часов, проведенных за укладкой, прошли. В моде этого сезона простые укладки, короткое или длинное каре, челки – практически и женственно!

### **Настроение**

Перед встречей с любимым или приходом гостей обязательно выберите несколько минут и используйте их для души – поставьте любимую песню (а лучше спойте!), взгляните на фотографии дорогих вам людей, улыбнитесь своему отражению в зеркале.

**Вы прекрасны!!!**

## ПЕРЕКРЕСТОК СЕМИ ДОРОГ

Мечтать о дальних странах – занятие увлекательное и опасное: домечтаешься до желания увидеть своими глазами, чреватого непредсказуемыми последствиями...  
Л. Васильева.



Многие из нас уже побывали в Катании и Таормине, поэтому сейчас хочется поговорить о другой стороне Сицилии – провинции Трапани. Сам город, центр одноименной провинции, кажется уютным и компактным. Конечно же, самая интересная часть – исторический центр города.

Здесь стоит старейший памятник города – Святынице Пресвятой Девы Марии начала 14 в. От него можно пройтись по главному бульвару города – Корсо Витторио Эмануале. Здесь же расположена и церковь Святого Франциска Ассизского, где есть надгробия с надписями на армянском языке.

От набережной городка отходят катера и паромы на Эгадские острова – Фавиньяна, Леванцо и Мареттино. Хочется остановиться именно на острове Фавиньяна, так как он самый крупный из них и наиболее любопытный. Знаменит он ловлей гигантских тунцов – в центре города в витринах магазинчиков можно увидеть фотографии, где 6-7 рыбаков вытаскивают из воды огромную рыбину. Конечно же, тунец здесь и является одним из наиболее популярных местных блюд. Помимо восхитительных стейков из него тут также делают различные виды сырокопченых колбас, вялят икру (по вкусу она немного напоминает воблу, а вот по стоимости может конкурировать с черной икрой...).

На острове есть гостиницы, но одного дня вполне достаточно, чтобы почувствовать атмосферу острова. От центра Трапани по канатной дороге обязательно стоит подняться в город Эриче, стоящий на высоте 750 м над морем. Этот город по праву можно назвать самым самобытным городом Сицилии – до наших дней он сохранил неповторимый средневековый облик, стиль и настроение. Мощные серым камнем извилистые улочки настолько узки, что на некоторых из них в старину не могли разойтись два рыцаря в доспехах.

Непременно поднимитесь на сторожевую башню, которая вместе с Домским собором расположена недалеко от городских ворот. Лестница на башне очень крута, но наверху такой захватывающий вид, что просто забываешь о времени. Помимо типичных сицилийских сувениров в Эриче можно купить пестрые коврики (фраццате), сумки и покрывала ручной работы. Практически в каждом таком магазинчике ткачи с удовольствием продемонстрируют весь процесс работы.

Важно: если вы не говорите по-итальянски, запаситесь разговорником. Местное население практически не говорит ни на каких иностранных языках. Добраться в Трапани возможно на рейсах Ryanair – в марте самолеты летают туда дважды в неделю, по понедельникам и четвергам. Прилетая в Трапани, просто необходимо заехать в Палермо (можно добраться туда на автобусе от порта или на поезде), но столице Сицилии мы посвятим отдельный рассказ.

## НЕИЗВЕДАННЫЙ ОСТРОВ

со Светланой Велла, Гозо – из порта в порт.

«Ала», «Хондок», «Мджарр»... Все эти слова означают «гавань». Через них и пройдет наша сегодняшняя морская прогулка.

Наше суходальное плаванье начинается с центральной площади деревни Ала (Qala). Путь лежит через Кунчиционе (Kuncizzjone) – старинное святилище, на стенах которого сохранились граффити с кораблями. Крутая извилистая дорога ведет от него к Хондок ир-Руммин (Hondoq ir-Rummien) – «бухте гранатовых деревьев» (их действительно немало окрест). Зимой на этом песчаном пляже пустынно: народ сидит либо дома у телевизора, либо в машинах на берегу. Морские пейзажи тоже ведь пища для глаз!

За пляжем, усыпанном сухой морской травой, начинается тропа. По ней мы и пойдем от Хондока до самого до Мджарра (Mgarr). Прежде чем ступить на нее, оглядимся вокруг. Именно отсюда хорошо видна одна из самых живописных панорам – остров Комино и его Голубая лагуна. Уже через несколько сот метров из рамки геологического разлома выглядят Воронья Скала – младшая сестра знаменитой Скалы Генерала, что в Двайре. Но не выется над морем черный ворон – эти птицы совсем исчезли с Мальты. Однако есть здесь что-то поинтереснее каркающих пернатых – формации глобигерионового известняка, похожие на застывшие волны. Под таким навесом хорошо устроить привал.

После отдыха с видом на Воронью Скалу нас ждет переход уже до самой бухты Мджарра. На подходе к ней берег защищает каменная стена – возможно, старинная, так как сложена из громадных камней вроде римских. У самой воды – разноцветная и россыпь глыб и валунов, среди которых выделяются камни янтарного цвета. Это обломки глауконитового песчаника – самого редкого геологического слоя на островах.

Вот мы и в Мджарре. Здесь немало баров и ресторанов, где можно посидеть за чашечкой кофе, поглядывая на лодочки, катера и яхты, а также трудягу-паром, на котором мы можем вернуться на Мальту.

Продолжительность прогулки (исключая время на дорогу): примерно 1,5 - 2 часа.

Степень сложности: легкая

Как добраться: Cirkewwa (Мальта) – авт. №45.

Далее паром Cirkewwa – Mgarr (Gozo).

Далее Mgarr – Victoria (авт. №25).

Далее Victoria – Qala parish church (авт. №42-43)

## AVATAR LTD

- ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ В ЕВРОПУ
- ПЕРЕВОДЫ
- ОПЕРАЦИИ С НЕДВИЖИМОСТЬЮ

29, Sussex, Ibrag road, St.Andrews 21370057, 9921 4061 e-mail: info@avatar-malta.ru

[WWW.AVATAR-MALTA.RU](http://WWW.AVATAR-MALTA.RU)

[www.avatar-malta.ru](http://www.avatar-malta.ru)