



Апрель!

Апрель на Мальте, пожалуй, самый яркий месяц в году. Это время всеобщего ликования – ведь именно на него (за редким исключением) приходится Пасха, праздник победы жизни над смертью. Природа же словно откликается на это событие христианского календаря, даря острову и его жителям солнечные, почти безоблачные дни, теплый ветер и цветущую землю. Вы даже не подозреваете, как много цветов распускается на Мальте в апреле!

Продолжение на **стр. 4**

Усталость или болезнь?

Вместе побеждаем синдром хронической усталости на **стр. 5**

Твой досуг

Находим интересное на **стр. 2**

Красивые ресницы – так просто!



В 21 веке быть красивой стало так легко – для этого просто нужно желание, фантазия и финансовые вложения. Если природа не одарила вас пышными и густыми ресницами, попробуйте новшество в индустрии красоты – поресничное наращивание. Хлопаем ресницами и взлетаем на **стр. 7**

Вопросы к консулу

Оформляем заграничный паспорт на Мальте.

Уточняем все детали на **стр. 6**

Главный город Сицилии

Продолжаем рассказывать о нашем соседе – острове Сицилии. В этом номере приглашаем вас побывать в Палермо. Город, где от круговорота впечатлений кружится голова!

Готовимся к поездке на **стр. 8**

Академическое обучение на Мальте

Выбираем школу для ребенка

Продолжение на **стр. 3**

Культура

«*Tap Reloaded*» – 17-18 апреля
Танцевальное шоу с международными мастерами чечетки
MCC, Валлетта. Билеты от 29 евро.
Тел.: 25595750

«*A Journey with Guitars*» – 9-10 апреля. Джаз, фанк, блюз в исполнении дуэта.
St. James Cavalier, Валлетта

«*Gaulitana*» – музыкальный фестиваль с 27 марта по 2 мая.
Все концерты на Мальте и Гозо бесплатные. Тел.: 21560200

«*Ostinato*», Франция – 30 апреля
Концерт камерной музыки
Manoel Theater, Валлетта

Фестиваль фейерверков – 29-30 апреля. Великая Гавань, Валлетта



Концерты

Ronan Keating – 3 апреля
Концерт знаменитого поп-вокалиста, известного своими балладами (If Tomorrow never comes и др.)

Prodigy – 30 апреля
Легендарная английская группа, рейв, техно, бигбит, панк. MFCC, Та-Али

Экскурсии

Программа групповых экскурсий 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.: 2137 0057, 99214061

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

Биркиркара – 11 апреля

С посещением базилики св. Елены, святыни Tal-Herba, старой приходской церкви св. Марии, бомбоубежищ времен Второй

мировой войны и железнодорожной станции, ставшей парком.
Тел.: 21232515

Мероприятия Российского Центра Культуры и Науки

36, Merchants Str., Valletta

Тел: 21222030

Выставки 1-30 апреля

«65-летие Победы» филателистическая выставка;

«А.П. Чехов – к 150-летию писателя»;

«Тысячелетие города Ярославля»

Концерты 29 апреля

«Мы помним», к 65-летию Победы



Фильмы на русском языке

8 апреля – «А зори здесь тихие»

15 апреля – «Формула любви»

22 апреля – «Завтра была война»

29 апреля – «Всему начало здесь»

Путешествие по историческим уголкам Ярославля.

Религия

Великая Пятница – 2 апреля

Процессии на Мальте: Rabat, Valletta, Vittoriosa, Senglea, Cospicua, Zejtun, Zebbug, Naxxar, Qormi, Gharghur, Luqa, Ghaxaq, Mosta, Paola

Процессии на Гозо:

Rabat, Nadur, Xaghra, Zebbug

Пасха – 4 апреля

Процессии на Мальте:

Rabat, Valletta, Vittoriosa, Senglea, Cospicua, Zejtun, Zebbug, Naxxar, Qormi, Gharghur, Mosta, Paola

Процессии на Гозо:

Rabat, Nadur, Xaghra, Zebbug

Визит папы Бенедикта XVI

17 и 18 апреля

Феста св. Винсента

10 апреля, Valletta

Феста св. Публия

25 апреля, Floriana

История

Parad In Guardia – 18, 25 апреля
Инсценировка подлинных исторических событий рыцарской эпохи.
Валлетта, Форт St. Elmo, 11:00.

Alarme! – 11 апреля

Инсценировка событий Французского периода на Мальте
Валлетта, Форт St. Elmo

Фестиваль «Средневековая Мдина» с 9 по 11 апреля

Сценки из жизни средневекового города... в стенах средневекового города!

Музей «*Malta at War*» – экспозиция, посвященная Мальте времен Второй Мировой войны с посещением убежищ и просмотром кинохроник военных лет.

Витториоза

Музей «*Fort Rinella*» – экспозиция и представления из жизни военного гарнизона конца 19 века.

Калькара

В оба музея организован бесплатный трансфер из Валлетты (запись у Верхних Садов Баракка, Saluting Battery). Тел.: 21800992/21803091

Природа

Прогулочные туры от Nature Trust Malta

Dwejra (Гозо) – 25 апреля

Бронирование по эл. адресу
ntsec@naturetrustmalta.org

Прогулки по парку *il-Majjistral* с эко-гидом.

Каждое воскресенье, начало в 10:00.

Email: walks@majjistral.org



В Европе

Ф. Шрекер

«*Die Gezeichneten*», опера.

Театр Массимо, Палермо, Сицилия

С. Прокофьев

«Ромео и Джульетта», балет.

Театр Массимо Беллини, Катания, Сицилия

А. Берг «Лулу», опера

Р. Вагнер «Тангейзер», опера

Ла Скала, Милан

Более подробную информацию о мероприятиях можно получить в редакции газеты «Моя Мальта». Контакты на стр. 6.

Словосочетание «европейское образование»

у многих из нас ассоциируется с респектабельностью и крупными расходами. Мол, кто еще может позволить себе оплачивать такое развитие своего ребенка, как не очень богатые и влиятельные родители? Наверное, лет 15 назад все так и было, но, к счастью, ситуация с тех пор кардинально изменилась.

Для того, чтобы получить среднее образование высокого класса, подготовить ребенка к поступлению в престижный ВУЗ, да и просто дать ему возможность выучить и свободно владеть хотя бы одним иностранным языком, на родине сейчас требуется не меньше средств, чем за границей. Кроме этого, вложения в образование детей – самое правильное инвестиционное решение! Однако справедливо и то, что дивиденды приносит не всякое, а только очень хорошее образование. Вот тут мы сталкиваемся с основной проблемой – как правильно выбрать страну и учебное заведение. Это непросто везде, а за рубежом особенно.

**Чем же хороша для этих целей именно Мальта?**

Образование здесь привлекательно как по стоимости, так и по универсальности. И мягкий климат страны, к которому быстро привыкаешь, и который позволяет заниматься различными видами спорта круглый год, и ее «англоязычность» (это второй государственный язык острова), и высокий уровень безопасности, и возможность совместить учебу с пляжным отдыхом, и дружелюбное местное население, и интереснейшая культура и история – все говорит в пользу выбора этой страны.

Хоть Мальта и вступила в Шенгенскую зону, получение визы не представляет проблем (что немаловажно!). Прямые рейсы в Россию летают как минимум раз в неделю (а в летний сезон, который длится на Мальте полгода, количество их может доходить до шести в неделю). Так что родители всегда могут навестить свое чадо, а заодно и отдохнуть у моря!

Куда пойти?

Выбор учебных заведений для среднего образования на Мальте довольно широк. Многие мальтийские школы принимают иностранцев. Однако смешанных классов нет – религиозность и семейные традиции мальтийцев не допускают этого. Отсюда начинается проблема номер два – для ребенка важен не только уровень образования в школе, но и психологический комфорт.



Наши дети, обучающиеся в мальтийских школах, нередко высказывают нежелание учить предметы, которые им вряд ли пригодятся в будущем (например, римско-католическая религия и мальтийский язык). Помимо этого, ребенок или подросток может остро реагировать на различие в менталитете и мировоззрении между ним и островитянами. Если на каникулярных языковых курсах постоянное общение только с иностранцами и только на английском способствует быстрому погружению в язык, то при академическом обучении это может мешать правильно воспринимать суть предметов, отвлекать от занятий. Кроме этого, многие мальтийские школы ориентированы только на Мальтийский Университет. Так что, если ребенок планирует получать высшее образование в другой европейской стране или на родине, придется сдавать довольно много дополнительных предметов для аттестации.

Еще одна проблема – далеко не каждый ребенок может находиться в другой стране под присмотром родственника во время обучения...

Что же делать?

Решением может стать школа-пансион, где образовательная программа сочетается и с требованиями российских ВУЗов, и Мальтийского Университета, и других образовательных учреждений Европы. Такая школа на Мальте есть – это RBSM, где выпускник после сдачи выпускных экзаменов, получает

диплом школы-пансиона RBSM, утвержденный Министерством Образования Мальты, и аттестат зрелости Российского Министерства Образования.

В RBSM, в первую очередь, преподают все основные и обязательные предметы, утвержденные Министерством Образования РФ. Также обучение акцентируется на изучение английского и второго иностранного языка.

В старших классах прибавляются часы на собственный курс подготовки к тесту IELTS academic и определенные предметы на английском. Помимо этого, старшеклассники посещают факультативы и лекции в соответствии с выбранным профилем дальнейшего обучения. В частности, RBSM отлично готовит к поступлению в медицинские вузы.

**Что еще в плюсе?**

Помимо высокого уровня образования, школа обеспечивает своим ученикам и хорошую психологическую атмосферу.

Студенты, не теряя связь с родной культурой, имеют возможность впитывать в себя мальтийские и европейские традиции и особенности образа жизни, знакомиться с укладом и достопримечательностями этой страны.

Кроме стандартной образовательной программы в школе есть множество возможностей для досуга – и театральная студия, и филиал танцевальной академии Тодес, и спортивные секции восточных единоборств, тенниса, плавания и других видов спорта.

К услугам студентов – бассейн, изостудия, тренажерный зал, библиотека, лаборатории. Классы оборудованы по последнему слову техники, включая интерактивные доски, компьютеры и видеотехнику. Все это помогает ребенку не только получить образования высокого уровня, но и развиться в гармоничную личность.

Апрель на Мальтийских островах

Сегодня пятница

В этот день молчат колокола, а вместо них «говорит» трещотка. На флагштоках развеваются траурные ленты. Балконы многих домов затянуты лиловой материей, поверх которой красуется крест. В окнах домов светятся инсталляции – Дева Мария с телом Христа на коленях и другие сцены Страстей. Большинство верующих и примкнувших к ним в этот день не едят мяса, не пьют вина. Так в Великую Пятницу (il-Gimgha l-Kbira) поминают на Мальте мучительную смерть Христа на кресте.

По такому печальному случаю запереться бы дома, чтобы молиться и размышлять о страданиях и смерти... но какое там! Мальтийцы не были бы мальтийцами, если бы не отмечали даже такие трагические праздники в одиночестве и без помпы. Страстная Пятница не исключение: сотни островитян участвуют в религиозных процессиях, а тысячи – приходят на них посмотреть.

Типичное великопостное шествие выглядит так: через весь город, по живому коридору, составленному из зевак, мерно идут люди. Часть составляют музыканты, играющие траурные марши, другие несут носилки со статуями, изображающими сцены Страстей Христовых, а третьи облачены в костюмы персонажей Ветхого и Нового Заветов. Говорят, что у некоторых из них имеется в шкафу несколько разных костюмов, так что один и тот же человек может быть то то Иоанном Крестителем, то царем Иродом... по настроению!



Более десяти приходов архипелага организуют Великопостные шествия. На Мальте это Аша, Валлетта, Витториоза, Гаргур, Зеббудж, Зейтун, Коспикуа, Лука, Моста, Нашшар, Орми, Паола, Рабат, Сенглея; на Гозо – Зеббудж, Надур, Рабат, Шара, Шевкия. Шествия начинаются ранним вечером и длятся несколько часов. Многие мальтийцы каждый год отправляются в разные города и деревни – коллекционируют впечатления от процессий. Самые популярные устраивают в Зеббудже (Мальта), Зейтуне, Орми и Мосте.

Все побежали, и я побежал

Не успели еще осесть в голове впечатления от Великопостной процессии, как пора набираться новых – от пасхальной!

Воскресение Христово (l-Ghid) Мальта отмечает так же, как и Страстную Пятницу, только... с точностью до наоборот. С утра трезвонят колокола и развеваются яркие флаги, дома и церкви утопают в цветах (нарциссах, для чего их, к сожалению, охапками рвут по всему архипелагу), унылые лиловые покровы снимаются с балконов и алтарей. Детишки за обе щеки уплетают фиголли – пасхальные пряники с миндальной начинкой – и обмениваются шоколадными яйцами. А по улицам городов и деревень бегут – в буквальном смысле этого слова! – молодые парни со статуей воскресшего Христа на носилках.

Это одна из любопытнейших мальтийских традиций, которая жива и поныне. Это радостное, захватывающее своей искренностью событие, где даже сторонний наблюдатель способен почувствовать, как толпа на короткий миг превращается в народ, объединенный верой в победу жизни над смертью. Ради того, чтобы пережить вместе со всеми эти мгновения, и стоит отметить мальтийскую Пасху вне дома.

Где же? Если в праздничное воскресенье вы оказались на Мальте – добро пожаловать в Валлетту, Витториозу, Гаргур, Зеббудж, Зейтун, Коспикуа, Мосту, Нашшар, Орми, Паолу, Рабат, Сенглею; если на Гозо – в Зеббудж, Надур, Рабат, Шару и Шевкию.

День Нептуна

На первую среду после Пасхального воскресенья приходится festa св. Григория (San Gırgor). Событие это традиционно связано с Зейтуном и Марсашлокком. Когда-то праздник считался одним из самых важных

в году – недаром мальтийские женихи торжественно обещали проводить его вместе со своими избранницами.

В этот же день самые смелые (и, несомненно, самые морозоустойчивые – вода ранней весной ох какая холодная) открывали купальный сезон.

От прежних традиций на сегодняшний день осталось лишь празднование фесты в церкви св. Климента (Зейтун), а также семейная поездка в бухту Марсашлокк. Там, конечно, ради св. Григория можно и искупаться, однако куда приятнее посидеть на солнышке в кругу семьи и друзей, жуя собственноручно приготовленное мясо на гриле (barbikju) и ведя неспешную беседу о политике и футболе, королях и капусте, времени и себе...



Дикая орхидея

... Веселится и ликует весь народ (отмечая Пасху). Природа от него не отстает (празднуя весну). Апрель – удивительно гармоничный в плане погоды месяц, ведь холодные и промозглые зимние дни уже позади, а знойные летние – еще не наступили. Это идеальное время для пеших прогулок и всестороннего изучения тайных и явных красот архипелага. В апреле природа дарит островитянам свои самые прекрасные цветы – орхидеи. Сотнями они распускаются на Мальте и десятками – на Гозо (отчего-то их там меньше).

Невысокие, неяркие, неброские, они словно скрываются от нелюбопытного глаза. Но стоит лишь набраться побольше терпения и чуть ниже склониться к земле, как они тотчас окажутся перед вами. На островах более десяти видов орхидей, среди которых есть виды, которые встречаются только на Мальте.

Это мальтийская пирамидальная орхидея (Anacamptis urvilleana), похожая на ароматическую свечку бледно-розового цвета. Растет она в каменистых и травянистых пустошах, часто недалеко от побережий.

Синдром хронической усталости весной.

И. Ю. Дороженко – кандидат медицинских наук, доцент, эксперт.



Синдром хронической усталости (СХУ) впервые выделен в самостоятельную категорию в 1988г. Центром по контролю заболеваний, США.

Тогда же были сформулированы диагностические критерии СХУ, включающие обязательные: **постоянная усталость и снижение работоспособности на 50% и более у ранее здоровых людей не менее 6 мес.; отсутствие заболеваний или других причин, которые могут вызвать такое состояние и доп. признаки:**

общая мышечная слабость; длительная усталость после привычных нагрузок; нарушения сна (сонливость или бессонница); светобоязнь; транзиторная скотома; забывчивость; раздражительность; трудности концентрации; депрессия; умеренные лихорадку или озноб; першение в горле; болезненность лимфоузлов (шейных или подмышечных); мышечный дискомфорт или миалгии; необычные головные боли; мигрирующие артралгии; острое или подострое начало, быстрое изменение массы тела, нарушение функции желудочно-кишечного тракта, снижение аппетита, аритмии, дизурия, симптомы аллергии и повышенной чувствительности к лекарственным препаратам, инсоляции, алкоголю.

СХУ встречается во всех возрастных группах, но чаще среди женщин в возрасте 25 – 49 лет, занимающих административные должности, длительное время пребывающих в ситуации повышенной ответственности, конкуренции, неуверенности за исход начинания, в связи с чем появились названия синдром «менеджера», «руководящих кадров», «белых воротничков».

Этиология СХУ до настоящего времени остается неустановленной и вызывает разногласия среди терапевтов, психиатров, вирусологов, иммунологов. Одни авторы определяют СХУ как постинфекционное (ОРВИ) хроническое заболевание, другие – как миалгический энцефаломиелит; третьи – как хроническую вирусную инфекцию и др.

При этом все авторы указывают на существенную роль психических нарушений в формировании СХУ. Ниже приводятся наиболее распространенных в общемедицинской сети психических расстройств, зачастую проявляющихся в виде хронической усталости.

Неврастения (астенический невроз) определяется явлениями повышенной физической и/или психической утомляемости с неспособностью расслабиться, потребностью в длительном отдыхе, снижением объема и эффективности деятельности, соматовегетативными проявлениями длительностью не менее 3 мес. В картине неврастении доминируют проявления психической гиперестезии (непереносимость яркого света, громких звуков, резких запахов) с явлениями раздражительной слабости (вспыльчивость, нетерпеливость, неспособность сдерживаться). Преобладают жалобы на отсутствие бодрости, энергии, «невыносимую» усталость, полную «прострацию», снижение жизненного тонуса, немощь, упадок сил, разбитость, слабость, непереносимость обычных нагрузок. «Оглушают» звуки капающей воды, тиканье часов, скрип дверей. Беспокоят изменчивые и многообразные головные боли напряжения (давление, стягивание, покалывание в области лба и затылка, ощущение «несвежей» головы и др.). При резких поворотах головы или изменении положения тела болезненные ощущения иррадируют вдоль позвоночника, распространяясь на туловище и конечности. Возникают шум и звон в ушах, ощущение неустойчивости, сравнимое с головокружением. Возможна также гиперестезия кожных покровов, когда даже прикосновение расчески вызывает боль. Ухудшение состояния может быть связано с умственной нагрузкой или с плохой погодой, изменениями барометрического давления (метеопатический симптом).

Нарушение цикла «сон-бодрствование» выражается изменениями фаз засыпания и пробуждения. Почти весь день больные испытывают сонливость, а по ночам спят тревожно, с пробуждениями и множеством сновидений, содержанием которых становятся дневные заботы. Работоспособность падает и трудовая деятельность затруднена в связи с быстро возникающим чувством физического утомления. Характерна «кривая работоспособности», когда в связи с менее выраженной в утренние часы усталостью на это время переносится большая часть нагрузки. При интеллектуальных занятиях вследствие рассеянности, рассредоточенности резко снижается производительность труда, человеку трудно уследить за мыслью собеседника, за ходом лекции, дочитать до конца необходимый документ, вникнуть в смысл неоднократно просматриваемого текста.

Помимо неврастении СХУ зачастую проявляется в рамках так называемых атипичных (маскированных и астенических) депрессий. Клиническая картина включает ряд общих для депрессии и соматического заболевания симптомов: прежде всего астенические нарушения (слабость, утомляемость, хроническая усталость), а также практически все симптомы, входящие в дополнительные критерии СХУ. В критерии одной из распространенных форм атипичных депрессий – соматизированной дистимии, входит длительность болезненного расстройства не менее полугода (что также является «большим» критерием СХУ). В ряде исследований СХУ обнаружено существенное накопление частоты депрессий среди больных СХУ (до 60-70%). Кроме того, у 50% больных с хронической усталостью был, по крайней мере, один эпизод депрессии до начала СХУ. Установлено, что изменения иммунного статуса при СХУ и депрессии затрагивают преимущественно клеточное звено иммунитета и допускается возможность депрессивной обусловленности иммунологических сдвигов при СХУ.

Диагностика атипичных депрессий основывается на выявлении наиболее значимых симптомов депрессии (тоска, патологический суточный ритм, идеи самообвинения, суицидальные мысли, периодичность появления болезненной симптоматики). Значение имеют несоответствие проявлений соматовегетативных расстройств тяжести и характеру соматического заболевания. Например, стойкая астения при умеренно выраженной анемии; резкое похудание и нарушения менструального цикла при легком гипертиреозе; ощущение нехватки воздуха в покое, астении несмотря на исчезновение признаков декомпенсации недостаточности кровообращения (исчезновение застойных явлений в легких, сходжение отеков и др.); внезапное появление или исчезновение симптомов под влиянием новой, особенно индивидуально значимой информации.

Таким образом, в клинической картине рассмотренных психических расстройств, широко распространенных в общемедицинской сети, может выявляться хроническая усталость. В соответствии с международными диагностическими рекомендациями для СХУ, необходимо комплексное квалифицированное обследование пациента для выработки адекватной терапевтической тактики.

Дорогие друзья!

По любым вопросам пишите нам по адресам:
gazeta@avatar-malta.ru или **29, Sussex House, Ibrag Road, Ibrag SWQ2034.**
 Контактные телефоны по вопросам подписки и размещения рекламы:
 2137 0057, 99210 4061, 7970 9979.
 Будем на связи! Редакция газеты «Моя Мальта»

AVATAR LTD

- ПЕРЕВОДЫ
- НЕДВИЖИМОСТЬ (АРЕНДА, ПОКУПКА)
- РЕЗИДЕНЦИЯ
- РЕГИСТРАЦИЯ КОМПАНИЙ, ОФИСОВ
- ЭКСКУРСИОННЫЕ ТУРЫ В ЕВРОПУ (рус./англ.)
- ЮРИДИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА

- TRANSLATIONS AND INTERPRETING SERVICES
- ACCOMMODATION, TRANSFERS, EXCURSIONS IN CIS COUNTRIES

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

Частные объявления

Физиотерапия, массаж и акупунктура
 в Blue Cross clinic in Sliema.
 Русский врач.
 Запись по тел. 21311516/99089832

Наращивание ресниц
 79280339 (Анна)



Ремонт дома, покраска, шпаклевка,
 ламинат.
 99083724 (Влад), 79911383 (Павел)

Ремонт компьютеров, установка и ремонт АС, установка и настройка
 спутниковой тарелки. 99408245 (Стефан)



RBSM
 РУССКАЯ ШКОЛА-ПАНСИОН
 НА МАЛЬТЕ
 Тел.: +356 21584448, Факс: +356 21584447
 E-mail: info@rbsm.ru, web-site: www.rbsm.ru

**РОССИЙСКИЙ ЦЕНТР НАУКИ И КУЛЬТУРЫ
 НА МАЛЬТЕ
 КООРДИНАЦИОННЫЙ СОВЕТ
 СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ (МАЛЬТА)
 под патронажем
 МЕЖДУНАРОДНОГО АГЕНТСТВА ПО ДЕЛАМ
 СООТЕЧЕСТВЕННИКОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ
 ЗА РУБЕЖОМ (МОСКВА)**

готовят книгу «Русские на Мальте»

о нас с вами, дорогие соотечественники, живущие на нашем острове.
 Если вы хотите стать одним из героев книги, пришлите, пожалуйста,
 рассказ о себе, о том, как вам здесь живется, чем вы занимаетесь,
 о своих впечатлениях о Мальте и мальтийцах
 на адрес Российского центра 36 Merchants Street, Valletta
 или на эл. адрес: rcsmalta@onvol.net
 Аналогичные книги уже изданы во многих странах Европы и мира!

**ВОПРОСЫ К КОНСУЛУ**

Отвечает И.И. Заворин, консул РФ

Какие документы необходимо подгото-
 вить для оформления нового загранич-
 ного паспорта гражданина РФ в Консульском
 учреждении РФ?

Вам понадобится предоставить дей-
 ствительный заграничный, и по
 возможности, внутренний паспорт
 гражданина РФ как доказательство
 гражданской принадлежности, запол-
 нить анкету-опросник, написать
 заявление на имя заведующего
 консульским отделом, предоставить
 6 фотографий размера 3,5 на 4,5 мм.
 Сбор за выдачу загранпаспорта для
 граждан старше 14 лет составляет 45
 евро, младше 14 лет – 38 евро.

При этом давайте исходить из того,
 что у заявителя есть веское основание
 для пребывания на Мальте, которое и
 будет указано в упомянутом заявлени-
 и, в противном случае загранич-
 ный паспорт лучше оформлять по месту
 регистрации.

Каковы сроки оформления, и остается ли
 старый паспорт на руках?

С момента подачи заявления до
 получения паспорта на руки прохо-
 дит как правило, до 3-х месяцев.
 Старайтесь подавать документы
 заблаговременно, чтобы срок дей-
 ствия старого паспорта не истек до
 получения нового. При этом старый
 паспорт после подачи документов
 остается у Вас на руках и подлежит
 аннулированию только после выдачи
 Вам нового документа, удостоверя-
 ющего личность.

Что делать в случае потери паспорта?

В случае потери паспорта
 гражданину РФ выдается Свидетель-
 ство на возвращение в РФ, для того
 чтобы он мог в дальнейшем
 восстановить свой основной доку-
 мент, удостоверяющий личность,
 по месту постоянного жительства.

Указанное свидетельство действи-
 тельно в течение 14 дней, выдается
 бесплатно на основании заявления
 гражданина. При этом необходимо
 предоставить документ из полицей-
 ского участка, который подтверждает
 факт утери или кражи у Вас паспор-
 та, с проставленным апостилем.

В том случае, если гражданин РФ
 постоянно проживает на Мальте и
 состоит на консульском учете
 в Посольстве, то паспорт взамен
 утерянного ему будет оформлять
 консульский отдел Посольства.

Оформляются ли загранпаспорта детям,
 рожденным от смешанных браков?

Оформление паспортов таким детям,
 также как и вписание их в паспорт
 родителей возможно исключительно
 при наличии у этих детей граждан-
 ства Российской Федерации.

Красивые ресницы – так просто!

Во все времена выражение глаз использовалось женщинами как безотказный инструмент воздействия на сильную половину человечества. «Умоляющий взгляд», «стрелять глазами», «строить глазки», «влюблённый взгляд», «томный взгляд» – вся гамма чувств и человеческих эмоций неизменно находит отражение в глазах.

Поэтому выразительные очаровывающие глаза в опущении длинных густых ресниц для преимущественного большинства женщин не только желанны, но и жизненно необходимы как основное средство невербального общения. Как правило, собственными ресницами в той или иной мере недовольны все женщины.

Недостаточная их длина или густота, выцветшие или истончённые кончики, блеклость или недостаточный изгиб омрачают настроение обладательницы и требуют колоссальных усилий для сохранения надлежащего внешнего вида.



Существует несколько видов ресниц, используемых для наращивания – это соболь, норка и шелк. Также существует несколько техник по наращиванию.

Есть так называемое «пучковое наращивание» – когда вам добавляют несколько «пучков» к натуральным ресницам – такой метод недорогой, но и результат будет держаться недолго. Поресничное наращивание стоит несколько дороже, но зато и ресницы будут у вас длинными и красивыми от 4 до 8 недель.

Считается, что история наращивания ресниц начинает свое развитие еще с начала 20 века, во времена деятельности по-настоящему легендарной личности, всемирно-известного художника-визажиста, имя которого Макс Фактор.

В то время этот человек делал все возможное и невозможное, дабы голливудские звезды выглядели так, как мы привыкли их видеть на экранах.



Макс Фактор в 1927 году изобрел накладные ресницы и тем самым сделал неоспоримый вклад в развитие сферы моды и косметологии.

Сама процедура первого наращивания ресниц выглядела следующим образом: бралась специальная ниточка, на нее наклеивалась бахрома, после чего полученная конструкция аккуратно прикреплялась к веку.

Сегодня все выглядит значительно проще. Однако, эта работа – ювелирный труд, даже у опытного специалиста уходит на наращивание ресниц около двух часов. Только представьте, что в среднем на каждом глазу у нас около ста ресничек, поэтому, чтобы успешно наклеить новую ресницу на каждую свою – уйдет много времени.

Но зато результат превзойдет все ваши ожидания. Можно выбрать длину ресничек – короткие, средние и длинные. Средняя длина обычно смотрится естественнее всего, придавая ресницам хороший объем и длину.

Существуют и более точные ориентиры для определения приемлемой длины при наращивании ресниц. Если длина родных ресниц около 7 мм, то разумнее всего воспользоваться короткими ресницами.

Если длина ресниц колеблется от 7 до 10 мм, средняя длина будет как раз впору. И только ресницам длиной от 10 до 12 мм подойдут длинные искусственные ресницы.

Процедура наращивания ресниц начинается с того, что ресницы освобождаются от туши. Перед наращиванием ресниц следует избегать применения масляных жидкостей для удаления макияжа с глаз.

Основание каждой реснички дополнительно обезжиривается специальным препаратом. Искусственная ресница извлекается из коробки

специальным пинцетом с изогнутыми для безопасности кончиками. Основание искусственной ресницы погружается в клей и приклеивается к натуральной реснице у ее основания. Наращивание ресниц начинают с внешнего угла глаза.

Так как при наращивании ресниц все они становятся одинаковой длины, мастер ножницами слегка профилирует ресницы вдоль всей линии роста ресниц для коррекции длины и придания натурального эффекта.

Можно выбрать не только толщину и длину ресничек, но даже и их цвет. Меняя параметры, вы сможете создать натуральный вид, эффект «лисьего взгляда» и многое другое. Для любителей экспериментов на рынке продукции имеется всевозможная гамма цветов.

Помимо этого можно добавить стразы или просто блески, фантазии специалистов поистине безграничны. Забудьте о туши для ресниц – она вам не понадобится в течение нескольких недель. Только того, чтобы результат держался долго – необходим определенный уход за глазами.



Используемый при наращивании клей растворяется под воздействием высоких температур и продуктов, содержащих масло.

Поэтому постарайтесь избегать сауны и пользуйтесь лосьоном для снятия макияжа с глаз, не содержащим масла.

Дорогие женщины – будьте красивыми!

Палермо

Палермо уютно расположился на берегу Тирренского моря, в «Золотой раковине» (*Conca d'Oro*) – на равнине, окруженной горами, которые являются естественным барьером, создающим особый микроклимат в этой части острова. Название равнины пришло из тех далеких времен, когда арабы начали культивировать здесь лимоны: рассказывают, что моряки на кораблях, заходивших в порт Палермо, издали любовались мерцающим в лучах солнца золотым свечением цитрусовых.

Палермо – город удивительный, разноцветный, многообразный и хаотичный. В этот город можно влюбиться, лишь раз посетив его.

Город, где от калейдоскопа архитектурных образов кружится голова. Ароматы цветов и цитрусовых смешиваются с аппетитным запахом свежеприготовленной рыбы и морским бризом, а шум, доносящийся с городских рынков, лишь добавляет колорит и дорисовывает полутона, углубляя и без того яркое впечатление от этого непрекращающегося танца. Прогулявшись по улочкам города, покрытым пылью веков, постигая шаг за шагом его неповторимость и красоту, можно навсегда оставить свое сердце именно здесь...



Иди за мной!

С парковками в центре Палермо очень напряженно. Поэтому всем, кто приезжает сюда на автомобиле, рекомендуется припарковать транспорт на подступах к историческому центру и хотя бы часть города постараться обойти пешком. Если придерживаться одной из центральных магистралей города – *Via Vittorio Emanuele*, то рекомендуемый простой маршрут может быть примерно следующим, начиная с: *Il Palazzo dei Normanni* и *Capella Palatina*. Чудесная церковь *San Giovanni degli Eremiti* находится несколько в стороне на *Via D.Benedettini*, но посмотреть ее стоит обязательно. Затем, вернувшись на основную магистраль, следовать по маршруту: *Porta Nuova, Cattedrale*.

Далее рекомендуется проследовать по той же *Via Vittorio Emanuele* до *Quattro Canti*, где, осмотрев Фонтан Претория, пройти чуть дальше и заглянуть в церкви: *La Martorana, San Cataldo* и *Santa Caterina*. Оттуда по *Via Maqueda* можно легко прогуляться до *Teatro Massimo*, который находится на *Piazza Verdi*. Данный маршрут, вместе с осмотром перечисленных достопримечательностей, занимает около 3-4 часов и вполне доступен тем, кто желает осмотреть Палермо за один день. Однако, следует учесть, что почти все церкви закрываются к 13 часам.

Если же есть желание и возможность подольше задержаться в Палермо, то в качестве дополнительных красот и интересных исторических мест можно предложить следующие: *Castello della Zisa* (Замок Циза), *La Cuba* (Дворец Куба), *Villa Giulia* (первый городской сад Палермо) и примыкающий к ней *Orto Botanico* (Ботанический сад), а также знаменитая *Cripta dei Cappuccini* (Крипта Капуцинов). Все они расположены в пределах городской черты, но добираться туда стоит на машине.

Еще одна известнейшая и достойнейшая достопримечательность района Палермо – это пригород *Monreale*, в котором находится еще один Кафедральный собор XII в., украшенный золотыми византийскими мозаиками. На посещение этого городка уйдет примерно полдня. Доехать туда можно на городском автобусе, на такси или на автомобиле.

Monte Pellegrino – это не только природный заповедник, но и святое место. В этой горе находится грот, где были найдены мощи небесной покровительницы Палермо – Св.Розалии.

Mondello – самый известный пляж Палермо, именно сюда стекается летом вся золотая молодежь столицы, здесь проходят яхтенные регаты.

Для шоппинга в Палермо пригодятся несколько маршрутов.

Самый основной: *Piazza Castelnuovo > Via Ruggiero Settimo > Via Belmonte > Piazza Verdi*, и немного – по *Via Roma, Via della Libertà* и *Via Maqueda*.

В апреле в Палермо возможно попасть через аэропорт Трапани (с Мальты летают бюджетные авиалинии Ryanair несколько раз в неделю), от Трапани удобно добираться на машине (дорога занимает около часа) или рейсовом автобусе.

Екатерина Нагавкина

НЕИЗВЕДААННЫЙ ОСТРОВ

со Светланой Велма – по Красной равнине

На северо-западе Мальты лежит плато Шара ль-Хамра (*Xaghra al-Hamra*), открытое всем ветрам. Более двух лет назад здесь открылся заповедник «Мистраль» (*il-Majistral*). По нему мы сегодня и погуляем.

Войти в него можно у гостиницы *Radisson Golden Sands*, где установлена табличка с описанием и картой парка. Ныряем в заросли акаций, растущих за отелем, и через пару минут выходим на плато. Оглядываемся по сторонам...

Отсюда открывается один из самых восхитительных видов западного побережья Мальты. Прямо под нами лежит бухта Голден Бэй (*Golden Bay*). Заливчик защищает сторожевая башня Липпия. С ней через бухту переглядывается еще одна такая же фортификация. Это – часть сигнальной береговой цепи, построенной при рыцарях-иоаннитах.

Тропа ведет нас вдоль заброшенного стрельбища (когда-то здесь располагался британский военный лагерь).

Выходим на край плато. Справа от нас выдается в море Рас иль-Вахх (*Ras il-Wahx*), «Мыс ужаса».

К чему бы такое название? Впрочем, с тем, что он «ужасно красив», поспорить сложно.

Между тем тропинка сворачивает в глубь равнины. Здесь нас ждут мальтийские сельские пейзажи – каменные изгороди, за которыми лежат плодородные поля, и гирны – конической формы хижины, целиком сложенные из булыжников.

Одна из них, с двумя входами, стоит у самой дороги и ждет, чтобы ее сфотографировали.

Если никуда не сворачивать с тропы, мы придем сначала к большому рожковому дереву (из его стручков делают сироп, известный как *ghasel tal-harrub*), а затем – к загадочным колеям повозок, которых так много на Мальте и почти нет на Гозо.

Точное время их постройки, также точное предназначение до сих пор не выяснено. Чуть поодаль находится бывшее пещерное поселение (на Мальте жилые пещеры не редкость) и большая ферма, которую сейчас активно реставрируют.

Отсюда рукой подать до Голден Бэй, к началу нашего маршрута.

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

Степень сложности: легкая.

Как добраться: из г. Valletta – авт. № 47, из г. Sliema – авт. № 652 до остановки Golden Bay.