



© Victor Vella

Наши в Европе

Как поживают русские в Португалии? Слово предоставляется газете «Слово». *How are Russians in Portugal doing? The newspaper "Slovo" shares the latest news with us.*

Стр. 3 / Page 3

деревенские фесты, а также открытие купального сезона!

June in Malta is... Sette Giugno, St. Peter and St. Paul Day, Isle of MTV, village festas and also the beginning of swimming season!

Стр. 4 / Page 4

Июнь на Мальте — это...



Сетте Джуньо (7 июня), праздник свв. Петра и Павла (29 июня), фестиваль современной музыки *Isle of MTV*,

Свадьба

...«пела и плясала», разумеется. Вот только по-разному — в зависимости от года проведения. Все о традициях мальтийской свадьбы.

Traditional Maltese wedding: how it used to be and how it is celebrated nowadays.

Стр. 6 / Page 6

Семья

1 июня — День защиты детей, так что этот выпуск мы посвящаем нашим дорогим цветам жизни. На Мальте они не скучают: ходят с родителями на познавательные прогулки, занимаются дайвингом и художественной гимнастикой...



The 1st of June is the Children Protection Day and we are glad to dedicate our June issue to our dearest kids. Their life in Malta is quite intensive: they go for informative walks with their parents, enjoy diving and rhythmic gymnastics...

Стр. 8, 9 / Pages 8, 9

Красота

Крем *Celludestock* поможет всем желающим блистать на пляже произвести настоящий фурор!

Celludestock cream will help to regain confidence at the beach season opening.

Стр. 11 / Page 11

Здравствуй, лето: фестивали в июне!

- “Ghanafest”, фестиваль народной музыки — с 10 по 12 июня, *Argotti Botanical Garden, Floriana*.
- “Lajlet Lapsi”, фестиваль — с 3 по 5 июня, Гозо.



- “Earth Garden”, эко-фестиваль — с 4 по 5 июня, *Ta' Qali National Park*.
- Международный фестиваль искусств — с 7 июня, *Victoria* (Гозо).
- Неделя музыки на Мальте — с 26 по 30 июня, разные города.
- Клубная музыка — весь июнь, *Gianpula (limits of Rabat)*.

Танец

- Выступление 39 лучших танцоров-четверичников мира — с 3 по 5 июня, *MCC, Valletta*.

Музыка

- Выступление хора мальчиков из г. Соллентуна (Швеция) — 2 и 3 июня, *St. Paul Conversion Church, Safi* и *St. Lawrence Parish Church, Birgu*.
- Концерт итальянской музыки в честь 150-летия объединения Италии — 4 июня, *Manoel Theatre, Valletta*.



- “Isle of MTV”, концерт современной музыки — 30 июня, *Granaries, Floriana*.

История

- Парад *In Guardia*, инсценировка подлинных событий рыцарской эпохи — 5, 12, 19 и 26 июня, *Fort St. Elmo, Valletta*, 11:00.
- Церемония смены караула — 10 и 24 июня, *Valletta*.

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.

Природа



- День защиты природы — 5 июня, заповедник *Xrobb l-Ghagin*. Бронирование: Email: info@naturetrustmalta.org
- «Рыбы в прибрежных водах и сноркелинг», лекция — 7 июня. Бронирование: annalise.falzon@gmail.com
- День летнего солнцестояния — 21 июня, *Mnajdra Temples* (Ренди) и заповедник *Majjistral*. Бронирование (*Majjistral*): walks@majjistral.org. Обязательно захватите с собой фонарик!

Религия

Православные богослужения, проводимые прот. Димитрием Нецветаемым, настоятелем русского православного прихода св. апостола Павла в Мальтийской Республике (МП) в храме Дамасской иконы Божией Матери (*Valletta*).

- Отдание праздника св. Троицы (исповедь 8:30; литургия и молебен 10:00; панихида 11:30) — 18 июня; пребывание на Мальте для нужд прихода — с 16 по 19 июня.
- Феста св. Иосифа (*Ghaxaq*), св. Антония (*Ghajnsielem, Гозо*) — 5 июня.
- Феста Тела Христова (*Ghasri, Гозо*), св. Филиппа (*Zebbug*) — 12 июня.
- Феста Богородицы лилий (*Mqabba*), св. Катерины (*Zejtun*), св. Троицы (*Marsa*), св. Сердца Иисуса (*Fontana, Гозо*) — 19 июня.
- Феста Богородицы Та' Пину (*Ta' Pini, Гозо*) — 22 июня.
- Феста св. Иоанна Крестителя (*Xewkija, Гозо*), св. Николая (*Siggiewi*), св. Георгия (*Qormi*), св. Сердца Богородицы (*Burmarrad*), Тела Христова (*Rabat*), свв. Петра и Павла (*Mdina u Nadur, Гозо*) — 29 июня.

Фольклор

- «Рыбацкая деревня», фестиваль — с 4 по 5 июня, *Marsaxlokk*.
- Праздник Вознесения (*Lapsi*) — 6 июня, *Lapsi, St. Julian's*.

• Ежегодное сельскохозяйственное шоу — с 11 по 12 июня, *Siggiewi*.

• Морской фестиваль — с 17 по 19 июня, *Senglea*.

Мероприятия Российского Центра Культуры и Науки

36, Merchants Str., Valletta

Тел: 2122 2030, <http://mlt.rs.gov.ru>

- Открытый урок к международному Дню защиты детей — 1 июня.
- «Кирилл и Мефодий — создатели славянской письменности», лекция — 2 июня.



- Фильм об А. С. Пушкине к 212-летию со дня рождения великого русского поэта (рус. и англ.) — 6 июня.
- Открытие фотовыставки Марка-Энтони Бедзины «Москва глазами мальтийца» и презентация книги «Москва — сердце России» — 8 июня.
- Праздничный концерт ко Дню русского языка — 8 июня.
- Выпускной концерт студентов курсов русского языка при РЦНК на Мальте — 16 июня.

Выставки

- Выставка «Весенние пейзажи», художница Анастасия Понятовская-Пейс — с 1 по 15 июня.
- Фотоинформационная выставка «50 лет со дня полета Юрия Гагарина в космос» — весь июнь.
- Фотоинформационная выставка, посвященная Великой Отечественной войне — весь июнь.
- Фотоинформационная выставка «Инновационный центр “Сколково”» — весь июнь.
- Фотоинформационная выставка «120 лет со дня рождения М. А. Булгакова» — весь июнь.

Фильмы (начало в 17:00)

- «Похороните меня за плинтусом» (худ.) — 1 июня.
- «Пушкин Александр Сергеевич» (докум., из серии «Вся Россия от А до Я») — 6 июня.
- «Александр. Невская битва» (худ.) — 16 июня.
- «Собачьё сердце» (худ.) — 23 июня.
- «Сказка о царе Салтане» (сказки Пушкина) — 30 июня.

НАШИ В ЕВРОПЕ

Подарок украинским школам

Когда делегация Ивано-Франковского областного совета во главе с председателем областной госадминистрации (ОГА) Михаилом Вишиванюком вошла в актовЫй зал Украинской суббОтной школы «Дивосвіт» г. Лиссабона с большими чемоданами, все решили: гости прибыли на встречу прямо из аэропорта.

Оказалось — нет. Михаил Васильевич, лишь только его представили публике, отказался от микрофона, подошел ближе к людям и сообщил, что в трех больших чемоданах — учебники для суббОтных украинских школ. «Взяли столько, сколько смогли. Из-за этих книг даже рейс задержали. Но все разрешилось благополучно. Учитесь, ребята!» И пообещал, что область возьмет шефство над украинскими школами Португалии.



Книги — это важный, но попутный груз: делегация прилетела из Прикарпатья в Португалию, чтобы обсудить возможность межрегионального сотрудничества с округом Алгарве, договориться об обмене опытом научных кадров, подписать договоры о взаимовыгодном экономическом и инвестиционном сотрудничестве.

Завершилась встреча земляков концертом. Ученики школы «Дивосвіт» и Первой Славянской школы показали гостям из Украины самые лучшие свои номера.

Летний лагерь «Капитошка» ждет вас!

Лето — самая веселая пора года. В Португалии это яркое солнце, шумный пляж и манящий прохладой океан. И, конечно же, каникулы — время отдыха. Яркие впечатления, встречи со старыми друзьями и новые знакомства.

Если вы любите позитивные эмоции, активный отдых и веселые развлечения



ниа — отдыхайте вместе с нами в летнем лагере «Капитошка».

Ассоциация МИР и Первая Славянская школа приглашает всех желающих отдохнуть на лазурном берегу Атлантического океана с 29 июня по 9 июля на *Quinta Cabanita*, которая расположена в самом сердце курортного городка *Albufeira* на юге Португалии. Вы сможете не только окунуться в веселую волну летних приключений, но и побывать в Испании, пройти под парусами на галере, а также познакомиться и подружиться с ребятами из других стран. Летний лагерь «Капитошка» — это оазис дружбы, веселья и развлечений!

Справки по телефону: (+351) 213 012 747, (+351) 962 715 499, (+351) 932 225 995.

Призеры чемпионата по Light contact

В студенческом городе Коимбра проводился чемпионат на Кубок Португалии по *Light contact* среди кадетов и взрослых. В нем участвовали 68 клубов, было проведено 240 поединков.

Клуб *Superstar-Arena* представляли 16 спортсменов — 12 боксеров и четыре кикбоккера, которых тренируют Павел Легоньков и Пауло Оливейра. Призерами чемпионата стали 12 боксеров интернациональной команды: кадеты 11–15 лет Андрей Рахманов (весовая категория 45 кг), Максим Рогожинский (50 кг), Максим Петренко (55 кг), Кирилл Лапшев (60 кг), Андрей Мякуч (65 кг); взрослые — *Pedro Matos* (57 кг), *Luis Correa* (67 кг), *Filippa Matos* (74 кг), *Telmo Pereira* (78 кг), Андрей Бачев (89 кг), Михаил Гоншаров (94 кг), *Evandro Santos* (100 кг), *Wilson Guedas* (74 кг).

Сейчас боксеры готовятся к региональным и национальным чемпионатам. Желаем им новых удач!

Подборку подготовила Тамара Морощан, редактор газеты «Слово»

ПУТЕШЕСТВИЯ

ИТАЛИЯ

«Экскурсионная Сицилия»

Туры от 3 ночей с присоединением к групповым экскурсиям по цене от 29 евро с человека на русском языке: Этна, «По мотивам крестного отца», Ното — Сиракуза, Палермо — Монреале, Катания, Агридженто — Пьяцца Армерина, острова Липари, Вулкано, Стромболи, Панаря.

«Вечный город»

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

ШВЕЦИЯ

Бюджетные рейсы три раза в неделю, проживание в Стокгольме, экскурсионная программа. Культурный шведский праздник Мидсоммер (читайте на стр. 12!)



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.



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

Более подробную информацию об организации путешествий можно получить в редакции газеты «Моя Мальта». Контакты на стр. 10

Достопримечательности июня

Текст и фото: Светлана Вема

Сады Гастингса (Валлетта)

Этот не самый популярный среди посетителей мальтийской столицы сад находится на ул. *Windmill*, недалеко от кавальера св. Иоанна. Здесь стоит памятник событиям *Сетте Джуньо* (*Sette Giugno*) — первому шагу мальтийцев к Независимости.

Тогда, 7 июня 1919 года, на улицах Валлетты собрался народ, жаждавший самоопределения (как раз в тот год была созвана Национальная Ассамблея) и недовольный своим бедственным положением после окончания Первой мировой. Кто не работал, тот не ел, и таких, увы, было немало. Толпа взбунтовалась, и горстка британских солдат, брошенная на ее усмирение, была вынуждена стрелять. События 7 июня унесли в общей сложности жизни четырех мальтийцев, чьи имена выбиты на памятнике работы выдающегося мальтийского скульптора Антона Аджуса.



Что касается сада, то он изначально был заложен вокруг другого монумента — в честь генерал-губернатора Мальты (памятник сохранился и до наших дней). Маркиз Гастингс изображен полулежащим на кушетке со свитком в руках. Что в нем — проект закона или личное послание? Нам этого знать не дано, а мраморного Гастингса, похоже, содержание свитка не особо волнует, ибо он отвел от бумаги глаза и глядит поверх нее на бастионы Валлетты...

Сдвоенные часовни (Мкабба)

При упоминании Мкаббы, деревушки на юге Мальты, на ум приходят прежде всего фейерверки. Именно здесь живут лучшие на всем острове пиротехники, которые не так давно даже пытались побить рекорд из Книги Гиннеса, соорудив самое большое в мире огненное колесо (увы, конструкцию порушил ветер). К счастью, неудача не охладил пыл любителей играть с огнем, и каждое лето они продолжают радовать нас своими работами — например, на фесте Богородицы Лилий, которая традиционно отмечается на третью неделю июня.



В канун праздника, поздно вечером в субботу, на площади Мкаббы устраивают шоу наземных фейерверков, а с пятницы по воскресенье — воздушных. Не забудьте оставить один из этих вечеров свободным, чтобы заглянуть в Мкаббу... именно что «на огонек»!

А тому, кто интересуется стариной, стоит приехать сюда засветло: в Мкаббе сохранилась одна из любопытнейших деталей мальтийской средневековой архитектуры — сдвоенные часовни. Нет единого объяснения, почему строили именно так, но, возможно, второй храм пристраивали, когда в первом становилось тесно прихожанам. Церкви св. Василия и св. Михаила Архангела стоят бок о бок, у них общая стена и общий дворик, в котором есть памятник с еще одной распространенной мальтийской деталью — «душами, объятые пламенем Чистилища».

Саккайя (Рабат, Мальта)

Путь в древнюю столицу Мальты, Мдину, и ее пригород Рабат лежит через высокий холм под названием Саккайя. Машины снуют вверх-вниз каждый день, и только раз в год под-

ступы к Саккайе для железных коней перекрывают, чтобы дать дорогу лошадям живым.

29 июня вся Мальта отмечает День свв. Петра и Павла, который также известен как Мнарья (*Mnarja*). Это, пожалуй, самый «народный» из всех праздников, поскольку обычаи его празднования, которым набегало несколько веков, до сих пор соблюдаются. Традиционно Мнарью на Мальте отмечают в Рабате и его окрестностях: в Мдине, откуда выходит религиозная процессия, Бускетте, где проходит сельскохозяйственная выставка и устраиваются традиционные песнопения с поеданием крольчатины, и под Саккайей, где проводятся скачки. Под вечер обычно немногочисленные земли у подножия холма преобразуются. Все уголки заставлены машинами и конными фургонами, по дороге расхаживают лошади всех мастей, а зрители, запасшись пивом, чипсами и прочим попкорном, рассаживаются на изгородях вдоль «трека». Здесь даже за порядком следит конная полиция!

Традиционные мальтийские скачки не похожи на те, к которым мы привыкли. Здесь жокей не сидит на спине коня, а трясется за ним в двуколке, нахлестывая лошадь кнутиком и понукая ее душераздирающими криками. Участвуют в скачках как взрослые мужчины, так и совсем еще мальчишки.

In June the Maltese celebrate Sette Giugno and St. Peter and Paul aka Mnarja. We suggest our readers to have a short rest in Hastings gardens in Valletta where a monument to Sette Giugno now stands, find some time for admiring Mqabba's interesting medieval feature — adjacent chapels and, finally, to visit traditional horse racing organized down Saqqajja Hill.



Лечим угревую болезнь

Матюшенко Екатерина Николаевна, врач-психотерапевт Клинического центра Первого московского государственного медицинского университета им. И. М. Сеченова

Лето уже не за горами, а значит, не так и много времени осталось для того, чтобы встретить его при всем параде. Традиционные косметические проблемы этого времени года всем известны — обезвоженная, стянутая кожа, воспаления, шелушение и, наконец, угревая сыпь.

Угревая болезнь (акне) — это хроническое воспалительное заболевание сальных желез, возникающее в результате их закупорки и избыточного выделения кожного сала.

У 60–85% молодых людей 12–25 лет и 11% лиц старшего возраста наблюдаются угри в той или иной форме. Более чем в одной трети случаев это заболевание требует серьезного и длительного лечения. По данным психологического опроса, 80% подростков считает угри самым непривлекательным во внешности человека. В общем-то, отчасти так и есть: это заболевание снижает самооценку, вызывает тревогу, депрессию, дисморфофобию (представление о мнимом внешнем уродстве) и т.п. Пациенты с акне крайне сложно адаптируются в социальной среде, среди них много безработных и одиноких.

Прыщи, угри, акне или то, что дерматологи называют угревой болезнью, — одно из самых распространенных заболеваний кожи. Фактически 85% подростков сталкиваются с этой проблемой. Акне развивается и у юношей, и у девушек. Пик заболеваемости приходится на возраст 14–16 лет, а само заболевание характеризуется длительным течением с частыми обострениями и рецидивами. Клинические проявления акне могут сохраняться до 35–40-летнего возраста, часто приводя к формированию стойких уродующих рубцов, которые вызывают значительные эмоциональные переживания. Причинами могут быть нарушение обмена жиров в организме человека, наследственная предрасположенность, повышение образования кожного сала...

Прыщи располагаются в местах скопления самых крупных сальных желез кожи: на голове/лице (лоб, виски, щеки, нос, носогубные складки, подбородок), шее спереди и сзади, груди и спине (верхняя часть), верхней части плеча. Угревая сыпь может захватывать одну или несколько из указанных зон. Ее признаки и симптомы со временем



могут дополниться ее следствиями (например, рубцами).

Термин «угревая болезнь» появился у специалистов не так давно. Появление угрей — это не только возникновение определенных элементов на коже, но и изменение состояния всего организма. Вот почему знания об этом заболевании необходимы не только дермато-венерологам и косметологам, но и другим врачам — гинекологам, эндокринологам, урологам, терапевтам и др. Угревая сыпь характерна не только для подростков, она может появляться и у взрослых — как правило, на фоне эндокринных заболеваний (себорея). Если угри наблюдаются у взрослого пациента, его необходимо обследовать для исключения эндокринной патологии. Нередко сама клиническая картина угревой сыпи может подсказать наличие сопутствующего заболевания. Так, например, расположение угрей у женщин вокруг рта и на подбородке нередко указывает на патологию яичников. В случаях резистентной к терапии угревой болезни у взрослых женщин следует исключить также опухоли надпочечников или яичников. У мужчин основной причиной угрей является изменение соотношения различных андрогенов.

В последнее время все больше распространяется и другая связанная с акне проблема — нанесение самоповреждений кожи на фоне угревой болезни. Такие действия обозначаются термином «невротические экскориаии» (НЭ). Это не что иное, как самоповреждения кожи, возникающие из-за того, что пациенты постоянно расчесывают (расцарапывают) больную кожу. Эффективными методами лечения являются назначение противо-

тревожных средств и соответствующие психотерапевтические консультации.

Также часто такие больные подвергаются многочисленным стрессорным факторам, которые чаще всего связаны с отношениями в семье или на работе. Многие из психических нарушений и социальных стрессорных факторов остаются скрытыми из-за того, что больные стыдятся поделиться своими проблемами или же имеют стойкие заблуждения. Психотерапевтические техники могут сосредотачиваться на подавлении агрессии, связанной с неудовлетворенными эмоциональными потребностями, которые могут возникнуть в результате прошлых или текущих событий. Зачастую бывает трудно разрешить все накопившиеся проблемы сразу.

Некоторые связанные с этим черты характера больных включают: недостаточную уверенность в себе, генерализованную тревожность, педантичность, повышенную чувствительность к негативному отношению окружающих. Одновременно могут наблюдаться и такие симптомы, как головная боль и нарушение менструальной функции. Обычно грамотный сбор анамнеза и обследование больного позволяют сразу сузить диапазон диагностического поиска.

Нужно ли лечить акне? Однозначно да. Не все отдадут себе отчет в том, что косметика, продающаяся на прилавках магазинов, обычно не содержит необходимых лечебных компонентов или содержит их в недостаточных количествах. И поэтому чаще всего не может решить какие-либо серьезные проблемы.

Правильнее всего будет обратиться за помощью к врачу-дерматологу, так как именно он подберет лекарства, которые подойдут лучше всего тому или иному пациенту.

Какой бы метод терапии ни выбрал ваш врач, знайте: лечение акне требует времени, настойчивости и аккуратности. Ни за неделю, ни за месяц избавиться от нее нельзя. Поэтому надо заранее настроиться на длительное лечение, в процессе которого, возможно, состояние кожи может незначительно ухудшиться. Старайтесь меньше переживать из-за своей внешности на данном этапе, ведь угри — это временное состояние, которое можно исправить совместно с лечащим врачом. Верьте в успех, и он к вам придет!

Acne is one of the most common skin disorders which can affect teenagers as well as adults. We asked Dr Ekaterina Matyushenko, MD, how to deal with this problem.

Мальтийская свадьба: было и стало

Светлана Велма

...Мать семейства на днях купила новое вечернее платье. Старшая дочь отправилась к коллеге на девичник. Младшая пытается выкроить вечер для свидания с новым бойфрендом, но — «эта пятница занята, да и следующая суббота тоже!» Сын польщен, что близкий друг выбрал его шафером. Глава семьи отправился в ателье снимать мерки. Вопрос про «нечего надеть» снова актуален как никогда... В общем, свадебный сезон на Мальте можно (в который раз) считать открытым.

Об этом любимом (наряду с футболом, фестами и просмотром телевизора) времяпрепровождении мальтийцев можно говорить с ними часами — вы сразу заметите их горящие глаза и почувствуете неподдельный интерес и даже страсть к предмету разговора. Островитяне женятся или выходят замуж с поистине грандиозным размахом, и не играет роли общий достаток семьи: свадьба это ж святое!

Интересно отметить, что формула современной мальтийской свадьбы (платье + роллс-ройс + тысяча гостей + медовый месяц на Багамах) — это сравнительно недавний тренд. Еще чуть более полувека назад жители Мальты связывали себя узами брака намного скромнее. Давайте посмотрим, как это было и чем в итоге стало.

Те, чьи свадьбы праздновались в 40–50-е годы XX века, довольствовались походом к алтарю на своих двоих (кстати, непременно в церковь того прихода, откуда родом была невеста), а после церемонии на своих двоих же возвращались домой, где устраивалось небольшое, человек на пятьдесят, застолье. Приглашали родственников, ближайших соседей, друзей, а также сваху (*huttab*), и в таком тесном семейном кругу попивали себе традиционный ликер (*anizett*), заедая традиционным же миндальным печеньем (*biskuttini tal-lewz*).

К началу 70-х благосостояние островитян стало расти, что не могло не изменить традиции празднования сва-

деб. После венчания из церкви молодых уже везли на машине в банд-клуб или другой вместительный холл, где устраивался прием человек на сто, и веселье документировали, снимая на простенькие фотоаппараты и кинокамеры. Некоторым счастливицам даже удавалось провести первую брачную ночь вдали от дома — правда, для этого надо было иметь хороших друзей, которые могли бы в качестве свадебного подарка отдать на пару дней ключи от своих апартаментов.

Однако настоящего размаха, который мы наблюдаем сейчас, празднование мальтийской свадьбы достигло к середине 90-х. К нему готовятся не один год — встают в очередь на венчание, проходят специальные курсы для готовящихся вступить в брак, шьют нарядную одежду, договариваются об услугах фотографа и видеооператора, выбирают меню для праздничного стола, бронируют винтажные автомобили, печатают пригласительные билеты...

Священнодействие в честь Гименея больше не считается приличным без пышных платьев с длинными шлейфами, серебристых роллс-ройсов, целой армии официантов, пятисот гостей в вейдинг-холле, переделанном из старинного палаццо (где на десять человек, бывает, приходится всего один стул), и медового месяца в далеких и жарких странах. Конечно, нет правила без исключений — некоторые следуют более скромному (и зачастую более оригинальному) сценарию или хотя бы меняют основные его элементы — ЗАГС вместо церкви, пляжная вечеринка вместо чопорного приема, самодельные сувениры и приглашения вместо заказных, медовый месяц в палатке на Комино вместо поездки на Ямайку... Но на то они и исключения, чтобы подтвердить одно непреложное правило: традиционная мальтийская свадьба должна быть отпразднована так, чтобы небесам стало жарко!

Джазовый оркестр, черная икра и лобстеры, длинные столы, усыпанные лепестками роз, вечерние платья и смокинги... картинки а-ля «Великий Гэтсби» можно наблюдать и в наше время — достаточно побывать на мальтийской свадьбе. По душе такой антураж или нет — это второй вопрос, главное, все это очень любопытно — на мальтийцев посмотреть и на себе испытать!

Traditional Maltese wedding: from a modest family gathering to a grandiose and classy celebration.

• TEATRO •

266, Republic Street
Savoy Shopping Arcade
Valletta
T: 2123 9798
E: teatro.savoy@hotmail.com

Часы работы:
ПН-ПТ 9³⁰–19⁰⁰
СБ: 10⁰⁰–17⁰⁰
обед: 13⁰⁰–14⁰⁰

MARCCAIN

Женщина, одетая от Marc Cain, активна, энергична, современна. Одежда этого бренда подходит как для молодых женщин, так и для зрелых. Интересные формы и цветовые решения новой коллекции по-новому преображают облик нашего тела, позволяя найти новый стиль для работы и отдыха. Marc Cain — это немецкое качество по доступной цене!



relax & let us take the strain

*B*ring us your vision and let us show you its realisation. From intimate to extravagant, traditional to unexpected, Malta's finest, Grand Hotel Excelsior, is at your service and dedicated to creating an unforgettable wedding that is uniquely yours. The five star luxury hotel in Floriana boasts six larger venues for you to choose from, each complemented by idyllic sea and Harbour views. Ensuring your peace of mind, a backup venue, in case of unfavourable weather, is always booked should you opt for an outdoor event. A handful of smaller spaces are also available. The professional special events planners and operations team are at hand to assist with any of your requirements and guide you in your decisions. The award winning kitchen brigade has put together delectable, innovative menus for you

to choose from, however, are always happy to tailor make a menu to suit your specific requirements, whether a sit down meal for 20 guests or a stand up reception for 800. After all, this tends to be the most awaited day of your life and we want to ensure it is as perfect as it could be.

Luxury weddings at The Grand Hotel Excelsior set a new standard for once-in-a-lifetime occasions. First-class service and attention to detail guarantee a cherished special day that exceeds all expectations. Relax and leave everything in our hands - our talented team looks forward to hosting you, turning ideas you may have only dreamed into reality. Contact a member of the Special Events Team on 21 250 520 - they will only be too happy to speak to you. Alternatively email weddings@excelsior.com.mt



A Member of
Preferred
HOTELS & RESORTS

LIVE THE GRAND LIFE

www.excelsior.com.mt

ПОДВОДНАЯ МАЛЬТА

с Михаилом Умновым

Папа, мама, я — подводная семья

Крошка-сын к отцу-дайверу пришел, и спросила кроха: «Пап, а когда мы все вместе нырять отправимся?»
Хороший вопрос...

Дайвинг — отличный семейный вид спорта. Родители-дайверы наверняка передадут детям свою любовь к подводному царству. Дети ярче и эмоциональнее воспринимают новый мир, а значит, дайвинг понравится им с первого погружения в бассейне, с первого опыта плавания с маской.

Специалисты ассоциации PADI разработали специальные программы для детей разного возраста. Программа SASY (для детей от 5 лет) позволяет познакомиться с подводным миром с помощью маски, трубки и ластов. Курс PADI Bubblemaker (8–10 лет) знакомит со стандартным снаряжением, учит дышать и плавать на глубине до 2 м. Сравнительно недавно появилась программа PADI Seal Team, в рамках которой дети от 8 лет, объединенные в



«команды морских котиков», изучают снаряжение и учатся дышать под водой.

Самая популярная программа называется «Откройте для себя мир дайвинга»: те, кому уже исполнилось 10 лет, могут совершить пробное погружение в бассейне с отработкой навыков, а также в открытой воде. Следующей ступенькой станет курс PADI Junior Scuba Diver или Junior Open Water Diver для детей 10–11 лет.

Здесь все как у взрослых — учебник, видеокассета к курсу, тесты и даже экзамен! И пусть ребенку порой будут интереснее картинки в книжке, инструктор не даст ему пропустить важную информацию и объяснит теорию на доступном языке.

Дайв-центр Starfish предлагает и проводит все эти программы, а также сотрудничает со школами RBSM, Verdala International School (где к детям могут присоединиться и родители!) Более того, каждый год мы проводим мероприятия по очистке морского дна, что учит детей беречь природу.

Diving can successfully keep the family united. You can start teaching your kids how to dive even at a very young age.

Предъявителю данного купона
предоставляется

СКИДКА 5%

на погружение в дайв-центрах Starfish
(в отелях Corinthia San Gorg,
Radisson Baypoint)

Контактный телефон:
(+356) 9927 6998



Танцы с мячом и лентой

Ура, на Мальте теперь можно заниматься художественной гимнастикой! И все это благодаря мастеру спорта, директору и главному тренеру спортивного клуба «Ritmica» Елене Велла — гостье нашей редакции.

Благодаря нашим соотечественникам художественная гимнастика не только появилась на свет в 1950-х гг., но и стала олимпийским видом спорта в 1984 г. Пожалуй, это один из самых эстетичных видов спорта, поскольку сочетает гимнастику и танец с различными предметами (лентами, мячами и пр.) Ну и, конечно, какой же танец без музыки!

Наслаждаться всей этой красотой на Мальте, по счастью, теперь можно не только у экранов телевизоров, но и наблюдая за успехами своих дочерей в клубе «Ритмика». Сам клуб уникален (на Мальте художественная гимнастика ранее не была представлена), и занятия с опытными и профессиональными тренерами Еленой и Ольгой позволяют детям развить хорошую координацию движений, креативность, выносливость, а также грацию и женственность. Попутно закалять характер и повысить самооценку.

Несмотря на то, что «Ритмика» — клуб, можно сказать, юный (создан в 2010 г.), в нем уже сформировался



пул молодых талантливых гимнасток. Одна из них, Александра Бардецкая, представляла Мальту на международных соревнованиях по художественной гимнастике в Бельгии (апрель 2011 г.). А в начале июня спортсмены едут на соревнования в г. Клайпеда (Литва), где от клуба выступают уже две гимнастки. Елена перечисляет спонсоров, без которых представить Мальту было бы невозможно: BlueHull Marine, St. Aloysius College, Le Meridien St Julians Hotel & Spa, Fotoclassic, Joe Galeja, Simon

Calleja, Thea Garrett (на фото, на I-ом фестивале художественной гимнастики в колледже св. Алоизия), а мы, газета «Моя Мальта», рады поддержать наших гимнасток информационно.

Если вы хотите отдать своих детей (от 3 лет) на занятия художественной гимнастикой, свяжитесь с Еленой Велла (клуб «Ритмика») по телефону **9947 9995** или эл. почте **mgf.rhythmic@live.com**

Russian favourite sports, rhythmic gymnastics, is finally available in Malta!

Досуг с детьми: Валлетта

Катерина Шиклуна Бартоли

Нас четверо: я, мой муж (он мальтиец) и наши дочери, которым по 4,7 и 1,7 лет. Мы самая что ни на есть дружная семья, и досуг стараемся проводить все вместе. Поверьте, даже с маленькими детьми это может быть интересно!

Мы устраиваем семейные вылазки не только на выходных, но и по вечерам, когда муж заканчивает работу. В последнее время очень полюбили Валлетту. Она особенно симпатична после пяти вечера, когда основная масса людей, что работают здесь, уже разъехалась по домам. Именно в это время дня столицей можно насладиться по-настоящему и оценить ее по достоинству.

Итак, чем же привлекательна Валлетта? Прежде всего, своим шармом. Очаровательный город! Валлетта, как Рим или Париж, имеет свой неповторимый характер. В столице Мальты нам нравятся просторные решения городской архитектуры — широкие улицы, площади, сады (Верхняя и Нижняя Барракки, сады Гастингса). Детей особенно радуют лошади, запряженные в кароцины. С бастионов Валлетты открываются потрясающие морские виды. Немаловажна и безопасность движения в столице: улицы *Merchant* и *Republic*, по счастью, являются пешеходными зонами, где нет машин и, соответственно, выхлопных газов. А еще здесь удобно гулять с детьми, поскольку в Валлетте огромное количество кафе и туалетов, где можно помыть руки, поменять памперс, купить воды либо мороженого или даже перекусить.

Про Валлетту можно сказать расхожей фразой — она вся как один большой музей: каждое второе зда-



ние — дворец. Заглянешь внутрь и ахнешь... Кстати, даже если городские палатки отданы под министерства, в них, бывает, проводят выставки местных художников. Так что побывать в них очень просто!

Как узнать о готовящихся выставках? Например, зайти в *Malta Tourist Information Office (Auberge d'Italie, Merchant Str.)* и взять бесплатные брошюры. Или заглянуть на той же улице в Русский центр науки и культуры за информационным лифлетом (и там, и там можно также взять газету «Моя Мальта» — прим. ред.). Мы с детьми также посещаем китайский (*Melita Str.*) и итальянский (*St George Sq.*) культурные центры, ходим туда на выставки и концерты. Рекомендую детям от четырех лет.

Очень давно я «подбиралась» к Национальной библиотеке (*Republic Str.*). Кстати, туда пускают даже с детьми! Для этого нужно только предъявить паспорт или водительское удостоверение. Правда, это явно не «детское» место. (Ну, или, по крайней мере, не для моей школы...)

Вопрос семейного простенького обеда, шопинга, туалета и т.п. легко решается в магазине *Marks & Spencer (Straight Str.)* Перекусить там можно недорого, имеется чистый туалет, а в нижнем этаже магазина — постоянно уцененные товары.

Продолжение следует...

Exploring the beauty of Malta with little kids? Why not! Our new author, Katerina Scicluna Bartoli, convinces us how interesting it can be.

РУССКИЙ СУПЕРМАРКЕТ НА МАЛЬТЕ!

ПРОДУКТЫ ПИТАНИЯ, КНИГИ, СУВЕНИРЫ,
ЖУРНАЛЫ И DVD ИЗ РОССИИ

НАШ АДРЕС: **Gorg Borg Olivier Street, Sliema**

РУССКАЯ
RUSSIAN



ТРАПЕЗА
FOODS

www.russianfoodmalta.com
facebook.com/russiansupermarket



ТЕЛ:
79 03 02 03

Любимый ресторан Ольги Дроздовой

Г-н Чарльз Спитери — знаменитый мальтийский шеф-повар: он обслуживал президента Мальты и г-жу Маргарет Тэтчер, а в его ресторане "La Maltija" побывало множество известных лиц — художники, политики, лауреаты Нобелевской премии, голливудские звезды... Почему бы и вам не присоединиться к плеяде знаменитых гостей (кстати, среди них — всеми любимая актриса **Ольга Дроздова**) и не откушать в "La Maltija"?

Ресторан специализируется на блюдах из морепродуктов (от рыбы до лобстеров и устриц), а также предлагает традиционные мальтийские блюда. Мы более чем уверены, что посещение "La Maltija" украсит ваш досуг и станет одним из самых ярких впечатлений от знакомства с Мальтой!



La Maltija restaurant
Church Street, Paceville
(недалеко от отелей Hilton, Alexandra Palace, GT Vivaldi)
Tel: (+356) 2135 9602
<http://lamaltija.com>

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 сайте
<http://avatar-malta.ru/mymalta.html>
Контактные телефоны: 2099 4061, 9921 4061, 7970 9979
Редактор: Светлана Велла Агафоньчева
Печатное издание зарегистрировано в Департаменте Информации 26.02.2010 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

Tel. (356) 2099 4061 • (356) 9921 4061
E-mail: info@avatar-malta.ru
Web-site: www.avatar-malta.ru



Ваш НАДЕЖНЫЙ ПАРТНЕР по всем КОРПОРАТИВНЫМ и НАЛОГОВЫМ вопросам на КИПРЕ и МАЛЬТЕ

Мы находимся на Кипре (центральный офис) и Мальте.

Наша компания уже много лет – одна из крупнейших корпораций с широким спектром услуг и надежными партнерами – юристами, аудиторам, бухгалтерами, менеджерами, консультантами по местному и международному налоговому праву

ПОЛНЫЙ СПЕКТР ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ УСЛУГ ОТ РЕГИСТРАЦИИ КОМПАНИИ... ДО ЕЕ ЛИКВИДАЦИИ!

****ВСЕ УСЛУГИ ПО ПРЕДВАРИТЕЛЬНО СОГЛАСОВАННЫМ НИЗКИМ ЦЕНАМ****

ОРГАНИЗАЦИЯ КОМПАНИИ НА МАЛЬТЕ И КИПРЕ ВСЕГО ЗА €475
ПОЛНОЕ ГОДОВОЕ ОБСЛУЖИВАНИЕ ОТ €495
 ГИБКАЯ СИСТЕМА СКИДОК ДЛЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ ПОСРЕДНИКОВ

- **СОЗДАЕМ** холдинговые, лицензионные, финансовые, международные торговые компании, а также компании по торговле недвижимостью и организации онлайн игр (Мальта и Кипр)
- **УЧРЕЖДАЕМ** профессиональные инвестиционные фонды (Мальта и Кипр) от €3950 за создание. Административные услуги – по разумным ценам
- **РЕГИСТРИРУЕМ** суда и яхты (самый низкий в Евросоюзе НДС при покупке яхты на Мальте – 5,4%)
- **ПРЕДОСТАВЛЯЕМ** услуги «виртуального» офиса (от €37.50 в месяц)

СВЯЖИТЕСЬ С НАМИ СЕЙЧАС и узнайте цену!

T: +357 22 456363 E: newbusiness@fbscopyprus.com

T: +356 2338 1500 E: enquiries@fbsmalta.com

www.fbscopyprus.com

www.fbsmalta.com

Целлюдесток против целлюлита

Лето уже у порога, любимый купальник приготовлен, да вот только надевать его... в общем-то, стыдно-вато. Как быть? Для подготовки к купальному сезону нам поможет новый крем от Vichy «Целлюдесток» (Celludestock), который был разработан диетологом, а его эффективность проверена многолетними исследованиями. Сейчас этот крем на первом месте по продажам в Канаде и на втором в Европе, а вот на Мальте появился он только весной этого года.

Увы, липосакция и диеты не помогут полностью избавиться от целлюлита, поскольку некоторые части нашего тела (бедро, ягодицы, живот, зона галифе) просто-напросто запрограммированы природой на накопление жира. Чтобы побороться с его отложениями в данных областях, в лабораториях Vichy был создан крем «Целлюдесток», с помощью которого можно снизить степень целлюлита (см. врезку) на единицу всего за четыре недели.

Итак, какие же результаты увидим мы от применения крема и в какие сроки:



✓ гладкая кожа на животе, бедрах и ягодицах уже через неделю;

✓ более эластичная кожа через две недели;

✓ снижение степени целлюлита на одну единицу за 4 недели;

✓ кожа на бедрах и ягодицах станет более упругой;

✓ заметно уменьшится эффект «апельсиновой корки» при зажиме кожи;

✓ уменьшится объем бедер, ног и таали.

Уникальные ингредиенты:

- *Lipocidine*[™]: научно доказано, что этот элемент стимулирует выработку белков, что помогает избавиться от излишков липидов, которые скапливаются в адипозных (жировых тканях).

- Чистый кофеин (5%): усиливает действие компонента *Lipocidine*[™]. Он активирует расщепление жиров и помогает улучшить микроциркуляцию.

Способ применения: крем обладает легкой нежирной текстурой, быстро впитывается в кожу. Наносить его рекомендуется утром и вечером массажными движениями. Начинайте с колен и поднимайтесь вверх до живота, чередуйте руки, чтобы нанести крем на все проблемные зоны. С этого месяца крем можно будет купить во всех ведущих аптеках Мальты.

Специалисты-дерматологи во время исследований выяснили, что наилучший эффект достигается, если применить крем после горячей ванны/душа или же активных упражнений, когда кожа хорошо разогрета.

Впрочем, не помешают еще несколько полезных советов, ведь мы хотим добиться результатов хороших и побыстрее:

✓ следите за питанием;

✓ добавьте в рацион как можно больше свежих и натуральных продуктов;

✓ пейте как можно больше воды, чтобы избежать обезвоживания организма;

✓ сократите потребление кофеина и алкоголя;

✓ не ешьте жирной пищи;

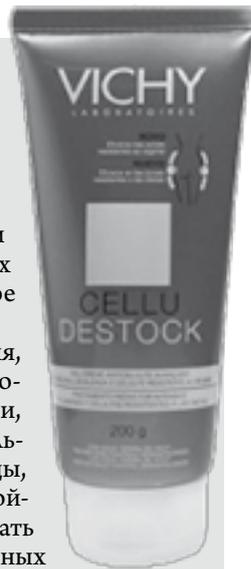
✓ употребляйте побольше клетчатки;

✓ откажитесь от курения или хотя бы уменьшите количество выкуренных сигарет;

✓ не принимайте ненужные лекарства;

✓ делайте физические упражнения.

Если вы хотите получить дополнительную информацию, а также пробники крема Celludestock, пишите нам на эл. адрес vichy@pro-health.com mt или звоните по тел. 2146 1851



Четыре степени целлюлита

1-я — самая распространенная, встречается у 5% пациентов и порой возникает в очень молодом возрасте. Причиной является малоподвижный образ жизни, генетика, неправильное питание. В результате жир начинает сублимироваться, но еще не попадает в межклеточную жидкость. На такой стадии с целлюлитом можно справиться с помощью увлажняющих и тонизирующих кожу препаратов. Процедуры и аппаратное лечение не обязательны.

2-я стадия характеризуется нарушением кровообращения, набуханием тканей — гипертонией клеток. Нарушается кровообращение, питание клетки жизненно важными веществами. Лечение в таком случае должно быть комплексным: специальная диета, гимнастика, езда на велосипеде, бег, плавание, танцы, то есть все, что улучшает кровообращение. Желательно пройти курс процедур, а затем возможно постоянно поддерживать достигнутый результат с помощью массажа, антицеллюлитных кремов, низкокалорийной диеты и водных процедур.

3-я степень начинается с образований небольших узелковых уплотнений. При этом нарушается естественное очищение организма через лимфосистему. Здесь уже требуется применить все возможные средства для улучшения кровообращения, а также диеты, массажи, контрастный душ с растиранием. На этой стадии обязательно применять препараты, расщепляющие жиры, а также увлажняющие кремы. На этой стадии начинается склероз клетки, и, чтобы избавиться от целлюлита, надо полностью изменить образ жизни — только массаж и спорт, увы, не решат проблему.

При 4-й степени узелковые уплотнения становятся крупными и хорошо заметными. В этой ситуации необходимо пользоваться средствами, которые улучшают тонус кровеносных сосудов, расщепляют жиры и повышают упругость кожи. В этой ситуации имеет смысл проходить курсы аппаратного лечения. Также хорошо помогает и лимфодренажный массаж, поскольку эта стадия характеризуется серьезными нарушениями работы лимфодренажной системы.

Celludestock cream by Vichy will help us to prepare ourselves to beach season. Its formula was designed by nutritionist and effectiveness was proved by various researches.

Мидсоммар: празднуем лето в Швеции

Пу Тидхольм

Лето в Швеции короткое. Его наступление чувствуется уже в мае, а расцвет приходится на июнь. Праздник середины лета, или Мидсоммар (в России Иванов день), — это пора, когда всюю зеленеет молодая листва и стоят самые светлые в году ночи, а на самом севере страны солнце вообще не заходит.

Начало летних отпусков

Мидсоммар совпадает с началом пятидневного летнего отпуска, и всем не терпится к нему приступить. Этот праздник обычно справляют на природе — так уж повелось, — и уже за день до его наступления жизнь как будто замирает, а улицы пустеют.

На дорогах тем временем выстраиваются километровые автомобильные очереди: люди спешат поскорее добраться до конечной точки назначения, где их ожидают родственники, друзья и зеленеющие березки.

Хоровод вокруг майского шеста

Мидсоммар — это время больших семейных сборищ, и, честно говоря, многие шведы стараются за эти дни в полной мере выполнить свои обязательства перед родственниками, чтобы потом спокойно провести остаток отпуска. Нередко на празднование Мидсоммара съезжается вся родня от мала до велика.

Шведы любят порядок, так что канун праздника середины лета (*Midsommarafton*) всегда выпадает на пятницу. Этот день часто начинают со сбора цветов, из которых потом плетут венки для майского шеста, традиционного атрибута этого праздника. Майский шест устанавливается где-нибудь на открытой площадке, и вокруг него заводятся традиционные хороводы и игры — все это к большому удовольствию детей, а порой и взрослых. Молодежь предпочитает в это время держаться в стороне, в ожидании вечера.

Утром накануне праздника Мидсоммар шведы по традиции собирают цветы и плетут венки.

Сельдь и молодая картошка

Типичное для Праздника середины лета блюдо — пряная сельдь «макге» с отварной молодой картошкой, укропом, сметаной и красным луком. Затем подается какое-нибудь из блюд, приготовленных на гриле, — свиные ребрышки или



лососина. На десерт — первая клубника со сливками. Из напитков присутствует холодное пиво, шнапс или водка, желательна настоянная на травах и пряностях. Под каждую рюмку заводится новая песня. Шведы любят застольные песни, и чем они задиристее — тем лучше.

Мидсоммар окрашен некоторой долей ностальгии, и в глубине своей национальной души шведы трогательно единогласны в том, как этот праздник следует отмечать. Поэтому после ужина — как это бывало и в прежние времена — многих тянет потанцевать. Желательно где-нибудь на берегу озера, в окружении березок, когда на землю медленно опускается вечерний туман, а звуки музыки, доносящиеся с танцплощадки, эхом отдаются далеко в горах.

Мистический Мидсоммар

Возвращаясь домой, девушки, по древнему поверью, должны были собрать семь сортов цветов и положить их под подушку. Считалось, что тогда им во сне явится суженый.

Иванова ночь, канун Мидсоммара, считается по народному преданию волшебной ночью под знаком любви. До какой-то степени она осталась таковой и для наших современников: в эту самую короткую в году ночь шведы подвергают испытанию свои отношения. Под парами алкоголя выходит наружу правда, а это может привести и к браку, и к разводу! Мидсоммар, как и Троица, являются популярными праздниками для венчаний и крестин. Хотя шведы не самые усердные прихожане, именно эти церемонии чаще всего проходят под звуки псалмов где-нибудь в сельской церкви, украшенной свежими цветами и зеленой листвой. Текст впервые опубликован на Sweden.se, официальном сайте Швеции
Фото: © Максим Богданов

Midsommar in Sweden is the time of green leaves and the palest nights... Po Tidholm tells us about the traditions of Swedish popular family celebration.

НЕИЗВЕДАННЫЙ ОСТРОВ

со Светланой Велла

Аура-Пойнт: парад планет

Может ли окраина вызывать у путешественника больший интерес, нежели центр? Конечно, да — например, мыс Аура (*Qawra Point*), расположенный несколько на отшибе от курортной Буджиббы.

Спустимся от автобусного терминала Буджиббы на променада по ул. *Ghawdex*. Остров св. Павла (это только кажется, что их два!), Мистра, Сельмун, а за ними — Комино и Гозо... чудесные виды откроются нам и будут нас сопровождать, пока мы идем по этой стороне мыса мимо вилл, киосков, фонарей и тамарисков. В глубине застройки виден «мегалит» — это отсылка к доисторическому храму Мальты, который находится здесь (на территории отеля «Долмен»).

На Аура-Пойнт вообще много необычных памятников. Взять, к примеру, модели планет Солнечной системы, которые расставлены вдоль променада. Передвигаясь от «планеты» к «планете», можно за считанные минуты «долететь до самого солнца» — вернее, до памятника ему на оконечности мыса.

Спеша к «светилу», мы рискуем не заметить еще одну местную достопримечательность — береговую траншею, сооруженную рыцарями-иоаннитами. Когда-то стена из желтого камня надежно охраняла мыс, а теперь стала частью променада и практически незаметна нетренированному глазу — кабы не разъясняющая табличка зеленого цвета, а также название улицы (*Trunciera*).

Но вот и оконечность мыса Аура. Здесь установлена сторожевая башня Та' Фра Бен (а через пролив видны еще две ее «сестры»), окруженная батареями. Спустимся по тропинке вниз, чтобы обойти ее кругом и полюбоваться на необычной формы оконечность мыса. Это место популярно у дайверов и купальщиков, так что не теряйте время и присоединяйтесь к ним!

Продолжительность прогулки (исключая время на дорогу): 40 мин

Степень сложности: легкая

Как добраться: из г. Valetta — авт. №№ 49, 58, 59 до остановки Bugibba bus terminus

Sometimes the outskirts deserve more attention of explorer than the centre. This rule perfectly applies to Qawra point situated away from the popular resort of Bugibba.