



© Victor Vella

Наши в Европе

V конференция Координационного совета соотечественников в Европе состоялась в апреле на Мальте.

The 5th conference of Russian compatriots in Europe was held in April in Malta.

Стр. 3 / Page 3

Май на Мальте — это...

День трудящихся (1 мая),
День св. Иосифа Плотника (1 мая),
Увертюра к лету, а также...
День Победы для всех для нас (9 мая)!
May in Malta is... Labour Day, St Joseph the Worker Day, an overture to summer and also Victory Day for all the Russians!

Стр. 4 / Page 4

Красота и здоровье

Срочно и важно! Как подготовиться к началу пляжного сезона, торжественно открыть его и при этом не обгореть?

Top urgent! How to prepare yourself to the beach season and manage not to burn your skin while celebrating its opening?

Стр. 5, 11 / Page 5, 11

Образование

Празднуем весну и русские традиции на ежегодном балу РБСМ.

We celebrate spring and Russian traditions at the Grand Ball of RBSM.

Стр. 6 / Page 6



Город

«Мджарр, это наши читатели. Читатели, это Мджарр». Ну, со знакомством!

Nice to meet you, Mgarr! Introducing the village of Mgarr to our readers.

Стр. 7 / Page 7



Досуг

Когда еще идти в военный музей Мальты, как не в мае?

May seems to be the most suitable month for visiting Malta at War museum.

Стр. 8 / Page 8

Музыка

- «Гаудитана», фестиваль хоровой музыки — до 14 мая, Гозо.



- Ужин с Клиффом Ричардом — 20 мая, *The Grand Hotel Excelsior, Floriana*.

Изобразительное искусство

- «В поисках красоты», выставка работ знаменитого художника Альфонса Мухи (1860–1939) — до 15 мая, *National Museum of Archaeology, Valletta*.

История

- Парад *In Guardia*, инсценировка подлинных событий рыцарской эпохи — 1, 8, 15, 22 и 29 мая, *Fort St. Elmo, Valletta*, 11:00.
- Церемония смены караула — 13 и 27 мая, *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

- Прогулка по югу Мальты — 1 мая. Бронирование: annalise.falzon@gmail.com

- «Особенности географии и биоразнообразия Эолийских островов», лекция — 20 мая. Бронирование: info@naturetrustmalta.org

- Вечерняя прогулка и дегустирование продуктов, выращенных фермерами Маникаты 21 мая. Бронирование: walks@majjistral.org

- Вечерняя прогулка, посвященная европейскому Дню парков — 27 мая. Бронирование: walks@majjistral.org

Религия

Православные богослужения, проводимые прот. Димитрием Нецветаевым, настоятелем русского православ-

ного прихода св. апостола Павла в Мальтийской Республике (МР) в храме Дамасской иконы Божией Матери (*Valletta*).

- Седмица 2-я по Пасхе. Исповедь (8:30), божественная литургия и пасхальный молебен (10:00), пасхальная панихида (11:30) — 7 мая.

- Неделя 3-я по Пасхе. Панихида по всем убиенным во Второй Мировой войне и православным, упокоенным на кладбище Та' Браксиа — 8 мая, 9:00, *Ta' Braxia cemetery, Pietà*.

Пребывание на Мальте для нужд прихода — с 4 по 8 мая.

- Феста св. Креста — 3 мая, *Birkirkara*.
- Феста св. Публия (*Floriana*), св. Джорджа Преки (*Swatar*) — 8 мая.
- Феста Благовещения (Тархиен), св. Августина (*Valletta*), св. Павла (*Munxar, Gozo*) — 29 мая.

Фольклор

- «Средневековая Мдина», костюмированный фестиваль — с 6 по 8 мая, *Mdina*.



- Фестиваль весны — с 7 по 8 мая, *Qormi*.

- Фестиваль фейерверков — 7 мая, *Floriana*.

- Фестиваль искусств на набережной — 7 мая, *Marsascala*.

- «Лука: ее люди и наследие» — с 13 по 15 мая, *Liqua*.

- «Большое весеннее шоу», ежегодный фестиваль садового искусства — с 14 по 15 мая, *San Anton Gardens, Attard*.

- Вечерний фестиваль в деревне Зеббудж — 14 мая, *Zebbug (Malta)*.

- «Традиции Дингли», фестиваль — 15 мая, *Dingli*.

- «Мтарфа военная», инсценировки и выставки на тему гарнизонного быта — с 20 по 22 мая, *Mtarfa*.

- «Вечер в городе Гомпеша» — 21 мая, *Zabbar*.

- Фестиваль рикотты — с 21 по 22 мая, *Kirkop*.

- Морской фестиваль — с 27 по 29 мая, *Senglea*.

- Постановка традиционной мальтийской свадьбы — 29 мая, *Zurrieq*.

Мероприятия Российского Центра Культуры и Науки

36, Merchants Str., Valletta

Тел: 2122 2030

- Мероприятия ко Дню Победы (факельное шествие, посадка деревьев на Аллее памяти) — 9 мая, *RBSM, Vugibba*.



- Выставка-продажа картин художницы А. Понятовской-Пэйс «Весенние пейзажи» — открытие 12 мая в 18:30, РЦНК.

- Праздничный концерт ко Дню победы — 12 мая, 19:00, РЦНК.

- Концертная программа О. Бобровниковой «Чайковский и дети» — 25 мая, 19:00, РЦНК.

- Концерт молодежного симфонического оркестра колледжа Г. Вишневецкой для соотечественников Мальты — 26 мая, *RBSM, Vugibba*.

В течение месяца

- Фотоинформационная выставка, посвященная Великой Отечественной войне.

- Фотоинформационная выставка «50 лет со дня полета Юрия Гагарина в космос».

- Филателистическая выставка, посвященная Дню космонавтики.

- Фотоинформационная и книжная выставка, посвященная 125-летию Н. С. Гумилева.

- Фотоинформационная выставка, посвященная 125-летию со дня рождения великого татарского писателя Г. Тукая.

- Фотоинформационная выставка «Русь православная».

Фильмы

- «День радио», музыкальная кинокомедия (рус.) — 5 мая, 17:00.

- «Судьба человека» (рус. и англ.) — 12 мая, 17:00.

- «Снайпер: оружие возмездия» (рус.) — 19 мая, 17:00.

- Басни для детей (рус.) — 26 мая, 17:00.

НАШИ В ЕВРОПЕ

V региональная конференция соотечественников

В апреле на Мальте состоялось одно из важнейших мероприятий русскоязычных диаспор Европы — с 7 по 10 апреля здесь проходила V региональная конференция соотечественников, проживающих в европейских странах.

Мальту посетили председатели КСС из 32 государств Европы, а также Президент Всемирного Конгресса соотечественников Алексей Лобанов, директор Департамента по работе с соотечественниками за рубежом МИД России Александр Чепурин, начальник Управления по работе с соотечественниками и НПО «Россотрудничество» Виктор Баженов, заместитель исполнительного директора Фонда «Русский мир» Василий Истратов, директор Московского дома соотечественника Борис Силаев. Соорганизатором Конференции с мальтийской стороны стала председатель Координационного совета соотечественников Мальты г-жа Снежана Бодиштяну. В конференции принимали участие Чрезвычайный и Полномочный Посол России в Республике Мальта г-н Борис Марчук и руководитель РЦНК на Мальте г-н Олег Беглов.

Гостей посетил министр иностранных дел Мальты г-н Тонио Бордж, который зачитал приветственное письмо участникам от Президента Мальты д-ра Джорджа Абелы. Сам же г-н Бордж говорил о тенденциях межкультурного сближения, исторических корнях отношений между Россией и Мальтой, дипломатических отношениях, началом которых можно считать посещение Мальты графом Б. Шереметьевым в конце XVII века

(потомок его, граф П. Шереметьев, представлял на конференции русскую диаспору во Франции). Он также упомянул о новых интересных проектах о поддержке мальтийских соотечественников за рубежом, при работе над которыми может быть использован многолетний опыт русских диаспор.

Участники конференции обсуждали итоги работы координационных советов в своих странах, делились опытом, говорили о возможных решениях проблем. Многие делегаты упоминали об общих трудностях — низком качестве преподавания русского языка, отсутствии Интернет-сообществ, сложности привлечения молодежи к деятельности диаспоры. Однако было услышано и много позитивной информации — об организации телепрограмм на русском языке (Швеция), создании проектов творческой интеллигенции (Австрия), успешной борьбе с фальсификацией истории (Франция), подготовке к проведению конференции русскоязычных предпринимателей Европы (Чехия).

В соответствии с указом Президента России от 27 декабря 2010 года Чрезвычайный и Полномочный Посол России Борис Марчук вручил председателю координационного совета соотечественников, директору Русской школы-пансиона на Мальте (RBSM) Снежане Бодиштяну Медаль Пушкина.

Участниками конференции было принято решение о проведении следующей региональной конференции весной 2012 года.

The 5th conference of Russian compatriots in Europe was held in April in Malta.



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 воскресенье.

КИПР

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



ИСПАНИЯ

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

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

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

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 мая

Текст и фото: Светлана Велма

Памятник трудящимся (Мсида)

Да, на Мальте есть свой вариант «Рабочего и колхозницы»! Это памятник семье трудящихся, который стоит в центре города Мсида на эдаком «перекрестке семи дорог». Это вовсе не «дежурная» работа очередного ваятеля, а заслуживающее более пристального внимания произведение талантливого мальтийского скульптора Антона Аджуса (1933–2008).



Пожалуй, стоит остановиться на несколько минут у этого памятника, чтобы рассмотреть множество интересных деталей. Каменный постамент со всех сторон украшен барельефом, изображающем представителей различных профессий с рабочим инструментом — лопатами, кирками, резцами, шестернями, якорями... В море лиц и тел выделяется мужчина с книгой, кто он? «пролетарий умственного труда?»... Эта в целом невыразительная толпа, думается, олицетворяет некую «трудовую массу» — серую, обезличенную, трудом которой пользовались все, но мало кто его уважал.

С тех пор многое поменялось, и на авансцену (т.е. на постамент) вышли совсем другие люди, хотя и остались рабочими. Они по-прежнему просто одеты и по-прежнему занимаются нелегким трудом, однако они научились ценить свой труд и научили этому других. Поэтому они с любовью и надеждой глядят в будущее (ребенка).

Церковь св. Иосифа Плотника (Биркиркара)

Один из трех приходов Биркиркары, самого большого города в центре Мальты по количеству жителей, посвя-

щен св. Иосифу Плотнику. Приходская церковь эта современной постройки, и поэтому не сразу бросается в глаза, как многие другие старинные детали этого интереснейшего города с богатой историей. Что ж, да и празднику самому от роду чуть более полувека.

Св. Иосифу, самому почитаемому святому на Мальте после Богородицы и св. Павла, посвящено два больших праздника — 19 марта (который с размахом отмечается в Рабате) и 1 мая (празднуется в Биркиркаре). Последний был введен в церковный календарь в 1955 году и явился, своего рода, религиозным аналогом светского Дня трудящихся. Ведь св. Иосиф, по преданию, был плотником и передал свое ремесло своему приемному сыну Иисусу. Человек скромный, небогатый, прилежный в труде и послушный зову Господа, он по праву считается покровителем всех трудящихся.

Осадный колокол (Валлетта)

Хотя Вторая мировая война закончилась на Мальте на два года раньше, чем в России, и в сентябре месяце, мы поминаем мужество сражавшихся против фашистов и погибших в те страшные годы на полях сражений, в тылу и плену, именно в мае. Русские на Мальте устраивают факельные шествия и высаживают деревья на Аллею памяти (в Буджиббе), служат панихиду по всем убиенным во Второй мировой войне на кладбище Та' Браксия (Пьета), организуют тематические выставки, концерты и спектакли. А мы можем либо присоединиться к ним, либо отправиться через всю Валлетту к мемориалу, который называется «Осадный колокол».

Во время Второй мировой войны Мальта пережила самую настоящую осаду. Из-за командного стратегического положения острова его осаждали фашистские Италия и Германия, как почти четыре века назад это делали турки во главе с Сулейманом Великолепным. Из обеих страшных осад мальтийцы и защитники острова вышли победителями, но, увы, не без страшных потерь.



Бросим взгляд на мемориал с балкона садов Нижняя Барракка. В центре его, в каменной башне, бьется 10-тонный колокол, подаренный Мальте в честь 50-летнего юбилея награждения ее защитников Георгиевским крестом (1942). Мальтийцы по праву гордятся этой высшей коллективной наградой и даже поместили ее на свой национальный флаг. Неподалеку от башни возлежит огромная бронзовая фигура воина, накрытого знаменем, — это памятник тысячам погибших на войне мальтийцев и британцев.

Колокол бьет каждый день пополудни. Нам нет нужды спрашивать, по ком он звонит. Мы помним все.

The Maltese celebrate Labour Day and St Joseph the Worker in May. We suggest our readers not to miss Msida monument to workers and spend a feast day in Birkirkara. However, May for the Russians is above all represents the end of the Second World War. Representing our everlasting memory, the Siege Bells tolls every day in Valletta.

Гей, славяне!

24 мая во многих славянских странах отмечается День славянской письменности и культуры, или День святых Мефодия и Кирилла. Братья, которых церковь признала равноапостольными, создали славянскую азбуку, церковнославянский язык и проповедовали христианство.

Считается, что славянская письменность была создана в IX веке. Новый алфавит стал называться «кириллицей» по имени одного из братьев. Кирилл, который был для своего времени широчайше образованным и высококультурным человеком, создал славянскую азбуку, взяв греческую за основу и существенно изменив ее, чтобы точнее передать славянскую звуковую систему. Его старший брат Мефодий помогал ему в богоугодном деле образования славянских народов.

Кроме этого, братья перевели на славянский язык Священное Писание и ряд богослужебных книг.



Защити, защити нас от солнца

Все хорошо в меру, и даже солнца, увы, бывает слишком много. В умеренных дозах оно согревает нас и вливает жизненные силы в наши тела и души, а в чрезмерных количествах может обжечь и даже спровоцировать появление злокачественных образований. Как же нам быть, ведь сидеть всю жизнь взаперти у нас все равно не получится?

Для начала — перечислить известные нам меры безопасности нахождения на солнце.

1 Слишком долго находиться на солнце опасно — поэтому в самые жаркие часы дня обязательно оставаться в тени.

2 Еще меньше, чем вы, на солнце должны находиться ваши маленькие дети и особенно младенцы.

3 Головной убор, солнцезащитные очки и легкая закрытая одежда должны стать неотъемлемой частью вашей летней экипировки.

4 Используйте солнцезащитный крем с таким SPF-фактором, который наиболее подходит типу вашей кожи. Наносите крем до выхода на улицу и не забывайте наносить его повторно, особенно после купания, обильного потоотделения и растирания полотенцем.

Если первые три пункта в этом списке вопросов не вызывают, то с последним возникает вполне ожидаемая заминка. И все потому, что солнцезащитных кремов в наше время существует превеликое множество, из которого нужно выбрать один — самый эффективный.

Проанализировав представленные на рынке продукты и сравнив их между собой, мы пришли к выводу, что солнцезащитная линия *Anthelios* от *La Roche-Posay* по праву может считаться лучшей. Почему?

Прежде, чем ответить на этот вопрос, давайте поговорим о том, как именно воздействует солнечный свет на нашу кожу и, что еще важнее, где кроется подвох.

Ультрафиолетовые лучи, которые светило посылает на землю (делясь с некоторыми странами типа Мальты особенно щедро),

делятся в том числе на ультрафиолет А (длинноволновый диапазон, обозначается как *UVA*) и ультрафиолет В (средневолновый, *UVB*). Ультрафиолет В не проникает в глубинные слои нашей кожи и способен вызвать в лучшем случае загар, а в худшем — солнечные ожоги. Неприятно, но не смертельно. А вот с ультрафиолетом А шутки плохи: он проникает намного глубже и вызывает морщины, преждевременное старение покровов, аллергические реакции (покраснение, раздражение, сыпь), а также некоторые виды кожных нарушений (мелазма, коричневые пигментные пятна). И средне-, и длинноволновое излучение способно спровоцировать изменение ДНК клеток и в дальнейшем привести к развитию некоторых видов рака кожи.

Большинство типов солнцезащитных кремов, представленных на рынке, увы, способны помочь нам остановить только ультрафиолет В (фактор защиты обозначается аббревиатурой *SPF*). Воспользовавшись ими, мы, возможно, и не сторим на солнце, но глубинные слои кожи от повреждений не уберем. При прочих равных значениях *SPF*, *PPD*-фактор, относящийся к длинноволновому ультрафиолету,

может иметь самые разные показатели, а значок *UVA* на упаковке всего лишь означает, что уровень защиты от ультрафиолета А соответствует рекомендациям Евросоюза.

Исключением из общей картины является линия солнцезащитной косметической продукции *Anthelios XL*, которая была специально создана для защиты чувствительной кожи. На основании 19 клинических исследований, было выяснено, что продукты *Anthelios* внесли вклад в разработку защитных средств против аллергиче-



ских реакций на солнечный свет и разрушения ДНК клеток, ответственных за развитие рака кожи и ее преждевременного старения. Это произошло благодаря инновационной системе фильтров *Mexoplex*, которая обеспечивает высочайший уровень защиты не только от *UVB*, но и от *UVA*-лучей.

На основе *Mexoplex* компания *La Roche-Posay* разработала:

1 Новый быстро впитывающийся крем *Anthelios XL*, предназначенный для чувствительной и склонной к аллергическим реакциям коже.

Он обеспечивает защиту от ультрафиолета В (*SPF 50+*) и ультрафиолета А (*PPD 42*). При этом этот крем не имеет запаха, не содержит парабенов, снижено количество химических фильтров. При нанесении крема гарантировано отсутствие рези в глазах. Продукт также отличается повышенной водостойкостью.

2 Новый солнцезащитный лосьон для детей, кожа которых требует еще большего внимания.

Он обеспечивает защиту от ультрафиолета В (*SPF 50+*) и ультрафиолета А (*PPD 39*). При этом этот крем не имеет запаха, не содержит парабенов и химических фильтров. При нанесении крема гарантировано отсутствие рези в глазах. Продукт также отличается повышенной водостойкостью.

Внимание: средства *La Roche-Posay* продаются на Мальте только в аптеках.



Alas, even the sun can be more than enough. The excessive exposure to the sun rays can cause burns and dangerous skin disorders. Anthelios XL will help us to protect our skin from both UVA and UVB rays.

Весенний бал на Мальте

Сергей Халквист

История балов уходит корнями в празднества при французском дворе. Первый бал, о котором упоминают архивы, был дан в 18 июля 1385 году в Амьене, по случаю бракосочетания семнадцатилетнего регента Франции Карла VI «Возлюбленного» (*Charles VI, le Bien-Aimé*) с Изабеллой Баварской.

В той форме, которую мы привыкли видеть сейчас, балы распространились во времена Людовика XIV Великого, царствование которого благодаря расцвету культуры, увеличению военной мощи и интеллектуального престижа Франции, вошло в историю этой страны как «Золотой Век».

В России балы появились в эпоху Петра Первого. Тогда они всегда открывались полонезом, за которым следовал менуэт.

Из мемуаров современников можно узнать, что петровские, а затем екатерининские балы отличались особенным блеском и пышностью, порой затмевая даже великолепие Версаля. С тех пор балы прочно вошли в жизнь российского высшего общества и стали привычным событием.

Идея провести на Мальте бал в лучших российских традициях принадлежит руководству Международной школы-пансиона RBSM, считающему, что участие в подготовке такого пышного и по-настоящему русского праздника помогает и детям, и взрослым почувствовать принадлежность к заведенным еще в Российской Империи обычаям.

Это и жизненно необходимо для ощущения той преемственности поколений, что воспитывает в наших детях патриотизм и так называемую «русскость», которая выходит за рамки понятия этнического, становясь сверхнациональным и культурным.

Первый организованный RBSM бал прошел три года назад в отеле *Radisson Blue*, в самом большом и роскошном из имеющихся на Мальте залов, отвечающих необходимым критериям.

К постановке танцевальной части праздника были привлечены лучшие хореографы, в том числе солистка первого состава балета Аллы Духовой «Тодес». При выборе стиля для оформления праздничного зала было изучено множество архивных материалов, как современных, так и тех, возраст которых насчитывал не одну сотню лет.



Много часов потратили студенты, обучаясь полонезу, вальсу и мазурке, находя время между подготовкой к экзаменам, тренировками и хобби. И первый бал удался на славу, навсегда оставшись в памяти тех, кто на нем присутствовал.

С тех пор Весенний бал RBSM проходит в последнюю неделю мая. Он приурочен к окончанию учебного года — для того, чтобы убранство танцеваль-

ного зала, балльные платья и звуки полонеза стали ярким завершением пребывания на острове как для выпускников, так и для гостей, четвертый год подряд приезжающих на Мальту из разных России, Германии, США, Израиля и других стран.

Среди гостей все чаще появляются общественные деятели, звезды театра и эстрады, бизнесмены и политики.

Праздник не ограничивается только традиционным полонезом и менуэтом: в его программе представлены театральные и концертные номера как студентов школы RBSM, так и приезжих артистов.

Таким образом на Мальте прижилась очередная замечательная русская традиция.

Школа RBSM традиционно учит своих студентов быть настоящими гражданами мира, прививая им все необходимые для этого навыки. Но еще больше внимания школа уделяет тому, чтобы ее выпускники всегда помнили о своих корнях.

Традиционный Весенний бал RBSM прекрасный способ почувствовать себя Русским, ибо, как любила говорить Екатерина Великая, «Народ, который поет и пляшет, зла не думает».

Russian boarding school in Malta has one wonderful tradition dedicated to the spring time — the Grand Ball. It allows the students not only to celebrate the end of scholastic year, but also to retain their Russian cultural spirit.

Мджарр — город закатов

Дорогие друзья, мы начинаем новую постоянную рубрику, в которой будем публиковать заметки наших читателей о своих любимых городах и деревнях Мальты и Гозо. Гость ли вы или постоянный житель Мальты, не важно! С нетерпением ждем ваши тексты — ведь они позволят всем нам по-новому взглянуть на знакомые места.

Эммануэль Чилия

На западе Мальты, в 15 км от Валлетты, находится небольшой городок Мджарр с населением около 3000 человек. По-мальтийски слово *mgarr* означает «защищенная гавань». Этот городок, полный дружелюбных и отзывчивых людей, вполне оправдывает свой девиз — «маленький город с большим сердцем».



Сердце Мджарра — овальная приходская церковь Успения Богоматери (так называемая Санта Мария). Эта жемчужина мальтийской архитектуры вмещает свыше тысячи прихожан. Я горжусь тем, что мой отец, учитель математики Джон А. Чилия (1904–1999), который также возглавлял местную начальную школу с 1926 по 1964 до выхода на пенсию, спроектировал вместе с местным мастером-каменщиком Дж. М. Камиллери знаменитый купол нашей церкви. Мой отец также участвовал в разработке дизайна великолепного мраморного пола вместе со священником Орацио Веллой. Мозаичное покрытие было сработано в Пьетра Санта (Италия) под руководством синьора Ромео Чекотти.

Как блестящие на свадебном платье невесты, украшают окрестности Мджарра исторические памятники — от доисторических времен до колониального периода. В своей короткой статье я расскажу о некоторых из них в хронологическом порядке.

Неолитические храмы Та' Хаджрат (Ta' Hagarat). В Мджарре находятся

два доисторических храма, построенных из гигантских камней (мегалитов). Тот, который поменьше, был сооружен около 3800 лет до нашей эры, а второй храм датируется примерно 2400 годом до нашей эры. Расположены они всего лишь в ста метрах от местной начальной школы.



Храмы Скорба (Skorba) — это знаменитые мегалитические храмы, рядом с которыми были обнаружены руины доисторических поселений, относящихся к 3400 годам до нашей эры. Именно здесь обосновались первые жители нашего края. По развалинам можно определить, что были они фермерами, выращивали овец, коз, свиней и крупный рогатый скот, а также делали изящную керамику с замысловатыми узорами.

Пунические могилы. Большое количество гробниц, выбитых в камне, было найдено в низине Бинджемма (*Bingemma*), прямо под небольшой часовней на краю скал. Датируются они примерно 800-ми годами до нашей эры. Большое количество гробниц указывает на то, что в этой части острова проживало крупное и процветающее сообщество.

Доисторические колеи повозок. Их находят на скалах и плато в окрестностях Мджарра. По сегодняшний день так никто не может сказать наверняка, кто, как и зачем создавал эти похожие на рельсы, идущие строго параллельно друг другу колеи в скалах. Порой они углубляются на 30 см. На них стоит взглянуть в местечке Та' Мрейну (*Ta' Mrejnju*), в километре к северу от центра города.

Палеохристианские захоронения. Многочисленные захоронения палеохристианской эры были найдены недалеко от дороги, ведущей к Римским баням, которые были украшены напольными мозаиками. Сами бани находятся между Мджарром и пляжем Айн-Туффиха (*Ghajn Tuffieha*), где бьет природный источник.

Римская вила. Останки небольшой римской виллы были обнаружены на краю утесов Рас ир-Рахев (*Ras ir-Raheb*). Отсюда открывается широчайший обзор на морские дали, и, видимо, помещение могло служить постом наблюдения за кораблями карфагенян — основных врагов Древнего Рима.

Башни Надура, Джнейны и Айн-Туффихи. Эти три сторожевые башни использовались в системе защиты острова от пиратских нападений. Мальтийцы страдали от набегов «джентльменов удачи» вплоть до прихода на остров рыцарей св. Иоанна. При необходимости сигналы с этих башен подавались в Мдину, где базировалась кавалерия рыцарского ордена, которая и приходила на помощь.



В Мджарре отмечается множество праздников, на которые съезжаются местные жители и туристы. Весной здесь организуют так называемый Фестиваль клубники. Мджарр «поставляет» для острова наибольшее количество этой вкусной и полезной ягоды, и во время фестиваля можно попробовать и купить разнообразные блюда, приготовленные из нее.

На День Мджарра устраивают театральное шоу, а днем у жителей есть возможность похвастать овощами и фруктами, выращенными на их фермах.

Деревенская festa Успения Богородицы проводится в первое воскресенье после 15 августа. В этот день мужчины разбиваются на группы по восемь человек и участвуют в аукционе, победители которого получают право пронести по главным улицам Мджарра статую Мадонны. Порой сумма на таком аукционе достигает нескольких тысяч евро, которую с удовольствием и платят победители за высокую честь пронести титулярную статую.

Mgarr, a village in the western part of Malta, is known as "a small town with a big heart". Its primary attractions are Skorba temples, 3 coastal watch towers and also — Strawberry festival and Santa Marija festa.

МУЗЕИ МАЛЬТЫ

Мальта времен войны

Куда идем?

В музей «Мальта времен войны», расположенный на нижнем этаже старинных казематов городских ворот города Биргу – Кувре Порт.

Что смотрим?

Коллекцию экспонатов, посвященных участию Мальты во Второй мировой войне, 30-минутный фильм времен войны “Malta G.C.”, снятый по приказу короля Георга VI в 1942 году и повествовавший о стоическом героизме защитников острова, и подземные тоннели и бомбоубежища, где, среди прочего, помещались и перевязочная, и операционная, и госконтора, и даже родильное отделение.



Краткая историческая справка

Война началась на Мальте 10 июня 1940 года — с объявления войны фашистской Италией. До 8 сентября 1943 года архипелаг подвергался жесточайшим бомбежкам (3340 налетов, длившихся 2357 часов). Многие погибли или были ранены, тысячи остались без крова, страна лишилась некоторых культурных памятников.... Измученные и голодные мальтийцы и британцы мужественно переносили тяготы войны. Их стойкость была по заслугам оценена Великобританией, и король Георг VI наградил страну и ее народ георгиевским крестом «за преданность и отвагу». Это был первый в истории случай коллективной награды.

Эту и другие тематические экскурсии, посвященные британскому периоду Мальты, вы можете заказать в компании Avatar Лимитед по эл. почте info@avatar-malta.ru или телефону (+356) 2099 4061
Внимание! Действуют специальные «семейные» предложения!

На всех парусах

Мягкий климат, удобные гавани, теплое море — все это играет на руку популярности яхтенного спорта на Мальте. Можно сказать, что навигация продолжается здесь практически круглый год.

Но все же наилучшее время для яхтинга — это период с марта по ноябрь. Небольшие расстояния позволяют за короткое время побывать и в крупных гаванях, на берегах которых раскинулись старинные города, и местах, где природа кажется нетронутой с тех времен, когда первые поселенцы архипелага строили мегалитические храмы из огромных каменных плит. Причудливая береговая линия и дух захватывающие панорамные виды прилагаются.

Мы предлагаем вам совершить морскую прогулку на новой комфортабельной парусной яхте (идеально подойдет для семьи с детьми или двух пар). На борту есть все необходимое для замечательного отдыха — удобная палуба, гостиная, в которой также можно приготовить или подогреть еду, две спальни, туалет и душевая. Однодневная поездка с профессиональным шкипером по Мальтийскому архипелагу (8 часов) обойдется в 350 евро до 30 июня и 400 евро с 1 июля по 31 августа. Вам нужно будет только прихватить с собой любимую еду и напитки, обо всем остальном позаботится экипаж яхты.

Подробную информацию о бронировании можно узнать в редакции (**контакты на стр. 10**)



Полезные советы

Часто люди, отправляясь прогуляться под парусом впервые, думают, что купальников или легкой одежды достаточно. Увы! Прежде всего, на воде почти никогда не бывает так тепло, как кажется. В купальнике вы быстро замерзнете и, в лучшем случае, останетесь недовольны прогулкой, а в худшем — навсегда заречетесь ходить под парусом. Во-вторых, на воде возникает опасность быстро и незаметно обгореть.

Практика показывает, что одежда яхтсмена должна быть многослойной. Например, когда вы находитесь на палубе, хорошо бы помимо футболки надеть еще и ветровку и брюки из такого же материала или же из флиса на шорты. (Между прочим, изделия из флиса очень быстро сохнут, а вы ведь неминуемо промокнете). Если будет слишком жарко, вы всегда сможете что-то с себя снять.

Рубашки и джинсы из хлопка лучше не надевать. Эта одежда не очень подходит для плавания под парусом. Как только они намокнут, вам сразу же станет холодно, а хлопковая ткань имеет тенденцию оставаться холодной в течение продолжительного времени.

Необходимо также запастись темными очками, чтобы обезопасить глаза от вредных ультрафиолетовых лучей.

И не стоит бежать и покупать сразу полную экипировку яхтсмена до тех пор, пока вы пару раз не сходите под парусом и точно не поймете, что нужно именно вам.

Благодарим портал «**Яхтенный мир online**» за информационную поддержку

Yachting is a very popular pastime in Malta due to its mild climate, safe bays and warm seas. The best time for it is the period from March till November.

ПОДВОДНАЯ МАЛЬТА

с Михаилом Умновым

Подводный Иисус: Holy Diver

У поклонников хэви-металла словосочетание «святой дайвер» вызовет ассоциации с песней Ронни Джеймса Дио. У поклонников подводного плавания на Мальте — со статуей Христа, которая стоит на дне морском в районе города Аура (Qawra).

Наличие христианской статуи в мальтийских водах, кажется, не способно кого-то сильно удивить. Они попадают на Мальте на каждом шагу, как на земле, так и под водой (в прошлом году мы уже ныряли к Мадонне в Чиркевве). Мальтийский подводный Иисус был сработан выдающимся гозитанским скульптором Альфредом Камиллери Гаучи по заказу местного комитета дайверов. (Надобно сказать, что подобные работы есть и в Италии и носят поэтическое название «Христос, взывающий к бедне»). В 1990 году статую благословил папа римский Иоанн Павел II во время своего первого визита на Мальту, и она была затоплена около островов св. Павла. Так и стоять бы ей у легендарного места крушения судна, на котором св. апостол Павел следовал на суд в Рим, однако...

Спустя 10 лет 13-тонную статую подняли со дна и переместили ближе к мысу Аура-Пойнт (Qawra Point), где уже находилась еще одна любопытная подводная достопримечательность — судно "MV Imperial Eagle". Этот пароход, построенный во второй четверти прошлого века, в 1958–1968 годах возил между Мальтой и Гозо пассажиров и автомобили (по 70 и 10 соответственно), а последующие 20 лет — и грузы. В конце 90-х он, наконец, был



затоплен в примерно полукилометре от Ауры, чтобы образовать новый (пусть и искусственно созданный) риф и морской заповедник. Это место в дальнейшем населило множество подводных жителей (морских угрей, окуней, ершей, лещей, рыб-ласточек и др.), сюда зачастили дайверы и фотографы.

Максимальная глубина: 42 метра.

Погружение: с лодки

Отличный объект для отработки навыков в режиме глубоководных погружений для курсов PADI AOWD и Ад. Рек курсов

Religious statues in Malta are common not only on the ground but underwater as well. Yet another one, of Christ, is situated not far from Qawra point. Close to it lies another underwater "attraction", "MV Imperial Eagle" vessel, ex-"Gozo ferry", now forming part of the reef.

Предъявителю данного купона предоставляется

СКИДКА 5%

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

Контактный телефон: (+356) 9927 6998



БОЛЕЕ **1000!**

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



gorg borg olivier st, sliema tel: 27 353 353

заказывайте продукты в нашем

интернет-магазине:

www.russianfood.eu

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



ВСЕГДА В ПРОДАЖЕ:

селёдка, гречка, кефир, сметана, творог,
пельмени, икра, колбаса, чёрный хлеб

**НАКОНЕЦ-ТО!
 НА МАЛЬТЕ
 ОТКРЫЛСЯ
 БУТИК ОДЕЖДЫ
 И АКСЕССУАРОВ
 ОТ ВЕДУЩИХ
 МИРОВЫХ
 ДИЗАЙНЕРОВ**

**ESCADA
 SPORT**

MARCCAIN

elena miro®

ANNA RACHELE



• ТЕАТРО •

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

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



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

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

Ведущий мальтийский туроператор, лидер по обслуживанию русско-говорящих туристов на Мальте и Гозо

- ✓ Авиабилеты
- ✓ Помощь в открытии Шенгенской визы
- ✓ Открытие российской визы
- ✓ Круизы
- ✓ Отели по всему миру
- ✓ Билеты на паром
- ✓ Экскурсии на русском языке

LEISURE 1ST
Travel & Tourism

Обращайтесь в наш офис с 10:00 до 18:00 с понедельника по пятницу

178/180, Tourist Street. Bugibba, SPB 1027, Malta / travel@leisure1stmalta.com / www.leisure1stmalta.com / Tel: +356 21570555, 21570557, 21583616

Специальное предложение на билеты: с Мальты в

Москву	от € 85.00 + налоги
Минск	от € 87.00 + налоги
Киев	от € 152.00 + налоги
Донецк	от € 152.00 + налоги
Санкт-Петербург	от € 165.00 + налоги
Нижний Новгород	от € 376.00 + налоги
Самару	от € 376.00 + налоги
Казань	от € 376.00 + налоги
Пермь	от € 376.00 + налоги
Ростов	от € 376.00 + налоги
Екатеринбург	от € 376.00 + налоги

Предложение зависит от наличия мест. Действуют иные ограничения.

«Я не верю в диеты!»

Так утверждает гостя нашей редакции Анастасия Мельчина, персональный тренер по фитнесу и аэробике.

? Анастасия, скоро лето, и, разумеется, самый важный вопрос, который волнует всех, — это приведение себя в порядок перед пляжным сезоном. Как бы это побыстрее сделать? Во-первых, сесть на диету и...

— Я не верю в диеты, так как они неэффективны на длительный срок и могут только ухудшить ситуацию. Три основных «кита», на которых держится красота, — это питание, физическая активность и сон.

Любые резкие ограничения в питании могут привести к тому, что организм начнет сжигать не жировые отложения, а мышечные ткани. Вместо отказа от каких-либо продуктов лучше перейти на питание до пяти раз в день небольшими порциями, в которых есть и белки, и жиры, и углеводы. Только такой вариант приема пищи будет способствовать быстрому расщеплению жиров. Вы запустите процесс метаболизма, и жиры будут сжигаться даже во время отдыха.

? Белки, жиры и углеводы... но все ли? Стоит ли отказываться от определенных продуктов?

— Среди продуктов, содержащих белки, жиры и углеводы, есть более и менее полезные. Так, если в молоке и мясе содержится много так называемых «насыщенных» жиров (что признаются вредными по сравнению с теми, которые содержатся в орехах и семечках и необходимы нашему организму), это не значит, что от них надо отказываться. Просто некоторые продукты следует есть только в первой половине дня. Например, из овощей во второй половине дня рекомендуется есть зеленые овощи — салаты, огурцы, перец и пр.

? Как насчет расхожего мнения, что для потери веса есть после шести вечера вредно? На Мальте с ее традиционными поздними ужинами так сложно придерживаться этих правил...

— Не могу согласиться с этим: у каждого из нас разный режим работы и отдыха, поэтому глупо было бы жестко настроить себя на последний прием пищи в шесть вечера — особенно если вы ложитесь, скажем, в час ночи. Главное, постараться не есть примерно за три часа до того, как отправитесь спать. И основное внимание уделить тому, что именно съедается на ужин.



? Ты упомянула также физическую активность. Что бы ты посоветовала людям неспортивным, которым сложно вписать в свой график определенные классы, походы в тренажерный зал и т.п.?

— Можно начинать с малого — ходите в день по 45 минут. Такое время оптимально для того, чтобы организм начал перестраиваться. Через 15 минут после начала прогулки начнется процесс сжигания жиров, и 20–30 минут на это для начала вполне достаточно. Излишне долгая прогулка приведет только к ненужной усталости.

Постарайтесь ходить регулярно, давая себе отдохнуть раз в неделю. Что касается времени суток, каждый выбирает по себе. Я, например, предпочитают утренние пробежки, причем натошак. А другие, наоборот, любят прогуливаться перед сном: кого-то это успокаивает. У некоторых людей, правда, может возникнуть проблема со сном после вечерней прогулки или пробежки, поэтому подходите к этому вопросу с осторожностью.

Кстати, если вы решили гулять днем или вечером, поешьте желательно не менее чем за два часа до начала упражнений.

? А что лучше способствует сжиганию жиров — ходьба или занятия с гантелями?

— Совсем не обязательно ограничиваться только прогулками — вы можете добавить и любые кардиоупражнения — это и танцы, и прыжки со скакалкой, и многое другое. Да и о других упражнениях с гантелями для всего тела забывать не стоит. Благодаря им жировая масса в теле понижается, а мышечная увеличивается. Снижения веса как такового при этом может не произойти (многие люди путают понятие снижения веса с уменьшением процента жиров в организме). В теле с большой мышечной массой процессы метаболизма проходят активнее. Попробуйте

сравнить человеческое тело с автомобилем: большая машина ведь потребляет больше бензина! Вот что-то подобное и происходит при увеличении мышечной массы. Кстати, при этом увеличивается плотность костей, что непременно положительно скажется с возрастом.

? Что бы ты посоветовала по поводу сна? Ведь ты называешь его одним из трех «китов» красоты.

— Здесь все просто: желательно придерживаться такого режима, чтобы спать по 6–8 часов в сутки, а идеальное время для сна находится в промежутке между десятью часами вечера и шестью часами утра.

? Анастасия, и в заключение: если придерживаться твоих рекомендаций, когда можно ждать ощутимых результатов?

— Сложный вопрос! (Смеется). Все изменения происходят у каждого человека индивидуально. Я перед началом работы с клиентами проверяю следующие параметры — вес, процентное содержание жира, мышечной массы в организме и воды, плотность костей, объем талии, равновесие и некоторые другие показатели. Затем проверка проводится каждые четыре недели, поскольку реакция организма на одни и те же упражнения и контроль за питанием у всех разная. Кто-то уже после первых недель занятий теряет большое количество килограммов, у других практически не изменяется вес, но увеличивается процентное соотношение мышечной массы по отношению к жировой, при этом тело становится подтянутым и пластичным. Многие клиенты говорят о нормализации давления, сна, общем улучшении самочувствия и приливе энергии.

Важно еще обратить внимание на то, что кардиоупражнения и упражнения с гантелями со временем должны меняться: если вы будете в течение нескольких месяцев прогуливаться с одной и той же скоростью, организм быстро привыкнет к нагрузке, и процесс сжигания жиров будет проходить уже не так активно.

Для получения подробной консультации и разработки индивидуального комплекса упражнений обращайтесь к Анастасии Мельчиной по тел. 9982 2735 или эл. почте anastasia@fitness-holistic.com

"I do not believe in diet!" — Ms Anastasia Melchyna, a personal fitness instructor, speaks to us about the three main components of beauty.

Киев: детали

Лавра, Подол, Крещатик, соборы Михайловский, Софийский и Владимирский, памятник Родине-матери — все это Киев. И тем не менее, это далеко не все! Вот примеры необычных памятников и уголков и памятников этого чудесного города.

Горгуля на Большой Житомирской

Покровители есть не только у отдельных районов Киева, но и у некоторых улиц. Таким «протектором» улицы Большая Житомирская является горгуля, которая «присматривает» за ней с фасада дома №8. Далеко не все знают, что это за создание такое. А это драконовидная змея, которая, по легенде, обитала в реке Сене и с огромной силой извергала воду, переворачивая рыбацкие лодки и затопляя дома. Переехав в Киев, старуха-горгуля подобрела. Если присмотреться снизу, видно ее улыбку. Кстати, горгуля — именно химера, в отличие от знаменитого киевского дома с химерами, где вместо них изображены животные, на которых архитектор Городецкий охотился в Африке.

Есть несколько версий, почему архитектор Бобрусов посадил именно химеру на своем доме. По одной из них, он, гордившийся своим творением, хотел таким образом отблагодарить внимательных к его строению горожан. Согласно другой версии, владелец дома Роговский увлекался спиритическими сеансами и проводил их исключительно в комнате, соседствовавшей с мистической горгулей.

Где найти: Большая Житомирская, 8 (и поднимите повыше голову!)

Памятник защитникам границ Украины

Одним из самых оригинальных конных памятников Киева по праву считается памятник защитникам границ Украины, который не так давно украшает одну из площадей города. Во-первых, скульптор слегка напутал с пропорциями лошади: создается такое впечатление, что казак, символ защитников границ, сидит на пони. Во-вторых, хвост лошади поднят — спросите у любого любителя лошадей, в каких случаях лошадь приподнимает хвост. И, в-третьих, создается иллюзия, что всадник приподнялся на стремени... которых нет.

Где найти: пересечение улиц Золотоворотской и Рейтарской



Спина Ярослава Мудрого

Всем известен памятник Ярославу возле Золотых ворот. Киевляне в шутку называют его «мужик с тортом». Кавалеридзе, автор эскиза этого памятника, не планировал воплощать его в жизнь — во всяком случае, в таком виде. Это был один из проектов, а в результате скульптор остановился на другом варианте. Известный нам монумент поставили уже в годы независимости, используя найденный эскиз в мастерской скульптора. Есть и еще одна странность памятника. Вероятно, ваятелю этого монумента тоже захотелось оставить свой след в истории, и он добавил Ярославу Мудрому еще три мужские ладони, причем на спине! Вы их найдете, обходя памятник.

Где найти: прямо перед Золотыми воротами

Памятник Носу

Это один из новейших памятных знаков Киева, который появился в июле прошлого года на Андреевском спуске. Это не обычный нос, а самого Николая Гоголя.

По слухам, именно на этом месте, великому писателю пришла в голову идея повести «Нос». В ней, как известно, нос принадлежал майору Ковалеву, и прогуливался его владелец не по Андреевскому, а по Невскому в Питере (где, кстати, установлен брат-близнец киевского памятного знака). Киевские экскурсоводы уже рассказывают приезжим байку о том, что подержавшись за «гоголевский» нос, можно избавиться от легкого насморка.

Где найти: Андреевский спуск, 34, у входа в галерею «Триптих»

Благодарим Арсения Финберга за предоставленную информацию

We can discover now the hidden treasures of the city of Kiev — thanks to Arseniy Finberg.

НЕИЗВЕДАННЫЙ ОСТРОВ

со Светланой Велла

Парадайз-Бэй: райское местечко

Лето приближается, и уже хочется, наконец, сходить на пляж. Но только чтобы при этом панорамных видов было вокруг побольше, а людей — поменьше...

Подобное райское местечко на Мальте есть — на самом краю острова, недалеко от порта Чиркеввы (Cirkewwa). Маленький песчаный пляж Парадайз-Бэй незаметен с дороги, однако отыскать его совсем несложно.

Выйдем на предпоследней остановке автобуса №45 и свернем под указатель "Paradise Bay". Дорога идет вдоль гарриги — каменистой пустоши, поросшей жестким кустарником и травами. Стоит немного замедлить шаг и поискать среди камней трав пирамидальные орхидеи: темно-розовые, они хорошо заметны. Через несколько минут справа от нас покажется лестница. Чтобы оказаться в пляжном раю, достаточно спуститься вниз.

Нас ждут песок, пляжное кафе и, возможно, лежаки и зонтики. Мы еще успеем ко всему этому вернуться, а пока давайте-ка исследуем живописные окрестные скалы.

По правую руку от нас — небольшая тамарисковая рошица и живописная, разноцветная каменная осыпь, увы, малопроезжая. За ней видна Чиркевва и бегающие туда-сюда трудяги-паромы. А вот если пойти налево, мимо кафе и импровизированного «бара», среди прибрежных скал можно отыскать извилистую тропинку. Она вьется между светло-серых валунов кораллового известняка, спускается к лодочному домику, который занял весьма уютный уголок бухты, пригнувшись у груди валунов, и наконец обрывается... Как раз в самом нужном месте: отсюда, в тишине и одиночестве, можно полюбоваться панорамными видами Чиркеввы и отвесными утесами Та' Ченч на Гозо.

Продолжительность прогулки (исключая время на дорогу): 1 час

Степень сложности: легкая/средняя

Как добраться: из г. Valletta — авт. №45 до остановки Paradise bay (поворот)

Summer is at the door, and we wish to spend some time on a sandy beach, but preferably surrounded by views and not people. Well, Paradise Bay will do.