

Мальтийский вестник

ОКТАБРЬ
№ 10
(28) 2019



Голливудские звезды Малкольм Макдауэлл и Харви Кейтель

в первой мальтийской
исторической драме

стр. 14

Объединение культур

Мальтийский
филармонический оркестр
даст концерты в Москве

стр. 10

«Ледовое шоу на Мальте — особенное для нас!»

Интервью
с Алексеем
Ягудиным

стр. 20





EUROPEAN FOUNDATION
FOR SUPPORT OF CULTURE (EUFSC)





Здравствуйте, дорогие друзья!

На Мальте в разгаре «бархатный сезон»: жара заметно спадает, но море еще теплое, а солнечные лучи — ласковые и нежные. «О, природа, как же ты прекрасна!».

В каждом номере нашего журнала мы стараемся напомнить вам, дорогие читатели, о взаимосвязи природы и культуры. О том, что в прикосновении к культуре — музыке, живописи, литературе, кинематографу — состоит один из главных смыслов человеческой жизни. Как говорили в Древнем Риме: «Vita brevis, ars — longa». Жизнь коротка, искусство — вечно... Без культуры гибнет и все остальное. Без культуры наша жизнь невозможна!

К радости редакции, нам довелось услышать немало лестных отзывов от наших дорогих читателей. Их круг постепенно увеличивается, и это не может не радовать тех, кто работает над журналом, стараясь познакомить вас с теми событиями, которые происходят на Мальте и за ее пределами. А еще мы стараемся рассказать вам о великой истории Мальты, туризме, архитектуре, медицине, бизнесе... И, конечно, о музыке и театре, и даже о танцах на льду!

*С уважением,
от лица редакции журнала
«Мальтийский Вестник»,
главный редактор,
Нина Рябченко*

НОВОСТИ

В ритме Мальты 2

Мальта: вчера,
сегодня, завтра 4

СОБЫТИЯ

Анонсы Мальтийского
филармонического
оркестра 6

Осень, звезды
и «Весна священная» 9

Музыкальный ноябрь
Лучшие залы Москвы примут
тур Мальтийского
филармонического оркестра .. 10

Не просто шум!
На острове начались съемки
первого мальтийского фильма . 14

Жизнь на сказочном острове
продолжается 19

Алексей Ягудин:
«Меня привлекают
роли, в которых можно
и ненавидеть, и любить,
и смеяться, и плакать!» ... 20

Любовь и лед
На Мальте состоится
премьера ледового шоу 22

ПЕРСОНА

Политик и писатель
Альфред Сант:
Сила воли и еще раз
сила воли! 24

БИЗНЕС

У воды и без воды 26

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Повышаем свою
эффективность 28

ИСТОРИЯ ОДНОГО ГОРОДА

Нашшар:
«первый, кто уверовал» .. 30

АРХИТЕКТУРА

Застывшая музыка
Слимы 32

МАЛЬТА ТУРИСТИЧЕСКАЯ

Мальтийские часы,
или как прислушаться
к течению времени 34

ЗДОРОВЬЕ И МЕДИЦИНА

Как ухаживать
за «зеркалом тела»
Если глаза — зеркало души,
то кожа — зеркало нашего тела.
Речь пойдет о проблемной
коже. 36

ТАЙНЫ МАЛЬТИЙСКОГО ЯЗЫКА

В квартире 40

Николай Рубцов:
«Россия, Русь!
Храни себя, храни!..» 41

МАЛЬТИЙСКАЯ ЛИТЕРАТУРА

Идол. Рита Салиба. 42

БУДЬ ЗДОРОВ

Отложите телефон
в сторону! 43

МАЛЬТА В ВОПРОСАХ И ОТВЕТАХ

Кроссворд 44

МАЛЬТИЙСКИЙ ВЕСТНИК

Издатель: Мальтийско-российский фонд дружбы;

Журнал зарегистрирован в Департаменте информации Мальты. Свидетельство о регистрации СМИ: OPM Press 01/17 от 24 мая 2018 года

Главный редактор: Нина Рябченко;

Макет и дизайн: Андрей Воронин, Владимир Мартынович, Сергей Новоселов; **Корректор:** Надежда Жуковская;

Контактные данные и размещение рекламы: malteseherald@gmail.com +(356)27877705; Web: maltavest.com

Партнер: Европейский фонд поддержки культуры.

Воспроизведение полностью или частично без письменного разрешения Издателя запрещено. Мнения, высказанные в «Мальтийском Вестнике», а также его содержание не обязательно отражают мнение Издателя или Редактора. Несмотря на то, что все внимание было обращено на обеспечение правдивости и точности, Редактор и Издатель не могут нести ответственность за ошибки и упущения в статьях, рекламе, иллюстрациях или фотографиях. © 2019

ГЛАВНАЯ НОВОСТЬ

Джаз, цветы и серебро

Мальтийское общество искусств анонсировало новые курсы



ТРИ РАЗА В ГОД В МАЛЬТИЙСКОМ ОБЩЕСТВЕ ИСКУССТВ, КОТОРОЕ БАЗИРУЕТСЯ В ЗДАНИИ PALAZZO DE LA SALLE В ВАЛLETTE, СТАРТУЮТ КУРСЫ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫЕ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ОВЛАДЕТЬ ИСКУССТВОМ ЖИВОПИСИ ИЛИ МУЗЫКИ. или научиться составлять цветочные композиции. С октября 2019 года на курсах начнут преподавать около сорока различных образовательных дисциплин. Занятия продлятся до января.

Особое внимание организаторы курсов советуют обратить на два новых музыкальных класса: джазовую композицию и импровизацию. Преподавательское место займет мальтийский саксофонист и композитор Карло Мускат.

Ряды преподавателей визуального искусства пополнила Надин Микалеф-Гримауд, которая проведет ряд мастер-классов, посвященных как традиционным цветочным композициям, так и образцам современного

дизайнерского флористического искусства, которые помогут студентам создавать оригинальные работы.

Повышенный интерес к мальтийским традиционным ремеслам вдохновил представителей Общества искусств организовать курсы филигрании. Тайны ремесла раскроет мастер Кевин Аттард.

Согласно традиции, курсы Мальтийского общества искусств включают в себя уроки фортепиано, скрипки и виолончели, а также вокального искусства, которые в этом сезоне будет вести сопрано Рут Самут Касингена.

В списке курсов — кружевоплетение, вышивка, рисование и многое другое. Чтобы ознакомиться с возможностями и условиями образовательных программ Мальтийского общества искусств, нужно зайти на сайт: www.artsmalta.org/courses или страницу в Facebook: www.facebook.com/maltasocietyofarts



В РЦНК состоялась выставка, посвященная Второй мировой войне



АРХИВНЫЕ ЗАПИСИ О ВОЕННЫХ ОПЕРАЦИЯХ, СОВЕТСКИЕ, БРИТАНСКИЕ, АМЕРИКАНСКИЕ И АВСТРАЛИЙСКИЕ ПЛАКАТЫ О ВОЙНЕ И ПОБЕДЕ... С 28 августа по 28 сентября в Российском центре науки и культуры в Валлетте проходила выставка, посвященная 80-летию начала и 74-летию окончания Второй мировой войны.

В церемонии открытия экспозиции приняли участие Временный поверенный в делах России в Республике Мальта Андрей Бирюков, директор РЦНК на Мальте Андрей Муравьев, декан факультета международных отношений Мальтийского университета доктор Валентина Кассар и директор мальтийского Военного музея Марио Фарруджа.

О том, что было до и после Второй мировой войны, что привело к возникновению конфликта, рассказывают документы той эпохи, которые были представлены в РЦНК: материалы архивов МИД России, плакаты военного времени СССР, Великобритании, США и Австралии, а также данные о Маньчжурской стратегической наступательной операции (9 августа — 2 сентября 1945), способствовавшей завершению Второй мировой войны.

Источник: сайт РЦНК на Мальте



Винные тропы Мальты



НА МАЛЬТЕ ОРГАНИЗОВАН ПЕРВЫЙ «ВИННЫЙ МАРШРУТ», ПРИЗВАННЫЙ ПРИВЛЕЧЬ ВНИМАНИЕ ШИРОКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ К МЕСТНЫМ ВИНАМ.

Выступая на открытии «винного маршрута», парламентский секретарь Мальты по сельскому хозяйству Клинт Камиллери сказал, что качество местного вина (в связи с введением сертификации) улучшилось за последние 10 лет, и есть необходимость в распространении информации об отечественном виноделии среди жителей острова.

На Мальте, где около 800 человек выращивают виноград, ежегодно производится около двух миллионов бутылок вина. Лучшими сортами являются Джеллеуза (Gellewza) Гиргентина (Ghirghentina), Шардоне (Chardonnay) и Мерло (Merlot).

О старте винной тропы было объявлено на открытом уик-энде виноделов, который проходил с 21 по 22 сентября. Для ценителей вин открылось семь виноделен. Среди них — Marsovin, Maria Rosa, Meridiana, Montekristo, Ta' Betta и Ta' Mena.

Учеба возле дома



НА ГОЗО НЕ ЗАКРЮТ КАМПУС ИНСТИТУТА ТУРИЗМА (ITS) МАЛЬТЫ, несмотря на то, что в этом филиале мальтийского института останется учиться всего лишь несколько студентов. Поступало предложение перевести студентов в главное здание, которое находится на Мальте, но оно было отклонено родителями учащихся.

Каждому свой «Дом-2»



НА САЙТЕ INFRASTRUCTURE MALTA ПОЯВИЛАСЬ ПРЯМАЯ ТРАНСЛЯЦИЯ СТРОИТЕЛЬНЫХ РАБОТ ТРАНСПОРТНОЙ РАЗВЯЗКИ В МАРСЕ

www.infrastructuremalta.com/live-cams/. Как сообщили инициаторы проекта мальтийской прессе, камеры на объекте были установлены в результате многочисленных запросов общественности. В частности, эти запросы поступили от будущих студентов инженерных и архитектурных специальностей, которым было интересно увидеть, как строится транспортный объект, равному которому по сложности на острове еще не было.

«Хотя посещение объекта обычно невозможно из-за соображений безопасности, камеры демонстрируют текущие работы тем, кому интересен проект, включая жителей близлежащих районов и более 100 000 участников дорожного движения, ежедневно проезжающих через этот узел», — говорится в сообщении строительного агентства.

Архитектурное наследие Слимы — под защитой



БОЛЕЕ 50 ДОМОВ В СЛИМЕ ПОЛУЧИЛИ СТАТУС «ОБЪЕКТОВ КУЛЬТУРНОГО НАСЛЕДИЯ».

В основном это здания, построенные в конце 19-го — начале 20-го века, которые являются примером неоклассической и неobarочной архитектуры. Во внутренних дворах таких таунхаусов можно увидеть прекрасные сады.

Всего за последний год «объектами культурного наследия» в Слиме признали 125 домов. О том, кто проектировал особняки, благодаря которым Слима приобрела славу одного из самых красивых городов Мальты, можно прочитать в рубрике «Архитектура» на стр 32.



D'AMICI
..... KARAOKЕ BАР

RUSSIAN KARAOKЕ BАР
everyday
from 19:00 till 04:00
more then 30.000 songs

D'Amici Bar
64 Wilga Street
St Julian's Paceville
☎ 99 837 606

ПРАЗДНИК



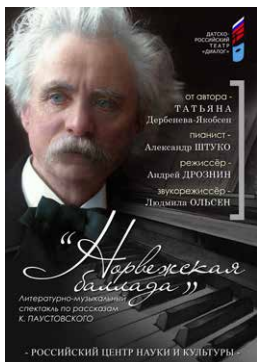
Fjakkolata

Гозо, Santa Lucija

13 октября

Тысячи фонарей (fjakkoli) на фоне безмятежной сельской местности Гозо... Добро пожаловать в общину Санта-Лучиа на празднование, посвященное Богородице Фатимской (Our Lady of Fatima)! Традиция зародилась в то время, когда Гозо еще не знал электрического света. Поэтому сотни «не-электрических» огней сияли на холме возле деревни в честь праздника.

СПЕКТАКЛЬ



Норвежская баллада

Театр Манозль

29 октября • 20:00

Театр «Диалог» представляет литературно-музыкальный спектакль «Норвежская баллада». В основу драматической части композиции положен рассказ К. Паустовского «Корзина с еловыми шишками». Творческая фантазия выдающегося русского писателя-романтика К. Паустовского создала воображаемую ситуацию встречи великого композитора с маленькой девочкой на лесной тропе. Эта встреча стала исходным пунктом для раздумий о смысле бытия и великих ценностях искусства и культуры.

Участники спектакля:

От автора —

Татьяна Дербенева-Якобсен

Пианист — **Александр Штуко**

Датско-российский театр «Диалог» был учрежден в Копенгагене в декабре 2000 г. Подробности: kinodramammt@gmail.com

ФЕСТИВАЛИ



Notte Bianca

Улицы Валлетты, музеи, парки, сады и рестораны

5 октября • 18:00 — 00:00

Ночь искусства, которую нельзя пропустить! Средневековый город распахивает двери для гостей. Дворец Великого Магистра, Парламент, резиденция Премьер-министра Мальты, музеи столицы — все открыто для посетителей, причем — бесплатно! Органные концерты, хореографические постановки, перформансы в зданиях, на улицах и площадях... Notte Bianca создана, чтобы удивлять, очаровывать и доказывать в очередной раз, что мальтийская столица — прекрасна!



Birgufest или Ночь свечей в Биргу

Город Биргу и окрестности

11-13 октября

Событие, которое нельзя пропустить! Организаторы фестиваля готовят концерты, на улицы выходят торговцы сладостями. Музеи и исторические здания открыты для посетителей за символическую плату. Но основная магическая сила этой ночи состоит в тысячах свечей, которые зажигают жители Биргу на улицах старинного города. Из всех событий, которыми так насыщена жизнь Мальты, это по праву считается одним из самых ярких и захватывающих.



Festival Mediterranea-2019

Театр Астра, Гозо

19 октября — 30 ноября

Это ежегодный праздник культуры, который проводится в самом сердце Средиземного моря, на острове Гозо. Фестиваль Mediterranea предлагает все, чем богата культурная палитра древнего острова: выступления хоров, оперные концерты, симфоническая музыка, лекции об искусстве, фольклор и кухня. Фоном для фестиваля, посвященного тысячелетним достижениям искусства, служит чистая естественная красота теплой го- зитанской осени.



Фестиваль шоколада в Хамруне

Хамрун

26 октября • 19:00 — 23:00

Город засыпает... Просыпаются любители шоколада. Традиционный фестиваль шоколада в Хамруне — то, что действительно нужно вам осенью! На главной улице города можно увидеть картины и скульптуры из шоколада, а между ними расположены палатки, где вы найдете все виды угощений из шоколада, которые можно запить... шоколадным вином. Кроме того, с этого момента начинается подготовка к Рождеству. Поэтому обычно в Хамруне на улицы выходят и торговцы традиционными рождественскими вертепами.

ПРОГУЛКИ



EuroBirdwatch-2019

5 октября — 6 октября

Октябрь — прекрасный месяц для наблюдения за птицами на Мальте. Это время, когда небо полно перелетных птиц, отправляющихся на поиски места зимовки.

EuroBirdwatch — это крупнейшее ежегодное мероприятие партнерства BirdLife, проходящее в рамках общеевропейской инициативы, где участвуют все партнерские организации BirdLife в течение одного и того же уик-энда в нескольких странах Европы и Центральной Азии. Сотни орнитологов будут определять и подсчитывать пролетающих птиц во время Великой осенней миграции, когда миллионы пернатых совершают свое эпическое путешествие на юг, к зимовкам в Средиземноморье и Африке.

Мероприятие начнется с экскурсии в заповеднике Адира (Ghadira Nature Reserve), участие в которой нужно зарезервировать. Второй день пройдет в лесу Buskett (нет необходимости в бронировании!). Этот лес по праву считается на Мальте прекрасным местом для изучения осенней миграции птиц.

Заповедник Адира

Суббота, 5 октября
07:30 — 09:45 (бронирование)

Это мероприятие будет состоять из наблюдения за птицами, а орнитологи будут рассказывать об особенностях осенней миграции. Во время экскурсии можно будет принять участие в процессе кольцевания птиц (будут организованы две группы: 07:30-08:30 и 08:45-09:45). Участие в группе нужно забронировать.

Buskett

Воскресенье, 6 октября
14:00—19:00

Присоединяйтесь к BirdLife Malta в течение дня, на природе! Приезжайте в Бускетт с одеялами и закусками для пикника на природе. Вас ждет наблюдение за птицами и игры для детей, подготовленные организаторами мероприятия. На сайте birdlifemalta.org можно найти карту, где организаторы отметили место сбора. Пожалуйста, обратите внимание, что вам нужно будет пройти по пересеченной местности, чтобы добраться до этой точки.

Организаторы обращают внимание, что все мероприятия бесплатны, но возможны (и желательны!) добровольные взносы.

САММИТЫ



Delta Summit 2019

MFCC, Ta' Qali

2–4 октября

Говорим «Мальта», подразумеваем «блокчейн». В октябре на острове во второй раз пройдет Delta Summit, посвященный блокчейн-индустрии, но не только ей одной, а также темам искусственного интеллекта, интернета вещей, больших данных, киберспорта. Все для достижения единой цели — создания на острове идеальной среды для развития инновационных технологий. В 2019 году организаторы Delta Summit рассчитывают привлечь более 8 000 участников.



Malta Innovation Summit

Отель Hilton

9–11 октября

Средиземноморский остров в третий раз встречает Malta Innovation Summit, объединяющий бизнес-лидеров, инвесторов, стартаперов, исследователей — всех, кто подпадает под категорию людей, меняющих этот мир. Главную ставку организаторы саммита делают на возможность общения новаторов между собой. Состоятся презентации проектов перед инвесторами, встречи с экспертами, мастер-классы, посвященные темам «умных» городов, социального предпринимательства,



РУССКАЯ
RUSSIAN



ТРАПЕЗА
FOODS



Gorg Borg Olivier Street, Sliema, tel: 79 03 02 03

Мы поставляем наши продукты в следующие магазины:

Sliema

- Russian Supermarket, Gorg Borg Olivier Street
- Tower Supermarket, High Street
- Sliema Minimarket, The Strand
- Strand Gifts & More, The Strand
- Meats and Eats, Dingli Street
- **NEW!** Quick Shop, The Strand

San Gwann

- Vegimania, Triq Birkirkara

St Julians

- Arkadia Food Store, Portomaso
- Arkadia Food Express, Paceville
- Park Towers Supermarket, Gorg Borg Olivier Street
- **NEW!** Park Towers Supermarket, Spinola
- Basic Food & Drinks, Triq il-Qaliet
- Qmarket, Elija Zammit Street, Paceville
- Metro Beverages, Triq San Gorg, Paceville

- KTA Store, Triq il-Wilga, Paceville
- **Bugibba**
- Amro Minimarket, Triq il-Hgejieg
- **NEW!** Eurosuper Supermarket, Triq Censu Tanti
- **Qawra**
- Trolees Supermarket, Tourist Street
- RCG Confectionery, Tourist Street
- **Swieqi**
- Lifestyle Store, Swieqi Road

Ibragg

- Greens Supermarket, Triq l-Uqija
- **Birzebbuga**
- **NEW!** Bay Food Store, Pretty Bay
- **Mellieha**
- Valyou Supermarket, Triq il-Kbira
- Luna Minimarket, Triq il-Qarnit
- **Mosta**
- Pama Supermarket, Triq Valletta

[FACEBOOK.COM/RUSSIANFOODSUPERMARKET](https://www.facebook.com/russianfoodsupermarket)

Naxxar

- Valyou Supermarket, Parish Street
- **Birkirkara**
- Smart Supermarket, Naxxar Road
- **Santa Venera**
- Park Towers Supermarket, Psaila Street
- **Gzira**
- J&M Store, Manoel de Vilhena Street
- **NEW!** Brothers Confectionery, Ponsomby Street

Qormi

- Pavi Supermarket, Triq Manuel Dimech
- Shopwise Supermarket, Triq l-Indina
- **Marsaskala**
- Sugar & Spice, Triq il-Qaliet
- Honey Corner, Triq il-Qaliet
- St Thomas Supermarket, Triq il-Qaliet
- Hasla la Vista Supermarket, Triq Sant Antnin

ПОСТУПЛЕНИЕ СВЕЖИХ ПРОДУКТОВ КАЖДУЮ НЕДЕЛЮ!



4 октября

Vienna Forever

Манозль Театр

Рауль Лей (Raoul Lay), дирижер

Роберто Коминати (Roberto Cominati), фортепиано

Четыре произведения великих классиков будут представлены в концертной программе четвертого октября: увертюра «Кориолан» Людвиг ван Бетховена, «Просветленная ночь» Арнольда Шенберга, Фортепианный концерт №21 Вольфганга Амадея Моцарта и «Неоконченная симфония» Франца Шуберта.

«Музыка гнева» — так порой характеризуют увертюру «Кориолан» Людвиг ван Бетховена, созданную композитором в 1807 году для постановки трагедии «Кориолан» австрийского драматурга Генриха Коллина. В ее основу была положена история жившего в V веке до н.э. римского полководца Гая Марция, прозванного Кориоланом. Эта история была изложена греческим историком Плутархом в «Сравнительных жизнеописаниях». Кориолан, изгнанный из города и охваченный жадой мести, приводит под римские стены огромное войско. Он непреклонен к мольбам сограждан, но не в силах противостоять просьбам матери и жены. В итоге полководец отступает и гибнет. Психологический конфликт, внутреннее смятение, разрушение человеческой личности — все это вы найдете в музыке Бетховена.

Еще одна история, которую расскажет Мальтийский филармонический оркестр, повествует о мужчине и женщине, об их нелегкой любви. Женщина, в холодную, лунную ночь, кается в измене, и мужчина прощает ее. Таков сюжет поэтического произ-

ведения Рихарда Демеля из сборника «Женщина и мир». Этому моменту «просветления», преобразования после покаяния, Шенберг посвятил струнный секстет «Просветленная ночь». Автор поэмы Рихард Демель позже напишет композитору, что, слушая «Просветленную ночь» он пытался следить за собственным сюжетом, но вскоре забыл об этом, очарованный музыкой. И по сей день «Просветленная ночь» принадлежит к числу наиболее популярных и часто исполняемых сочинений Шенберга.

Произведение, о котором спорят до сих пор, — это «Неоконченная симфония» Шуберта. «Я пел песни и пел их много лет. Когда я пел о любви, она приносила мне страдания, когда я пел о страдании, оно превращалось в любовь», — писал композитор. Шубертовская симфония №8 рассказывает о любви и смерти, идеале и действительности, о внутреннем мире человека, который остро ощущает разлад с окружающей действительностью. При этом Шуберту удалось невероятно гармонично поведать о тоске и одиночестве. Композитор превратил свое отчаяние в прекрасные мелодии.

Впервые эта симфония была исполнена через 43 года после ее создания. Она была случайно обнаружена в архивах друга композитора. Свое название «Неоконченная» симфония получила потому, что сохранились только две части произведения. До сих пор ведутся споры о том, является ли произведение незавершенным,

или замысел композитора полностью воплощен в двух частях, вместо принятых четырех. С этим произведением в симфоническую музыку вошла новая тема — внутренний мир человека, который остро ощущает разлад с окружающей действительностью.

Интересно, что «Неоконченную» симфонию много раз пытались завершить. В частности, известны варианты английского музыковеда Брайана Ньюбаулда (Brian Newbould) и российского композитора Антона Сафронова, но в концертной практике эти версии не прижились.

О жизни и умении радоваться каждому мгновению напоминает произведение Моцарта.

Фортепианный концерт №21 был впервые исполнен 12 марта 1785 года, через несколько дней после того, как был написан Вольфгангом Амадеем Моцартом, и с тех пор это произведение, похожее на веселый летний праздник с фейерверком, пользуется любовью слушателей.

«Концерты, — говорил Моцарт, — дают нечто среднее между слишком трудным и слишком легким, они блестящи, приятны для слуха, но, разумеется, не впадают в пустоту, то тут, то там, знаток получит подлинное удовольствие, но и не знатоки останутся довольны, сами не ведая почему...».



VIENNA FOREVER

FRIDAY
04 OCTOBER

Conductor
RAOUL LAY
Piano
ROBERTO COMINATI

7.30pm
TEATRU MANOEL
Valletta

BOOKINGS 2124 6389
bookings@teatrumanoel.com.mt
www.teatrumanoel.com.mt


MALTA
PHILHARMONIC
ORCHESTRA
www.maltaorchestra.com


1732
TEATRU MANOEL

AX

The
PALACE
★★★★★


MAPFRE
MSV Life



12 октября

Джакомо Пуччини «Богема»

Театр Астра (Гозо)

Бедность и беспечность в Париже, художники и музыканты, камин, который топится рукописями вместо дров, прелестная соседка, вино, любовь и смерть... Либретто «Богемы» было написано по роману французского писателя Анри Мюрже (1822—1861) «Жизнь богемы». Мюрже изобразил жизнь талантливых, но бедных молодых артистов — поэтов, художников, музыкантов, населявших Латинский квартал в Париже. У главных героев произведения были прототипы, включая самого Мюрже. Премьера оперы «Богема» состоялась 1 февраля 1896 года, на сцене театра «Реджо» в Турине. Успеха не было, реакцию публики и критиков описывают как прохладную. Но неудачная премьера не помешала произведению найти своих поклонников. «Богема» стала одной из самых популярных опер в мире.



24 и 26 октября

Джузеппе Верди «Трубадур»

Театр Астра (Гозо)

Братья, которые не знают друг друга, любят одну женщину и воюют за нее — вот самое краткое описание запутанного сюжета (основа — драма Антонио Гарсиа Гутьерреса «Трубадур»), в котором соединились битвы и тайны, любовь и месть. Главные герои, увы, погибают. Премьера оперы Джузеппе Верди «Трубадур» состоялась 19 января 1853 года, в театре «Аполло» в Риме, и с тех пор это произведение, пережившее множество прочтений, триумфально шествует по миру.



24 и 25 октября

Diablo Y Angel

**Роберт Самут Холл
(Флориана)**

**TANGO NUEVO QUINTET
ПРОИЗВЕДИЕНИЯ
АСТОРА ПЬЯЦЦОЛЛЫ**

В зале Роберта Самута во Флориане прозвучат произведения «великого Астора» — так называли Астора Пьяццоллу аргентинцы. Этому композитору удалось раскрыть душу Аргентины в музыке, стать самым известным композитором своей страны — сочинителем неподражаемых танго. Он создал стиль «танго нуэво», призванный превратить танго в музыку для прослушивания, а не только для танцев. Эта идея была подвергнута жестокой критике со стороны традиционалистов. Вместе с тем, Астор Пьяццолла стал обладателем многочисленных призов и премий. Одна из них была присуждена ему «за смелость композиций и за поразительное творчество в создании аранжировок, придающих танго новое звучание».

Осень, звезды и «Весна священная»



Легендарное произведение Игоря Стравинского «Весна священная» впервые прозвучало в исполнении Мальтийского филармонического оркестра 14 сентября, в зале Средиземноморского конференц-центра.

МФО выступил под руководством заслуженного артиста Республики Армения Сергея Смбатяна, который с недавних пор занял место главного дирижера этого музыкального коллектива. В первом отделении с оркестром выступил пианист Алексей Володин, исполнивший Второй фортепианный концерт Сергея Рахманинова.

Среди гостей, посетивших в этот вечер Средиземноморский конференц-центр, были голливудские звезды Харви Кейтель и Малкольм Макдауэлл, которые сейчас заняты в съемках фильма, посвященного мальтийской истории — событиям 1919 года.

Перед концертом для публики организовали встречу с культурологом Янкой Бухагиар и композитором Рубеном Захрой.



Объединение культур

Мальтийский филармонический оркестр снова едет в Москву! В 2019 году, в рамках программы «Объединение культур», этот прекрасный музыкальный коллектив даст четыре концерта в российской столице. Каждый из таких концертов претендует на звание легендарного, поскольку, помимо мальтийского оркестра, в них принимают участие солисты из разных стран мира. Предстоящий тур организован Европейским Фондом Поддержки Культуры совместно с МФО, в партнерстве с Ассоциацией поддержки культурных инициатив (АПКИ).





Мальтийский тенор в «Зарядье»

Два года назад в Москве одним из главных событий осени стало открытие парка «Зарядье». Произошло это в день рождения российской столицы, отпраздновавшей тогда свое 870-летие. Через некоторое время к списку уникальных объектов нового парка добавился концертный зал-трансформер, ставший «Проектом года» в столице.

На эту сцену **21 ноября** выйдет знаменитый мальтийский тенор, культурный посланник средиземноморского острова, звезда мирового класса, выступления которого собирают тысячи слушателей, — **Джозеф Каллея**. Дирижировать Мальтийским филармоническим оркестром на сцене «Зарядья» будет заслуженный артист России **Константин Орбелян**.

Для солиста и дирижера это уже не первый совместный концерт. Несколько лет назад музыканты уже выступали в российской столице.

Суперзвезда классической музыки в ММДМ

Светлановский зал Международного московского дома музыки примет Мальтийский филармонический оркестр **23 ноября**. В стенах, облицованных сибирской лиственницей (лучшим «акустическим» деревом), зазвучит скрипка одного из самых выдающихся молодых музыкантов

современности, победителя Конкурса им. королевы Елизаветы (2009), в восьмилетнем возрасте выступившего на церемонии открытия Зимних Олимпийских игр 1998 года в Японии, популяризатора классической музыки не только на концертных площадках, но и в Instagram (более 175-ти тысяч подписчиков!) — скрипача **Рэя Чен**.

Концерт откроет «Праздничная увертюра» для симфонического оркестра мальтийского композитора Кристофера Муската. Затем в исполнении Рэя Чен прозвучит сочинение современного американо-мальтийского композитора Алексея Шора Phantasms. Также слушателей порадует знаменитая пьеса французского композитора Камиля Сен-Санса «Интерлюдия и Рондо-каприччиозо». Завершит программу Пятая симфония П.И. Чайковского.

Руководить мальтийским оркестром будет заслуженный артист Республики Армения, худрук и главный дирижер Государственного симфонического оркестра Армении, который с недавнего времени стал и главным дирижером Мальтийского филармонического оркестра — маэстро **Сергей Смбалян**. В качестве приглашенного дирижера Сергей Смбалян работал с Мальтийским филармоническим оркестром несколько лет. В прошлом году именно с ним мальтийский музыкальный коллектив совершил европейский концертный тур, а затем отправился на гастроли по США и России, выступив, в частности, на таких известных площадках, как «Карнеги-холл» и Большой зал Московской консерватории.

«Я действительно люблю свое дело и людей, с которыми я работаю, считаю, что это чувство взаимно со стороны музыкантов...» — отметил Сергей Смбалян, комментируя в мальтийской прессе свое назначение.

Маэстро продолжил: «Любой успех — это результат совместной работы, самоотверженности и взаимного уважения. Подобные ценности лежат в основе нашей деятельности. Поэтому я полностью уверен, что наше сотрудничество будет успешным».

По мнению нового главного дирижера Мальтийского филармонического оркестра, концертные туры, первоначально в Европе, а затем в США, «стали катализатором для повышения узнаваемости МФО в международном музыкальном сообществе. В настоящее время оркестр обладает прекрасной репутацией, что дает ему возможность чаще гастролировать».



Венецианское настроение в Доме Союзов

Белоснежные колонны, огромные хрустальные люстры и зеркала — знаменитый Колонный зал Дома Союзов, построенный в конце XVIII века, известен как один из самых торжественных залов Москвы. Это величественное произведение архитектуры, созданное для искусства.





В торжественной обстановке этого московского зала **25 ноября** состоится концерт Мальтийского оркестра под руководством Сергея Смбатяна, совместно с представителем солнечной Италии — пианистом, призером Международного конкурса пианистов в Лидсе (2009) **Алессандро Таверна**. Музыка Алессандро Таверна, как считают критики, «способна вызвать такое же чувство удивления, как и посещение его родной Венеции».

Итальянский пианист, гастролировавший в самых известных залах мира, в 2012 году получил награду Premio Presidente della Repubblica от Президента Италии Джорджо Наполитано, за художественные достижения и международную карьеру. Ценители его творчества утверждают, что Алессандро Таверна может считаться преемником своего великого соотечественника Артуро Бенедетти Микеланджели.

Пианист откроет программу концерта исполнением сюиты современного американо-мальтийского композитора Алексея Шора — Travel Notebook. За сюитой последует произведение мальтийского композитора Николо Изуара — Увертюра из оперы-буфф «Турецкий доктор» для симфонического оркестра. Завершат программу «Средиземноморские танцы» Чарльза Камиллери и сочинение Альберта Гарсиа: Сюита из балета Bahr для симфонического оркестра.

Легенда мировой классической сцены в Большом зале Московской консерватории

Большой зал Московской государственной консерватории имени Петра Ильича Чайковского примет заключительный концерт московского тура Мальтийского филармонического оркестра **27 ноября**. Здесь будет играть легендарный израильский скрипач, альтист, дирижер и педагог, впервые взявший в руки скрипку в три года и дебютировавший как солист Израильского филармонического оркестра в одиннадцать лет, — **Шломо Минц**.

Этот выдающийся музыкант — лауреат международных конкурсов, обладатель престижных международных премий, в том числе премии Музыкальной академии «Кильяна» в Сиене, премии «Золотой диапазон» за выдающиеся музыкальные достижения, почетный доктор университета Бен-Гуриона в Беэр-Шеве. Дирижировать оркестром будет Сергей Смбатян.

Программа концерта откроется мальтийской музыкой: прозвучит «Праздничная увертюра» для симфонического оркестра Кристофера Муската. Затем Шломо Минц исполнит сочинение современного аме-

риканско-мальтийского композитора Алексея Шора Seascapes и Фантазию Цимбалиста «Золотой петушок» на темы из оперы Римского-Корсакова. Завершит программу музыка чешского композитора Антонина Дворжака.

По мнению Шломы Минца, одной из проблем современности является недостаточное количество информации о классической музыке. «Поэтому необходимо рассказывать о мире классической музыки как можно большему количеству людей», — считает легендарный скрипач.

Г-н Минц утверждает: «В прошлом классической музыки есть ошибка: она была слишком эксклюзивной, доступной только высшему обществу. Это нужно менять, необходимо привлечь как можно больше молодежи в концертные залы».

Великолепные современные и исторические залы, солисты с мировым именем из разных стран, которым будет аккомпанировать также заслуживший международное признание Мальтийский филармонический оркестр... Лучшие произведения композиторов разных эпох... Организаторы московского тура МФО сделали все, чтобы привлечь как искушенных ценителей классической музыки, так и тех, кто готов открыть для себя этот удивительный и волнующий мир!



Under the distinguished patronage of the President of Malta

M P O

MOSCOW TOUR

A UNION OF CULTURES



21 NOV	Zaryadye Hall
23 NOV	Moscow International House of Music
25 NOV	The House of Unions
27 NOV	Moscow State Tchaikovsky Conservatory

SOLOISTS:

Joseph Calleja (Malta) • Ray Chen (Australia)
Alessandro Taverna (Italy) • Shlomo Mintz (Israel)

CONDUCTORS:

Sergey Smbatyan (Armenia)
Konstantin Orbelyan (USA)

Organisers:



Partners:



Malta
Gozo & Comino



MINISTRY FOR TOURISM

www.eufsc.eu

www.maltaorchestra.com

Не просто шум!

Голливудские звезды — в первой мальтийской исторической драме

«Тишина! Мотор!». Дворец Вердала, Форт Манозль, улицы мальтийского городка Бормла и Манозль Театр не раз услышат эти слова в течение ближайших дней. В сентябре 2019 года на Мальте начались съемки первого фильма, посвященного истории острова. Картина описывает один из самых драматических моментов жизни Мальты — июнь 1919 года: Sette Giugno, который порой называют «первой мальтийской революцией».



События 1919 года называют первой мальтийской революцией. Это был начальный шаг на пути борьбы за независимость острова от Британии. Растущая безработица и рост цен на хлеб вывели на улицы протестующее население острова. Позже 7 июня 1919 года назовут «Днем гнева». Восстание Сетте Джуньо 1919 года занимает фундаментальное место в мальтийском национальном сознании. Протесты закончились трагически: гибелью нескольких мальтийских мятежников, расстрелянных британскими войсками в Валлетте.



По сути, мы сейчас делаем самый большой кинопродукт на мальтийском рынке, потому что впервые интеллектуальная собственность на фильм принадлежит Мальте. Именно так фильм будет продвигаться на международном рынке

Педжа Милетич

Продюсер



Первый фильм на Мальте... о Мальте!

Начнем с общеизвестного: Мальта — знаменитая во всем мире съемочная площадка. За несколько десятков лет здесь было снято более трехсот фильмов, среди которых: «Троя», «Гладиатор», «Граф Монте-Кристо», «Капитан Филипс», «Полуночный экспресс», сага «Игра престолов». При этом армии поклонников этих эпических кинолент порой и не догадываются о существовании небольшого средиземноморского острова, где эти картины были сняты. Ирония заключается в том, что ни один из сотен фильмов, снятых на острове, не был посвящен самой Мальте и не являлся продуктом местного кинопроизводства. Эту ситуацию призвана исправить кинокартина, съемки которой стартовали

14 сентября. На мальтийском языке ее название звучит как «Storbju». На английском — «Just Noise».

От слова — к делу

Пионерами создания мальтийского кино стали представители местной продюсерской компании «Монолит». Несколько лет компания работала на острове, занимаясь производством малобюджетных кинолент. Но однажды к продюсерам Педже Милетичу и Аарону Бриффа пришел сценарист Жан Пьер Магро, который долгое время вынашивал идею создания масштабного кино, способного покорить мировые киноцентры.

На стол лег сценарий фильма, посвященного событиям 1919 года. «Фильм рассказывает о дне, который мы называем Sette Gugino. Это восстание, которое случилось в тот период, когда Мальта находилась под управле-

нием Британии. Именно в это время мальтийская нация начала осознавать необходимость обретения свободы. Это момент нашей национальной гордости!» — рассказывает Аарон Бриффа, — «Когда мы с Педжей Милетичем увидели сценарий Жан Пьера Магро, то поняли, что из этого может получиться прекрасный фильм. Мы решили воплотить такую замечательную идею в жизнь!»

По словам Педжи Милетича, когда Жан Пьер Магро написал сценарий, сначала это была, скорее, короткометражка. Но, поскольку тема слишком обширная, фильм невозможно было делать короткометражным.

«Мы обратились к Константину Ишханову, президенту Европейского Фонда Поддержки Культуры: показали ему сценарий, описали свое видение проекта. Он согласился помочь в реализации нашей идеи, затем к нам



Слева направо: продюсер Педжа Милетич, министр культуры, юстиции и местного самоуправления Оуэн Бонничи, министр туризма Конрад Мицци, режиссер Давиде Феррарио, автор сценария Жан-Пьер Магро



Эпизод съемок фильма «Storbju» во Дворце Вердала

присоединились Министерство культуры, юстиции и местного самоуправления и Министерство туризма Мальты. Это стало началом создания фильма», — отметил Милетич.

Команда фильма «Storbju»

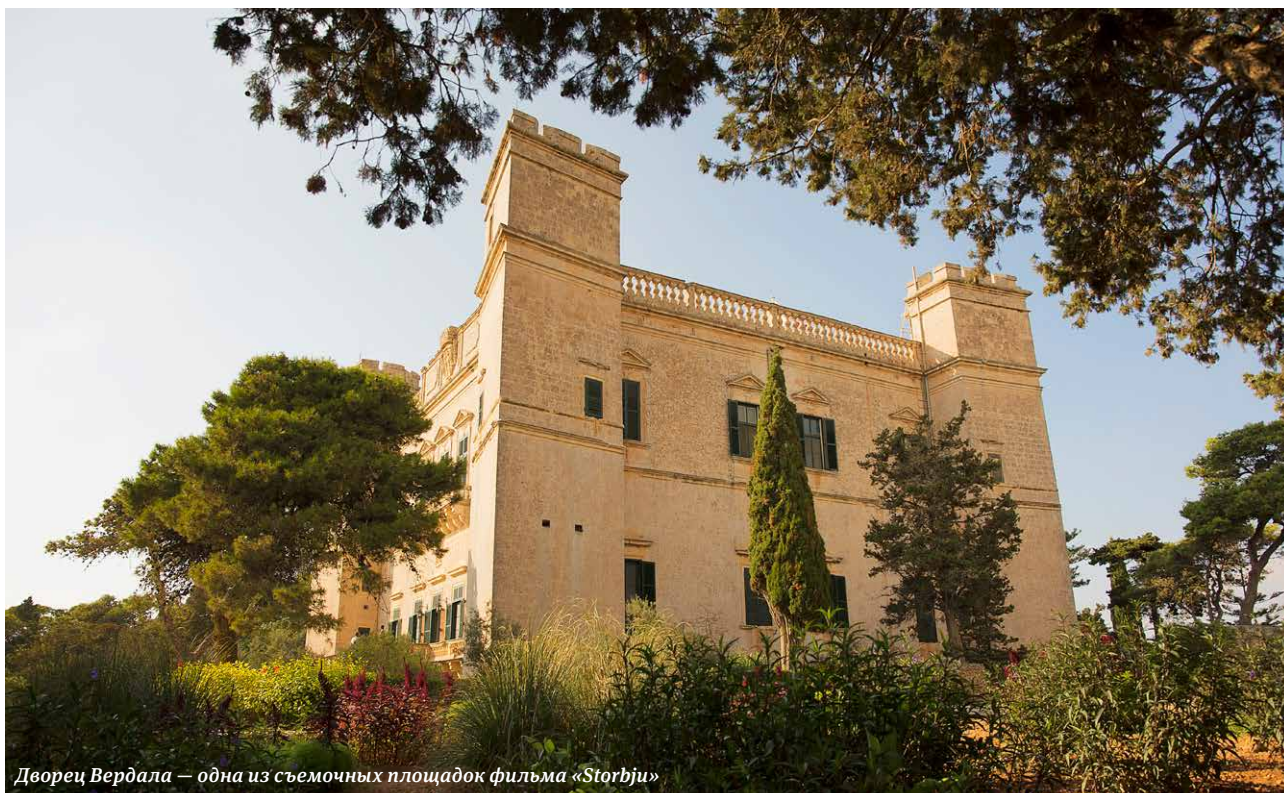
В состав продюсерской группы, помимо упомянутых ранее представителей компании «Монолит» — Педжи Милетича и Аарона Бриффа, в качестве генерального продюсера кинокартины входит президент Европейского Фонда Поддержки Культуры Константин Ишханов. Режиссерское

кресло пригласили занять итальянца Давиде Феррарио, дебютировавшего в качестве режиссера в 1989 году, в фильме «Конец ночи».

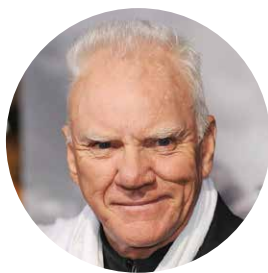
Феррарио известен своей способностью работать в разных жанрах. В его портфолио и документальные фильмы, которые не раз демонстрировались на российских кинофестивалях, и художественные драмы, и мюзиклы. Постоянный участник Венецианского кинофестиваля, призер Берлинале — Феррарио — известен и как автор романа «Затемнение» (1995), по которому в 2006-м году снял фильм режиссер Оливер Паркер.

По словам Феррарио, в новой киноработе для него самое важное — тема.

«Это не просто фрагмент мальтийской истории, это универсальная история людей, которые борются за свои права и независимость. То, о чем мы рассказываем, приобретает таким образом международное звучание и становится понятным во всем мире», — считает Давиде Феррарио — «Мальта расположенная между Европой и Африкой, на перекрестке культур, — это остров, который хотел независимости. Я буду стараться визуализировать подобное стремление!»



Дворец Вердала — одна из съемочных площадок фильма «Storbju»



Фильм, роль в котором я исполняю, рассказывает о стремлении мальтийцев быть независимыми. Им это удалось, и толчок был сделан тогда — в 1919 году. Для того, чтобы противостоять мощной британской армии, мальтийцам нужно было обладать большой смелостью. Совсем молодые люди, студенты (участники тех событий) сделали будущую независимость острова возможной.

Малкольм Макдауэлл

Актер

Визуализировать стремление Мальты к независимости съемочная группа будет в городке Бормла, где не так много антенн и баков на крышах, что позволит создавать иллюзию начала XX века и в Манозль Театре (изначально съемки здесь не планировались, но старинный театр завоевал сердца кинематографистов, когда они его увидели). Дворец Вердала в фильме будет показан в качестве резиденции британского губернатора. Наконец, съемочной площадкой станет Форт Манозль.

В списке актеров, занятых в фильме, мы видим имена голливудских звезд Харви Кейтеля (генерал-майор Хантер Блэр) и Малкольма Макдауэлла (полковник Сэвилл). Для справки назовем два из многочисленных фильмов, в которых принимал уча-

стие Харви Кейтель: «Криминальное чтиво» Тарантино и «Отель Гранд Будапешт» Андерсона. Выбирая два фильма с Малкольмом Макдауэллом, остановимся на главной роли актера в культовом «Заводном апельсине» Стэнли Кубрика и ленте «Калигула» Тинто Брасса.

В первые дни после прибытия на Мальту легендарные актеры успели посетить концерт Мальтийского филармонического оркестра в Средиземноморском конференц-центре. «Это выступление было достойно любой мировой столицы. Прекрасный дирижер из Армении, великолепный русский пианист, замечательное звучание оркестра! Замечу, что музыканты выбрали «Весну священную» Стравинского, далеко не самое легкое для исполнения произведение! И это

было здорово!» — поделился впечатлениями Макдауэлл.

Кино и музыка

Культиход голливудских звезд на концерт МФО не был случайным. По словам продюсера Аарона Бриффа, важным моментом является то, что запись музыки к фильму будет осуществлена Мальтийским филармоническим оркестром под управлением его главного дирижера Сергея Смбастьяна.

«Это первый опыт МФО в киноиндустрии. Ничего подобного они раньше не делали!» — подчеркнул Брифф. — «Так, мы стремимся объединить представителей артистической индустрии Мальты: от музыкантов и актеров до стилистов и дизайнеров, чтобы дать всем этим творческим



Слева направо: Аарон Брифф, Малкольм Макдауэлл, Педжа Милетич, Харви Кейтель



Давиде Феррарио во время съемок фильма «Storbju»



Начало съемок фильма «Storbju» презентовали на пресс-конференции в Манозль Театре 4 сентября 2019 года



Харви Кейтель с генеральным продюсером фильма Константином Ишановым



На Мальте было снято огромное количество известных фильмов, но все они были иностранного производства. В первый раз мы даем возможность мальтийским актерам работать в одном фильме с такими голливудскими звездами, как Малкольм Макдауэлл и Харви Кейтель. Мы покажем саму Мальту, которая была фоном для многих картин, но никогда не была узнаваемой. Так, например, в «Монте-Кристо» вы можете увидеть прекрасный мальтийский порт, но надпись на экране гласит, что это Венеция или Мадрид. Мы же хотим представить Мальту как Мальту, что также внове. Люди смогут увидеть, как прекрасен наш остров!

Аарон Бриффа

Продюсер

личностям уникальную возможность продемонстрировать свой талант за пределами острова».

Что до самой музыки будущей киноработы, которую запишет МФО, то она принадлежит современному американо-мальтийскому композитору Алексею Шору.

Мальта, длинные истории и пресс-конференция в Манозль Театре

Создатель сценария к фильму «Просто шум» — продюсер и писатель Жан Пьер Магро, в активе которого степень доктора наук в области трансмедийных нарративов в Университете Эксетера, рассказывает, что, когда он говорил друзьям, что хочет быть писателем и сочинять сценарии фильмов, они смеялись над ним. Мол, на Мальте «не любят рассказывать длинные истории». И в какой-то момент он решил, что невозможно сделать фильм о Мальте на мальтийском языке и продать это на международном рынке.

«Но потом мы с коллегами составили план, и, когда я понял, что государ-

ство готово оказать нам поддержку, и у нас одно видение и большие цели, я поверил в успех этой идеи», — рассказал Магро на пресс-конференции, посвященной старту проекта, которая состоялась в Манозль Театре 4 сентября.

В презентации уникального мальтийского кинопроекта, помимо самих авторов идеи, приняли участие министр культуры, юстиции и местного самоуправления Оуэн Бонничи, председатель Совета по искусству Альберт Маршалл, министр туризма Конрад Мицци, президент Европейского Фонда Поддержки Культуры Константин Ишханов.

Комментируя сюжет фильма, посвященный Sette Giugno, Оуэн Бонничи отметил: «Мы хотим, чтобы люди знали о нашей истории, особенно молодое поколение. Порой трудно говорить с мальтийской молодежью о том, что происходило более ста лет назад. Мы стараемся хранить историческую память. Мы отмечаем события 1919 года. То, что у нас есть сейчас, это во многом и следствие того, что случилось в те дни».

По мнению председателя Совета по

искусству Альберта Маршалла, создание фильма — очень важный момент не только для киноиндустрии Мальты, но и для всего культурного сектора, поскольку государство впервые принимает участие в создании художественного фильма, посвященного мальтийской истории.

В свою очередь, министр туризма Конрад Мицци заявил, что создание собственного кинопроекта — важный этап в развитии киноиндустрии на Мальте, а также замечательный способ продвижения информации об острове на международной арене.

Фильм, фильм, фильм...

Съемки первой художественной киноленты в истории Мальты, посвященной событиям яркого прошлого этого средиземноморского острова, стартовали 14 сентября. Мировая премьера фильма намечена на весну 2020 года. В течение нескольких месяцев работы над фильмом редакция «Мальтийского вестника» будет следить за процессом и сообщать все самое интересное о съемках фильма.

Мария Ермаченко



Памятник Сетте Джуньо 1919, Валлетта

Памятник посвящен поворотному моменту в современной политической истории Мальты. Работа принадлежит Антону Агиуса, одному из самых ярких мальтийских скульпторов XX века. Памятник был открыт 7 июня 1986 года. Перед нами фигуры шести мужчин с обнаженными торсами. Двое стоят с Мальтийским флагом в руках. Остальные четверо символизируют мальтийцев, погибших во время беспорядков.

В наши дни Sette Giugno — один из пяти национальных праздников на Мальте. В этот день у памятника ежегодно проводится поминальная служба.



Жизнь на сказочном острове продолжается



Мальта во второй раз встречает представителей театральных и кинематографических сообществ разных стран. С 25 по 27 октября здесь пройдет фестиваль «Сказочный остров», организованный образовательным центром «Мир гармонии» и кино-театральной школой имени Сергея Бондарчука. На дебютный фестиваль, который состоялся в прошлом году, приехали гости из Италии, Испании и Великобритании. О том, что нас ждет на втором «Сказочном острове», рассказывает художественный руководитель фестиваля Артем Мальков:

«Наша цель — создать место, где могли бы встречаться и обмениваться опытом творческие театральные и кинематографические коллективы Русского Зарубежья. В этом году мы ждем гостей из Италии (Турин и Рим) и Испании (Аликанте и Валенсия). Мы давно дружим с этими театрами и рады видеть их на Мальте. Кроме того, по традиции, на «Сказочный остров» приедут заслуженная артистка России Наталья Бондарчук и кинооператор Мария Соловьева, которые проведут мастер-классы для участников и гостей фестиваля. Со своей стороны, мы готовим новый спектакль по мотивам произведений Льюиса Кэрролла «Алиса в стране чудес» и «Алиса в зазеркалье». Над этим спектаклем работают художник по костюмам Любава Фарруджия, художник-постановщик Андрей Протасов, хореограф Ольга Чефай. Я выступаю в качестве режиссера. Конечно, главными героями представления являются наши ученики — студенты кино-театральной школы».



Детская опера Во-Пеп

Teatru Giovanni, Гозо
31 октября • 19:30

Оперу для детей, рассчитанную на четырех солистов с хором и небольшой музыкальный ансамбль, в 1968 году написал композитор Джозеф Велла (1942-2018). Кроме солистов и хора, в опере примут участие хореографическая группа и ансамбль Classique, состоящий из зарубежных и мальтийских музыкантов.

ВХОД БЕСПЛАТНЫЙ





Алексей Ягудин:
**«Меня привлекают
роли, в которых можно
и ненавидеть, и любить,
и смеяться, и плакать!»**

Олимпийский чемпион 2002 года, четырехкратный чемпион мира, трехкратный чемпион Европы, двукратный чемпион мира среди профессионалов, чемпион мира среди юниоров... На этом список достижений можно было бы закончить, но он только начинается, потому что фигурист Алексей Ягудин известен и как участник и ведущий известных телепроектов («Звезды на льду», «Ледниковый период», танцевальное шоу «Болеро»), актер театра и кино, ведущий телепрограммы на канале Живая Планета, Первом, «Матч ТВ», ТНТ Беларусь, постоянный участник ледовых шоу Ильи Авербуха.

На этом моменте мы приближаемся к теме нашей беседы, потому что все грани таланта Алексея Ягудина будут блистать в огнях прожекторов зимней Мальты в декабре 2019 года. Именно в это время он сыграет одну из ролей в ледовом спектакле «Шутовская свадьба». О том, какой образ выбрал Илья Авербух для Алексея Ягудина, что ближе фигуристу: комфорт или романтика, как он успевает совмещать несколько карьер одновременно и за чем, — вы узнаете из этого интервью.

Спальный мешок — не проблема!

— **Вы когда-нибудь раньше бывали на Мальте?**

— Конечно. Был рядом с Мальтой, когда команда «Ледникового периода» давала спектакль в Италии, на знаменитой Arena di Verona. Этот тур оставил незабываемые впечатления. Такие же ожидания у нас от Мальты, потому что это особенное шоу: мы будем выступать в центре острова, на площади, когда все вокруг — само по себе история. Конечно, это совершенно иные ощущения, чем от любой другой закрытой площадки.

— **Вы работаете с Ильей Авербухом все 15 лет, которые существует его проект ледовых шоу. Как это было, когда все только начиналось? Рассказывают, что вы гастролировали в автобусах с вырванными сиденьями, спали в спальных мешках. Что удерживало вас в самом начале в этой команде?**

— Я не могу сказать, что было очень трудно. Да, такой проект для нас был внове, но сформировалась очень веселая и дружелюбная атмосфера. Мы понимали, что стоим на пороге чего-то глобального, но тогда и подумать не могли, к чему придем в результате. А сейчас есть ледовый проект и для взрослых, и для детей, гастролы, телевидение, школа фигурного катания... Начинать мы достаточно беззаботно, только что закончив с большим спортом, но о таких перспективах даже и не мечтали. Наверное, поэтому все у нас и сложилось. Мы не думали о грандиозных целях, мы просто наслаждались этим временем. Тогда, 15 лет назад, автобус и спальные мешки — это было абсолютно нормально! Я думаю, что сейчас, если бы Илья предложил бы нам повторить этот путь, мы бы согласились. Чем меньше комфорта, тем больше романтики!

Жизнь вне спорта

— **Почему вы хотели завершить свою карьеру в 2002-м году, как раз перед Олимпиадой, которая стала для вас победной?**

— Это был не первый момент, когда я как бы хотел уйти из фигурного катания. Все банально-усталость. Я периодически порывался это сделать: и в семь лет, и в десять, и в пятнадцать... Конечно, каждый раз по разным причинам. На самом деле, это случается почти со всеми спортсменами, когда в какой-то момент теряешь веру в себя или просто устаешь. И в тот момент, незадолго до Олимпийских игр, я ощутил нечто подобное. Я тогда сообщил Татьяне Тарасовой о своем решении, а в ответ услышал гениальные слова: «Леша, полгода осталось... Давай заедем на Олимпиаду: какая бы медаль ни была, а все пригодится в будущем». Я согласился. После этого мы не проиграли ни одного турнира.

— **Что стало главным вызовом после завершения спортивной карьеры?**

— Как и у всех спортсменов, — нужно было найти себя в обычной жизни. Когда ты занимаешься спортом, главное показывать результаты. Но потом главное — найти себя в жизни вне спорта.

— **В итоге вы обрели себя как телеведущий, актер театра и кино,**

участник ледовых шоу. Как вы находите время и силы на все?

— У всех есть огромный потенциал, который зачастую просто не используется в полной мере.

Если очень хочешь что-то делать, то время найдется: на достижение всех «мечт», на выполнение всего задуманного. У меня есть это желание, поэтому есть и театр, и шоу, и телевидение, и лекции, и школы фигурного катания. Одна из них в Минске существует уже полгода, вторую мы открываем в Москве.

Шутки и правда

— **Какие роли вам по душе? Правда ли, что вы любите играть злодеев больше, чем «хороших парней»?**

— У «плохих» мальчиков всегда больше поле для деятельности, чем у хороших. Это те роли, когда можно и ненавидеть, и любить, и смеяться, и плакать! Меня привлекают образы, в которых нет монотонности. Роли, где есть жизнь, эмоции... Но, конечно, любой артист должен уметь играть разносторонние роли, предложенные ему худруком.

— **Какую роль выбрал для вас Илья Авербух в ледовом шоу «Шутовская свадьба», которое состоится на Мальте?**

— Я буду играть Балакирева. Он — придворный шут. Но... в каждой шутке есть доля правды. И к этому



шуту прислушивается сама Анна Иоанновна — императрица, которая может себе позволить все. Балакирев главенствует над шутами. Говоря современным языком, он — босс. Мне нравится эта роль ее противоречивостью: мой герой может кривляться, делать то, что не всем позволительно. Вместе с тем он приближен к Императрице и, в какой-то степени, имеет влияние на все, что происходит в государстве.

— **Что главное для вас в работе с музыкой композитора Алексея Шора?**

— Перенести эту классическую музыку, написанную для балета, на лед — это поистине замечательный вызов. Наша задача — заинтересовать зрителя с первой секунды и продерживать этот накал до финальных аккордов. И сейчас мы делаем абсолютно все для этого, включая подготовку уникальных декораций, костюмов и спецэффектов. Это будет карнавал красок, усиливающий влияние музыки! После всех наших ледовых спектаклей, после «Ромео и Джульетты», «Кармен» и других шоу, каждый раз хочется сделать постановку еще лучше. Скоро Мальта увидит результат этой работы.

**Беседовала
Мария
Ермаченко**



Любовь и лед

На Мальте состоится премьера ледового шоу

13 декабря 2019 года на Мальте состоится первое в истории острова ледовое шоу «Шутовская Свадьба», которое является адаптацией балета «Хрустальный Дворец» на музыку современного американо-мальтийского композитора Алексея Шора. Уникальный проект организован Европейским Фондом Поддержки Культуры совместно с Продюсерской компанией «Илья Авербух», создающей грандиозные мюзиклы на льду с участием звезд мирового фигурного катания.

Действие ледового шоу разворачивается в XVIII веке, во время правления российской императрицы Анны Иоанновны. Коронованная особа, любившая пышные торжества и необычные забавы, однажды решила устроить свадьбу своих придворных шутов в ледяном дворце.

Режиссером-постановщиком спектакля на льду «Шутовская свадьба» на Мальте станет всемирно известный фигурист, серебряный призер Олимпийских Игр, чемпион мира, чемпион Европы, четырехкратный чемпион России, двукратный чемпион мира среди юниоров, заслуженный мастер спорта России **Илья Авербух**. Он является лауреатом Российской национальной телевизионной премии ТЭФИ в номинации «Продюсер телевизионных программ», обладателем премии «Звезда театра» за первый мюзикл на льду и лауреатом премии имени Олега Янковского «Творческое открытие» за постановку мюзикла на льду «Кармен».

По словам Ильи Авербуха, идею ледового шоу на Мальте предложил **Константин Ишханов — президент Европейского Фонда Поддержки Культуры**.

«Я сказал, что, в первую очередь, мне нужно послушать музыку, которая была написана к этому спектаклю, и, должен сказать, что это произведение Алексея Шора мне

очень понравилось. Я понял, что его музыка может быть очень «ледовой». При этом сама идея — крайне интересная. Мы обычно ставим классические произведения... Что касается «Шутовской свадьбы», то, несмотря на то, что это известный исторический факт, подобный сюжет не использовался так часто в постановках, как, скажем, «Кармен» или «Ромео и Джульетта». Поэтому для меня это определенный вызов: рассказать подобную историю хореографическим языком, языком льда», — отметил Илья Авербух.

На лед Мальты, для производства которого будут использованы несколько холодильных установок, выйдут всемирно известные фигуристы: олимпийские чемпионы Татьяна Тотьмянина и Максим Маринин. Им предстоит сыграть несчастных влюбленных. Плести интриги в роли шута Балакирева будет олимпийский чемпион Алексей Ягудин. Олимпийские чемпионы, чемпионы Европы, Екатерина Боброва и Дмитрий Соловьев воплотят на льду образы Анны Иоанновны и Бирона, а четырехкратный чемпион Италии Иван Регини предстанет в роли придворного кавалера. Этот звездный состав пополнит ведущая солистка Большого театра России Анна Аглатова.

13
2019
December
7 PM



ILYA AVERBUKH
PRODUCTIONS



SHOWS
HAPPENING
.COM



Malta
Tourism Authority

DIGITAL PROJECTIONS NATURAL ICE

• PREMIERE IN MALTA •

Jesters' Wedding ICE SHOW

TO THE MUSIC OF AMERICAN-MALTESE COMPOSER A. SHOR

STARRING

WORLD, OLYMPIC GAMES AND NATIONAL CHAMPIONS, TOP-INTERNATIONAL
COMPETITIONS WINNERS & LEADING OPERA SOLOIST OF BOLSHOI THEATRE OF RUSSIA

ORIGINAL PLOT, BAROQUE SCENERY
AND CHIC COSTUMES!

Политик и писатель Альфред Сант: «Сила воли и еще раз — сила воли!»

Г-н Альфред Сант — выдающийся мальтийский политик, деятель культуры и писатель. Однако, обычно творческие и административные качества редко сочетаются в одном и том же человеке. В Альфреде Санте их союз прекрасен и гармоничен. Он, подобно человеку эпохи Возрождения, умеет если не все, то многое!



— Здравствуйте, уважаемый Альфред Сант! Как нам известно, вы имеете огромный опыт в области политики и являетесь одним из самых мудрых и философски мыслящих политиков на Мальте. Ваше мнение имеет большое значение не только в вашей собственной стране, но и в Европарламенте. За вашими плечами огромный опыт управления страной! Не могли бы вы рассказать вкратце о себе?

— Я родился в 1948 году, вырос в прекрасной семье — у меня были замечательные родители. Я получил среднее образование, а в 1968 году получил степень бакалавра и магистра физики в Университете Мальты. Также я изучал государственное управление и дипломатию в Международном институте административной публикации (IIAP) в Париже (в настоящее время он является частью ENA, Школы Национальной государственной администрации), после чего был награжден дипломом IIAP. С 1970 по

1975 гг. я работал вторым и первым секретарем, специализирующимся на европейских делах и двусторонних отношениях с западноевропейскими странами, на миссии Мальты в тогдашнем Европейском экономическом сообществе в Брюсселе. Миссия удвоилась: сформировались посольства в Бенилюксе, Западной Германии, Франции и Испании.

Впоследствии я оставил дипломатическую службу, чтобы пройти обучение на дневном отделении в Бостоне, США.

После окончания обучения, в 1976 году, я получил степень бакалавра с отличием в Бостонском университете. А в 1979 году — степень доктора философии из Гарвардской школы бизнеса.

В конце семидесятых я вернулся на Мальту и работал консультантом по вопросам бизнеса и социальной политики. Я занимал пост исполнительного заместителя председателя Мальтийской корпорации развития

(MDC), а затем занимался вопросами продвижения и развития промышленности в период с 1979 по 1982 год. После ухода из MDC я некоторое время был председателем ведущей фабрики одежды нашего острова «Бортекс» и литейного завода Metalfond.

Консалтинговые и управленческие задачи привели меня в Ливию, Свазиленд, Азербайджан, Словению, Малайзию, Калифорнию, Бенилюкс и Пакистан.

Мое участие в политической жизни началось в 1982 году в качестве председателя информационного департамента лейбористской партии Мальты. Впоследствии я был избран президентом партии (1984-1988). Вступил в парламент в 1987 году и был избран лидером лейбористов (1992-2008) а также лидером оппозиции. С 1996 по 1998 год я занимал пост премьер-министра Мальты.

На протяжении многих лет занимался журналистикой, литературой и театром.

Редактировал журнал Ferment в шестидесятых; ежемесячный журнал «Завтра» с 1982 по 1984 гг.; ежеквартальный журнал «Общество» с 1989 по 1992 гг. Был одним из редакторов литературного ежеквартального NEO на мальтийском языке (1989-1991). С 1978 по 1992 год — корреспондентом Economist Intelligence Unit для Мальты, а с 1986 по 1992 год — корреспондентом The European Review. Помимо публикации статей и статей в ряде периодических изданий, я формировал и писал регулярные еженедельные рубрики в ныне несуществующей газете Malta News (1979-1988), газеты It-Torċa (1983-1988 и снова в 1996-2008 годах) и газеты The Malta Times (1999-2008).

“ Искусство может разрушить барьеры между народами и поколениями, выражая чувства солидарности, свободы, благополучия и грусти, а также подчеркивая миссию человеческой расы на этой планете.

Также я стал одним из основателей экспериментальной драматической группы Xsenuri (1967-1968), и в 1966 году получил главную премию на первом в Мальте конкурсе по написанию телевизионных пьес. А год спустя — первую премию в Национальном конкурсе радиопрограмм. Мною были опубликованы четыре романа на мальтийском языке, а также книги пьес, рассказов и очерков.

С 1984 по 1988 год я женат на Марии Дарманиной. У меня есть дочь Марта.

На данный момент я являюсь главой мальтийской делегации в группе S&D в Европейском парламенте. Был избран депутатом Европарламента в июне 2014 года.

— **Что вы делаете и делали на протяжении многих лет, чтобы оставаться на вершине своей работы, такой как менеджмент, политика или писательство?**

— Тайм-менеджмент имеет очень важное значение. Его задача состоит в том, чтобы иметь некоторые личные правила, которые определяют, что для вас важно или потенциально важно. Очевидно, что необходимо следить за текущими проблемами и событиями, чтобы, если они изменились и стали более значимыми, вы своевременно узнали об этом. Помощники, коллеги по персоналу должны быть компетентны, чтобы своевременно помочь вам с этим.

Важно поддерживать преемственность. Непосредственное внимание к задачам, с которыми вы сталкиваетесь, усложняет ситуацию и, в конечном итоге, потребует больше времени и усилий, чем было бы в противном случае. Так, например, слова и выражения становится труднее найти. Склонность отложить подобную творческую задачу возрастает. Вам нужно удвоить или утроить усилия, необходимые для завершения работы. Сила воли и еще раз сила воли!

— **Как вам удается создавать такие захватывающие книги?**

— Я не знаю, являются ли они захватывающими. Только читатели могут сказать об этом. Действительно: то, что волнует одно поколение,

может быть скучно для следующего. Или наоборот.

Я люблю писать и всегда хотел писать истории, которые могут понравиться людям. Итак, я последовал примеру британского писателя Грэма Грина. Он настаивал на том, что пишет романы, а также длинные истории, которые предназначены для чтения как для развлечения, хотя в них может быть что-то еще. Но ясно, что любой творческий текст должен как-то забавлять.

На мой взгляд, мальтийскую литературу следует рассматривать и воспринимать как часть современной европейской литературной сцены. Темы, которые населяют европейскую литературу, должны также «обитать» на Мальте. Я не знаю, делает ли такой подход книги «захватывающими».

— **Какие литературные открытия вы сделали для себя за последний год?**

— Я «открыл» для себя китайского писателя Чэнь Чжун Си через его чудесный роман «В стране Белого Оленя». В нем прослеживаются судьбы крестьян, живущих в отдаленной провинции в течение пятидесяти и более лет. Действие романа происходит в то время, когда националисты и коммунисты боролись за контроль

над Китаем после распада феодальной властной структуры.

Затем был французский писатель Жан Клод Иззо со своими детективными романами. Он из Марселя. Он писал очень хорошо (к сожалению, этот писатель умер несколько лет назад от рака). Я бы отнес его творчество к школе триллеров Симона-Монтальбана-Андреа Камиллери.

Мне нравится тралить в Интернете, чтобы загрузить те или иные книги. Так, я загрузил из библиотеки Йельского университета рукописи журнала Антонио Пигафетты о путешествии Магеллана по миру...

— **Считаете ли вы, что развитие культурных ценностей является важной задачей в нашем современном информационном обществе? Музыка, литература, театр — могут ли они способствовать изменениям в общественном мировоззрении, культурному возрождению и, следовательно, экономической стабильности?**

— Конечно, формирование и развитие культурных ценностей является важнейшей задачей. Жаль, что, хотя цифровая революция открывает огромные возможности для этого, она также ведет и к вульгаризации общения. Искусство может разрушить барьеры между народами и поколениями, выражая чувства солидарности, свободы, благополучия и грусти, а также подчеркивая миссию человеческой расы на этой планете. Во всем этом, учитывая, как происходит глобализация, остается проблема того, кто будет контролировать развитие культурных ценностей. Крупные транснациональные корпорации? Или народ, что демократично? Крупные государства? Массы, диктаторы? Мафия? Кто?

Вопрос остается открытым, однако мы можем повлиять на процессы глобального культурного становления уже сегодня.

Я благодарю вас за замечательную беседу и желаю вашему журналу удачи во всех его начинаниях!

Беседовала Нина Рябченко



У воды и без воды



Эту статью я дописывал в стране, где первая же надпись в аэропорту утверждает, что здесь можно пить воду буквально из любого крана. И, судя по всему, авторы утверждения близки к истине. Эх, эту бы уверенность да на мальтийскую землю!

Губит людей не пиво...

Творец славно повеселился, когда создавал нашу с вами планету. Назвать каменный шарик, на 70% покрытый водой, словом «Земля» — еще полбеды, но вот сделать огромные запасы жидкости непригодной для питья — это уже похоже на сарказм.

Недостаток питьевой воды называют в числе причин повсеместного распространения виноделия (как способа долгосрочного хранения запасов жидкости для питья), а также как одну из возможных причин, согласно которым народы покидают те или иные территории. Вряд ли мы узнаем, что было правдой столько-то тысяч лет назад, но, конечно, вода сыграла не последнюю роль в миграции народов.

Пить или не пить?

«Можно ли пить воду на Мальте?» — если не самый популярный вопрос

туристов, приезжающих на остров, то точно один из самых часто задаваемых. Не очень понятно, как на него корректно ответить: в теории вода из-под крана вполне безопасна, а после некоторых водопроводов в небольших российских городах — даже и вкусна. На практике лучше не играть в лотерею со своими почками и не портить вкус чая или кофе тем набором химических элементов, которые остались в «теоретически чистой» воде.

Учкудук, три колодца

Хотя «Википедия» утверждает обратное, источники пресной воды на Мальте есть. Просто все эти источники на деле — удобные резервуары для сбора дождевой влаги в течение года (рек и подземных пресных источников на острове действительно нет!). Во многих здешних городках жители пользуются их удачным расположением и набирают воду (чаще все-таки для



СЕМЕН СПИРИДОНОВ

партнер BDO Malta

11 лет в аудите, 8 лет на Мальте, трое детей и критическое отношение к жизни заставляет оценивать риски и изучать возможности.

технических нужд, а не питьевую), не оплачивая халявные кубометры ARMS. И, как часто бывает на маленьком острове, — небольшие пруды, заполняющиеся после дождя, гордо называют Chadwick Lakes. Почему бы и нет, если Buskett и Manikata — леса, то и Chadwick — озера! Стати, если у вас будет свободный день в солнечную погоду после дождя — советую съездить туда на пару часов: увидите не совсем характерный для Мальты пейзаж.

Часть дождевой воды, смешанной с поступающей из моря соленой, фильтруют до приемлемого для дальнейшей обработки состояния, но в промышленных масштабах получается не слишком эффективно. Поэтому всю Мальту обеспечивают водой действительно три колодца: Cirkewwa, Pembroke и Ghar Lapsi. В этих точках стоят станции, которые из морской воды — после небольшой магии — получают пресную воду. Ее-то и закачивают в городские трубы.

Вопрос про «пить или не пить» не имеет однозначного ответа. По большей части из-за того, что происходит с этой водой после выхода со станции обратного осмоса, где вода, проходя через специальную мембрану, разделяется на очищенную воду и раствор с загрязнениями. Если за магистральные трубы еще можно быть относительно спокойным, то за тот участок трубопровода, который подходит к вашему дому, — вряд ли кто-то поручится. А потом вода попадает на крышу — в бак, который читатель этих строк не открывал, наверное, лет пять (если вообще представляет, где этот самый бак находится!).

Бензин ваш — идеи наши!

Что же делать, если хочется получить дома источник чистой воды и не менять ради этого страну проживания? Во-первых, проверьте состояние входных труб в доме, а также чистоту бака на крыше. Мелкая мертвая живность в вашем бачке принесет точно боль-

ше вреда, чем гипотетически может повредить почкам обратный осмос. Даже если вы все равно будете покупать бутилированную воду, проверка точно не помешает.

Во-вторых, бутилированной воды продается (и раздается бесплатно в супермаркетах) множество наименований на любой вкус и кошелек. Большинство из них — просто дополнительно очищенная после обратного осмоса, но, по крайней мере, она явно чище, чем из-под крана на кухне.

В-третьих, привычные жителям мегаполисов 19-литровые бутылки для офисов вполне можно заказывать и домой. Этот шаг требует небольших телодвижений: подписать договор, оставить депозит, согласовать даты и время приезда, но зато потом довольно продолжительное время можете не беспокоиться о наличии свежей воды в доме. Обсуждения среди соотечественников выдают лидеров местной доставки: H2Only и Ecorure. Но на деле можно выбирать любого поставщика из найденных в справочнике.

И наконец, можно поставить себе домой такой же reverse osmosis фильтр, разве что не промышленных масштабов. Если вы не питаетесь постоянно только картошкой-фри и гамбургерами, то, с большой вероятностью, уже получаете необходимые минеральные вещества из пищи и можете не воспринимать страшные истории о том, что «обратный осмос вреден для здоровья».

Если не получается не обращать внимания на подобные истории, —

купите фильтр с дополнительной минерализацией. Он стоит чуть дороже, но на душе будет спокойнее. Явных лидеров на местном рынке нет. Выбирайте тех, кто будет регулярно менять фильтры и не спросит за это существенных денег в пересчете на литр очищенной воды.

Когда сидишь на мели, уже не до подводных течений

И напоследок — о цене вопроса. В пересчете на литр воды все способы довольно дешевы, да и не потребляют много питьевой воды в домашних условиях. Гораздо эффективнее для кошелька — ограничить потребление воды для прочих хозяйственных нужд.

Итак:

- поставьте две кнопки смыва на унитаз. Если есть возможность — установите совмещенную раковину (японцы знают толк в экономии ресурсов!);
- найдите лейку на душ с мелкой сеткой — давление будет выше и расход воды меньше;
- если есть место на кухне — купите посудомоечную машину. Кроме того, что это счастье для домохозяйки, это еще и экономия воды;
- проверьте, сколько человек у вас зарегистрировано в счетах ARMS, и заполните форму H, если не все проживающие учтены. Чем больше проживающих, тем больше кубометров воды вам продают по ставке, существенно ниже обычной.



Повышаем свою эффективность

Осенью обычно непросто бывает вернуться к повседневным делам. После отпусков и каникул нужно время, чтобы настроиться и включиться в работу или учебу. Поговорим о том, что поможет организовать себя, поддерживать мотивацию и работоспособность на длинной дистанции.



НАТАЛИЯ ТРОФИМОВА

Психолог, консультант, сертифицированный специалист по семейно-феноменологическому подходу (семейным расстановкам). Профессиональные интересы: индивидуальное и семейное консультирование, группы личностного роста. Исследование адаптации к жизни за границей. На Мальте с 2015 года ntrofimova.ru

Помним о цели

Любое дело важно начинать с цели. Напомните себе, зачем вы учитесь и работаете, посещаете курсы или занимаетесь творчеством. Чего ожидаете

добиться в итоге? Что будет наилучшим результатом ваших усилий? Хорошая цель зажигает, дает энергию, помогает не останавливаться. Если нашли такую цель — запишите, изобразите ее в виде символа, подберите вдохновляющую иллюстрацию. Пусть она будет перед глазами: заставка на телефоне или компьютере, табличка на холодильнике, надпись в ежедневнике. Особенно важно вспоминать о цели в те моменты, когда мотивация спадает, а такие периоды неизбежно наступают. Не нужно этого пугаться, просто к возможным спадам энтузиазма подготовьтесь заранее.

Цель есть, следующий шаг — спланировать процесс ее достижения. Ведь даже яркие цели могут завязнуть в повседневной рутине, если не наладить свою жизнь в соответствии с ними. Поделюсь несколькими приемами, помогающими себя организовать.

Адмиральский час

Выделите час в день на самые важные задачи. На этот период отключите телефон и мессенджеры, не позволяйте себя отвлекать. Пусть это будет часом максимальной продуктивности. Выбирайте такое время, когда ваша работоспособность на пике. За этот час выполните дела, которые максимально продвигают вас к цели. Ориентируйтесь на стратегические задачи, не сбивайтесь на текучку и мелочи.

В основе этого приема лежит принцип 80/20. Экономист Вильфредо Парето вывел следующую закономерность: 20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий — лишь 20%. Если правильно выбрать ключевые действия и на них сконцентрироваться, можно существенно продвинуться к достижению цели. Выделите свои самые продуктивные действия и именно

«Путь в тысячу ли начинается с первого шага.»

Лао-цзы

их выполнению посвятите адмиральный час.

«Съешь лягушку»

«Лягушки» — мелкие неприятные дела, выполнять которые не хочется, но нужно. Оплатить счета, позвонить сложному клиенту, заполнить отчет. Есть ли такие задачи в вашей жизни?

Обычно мы склонны откладывать такие дела, тянуть до последнего. Но «лягушки» имеют тенденцию накапливаться, они не исчезают сами собой. А еще и портят настроение! Ведь мы все равно помним об их существовании. Подобные нерешенные задачи способны отравить даже успешный день.

Введите привычку «съедать» по одной «лягушке» на завтрак. Начинайте день с одной неприятной задачи. Быстро выполните ее и почувствуете облегчение. Ведь нерешенная задача больше на вас не давит. И самое неприятное за день уже позади. Можно выдохнуть и заняться другими делами.

Не глотайте больше одной «лягушки» за раз, будет сложно «переварить».

«Слона едим по частям»

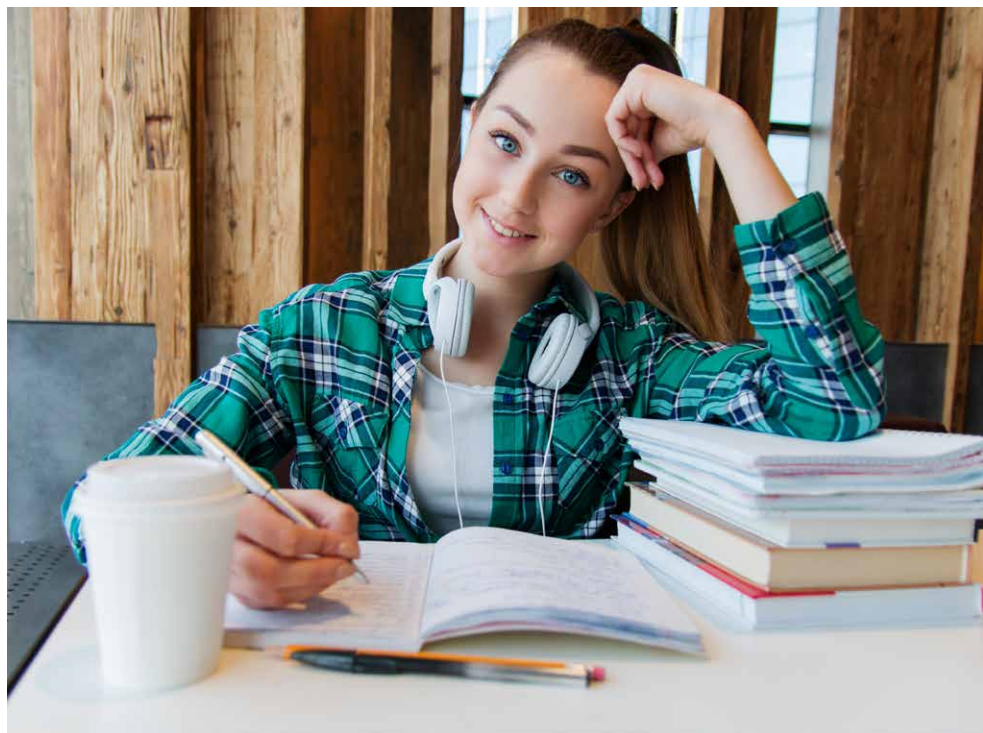
В отличие от «лягушек», «слон» — большая важная задача, к которой порой не знаешь, как подступиться: написание книги или диплома, подготовка к экзамену, крупный проект. Поэтому сначала делим объемную цель на фрагменты. Что будет первым этапом на пути ее достижения? Как проверить результат? В какие сроки уложиться? Мелкие конкретные задачи становятся посильными и не пугают.

Не забывайте отмечать выполнение каждой подзадачи. Заведите дневник достижений, нарисуйте таблицу или график, где будете отмечать каждый выполненный шаг. Обязательно поощряйте себя и хвалите за каждое достижение.

«Швейцарский сыр»

Далеко не все любят работать по плану. Порой, столкнувшись с неинтересной задачей, мы впадаем в ступор, откладываем, отвлекаемся. В итоге страдает весь проект. Метод «швейцарского сыра» помогает не бросать работу, даже если какие-то дела вызывают неприятие.

Суть простая — займитесь тем, чем хотите, но в рамках общей задачи. Устали от упражнений по грамма-



тике? Переключитесь на просмотр видео по теме. Не пишутся тезисы к проекту? Начните подбирать иллюстрации и цитаты. Главное, не бросайте всю задачу. Вгрызайтесь в нее с разных сторон. Постепенно, шаг за шагом, вы в большом объеме общей работы «прогрызете» такое количество дырок, что «съесть» оставшееся не составит труда.

«Ловим двух зайцев»

Фокусируем усилия и экономим время. Берем две задачи. Например, выучить иностранный язык и наладить личную жизнь. А теперь объединяем эти задачи в одну. Регистрируемся на сайте знакомств, выбираем желаемый язык общения и в бой!

В чем преимущество?

Во-первых, вы всегда в выигрыше. Или разговорную практику получите (даже если собеседник не в вашем вкусе, зато потренируетесь!), или с интересным человеком познакомитесь (ну и что, что говорит с ошибками!). А в идеале — и то, и другое.

Во-вторых, одна задача помогает другой. Какой бы значимой ни была цель, мотивация неизбежно угасает. В эти моменты на выручку приходит другая задача, где интерес как раз на пике. Надоело учить английский, а тут столько неотвеченных сообщений от симпатичных незнакомцев! Сразу желание возвращается.

Устали от общения с противоположным полом, но надо разговорные

навыки тренировать. Где еще брать собеседников? Легче всего — на знакомом сайте.

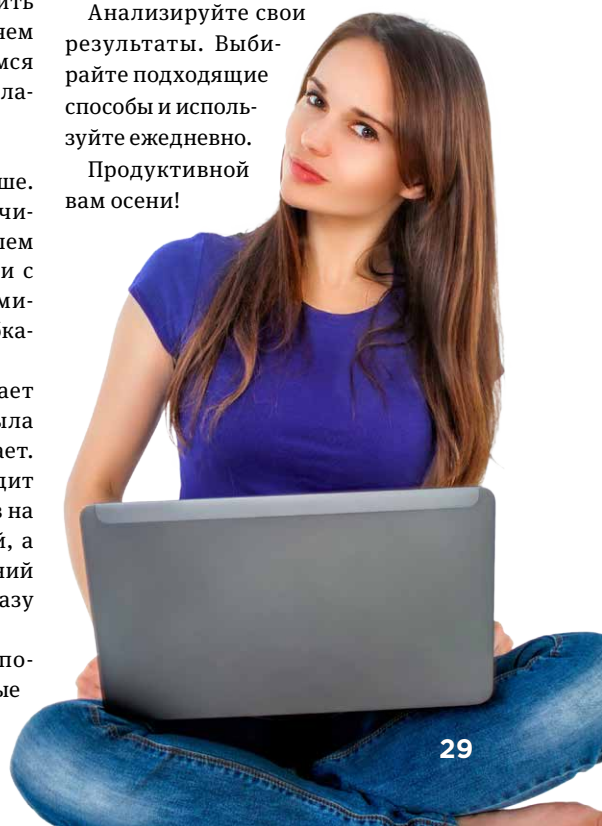
Подумайте, как можно объединить ваши задачи. Это хорошая проверка на жизнеспособность целей. Если их удастся совместить, они с большей вероятностью впишутся в вашу действительность.

Резюме

И еще раз напомню, как важно замечать собственные успехи и достижения. Не скупитесь на похвалу и поддержку самому себе.

Анализируйте свои результаты. Выберите подходящие способы и используйте ежедневно.

Продуктивной вам осени!



Нашшар:

«первый, кто уверовал»



В центральной части Мальты есть славный город Нашшар с населением около 14-ти тысяч человек. Согласно легенде, Святой апостол Павел проповедовал здесь после того, как корабль, на котором он направлялся в Рим, потерпел крушение у берегов Мальтийского архипелага. Произошло это знаменательное событие в 60 году н.э. Недаром девиз города Нашшар звучит как: «Первый, кто уверовал».



АЛЛА КАРЕЛИНА-ЗАРБ

Профессиональный, лицензированный гид, организую и провожу индивидуальные/групповые экскурсии по Мальте. Живу на Мальте и изучаю историю Мальтийского архипелага и Средиземноморья с 2002 года.

Мадонна-Победительница

Церковь Мадонны-Победительницы — одно из самых высоких зданий в городе, построенное в стиле барокко. 8 сентября является на Мальте и Гозо государственным праздником — Днем Победы. В это время город и главная приходская церковь в Нашшаре пышно отмечают окончание Великой Осады 1565 года.

8 сентября рыцари-иоанниты нанесли серьезный урон силам Оттоманской империи. 8-го Сентября завершилась Вторая мировая война на территории Мальты. В церковном календаре эта дата посвящена Рождеству Богородицы.

Чарующий Дворец Паризио

Напротив главного входа в приходскую церковь расположен знаменитый Палаццо Паризио. На фоне ве-

личественной церкви фасад дворца выглядит несколько сдержанно. Но, как только переступаешь порог, оказываешься в роскошном холле исторического особняка.

Купив билет, можно прогуляться по дворцовым залам, расположенным на втором этаже. В эти залы ведет величественная лестница из мрамора. Апартаменты Палаццо Паризио, выполненные в стиле барокко, восхищают роскошью убранства. Посетители могут полюбоваться прекрасными фресками, лепниной, мрамором, зеркалами, позолотой, старинной мебелью и картинами.

С террасы дворца открывается замечательной красоты вид на ландшафтный сад, где царит атмосфера гармонии и спокойствия. Внутренний двор Палаццо Паризио с садом признан одним из самых красивых в Европе и по праву считается «Версалем в миниатюре». Палаццо часто

арендуют для свадебных церемоний, различных светских мероприятий, званых ужинов. Здесь также проводят фотосессии.

Во внутреннем дворе работают кафе и ресторан Luna (Луна), названные в честь бывшего владельца особняка маркиза Джузеппе Шиклуны, выкупившего дворец в конце XIX века. В начале XVIII века дворец строился как частная резиденция Великого Магистра Манозеля де Виллены. Позднее его приобрела семья Паризио, в честь которой этот дворец сейчас и называется.

На сегодняшний день счастливые обладательницы дворца — прямые потомки маркиза Шиклуна, баронесса и ее дочь. Эти прекрасные дамы заботятся о содержании дворца с огромным садом.

Палаццо Насциаро: закрытая территория

Недалеко от главной площади Нашшара — Победы — находится Палаццо Насциаро, особняк XVIII века. Дворец был возведен на стратегически важном месте — холме, откуда были вид-

ны ближайшие деревни, и являлся частной резиденцией.

В Нашшаре обитали многие знатные мальтийские семьи, которые говорили по-итальянски. Ведь до 1934 года итальянский язык был официальным языком Мальты.

Позднее Палаццо было превращен в первый полицейский участок и штаб-квартиру полиции в Нашшаре. Впоследствии во дворце размещалась начальная школа, а в годы Второй мировой войны — бомбоубежище и временный подземный госпиталь.

После войны здание отремонтировали. В настоящее время палаццо Насциаро — это роскошная частная резиденция. К сожалению, туристов на территорию дворца не допускают.

«Здесь у домов есть имена...»

В лабиринтах извилистых улочек Нашшара можно окунуться в спокойную атмосферу города, полюбоваться традиционными фасадами домов, деревянными балконами, нишами на углах домов со статуями святых, барельефами святых покровителей у входа. А еще — почитать названия домов на табличках...

Первоначально свои дома мальтийцы называли именами святых покровителей. Позднее — ставили на табличках три первых буквы от имени жены, затем — последние буквы от имени мужа, или наоборот. На сегодняшний день на Мальте и Гозо можно увидеть таблички с самыми разными названиями, например: «Огни гавани», «Ласточкино гнездо» и даже — «Приходите завтра».

Впрочем, везде есть наименования улиц и номера домов, но если хозяева решили дать имя своему дому, то нужно сообщить об этом на почту. Тогда подобное имя войдет в почтовый адрес, да и почтальону будет легче ориентироваться среди разнообразия табличек на домах.



Тихие и спокойные улицы Нашшара, тенистые аллеи и многочисленные парковые зоны располагают к спокойным пешим прогулкам. Здесь — просто рай для мучеников цивилизации и людей, нуждающихся в уединении. На живописных узких улочках города царят тишина и спокойствие.

Храбрый лазутчик

Нашшар — это исторический, археологический и культурный город. Он всегда играл важную роль в истории Мальты, от появления на острове христиан до поражения Османской Империи в ходе Великой Осады 1565 года.

Одна из маленьких площадей рядом с приходской церковью носит имя народного героя Мальты Тони Байада, — уроженца Нашшара. Этот человек прославился во время Великой Осады. Он был успешным и ловким гонцом, который вплавь добирался до осажденных городов на территории Великой Гавани, до Ислы и Биргу, и передавал секретные сообщения рыцарям-иоаннитам.

Байад владел турецким, выучил его за годы, проведенные в плену. Он переодевался в турецкую одежду, гримировался под турка и проникал во вражеский лагерь, где добывал важную для рыцарей-иоаннитов информацию. Тем самым Байад защищал христианство на острове.

Две башни

Со времен пребывания на Мальте рыцарей-госпитальеров сохранилось несколько укрепленных башен. Самые известные из них в Нашшаре — это Таль-Каптан (Torri tal-Kaptan) и Гаучи (Torri Gauci). Они стоят друг напротив друга на окраине города.

В середине XVI века островитянин Франческо Гаучи после того, как корсары увели его жену в рабство, построил башню, названную его именем. Таким образом он хотел защитить остальных членов своей семьи.

Несколько лет спустя, во время правления Великого Магистра Жана Паризо де ла Валетта, напротив этой башни была возведена еще одна, Таль-Каптан. Предназначалась она для капитана милиции — средневекового народного ополчения, патрулировавшего незащищенные побережья от пиратских набегов.

Следы английского правления

Период правления англичан также повлиял на Нашшар. Город расположен вдоль оборонительных укреплений — Линий Виктории (Victoria Lines), построенных на Большом Разломе. Это одни из самых мощных укреплений на острове периода правления Британии.

В Нашшаре можно увидеть старую мельницу, башни, живописные узкие улочки. В Нашшаре есть множество мест для отдыха, тенистые уголки с удобными скамеечками. На просторных детских площадках можно отлично отдохнуть с малышами.



Вместо резюме

Нашшар — прекрасный, зеленый, уютный город, где можно отлично отдохнуть и получить удовольствие от прогулок. Приезжайте в Нашшар!

Застывшая музыка Слимы

Слиме — одному из самых современных городов Мальты, где, помимо шопинг-центров, расположены модные жилые комплексы, — удалось сохранить несколько зданий, напоминающих о времени, когда здесь скрестили мечи представители различных стилистических направлений в архитектуре.



© Фотограф Giuseppe Balsano

Долгое время Слива была территорией, где богатые мальтийцы (большинство из которых были состоятельными профессионалами из Трех городов) и британцы строили свои летние резиденции. Поэтому Слива походила на престижный британский приморский город. Длинный участок набережной, окруженный викторианскими таунхаусами, обычно трехэтажными, с колоннами, резьбой по фасаду, эркерами и традиционными балконами — таким помнят старожилы этот город. Часть подобного архитектурного наследия сохранилась до наших дней.

Таинственная «высотка»

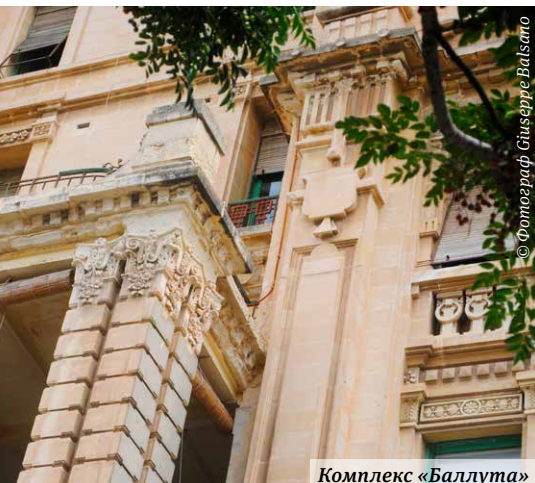
На границе Слимы и Сент-Джулианса внимание туристов привлекает огромное строение. Это Balluta Buildings — загадочная высотка с элементами необарокко и неоготики. Комплекс Баллута был возведен архитектором Джозефом Псайлой в 1928 году как летние апартаменты для состоятельных людей. Он состоит из трех объединенных блоков квартир. На первом блоке здания можно увидеть надпись BALLUTA, на центральном — A. D. MCMXXVIII и на правом — BUILDINGS. Некоторые из квартир в наше время представляются полностью заброшенными, при этом стоимость других апартаментов в этом же здании составляет €4,750,000.

Считается, что своим названием дом (как и залив перед ним) обязан мальтийскому слову: «ballut», что означает «дуб». Несколько таких деревьев можно было увидеть на площади перед зданием.

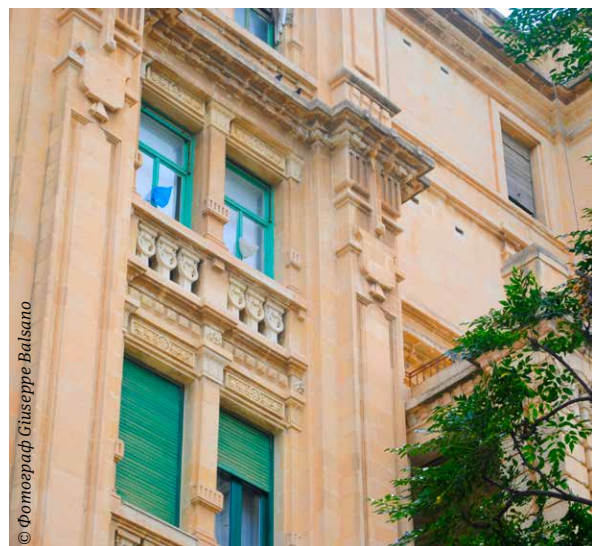
Когда-то апартаменты Balluta Buildings входили в число самых больших и роскошных в Европе. И в наши дни здание поражает воображение и является одним из самых известных на Мальте.



© Фотограф Giuseppe Balsano



Комплекс «Баллута»



© Фотограф Giuseppe Balsano

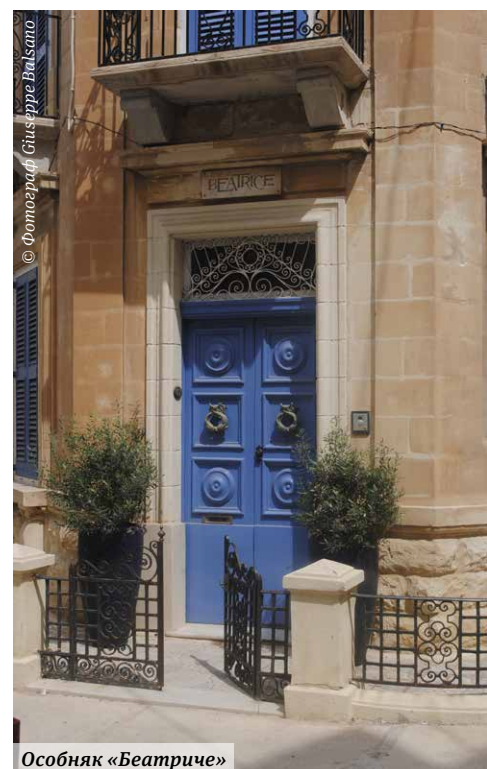
Маньеризм и влияние архитектуры госпитальеров

Несколько зданий на острове хранят память об архитекторе Альберте Ла Ферла (Alberto La Ferla (1888-1942)). Считается, что этот мастер создавал творения, вдохновленные архитектурой госпитальеров. Вместе с тем ему не чужды были идеи Андреа Палладио и Джулио Романо. От последнего Альберте ла Ферла взял любовь к маньеризму с его основной идеей: много ненужного, но все вместе — удивительно гармонично.

Одно из его зданий находится на углу улиц Эмери и Милнера (дом «Беатриче», посвященный музе итальянского поэта Данте Алигьери). Это строение входит в список знаковых зданий Слимы. Он же спроектировал «Дом кактуса», с его прямыми линиями и простым дизайном балкона. Это здание было закончено в 1931 году.



Фрагмент «Дома кактуса»



Обособняк «Беатриче»

Экзотика и чисто английский стиль

Одним из тех, кто создал уникальный облик приморского города, стал архитектор Эмануэль Луиджи Галиция (Emanuele Luigi Galizia (1830-1906)), известный своей приверженностью к экзотическому стилю. Строения, расположенные на Rudolf Street, запоминаются благодаря сложному рисунку резьбы по камню и восточному колориту. Считается, что эти мавританские здания, которые носят названия Алькасар и Альгамбра (Alcazar, Alhambra), были первыми домами в городке, возвышавшимися среди полей. Один из них стал легкой резиденцией самого архитектора, а второй — домом местной знаменитости, художника Джузеппе Кали.



Дом Альгамбра

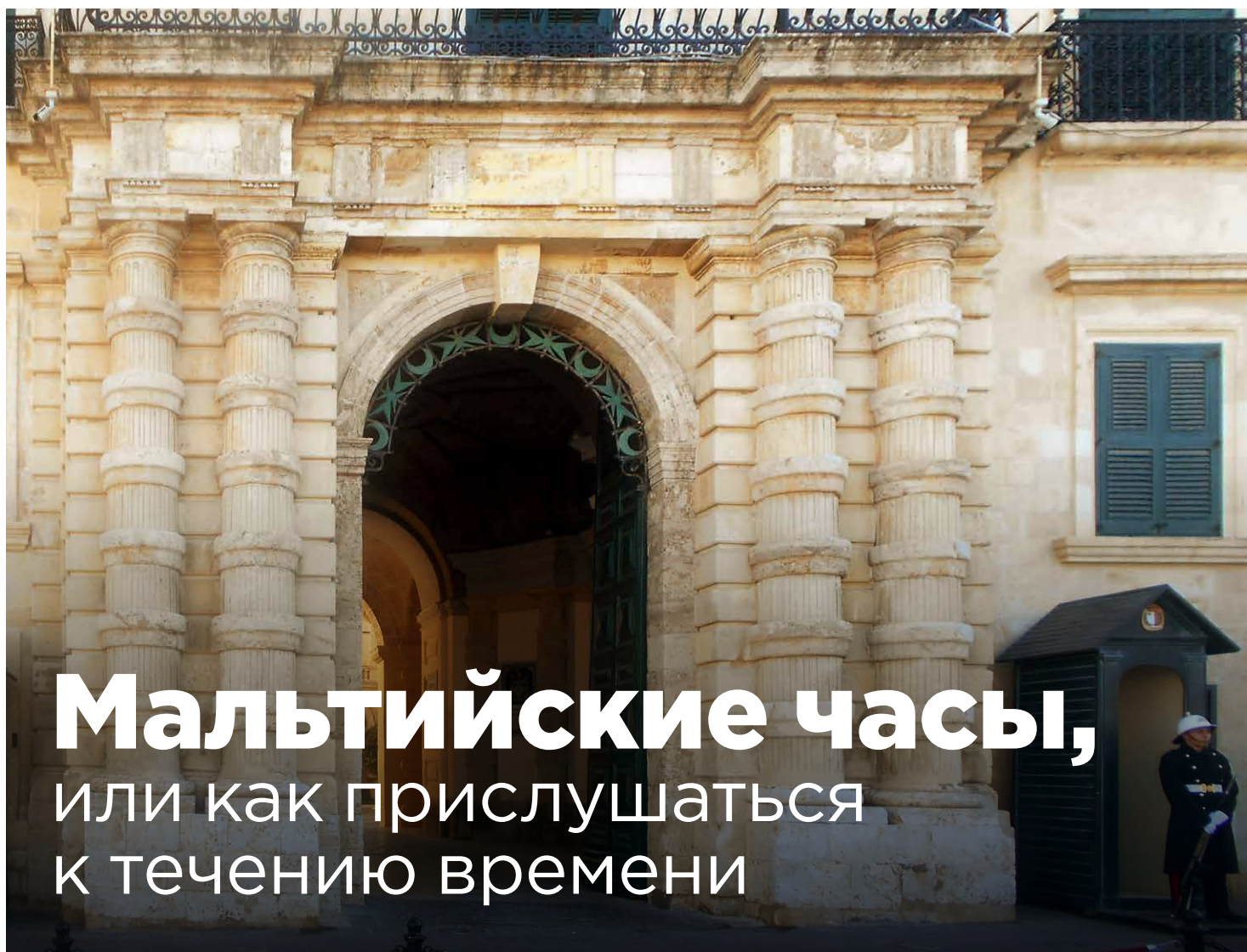


Villa Betharram (Fatima House)

Один из шедевров архитектора Франческо Заммита (Francesco Zammit (1844-1917)), которому также принадлежит несколько зданий на Gorg Borg Olivier Street в Слиме. Фатима-Хаус (Maltese: Id-Dar ta' Fatima), был построен в XIX в. как семейная резиденция. Исследователи отмечают палладианский стиль здания, для которого характерны симметрия, перспектива и следование принципам античной архитектуры. Этот стиль, зародившийся на основе творчества венецианского архитектора Андреа Палладио и сформировавшийся в XVIII в., очень часто ассоциируют с традиционной английской архитектурой.



Фатима-Хаус



Мальтийские часы, или как прислушаться к течению времени

Какими бывают часы? Самыми разными: с одной и двумя стрелками, лунными, солнечными, астрономическими, показывающими день и месяц, напольными, настенными, ручными и даже... эфемеридами (с астрологическими таблицами). Все эти разновидности часов в изобилии представлены на Мальте, но особенно знамениты их экземпляры со Двора часов Пинто во Дворце Великого Магистра в Валлетте.



ЕЛЕНА РАСКИНА

Доктор филологических наук, профессор, писатель, журналист. Мальту любит и изучает с 2007 года.

Двор Нептуна и Двор Часов Пинто

Собственно говоря, во Дворце Великого Магистра два двора. Один называется Двором Нептуна, поскольку украшен бронзовой статуей бога мо-

рей с лицом Великого Магистра Алофа де Виньякура. Да-да, именно Алофа де Виньякура, ибо этот Великий Магистр повелел, чтобы Нептуна ваяли по его образу и подобию. Сначала статуя стояла на рыбном рынке в южной части Валлетты, но потом ее перенесли во Дворец Великого Магистра по приказу британского губернатора Джона Гаспара ле Маршана.

А второй двор назван в честь Часов Пинто. Есть у него и другое название: Двор принца Альфреда. Речь идет об одном из сыновей мудрой британской королевы Виктории, посетившем

Мальту в 1858 году. Но название Двор Часов Пинто гораздо популярнее, потому что здесь находятся самые знаменитые на острове часы. Их, собственно говоря, четверо. Или это одни часы с четырьмя циферблатами. Как вам будет удобнее... По мне, так это четверо разных часов.

Одни из них, с единственной стрелкой, указывают час, другие — день, третьи — месяц, четвертые — фазы луны. Бронзовые фигурки арабских (или — мавританских) рабов, ударяющих молотами, отбивают каждый час. Такие необыкновенные часы создал

мальтийский мастер Гаэтано Велла в правление Великого Магистра Мануэла Пинто да Фонсека. Этот храбрый и проницательный португалец управлял Орденом иоаннитов с 1741 по 1773 год, а Гаэтано Велла создал свое творение в 1745-м.

Лунное время

Для чего же Великому Магистру и его искусному часовщику понадобились часы с четырьмя циферблатами? Дело в том, что часы, указывающие фазы луны, были весьма популярны не только в мусульманском мире, но и в мире христианском. Часы с лунным календарем указывают фазы лунного цикла. Известно, что луна от одного новолуния до другого проходит свой месячный цикл за 29,6 дней. Подобный цикл делится на четыре фазы (по 7,5 дней каждая).

Первые две фазы представляют собой растущую луну, полную энергии и силы. Время растущей луны считается благоприятным для всяческих дел и начинаний. А следующие две фазы относятся к убывающей луне, и в это время, напротив, следует подводить итоги и «собирать камни». Известно, что фазы Луны связаны с ее положением относительно Солнца. Новолуние — это соединение луны и солнца, а Полнолуние — противостояние луны — солнцу.

Лунный календарь времен Великого Магистра Пинто и поныне используется в мусульманских странах для определения дат религиозных праздников, а иногда и как официальный календарь (летоисчисление Хиджры). Сражаясь с мусульманским миром, рыцари-иоанниты многое от него взяли в плане культурном — например, эти лунные часы.

К тому же, популярная в Европе наука астрология в той же мере опиралась на лунный календарь, как и на солнечный, высчитывая взлеты и падения отдельных людей, прославленных родов, династий и целых стран. Например, за новые дела рекомендовали браться в фазу растущей луны, а «собирать камни» — в фазу луны убывающей.

В основе механизма часов с лунным календарем лежит колесо с 59 зубцами. А на колесе этом установлен диск с изображением звезд и двух лун. Количество зубцов на таких часах равно протяженности двух лунных циклов. На циферблате есть апертура (круглая или полукруглая), на которой отображены фазы роста и убывания нарисован-

ных лун. Во время Полнолуния луна видна целиком, а в период новолуния видно звездное небо.

О времена, о нравы...

Такого рода часы называют астрономическими. И во Дворе Пинто они — еще не самые сложные. Астрономические часы могут указывать движение планет, приливы и отливы, различные небесные явления, лунные и солнечные затмения, високосные годы и т.д. В древнем французском городе Лионе, в Соборе Иоанна Крестителя, есть старинные астрономические часы, перед которыми установлена табличка со следующим текстом: «Вы говорите: о времена, о нравы! Но не ускоряйте время, ибо время — это мы сами!». Не правда ли, мудро сказано? Действительно, нет на свете столь же неуловимой, текучей и такой бесстрастной субстанции, как время. Ибо время бесстрастно отражает нас: наши привычки и страсти, взлеты и падения.

Часы в лионском соборе Иоанна Крестителя — самые старые во Франции. Они были созданы в XIV веке, реставрировались с 1572-го по 1600 год. Уже в XVIII веке на этих часах появился минутный циферблат со стрелкой. Лионские «старожилы» показывают часы, минуты, дату, положение Луны и Солнца относительно Земли, а также восход наиболее ярких звезд над старинным городом Лионом. Звонят они в 12:00, 14:00, 15:00 и 16:00. Звон сопровождается движением кукол-автоматов, расположенных в верхней части часов и изображающих различные сценки на религиозные темы. А во Дворе Пинто мавританские рабы бьют молотами по наковальне...

Мальтийский турбийон

Интересно, что уже в наше время мальтийский крест лег в основу дизайна элитной коллекции часов Vacheron Constantin Malte. Во-первых, символ мальтийского креста включили в логотип компании Vacheron Constantin Geneve еще в 1880 году. А, во-вторых, мальтийский крест воспроизводит одну из деталей часового механизма. Эта деталь крепится к барабану для ограничения степени его завода. Подобная деталь называется «мальтийской» — из-за сходства с мальтийским крестом.

А вообще мальтийский крест связан с идеей времени. Его восемь концов символизируют восемь направлений пространства (и, следовательно, раз-



личные часовые пояса), восемь главных стран Европы и восемь основных рыцарских добродетелей: веру, милосердие, правду, справедливость, безгрешие, смирение, искренность и терпение. Этот же символ украшает и наручные часы Vacheron Constantin Geneve. У таких наручных часов может быть «мальтийский турбийон» — каретка турбийона в виде мальтийского креста.

Часы с одной стрелкой

Что касается однострелочных часов (как во Дворе Часов Пинто), то они популярны и поныне. Многие известные современные компании создают часы с одной стрелкой для указания часов и минут. У таких шедевров — расширенная шкала, которая позволяет определить время с точностью до пяти минут. Первые такие часы появились в XVI веке и остаются модными и стильными и сейчас.

А о том, как измерять приливы и отливы, наверное, хорошо знает бронзовый Нептун с лицом Великого Магистра Алофа де Виньякура. Не ускоряйте время, не говорите: «О времена, о нравы!», ибо время — это мы сами...



Как ухаживать за «зеркалом тела»



**ТАТЬЯНА
ВЛАДИМИРОВНА
ИШХАНОВА**

Выпускница Российского государственного медицинского университета (специальность - «Педиатрия»). Обучалась в ординатуре по специальности «Акушерство и гинекология», работала в Центре планирования семьи и репродукции и Городской Клинической Больнице №31 г. Москвы. Проживает на Мальте с 2007 г.

Если глаза — зеркало души, то кожа — зеркало нашего тела. Речь пойдет о проблемной коже. На вопросы «Мальтийского вестника» ответит врач-дерматолог Асламазян Лианна Камсаровна.

— **Лианна Камсаровна, чтобы ввести наших читателей в курс дела, расскажите, пожалуйста, коротко о типах кожи и общих принципах ухода за ней.**

— Существует 5 типов кожи: нормальная, сухая, жирная, комбинированная, чувствительная.

Люди с **нормальной кожей** реже всех сталкиваются с проблемами. Такая кожа не склонна к шелушению, жирному блеску, не дает реакций на холод или высокую температуру. На коже не появляются воспаления и черные точки. Но это — пока осуществляется правильный уход. Лицо необходимо хорошо умывать, периодически отшелушивать, увлажнять.

Сухая кожа отличается тонкостью, близким расположением сосудов, от-

сутствием видимых пор. Она склонна к ранним морщинам. Такую кожу нужно постоянно питать и увлажнять.

У обладателей **жирной кожи** очень активно работают сальные железы. Из-за этого и возникают многие проблемы: жирный блеск, расширенные поры, болезненный вид, частые высыпания и воспаления. Такую кожу нужно деликатно очищать и матировать. Нельзя использовать средства, содержащие спирт.

Чаще всего встречается **смешанный тип кожи**, который характеризуется наличием жирности только в области лба, носа и подбородка (Т-зоны). Такой коже нужен комбинированный уход, то есть отдельный для каждого участка. Нужно увлажнять и матировать Т-зону и питать остальные участки.

Чувствительная кожа подвержена покраснениям и раздражениям, реагирует на холод и высокие температуры, шелушится и чешется. Обладатели такой кожи часто ощущают стянутость и дискомфорт.

— **Какие существуют ли особенности ухода за кожей лица?**

— Основной уход за кожей лица необходимо осуществлять каждый день утром и вечером. Он не занимает много времени и должен стать привычкой.

Можно выделить несколько общих этапов ухода за кожей лица: очищение, тонизирование, увлажнение и специфический уход, в зависимости от типа кожи, возраста, наличия тех или иных проблем. К сожалению, универсальных советов по подбору средств дать нельзя.

Немаловажным этапом ухода за кожей является защита от ультрафиолетового облучения. Ведь ни для кого не секрет, что переизбыток ультрафиолета провоцирует появление пигментных пятен и фотостарение. Выбор солнцезащитного средства зависит от нескольких факторов: возраста, фототипа и состояния кожи, индекса ультрафиолета в вашем регионе, образа вашей жизни.

Так, если вы живете в жаркой стране, где круглый год светит яркое солнце (Мальта является именно такой страной!), и часто проводите время под солнечными лучами, то, естественно, вам нужна более высокая степень защиты. Если же вы работаете в закрытом помещении, то достаточно бывает обычных средств с SPF-защитой.

Если вы загораете на пляже, речь идет о средствах с максимальной степенью защиты. Следует соблюдать общие правила пользования солнцезащитными средствами, чтобы получить от них максимальный эффект. Солнцезащитные средства нужно на-

носить как минимум за 20 минут до выхода на солнце, а если вы находитесь на отдыхе в солнечных странах, загораете на пляже, гуляете под палящим солнцем, то солнцезащитный крем нужно обновлять после каждого купания или каждые два часа пребывания на солнце.

— **К сожалению, не у всех все просто. Обычно ежедневного ухода не всегда бывает достаточно, чтобы лицо выглядело здоровым и ухоженным. Лианна Камсаровна, с какими проблемами, связанными с кожей, ваши пациенты встречаются чаще всего?**

— Конечно же, это угревая болезнь у молодых и розацеа — у более зрелых людей. Необходимо разобраться в причинах и общих правилах ухода и лечения в случае подобных болезней.

— **Что же такое угревая болезнь (прыщи, акне, acne vulgaris)?**

— Угревая болезнь — это хроническое мультифакторное заболевание кожи, возникающее в результате гиперпродукции и дисбаланса липидов секрета сальных желез, фолликулярного гиперкератоза с сужением протоков сальных желез, размножением бактерий и развитием воспаления.

— **Как часто и в каком возрасте встречается угревая болезнь?**

— Угревая болезнь является самым распространенным вариантом поражения кожи среди детей и подростков. Около 85% пациентов в возрасте от 12 до 24 лет страдают той или иной формой угревой болезни. Начало заболевания может быть с 8 до 12 лет, пик заболеваемости приходится на возраст между 14 и 16 годами жизни (у девушек раньше, чем у юношей). Это связано с тем, что повышенный уровень гормонов, особенно андрогенов, стимулирует работу сальных желез, в результате чего происходит избыточное выделение кожного сала. Длительные проявления угревой



Асламазян Лианна Камсаровна

Врач-дерматовенеролог, кандидат медицинских наук.

Окончила в 2001 г. Российский Государственный Медицинский Университет имени Н.И. Пирогова, лечебный факультет.

Аспирантура на базе ГУ НЦЗД РАМН по специальностям: «Дерматовенерология» и «Педиатрия».

14 лет работала в Научном Центре Здоровья Детей РАМН.

В настоящее время успешно трудится в педиатрическом отделении Центральной Клинической Больницы Российской Академии Наук.

Консультирует детей и взрослых.

болезни так же, как и последствия разрешившегося гнойно-воспалительного процесса на коже лица (постакне), могут отрицательно влиять на психику подростка. Чем раньше начато адекватное лечение, тем больше шансов добиться хорошего результата и избежать нежелательных косметических дефектов в будущем. Лечение должно быть подобрано врачом-дерматологом, а не косметологом или самим пациентом.

— **Почему возникает и как проявляется угревая болезнь?**

— Угревая болезнь — заболевание с генетической предрасположенностью. Генетически обусловлены количество и размер сальных желез. В основе патогенеза угревой болезни находятся четыре фактора: гипертрофия сальных желез, фолликулярный гиперкератоз, микробная колонизация *Propionibacterium acnes* и воспаление. Фоном для развития акне является себорея — особое состояние, связанное с гиперпродукцией кожного сала и изменением его состава.

Клинически обыкновенные угри отличаются выраженным полиморфизмом (разнообразием) элементов.



На фоне повышенного салоотделения (себореи) на коже лица (носа, щек, лба, подбородка) появляются открытые (с черными головками) и закрытые (с белыми головками) комедоны. Часть комедонов трансформируется в папулы или пустулы. Папулопустулезные высыпания (гнойнички) могут локализоваться не только на лице, но и на шее, плечах, груди и верхней половине спины (себорейные зоны).

При легкой форме угревой болезни, появляется небольшое количество высыпаний, в основном это комедоны, невоспалительные элементы и единичные гнойнички.

При средней степени тяжести отмечается появление не только комедонов и невоспалительных элементов, но и большого количества гнойников. Заболевания, как правило, распространяется на грудь и спину.

При тяжелой степени акне высыпания представлены большим количеством папуло-пустулезных элементов (воспалений и гнойников), комедонов. Также могут образовываться кисты. Как правило, после выздоровления на коже остаются рубчики и очаги постакне (гиперпигментированные участки кожи).

Наиболее тяжелой формой угревой болезни, которая приводит к грубым рубцам и другим осложнениям, вызванным абсцессами, являются конглобатные угри. Высыпания могут возникать на руках, на животе, ягодицах и даже на волосистой части кожи головы.

— Как ухаживать за кожей и каковы основные методы лечения угревой болезни?

— Первым и очень важным этапом в лечении угревой болезни является тщательное очищение кожи специальными средствами. На сегодняшний день на рынке имеется большое количество средств для ухода за проблемной кожей. Однако не все они обладают высокой эффективностью. Предпочтение следует отдавать не магазинной косметике, а лечебной (продается исключительно в аптеках!), которая разрабатывается совместно с врачами-дерматологами с учетом всех потребностей и особенностей проблемной кожи. Подбираются эти средства врачом-дерматологом в зависимости от локализации и характера высыпаний, степени тяжести болезни, при этом учитываются индивидуальные особенности, такие как чувствительность кожи, склонность к аллергическим реакциям и т.д. Очищающие средства должны

“ Самостоятельное лечение сильнодействующими препаратами категорически запрещается! Лечение назначает и контролирует врач-дерматолог.

быть в форме гелей, муссов и лосьонов (но никак не в форме масла или молочка!).

И, конечно, не могу не отметить, что применение «народных» средств, не предназначенных для ухода за кожей лица (хозяйственное мыло, дегтярное мыло, мыло для рук и т.д.), чревато самыми печальными осложнениями для кожи. Также следует знать, что при угревой болезни, во избежание распространения воспалительного процесса, применение скрабов с отшелушивающими частицами категорически противопоказано. Для отшелушивания кожи рекомендуется использовать мягкие лосьоны и пилинги, содержащие фруктовые или салициловую кислоты.

Второй этап — это наружная терапия определенными препаратами, действие которых направлено на подавление выработки кожного сала, сужение пор и снятие воспалительного процесса. Следует строго соблюдать все рекомендации по применению наружных средств для лечения угревой болезни, так как имеется ряд побочных эффектов и противопоказаний.

Так, например, в связи с высоким риском появления пигментных пятен на коже, категорически противопоказано лечение ретиноидами и азелаиновой кислотой и пребывание под солнцем. В летнее время и солнечные дни рекомендуется наносить их только на ночь. Утром же следует тщательно очистить лицо и нанести солнцезащитный крем с максимальным индексом защиты.

Это третий этап ухода за проблемной кожей, так как длительное воздействие ультрафиолетовых лучей приводит к прогрессированию заболевания. Солнцезащитное средство подбирается врачом-дерматологом. Большинство подобных средств имеет достаточно жирную текстуру и может утяжелить течение угревой болезни. Тем не менее, отмечу, что при

жирной коже и угревой болезни солнцезащитное средство должно быть в форме легкого флюида или лосьона.

— От чего же зависит выбор метода лечения?

— Выбор конкретного лекарства для наружного и системного лечения угревой болезни зависит от характера высыпаний и заболевания.

При легких формах акне в большинстве случаев удастся ограничиться только наружными препаратами. На сегодняшний день успешно используются наружные препараты, содержащие бензоила пероксид (который подавляет рост *P. acnes*), ретиноиды, азелаиновую кислоту.

При средней и тяжелой степени заболевания одной наружной терапии, как правило, бывает недостаточно. В зависимости от клинических проявлений, пола и возраста пациента для системной терапии используются различные группы препаратов, а именно: пероральные антибиотики; изотретиноин; пероральные контрацептивы (у девочек, подростков и молодых женщин).

Для лечения пациентов с крупными воспаленными узелками возможно введение кортикостероидов в пораженные участки. В отдельных случаях врач вскрывает узелок или абсцесс, чтобы выполнить его дренирование.

Лечение рубцов после тяжелых форм угревой сыпи зависит от их формы, глубины и расположения. Неплохих результатов удастся достичь с помощью лазерной терапии, дермабразии, мезотерапии, плазмолифтинга. **Категорически запрещается самостоятельное лечение перечисленными группами препаратов. Лечение назначает и контролирует врач-дерматолог.**

— Что из себя представляют розовые угри (розацеа)?

— Розацеа — хроническое воспалительное заболевание, которое характеризуется покраснением ли-

ца (эритемой), телеангиэктазией (расширением мелких сосудов), высыпаниями в виде папул и пустул (гнойниками), а в тяжелых случаях — ринофимой (увеличением всех элементов и обезображиванием носа). Ринофима наблюдается чаще у мужчин 40–50 лет). Диагноз ставится на основании клинической картины и анамнеза.

— Почему развивается данное заболевание?

— Этиология розовых угрей окончательно не выяснена. Предположительно в основе данного заболевания находятся: неадекватная вазомоторная регуляция, нарушение венозного оттока с лица, увеличение количества фолликулярных клещей (*Demodex folliculorum*), нарушение работы антимикробных пептидов. Заболевание ограничивается лицом и волосистой частью головы и имеет 4 фазы: пре-розацеа, сосудистая, воспалительная и поздняя.

Пре-розацеа характеризуется покраснением кожи с неприятным покалыванием. Провоцирующими факторами могут быть горячие напитки, острая и пряная пища, алкоголь, стресс, перегревание или переохлаждение организма, ветер, применение некоторых косметических средств, физическое перенапряжение, наступление менопаузы.

Приступы покраснения постепенно учащаются, затем на лице появляются стойкие участки красновато-синюшного цвета, беспокоит ощущение жжения, отек и шелушение кожи.

При переходе в воспалительную фазу на коже лица появляются папулы и пустулы.

Поздняя стадия характеризуется гиперплазией тканей щек и носа (ринофимой), вызванной воспалением ткани, отложением коллагена и гиперплазией сальных желез.

— Лианна Камсаровна, какие методы лечения данного заболевания применяются на сегодняшний день?

— Лечение розовых угрей зависит от тяжести заболевания. Основное первичное лечение розацеа — избегание провоцирующих факторов.

Из наружных средств применяются: метронидазол, бензоила пероксид, азелаиновая кислота, ретиноиды. При необходимости могут быть назначены пероральные антибактериальные средства и метронидазол.

При упорном и тяжелом течении розацеа достаточно эффективным методом лечения является пероральный прием изотретиноина в малых дозах. Правда, многие врачи избегают назначения системных ретиноидов в связи с небольшим личным опытом и необоснованными страхами. Аналогичное отношение наблюдается и у пациентов, так как в интернете можно найти много статей и мнений, не имеющих под собой никакой реальной почвы.

На мой взгляд, страх перед системными ретиноидами не имеет никаких объективных причин, так как при правильном обследовании, подборе рациональной дозы и схемы терапии, риск побочных эффектов и их проявления сведены к минимуму, а эффективность лечения — к максимуму.

Прием системных ретиноидов даже в малых дозах запрещен без наблюдения врача, так как существует ряд

серьезных ограничений к их применению. Возможны тяжелые побочные эффекты и осложнения.

На сегодняшний день достаточно много положительных отзывов, связанных с применением лазерной терапии и плазмаолифтинга при лечении розацеа. Однако следует помнить, что лечебные процедуры должен проводить опытный врач-дерматокосметолог, хорошо владеющий данными методами лечения, имеющий глубокие знания о строении и заболеваниях кожи.

— Что нельзя делать при розацеа?

— Умываться горячей водой, допускать пересушивания кожи, очищать кожу мылом, спиртосодержащими лосьонами, протирать лицо кубиками льда, делать ингаляции, распаривать кожу (например, при косметологических процедурах). Нежелателен массаж лица. Наконец, нельзя пользоваться косметикой, в состав которой входят раздражающие компоненты (эвкалипт, цитрусовые, ментол и т.д.).

— Что можно делать при розацеа?

— Для очищения кожи используйте специальные средства, предназначенные для ухода за сухой раздраженной кожей (лечебная и профессиональная косметика). Ежедневно наносите солнцезащитные средства. В зимнее время используйте защитные кремы (колд-кремы). Но не забывайте, что наносить такой крем нужно минимум за полчаса до выхода на улицу, иначе эффект будет полностью противоположным. Обратитесь к врачу в начале развития заболевания.

— Лианна Камсаровна, какие бы советы вы дали нашим читателям?

— В конце нашего разговора мне хочется подчеркнуть, что для сохранения кожи лица свежей и молодой, важно начинать ухаживать за ней с 13–14 лет. Необходимо делать это ежедневно. Только тогда есть шанс предупредить или отсрочить многие проблемы. Если же у вас есть заболевания и проблемы, связанные с кожей, найдите хорошего врача-дерматолога, которому вы доверитесь и сможете вместе найти правильную тактику, добиться хороших результатов в уходе и лечении.

К счастью, сегодня есть огромный выбор лекарств, косметологических средств и процедур, которые, при правильном назначении, могут творить чудеса и вернуть вам здоровую и сияющую кожу!



На сегодняшний день на рынке имеется большое количество средств для ухода за проблемной кожей. Однако не все они обладают высокой эффективностью.

Предпочтение следует отдавать не магазинной косметике, а лечебной

В квартире

Fil-flett
[филь-флётт]

Дорогие читатели!

В этом номере мы проходим тематический раздел «В квартире»

Аренда

Il-kiri [иль-кири]

Слова и фразы	Написание	Произношение
Квартира забронирована на имя...	Il-fletthuariservatfuql- isem ...	иль- флёттуваризерва́тфу' л-и́сем
Сколько стоит в...?	Kemmjiswa...	кем и́йсва
• сутки	• fil-ġurnata	филь-джурната
• неделю	• fil-ġimgha	филь-джы́ма
• месяц	• fix-xahar	фиш-ша́р
Каковы ваши условия?	X'inhumal- kundizzjonijiet tieghek?	хи́нумаль- кунди́цциони́йи́ттиа́к
Каков задаток?	X'inhud-depożitu?	ш и́ну д-депо́зиту
В цену включено...?	Il-prezz jinkludi...?	иль-пре́ц и́инклубди
• электричество	• id-dawl	ид-да́уль
• вода	• l-ilma	л-и́льма
Есть...	Hemm ...	эмм
• интернет	• internet	интэ́рнэ́т
• телевидение	• televixin/televiżjoni	телеви́шин/ телевизи́они
• телефон	• telefown	телефо́ун
Где находится...?	Fejn tinstab (жен.р.) / jinstab (муж.р.)...?	фэ́йнтынста́б / и́инста́б
• автоматический выключатель	• is-salvavita (жен. р.)	ис-сальва́вита
• электросчетчик	• l-arloġ tad-dawl (муж. р.)	л-арло́джтад-да́уль
• водный счетчик	• l-arloġ tal-ilma (муж.р.)	л-арло́дж таль-и́льма
По каким дням...?	F'liema ġranet...?	ф ли́эма джра́нет
• подвозят газ	• iġibu l-gass	и́джибу ль-гасс
• приходит уборщица	• tiġiseftura	ти́джи сефту́ра
Куда и когда выносить мусор?	Meta u fejn jittiehed iż-żibel?	мэ́та у фэ́йн и́ити'эхэд из-зи́бэ́ль
Есть ли...?	Hemm ...?	эмм
• запасное постельное белье	• hwejjeġ tas-sodda zejda	хвэ́ййедж тас-со́дда зэ́йда
• посуда	• platti	пла́тти
• столовые приборы	• pożati	поза́ти
• кастрюля	• borma	бо́рма
• сковорода	• taġen	та́джэн
• стиральная машина	• magna tal-ħasil	ма́гна таль-ха́силь
• вентилятор	• fann	фан
• обогреватель	• ħiter	хи́тэр
• чайник	• kitla	ки́тла
• утюг	• ħadida tal-mogħdija	хади́да таль-мо́дия



ЯНА ПСАЙЛА

Лингвист, поэтесса, переводчик.
Проживает на Мальте с 2004 года.
Член Общества поэтов Мальты,
член Академии мальтийского языка.
Автор первых русско-мальтийского и
мальтийско-русского разговорников (2014).
Автор сборника стихов на мальтийском языке
«Любовь Полярной звезды» (2014). Перевела
на мальтийский язык ряд произведений
М. Ю. Лермонтова, Е. А. Евтушенко,
В. С. Высоцкого.

Помещения квартиры

Kmamartal-flett [кма́мар таль-флётт]

Слова и фразы	Написание	Произношение
Коридор	Kuritur	куруту́р
Чулан	Boxroom / Kamratal- imbarazz	бо́ксрум / ка́мра тал- имбара́и́цц
Пости- рочная	Kamratal- hasil	ка́мраталь- хаси́ль
Кухня	Kċina	кчи́на
Столовая	Kamratal- ikel	ка́мра таль-и́кель
Гостиная	Salott	сало́тт
Спальня	Kamratas- sodda	ка́мра тас-со́дда
Туалет	Tojlit	то́билит
Ванная	Kamratal- banju	ка́мра таль-ба́нью
Балкон	Gallarija	галла́рийя



Приобретайте
полную версию
разговорника у автора:
yana.psaila@hotmail.com

Николай Рубцов: «Россия, Русь! Храни себя, храни!..»

В 2016 году Николай Рубцов мог бы отметить 80-летний юбилей, но поэт дожил лишь до 35. Его жизнь, похожая на вспышку кометы, оборвалась неожиданно и странно. Но Рубцов успел сделать главное — признаться в любви к России. Поэзию и биографию поэта сравнивают с творческой судьбой Сергея Есенина. Такая же короткая, трагически оборванная жизнь. Такие же пронзительные и полные потаенной боли стихи.

Николай Михайлович Рубцов родился 3 января 1936 года в Архангельской области, в многодетной семье. До 1942 года его жизнь текла спокойно и размеренно, но после того, как отцу пришла повестка на фронт, скоропостижно скончалась мать семейства. Николая отдали в детский дом. В автобиографии Рубцова указано, что он сирота. На самом деле отец вернулся с фронта в 1944-м, и, по мнению некоторых биографов, из-за утраченного архива не нашел детей.

После окончания семи классов Николай учился в лесном техникуме, работал кочегаром на тральщике, служил в армии на флоте. После де-

мобилизации трудился на заводе в Ленинграде (Санкт-Петербург), там же окончил полную среднюю школу. В 1962 году поступил в Московский литературный институт, который окончил через семь лет, переехал в Вологду, где числился в штате газеты «Вологодский комсомолец».

Свои первые стихи Николай написал, находясь в детском доме. Те опыты оказались далеки от настоящего поэтического почерка Рубцова. Его первый сборник «Волны и скалы» являлся самостоятельным изданием. Но вторая книга стала уже официальной. «Лирика» вышла в 1965 году. Затем вышли «Звезда полей», «Душа хранит», «Сосен шум».



Я ТЕБЯ ЦЕЛОВАЛ

Я тебя целовал сквозь слезы
Только ты не видела слез,
Потому, что сырой и темной
Была осенняя ночь.

По земле проносились листья,
А по морю —
 за штормом шторм,
Эти листья тебе остались,
Эти штормы достались мне.

Широко, отрешенно, грозно
Бились волны со всех сторон
Но порой затихало море
И светилась заря во мгле.

Я подумал, что часто к морю
Ты приходишь и ждешь меня,
И от этой счастливой мысли
Будто солнце в душе зажглось!

Пусть тебе штормовые стоны
Выражают мою печаль,
А надежду мою и верность
Выражает заря во мгле...

Николай Рубцов, 1959

KONT INBUSEK

Kont qed inbusek jien u nibki
Però inti ma rajtx dad-dmugh
Għax umduż u mudlam
Kien il-lejl tal-harifa.

Fuq l-art kien jgħaddi jtir weraq
U fuq l-baħar kienet
 tghaddi tempesta wara oħra,
Dak il-weraq baqa' għalik
U t-tempesti – għalija.

Mewġ kbir, indifferenti, minaċċjuż
Kien qed iħabbat minn kull naħa,
Iżda kultant il-baħar kien qed jikkalma
U ż-żerniq kien qed jiddi fiċ-ċpar.

Kont qed naħseb kemm ta' spiss
Tiġi hdejn il-baħar u tistennieni
U ma' dal-hsieb hieni
Donnha x-xemx telgħet ġo qalbi!

Hallih il-krib tat-tempesti
Jesprimu n-niket tiegħi,
U t-tama tiegħi u l-fedeltà
Juri dak iż-żerniq fiċ-ċpar ...

© Yana Psaila. Traduzzjoni, 2019

Высокое признание поэта наступило быстро. Уже в начале 1969 года появилась статья критика А. Ланщикова, где было сказано следующее: «... Всегда поражаешься умению Николая Рубцова так «расставить» самые простые слова, вдохнуть в них такой запас свежей жизни, что невольно хочется говорить о преображающем чуде поэзии».

(продолжение следует)

Использованы
материалы сайтов:
biographe.ru, 24smi.org,
ruspekh.ru, booksite.ru

РИТА
САЛИБА

Рита Салиба (Rita Saliba) — современная популярная писательница и поэтесса Мальты, член комитета Академии мальтийского языка. Ее перу принадлежат произведения для детской и взрослой аудитории. Истории для детей публикуются как в иллюстрированных книгах, так и в учебниках. Она трижды выигрывала Национальный конкурс детской и юношеской литературы. Перевела с итальянского на мальтийский два детских романа. Произведения Риты Салибы для взрослых размещаются в периодических изданиях университета Мальты и Академии мальтийского языка. Она принимает активное участие в литературных фестивалях, в том числе международных. Ряд ее работ переведен на другие языки. Первый сборник новелл Салибы «Сатин», вошедший в шорт-лист на литературную премию, появился в 2014 году. Следующий сборник «Дамаск» вышел позапрошлым летом. Очередной сборник рассказов для взрослых «Нити» опубликован в прошлом году.



Идол

Вытирая пыль с полок у бабушки по субботам, Одри пританцовывала под песни Бобби, которые слушала тетя Терри. Этот Бобби приехал из Австралии и свел с ума всех девушек острова. Тетя Терри всегда была на седьмом небе, когда слышала имя Бобби в программе по заявкам. Она включала погромче радио, и под крик бабушки, требующей прекратить это безобразие, визжала, подпевая песне. По окончании программы тетя тут же садилась писать заявку на радиостанцию, чтобы поставили последнюю песню Бобби для какой-нибудь подруги. И для разнообразия иногда заказывала песню для матери Одри, которая жила в соседнем с бабушкой доме, для дяди Фрэнка, который постоянно ворчал на тетю Терри из-за того, что она трогала его модели самолетов, которые он скрупулезно мастерил, и — почему бы и нет — для самой Одри. Письмо она приукрашивала фразой типа «с большим нетерпением ждет песни Бобби» или «очень восхищается этим талантливым певцом, оказавшим честь нашему острову».

Первый раз Одри увидела фотографию Бобби в комнате тети Терри. Была очередная субботняя уборка, и тетя Терри вдруг попросила ее подняться наверх, чтобы помочь ей навести порядок в спальне. Потом тетя Терри шепотом сказала, что желает ей кое-что показать. Она открыла дверцу шкафа и вытащила из-под свитеров книгу псалмов, которую ей купила бабушка, когда она прошла обряд миропомазания. Матери Одри она дала такую же. Тетя огляделась по сторонам, открыла книжечку и очень бережно вытащила оттуда фотографию.

— Нравится? — спросила тетя Терри, передавая ей фото. Одри внимательно посмотрела на лицо, наполовину закрытое взъерошенными волосами и с бакенбардами, которые начинались на расстоянии дюйма от носа. На этом снимке Бобби пел. Она не могла понять, что тетя в нем нашла: эта цветастая рубашка и джинсы с широкими к низу штанинами, словно перевернутые воронки. Но она не хотела огорчать тетю. Смущенно улыбувшись, вернула ей снимок. Тетя снова ее предупредила, чтобы она держала все это в секрете, и перед тем, как положить фотографию на место, приложила ее к губам, закрыла глаза и поцеловала долгим поцелуем. Одри, увидев это, почувствовала отвращение и, прежде чем тетя решит перейти к перечислению достоинств и хороших качеств Бобби, побежала вниз с отговоркой, что ей надо помогать бабушке.

Постепенно, от субботы к субботе, Одри тоже стали нравиться эти песни и этот немного хриплый голос, доносящийся из радиоприемника, в то время как тетя пела с ним дуэтом. Она стала понемногу вслушиваться в слова и вскоре запела вместе с ними. Поначалу она подпевала тихо, так как стеснялась. Потом к ней подходила тетя Терри, напевала ей в уши и начинала кружить ее в танце. Со временем она стала даже соревноваться с тетей, подпевая

голосом громче, чем ее, а крика бабушки, чтобы они утихомирились, и подавно не было слышно.

Бобби очень быстро превратился в идола, и когда его показывали по телевизору, Одри все бросала и бежала его слушать. Он ей стал нравиться, но тете она об этом не сказала. Она слушала ее рассказы о нем, легко выведывая подробности его жизни. Узнала, сколько ему лет, сколько у него было невест, сколько девушек сохли по нему в Австралии, какое у него хобби... Когда она приходила к бабушке, а тети не было дома, то поднималась в ее комнату, выискивала под свитерами снимок и рассматривала его. Она столько раз хотела его поцеловать, хотя бы быстро, но всегда боялась, что неожиданно зайдет тетя Терри.

Вскоре у тети Терри появился парень. Ее почти никогда не было дома, и Одри продолжала подпевать песням Бобби одна, под ворчание бабушки, чтобы та убавила звук проклятого радио. Тетя больше не посвящала песни никакой подруге или родственникам. Теперь она думала только о Джонни. Может, Джонни не нравилось слышать по радио каждую неделю имя тети Терри, которая заказывала песни одного и того же певца. И ему не понравилось бы, если после свадьбы она возьмет с собой фотографию Бобби. Поэтому после того, как они поженились, тетя Терри завела Одри в свою комнату, чтобы отдать ей кое-какие вещи, уже не нужные. Из свитеров выпала, шлепнувшись на коврик, книга псалмов, и в тот самый момент, словно в знак того, что он обиделся, и хотел бы, чтобы с ним обращались понежнее, из книги показался снимок певца. Он был таким, как запомнила его Одри, в цветастой рубашке и со штанинами в форме воронок. Она думала, что тетя бросится его подбирать, беспокоясь, не помялся ли. Но тетя спокойно его подобрала и, даже не посмотрев, передала его Одри.

— На, можешь забрать его себе, — сказала она, выходя из комнаты с мешком одежды, которую нужно было выбросить. Одри прижала фотографию к груди с бешено стучащим сердцем. Убедившись, что тетя Терри спустилась вниз, прижала снимок к губам и с закрытыми глазами поцеловала его долгим поцелуем. Она вдохнула приятный запах мыла, которое тетя хранила вместе с одеждой. Он ей понравился. Тут же представила, что это запах Бобби. Теперь он полностью принадлежит только ей. Увидеть бы его хотя бы один раз, приблизиться и почувствовать его дыхание с ароматом лавандового мыла в то время как он возле нее поет!

Комната Одри превратилась в музей Бобби. Она стала собирать его фотографии, поющим на сцене какого-нибудь отеля; рисовать большие сердечки и вырезать снимки из газет с лицом Бобби; писать лирику на кусочках бумаги и подвешивать их на потолочной лампе. Даже на туалетном столике у нее стояла рамка с лицом Бобби, провожающим ее ухмылкой, когда она отправлялась в школу. Смотри на него перед уходом, она мысленно клялась, что никогда его не забудет, даже если найдет жениха. Она не поступит, как тетя Терри, которая из-за первого же парня забыла песни, слова и заявки на радио.

(продолжение следует)
Перевод Яны Псайлы

Отложите телефон в сторону!



**РОМАН СЕРГЕЕВИЧ
ГУДЕЛЬ**

Невролог, мануальный
терапевт, рефлексотерапевт

Роман Гудель doctor_gudely

В течение дня мы проводим очень много времени с телефоном: переписываемся, следим за обновлениями в социальных сетях и так далее. Но вести себя подобным образом — небезопасно.

От непрерывного «кликания» по клавиатуре или экрану телефона развивается артрит мелких суставов кисти. Если очень нужно набрать подряд пару десятков сообщений, время от времени прерывайтесь, делайте простейшую гимнастику для кистей рук. Необходимо хотя бы встряхнуть их и пару раз сжать-разжать пальцы. Такие упражнения, кстати, окажутся замечательным средством и от онемения пальцев, которое может быть вызвано слишком активной перепиской по телефону.

Ногам мобильный телефон прямо-таки вреда не причиняет. А косвенно? Большинство травм «на ровном месте» случается именно из-за невнимательности и погруженности в мобильный телефон.

Любители долгих разговоров и переписки зарабатывают или усугубляют сколиоз и остеохондроз. Вес головы составляет примерно 5 кг. Но стоит ее наклонить, как давление в шейном отделе позвоночника увеличивается! Наклон 15 градусов — вес равен 12 кг., 30 градусов — 18 кг., 45 градусов — 22 кг., а 60 градусов — 27 кг. Поэтому поднимите телефон на уровень глаз, когда читаете или пишете.

Друзья, давайте прямо сейчас отложим телефоны, хотя бы на пять минут, и сделаем зарядку!

Любите себя и будьте здоровы!

Упражнение 1

Упражнение «Поворот головы» удобно делать, работая за компьютером. Каждый час разминайте шейные мышцы. Для лучшего эффекта со-

вмещайте такую разминку с самомассажем шейной области. Сначала массаж — потом упражнение!

Исходное положение: сядьте ровно, ноги на ширине плеч, смотрите перед собой. Потянитесь макушкой вверх. Для удобства можно положить руки на бедра. Поверните голову к правому плечу. Зафиксируйте положение на 10 секунд.

Плавнo вернитесь в исходное положение. Поверните голову к левому плечу. Зафиксируйте положение на 10 секунд.

Повторите упражнение 5 раз в каждую сторону. Стремитесь к удержанию на 30 секунд.

Дополните упражнение глубоким шумным вдохом при повороте в стороны. Такой вариант упражнения в сочетании с дыхательной гимнастикой насытит головной мозг кислородом, улучшит общее состояние организма. Если, выполняя упражнение в сочетании с дыхательной гимнастикой, вы почувствуете головокружение, не пугайтесь — это нормально. Со временем головокружение не будет вас беспокоить.

Важные моменты:

- Положение тела должно быть неподвижно.
- Не старайтесь добиться максимального поворота головы.
- Не допускайте появления болей при выполнении упражнения.

Упражнение 2

Исходное положение: сядьте ровно, чтобы спина и голова находились на одном уровне.

Отклоняйте голову назад, сохраняя уровень глаз и нижней челюсти. Зафиксируйте положение на три секунды. Вернитесь в исходное положение.

Повторяйте 10 раз. Постепенно увеличивайте количество подходов до 25-ти.

Упражнение 3

Это щадящее упражнение, которое разрешено даже во время обострения заболеваний шеи. Задействованы только мышцы, которые напрягаются без движений головы или шеи.

Рекомендации к упражнению:

- Выполняйте это упражнение, стоя или сидя на табуретке.
- Выполняйте упражнение без резких движений и плавно. Голова и шея должны находиться в неподвижном состоянии.

Исходное положение: сядьте ровно, потянитесь макушкой наверх.

Удерживая голову прямо, смотрите перед собой, положите правую ладонь на правый висок. Давите правым виском на ладонь. Это положение зафиксируйте на десять секунд. Плавнo вернитесь в исходное положение. Повторите действия в левую сторону. Количество раз в подходе — 3 в каждую сторону. Постепенно увеличивайте количество подходов до десяти раз.

Это и подобные упражнения укрепляют мышцы шейного отдела и способствуют формированию правильной осанки. Также с их помощью можно быстро избавиться от головных болей, которыми часто страдают люди, чье положение в течение дня практически не меняется.

Мальта в вопросах и ответах



ПО ВЕРТИКАЛИ:

2. Количество циферблатов у самых известных часов на Мальте.
4. Знаменитый мальтийский тенор, культурный посланник средиземноморского острова.
5. Ювелирное искусство превращения тонких нитей из золота или серебра в изысканные украшения, которым славится Мальта.
6. Город на Мальте, девиз которого звучит как «Первый, кто уверовал».
7. Крепость на острове Гозо.
8. Великий русский полководец, кавалер Мальтийского креста.

ПО ГОРИЗОНТАЛИ:

1. Морской бог, статуя которого украшает Дворец Великого Магистра в Валлетте.
3. Миндальная сладость в сахарной глазури.
4. Мальтийский газированный напиток.
5. Традиционный деревенский праздник на Мальте.

ПО ВЕРТИКАЛИ:
1. Нептун; 2. Нерлини; 3. Кинни;
4. Фестиваль.
5. Фестиваль.
6. Наварра; 7. Циттадель; 8. Суворов.
2. Чептр; 4. Каллея; 5. Фитцджеральд;
6. Наварра; 7. Циттадель; 8. Суворов.

ДНИ МАЛЬТИЙСКОЙ МУЗЫКИ В РОССИИ

В программе произведения
мальтийских, российских и других
европейских композиторов.

2019



25/05

КИСЛОВОДСК

**АЛЕКСЕЙ ГАЛЕА
КАВАЛЛАЦЦИ**

дирижер

Концертный зал
им. А.Н.Скрябина
Академический
симфонический оркестр
им. В.И.Сафонова

12/06

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

**АЛЕКСЕЙ ГАЛЕА
КАВАЛЛАЦЦИ**

дирижер

Государственная
академическая капелла
Санкт-Петербурга
Симфонический
оркестр Капеллы

27/06

БАРНАУЛ

АЛАН КИРКОП

дирижер

Государственная
филармония
Алтайского края
Симфонический оркестр
Государственной
филармонии
Алтайского края

12/09

ПЕТРОЗАВОДСК

АЛАН КИРКОП

дирижер

Карельская
государственная
филармония
Карельский
симфонический оркестр

05/10

ОМСК

**РОДЕРИК
БУДЖЕЯ**

тромбон

Концертный зал
Омской филармонии
Омский
симфонический оркестр

05/10

АСТРАХАНЬ

**БЕРНИС
САММУТ АТТАРД**

фортепиано

Астраханский
государственный
театр Оперы и Балета
Астраханский
симфонический театр

01/10

РЯЗАНЬ

**БЕРНИС
САММУТ АТТАРД**

фортепиано

Рязанская областная
филармония
Рязанский
симфонический
оркестр

13/09

СОЧИ

**ГОДФРИ
МИФСУД**

кларнет

Зал органной
и камерной музыки
им. Алисы Дебольской
Сочинский
симфонический оркестр

15/12

САРАТОВ

**ГОДФРИ
МИФСУД**

кларнет

Саратовская областная
филармония
им.Шнитке
Саратовский
симфонический
оркестр

09/12

ЧЕЛЯБИНСК

**РОДЕРИК
БУДЖЕЯ**

тромбон

Концертный зал
им. С.С.Прокофьева
Челябинский
духовой оркестр

29/11

БАРНАУЛ

**ШАРЛИН
ФАРРУДЖА**

фортепиано

Государственная
филармония
Алтайского края
Симфонический оркестр
Государственной
филармонии
Алтайского края

24/10

БАРНАУЛ

**АЛЕКСЕЙ ГАЛЕА
КАВАЛЛАЦЦИ**

дирижер

Государственная
филармония
Алтайского края
Симфонический оркестр
Государственной
филармонии
Алтайского края



МЕЖДУНАРОДНЫЙ
КУЛЬТУРНЫЙ ФОНД



EMBASSY OF
THE REPUBLIC OF MALTA
— MOSCOW —

ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ ИЩИ В СЕТИ!

 **Мальтийский
вестник Online**
maltavest.com



 **/maltvest/**



 **МАЛЬТА ДЛЯ ВСЕХ /
MALTA FOR ALL**



 **/MRFFoundation2016/**