

6



**С заботой о главном**  
Рекомендации по содержанию аптечки в сезон отпусков от Андрея Блохина.

7



**Во времена Шахерезады**  
Креативный директор бренда Genius mate Виктория Костенко — о новой коллекции.

8



**Традиция летней трапезы**  
Обзор веранд ресторанов Рублёвки и Новой Риги.

№9 (141)



газета

# НА РУБЛЁВКЕ *life*

Раздоры • Барвиха • Жуковка • Ильинское • Усово • Горки • Успенское • Николина Гора

narublevkerigelife

13 МАЯ 2024

rr-life.ru 16+

НАШ САЙТ



[www.rr-life.ru](http://www.rr-life.ru)

САМЫЕ АКТУАЛЬНЫЕ **НОВОСТИ** РУБЛЁВКИ И НОВОЙ РИГИ, **СПРАВОЧНИК** ОРГАНИЗАЦИЙ РЕГИОНА, СВОЯ **ДОСКА ОБЪЯВЛЕНИЙ**, ОБЪЕДИНЕННАЯ **АФИША** МЕРОПРИЯТИЙ, **АРХИВ** ВСЕХ ВЫПУСКОВ ГАЗЕТ

РЕКЛАМА

## Маруся Полянская

**«Я ЗАРЯЖАЮ ЛЮДЕЙ  
ИСКУССТВОМ,  
СОЗДАЮ ТРЕНДЫ»**

*Коллекционер, искусствовед,  
основатель и идейный вдохновитель  
одноимённого арт-центра «Маруся»  
– об истории создания своей  
художественной галереи, любви  
к искусству, формированию вкуса,  
своей коллекции и нежных чувствах  
к загородной жизни с самого  
детства.*

*стр. 4*



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА М. ПОЛЯНСКОЙ

**НОВЫЕ УЧАСТКИ  
УНИКАЛЬНЫЙ МИР. ВАШ.**

VILLAGIO  
ESTATE

**MILLENNIUM PARK**



**В РОССИИ**

**Владимир Путин в пятый раз вступил в должность президента РФ.**



члены правительства, депутаты Госдумы и сенаторы Совфеда, бизнесмены, общественные и религиозные деятели, выдающиеся артисты и спортсмены, участники СВО, а также представители международных делегаций.

Специально для церемонии инаугурации подготовили обновлённый экземпляр Конституции – с учётом поправок, принятых в результате общероссийского голосования в 2020 году. После произнесения Владимиром Путиным присяги глава Конституционного суда объявил о его вступлении в должность

президента России. Затем глава государства кратко выступил перед собравшимися.

«Сегодня мы держим ответ перед нашей тысячелетней историей и нашими предками, – сказал Путин. – Мы единый и великий народ и вместе преодолеем все преграды, воплотим в жизнь всё задуманное».

По традиции церемония инаугурации прошла в Большом Кремлёвском дворце, в залах которого собрались более двух с половиной тысяч гостей, среди которых были

**В РЕГИОНЕ**

**На Поклонной горе выставили образцы подбитой на СВО натовской техники.**



ная машина AMX-10, шведская боевая машина пехоты, австралийские, турецкие, чешские и эстонские бронев автомобили. Всего в парке Победы представлено 32 образца различной военной техники практически из всех стран Североатлантического альянса. Ежедневно посмотреть на вооружение, поставляемое НАТО на Украину, приходят десятки тысяч человек. Были среди посетителей и военные атташе иностранных посольств.

«История повторяется», – крупными буквами написано на шатрах выставки. Более 80 лет назад на площадке парка культуры и отдыха им. Горького было выставлено трофейное вооружение, захваченное в период с 1941 по 1943 год у военных фашистской Германии. И, к слову, один из образцов, экспонировавшихся тогда, представлен сегодня на Поклонной горе. Выставка продлится до конца мая.

Перед музеем, ставшим символом Победы в Великой Отечественной войне, склонили стволы американский Abrams, немецкий Leopard, французская разведыватель-

**ЦИФРА**



**ОКОЛО 200 ТЕМАТИЧЕСКИХ ЯРМАРОК ПРОЙДЁТ В МАЕ В 42 ГОРОДСКИХ ОКРУГАХ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ.**

НАИБОЛЬШЕЕ КОЛИЧЕСТВО ТОРГОВЫХ ПЛОЩАДОК ОРГАНИЗОВАНО В ОДИНЦОВЕ, КРАСНОГОРСКЕ, ИСТРЕ, ЗАРАЙСКЕ И ВОСКРЕСЕНСКЕ.

**НА РУБЛЁВКЕ**

**Правительство области утвердило режим использования территории усадьбы Успенское.**



и институт коневодства. Памятный статус имение получило ещё в 1990 году, а паспорт объекта культурного наследия и охранное обязательство оформили лишь в 2017–2020 годах. Долгое время главный дом усадьбы находился в аварийном состоянии. Но в конце 2022-го его приобрела частная фирма, которая занялась реставрацией.

Чтобы окончательно юридически защитить памятник, главное управление культурного наследия Московской области недавно утвердило режим использования территории усадьбы, согласно которому здесь запрещается любое строительство, не связанное с восстановлением утраченных исторических построек. Фирма, владеющая усадьбой, обещает, что после завершения всех работ здесь будут проходить камерные концерты классической музыки, выставки и литературные вечера.

В разные годы в бывшей усадьбе Сергея Морозова, брата мецената Саввы Морозова, размещались детский дом, школа, больница, санаторий

**ТРЕНДЫ**

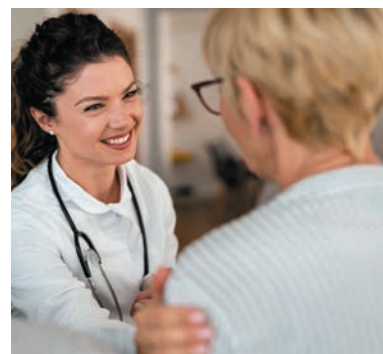
**Здоровье**



**Солнечная фобия.** Заняться о чистой и здоровой коже, люди чаще стали использовать средства защиты от солнца, которые практически полностью блокируют ультрафиолет.



**Занятия йогой** больше не дань моде, а мощный лайф-стайл. Йогический вайб, захвативший умы, перекинулся на интерьеры, рацион питания и даже на уход за телом.



**Здоровое старение.** Большим спросом пользуются услуги, поддерживающие здоровье. В тренде превентивная медицина для пожилых людей.

**СОБЫТИЯ**



Победителем Международного музыкального фестиваля «Дорога на Ялту», посвящённого Великой Отечественной войне, стал китайский баритон Цзи Пэньюй. В финале он спел песню «Священная война». В фестивале приняли участие исполнители из 55 стран.

► г. Москва, 1 мая, Государственный Кремлёвский дворец



Более 1 400 любителей бега приняли участие в традиционном забеге по пересечённой местности «Одинцово Trail». Участники преодолели дистанции в 1, 5, 10 и 20 километров. В самой младшей группе выступали юные бегуны от 6 до 9 лет.

► г. Одинцово, 4 мая, Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха



Жители Одинцовского округа присоединятся к акции «Наш лес. Посади своё дерево». Всего в этот день в Подмосковье будет высажено более миллиона деревьев. Инвентарь и саженцы предоставят на специальных пунктах.

► Одинцовский г. о., 15 мая, les.odin.ru

Media & Publishing  
**NESTOR**  
**НА РУБЛЁВКЕ LIFE**

Издатель Яна Менчук  
Главный редактор Яна Юрьевна Менчук  
Редакционный директор Илья Кремер  
Выпускающий редактор Екатерина Внукова  
Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко  
Корректор Татьяна Пичурина  
Арт-директор Марина Развожаева  
Дизайнер Никита Стеценко  
Коммерческий директор Светлана Бадаева  
Департамент рекламы Татьяна Боква, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина  
Департамент маркетинга Татьяна Вильчевская  
Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков  
Над номером работали: Андрей Блохин, Иван Володченко, Анастасия Гамаюнова, Надежда Гуськова, Анастасия Соболевская, Татьяна Евменкова, Александр Буниц, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

«На Рублёвке Life»  
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 50-02429 от 27.12.2016 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 20 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 9 (141) подписан в печать 8.05.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринбургский, ш.б. Обьезного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4Н-6-часть, пом. 311-часть. № ДБ-00002280 от 07 мая 2024 г.

Учредитель: Менчук Яна Юрьевна Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Рождественно, тер. ПП-1, д. 105-1. Адрес редакции: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не возвращаются и не сохраняются. Категория информационной продукции 16+.

www.rr-life.ru

Телефон редакции: +7 (999) 903-90-03 E-mail: info@rr-life.ru

Телефон департамента рекламы: +7 (985) 933-32-22 E-mail: advert@rr-life.ru

## Дыхание ВЕСНЫ



Основатель студии «Йога на Рублёвке», преподаватель «Школы Инструкторов Федерации Йоги России» **Анастасия Гамаионова** – о том, как практика йоги помогает облегчить поллиноз.

Yogasnastey

Каждую весну те, кто страдает от пыльцы, сталкиваются со множеством испытаний от своего организма: затруднённое в результате аллергии дыхание может вызвать чувство трево-

ги, страха и постоянного раздражения. В йоге же есть упражнения, помогающие слизистой носовых ходов и бронхов очищаться, способствующие сужению сосудов при дыхании, улучшению общего самочувствия и снятию тревоги. Увеличивается ёмкость дыхания, его глубина. Дыхание становится осознанным, свободным и глубоким – и это дарит ощущение наполненности, избавляет от суеты и заикленности ума. Исцеление происходит за счёт комплексного воздействия: дыхание, движение, фокус внимания, время выполнения и процесс медитации.

Дыхание – это естественный процесс. А в йоге это ещё и самый главный инструмент для достижения осознанности и укрепления здоровья. На дыхании построены основные процессы работы организма. Прана – жизненная энергия дыхания – является источником свободной циркуляции внутренних сил и укрепления биополя человека. Пранаяма – дыхательная медитативная техника, доступная и эффективная даже для новичков. Часть практиков так и стали поклонниками этого направления, потому что исцеляющий эффект не заставил себя ждать. Но самое важное – процесс происходит без лекарств и путём включения собственных оздоравливающих ресурсов организма. Когда мы настраиваем собственное дыхание, рефлекслируем, то заново выстраивается наше внутреннее взаимодействие и внешние коммуникации.

Просто попробуйте сделать глубокий медленный вдох и выдох – и уже что-то начнёт меняться.

Поэтому всем срочно дышать – правильно и глубоко! ●



ФОТО: СТУДИЯ «ЙОГА НА РУБЛЕВКЕ»

## Пять тысяч лет ПОЛЬЗЫ



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Масло гхи. Этот продукт пришёл к нам из аюрведы и индийской кухни. И представляет собой разновидность топлёного сливочного масла. Но процесс его приготовления принципиально другой. Для практикующих йогу это масло – фаворит. Гхи – проводник, благодаря которому происходит рост, регенерация,

обновление клеток нашего организма. Это один из самых сильных антиоксидантов: содержит витамины А, Е, Д, К, бета-каротин, жирные кислоты омега-3 и омега-6, моновенасыщенные жиры, полиненасыщенные жирные кислоты. В нём отсутствует лактоза и молочный белок, что делает его относительно безопасным для людей, страдающих аллергией на БКМ.

У тех, кто употребляет гхи регулярно, нормализуется уровень холестерина и инсулина, налаживается процесс пищеварения и улучшается работа кишечника. Бутиратная кислота

в масле обладает противовоспалительным свойством, а благодаря витамину К оно поддерживает в норме плотность наших костей. Жирные кислоты – триглицериды способствуют ускорению метаболизма и помогают сжигать лишний жир в организме. Кроме того, этот продукт стимулирует рост Т-клеток, которые отвечают за правильную работу иммунной системы. Масло гхи помогает восстановить гормональный баланс, спасает при болях в суставах, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Также считается, что оно обладает седативным эффектом и полезно при бессоннице и стрессах. ●



## Спокойные и уютные вечера на верандах загородного ресторана Причал

Московская область,  
Жуковка, Одинцовский район,  
Ильинский подъезд, 2-й км., с. 1



+7 495 635-40-32  
+7 495 978-06-78  
prichalrest.ru



РЕКЛАМА

# Маруся Полянская

## «Я ЗАРЯЖАЮ ЛЮДЕЙ ИСКУССТВОМ, СОЗДАЮ ТРЕНДЫ»

Моё пространство называется «Арт-центр «Маруся»». Я вложила в него своё представление о том, каким должно быть подобное место для людей, для того чтобы им хотелось смотреть картины, общаться. Изначально это был мой осознанный выбор – сделать не приглашенную галерею с каким-то классическим ремонтом, а отойти от общепринятой классики. Я человек, который не приемлет стереотипности мышления. Идея была сделать арт-пространство в индустриальном стиле. Это мировой тренд. Именно такие сейчас самые модные галереи Парижа, Нью-Йорка, Мехико, Буэнос-Айреса. Это либо ангары, либо переделанные заводы. Там нет причёсанности, нет правильности, нет никаких критериев, есть просто дух свободы. Я считаю, что это определяющий фактор для того, чтобы искусство существовало, художники могли вдохновляться и люди приходили, кайфовали, заряжались энергией.

► **В двух словах: почему нашим соседям нужно заглянуть в твой арт-центр?**

Я бы очень хотела видеть в своём центре именно загородных жителей. Потому что я сама с детства проводила время за городом с родителями, на даче. И даже когда училась в институте и у меня была возможность жить в квартире, я

ми или соседями. А в моём центре можно объединяться. И у нас уже сейчас есть очень классный опыт, когда люди находят друг друга – и кто-то у кого-то начинает работать, кто-то с кем-то начинает дружить. Кто-то влюбляется, знакомится – даже так. Мне кажется, за городом этого особенно не хватает.

► **Как ты отбираешь художников, которые выставляются у тебя? Работы каких известных персон в арт-центре можно увидеть?**

У нас представлен большой диапазон художников. От совсем неизвестных, которые не выставляются нигде и у меня вы их увидите первый раз, до художников с мировым именем, таких как Дмитрий Шабалин, Александр Жерноклюев, Юлия Якубович. Список очень быстро пополняется, расширяется по географии.

► **Можно ли посещать твоё пространство с детьми? Как вообще заинтересовать детей искусством?**

Мы изначально позиционируем площадку как «кидс-френдли». Мы открыты для детей, проводим семейные и детские мероприятия. Также у нас проходят мероприятия для взрослых. Всегда в приглашении указываем возрастную ценз. Мы хотим делать больше мероприятий для юных гостей, так как за городом, особенно по суббо-



приезжала каждые выходные к родителям, когда собирались их друзья. Там была уникальная атмосфера, прекрасный воздух, отсутствие суеты. Я думаю, что каждый загородный обитатель должен заглянуть ко мне в арт-центр «Маруся». У нас концепция выстроена вокруг общения, мероприятий, лекций, и каждый найдёт по своему вкусу то, что его привлекает. Я заряжаю людей искусством! Создаю тренды.

► **В своей галерее ты проводишь различные мероприятия. Расскажи об этом.**

Мы с удовольствием запустили формат мероприятий. За городом не хватает досуга. Есть красивые парки, рестораны, кафе, спа. Но мало культурного досуга. Мне очень близок загородный вайб, неспешные посиделки с друзьями за бокалом вина. Но мне сильно хотелось, чтобы границы расширялись и все стали ближе к искусству. Минус загородной жизни в том, что люди общаются либо только с близкими, либо со знакомы-



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА М. ПОЛЯНСКОЙ

► **Маруся, расскажи, как искусство пришло в твою жизнь? Как формировался вкус?**

Я с детства интересовалась искусством. Мы с родителями путешествовали, и каждая наша поездка обязательно сопровождалась походом в музей. Это были большие музеи в таких городах мира, как Лондон, Мадрид, Париж. Поскольку я родилась в Москве, часто ходила в Третьяковскую галерею и – с классом – в Пушкинский музей. В сознательном возрасте вкус формировался очень долго, когда я посещала частные музеи и галереи по всему миру. Это повлияло на мою насмотренность.

► **Как возникла идея создать арт-центр?**

Друзья подсказали, что мне необходимо моё место, с моим уникальным вкусом, где будет определённая атмосфера, в которой я смогу заряжать всё своей энергией. И так совпало, что в моём доме за городом, в районе посёлка Горки-10, на стенах не хватало мест для того, чтобы разместить мою личную коллекцию современного искусства. Картины стали появляться в беседке, где-то образовывались запасники. И, наверное, с этим расширением моей коллекции созрела мысль: «Да! Нужно придумать такое место, где можно будет собирать друзей, вместе проводить время, говорить об искусстве, делиться впечатлениями и покупать картины».

► **Твоё пространство названо созвучно имени. Каким образом твоё «я» реализовалось в концепции арт-центра, что ты вложила в него?**





Мы делаем коктейли для коллекционеров, мастер-классы для детей, различные женские практики – под это даже отводим целый день. Скоро у нас на сайте и в telegram-канале появится расписание. Также в планах серия лекций по современному искусству – такой образовательный формат. У нас большой отклик от крупных мероприятий, когда мы собираем творческих людей, художников, галеристов и клиентов. Недавно прошло мероприятие «Арт-весна», собравшее много людей и положительных отзывов.

► **Есть работы наших соседей, которые вы бы хотели выставить?**

Это удивительная история! Сколько среди загородных жителей талантов! У них отличная школа, это живописцы с большой

их проводить и администрировать некоторые процессы. Да, вот такое у них желание. (Смеётся.)

► **Твои дети интересуются искусством?**

У каждой моей дочки есть даже своя коллекция искусства. Несколько картин или предметов декора, которые они сами во время походов со мной по выставкам подбирали себе. Правда, за цену



**У нас представлен большой диапазон художников.**

От совсем неизвестных, которые не выставляются нигде и у меня вы их увидите первый раз, до художников с мировым именем, таких как **Дмитрий Шабалин, Александр Жерноклюев, Юлия Якубович.**

там и воскресеньям, родителям очень хочется занять своих малышей – а нечем. Поэтому добро пожаловать к нам.

► **Вы уже начали организовывать творческие ивенты. Какие форматы «тусовок» тебе интересны?**



буквы. У нас представлены работы загородных художников, кто живёт в Раздорах, в Жуковке. Они выставлялись когда-то, и некоторые работы у них остались ещё с тех времён.

► **Ты урбанист или предпочитаешь жизнь за городом? Почему?**

Я, конечно, не урбанист. Я люблю жить за городом, причём с детства для меня загородная жизнь олицетворяет спокойствие, творчество, отдых и вдохновение. Только за городом, на Рублёвке, я заряжаюсь энергетикой. Когда еду из Москвы, по дороге включаю классную музыку – и меня тут же отпускают все проблемы, суета города, я растворяюсь.

► **Расскажи о своём доме.**

Я обожаю дерево, мне нравится его энергетика. Так что для нашей «экоусадьбы» мы выбрали брус. Деревянные домики есть даже у моих хаски – Алекса, Ареса и Арчибальда. Ещё есть сад плодовых деревьев. Меня давно беспокоят вопросы экологии: здорового питания, экологичных продуктов, переработки отходов, чистой энергии.

► **Как проводишь время с семьёй, детьми?**

Поскольку у всех членов семьи насыщенный график в течение недели, на выходных предпочитаем проводить время вместе за городом, гулять, смотреть фильмы. Иногда выбираемся в любимые рестораны. Сейчас, конечно, проводим много времени в моём центре. Дети помогают на мероприятиях, участвуют в моих мастер-классах. В будущем будут помогать



мы торговались вместе. При выборе они иногда советуются со мной, иногда, наоборот, подбирают по своему вкусу.

► **Есть ли у тебя любимые места на Рублёвке? Какие?**

Мне нравится парк

«Раздолье». Парк им. Лазутиной более спортивный, где мы на беговых лыжах, когда не ленимся, проводим время с детьми.

Из ресторанов – «Причал» и «Подмосковные Вечера», где нам всегда весело и вкусно. А теперь для нас точкой притяжения стало 1-е Успенское шоссе, где мы открыли наш арт-центр. Ждём в гости опытных и начинающих коллекционеров! ●

Беседовал  
**Данила Губский**

Полную версию читайте  
на сайте [rr-life.ru](http://rr-life.ru)

**МАРУСЯ**  
АРТ-ЦЕНТР

Мы есть в Яндекс Картах  
Адрес: 1-е Успенское шоссе,  
дом 3, строение 3, 2-й этаж

+7 (999) 648-15-10  
art\_space\_marusya

РЕКЛАМА

НА РУБЛЁВКЕ *life*  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

*life*

ТВОЯ НОВАЯ  
КАРТА ПРИВИЛЕГИЙ

Всё, что нужно для жизни  
на Рублёвке и Новой Риге

ОФОРМИТЬ КАРТУ  
И УЗНАТЬ СПИСОК ПАРТНЁРОВ  
НА [LOYALTY.RR-LIFE.RU](http://LOYALTY.RR-LIFE.RU)

ROYAL ESTATE, BOULET HOUSE, ANGELIC ROOM, ДИНА ПЕСОМОВА, АНА АПРЕЛЬ, ЧЕРНЫЙ КОТ, 5 brands, NIKI BABY, #FizandLove, OSTERIA, VESNA, NA STYLE, WHITE FOX, W RACE, Festival Vin

Добавьте в Apple Wallet, Добавьте в G Pay

РЕКЛАМА

## С заботой О ГЛАВНОМ

Важные рекомендации по содержимому аптечки в сезон отпусков от медицинского директора клиники Premier Medica **Андрея Блохина**.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. БЛОХИНА

В случае непредвиденной ситуации, связанной со здоровьем в путешествии, следует обратиться к врачу. Но если медицинская помощь там, где вы отдыхаете, недоступна в режиме «прямо сейчас», а возникшая проблема не слишком серьёзна и её можно решить самостоятельно, то вам поможет **правильно собранная в дорогу аптечка**:

### • ОБЕЗБОЛИВАЮЩИЕ.

Стоит брать с собой именно те препараты, которые вы используете обычно: ибупрофен («Нурофен»), нимесулид («Найз»), парацетамол («Панадол») и так далее. Они работают и как обезболивающие, и как жаропонижающие. Лишними также не будут и спазмолитики, например дротаверин («Но-шпа»).

- **ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ препараты** стоит взять, даже если у вас нет аллергии (особенно если отправляетесь в экзотические страны). Это такие препараты, как фексофенадин («Аллегра»), цетиризин («Зиртек») или левоцетиризин («Супрастинекс»).
- **СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ** выручат при возникшем внезапно насморке. Это в первую очередь ксилометазолин («Снуп», «Отривин» и множество других).
- **ПРОТИВОДИАРЕЙНЫЕ средства** довольно часто нужны там, где вода и пища заметно отличаются от тех, к которым вы привыкли. Здесь стоит упомянуть высокоэффективное средство лоперамид («Имодиум»).
- **ОТ УКАЧИВАНИЯ** имеет смысл запастись дименгидрилатом («Драмина»).
- **ПРИ МЕЛКИХ ТРАВМАХ** будут полезны «Бетадин» (возьмите самый маленький флакон), жидкий пластырь-спрей с пантенолом и серебром, обычные бактерицидные пластыри и самоклеящиеся повязки, а также адгезивный (самофиксирующийся) бинт.
- **СОЛНЦЕЗАЩИТНЫЙ КРЕМ** на ваш вкус.

**Кроме того, если с вами едут дети, обязательно возьмите с собой:**

- **ЭЛЕКТРОННЫЙ ТЕРМОМЕТР**
- **ЖАРОПОНИЖАЮЩИЕ** в формах и дозировках по возрасту: парацетамол (суспензия «Панадол», свечи «Цефекон Д») и «Но-шпу».
- **СПРЕЙ ОТ БОЛИ В ГОРЛЕ**, который используете при ОРЗ у ребёнка: «Оралсепт», «Гексорал», «Ингалипт».
- **СОСУДОСУЖИВАЮЩИЕ КАПЛИ ДЛЯ НОСА 0+**
- **ДЕТСКИЕ ПРОТИВОАЛЛЕРГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА:** с 1 месяца можно использовать капли диметинден («Фенистил»), с полугода – цетиризин в каплях («Зиртек»), с 2 лет – сироп «Лоратадин» («Кларитин»).

- **ЭНТЕРОСОРБЕНТЫ**, такие как «Смекта» и «Энтеросгель».



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

### ВАЖНЫЕ ПРАВИЛА:

- ✓ Если самостоятельное лечение не решает проблему спустя сутки (а если ситуация ухудшается – то раньше), поспешите обратиться за медицинской помощью.
- ✓ Если вы берёте с собой медикаменты из дома – проверьте сроки их годности.
- ✓ Не выкладывайте лекарства из их упаковок, это поможет избежать недоразумений на пограничном контроле.
- ✓ В ручную кладь берите только те препараты, которые могут понадобиться во время полёта (если среди них есть жидкие формы, то они должны быть во флаконах объёмом до 100 мл).
- ✓ Если вы принимаете какие-либо лекарства постоянно, то возьмите их запас, наполовину превышающий обычную норму.

**Будьте здоровы! •**

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

## Деликатный вопрос ПРО НОС

Ринопластика – необходимость или красота и что нужно знать об операции и этапах реабилитации, рассказывает врач, пластический хирург **Иван Володченков**.

В последнее время появилось очень много методик ринопластики. Среди пластических хирургов есть даже устоявшееся выражение: «Каждый уважающий себя профессор должен разработать свой метод этого вмешательства».

Данные операции делают двумя методами – открытым и закрытым. Они отличаются друг от друга лишь наличием рубчика на колумелле (складка, расположенная между ноздрями. – Прим. ред.). Увидеть эту разницу может только врач. Существует мнение, что закрытая ринопластика лучше, потому что после неё период реабилитации меньше. Но это вовсе не так. Всё зависит от того, каким был нос изначально и что хирургу пришлось переделать. Если выполняется только пластика кончика носа, то период восстановления будет довольно коротким и пациент обойдётся без неприят-

ной отёчности на лице. При полной ринопластике, или риносептопластике, период реабилитации будет длительным – от полутора месяцев до года. И пациенту вряд ли удастся избежать отёков и синяков. Ринопластику и септопластику порой комбинируют. Чаще всего хирурги прибегают к этому методу для коррекции носовой перегородки – исправляя искривление, чтобы улучшить дыхание.

Для улучшения дыхания часто выполняются лор-этапы – восстановление либо коагулирование носовых раковин. Это может быть восстановление соустьев пазух, удаление грибковых тел или кист пазух носа.

Тем, кто хочет сделать кукольный носик, крайне не рекомендуем даже рассматривать этот вариант. Такую форму носа делать категорически нельзя. Это связано в первую очередь



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА И. ВОЛОДЧЕНКОВА

с физиологией человека. Кукольный нос и полноценное дыхание ничего общего друг с другом не имеют, поскольку через узкий нос дыхание практически невозможно. И это крайне негативно отражается на здоровье пациента. •

# Во времена ШАХЕРЕЗАДЫ

Креативный директор бренда *Genius mate*  
**Виктория Костенко** – о новой коллекции, любви к профессии и моделям одежды для детей.



ФОТО: GENIUS MATE

► Виктория, ваша новая коллекция называется «Шахерезада». Как родилось именно такое название?

– Я бы сказала, что мы рождаем Гениальных друзей, а не просто коллекции. (Смеётся.) Как и практически любое произведение у творческого человека, «Шахерезада» основывается на квинтэссенции личных воспоминаний, переживаний и социально-экономической повестки современности. Так, в коллекцию вплетены воспоминания из детства о шершавых переплётках книг из собрания сочинений «Тысяча и одна ночь», впечатления от прочитанного и увиденного о колыбели цивилизации – Мидийском царстве и о Кире Великом, а также переживания за людей, их жизни и судьбы.

► Виктория, образы «Шахерезады» – какие они?

Если говорить про образы, то они получились слегка загадочными, очень нежными и притягивающими внимание. А ещё, следуя традициям Востока, мы предложили в этом сезоне шёлковые платки. У бренда есть условная пирамида, когда в основе её лежит предмет коллекции, который при сочетании с другим переходит в образ. Нужно отметить и сложносочинённую юбку с клиньями из шерсти тонкой выделки и поплина, названную коллегами «Шахерезада». Также в коллекцию мы добавили другие конструктивные особенности: фигурную выделку брючин джинсов, прорези на рукавах и воротник-стоечка на поплиновых блузах и рубашке, простроченные складки на рукавах толстовок, зашпиги на брюках модели палаццо, нашивные карманы, а также новинку сезона – двойной воротник на футболке.



► «Шахерезада» – большая коллекция?

Одна из главных ценностей бренда – разумное потребление. Отсюда производство капсульных коллекций с привлечением ручного труда. Сейчас в коллекции «Шахерезада» 23 предмета.

► Как долго шла работа над коллекцией?

Обычно с момента работы над эскизами до готовности образов проходит год. В данном случае подготовительная работа шла полтора года, потому что понадобилось собирать большое количество референсов на предметы искусства, текстильную продукцию, узоры, изучать историю костюмов и цветовые решения.

► Когда к вам пришло понимание, что вы будете дизайнером?

Любовь к искусству, эстетике и гармонии, а также художественные способности передались от горячо любимых родителей. Мой творческий путь начался в возрасте 6 лет с непреодолимого желания одеть свою маму как можно лучше, чтобы самая-самая мама была именно моя. (Смеётся.) Именно с неё, небесноглазого



источника моего вдохновения, началось создание череды эскизов официальных блуз, классических юбок и прекрасных платьев.

► Почему ваш выбор пал на работу с одеждой для детей?

Дети – это очень интересная, требовательная, но благодарная аудитория. Они выстраивают фильтры на пригодность, когда оценивают твои творения. Если смотреть на них со взрослой точки зрения, то, выбрав возраст 10–15 лет как целевой, в основу нашего бренда мы положили работу с цветом как задачу по организации психологического комфорта и поддержания детей в период их взросления. Так, нося нашу одежду, взрослеющий ребёнок может выбрать, кому он хочет подражать, чья история его увлекает и вдохновляет на свершения. Собрав всё сказанное воедино, бренд определил свою миссию как донесение красоты и гармонии до молодых сердец через дизайн одежды. ●

Беседовала **Татьяна Бокова**

Полную версию интервью читайте на сайте [rr-life.ru](http://rr-life.ru)



geniusmate.ru

# 50 brands

ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСЕССУАРЫ

— МЫ ОТКРЫЛИСЬ —



CHAPURIN FREE AGE

SAINT PETERSBURG

Rephase

ALTA COSMESI

THANN™

fiftybrands • [fiftybrands.ru](http://fiftybrands.ru)

ТЦ «Ильинка Village», с. Ильинское,  
ул. Ленина, 30, стр. 1, 2-й этаж

+7 (985) 505-00-51 +7 (958) 128-11-11

РЕКЛАМА

# Традиция ЛЕТНЕЙ ТРАПЕЗЫ

Прогулка по верандам, где, укрывшись от летнего зноя с бокалом прохладного просекко, можно насладиться как необычным оформлением, так и мастерством гастрономии от шефов Рублёвки и Новой Риги, – в нашем материале.



ФОТО: VESNA

Стильно оформленная зелёная лужайка с плетёными креслами, мягкими шезлонгами и качелями, обилие благоухающих цветов и зелени – всё это веранда семейного ресторана **Vesna**. В меню традиционно представлены блюда итальянской, европейской, русской и паназиатской кухни. А шеф-повар Евгения Коновалова в новом сезоне балует гурманов невероятными новинками. Здесь можно попробовать форшмак из маринованной скумбрии с красной икрой, запечённый сыр камамбер с пюре из инжира, креветки чонбури, а также спагетти алла бузара с осьминогом и камчатским крабом. И, последовав примеру ретрита местных девичьих комьюнити, вдали от городской суеты, в атмосфере загородного дома насладиться потрясающим завтраком под тёплыми лучами весеннего солнца.

За легендарным «Наполеоном» можно заглянуть на веранду ресторана «**Причал**». Любимый десерт здесь можно попробовать не



только на летних террасах, раскинувшихся вдоль побережья, но и на плавучих шатрах, которые курсируют по водной глади у ресторана. Меню от шефа Романа Парфиянова всё так же разнообразно. Одним словом, здесь всё располагает к отдыху на природе: амфитеатр, волейбольная площадка, пляжная зона с бассейном. Тем, кому по душе уединённый отдых, подойдёт «тихий шатёр». В «Причале» не забыли и о юных посетителях: для малышей здесь оборудована большая игровая площадка с насыщенной программой по выходным.

Несмотря на кажущуюся на первый взгляд серьёзность заведения, у обладателя двух звёзд «Мишлен» – ресторана **Biologie** – также предусмотрен семейный формат отдыха. Познавательные мастер-классы по кулинарии для детей под руководством шефа и по совместительству хозяйки заведения Екатерины Алёхиной точно не оставят детвору равнодушной. Родители же могут отдохнуть на веранде, интерьер которой пленяет своим элегантно-дачным стилем, а панорамные окна создают атмосферу лёгкости и простора. Здесь необычно всё: начиная от кулинарной концепции, осно-



ФОТО: BIOLOGIE

ванной на традиционных блюдах Средиземноморья и Италии, и заканчивая убранством. Мебель – эклектика из предметов, напоминающих о беззаботном загородном быте и имеющих уникальную историю: люстры, найденные на свалке; посуда с производственным браком; комод, приобретённый на Avito, и столовые приборы с блошиных рынков.

Атмосферное место есть и в Барвихе – на террасе ресторана «**Китайская грамота. Бар и Еда**». Здесь гостей от солнца спасает тент из ткани макового цвета, а в центре террасы раскинулся летний сад. Сам ресторан можно описать как пространство, наполненное арт-объектами времён культурной революции, современными произведениями китайского искусства, подушками с портретами Мао Цзэдуна, коллекцией старинных ваз и скульптур древней династии Хань. В основе концептуального меню лежит кантонская, она же гуандунская, кухня. А шеф-повар Чжан Сяньчэн предлагает сплошные гастрономические хиты: салат из битых огурцов с кинзой и кешью, хрустящие баклажаны с помидорами, прозрачные димсамы, томлёные утиные язычки, деликатесные чёрные утиные яйца, говядину с чёрным перцем и, конечно же, утку по-пекински.

Атмосфера средиземноморской расслабленности в сердце никогда не засыпающей Жуковки создана на веранде **La Marée**. Обилие зелени под потолком, интерьер в классическом стиле со светлыми балдахинами, столы, убранные белыми скатертями, стулья в льняных чехлах – здесь прекрасно абсолютно всё. В меню, которое к тому же можно смело назвать настоящей морской энциклопедией, где даже самый опытный гурман обнаружит для себя что-то неизведанное, собрано множество блюд из морепродуктов. На ледяных прилавках и в аквариумах можно увидеть редких обитателей морских глубин – барамунди, морского чёрта, тюрбо, рыбу Сен-Пьер, барабульку, меру, морских ежей, устриц, а также кальмаров, осьминогов, крабов, лобстеров и трепангов.

Любителям ярких музыкальных шоу можно порекомендовать сезонную веранду в **Shore House Village**, где за столиками, окружёнными зеленью и утопающими в лучах солнца на свежем воздухе, гости могут насладиться концертами на площади Estate Mall. Антураж этого места являет собой воплощение размеренной загородной жизни в её наивысшем проявлении. Аутентичное меню от бренд-шефа Сергея Кондакова с акцентом на блюдах из натуральных продуктов в авторском прочтении восточной и европейской классики. Из сезонных новинок стоит попробовать долму из бара-



ФОТО: «КИТАЙСКАЯ ГРАМОТА. БАР И ЕДА»



ФОТО: LA MAREE ЖУКОВКА



ФОТО: SHORE HOUSE VILLAGE

бульки, меру, морских ежей, устриц, а также кальмаров, осьминогов, крабов, лобстеров и трепангов.



нины, креветки по-сингапурски, табуле с морепродуктами, салат с копчёным лососем, окрошку.

На уютной веранде ресторана **Fish Box** у реки, среди зелени и цветов, вы позабудете о суете городской жизни и окунётесь в атмосферу спокойствия и комфорта.



С веранды взору предстают живописные зелёные пейзажи, а специальное весеннее меню вносит новые краски в настроение. Среди шедевров – нежное крудо из гребешка, лосося, сибаса под шисо, а также окрошка с крабом. Кстати, для гостей с детьми здесь оборудована игровая площадка, где малыши весело

проведут время, пока родители наслаждаются отдыхом и действительно вкусными блюдами.

Весенняя dolce vita в **SAFEMILANO** тоже порадует самых взыскательных гурманов с детьми. Уютная сезонная веранда под открытым небом, определённо, станет идеальным местом для семейной встречи.

Маленькие гости могут провести время на карусели рядом с кафе, а их родители – попробовать авторские новинки меню: фалангу краба с толчёным картофелем и топлёным маслом, телячью печень с выпаренным бальзамиком, мидии в томатном соусе с хрустящей чесночной чиабаттой, гаспачо с лангустинами, а также окрошку с мортаделлой.



Блеск закатного солнца в озере, свежий воздух, вкусная еда и уютные шатры – всё это о веранде ресторана **Villaggio**. Сидя в окружении аквариумов с крабом, морскими ежами, гребешком, устрицами, моллюсками анадара и спизула, вы почувствуете себя в отпуске на морском побережье.



на веранде Villaggio сейчас, в мае, когда цветут яблони сортов «рудольф» и «эверест». В меню разнообразные блюда из морепродуктов, а для любителей мяса – стейки сухого вызревания и – хит сезона – нежнейшее каре горного ягнёнка. Приятный бонус – живые выступления музыкантов по выходным.

Познакомиться с традициями восточного гостеприимства можно, отдохнув на террасе турецкого ресторана **Rumi**. Здесь много света, воздуха и свободы. В интерьере – натуральный камень и дерево. Цветовое оформление спокойное, в естественных светлых оттенках, дополненных сочной зеленью растений. Большая часть убранства террасы, например оригинальные лампы и светильники, настенные декорации, делалась специально под заказ. Кухня Rumi – слияние гастрономических культур: турецкой, восточной, европейской. Ресторан делает ставку на мясо, а искусство кулинарии воплощается в жизнь благодаря двум мастерам – Метину Мусулу и Алексею Парамошину. Мясо в золоте 24 карата, определённо, даст гостям возможность открыть для себя новые гастрономические грани. Только вчитайтесь в эти названия: томагавк стейк, магнум метровый кебаб, седло ягнёнка кафе... С 17 по 19 мая в ресторане на веранде будет проходить Rumi Weekend.



Терраса тихого и спокойного французского ресторана **La-Colline** расположена на высоте 15 метров. Здесь каждая деталь, продуманная до мелочей, отсылает к атмосфере Прованса. Небольшой дворик, буквально парящий в небе, где, сидя за столиками, гости наслаждаются потрясающими видами рублёвских просторов и изумительной кухней: карпаччо из японской дорады с лимонными и апельсиновыми капсулами и цитрусовой заправкой, аргентин-



скими креветками в хрустящем тесте катаифи на соусе из маракуйи и пряным гаспачо из моркови, фаршированными мини-кальмарами в дуэте с тартаром из осьминога на соусе ромеско из свежих томатов и сладкого перца, классическим тартаром La Parisienne из вырезки prime beef с чипсами нори... И это лишь малая толика того, чем здесь удовлетворяет вкусы притязательной публики шеф заведения – невероятный Jerome Coustillas. ●



**В РЕСТОРАНЕ  
«ВЕРАНДА У ДАЧИ»  
ЗАВТРАКИ  
С 8 ЧАСОВ УТРА**



**Справочник**

**ТУРИСТИЧЕСКИЕ АГЕНТСТВА**



**Студия путешествий Wanderlust**

г. Москва, ул. Бауманская, д. 7, стр. 1, БЦ Central Yard, офис 226  
+7 (495) 540-54-65  
wanderlust-travel.ru

**«Амбитур»**

дер. Барвиха, 8-й км Рублёво-Успенского ш., д. 114, стр. 2, «Барвиха Luxury Village»  
+7(495)120-11-51  
ambitour.ru



**ТУРБЮРО «РЕНЕССАНС»**

г. Москва, 1-й Неопалимовский переулок, 15/7, 2-й этаж  
+7 (495) 995-82-98  
ms-tour.ru



**Визовый центр в Одинцово**

г. Одинцово, Можайское шоссе, д. 20, офис 201  
+7 (495) 766-16-55  
viza-odintsovo.ru

**«СОДИС»**

г. Москва, ул. Крылатские холмы, д. 7, корп. 2  
+7 (495) 933-55-33  
sodis.ru



**CORAL TRAVEL**

Новая Рига, ТРЦ «РигаМолл»  
+7 (495) 150-65-94  
cvk-travel.ru

**Dolce Vita Travel**

дер. Жуковка, д. 123Б, Рублёво-Успенское ш.  
+7 (903) 108-77-77  
dolcetravel.ru

**luxtravel**

дер. Борки, ул. Ильинский подъезд, стр. 1, Рублёво-Успенское ш.  
+7 (495) 635-37-29



**«МАЛЬДИВИАНА»**

МО, Одинцовский р-н, дер. Жуковка, Рублёво-Успенское шоссе, д. 201  
+7 (965) 760-47-22  
maldives.ru

**Go Voyage**

с. Ильинское, ул. Ленина, д. 24  
+7 (916) 805-55-05  
go-voyage.ru

**«Интер-транстур»**

п. Горки-2, тер. КИЗ «Дипломат», д. 11  
+7 (915) 355-55-13  
nter-transtour.ru

**«Жуковка Travel»**

дер. Жуковка, Рублёво-Успенское ш., д. 201  
+7 (495) 120-44-43

**«ИНТУР»**

пос. Горки-10, Рублёво-Успенское ш., ТЦ «АТАК»  
+7 (800) 301-90-94  
intour-travel.ru

**«Старс Вэй»**

Новорижское ш., 9-й км, Major City  
+7 (499) 677-62-70  
newriga-travel.ru

**ОБЪЯВЛЕНИЯ**

реклама

**УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ**

Подать срочные объявления вы можете через специальную форму на нашем портале: [www.r-life.ru/adsboard](http://www.r-life.ru/adsboard)  
Также можно разместить объявления на нашем сайте.

**ПЕРСОНАЛ ДЛЯ ДОМА**

**АГЕНТСТВО «ПЧЕЛА»**

Более 15 лет для вас. Домработницы, няни, семейные пары, сиделки, повара, водители.  
+7 (495) 741-58-28  
+7 (495) 995-83-88  
м. Кунцевская  
[www.bee-agency.ru](http://www.bee-agency.ru)

**АГЕНТСТВО «НОВОРИЖСКОЕ»**

Персонал для дома. Поиск, подбор, обучение.  
+7 (905) 759-47-93  
+7 (925) 049-37-80

**АГЕНТСТВО «ТОП-ПЕРСОНА»**

Работаем с 2001 года  
+7 (925) 585-78-75  
+7 (910) 414-02-43  
+7 (499) 341-90-36  
г. Красногорск, Ильинский тупик, ба, 4-й подъезд, 2-й этаж

**ИДЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ РУБЛЁВО-УСПЕНСКОЕ ШОССЕ**

1-й км дом 1, офис 103  
+7 (925) 504-68-86  
Работаем с 2007 года

**УСЛУГИ**

**МУЗЫКА С 2 ЛЕТ!**

Индивидуально. Развитие интеллекта, памяти, мышления.  
+7 (910) 409-69-26

Куплю вышедшие из обращения франки, фунты и др  
+7 (999) 715-35-60  
[www.skupka.kvt777.ru](http://www.skupka.kvt777.ru)

Психологические консультации  
[yuliyakozlovskaya.ru](http://yuliyakozlovskaya.ru)

**КОММЕРЦИЯ/БАРТЕР**

Съемки для брендов/маркетплейсов  
О себе: Лиана (Модель) 22 года  
– 1.74  
– 85-67-93  
– Р/Об 39-40  
– Р/Од 42-44  
– цвет волос: каштановый  
Открыта к сотрудничеству @liana\_137\_ +7 (999) 242-39-92

**НУТРИЦИОЛОГ**

Сыроедение. Консультации и сопровождение. Опыт 10 лет.  
+7 (915) 111-12-42, Татьяна

**Hot-link** самый крупный каталог поставщиков для ресторано-гостиничного бизнеса.

+7 (985) 840-14-43  
[info@hot-link.ru](mailto:info@hot-link.ru)

**Знакомства**

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

Присылать ваши частные объявления в раздел «СОСЕДИ life» вы можете на WhatsApp: +7 (999) 903-90-03

**Поля и Оля ищут мужей.**

Поля и Оля – без долгов и детей. Поля и Оля – харизмы глоток. Устали мотать одиночества срок. Поля и Оля любят Ватсап. Безопасные связи. И цветы просто так. Ценят умение любить и прощать. Ум, доброту, вольный щедрости акт. Верность, поддержку. Уют и тепло. Без горьких зависимостей? Тогда нам заодно!  
[happy7547@yandex.ru](mailto:happy7547@yandex.ru)

**Познакомлюсь с соседом для общения.** Мне 42 года, размер одежды 42–44, поклонница ЗОЖ, стройная, эффектная, уютная, очень позитивная, творческая, эмоциональная. Вдохновляю.  
+7 (925) 500-55-55

**Ищу серьезные отношения, партнера по жизни!**

О себе: интересная, красивая, умная татарочка, зелёные глаза, возраст 36 лет, рост 170 см. Имею активную жизненную позицию и много интересов. **Лейсан**  
+7 (996) 337-79-97

**Прекрасная особа и активная интеллектуалка ищет единомышленников для проведения совместного театрального досуга.**

+7 (964) 649-00-79  
Elena\_Tugusheva



**Ищу нового мужа, строго порядочного, умного и с чувством юмора.** Семья большая – без юмора никуда.  
+7 (995) 900-67-00

**По семейным обстоятельствам познакомлюсь с новыми хозяевами,**

так как старые оказались с гнильцой. Кот, без Фаберже, очень ласковый. Зовут Мурок, 5 лет. Людей люблю, а вот собак боюсь.  
+7 (903) 615-82-99





**Russian International School**

совместно с ДЕТСКИМ ЦЕНТРОМ

**МРАКА**

**ОБЪЯВЛЯЕТ НАБОР В ЕВРЕЙСКИЙ КЛАСС**

ДЕТИ 2018-2019 ГОДА РОЖДЕНИЯ

ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА РОССИИ И ВЕЛИКОБРИТАНИИ

РЕКЛАМА




- ✓ обучение на английском языке
- ✓ иврит с носителем языка
- ✓ традиции
- ✓ праздники
- ✓ кошерное питание



**ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ВАЖНО КАЧЕСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И МУДРЫЙ ПОДХОД!**

**ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛ.: +7(495) 407-08-48**

НА РУБЛЁВКЕ life ПРЕДСТАВЛЯЕТ





ИНТЕРВЬЮ-ШОУ

**Лицам к лицу**

С ЯНОЙ МЕНЧУК

СМОТРИТЕ НОВЫЙ ВЫПУСК НА ВИДЕОПЛАТФОРМАХ И RR-LIFE.RU





**ВЫПУСК № 4: АНТОН ИЛЬИН**

3



### Нам по пути

Главное из встречи Владимира Путина с участниками съезда РСПП.

7



### В рабстве у гаджетов

О цифровой зависимости – клинический психолог Татьяна Евменкова.

8



### Очарование Бодрумом

Александр Бунин – об одном из самых живописных курортов Турции.

№9 (127)



газета

# НА НОВОЙ РИГЕ *life*

Мякинино • Архангельское • Николо-Урюпино • Ильинское • Павловская Слобода • Покровское

narulevkerigelife

13 МАЯ 2024

rr-life.ru 16+

@narulevkerigelife

ЕЖЕДНЕВНЫЕ НОВОСТИ РУБЛЁВКИ И НОВОЙ РИГИ  
АНОНСЫ, ПОДБОРКИ, СТАТЬИ, ВИДЕОРЕПОРТАЖИ  
ДЕРЖИТЕ РУКУ НА ПУЛЬСЕ СОБЫТИЙ СВОЕГО РАЙОНА



РЕКЛАМА

## Авраам Карахан

### «БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА»



В преддверии 15 мая,  
Международного дня семьи,  
жители Новой Риги, многодетные  
родители – эстрадный певец России  
и Узбекистана, ведущий, юморист, финалист  
телешоу «Один в Один» и его супруга Мария Белкина  
рассказали о принципах семейного счастья,  
воспитании детей и любимой профессии.

стр. 4

PHOTO: RUSLAN ELQUEST

# НОВЫЕ УЧАСТКИ УНИКАЛЬНЫЙ МИР. ВАШ.

## MILLENNIUM PARK



**В МИРЕ**

**Автосалон в Пекине показал: в электрификации машин Китай впереди планеты всей.**



ФОТО: AUTO.RU

томобили. Выставка не оставила сомнений: китайцы окончательно и бесповоротно решили пересечь на собственные электромобили. Производители из Поднебесной представили электрокары, которые разогнутся за 2 секунды до 100 км/ч, показали чудо-батареи, которые заряжаются на километр в секунду, и даже пообещали предзаказы на летающие автомобили уже следующей зимой.

С 25 апреля по 4 мая ведущие мировые автоконцерны представили в Пекине свои новинки. Главной темой международного автосалона стали электрокары и гибридные ав-

И европейские бренды старались не отставать. Так, Mercedes-Benz наконец представил «в металле» электрический «гелик» G580 с технологией EQ, Volkswagen показал «живьём» концептуальный внедорожник ID.Code, а Rolls-Royce заявил свой удлинённый на 17 сантиметров седан Ghost эксклюзивной серии Spirit of Expression. Всего на выставке было продемонстрировано 278 моделей, из них 117 новинок и 41 концепт-кар. ●

**НА НОВОЙ РИГЕ**

**«Архангельское Аутлет» откроет летний сезон ралли классических автомобилей.**



ФОТО: «АРХАНГЕЛЬСКОЕ АУТЛЕТ»

мобилей прошлого века. В этом году в ралли, темой которого станет Dolce Vita, ожидается участие до 40 экипажей. 18 мая мероприятие начнётся со зрелищного старта слалома в 12:00, продолжится церемонией награждения победителей на главной площади аутлета и завершится праздничным ужином в ресторане «Сыроварня».

Участие в автопробеге уже стало традицией для коллекционеров, профессионалов и любителей эстетики авто-

в течение всего дня гостей «Архангельское Аутлет» будут ждать приятные сюрпризы, среди которых выставка фотохудожника Александра Богуславского, а также разнообразные активности от организаторов и спонсоров. Регистрация участников откроется в 10:00 в день мероприятия. ●

**ЦИФРА**



ФОТО: МЕРНОСРЕГ.RU

**ОКОЛО 900 КИЛОГРАММОВ МУСОРА СОБРАЛИ УЧАСТНИКИ СОРЕВНОВАНИЙ «ЧИСТЫЕ ИГРЫ» В РАМКАХ «ЕВРАЗИЙСКОГО КУБКА ЧИСТОТЫ».**

ПОСЛЕ СОРЕВНОВАНИЯ УЧАСТНИКОВ ЖДАЛИ КОНКУРС НА ЛУЧШИЙ АРТЕФАКТ, НАЙДЕННЫЙ ВО ВРЕМЯ УБОРКИ, ПИКНИК И ЦЕРЕМОНИЯ НАГРАЖДЕНИЯ.

**В РЕГИОНЕ**

**В Подмоскowie стартовал фестиваль современного танца «Город танцует в парках».**



ФОТО: АНО «МОСОБЛПАРК»

Фестиваль проходит в 30 региональных парках. На суд профессионального жюри, который возглавит художественный руководитель проекта, хореограф, заслуженный артист РФ Егор Дружинин, свои выступления представят танцевальные команды из 55 городских округов.

Помимо выступлений конкурсантов, зрители увидят концертную программу при участии звёзд телешоу «Танцы» и «Новые танцы» на ТНТ: Виталия Савченко, Виталия Уливанова, Алексея Мечетного, Брайана, Германа Рамазанова, сестёр Михайлец, Пены, Софы, Евы Уваровой, Анастасии Чередниковой и Софы Милютиной. Завершится фестиваль 7 сентября гала-концертом и церемонией награждения участников. Подробная информация на сайте [городтанцует.рф](http://городтанцует.рф). ●

Media & Publishing

**NESTOR**  
**НА НОВОЙ РИГЕ LIFE**

Издатель Яна Менчук  
Главный редактор Яна Юрьевна Менчук  
Редакционный директор Илья Кремер  
Выпускающий редактор Екатерина Внукова  
Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко  
Корректор Татьяна Пичурина  
Арт-директор Марина Развожаева  
Дизайнер Никита Стеценко  
Коммерческий директор Светлана Бадаева  
Департамент рекламы Татьяна Боква, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина  
Департамент маркетинга Татьяна Вильчевская  
Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков  
Над номером работали: Андрей Блохин, Иван Володченко, Анастасия Гамаюнова, Надежда Гуськова, Анастасия Соболевская, Татьяна Емменкова, Александр Буниц, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

БОЛЬШЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ НОВОСТЕЙ НА НАШИХ КАНАЛАХ

QR CODE

@narulevkerigelife

QR CODE

go.rr-life.ru

**ТРЕНДЫ**

**Туризм**



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Экотуризм.** Альтернативой путешествиям по музеям Старого Света становятся экомаршруты России. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Вместо томного пляжного отдыха путешественники всё чаще отдают предпочтение экскурсиям и динамичным развлечениям. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Шоп-туры** снова в тренде. Путешествия теперь не ограничиваются Европой и сопровождаются не только покупкой одежды: едут за машинами, лекарствами и даже продуктами. ●

**СОБЫТИЯ**



ФОТО: TECHNOLOGYCUBE.MU.RU

Более 2 000 школьников приняли участие в фестивале инноваций «Техноночь», на котором представители ведущих столичных институтов провели мастер-классы и рассказали ребятам, чем живут их альма-матер. Событие, приуроченное к Всемирному дню творчества и инновационной деятельности.

► п. Павловская Слобода, 20 апреля, Областной технолицей имени В. И. Долгих



ФОТО: ZHOSTOVO.RU

Первый фестиваль народного творчества «Подмосковные узоры» будет посвящён многообразию исторических художественных промыслов, фольклору и традициям нашего региона. Взрослые и дети смогут ближе познакомиться с культурным кодом Подмосковья.

► г. Сергиев Посад, 25 мая, парк «Скитские пруды»



ФОТО: TMUSEUM.RU

Свой 16-й день рождения Музей техники Вадима Задорожного празднует проведением традиционного ралли классических автомобилей. Эстетика легендарных раритетов, их завораживающая красота, аристократичность и грациозность никого не оставляют равнодушным.

► п. Архангельское, 1 июня, Музей техники Вадима Задорожного

**«На Новой Риге life»**

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ №50-02479 от 20.06.2017г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 15 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 9 (127) подписан в печать 8.05.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Делта» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизаринский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-э/э/э, кв.м. 311-часть. № ДБ-0002280 от 07 мая 2024 г.

Учредитель: Менчук Яна Юрьевна Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Рождественское, тер. ПТ-1, д. 105-1. Адрес редакции: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1-км Рублёво-Успенское ш., д. 1.

Переписка и любые воспроизведения материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописки не возвращаются и не возвращаются. Категория информационной продукции 16+.

[www.rr-life.ru](http://www.rr-life.ru)

Телефон редакции: +7 (999) 903-90-03 E-mail: [info@rr-life.ru](mailto:info@rr-life.ru)

Телефон департамента рекламы: +7 (985) 933-32-22 E-mail: [advert@rr-life.ru](mailto:advert@rr-life.ru)

# Нам по пути

Владимир Путин встретился с участниками съезда РСПП.



ФОТО: KREMLIN.RU / СЕРГЕЙ ГУНЕЕВ, РИА «НОВОСТИ»

Президент обсудил с представителями крупного бизнеса деловой климат в России, налоговое регулирование, развитие высокотехнологичных производств, цифровизацию административных процедур и денежных расчётов. Кроме того, участники съезда смогли лично задать главе государства волнующие их вопросы.

Так, президент бизнес-школы РСПП Евгения Шохина спросила, можно ли пересмотреть ограничение приёма на госслужбу и в правоохранительные органы для тех граждан, у кого один из родителей имеет судимость. «Конечно, никто за действия членов семьи не отвечает», – ответил Владимир Путин и отметил, что при подборе кадров необходимо опираться на личные и деловые качества человека, а также на его способности. «Я обязательно этот вопрос подниму для обсуждения с коллегами», – добавил президент.

Директор по особым поручениям «Уралвагонзавода» Игорь Мешков отметил важность предложения президента дать возможность выпускникам школ передавать ЕГЭ сразу, а не на следующий год. «Это большой социальный лифт», – заметил Мешков, говоря о таком порядке. Была у директора «Уралвагонзавода» и личная просьба. Он попросил Владимира Путина

передать председателю КНР Си Цзиньпину уникальный экземпляр любимого произведения китайского лидера – «Что делать?» Николая Чернышевского. На страницах книги, обнаруженной Мешковым, стоит печать с датой поступления в библиотеку, которая совпадает с днём рождения Си Цзиньпина – 15 июня 1953 года. Путин сказал, что возьмёт с собой книгу в ближайшую поездку в Китай и с удовольствием вручит её руководителю КНР.

Уже второй раз подряд поговорить с президентом на съезде РСПП прорвался и наш сосед, владелец компании – оператора наружной рекламы Константин Майор. Он предложил расширить формат использования наружной рекламы для трансляции новостей и законодательно закрепить новые уличные медиа. «Это нужно с нашими основными телевизионными компаниями обсуждать», – ответил Владимир Путин, дав понять, что посвящён в тонкие механизмы работы медиарынка. «Здесь внимательно нужно посмотреть, чтобы был баланс», – подчеркнул глава государства. ●

# Дни Преображения

Модный бутик в Ильинском 50brands провёл Special Fashion Days.



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

В течение двух дней модницы Рублёвки и Новой Риги в тёплой клубной атмосфере познакомились с актуальными фешен-тенденциями от российских дизайнеров, лично приехавших на встречу. Победительница международных конкурсов по дизайну одежды Яна Шустерман представила свою концептуальную коллекцию, основой которой стали

яркие эпатажные костюмы и куртки. Основатель бренда ЕУКО Элина Шумейко рассказала о том, как и с чем сочетается кашемир в летнем гардеробе. А представители модного бренда Free Age показали на примерах своих коллекций, как собрать яркие и лёгкие луки для путешествий, занятий спортом и прогулок по пляжу. Гости клубного дня смогли не только примерить стильные образы, но и принять участие в модной фотосессии на фоне брутального спорткара Nissan GT-R, предоставленного компа-

нией Cars&Go. А тех, кто в эти дни приобрёл наряды, ждали подарки и сюрпризы. Владелец самого большого чека получил подарочную путёвку в отель MISTRAL Hotel&Spa,



а победителю досталась многофункциональная расчёска Raycomb от косметической компании Rephase. ●

## ГАСТРОНОМИЯ, СЕРВИС И ОТДЫХ НА НОВОЙ РИГЕ

### ГАСТРОНОМИЯ

ДАНИЛОВСКИЙ РЫНОК  
CAFÉMILANO | KAI  
SHORE HOUSE VILLAGE  
ВИНОТЕКА ПЕРВЫЙ НОС

### ШОПИНГ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

KARAOKE ROYAL ESTATE  
PASSION BEAUTY | TOGAS  
NA STYLE BOUTIQUE

### УСЛУГИ

POINT ESTATE  
GROOMING AVENUE  
ЦВЕТОЧКА | АВТОМОЙКА  
ХИМЧИСТКА ICLEANING

### КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

CROCUS FITNESS НОВАЯ РИГА  
DRY BAR | KLUBMED PREMIUM  
АПТЕКА ДОКТОР СТОЛЕТОВ

д. Захарово,  
ул. Заречная, 45А

ESTATEMALL.RU

РЕКЛАМА. ООО «КРУФ-2001»



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. КАРАХАНА

# Авраам Карахан

## «БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА»

интересные хобби или необычные занятия?». В тот момент я задумался и понял, что всё свободное от работы время провожу с семьёй. Наверное, это и есть такое «домашнее» хобби – играть с детьми в разные игры, заниматься творчеством, вместе петь, готовить по новым рецептам, гулять, а когда построили дом, то с сыном вместе ремонтом заниматься. Дать детям хорошее воспитание, обучить тому, что умеем сами, а то, чего не умеем, прочитать, изучить и вместе обсудить, чтобы дети становились лучше нас.

### ► Всегда ли всё гладко в вашей семье?

**М:** Мы стараемся. Чувство ответственности друг за друга и взаимопонимание дают уверенность в счастливом будущем. Зачастую в семейные дела пытаются вмешаться люди, одинокие в своём сознании, которые не смогли создать семью, найти свою половинку. Они живут иначе, у них другие приоритеты. Однажды мы столкнулись с такой ситуацией, когда вынуждены были уйти с любимой работы, причём одновременно, но сделали этот выбор ради спокойствия и счастья в семье, чтобы дети видели улыбающихся родителей. Каждая семья сталкивается с испытаниями, и те семьи, которые успешно справляются с ними вместе, становятся ещё крепче.



### ► Авраам, ты участник многих телевизионных шоу и даже представлял Россию на Международном телефестивале «Восточный базар». Расскажи об этом.

**А:** «Восточный базар», Крым, 2012 год. Прошло уже много лет, но до сих пор отчётливо помню удивлённые лица зрителей, когда я вышел на сцену. Ведущие объявили: «В этом году Россию представляет участник с русской народной песней “Ой, то не вечер”. Встречайте: Карахан!» (Смётся.) Все подумали, что произошла ошибка, что-то перепутали, но, пропевая каждую строчку, я слышал всё больше голосов многотысячного зала, а в конце зрители поднялись с мест. И это ощущение, эта поддержка русской песни, русской культуры, ощущение единства запомнились мне навсегда. Я прошёл в финал, став лауреатом. Это мой первый опыт на большой сцене.

Россия – поистине великая, многонациональная страна, и русский язык объединяет нас.

### ► Мария, вы всегда рядом с Авраамом?

**М:** Да, на всех его телепроектах наша семья рядом с ним. Как говорит Авраам, всё своё ношу с собой. Нашей младшей дочке был всего год, когда она попала на съёмки, и она спала в гримёрке, ну а старшие – в зале, в команде поддержки на ТВ-шоу. Вообще, во всех начинаниях Авраама и творческих процессах я рядом. Он называет меня «мой талисман».

### ► Авраам, можешь вспомнить самое сложное своё выступление?

**А:** Самым трогательным для меня навсегда останется один концерт, когда прямо перед выходом на сцену мне пришло сообщение от брата со словами: «Сегодня ушёл из жизни наш отец». Мне пришлось собрать все силы, чтобы выйти на сцену и посвятить выступление своему отцу, ведь он музыкант в третьем поколении. Я держался всё выступление, но на любимой песне моего отца просто уже не смог сдержать слёз. Спасибо тем людям, кто находился в зале и с пониманием отнёсся к ситуации.

### ► В твоём авторском репертуаре есть песни о маме, о сыне, о дочери. Почему ты выбираешь именно эту тему?

**А:** Для меня тема семьи – это тема любви, женщины и жизни в целом. Одна из самых скачиваемых песен, ставшая уже свадебным хитом, – «Доченька невеста». Мы часто организуем семейные праздники, но особенно любим свадебное торжество. В нём есть самый трогательный момент, когда отец танцует с дочерью-невестой и передаёт её жениху, отпуская от себя. Я вижу, что чувствует в этот момент мужчина, и каждый раз я пропускаю эту ситуацию через себя, потому что у меня две дочери: одной 5 лет, другой уже 15. И я понимаю, что совсем скоро и в нашей жизни произойдёт важное событие: маленькая девочка превратится в прекрасную девушку и станет невестой.

### ► Что пожелаете нашим читателям к наступающему празднику?

**А:** Берегите друг друга и не стесняйтесь проявлять свою любовь и заботу о близких каждый день! А чтобы отметить эту дату (15 мая), проведите день вместе и устройте небольшой семейный праздник, а можете и большой. (Смётся.)

**М:** Оставайтесь верны себе, своим добрым желаниям и не сите в этот мир свет и любовь. ●

Беседовал **Илья Кремер**

### ► Авраам, в чём секрет сочетания семейного счастья и ритма твоей творческой жизни?

**А:** Взаимопонимание, поддержка, взаимопомощь и доверие – основа крепких семейных отношений. Самое главное и драгоценное в жизни каждого человека – это семья. В жизни важно сделать правильный выбор, вступая в брачный союз. Научиться понимать друг друга. Слава богу, я смог вовремя понять и расставить правильно приоритеты.

### ► Как вы познакомились с супругой? Насколько нам известно, вы родились в разных уголках земного шара.

**А:** Я родился в одном из самых жарких городов Узбекистана – городе Карши. После службы в армии я поступил учиться и переехал в один из самых холодных городов Сибири – прекрасный город Тюмень. Очень люблю этот город, именно здесь я сделал первые шаги в творчестве и написал свои первые песни. А самое главное – в этом городе я обрёл семью.

**М:** Я тогда окончила Тюменский юридический институт МВД России и работала в культурно-досуговом отделе клуба: организовывала мероприятия для сотрудников и членов их семей. Сейчас я уже вышла на пенсию в звании подполковника полиции и уже успела получить опыт работы в муниципальном учреждении культуры. Время летит, конечно... Как сегодня помню, Авраам в то время изучал юриспруденцию, но музыка не покидала его, он постоянно был на сцене. И вот однажды мы встретились. Это была любовь с первого взгляда.

### ► Когда вы переехали в наши края?

**А:** Я писал песни, объездил весь север с концертными выступлениями, затем открыл продюсерский центр, а позже мне предложили возглавить Дом культуры. Переехав в Москву, стал художественным руководителем культурно-досугового центра «Барвиха». Мы всегда оставались и остаёмся верными своему любимому делу – организации мероприятий, семейных и корпоративных событий. Нам это нравится, мы делаем это с душой. Может быть, это совместное дело нас и объединяет ещё больше.

### ► Мечта стать многодетными родителями у вас была всегда?

**М:** Дети – это радость, продолжение рода. Главное предназначение семьи – рождение детей. У нас трое детей, на двоих – четверо. Наверное, это давняя традиция, из поколения в поколение: обе наши семьи большие, и у меня два брата, и у Авраама. Если говорить о предках, то у некоторых из них было по девять детей, а в семье Авраама даже по шестнадцать.

### ► Должно быть, сложно воспитывать детей и совмещать это с активной профессиональной деятельностью? Секрет в правильных приоритетах?

**А:** Мы уделяем особое внимание воспитанию детей, и все, кто знаком с нашей семьёй, прекрасно знают, что мы всегда стараемся быть вместе. Однажды меня спросили: «Имеются ли у вас

## СПОРТ-ОКТАВА к Анастасии Симанович



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. СИМАНОВИЧ

В продолжение серии блиц-интервью со спортсменами – российская ватерполистка, центральный нападающий ватерпольного клуба «КИНЕФ-Сургутнефтегаз» и сборной России, бронзовый призёр Олимпийских игр в Рио-де-Жанейро, заслуженный мастер спорта Анастасия Симанович.

### 1. Что вы считаете самым сложным на пути к спортивному успеху?

Не опускать руки в случае неудачи, подняться и идти вперёд, к намеченным целям.

### 2. Чем приходится жертвовать в угоду спорту?

Семьёй, здоровьем, свободным временем.



### 3. Повлияло ли профессиональное занятие спортом на вашу семейную жизнь?

Нет, мы с мужем с 16 лет вместе! Он каждый раз поддерживает меня – в любой ситуации! Не так давно у нас родился сын, ему сейчас 1,7.



### 4. Какой вы человек вне спорта?

Открытый этому миру, всегда приду на помощь, если это требуется!

### 5. Расскажите о последней прочитанной книге, которая произвела на вас впечатление.

Не так давно, посмотрев сериал «Переполненная комната», решила перечитать историю Билли Миллигана. Не понимаю, как в одном человеке может быть столько личностей: это, наверное, дико сложно – не понимать, что с тобой происходит.

### 6. Назовите самое невероятное событие в своей обычной и спортивной жизни.

В обычной жизни это, конечно же, рождение ребёнка. В спортивной – бронзовые медали Олимпиады в Рио.

### 7. Ломка себя – обязательное условие успешной спортивной карьеры?

Нет. Себя, свой потенциал нужно раскрыть, а не ломать.

### 8. Ваш девиз по жизни.

Никогда не сдавайся! ●

Беседовала

Надежда Гуськова

nadezda\_guskova



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru

## Звёздный УРОК

23 апреля редакция «На Рублёвке – на Новой Риге – life» пригласила участников «Клуба друзей» издания на мастер-класс по боксу.



Площадку для мероприятия предоставила Академия единоборств «Стрела», расположенная на 3-м этаже ТЦ «Дрим Хаус». Энергичную и бодрую атмосферу для участников мастер-класса создавали их звёздные наставники – креативный директор Федерации бокса России, чемпионка мира по боксу среди профессионалов Светлана Кулакова и двукратная чемпионка России по теннису Надежда Гуськова.

Тренировка началась с активной кроссфит-разминки. Бег, растяжка и упражнения на выносливость хорошо подготовили к основному этапу нагрузки.

После небольшого перерыва настало время для освоения техники одного из самых популярных видов спорта – бокса.

Не всем сразу удалось вникнуть в суть терминов профессиональных спортсменов – «джеб», «хук» и «апперкот». Но через несколько минут участники уже чётко выполняли нужные движения – уклоны, блоки и удары руками. Ещё несколько минут ушло на отработку техники ударов в паре, функциональную тренировку на нужные группы мышц, и затем – заслуженный отдых.

Звёздный мастер-класс подарил всем его участникам яркие спортивные эмоции и зарядил бодростью и уверенностью на несколько дней вперёд.

Тренировка в «Стреле» открыла летний сезон спортивных мероприятий нашего «Клуба друзей». Впереди лето и много всего интересного! Следите за анонсами и будьте в самом центре событий на Рублёвке и Новой Риге. ●



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

### СПРАВКА

Академия «Стрела» в Барвихе открыла свои двери для детей в 2016 году. В просторных, профессионально оборудованных залах Академии проводятся групповые и персональные занятия для детей и взрослых по бразильскому джиу-джитсу, боксу, смешанным единоборствам.

## СЕЗОН ЛЕТНИХ ВЕРАНД В САМОМ РАЗГАРЕ

Рестораны Новой Риги приглашают гостей на уютные веранды, чтобы насладиться сезонными гастрономическими предложениями на свежем воздухе.



ПОДПИСЫВАЙТЕСЬ НА TELEGRAM-КАНАЛ РЕСТОРАНОВ НА НОВОЙ РИГЕ И УЗНАВАЙТЕ ПЕРВЫМИ О НОВОСТЯХ И СПЕЦИАЛЬНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЯХ

РЕКЛАМА



+7 916 035 44 55  
д. Захарово, 49



+7 985 262 61 76  
д. Захарово, ул. Заречная, 45а, стр. 4



+7 (495) 513 11 26  
д. Захарово, ул. Заречная, 45а, стр. 8

# Давид Акташ

## «Я И ЕСТЬ ЛИРИКА»

Российский артист, исполнитель авторских песен в лирическом жанре к выходу нового трека под названием «Реверанс» – о музыке и о том, как звучит Москва.



► Давид, как исполнителя лирического жанра вас не пугает обилие конкуренции среди коллег?

Я считаю, что в жизни и в работе важно всё делать от чистого сердца. Мой выбор пал на лирику потому, что я чув-

ствую этот жанр лучше всего, я излучаю его, я и есть лирика. (Смеётся.) Меня абсолютно не пугает наличие стольких исполнителей. Наоборот: это стимул показать свою индивидуальность.

► Расскажите о новой композиции. Какой она получилась?

Песня «Реверанс» получилась в новом для меня звучании и стиле. Мне захотелось поэкспериментировать, добавить в трек танцевальный бит и веселье. Считаю, что всё удалось. Лирика осталась, но здесь она другая. В таких экспериментах я ищу настоящего себя.

► Как родилось название «Реверанс»?

Название трека – одно из самых важных составляющих, которое должно попасть в ритм и смысл песни. Слово «реверанс» нашло меня само, оно всплыло на подсознательном уровне и

оказалось самым верным решением.

► Для каких ситуаций подходит ваша музыка?

Абсолютно для любых. Особенно если человек испытывает лёгкую грусть, или опустошение, или непонимание, как быть и что делать дальше. Мои треки – симбиоз мотивации и расслабления. Ты включаешь – и каждая строка как бальзам на душу.

► Как для вас звучит Москва?

Москва – очень многогранный город. Здесь определённая энергия, с одной стороны мощная и сильная, где хочется танцевать под трек с прямой бочкой, с другой – меланхоличная. Всё зависит от момента, времени суток и настроения.

► «Все решено» – ваш главный хит и саундтрек для само-терапии. Какие ещё треки (свои или чужие) вы посоветуете слушать для поднятия духа?

Каждому своё. Мне для заряда нужно послушать лирическую песню: в ней есть смысл. И это не просто слова, они поднимают тебя из любого состояния. Кто-то получает энергию и бодрость через призму танцевального жанра. Из исполнителей выделил бы HammAli & Navai и Мари Краймбрери. Их энергия и слова в песнях мне очень откликаются.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Д. АКТАША

► Где вас можно будет услышать в ближайшее время?

Совсем недавно, в начале мая, я выступал на Дне радио в парке ВДНХ. Подробности же о новых концертах и съёмках в кино можно узнать в анонсах моих социальных сетей. ●

Беседовала

Анастасия Соболевская



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА FREE AGE

## На стиле FREE AGE

Уход зарубежных компаний с fashion-рынка для одних ознаменовал собой начало кризиса, для других же открыл новые возможности.

В год под маркой выходит две полноценные коллекции из более чем 90 моделей, каждая из которых выпускается в двух-трёх цветах.

Отличительная особенность Free Age – фирменные составы трикотажных полотен: смесь шёлка и кашемира в разном процентном соотношении. И это не заменитель люкса, а достойный конкурент европейским производителям вязаного трикотажа.

Женщина в стиле Free Age всем своим образом транслирует идею luxury femininity: никому ничего не доказывать, но при этом выглядеть на все сто.

Познакомьтесь с нарядами коллекции и приобрести понравившуюся модель уже сейчас можно в уникальном пространстве 50brands. ●



одежда Free Age  
босоножки Aquazzura



## В рабстве у ГАДЖЕТОВ



Сегодня большинству людей сложно представить свою жизнь без электронных устройств. Любая свободная минута принадлежит им. Но, формируя положительные эмоции поначалу, в конечном итоге они вгоняют нас в цифровую зависимость – уверена клинический психолог и сооснователь центра психофизиологических исследований Psy-Garant **Татьяна Евменкова**.

Новые реалии буквально заставляют нас растворяться в цифровом пространстве.

Нам стало удобно и просто. Заказать еду – не вопрос. Два клика, и через сорок минут всё на столе. Любая информация, книги, фильмы, общение, знакомства – всё это сосредоточилось сегодня в одном маленьком электронном



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

устройстве. Зачем куда-то ходить, зачем напрягаться. Но недаром существует термин Digital dementia, означающий «цифровое слабоумие». В отличие от пятнадцатого века, в нынешнее время мы перерабатываем за один день данных столько, сколько средний человек из 1400-х годов получил бы за всю жизнь.

Огромный скачок в развитии происходит с ребёнком в первый год его жизни. Дети изучают мир и себя в нём, они должны всё трогать, бросать, мять, рвать. Но представьте, если к возрасту трёх лет ребёнок вместо необходимой ему физической активности всё

время проводил с планшетом или телефоном, в итоге к пяти годам его моторика не развита и маленький человек не знает, как обращаться с реальным миром. О бытовых навыках и вообще говорить не приходится. В дальнейшем у таких детей утрачивается навык социальных контактов, происходят задержки в развитии и саморефлексия.

В случае старшего поколения всё ещё более очевидно. Ответьте на вопрос: что вы выберете, почитать научную статью, книгу или, заглянув в телефон, поинтересоваться, что ест на завтрак какая-нибудь звезда? Я вас уверяю, большинство выберет телефон. Согласно исследованиям, современный человек предпочтёт пропустить через свой мозг массу ненужной и примитивной информации, а вот на книгу у него времени не хватит. А между прочим, чтение книг снижает уровень стресса более чем на 50 %.

80 % людей со сферой деятельности, не связанной с цифровым пространством, тратят в сутки 4–7 часов на социальные сети и мессенджеры. Не удивительно, почему работа не работает, а силы расходуются.

Ещё великий психолог Выготский говорил, что «мысль начинается там, где мы наталкиваемся на препятствие». Простое потребление информации ведёт к тому, что мозг перестаёт думать и нормально функционировать. Нам нужны сложные задачи, бодрить наш мозг просто необходимо. В ином случае всех любителей полистать полосу прокрутки в телефоне ждёт прекрасное, но с нотками деменции будущее.

Чтобы хоть как-то ослабить оковы цифрового рабства, я рекомендую промониторить, какие группы, сообщества давно утратили актуальность и не несут для вас пользы. Устройте разгрузочный цифровой детокс. Обратите внимание, что тревога в первые дни без телефона на виду усиливается, но со временем начнёт снижаться. Осознайте, что вы уязвимы, признайте, что у вас есть цифровая зависимость. Подумайте, как она влияет на ваше физическое и психическое здоровье, отношения и продуктивность.

**Стоит начать с ограничения времени.** Определите время, которое вы можете проводить с гаджетами каждый день, и придерживайтесь этого графика.

**Создайте безгаджетовые зоны.** Выделите области вашей жизни, где электронные устройства под запретом. Например, спальня может стать такой зоной, чтобы вы могли отключиться от технологий перед ночным отдыхом и улучшить качество сна.

**Поиск альтернативных активностей** – ещё один вариант, как заменить гаджеты. Найдите другие интересы и хобби, которые могут увлечь вас и прийти на смену времяпрепровождению с телефоном.

**Установите чёткие правила и границы** для себя, например не использовать телефон во время еды, важных встреч или разговоров с другими людьми.

**Одна из основных мер – это отключение уведомлений на время.** Дайте себе отдохнуть. Отключите ненужные сообщения и ограничьте их только самыми важными.

Если вам трудно самостоятельно справиться с психологической цифровой зависимостью, не стесняйтесь обратиться за помощью к психологам, которые специализируются на проблемах, связанных с технологиями.

И конечно, важно понимать, что процесс освобождения от психологической цифровой зависимости потребует времени и упорства. Но таким образом вы разорвёте закреплённый поведенческий паттерн и разовьёте другую доминанту – привычку, а уж какую, это вы сами решите. ●

THANN™

АРОМАТЕРАПИЯ  
И ЛУЧШИЕ  
СПА-ТРАДИЦИИ  
ИЗ ТАИЛАНДА



www.thann.su  
Официальный сайт в России

# Очарование БОДРУМОМ

Окружённый оливковыми рощами, сосновыми лесами и горными хребтами, создающими неповторимый ландшафт, Бодрум считается одним из самых живописных курортов Турции.



Весь Бодрум утопает в лиловом декоративном кустарнике с вьющимися лианообразными побегами. Бугенвиллея – это яркая визитная карточка популярного курорта на юго-западном побережье Турции.

Этот город, который ещё называют жемчужиной Эгейского моря, известен своими белоснежными домиками, узкими улочками и великолепными пляжами, которые привлекают туристов со всего мира. Уникальная атмосфера и высококлассный сервис – это то, чем он отличается от какой-нибудь Анталии. Тут, как шутят в интернете, «высокорангово». Что стало причиной того, что некогда разрушенный Александром Македонским (это было ещё в 334 году до нашей эры) персидский порт Галикарнас возродился именно в виде нынешнего Бодрума, вряд ли кто-то скажет достоверно. Но архитектура и определённые локации, схожие практически со всеми странами Средиземноморья, тонко намекают, что разбираться в первоистоках здесь бессмысленно: в стародавние времена всякая удобная гавань была лакомым куском для любого завоевателя. Так что лучше расслабиться, чилить, жадно наслаждаться столь дефицитным для нас солнцем и вообще жить в своё удовольствие.



Усилиями местных властей и активистов здешняя экология в последние десятилетия стала

образцово-показательной. Чистота морской воды и береговой линии регулярно контролируется, что делает Бодрум идеальным местом для пляжного отдыха. Точнее – для пляжно-морского.

И ещё про море. Но не для плавать, а для «походить». Речь о яхтсменах. Точнее – о владельцах моторных и парусных яхт, кои многие наши соотечественники паркуют в здешней Milta Bodrum Marina. «Русских» лодок здесь много. Ещё в самом начале нулевых здешние дилеры многих европейских и американских яхт-брендов с охотой принимали кеш с существенной скидкой от заводской цены. Времена тогда в России были пресёлые, и притащить подешевле в подмосковные яхт-клубы какой-нибудь белоснежный Sunseeker или сверкающую синим лаковым бортом «Баварию» – почему бы и нет? Но многие с той поры там так и остались на стоянке. В принципе, удобно: не надо раскошелиться на зимние консервацию и хранение.



Впрочем, вернёмся в курортную зону. Бодрум славится своим высоким уровнем обслуживания. От пятизвёздочных отелей, таких как Mandarin Oriental, до уютных семейных гостиниц – каждый найдёт здесь что-то на свой вкус. Внимательность к деталям гостеприимных отельеров делает пребывание здесь незабываемым и достойным, а консьержи помогут спланировать идеальный отпуск, вне зависимости от предпочтений. Будь то ночная жизнь в модных клубах Halikarnas и Club Catamaran или что-то безмятное и более спокойное. Например, исторические экскурсии в замок Святого Петра или античный театр XVI века.

Бодрум – это не просто путешествие, а настоящее погружение в мир красоты, комфорта и гастрономических открытий.



Бодрумская кухня – это симбиоз средиземноморских и эгейских традиций. Морепродукты здесь всегда свежие, мясо начинает насыщать едока одним уже только своим видом. Для любителей есть «с видом» рекомендую ресторан Limon Café, что известен не только своими традиционными блюдами, но и потрясающим видом на залив. А ещё непременно проследуйте в Mimoza Bodrum, свежую рыбу для которого ловят местные рыбаки.

Словом, отдых в Бодруме – это не тривиальная поездка к пляжному турецкому морю, как некоторые думают, лишь услышав направление. Это про то, что остаётся в памяти и вызывает непреложное желание вернуться вновь. Тем более когда твоя лодка в тамошнем яхт-клубе оттуда вообще не хочет уезжать. Там тепло, солнечно и вкусно. И в этом весь Бодрум. ●

Тележурналист-путешественник Александр Бунин



## ШИШКИ•МИШКИ

кафе для всех

Бронь: +7 989 603-88-86  
Лесопарк «Шишкин лес»,  
Павловская Слобода



Подписывайтесь  
на тг-канал  
и получайте  
скидку 10%



# Музыка Концерты

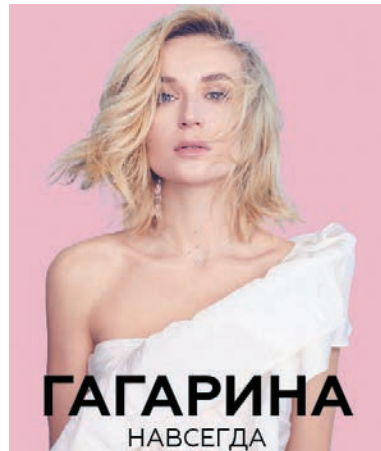


**ГРИГОРИЙ ЛЕПС**

15 ИЮЛЯ | 21:00 | 16+

Он экспериментирует с жанрами и стилями, у него есть чувство хита, и цена тому — обожание слушателей.

Билеты от 1 800 руб.  
ДВОРЕЦ СПОРТА «МЕГАСПОРТ»  
megasport.mosport.ru



**ПОЛИНА ГАГАРИНА**

29 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

Полина представит новую временную историю своей жизни, с самыми яркими её моментами.

Билеты от 800 руб.  
Большая спортивная арена  
«Лужники»  
luzhniki.ru



**«МЕЛЬНИЦА»**

7 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

Уникальный опер-эйр с программой, в которой главный упор будет сделан именно на песни из альбома «Дикие травы».

Билеты от 1 800 руб.  
Зелёный театр ВДНХ  
vdnh.ru

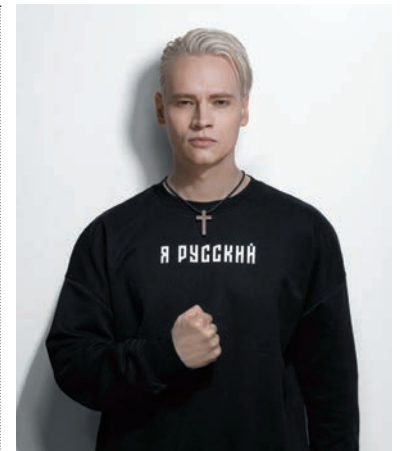


**«АГАТА КРИСТИ»**

17 МАЯ | 20:00 | 16+

В честь 35-летия «Агаты Кристи» группа вновь выступит — на этот раз с обновлённой юбилейной программой.

Билеты от 2 000 руб.  
«live Арена»  
livearena.ru



**ШАМАН**

25 ИЮНЯ | 19:30 | 6+

Концерт автора и исполнителя всенародно любимых хитов «Я русский», «Встанем», «Ты моя», «Мой бой», «Исповедь» и др.

Билеты от 3 000 руб.  
ДК «Подмосковье»  
dkpodmoskovie.ru

## КОНЦЕРТЫ В РОССИИ



**САНКТ-ПЕТЕРБУРГ**

**ЛЕОНИД АГУТИН**

29 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

В этот волшебный вечер зрители погрузятся в невероятно зажигательную атмосферу.

Билеты от 2 800 руб.  
«Газпром Арена»  
gazarena-tickets.ru



**СОЧИ**

**JONY**

29 ИЮНЯ | 22:00 | 18+

Российский поп-певец с азербайджанскими корнями, покоритель чартов и автор «Кометы».

Билеты от 4 000 руб.  
ВИНОГРАД  
vinograd-sochi.com



**СОЧИ**

**ИГОРЬ НИКОЛАЕВ**

14 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

Выступление Игоря Николаева подарит зрителям прекрасное настроение.

Билеты от 2 000 руб.  
Концертный зал «Фестивальный»  
festival-sochi.ru



**КАЗАНЬ**

**МИХАИЛ ШУФУТИНСКИЙ**

2 ИЮНЯ | 19:00 | 16+

На грандиозном концерте вы услышите живое исполнение легендарных песен.

Билеты от 3 000 руб.  
«Казань ехро»  
kazanexpo.ru



**ЕКАТЕРИНБУРГ**

**MACAN**

18 МАЯ | 20:00 | 18+

Амбассадор всех разбитых и склеенных сердец и тот, чьи песни кричат полные стадионы.

Билеты от 1 700 руб.  
МВЦ «Екатеринбург-Экспо»  
ekaterinburgexpo.ru

# Детям



**БАЛЕТ**

**«АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»**

9 ИЮНЯ | 14:00 | 6+

Этот волшебный балет детям будет интересен в силу сказочного сюжета, а взрослые будут рады встрече с любимой сказкой.

Билеты от 800 руб.  
ГКД  
kremlinpalace.org



**МУЗЫКАЛЬНАЯ СКАЗКА**

**«МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»**

2 ИЮНЯ | 12:00 | 6+

Трогательная история о маленьком мальчике, который путешествует от планеты к планете, познаёт мир и учится любви и дружбе.

Билеты от 400 руб.  
Культурный центр «Строгино»  
strogino.ru



**ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ШОУ**

**«ТАЙНЫ ВЕЛИКИХ ОТКРЫТИЙ»**

1 ИЮНЯ | 17:00 | 0+

Что может удивить детей XXI века? Только супермегагаиты и великие открытия!

Билеты от 3 000 руб.  
КЗ «Барвиха Luxury Village»  
barvikhaconcerthall.ru



**БАЛЕТ**

**«ДОН КИХОТ»**

25 МАЯ | 12:00 | 6+

Яркий балет с зажигательными ансамблевыми танцами, кастаньятами, веерами, юбками в горох и розами.

Билеты от 2 000 руб.  
Большой театр  
bolshoi.ru



**«ЗОЛУШКА»**

26 МАЯ | 17:00 | 0+

Зрителей ждёт добрая и трогательная история и встреча с персонажами одной из всеми любимых сказок.

Билеты от 3 000 руб.  
КЗ «Барвиха Luxury Village»  
barvikhaconcerthall.ru

РЕКЛАМА 6+

# ARKHANGELSKOYE\*

О У Т Л Е Т



ВЫ ПРИГЛАШЕНЫ

18 МАЯ

ЕЖЕГОДНОЕ РАЛЛИ

НОВОРИЖСКОЕ ШОССЕ, 5 КМ ОТ МКАД

\*АРХАНГЕЛЬСКОЕ АУТЛЕТ