

6



Сибирское чудо

Всё о пользе корнеплода –
брюквы – для организма.

7



Спорт-октава

Герой нашей рубрики – шорт-
трекист Екатерина Алдошкина.

8



22 года вместе

Газета «На Рублёвке Life» собрала
друзей на свой день рождения.

№4 (136)



газета

НА РУБЛЁВКЕ *life*

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

narulevkerigelife

26 ФЕВРАЛЯ 2024

rr-life.ru 16+

2 ЭТАЖ

ДЕТСКИЙ УНИВЕРМАГ

0+

РЕКЛАМА

Антон Ильин

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО»

*Заведующий отделением
гинекологии и онкогинекологии
Ильинской больницы, кандидат
медицинских наук, лауреат
премии им. академика
А. И. Савицкого в номинации
«Хирург года» – о Центре
женского здоровья,
правильном женском
чек апе и важности полового
воспитания.*

стр. 4



ФОТО: АНДРЕЙ БОСОВ

2024 года
31 марта

Креативные продюсеры
НАТАЛЬЯ ЖВАНЕЦКАЯ и ЕВГЕНИЙ ГРИШКОВЕЦ

Билеты здесь!



КОНЦЕРТНЫЙ ЗАЛ
БАРВИХА
LUXURY VILLAGE

Информационные партнёры проекта

РБК

100.1

В концерте
принимают участие:

СЕРГЕЙ **МАКОВЕЦКИЙ**
ЮРИЙ **СТОЯНОВ**
НИКИТА **КОЛОГРИВЫЙ**
ПАВЕЛ **ДЕРЕВЯНКО**
НОННА **ГРИШАЕВА**
ВЛАДИМИР **ВДОВИЧЕНКОВ**
ЕВГЕНИЙ **СТЫЧКИН**
ГЛЕБ **КАЛЮЖНЫЙ**
ИГОРЬ **ЗОЛотовицкий**
НАСТАСЬЯ **САМБУРСКАЯ**
КРИСТИНА **БАБУШКИНА**
И ДРУГИЕ

16+ РЕКЛАМА

ГАЛА-КОНЦЕРТ
ЖВАНЕЦКИЙ

к 90-летию со дня рождения великого артиста

В МИРЕ

Февраль этого года запомнится сразу несколькими необычными природными явлениями.

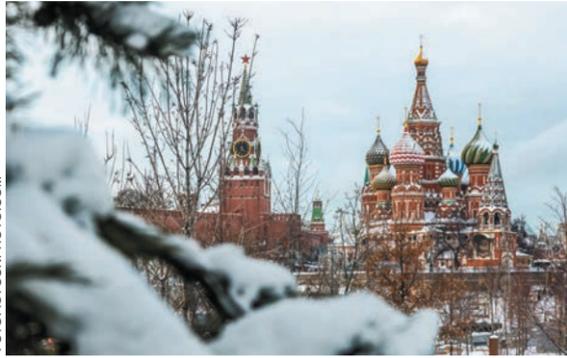


ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Три мощнейшие вспышки на Солнце заставили не на шутку поволноваться учёных.

по высоте снежного покрова. На метеостанции ВДНХ этот показатель составил 67 сантиметров, что на два сантиметра больше прежнего рекорда, зафиксированного в 1966 году. ●

Их сила достигла наивысшего балла – «Х». Некоторые мировые центры космической погоды даже заявили о крупном выбросе солнечной энергии, который вот-вот накроет нашу планету. По уточнённым данным, эти мощнейшие выбросы действительно произошли на оси Солнце – Земля, но с противоположной от нашей планеты стороны. К счастью, тревога оказалась ложной.

А после ночных снегопадов (18 февраля) в Москве был побит почти 100-летний рекорд

НА РУБЛЁВКЕ

На Подушкинском шоссе открылся новый банный комплекс.



ФОТО: ODINTSOVSKIEBANI.RU

Для создания премиального спа-центра, в котором можно не только отвлечься

развитию банный отрасли в регионе сейчас уделяется большое внимание. На данный момент в Подмосковье работает свыше 800 банных комплексов. ●

от повседневной суеты, но и с пользой для здоровья провести время, возвели несколько деревянных срубов, каждый из которых имеет свой уникальный дизайн и атмосферу.

Заведение предлагает большой выбор банных услуг: классическое парение, пихтовое укутывание, помывка берёзовым веником и многое другое. Всего более 20 спа-программ. А в уютной релакс-зоне клиентам предложат изысканные блюда от шеф-повара.

Как отметили в Минблагоустройства МО,

ЦИФРА



ФОТО: GROZNYINFORM.RU

277 КОМАНД из 107 СТРАН МИРА ПРИНЯЛИ УЧАСТИЕ В ПЕРВОМ МУЛЬТИСПОРТИВНОМ ТУРНИРЕ «ИГРЫ БУДУЩЕГО» В КАЗАНИ.

СТАРТ СОРЕВНОВАНИЯМ ДАЛ ЛИЧНО ПРЕЗИДЕНТ РОССИИ ВЛАДИМИР ПУТИН.

ПО-СОСЕДСКИ

В Жуковке собрали 3,25 млн рублей в поддержку участников СВО и членов их семей.



ФОТО: АЕФ «ПЕЩО НАЦИИ»

Благотворительный вечер-аукцион «Слон добра» в поддержку участников специальной военной операции прошёл 19 февраля в клубном доме «Подмосковные Вечера». В нём приняли участие звёзды российской эстрады, представители российских благотворительных фондов и почётные гости. На аукционе были разыграны уникальные фигуры слонов, рас-

писанные российскими деятелями культуры: актрисой театры и кино Елизаветой Боярской, художниками Петром Фроловым, Даниилом Фёдоровым и Александром Похилько, музыкантом Сергеем Жуковым и его семьёй, гимнастом Алексеем Немовым, хоккеистом Павлом Буре и его семьёй. Общая сумма собранных средств составила 3,25 млн рублей.

Все средства будут направлены на помощь военным ветеранам и инвалидам специальной военной операции и на поддержку программы реабилитации раненных на СВО. ●

ТРЕНДЫ



ФОТО: BOTTEGAVENETA.COM

Узелки. В новом сезоне завязывайте всё, что этому поддаётся: кончики рубашки, подол юбки, рукава... Экспериментируйте, как позволяет фантазия. ●



ФОТО: VOGUE.COM

Горчичный тотал-лук ассоциируется скорее с холодным сезоном. Но Saint Laurent, Gucci и Max Mara советуют его именно этой весной и летом. ●

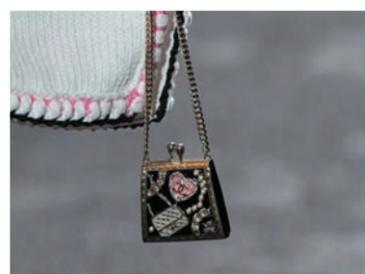


ФОТО: VOGUE.COM

Микробэги. На последних показах такие бренды, как Givenchy, Gucci и Versace, показали сумки, в которые поместится разве что помада. ●

СОБЫТИЯ



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Премьера первого художественного фильма, посвящённого событиям специальной военной операции. Военная драма «20/22» показывает начало СВО и как оно в тот момент воспринималось разными людьми.

► Россия, 23–24 февраля, Первый канал



ФОТО: JAVR.RU

VI Открытый детский театральный конкурс «Наш дебют» в рамках фестиваля «Взмах крыла». Свои спектакли покажут юношеские актёрские коллективы и отдельные исполнители в возрасте от 6 до 17 лет.

► с. Жаворонки, 1–10 марта, ТЦ «Жаворонки»



ФОТО: SKISPORT.RU

Принять участие в благотворительной лыжне, организованной Фондом борьбы с лейкемией «Самое время жить», могут все желающие вне зависимости от возраста и уровня подготовки. Событие станет отличным спортивным праздником для всей семьи.

► г. Одинцово, 10 марта, Одинцовский парк культуры, спорта и отдыха

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 Бокова, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина
Департамент маркетинга Татьяна Вильчевская
Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков
Над номером работали: Надежда Гуськова, Довлет Гельмурадov, Ален Сафарин, Михаил Хамидулин, Ольга Логвиненко, Наталья Кривещова, Виктория Кнорсак, Роман Кузнецов, Никита Харченко, Василий Пенгелюк, Дария Николенко, 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 4 (136) подписан в печать 22.02.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринбургский, ш.б. Общественного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, кв. 311-часть. № ДБ-00000842 от 21 февраля 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

ЯПОНСКИЕ МИКРОТОКОВЫЕ
МАССАЖЁРЫ

ReFa

Реклама: ООО «РЯТИКО»: РФ, 119421, г. Москва, вн. тер. г. Муниципальный округ Обручевский, пр-кт Ленинский, д. 111, к. 1, ком. 87, ОГРН: 1187746746714

ИДЕАЛЬНЫЙ КОНТУР

Запустите естественные процессы омоложения с помощью японских микротоковых массажёров для лица и тела с передовыми технологиями массажа:

- платиновое покрытие
- имитация ручного массажа
- солнечная панель



refa.com.ru



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

Антон Ильин

«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО»

► Какие ещё специалисты принимают в вашем Центре?

Специалистов очень много. Это урологи и маммологи, дерматологи и терапевты, эндокринологи, диетологи и гастроэнтерологи, эстетические и реконструктивные хирурги, психологи и психотерапевты.

► Скажите, в каком возрасте девочка должна в первый раз пройти осмотр у гинеколога?

Первый профилактический осмотр девочка проходит в три года. Затем – в 6, 13, 15, 16, 17 лет. По необходимости можно обращаться с первого дня жизни. Кстати, для этого у нас в Центре есть детский гинеколог, который ведёт приём пациенток с периода новорождённости.

На этих этапах гинеколог оценивает строение наружных половых органов, проводит оценку развития девочки, рассказывает о правилах гигиены, профилактике гинекологических заболеваний, проводит их лечение, если того требует ситуация. А также оказывает неоценимую помощь в половом воспитании.

► В каком возрасте с точки зрения гинекологии девушкам правильно начинать половую жизнь?

С нашей точки зрения – исключительно во взрослом возрасте, не ранее 18 лет. Когда наступает физиологическая зрелость. А психологическая и эмоциональная зрелость наступает чуть позже, не ранее 20 лет.



► По статистике, сейчас подростки гораздо раньше получают первый сексуальный опыт. Как влияет начало половой жизни на дальнейшее здоровье девушки?

Причина того, что подростки начинают жить половой жизнью рано, – отсутствие полового воспитания. До определённого возраста половые органы ещё незрелые и более восприимчивы к различным инфекциям, а это может вызвать более серьёзные последствия. И наша задача как врачей-гинекологов – рассказать девочкам и их родителям, что такое половая жизнь, когда она должна начинаться и в чём важность контрацепции.

► Как часто девушка, начавшая сексуальную жизнь, должна проходить гинекологические чекапы?

Ежегодно – начиная с 21 года. Набор анализов, которые при этом сдаются, может варьировать. В случае более раннего начала сексуальной жизни регулярные обследования у гинеколога рекомендованы через три года после начала половых отношений.

Но очень важно понимать, что если есть жалобы, неприятные ощущения, то не надо ждать этого возраста. Нужно сходить к гинекологу раньше.

► Другой важный вопрос: есть ли у женщин возрастной отрезок, когда им наиболее полезно рожать детей?

С точки зрения здоровья важно, чтобы от начала половой жизни до первой беременности прошло минимальное количество

времени. Но в современном мире так бывает очень редко. Определённого возраста, до которого можно рожать, нет. Сейчас и в 45 и даже позже при желании и отсутствии проблем со здоровьем можно родить. Конечно, женщины старшего возраста требуют более пристального внимания с нашей стороны.

► Если женщина хочет родить в 50 лет, это может пагубно отразиться на её здоровье?

Нет, негативно на здоровье это не повлияет, если беременность протекала нормально и затем были неосложнённые, физиологичные роды. Наоборот, беременность хорошо влияет на здоровье, потому что это профилактика некоторых онкологических заболеваний, эндометриоза. А иногда – профилактика психологических проблем.

► Подготовку к родам вы проводите в Центре?

Мы ведём беременность с ранних сроков и до 36 недель. Более того, мы ведём сложные беременности, когда есть сопутствующие патологии, например, сахарный диабет, или когда у женщины в анамнезе есть рубец на матке. На протяжении беременности мы делаем акушерские скрининги, чтобы видеть, как развивается плод, и чтобы не пропустить никаких аномалий развития.

► И после родов в рекомендованном вами роддоме они возвращаются на реабилитацию?

Да, мы рекомендуем роддом в зависимости от задачи, от клинической ситуации. У нас есть хорошие, тёплые контакты с нашими коллегами в роддомах, мы «из рук в руки» бережно передаём наших рожениц. И да, если далее нужна реабилитация, мы её проводим.

► Когда женщина входит в состояние климакса, она забывает про гинеколога? Или, наоборот, должна чаще следить за своим



ФОТО: АНДРЕЙ БОСОВ

► Как появилась идея создания в Ильинской больнице Центра женского здоровья?

Идея создания Центра появилась несколько лет назад после одной из поездок в Европу. В европейском городке, где я проходил стажировку, меня восхитило, с какой регулярностью его жители ходят к врачам. Как по учебнику! Нас же ещё на первых курсах института учат: профилактика лучше, чем лечение.

Когда я вернулся и предложил идею создания такого профилактического центра, коллеги меня поддержали, так как все врачи понимают, насколько важна профилактика и коррекция на ранних стадиях развития заболевания. Кроме того, появление Центра женского здоровья нашло позитивный отклик у пациентов Ильинской больницы, потому что и у многих людей в России в последнее время меняется отношение к своему здоровью.

Так у нас в больнице появилось подразделение, где врачи разных специальностей делают всё, чтобы сохранить и поддержать качество жизни женщины.

► Как происходит ведение пациента в Центре? К какому врачу женщина попадает сначала – терапевту или гинекологу?

Прежде всего мы предлагаем женщине заполнить анкету, в которой есть вопросы о различных аспектах её здоровья и качества жизни. Здесь важно, что мы предлагаем ей задуматься о том, как на самом деле она спит, удовлетворена ли состоянием кожи, как оценивает свою интимную жизнь. Ведь многие изменения женщины часто принимают за свою персональную норму и не говорят о них врачам. В то время как современная медицина позволяет избавить женщин от многих проблем, влияющих на качество жизни.

Чаще всего первым врачом, к которому попадает женщина, является гинеколог. После беседы, анализа анкеты и осмотра гинеколог может направить к специалистам, в которых женщина нуждается. Например, если пациентку беспокоят проблемы с волосами, ей будет рекомендована консультация дерматолога и эндокринолога; если она испытывает стрессовое недержание мочи – к урологу. Далее уже терапевт суммирует все заключения врачей и результаты анализов, делает итоговое заключение и даёт рекомендации.



здоровьем с точки зрения появления онкологических заболеваний?

Нет, она не забывает о гинекологе, а, как вы правильно заметили, немного смещает фокус в сторону профилактики онкологических заболева-

ний и коррекции нарушений, связанных с климаксом. Средний возраст пациентов, которые приходят с онкогинекологическими проблемами, – это 60–62 года. Исключение составляет рак шейки матки, он более молодой – 40–45 лет. Климакс наступает немного раньше, в среднем в 50–51 год.

► **Как женщине не пропустить эти физиологические изменения в своём организме?**

Чтобы не пропустить такие изменения, достаточно регулярно ходить к гинекологу и знать, на что обращать внимание. Мы сегодня знаем, что после 40 лет постепенно начинает снижаться уровень гормонов. Этот физиологический процесс иногда ничего не вызывает, а иногда вызывает симптомы климакса.

Даже когда женщине нет 50 лет, когда ещё идут менструации, уже могут быть тревожные состояния, сексуальная дисфункция. Женщина должна знать, что после 40 такое может случиться. В первую очередь важно сходить к гинекологу, который проверит уровень гормонов, проведёт обследование.

► **Как психологи помогают женщине исправить проблемы с точки зрения здоровья?**

Стресс стал привычной частью жизни современной женщины, и иногда сложно самостоятельно оценить, насколько стресс и сопутствующие переживания влияют на качество жизни и самочувствие.

Женщина обращается к психологу, чтобы понять, есть ли вклад психологических факторов в имеющиеся проблемы со здоровьем, не стоят ли за плохим настроением, отсутствием сексуального влечения, нарушениями сна депрессивные и тревожные расстройства.

Коррекция таких проблем, как сексуальная дисфункция, требует комплексного подхода с участием гинеколога, психолога, эндокринолога, а иногда – коррекции поведенческих привычек. В некоторых случаях бывает нужна коррекция терапии, которую принимает пациент, так как некоторые препараты могут также вызывать снижение либидо.

► **Есть мнение, что некоторые косметологические процедуры могут наносить вред женскому здоровью и даже приводить к онкологическим заболеваниям. Как следить за красотой и при этом не навредить себе?**

Сами по себе косметические процедуры не могут навредить, если всё сделано правильно. Важно, чтобы в той зоне, которую женщина собирается улучшить, не было воспаления, чтобы её ничего не беспокоило, чтобы у неё не было острых заболеваний на этот момент. Дальше ответственность и задача врача – правильно подойти к той процедуре, которую он будет выполнять.

► **Скажите, с какими проблемами ещё обращаются к вам женщины, помимо гинекологических, которые влияют на качество жизни?**

В Центр женского здоровья обращаются с лишним весом, эндокринологическими проблемами, с заболеваниями волос и кожи, психоэмоциональными расстройствами, с проблемой недержания мочи.

Просто важно понимать, что любые изменения, которые снижают качество жизни, – это не норма. И чем раньше начать их коррекцию, тем легче будет добиться результата.

► **А с лишним весом как вы помогаете?**

У нас есть ещё одна команда врачей, мы называем её Obesity board, – команда по борьбе с ожирением. В неё входят эндокринолог, диетолог и гастроэнтеролог, психолог, бариатрический хирург. Практически над любой проблемой в Центре идёт комплексная работа.

► **Мы плавно перешли от профилактики к лечению. Расскажите чуть больше о возможностях хирургического и нехирургического лечения гинекологических заболеваний в Ильинской больнице.**

В Центре можно получить любое лечение в области гинекологии и онкогинекологии. Стоит отметить, что в арсенале больницы есть хирургический робот DaVinci, который в ряде случаев позволяет оперировать более точно и достигать лучших результатов в период реабилитации. Мы делаем операции и проводим химиотерапию при раке женских половых органов любой локализации, ведём генетическое консультирование, занимаемся онкопрофилактикой. В центре лечения эндометриоза мы можем справиться с самыми сложными его формами. Для этого мы собрали лучших специалистов: гинекологи-хирурги, колопроктологи, специалисты по лечению боли. Большое внимание мы уделяем бережному лечению проблем с шейкой матки (в том числе предрака – дисплазии) и патологий полости матки (полипов, миомы, сращений и т. д.). Решаем любые задачи, связанные с эстетической и реконструктивной гинекологией. Консультируем в вопросах общей гинекологии:



ДОСЬЕ



Антон Алексеевич Ильин

Родился в Санкт-Петербурге в семье военного врача.

Окончил с отличием Военно-медицинскую академию им. С. М. Кирова по специальности «лечебное дело», затем прошёл подготовку по специальностям «хирургия», «акушерство и гинекология» и «онкология».

Кандидат медицинских наук. Имеет патенты на методики лечения.

Стажировался в США, Италии, Франции, Великобритании, Германии.

В течение 6 лет представляет Россию в крупнейшем мировом сообществе онкогинекологов ENYGO / ESGO.

Специализируется на онкогинекологии и сложной хирургии в гинекологии. Занимается лечением пациентов с такими диагнозами, как: рак тела матки, рак шейки матки, рак яичников, эндометриоз, новообразования и кисты яичников, миома матки.

Женат, двое сыновей, любит активный отдых с семьёй.

воспалительные заболевания, бесплодие, нарушения менструального цикла и другие эндокринные проблемы. Помогаем маленьким пациентам с первого года жизни.

► **Какой совет вы бы дали вашим нынешним и будущим пациентам?**

Берегите себя. Регулярно посещайте врачей, и всё будет хорошо. ●

Беседовала Яна Менчук



ИЛЬИНСКАЯ
БОЛЬНИЦА

АМБУЛАТОРНО-
ГОСПИТАЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

Экстренная и плановая
медицинская помощь
взрослым и детям 24/7

+7 (495) 645-33-77



МО, г.о. Красногорск, д. Глухово,
ул. Рублёвское предместье, д.2, корп. 2,
9 км от МКАД по Новорижскому шоссе



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА. ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ № 1041-016-2-50100371253

Будущее НАСТУПИЛО!

В Отделении эстетической медицины и реабилитации Клинического госпиталя «Лапино» появился новый аппарат **Lutronic Genius**, который обладает интеллектуальной технологией омоложения.

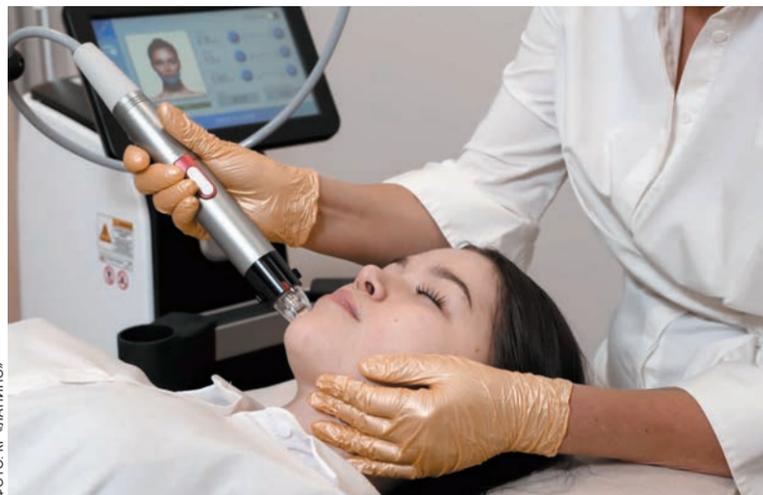


ФОТО: КГ «ЛАПИНО»

GENIUS – это аппарат RF-лифтинга, метод безоперационного воздействия, применяемый в косметологии для получения эффекта подтяжки кожи лица и уменьшения объёма подкожно-жировой клетчатки.

Терапия возрастных изменений основана на радиоволновом методе разогрева глубоких слоёв кожи (дермы и гиподермы) под эпидермисом (поверхностным слоем).

Это интеллектуальный способ, при помощи которого кожа подтягивается, становится более плотной и здоровой. А эффект

процедуры сохраняется на длительное время – до полутора лет.

Искусственный интеллект аппарата Genius самостоятельно определяет особенности кожи пациента и подаёт через микроиглы необходимое количество радиочастотной энергии – в зависимости от особенностей сопротивления кожи на разной глубине.

Аппарат создаёт микроповреждения и сверхточно доставляет энергию в дерму, стимулируя естественный процесс регенерации коллагена. С аппаратом Genius стало возможно то, чего никогда не было прежде.

Удалось добиться не только синтеза нового коллагена, но и эластина. Именно благодаря этому теперь мы можем вернуть утраченные с возрастом объёмы тканей и получить истинное омоложение кожи. В аппарате используются специальные изолированные иглы, которые полностью защищают поверхностные слои кожи от повреждений. Ток выходит только с конца иглы и доставляет энергию на точно заданную глубину, таким образом процедура становится полностью контролируемой.

Настоящее омоложение теперь возможно без длительной реабилитации.

К преимуществам аппарата Lutronic Genius можно отнести то, что метод подходит для всех типов кожи, в том числе и для загорелой, а также широкий спектр применения: лифтинг, в том числе подтяжка овала лица и линии подбородка, устранение

морщин, носогубных складок, дряблости кожи, стрий, рубцов, гипергидроза.

Процедура длится всего 30–40 минут, продолжительный результат достигается уже после первой процедуры.

Терапия подходит для лица, шеи, декольте, тела. Пациент может быстро вернуться к повседневной жизни. По сути, метод можно назвать «процедурой обеденного перерыва».

Кроме того, аппарат и технология сертифицированы FDA, а это значит, что процедура максимально безопасна. ●

Записаться в Отделение эстетической медицины и реабилитации в «Лапино» можно по телефону 8 (495) 526-61-00.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

РЕКЛАМА. ООО «ХАВЕН». ЛИЦЕНЗИЯ № Л041-00110-50/00589929 ОТ 28. 12. 2020

Сибирское ЧУДО

Брюкву можно смело назвать «дочерью» репы и капусты. Она очень питательна, полезна и подходит для употребления в сыром и приготовленном виде.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Брюква, как и любой дар Сибири, имеет богатый состав витаминов и микроэлементов. Корнеплод содержит витамин С, группы В, РР, Е, Н, К, калий, кальций, магний, фосфор, железо, марганец, селен и цинк, а также незаменимые аминокислоты, такие как: триптофан, изолейцин, валин, лейцин, треонин, лизин, метионин, аргинин, фенилаланин, гистидин.

Основное преимущество брюквы состоит в том, что она способна бороться с онкологией. Учёными доказано, глюкозинолат, которым богат этот корнеплод, замедляет рост опухолей.

Брюква также снижает уровень холестерина, нормализует давление, является мочегонным средством. Помогает восполнить дефициты микроэлементов, а благодаря клетчатке, в изо-

били присутствующей в овоще, нормализуется работа ЖКТ, выводятся токсины.

Калий, содержащийся в корнеплоде, оказывает благотворное влияние на сердечно-сосудистую систему, снижая риск инсульта.

Кроме того, у тех, кто любит полакомиться брюквой, укрепляется иммунитет, снижается риск простудных заболеваний. Обладает овощ муколитическим действием – способностью разжижать мокроту, что важно в сезон ОРВИ.

Диетологи рекомендуют съедать не более 200 граммов корнеплода в сутки. Ведь переедание этого овоща, как и любого другого представителя семейства капустных, может вызвать повышенное газообразование. ●

ВЕСНА БЛИЗКО



НАЗВАНИЕ РАСТЕНИЯ



КОЛИЧЕСТВО ДНЕЙ ЦВЕТЕНИЯ



МЕСЯЦ ПЫЛЕНИЯ

Орешник

6

С МАРТА ПО АПРЕЛЬ

Ольха

14 – 21

Берёза

20

С КОНЦА АПРЕЛЯ ПО КОНЕЦ МАЯ

Дуб

16

Тополь

14-15

Ива

10

СЕРЕДИНА МАЯ – СЕРЕДИНА ИЮНЯ

Сосна

7 – 10

Тимофеевка

4-6

МАЙ – ИЮЛЬ

Лисохвост

ДО 17

Одуванчик

7-14

С КОНЦА МАЯ ПО ИЮНЬ

СПОРТ-ОКТАВА

к Екатерине Алдошкиной

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Е. АЛДОШКИНОЙ



В продолжение серии блиц-интервью со спортсменами – российской шорт-трекистка, мастер спорта международного класса, заслуженный мастер спорта РФ, участница зимних Олимпийских игр, чемпионка Европы Екатерина Алдошкина (Ефременкова).

1. Кем бы вы стали, если не посвятили бы свою жизнь спорту?

Я бы попробовала себя в сфере дизайна, мечтала (мечтаю) открыть свою студию.

2. Часто ли бывают моменты, когда вы теряете веру в себя?

Такие моменты бывали, последний раз на Олимпийских играх в Пекине. Пона-



добилось время, поддержка близких и переосознание, изменила отношение и заново влюбилась в свой спорт.

3. Чем любите заниматься в свободное время?

Испытываю невероятное удовольствие фотографировать, обрабатывать фотографии, смотреть, получится ли сделать так, как видят мои глаза.

4. Как повлиял профессиональный спорт на вашу личную жизнь?

Мой муж – серебряный призер Олимпийских игр, мы познакомились на сборах.

5. Расскажите о последней прочитанной книге.

Датская книга Hygge – об уюте, времяпрепровождении дома и комфортном, добром и мягком ощущении домашнего тепла. Описанные в книге приёмы и примеры помогли мне в очередной раз убедиться, как для меня важно обустроить дом и любить свечи.

6. Если бы вам дали выбор, вы предпочли бы оказаться в далёком прошлом или в будущем?

Мне нравится жить сегодняшним днём, но если говорить о возможности заглянуть в некоторые дни прошлого, я бы не упустила этот шанс и пережила бы ещё раз, так сказать на свежачка, некоторые моменты.

7. Какова доля везения в спорте?

В шорт-треке этот процент огромен. Взять пример австралийца на Олимпийских играх, который с четвертьфинала выходил в следующий круг соревнований случайным образом, но дошёл до золота Олимпийских игр.

8. Назовите свой девиз по жизни.

Стараться жить и поступать не изменяя себе, не забывать, что время летит быстро, и наслаждаться каждым моментом по возможности. ●

Беседовала

Надежда Гуськова

➔ nadezda_guskova



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru

Храним лыжи ЛЕТОМ

Сезон катания с гор скоро закончится, доски и лыжи придётся отложить до холодных времён. Разбираемся, как это правильно сделать.

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM



Не подходит для хранения инвентаря бойлерная, где тепло и влажно. Опасно держать его в гаражах, подвалах, на неотапливаемых лоджиях.

Во-первых, лыжи и сноуборды следует держать вдалеке от источников нагрева, таких как радиаторы отопления, обогреватели и другие подобные устройства. Дерево и пластик легко деформируются от высоких температур.

Кроме того, не допускайте прямого воздействия солнечного света на лыжи и сноуборды. Под ультрафиолетом выгорят краски и разрушится скользящая полимерная поверхность, поэтому лучше натянуть чехол. Чтобы поддерживать правильную атмосферу внутри чехла, рекомендуется слегка приоткрыть его. Также следует избегать мест с высокой влажностью: она может привести к образованию ржавчины. ●



Сыр

В ШОКОЛАДЕ – эксклюзивная и изысканная закуска, сочетающая вкус благородных сыров и бельгийского шоколада.



craftecofood.ru



8-926-690-09-49

Скидка на сайте craftecofood.ru 10% по промокоду НАРУБЛЕВКЕЛАЙФ

РЕКЛАМА

22 ГОДА *вместе с вами!*

Газета «На Рублёвке life» на свой 22-й день рождения собрала в Barvikha Hotel & SPA самых преданных друзей.

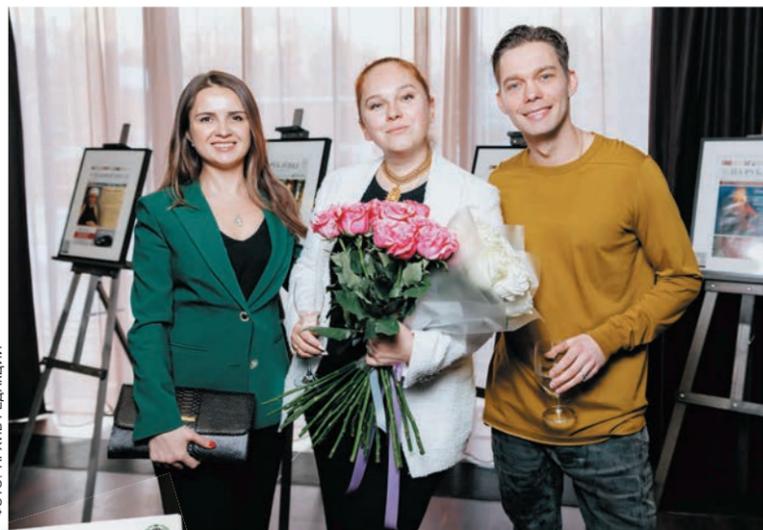


ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ



Новостное глянцевающее соседское издание для резидентов и гостей Рублёвки в 2002 году придумал медиамагнат, владелец ИД Independent Media Дерк Сауэр, живший тогда в Жуковке и с большим пиететом относящийся к великолепным местам «Подмосковной Швейцарии». Реализовать идею ему помог светский репортёр, звезда глянцевого журналистики Эдуард Дорожкин – также страстный фанат качественной загородной жизни.

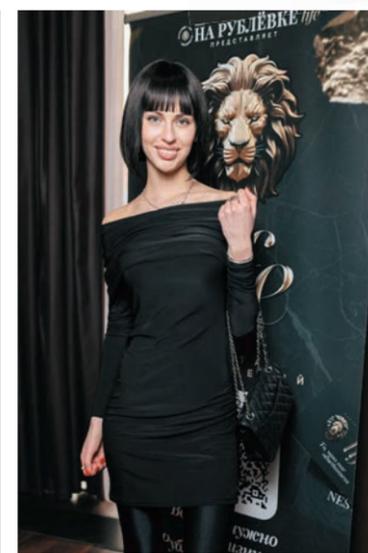
С первых номеров газета завоевала сердца и умы рублёво-успенских жителей, собиравших и передававших из рук в



“ Читатели и партнёры издания высказали тёплые слова в адрес редакции и подчеркнули, что, как и 22 года назад, «На Рублёвке life» является основным источником информации о происходящем на Рублёвке и Новой Риге.



“ **Главный редактор «На Рублёвке life» Яна Менчук** поблагодарила собравшихся за поддержку, вдохновение и преданность, помогающие изданию развиваться и уверенно идти вперёд, а его публикациям – всегда оставаться актуальными.



ИД Independent Media, а также первый номер «На Рублёвке life», изданный в 2017 году уже ИД «Нестор».

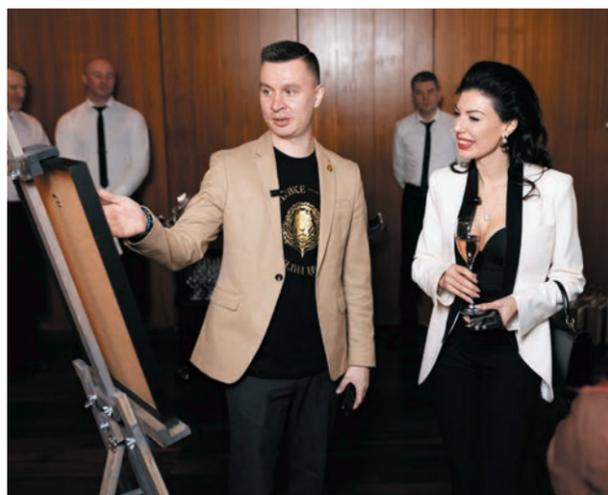
На торжественное мероприятие и дружеский коктейль собрались партнёры и рекламодатели, герои обложек, авторы самых первых выпусков и молодое поколение представителей современной редакции. Гостями вечера стали легендарный музыкальный продюсер Евгений Болдин, писатель Остап Стужев,

создательница женского рублёвского клуба и ведущая гид-шоу «Сарафанное радио Рублёвки» Полина Диброва, актёр Аристарх Венес, основатель сообщества «Бати Новой Риги и Рублёвки» Эдгар Поль-

руки выпуски издания, которое тогда было настоящим навигатором в мире активно развивающейся инфраструктуры Рублёво-Успенского шоссе. Надо сказать, этот триумф продолжается и по

сей день – уже под руководством нового издателя и главного редактора, основателя издательского дома «Нестор» Яны Менчук.

В честь дня рождения газеты в зале Chopard отеля Barvikha Hotel & SPA впервые была развёрнута экспозиция архивных номеров газеты. Почётное место на выставке заняли нулевой (пилотный) и первый номера «На Рублёвке», выпущенные в 2002 году



кин, генеральный продюсер журнала SUPER MAMA Наталья Петлякова и другие.

22-летняя годовщина главного рублёвского издания совпала с первым днём рождения «Клуба друзей» «На Рублёвке – На Новой Риге – life», созданного в прошлом году с помощью интернет-чатов, поэтому члены соседского клуба также стали активными участниками торжества.

Главный редактор «На Рублёвке life» Яна Менчук поблагодарила собравшихся за поддержку, вдохновение и преданность, помогающие изданию разви-



ваться и уверенно идти вперёд, а его публикациям – всегда оставаться актуальными.

«Я очень рада, что с недавнего времени присоединилась к семье авторов этого издания, – поделилась эксперт по этикету Светлана Грохотова. – Сама газета очень разносторонняя и всё время развивается, учи-

тывая обратную связь от читателей. Желаю, чтобы это развитие никогда не заканчивалось!»

Читатели и партнёры издания высказали тёплые слова в адрес редакции и подчеркнули, что, как и 22 года назад, «На Рублёвке life» является основным источником информации о происходящем на Рублёвке и Новой Риге, и теперь уже не только в печатном, но и в цифровом формате – благодаря удобному сай-



ту с интерактивным справочником полезных адресов, YouTube-каналу с яркими ток-шоу, а также социальным сетям, позволяющим узнавать о значимых событиях 24 на 7. Собравшиеся особенно отметили удобство и пользу запущенной редакцией в прошлом году программы лояльности «Карта привилегий life», объединяющей самые качественные услуги и сервисы, которые можно получить по соседству.



Тёплую и дружескую атмосферу праздничного вернисажа в отеле Barvikha Hotel & SPA помогли создать винотека Wine&Whisky by Simple, производитель конфет ручной работы Craft & Eco Food, бренд детской одежды Genius Mate и гоночный клуб WRC. ●

“ Собравшиеся особенно отметили удобство и пользу запущенной редакцией в прошлом году программы лояльности «Карта привилегий life», объединяющей самые качественные услуги и сервисы, которые можно получить по соседству.



Доставка от ресторана Причал

Обновлённое меню от шеф-повара Романа Парфиянова



Московская область, Жуковка, Одинцовский район, Ильинский подъезд, 2-й км., с. 1
+7 495 978-06-78
+7 495 635-40-32
prichalrest.ru



Справочник

МАГАЗИНЫ ЦВЕТОВ



«Студия 55»

Москва, Рублёво-Успенское ш., дер. Раздоры, д. 55
+7 (495) 635-88-10
flowers55.ru

Мастерская красивых букетов «Натуралия»

д. Солослово, Московская область
+7 (925) 238-67-81
florist-11321.business.site

«Романтика»

г. о. Красногорск, пос. Мечниково, д. 26
+7 (916) 623-70-29
romantika-1632746890.clients.site

«Мегацвет»

с. Ильинское, ул. Ленина, д. 30, стр. 1
+7 (495) 120-24-30
megacvet24.ru

Авторская флористика Юлии Филипповой

пос. Горки-2, д. 45а
+7 (495) 972-11-24
ypflowers.taplink.ws

«СоюзЦветТорг»

Рублёво-Успенское ш., дер. Жуковка, д. 123Б
+7 (926) 011-59-57
souzcvetorg.ru



«Цветочка»

Рублёво-Успенское шоссе, дер. Жуковка, д. 67
+7 (495) 635-26-79
cvetochka.ru

«Цветы и подарки»

с. Петрово-Дальнее, Московская обл.
+7 (915) 349-25-25
florist-6362.business.site

FFGallery

с. Ильинское, ул. Ленина, д. 10
+7 (916) 236-20-10



New Riga Flowers

Новорижское шоссе, 23-й км, стр. 6а, рядом с заправкой «Роснефть»
+7 (985) 998-80-27
newrigaflowers.ru

Floristgump

Рублёво-Успенское шоссе, дер. Жуковка, д. 54Б, ТЦ «Жуковка 54»
+7 (929) 511 47 13
floristgump.ru

«Флерус»

с. Петрово-Дальнее, ул. Центральная, д. 28
+7 (925) 918-23-64

«Много цветов»

г. о. Одинцовский, дер. Раздоры, Новорижское шоссе, 17-й км, д. 2
8 (800) 350-80-97
mnogo-cvetov.ru

«Цветыш»

Красногорский р-н, г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 14, корп. 1
+7 (495) 968-91-14
rozbl.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ

Подать строчные объявления вы можете через специальную форму на нашем портале: www.rr-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

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, 6а, 4-й подъезд, 2-й этаж

Агентство «ПРЕСТИЖ»

Работаем с 1998 года
+7 (495) 506-02-22
+7 (495) 518-13-22

УСЛУГИ

МУЗЫКА С 2 ЛЕТ!

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

Куплю старые швейцарские франки (8-я серия), вышедшие из обращения английские фунты стерлингов и др.
+7 (999) 715-35-60
www.skupka.kvt777.ru

СЕМЕЙНЫЙ ПСИХОЛОГ – ВЫПУСКНИК ГАРВАРДА!

Педагог-психолог, сексолог (56 лет) – стаж-35 лет, – уникальные авторские методики, – выезд. За период работы: – сохранено более 10 000 семей, – заключено более 3 000 успешных браков, – спасено 734 жизни. Подробная информация на сайте: www.psiholog-dubakov.ru г. Москва ул. Мнёвники, д. 3, корп. 1 +7 (980) 180-20-26

ПОДОЛОГ В ЖУКОВКЕ

Студия подологии VALGO PODOCARE – медицинский педикюр – восстановление ногтевых пластин – лечение вросшего ногтя – установка корректирующих систем – лечение грибка стопы и ногтей – удаление мозолей и натоптышей – подологическая обработка сложных, в т. ч. возрастных стоп +7 (495) 540-51-95

Продаётся груминг-салон на Новорижском, Лисово. Готовый бизнес – 1 млн 600 тыс. руб. Помещение в аренду – 105 тыс. руб. Ватсап: +7 (916) 360-78-75
Aleksandria009@mail.ru

НУТРИЦИОЛОГ

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

Нумеролог

По дате рождения ребёнка вы узнаете: – таланты ребенка, – выбор кружков и секций, – успешные сферы реализации (выбор профессионального направления) и др.
+7 (985) 715-59-49, Светлана

Знакомства

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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



По независимым от нас обстоятельствам приходится расстаться с другом – джек-рассел-терьером Шардиком. Ему 9 лет, кастрирован, здоров и активен. Возможности уделять ему время для прогулок в семье, к сожалению, нет. Отдадим в добрые руки хорошим людям.
+7 (903) 194-44-41

Прекрасная особа и активная интеллектуалка ищет единомышленников для проведения совместного театрального досуга и посещения интересных событий творческого содержания.
+7 (964) 649-00-79

Ищу серьезные отношения, партнёра по жизни! Имею активную жизненную позицию, много увлечений и большой опыт путешествий. Люблю уютные места, приятные беседы, кино и обнимашки.
Ирина, +7 (903) 159-40-41



Найдена собака! Дорогие соседи, не теряли ли вы собаку? В деревне Андрианково под Звенигородом на новогодних праздниках нашли привязанную к ограждению обочины дороги собаку. Сейчас её забрали волонтеры. Ищем старых или новых хозяев. На вид 3 года, 18 кг. Абсолютно домашняя. Здоровая, чуть обморожены лапы.
+7 (925) 261-40-42

Симпатичная и умная блондинка 40-с 2 детьми познакомится для переписки с интересным мужчиной. А если у такового будет возможность и время, проведёт экскурсию по чудесному городу Калининграду, в котором живёт.
+7 (911) 470-77-16

Красивая, умная и очень разборчивая жительница Новой Риги неожиданно – в расцвете лет – всерьёз решила переключить внимание с бизнеса на потерянную по пути личную жизнь. Все в/п в прошлом, детские травмы почти пролечены, спорт – на регулярной основе, всё перечисленное ожидается и от Вас.
antik_olga



Привет, читатель, меня зовут Джус. Я молодой (чуть меньше года) пёс. Пока я вынужден жить в приюте, но не теряю надежды встретить тебя, дорогой хозяин, чтобы совершать с тобой совместные прогулки по лесу, ходить на рыбалку или охоту, греться вечерами у камина и любоваться звёздным небом. Ещё люблю петь в караоке. Я не очень большой: мой рост 45 см, а вес 22 кг. Если захочешь взять меня к себе – звони, я очень жду.
+7 (927) 362-01-68

Фитопродукция и косметические средства для домашнего и профессионального использования. В составе нашей продукции — натуральные растительные компоненты, минеральная вода и порошок камчатских ягод.

Маслова Ольга, основатель торговой марки «СОЗДАВАЯ СЕБЯ»

сайт компании maslovastyle.ru интернет-магазин kamherb.ru

+7 (968) 986-63-90 г. Москва
+7 (909) 882-25-52 г. Петропавловск-Камчатский

МО, С. ИЛЬИНСКОЕ, МАГАЗИН «КАМЧАТСКИЙ ДОМ», УЛ. ЛЕНИНА, 29/1
МО, РУБЛЁВО-УСПЕНСКОЕ Ш., Д. ЖУКОВКА, КП ЛАНДШАФТ, СТР. 110, КАФЕ «КУХНЯ 17»

НА РУБЛЁВКЕ life ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Ну что, соскучились?

АВТОРСКОЕ ИНТЕРВЬЮ-ШОУ ИЛЬИ КРЕМЕРА

СМОТРИТЕ НОВЫЙ ВЫПУСК НА ВИДЕОПЛАТФОРМАХ И RR-LIFE.RU

Станислав Бондаренко

Привилегий МНОГО НЕ БЫВАЕТ

О программе лояльности, созданной специально для жителей Рублёвки и Новой Риги, которая уже объединила тысячи наших соседей, рассказывает **Василий Пентелюк**.



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

С момента запуска проекта программы лояльности «Карта привилегий life» прошло уже 3 месяца. И за столь короткое время её партнёрами стали более 70 компаний, а Карту привилегий life оформили уже более 3 000 наших читателей.

Ни для кого не секрет, что программ лояльности существует множество, в нашей местности в том числе. Многие карты действительно дают неплохие скидки и преимущества.

Но минусом большинства из них является возможность использования лишь в одном конкретном месте, да и скидки распространяются далеко не на все товары и услуги. И такой расклад вещей совсем не упрощает жизнь. Ведь в каждом ТЦ, магазине, салоне красоты, клинике и т. д. приходится использовать разные карты.

Чтобы узнать о выгодных предложениях или специальных мероприятиях, нужно зайти на сайт любимого магазина, где не всегда вовремя появляется информация,



позвонить и уточнить у менеджера актуальность предложения – в общем, совершить ряд действий, требующих временных затрат. А у современного человека, как известно, время на вес золота.

Создавая такой проект, мы стремились

удовлетворить все потребности жителей Рублёвки и Новой Риги, объединить соседей, сделать каждого частью большого удивительного сообщества. Все обладатели нашей карты могут пользоваться ею в разных точках: ресторанах, спортивных салонах,

бутиках, магазинах мебели, салонах красоты, груминг-студиях, а также пользоваться услугами агентств – от подбора персонала до бронирования отелей.



Сейчас наши партнёры постепенно закрывают зимний сезон привилегий и готовят весенние предложения для наших читателей и обладателей Карты привилегий life. Пусть грядущая весна станет яркой и запоминающейся, а мы вам в этом поможем.

В весеннем сезоне держателей Карты привилегий life ждут закрытые мероприятия, новые эксклюзивные партнёры, большой выбор сервисов и новые специальные предложения. С некоторыми из этих предложений мы предлагаем вам познакомиться прямо сейчас. ●



Всю актуальную информацию о партнёрах и предложениях вы всегда найдёте на сайте **loyalty.rr-life.ru**.

А о вновь присоединившихся партнёрах, специальных мероприятиях и новинках узнаете в нашем **Telegram-канале**, куда информация поступает без промедления.

Все наши партнёры готовы не только предоставить большую скидку держателям Карты привилегий life, но и поддержать ваш интерес, разрабатывая уникальные сезонные предложения.

Дорогие пользователи, мы стремимся сделать вашу жизнь легче и интереснее, и нам очень важно ваше мнение. Расскажите нам, пользовались ли вы уже нашей картой, как работает сервис, кого вы хотели бы видеть в списке партнёров.

А если вы являетесь владельцем бизнеса и готовы радовать наших читателей скидками и привилегиями, то мы приглашаем и вас стать партнёром Карты привилегий life. Пишите на почту **penteluk@rr-life.ru** или оставляйте заявку на сайте **loyalty.rr-life.ru/partner**.





НА РУБЛЁВКЕ life
ПРЕДСТАВЛЯЕТ
ПРОГРАММУ ЛОЯЛЬНОСТИ

**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**

Добавьте в Apple Wallet | Добавьте в G Pay



РЕКЛАМА

Март НА СТИЛЕ

Побаловать себя модными новинками и поднять настроение в преддверии весны приглашает бутик женской одежды современных российских дизайнеров **NA STYLE boutique** в Estate Mall.



ФОТО: АНУШ ВАСИЛЯН

Эффективный шопинг помогает женщинам выглядеть стильно, а главное – сохранять их время для более важных дел, избавляя от многочасовых походов по магазинам.

Объединив лучших дизайнеров и создав условия для удобных покупок с опцией онлайн- и офлайн-примерки, **NA STYLE boutique** гарантирует, что каждый сможет подобрать образ на любой случай

жизни. Не знаете, чего хотите? Стилист поможет определиться.

В бутике вас ждут эксклюзивные вещи, аксессуары и обувь из последних коллекций российских дизайнеров. Каждая вещь – это безупречное качество и индивидуальность в деталях. Сервис на высоте: оригинальная упаковка, удобные способы оплаты и доставка заказов в любую точку мира, а также



простая система обмена и возврата товара.

Такой шопинг, определённо, принесёт удовольствие и заряд положительных эмоций. Встречайте весну стильно! ●

Красота ПО-НОВОМУ

Показатель молодости и здоровья – качество кожи, считают специалисты клиники **RaizMedical**.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА RAIZMEDICAL

Сама концепция понятия красоты изменилась. Бум на филлеры отходит на второй план, меняя современные тенденции. В топе – коллагеновое омоложение инновационным препаратом **Linerase**. Процедура коллагенотерапии

устраняет существующие проблемы и одновременно замедляет процессы старения, запускает собственные внутренние резервы

организма. Задача препарата **Linerase** – активизировать ресурсы кожи по максимуму и вернуть молодость. В клинике **RaizMedical** пациентам предлагаются только уникальные и персонализированные медицинские услуги.

Для держателей Карты привилегий **Life** клиника **RaizMedical** предоставляет скидку **15 %** на все услуги. ●

Для милых дам

Загородная вилла на Рублёвке – лучший выбор для встречи праздника женственности и весны, точно знает ведущий мероприятий **Ален Сафарян**.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА VILLA BARVIKHA 135

Ресторан **Villa Barvikha 135** славится проведением ярких торжеств и событий, а к 8 Марта там подготовили действительно особую программу. Всё начнётся со встречи гостей: яркая шоу-программа, красивая фотозона, профессиональные фотограф и видеограф, ведущий с интересной про-

граммой. Развлекать гостей будет кавер-група и участники шоу «Голос». Изюминка вечера – **Севак Ханагян** с живым



музыкальным концертом. Конечно же, не обойдётся без **Dj** с зажигательной музыкой, праздничного торта, конфетти, шаров и загадывания желаний, которые непременно сбудутся. Для детей – аниматор, для взрослых – меню «всё включено»: безалкогольные напитки без ограничений.

Держатели Карты привилегий **Life** смогут воспользоваться скидкой **15 %**. ●

Люкс В ДЕТАЛЯХ

Бренд, облачившись в вещи которого вы ощутите безупречность, существует.

ЕУКО – это бренд одежды и аксессуаров из премиального итальянского 100%-го кашемира, созданный молодой международной командой в Европе. ДНК бренда – это кэжуал-люкс. Этот стиль смягчает деловую строгую классику и при этом не уведёт своего обладателя в безликий комфорт. Каждую вещь создатели бренда стремятся довести до совершенства. Идеальное худи или свитер, в которых ширина отворота на рукаве или длина шнура в кашпохоне будут выверены до миллиметра. Особое внимание уделяется даже тому, как уникальный палантин 3 в 1 технологически сворачивается и какого размера будет для него чехол.

Как сказал великий Карл Лагерфельд, «человек со вкусом даже в простой футболке и джинсах будет выглядеть фантастически! Особенно если это самая лучшая футболка и самые лучшие джинсы». ●



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ЕУКО

Базовый ЭЛЕМЕНТ

Почему ковёр – самый трендовый предмет в интерьере, рассказывает глава компании **DOVLET HOUSE** **Довлет Гельдымурадов**.



Интерьерная мода чутко реагирует на меняющиеся настроения в мире, но есть в ней и неизменные ценности. Дизайнерский ковёр ручной работы – это одновременно функциональная вещь, предмет искусства, объект гордости и коллекционирования и, конечно, эмоциональное послание, задающее тон всему пространству.

Современные и классические ковры, несмотря на вековую историю, максимально полно отвечают популярному тренду на тихую роскошь. Они приносят в убранство дома приятную тактильность, многослойность. Визуально зонировать пространство, объединяя предметы, создавая основу интерьера, подчёркивая его стиль.

Ковёр отвечает требованиям экологической чистоты: шёлк и шерсть лежат в основе большинства изделий. А ручная работа превращает каждый экземпляр в уникальный и неповторимый.

Для обладателей Карты привилегий **Life** этой весной скидка **15 %** на покупку в шоуруме **DOVLET HOUSE**. ●



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА DOVLET HOUSE

Душа требует ОТПУСКА

Найти идеальный вариант направления для отпуска – задача нетривиальная. В офисе **Coral Travel Elite Service** в ТЦ «Барвиха Luxury Village» умеют удовлетворить запросы даже самых привередливых клиентов.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА CORAL TRAVEL

Самыми актуальными направлениями грядущим летом будут Турция, Мальдивы, ОАЭ, о. Маврикий, о. Бали, Сейшельские острова и, конечно же, круизы Selectum Blu. Путешествия в Европу сейчас в меньшей степе-

ни пользуются спросом в связи с отсутствием прямого авиасообщения, но интерес к европейским направлениям сохраняется. Возможно бронирование пакетных туров, наземного обслуживания, а также помощь в оформлении виз и авиабилетов.

К слову, об авиабилетах. В Coral Travel Elite Service вы можете приобрести билеты абсолютно на все направления. В компании располагают безграничными возможностями в области авиации: могут предложить перелёты не только экономкласса, но и премиум-сегмента, в том числе рейсы на лайнере Black Jet, а также арендовать частный самолёт и организовать групповой чартер.

Туры продумываются до мелочей и включают в себя индивидуальные экскурсионные программы, аренду автомобиля или яхты, бронирование VIP-залов в аэропорту, резервирование столиков в ресторанах и кафе за рубежом, а также предоставление персональных помощников, которые смогут решить любой вопрос.

Coral Travel Elite Service в ТЦ «Барвиха Luxury Village» предоставляет эксклюзивное предложение для обладателей Карты привилегий Life и даёт право на получение специальной гарантированной скидки до 5%. Обращаем ваше внимание, что сейчас действует акция «раннее бронирование», что позволяет сэкономить до 50%, бронируя туры на лето-осень – 2024. ●

Офис Coral Travel Elite Service
в ТЦ «Барвиха Luxury Village».

Адрес: Рублёво-Успенское шоссе,
8-й километр, 114, стр. 2

+7 (962) 958-77-00,
+7 (495) 120-11-51



Читайте полную версию на сайте

Преодолевая страх БЕЛОГО ХОЛСТА

Студия с уникальным комплексным подходом к организации культурного и развивающего досуга в формате обучающих курсов и частных арт-вечеров открылась на Новой Риге.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА HAPPY ART

Основные направления студии **Happy Art** – это живопись и прикладное творчество. Ведь любой вид творчества развивает нашу личность, делает жизнь богаче и ярче. Даже когда нам кажется, что мы обладаем математическим складом ума и не имеем никаких художественных талантов, развитие творческого воображения не только позволяет нам видеть красоту окружающего мира и насла-

ждаться ею, но и находить креативный подход к решению любых задач, от бытовых до профессиональных. Именно поэтому приобщать к творчеству ребёнка нужно с малых лет. С момента, когда он может воспринимать информацию и выполнять элементарные задачи урока – нарисовать квадрат, слепить круг и т. д. Такие занятия позволят не только развить навыки – усидчивость, внимательность, но и научиться исследовать окружающий мир с помощью различных материалов. Всем известен страх белого листа у взрослых, другими словами – боязнь начать что-то новое. Педагоги Happy Art помогают не только бороться с этим, но и

предлагают упражнения, которые снимают зажатость и закомплексованность. Happy Art – это не про классическое образование: вот уже 5 лет здесь учат людей на основе законов живописи и рисунка получать удовольствие от занятий творчеством, развивать уже имеющиеся навыки. В студии представлены различные форматы занятий и гибкая система абонементов. Клиенты могут чередовать направления, чтобы развиваться сразу в нескольких из них. ●

Адрес: Новорижское шоссе,
с. Павловская Слобода,
ул. Октябрьская, д. 1,
ТЦ «Октябрь», 3-й этаж

ОБЯЗАТЕЛЬНАЯ ЗАПИСЬ
в WhatsApp +7(977) 187-50-97

THANN™

АРОМАТЕРАПИЯ
И ЛУЧШИЕ
СПА-ТРАДИЦИИ
ИЗ ТАИЛАНДА



НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ

РЕКЛАМА

www.thann.ru
Официальный сайт в России



Пока не настало время менять худи на купальники, имеет смысл провести этот период с пользой и удовольствием. В Effect Pilates Studio для наших гостей разработали изысканное меню из силовых и функциональных тренировок, йоги и пилатеса.

На пути К ИДЕАЛЬНОЙ ФИГУРЕ

О том, каким должен быть фитнес, чтобы встретить весну во всей красе, рассказывает управляющий *Effect Pilates Studio* Михаил Хамидулин.

На завтрак – йога, функционал или утренние группы на реформерах: калорий ноль, а заряд бодрости на весь день гарантирован.

В течение дня – всё разнообразие направлений фитнеса: студийный пилатес, йога в гамаках, силовые направления – для тех, у кого нехватка железа в организме.

После работы (вместо десерта) – энергичные занятия Power Reformer или пара раундов на снарядах, которые позволят выплеснуть накопленный за день стресс.

Effect Pilates Studio – то место, где каждый найдёт занятие по душе. А уютные студии, просторные залы, опытные тренеры позволят наслаждаться процессом на пути к результату. Только не забудьте на старте сделать диагностику состава



тела на аппарате InBody, чтобы отслеживать прогресс самыми эффективными методами.

Карта привилегий Life даёт возможность попасть на бесплатную пробную тренировку и получить **скидку 10 %**

на покупку первого абонемента. При покупке абонемента по Карте привилегий – первичная диагностика InBody в подарок! ●



ФОТО: АЛИСА ГУТКИНА

Фитнес КАК ИСКУССТВО

О новых воздушных видах фитнеса рассказывает основатель и руководитель студии воздушной гимнастики, спорта и танца *IMPERIA*, партнёр Карты привилегий Life Ольга Логвиненко.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА IMPERIA

Встречая долгожданную весну, все мы хотим привести своё тело в идеальную форму. Но, выбирая, куда отправиться на фитнес, не забывайте о новых направлениях – воздушной гимнастике, pole dance и фитнесе в гамаках.

Pole dance – танец на пилоне, который выступает в роли спортивного снаряда для выполнения красивых движений и элементов. Отдав ему предпочтение, вы получите не только рельефное тело, но и красивую осанку,

женственность, грацию и уверенность в себе. Во время тренировок задействуются все группы мышц, происходит активное жиросжигание. Это лучшие тренировки для послеродового похудения, ведь укрепляются глубокие мышцы живота, а заниматься можно уже спустя 2 месяца после родов.

Врачи считают, что занятия в воздухе способствуют вытяжению позвоночника, «свободному дыханию» межпозвоночных дисков, сохранению гибкости и здоровья, ведь на позвоночник нет осевой нагрузки. Основные спортивные дисциплины воздушной гимнастики, принятые во всём мире, – это



воздушные полотна, кольцо и спортивный пилон.

Тренироваться могут как дети от 5 лет, так и взрослые с любым уровнем подготовки, ведь каждому даются индивидуальные задания в зависимости от уровня физического развития.

Не знаете, с чего начать, или не готовы к танцам на пилоне, воздушным полотнам или кольцу? Фитнес в гамаках – идеальное решение.

Стоит помнить о важности расслабления и проработки мышц. В этом помогут тренировки по программам «Растяжка» или «Здоровая спина».

Для обладателей Карты привилегий Life – специальное предложение: **скидка 10 %** на разовые занятия. ●

С любовью К СЕБЕ

Пилатес и осознанное движение – это два тесно связанных концепта, которые акцентируют внимание на гармонии разума и тела. Вы удивитесь, узнав, как правильное движение способствует физическому и психологическому благополучию.



Пилатес – физическая тренировка, направленная на укрепление мышц, улучшение осанки и координации движений. Эта методика подходит для людей любого уровня физической подготовки и может быть особенно полезной

тем, кто стремится к гармонии тела и души.

Такие тренировки – отличный выбор для всей семьи, ведь они подходят женщинам, мужчинам и детям.

Посещение студии *Moveslow* – шаг к здоровью и благополучию. Это место, где время замедляется, а забота о себе становится приоритетом.

Уютное пространство студии, где каждый может найти свою дорогу к физическому и духовному благополучию, вдохновляясь философией *Slow Living* и принципами пилатеса.

В студии представлен огромный выбор активностей и услуг: пилатес, функциональные тренировки, восстановление после травм, метод Фельденкрайза, йога, гвездестояние, звукотерапия, медитация, ведение нутрициологом.

Здесь рады встречать новых участников и разделять с ними радость движения и гармонии. ●

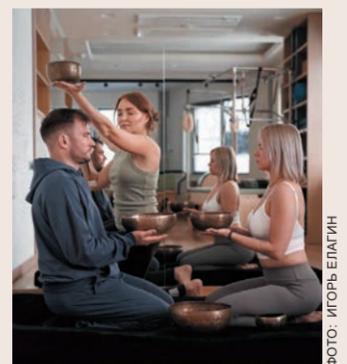


ФОТО: ИГОРЬ ЕЛАГИН

6



Рублёвка по-тайски

О выборе недвижимости на Пхукете с умом — Наталья Кривенцова.

7



Новый китайский герой

Никита Харченко — о новом люксовом внедорожнике M-HERO.

8



Афиша

Анонсы предстоящих мероприятий района и не только.

№4 (122)



газета

НА НОВОЙ РИГЕ *life*

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

narublevkerigelife

26 ФЕВРАЛЯ 2024

rr-life.ru 16+

НАШ САЙТ



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

Зара

«БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА»

Российская эстрадная певица, актриса, общественный деятель, заслуженная артистка России, артист мира ЮНЕСКО — об этническом альбоме, современных артистах, астрологии, гастролях, секретах успеха, своём месте силы и языке любви.

стр. 4



ФОТО: МАРИ АНЖИЯ



genius mate™

КАПСУЛЬНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ — ЛИМИТИРОВАННЫЙ ТИРАЖ БЕЗ ПОВТОРЕНИЯ

ПОДАРИТЕ ВАШИМ ЛЮБИМЫМ ДЕВОЧКАМ В ВОЗРАСТЕ 10–15 ЛЕТ НАШИ ЛУЧШИЕ ПРОИЗВЕДЕНИЯ!

«ВЕСЕННЯЯ НЕЖНОСТЬ»

НА ПРОТЯЖЕНИИ **26 ФЕВРАЛЯ – 8 МАРТА 2024 ГОДА** БУДУТ ДОСТУПНЫ 5 ВЕЛИКОЛЕПНЫХ ПРЕДМЕТОВ ДЛЯ ДЕВОЧЕК С ПРИЯТНЫМ КОМПЛИМЕНТОМ 15% ПРОМОКОДУ «TENDERGIRL»*

Онлайн-бутик **GENIUSMATE.RU**

*УКАЗЫВАЕТСЯ В КОММЕНТАРИЯХ К ЗАКАЗУ



РЕКЛАМА

В РОССИИ

Развитие современных технологий сохранения здоровья станет национальным проектом.



ФОТО: KREMLIN.RU

Выступая на Форуме будущих технологий, президент Владимир Путин подчеркнул, что нацпроект по развитию современных технологий сохранения здоровья должен

быть запущен в рамках обеспечения технологического суверенитета России.

Особое внимание в проекте будет уделено поддержке российской медицинской науки – тех учреждений, которые сочетают исследовательскую деятельность с практической медициной. «Они должны стать настоящими центрами знаний для всего отечественного здравоохранения, работать над технологиями будущего», – заявил президент.

Кроме прочего, в рамках нацпроекта федеральные медицинские и научно-медицинские учреждения, оказывающие высокотехнологичную помощь гражданам, при необходимости смогут обновить свою техническую базу. Среди приоритетных направлений такой помощи Путин назвал кардиологию, сердечно-сосудистую хирургию, онкологию, ортопедию. ●

В РЕГИОНЕ

Жители Подмосквья смогут проголосовать на президентских выборах дистанционно.



Выборы в этом году пройдут в течение трёх дней – с 15 по 17 марта. В эти дни в Подмосквье будут работать около четырёх тысяч участков, полный список которых можно

найти на сайте региональной избирательной комиссии moscow-reg.izbirkom.ru. При этом в 58 пунктах смогут проголосовать избиратели без регистрации по месту жительства.

Московская область вошла в список регионов, где будет применено дистанционное электронное голосование на выборах президента России. Приложение «Мобильный избиратель» позволит жителям Подмосквья проголосовать из любой точки России. Для этого необходимо заранее подать заявку через «Госуслуги», ТИК или МФЦ.

Если это необходимо, избиратели могут проголосовать у себя дома – в случае уважительной причины. Например, проблем со здоровьем, или инвалидности, или ухода за больными родственниками. Для этого также необходимо подать соответствующее заявление в избирательную комиссию. ●

ЦИФРА



ФОТО: KINOROSK.RU

БОЛЕЕ 1,7 МЛРД РУБЛЕЙ СОСТАВИЛИ СБОРЫ ФИЛЬМА «МАСТЕР И МАРГАРИТА» В РОССИЙСКОМ ПРОКАТЕ ЗА ПЕРВЫЕ ЧЕТЫРЕ НЕДЕЛИ ПОКАЗОВ.

КАРИНА УЖЕ ЗАНЯЛА 11-Е МЕСТО В СПИСКЕ САМЫХ КАССОВЫХ ОТЕЧЕСТВЕННЫХ КИНОПРОИЗВЕДИНИЙ.

НА НОВОЙ РИГЕ

В Павловской Слободе построят новый выезд на Новорижское шоссе.



ФОТО: ВОРОБЬЕВ.РФ

сообщила пресс-служба губернатора и правительства Московской области.

Недавно Андрей Воробьёв лично проверил, как идёт подготовка к строительству. «Те, кто испытывает сейчас неудобства, особенно в час пик, когда идёт транзитный транспорт, смогут беспрепятственно проехать по этой магистрали, сэкономив огромное количество времени», – сказал глава региона. ●

Чтобы снять транспортную нагрузку сразу с нескольких населённых пунктов городского округа Истра, в течение полутора лет будут построены три моста через реку Беляну и выезд на существующую транспортную развязку на Новорижском шоссе,

БОЛЬШЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ НОВОСТЕЙ НА НАШИХ КАНАЛАХ

@narulevkerigelife

go.rr-life.ru

ТРЕНДЫ



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Самым модным головным убором наступающей весны будет **ковбойская шляпа**, считает известный российский стилист Александр Рогов. ●



ФОТО: RULOUISVUITTON.COM

На показах весна-лето – 2024 дизайнеры **Louis Vuitton** подчеркнули свои образы кожаным ремнём на бедре, сочетающимся и с кофтами, и с пиджаками. ●



ФОТО: TIFFANY.RU

Пора ловить покемонов, решила компания **Tiffany & Co.** и создала креативную капсульную коллекцию подвесок и коле с покемонами. ●

СОБЫТИЯ



ФОТО: MOSREG.RU

16 лучших гонщиков страны сразились в финальных заездах **личного чемпионата России по мотогонкам на льду**. По результатам сезона-2023/2024 титул чемпиона страны завоевал Никита Богданов, на последнем этапе он набрал тридцать очков из тридцати!

► г. Красногорск, 18 февраля, Стадион «Зоркий»



ФОТО: CULTURE.RU

Концертом Симфонического оркестра Московской областной филармонии Международный фонд Владимира Спивакова начнёт свой благотворительный проект «**Настоящее будущее**», который реализуется при поддержке Президентского фонда культурных инициатив.

► г. Красногорск, 2 марта, детская музыкальная школа «Алые паруса»



ФОТО: KINO-TEATR.RU

Кинопоказ отреставрированной «Мосфильмом» киноэпопеи «**Война и мир**» (1965–1967). Показы четырёх фильмов масштабного кинопола Сергея Бондарчука будут сопровождаться познавательными лекциями искусствоведов.

► п. Архангельское, 3, 10, 17, 24 марта, кинолекторий музея-заповедника «Архангельское»

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: Надежда Гуськова, Довлет Гельмурадов, Ален Сафарин, Михаил Хамидулин, Ольга Логвиненко, Наталья Кривенцова, Виктория Кнорсак, Роман Кузнецов, Никита Харченко, Василий Пентелюк, Дария Николенько, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

«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 4 (122) подписан в печать 22.02.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизаринский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часов, этаж 311-часть. № ДБ-00000842 от 21 февраля 2024 г.

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

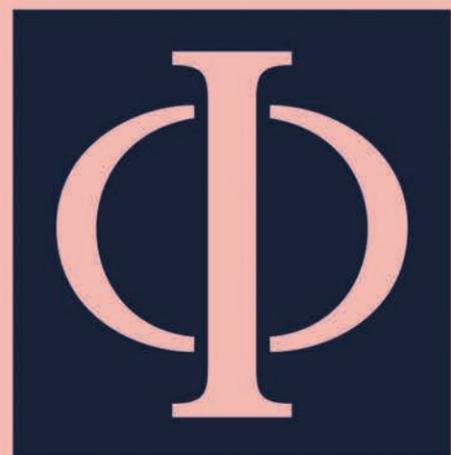
Переписка и любые воспроизведения материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не возвращаются и не возвращаются. Категория информационной продукции 16+.

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

Праздник весны и красоты в «Дом Фарфора»!



ДОМ ФАРФОРА



ОГРН 1187746643127 ООО «АЛФ-М», 119633, г. Москва, Новопеределкинская ул., 16-260

РЕКЛАМА



domfarfora.ru

ТЦ Dream House, Барвиха, д. 85/1 +7 495 645 25 98

ТРК «РИГАМОЛП», Новорижское шоссе, 5-й км от МКАД +7 499 968 43 03

Novaya Riga Outlet Village, Истра, д. Покровское, ул. Центральная, д. 33 +7 499 583 05 99

Зара

«БЕРЕГИТЕ ДРУГ ДРУГА»

никакого нет: я не гонюсь и никогда не гналась за упоминаниями или историями, которые могли бы дать большую узнаваемость и популярность. Я люблю сцену, люблю музыку, для меня это дело жизни, к которому я шла много лет.

► **Какие песни чаще всего звучат у тебя дома?**

Свои песни я слушаю, только когда репетирую, готовлюсь к концертам. Когда приходят гости, включаю итальянскую или французскую эстраду, слушаю классику и этнику. Музыка разных народов, жанров и стилей может звучать в моём доме – всё зависит лишь от настроения.

► **Как сыновья относятся к твоему творчеству? Любят слушать маму?**

Конечно, тем более сейчас они стали старше, у них интересное восприятие. Мальчишки взрослеют, мне хочется говорить с ними о том, как они чувствуют музыку, что в них отзывается. Какие-то композиции проходят мимо, что-то, наоборот, наполняют собственным смыслом, ассоциациями. Старший уже подросток, поэтому о совсем юных и новых артистах уже узнаю от него. Их мнение для меня ценно, и я всегда делюсь с ребятами свежим материалом.

► **В социальных сетях ты часто упоминаешь о съёмках в новом сезоне вокального проекта «Звезда». Уже шесть лет ты являешься членом жюри этого всероссийского вокального конкурса. Расскажи, тяжело оценивать других исполнителей?**

Когда-то и я была по ту сторону подобных проектов, за спиной десятки конкурсов, которые прошла ещё в юном возрасте. Понимаю, как это важно для исполнителей и как хочется себя проявить. Даже несмотря на не всегда удачное или успешное исполнение, мы стараемся рассмотреть в участнике шоу нечто особенное, что может зацепить слушателя. Какую бы реакцию ни дали жюри конкурса, голосовать и выбирать будет зритель тем, как он посещает, скачивает и приобретает ваши альбомы. Мнение жюри порой бывает крайне субъективно, важно ориентироваться на свою аудиторию.



► **У тебя недавно проходил тур по городам России. Где берёшь силы и как отдыхаешь в таком насыщенном графике?**

Мой отдых всегда связан с семьёй. После гастролей стараюсь улететь куда-нибудь с детьми ненадолго, а иногда и вовсе просто остаёмся дома, смотрим хорошее кино, вместе готовим. К гастролям привыкаешь. Да, тяжело, да, порой хочется сильно домой, но всё равно выходишь на сцену и понимаешь, что вот ради этого всё когда-то и начиналось. Гастроли – неотъемлемая часть жизни артиста. Зрители в разных уголках страны тебя



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЗАРЫ

► **Зара, в прошлом году у тебя вышел очень интересный этнический альбом. Как пришла идея его создания?**

Эта идея зрела во мне на протяжении многих лет. Я собирала материал по крупицам, вдохновляясь глубокой историей и богатыми традициями народов Востока, многое впитав в своей семье. Мои родители по национальности курды. Важно, что и



моя музыкальная команда была собрана из разных стран и городов мира; не менее скрупулёзно шла работа над созданием и отбором финального материала. Для меня это дань уважения моим корням, моим родителям.

► **Над какими проектами сейчас у тебя ведётся работа и чего ожидать поклонникам в 2024 году?**

Я буду радовать своих слушателей новыми песнями, которых планируется очень много. Сейчас даже думаю,

выпускать ли их отдельными синглами или сразу целым альбомом. Больше склоняюсь к танцевальному стилю композиций – они будут добрые, светлые, побуждающие, сопереживающие. Надеюсь, каждый увидит в них себя или свою историю любви.

► **Что важнее для песни – музыка или текст?**

Мне кажется, для западной музыки важна ритмика, грув, вокальная техника. Но в России первоначален всё-таки текст и душевность. Русский язык настолько красив и богат, что музыкант может передавать эмоцию не только мелодией, но и глубоким смыслом стихов. Вот этот симбиоз, как мне кажется, создаёт наиболее органичное восприятие и цепляет слушателя.

► **За все годы твоей звёздной карьеры у тебя сложился образ очень «правильной» девушки. Ни одной неприятной истории, ни одного скандала. Это не очень привычно для современного шоу-бизнеса. Расскажи, в чём секрет?**

Не будем лукавить: «жёлтые» заголовки встречаются в судьбе каждого артиста, и я, к слову, не исключение. Поэтому секрета

ждут, и я жду встречи с ними. Всегда с большим волнением и трепетом встречаю каждый новый концертный зал. Мне хочется завоевать доверие и любовь слушателей, которые ко мне приходят. Для меня это одна из самых сильных мотиваций.

► **Что самое сложное для артиста в турах? Постоянная дорога, разлука с близкими или что-то другое?**

Самое сложное – это переезды. Они очень изматывают. Сказываются на здоровье, голосе. А ведь артист должен выходить на сцену и дарить людям эмоции, настроение, с помощью которого отвлекает их от каких-то забот, рутины. Поэтому сложно порой быть в форме после длительных переездов.

► **Скажи, это правда, что ты никогда не посещала ночные клубы? Но при этом очень любишь танцевать?**

ФОТО: ЛЮБОВЬ ШЕМЕТОВА



Да, действительно, я не посещала ночные клубы. При этом очень люблю танцевать. У меня как-то не было той самой компании, да и время было не совсем спокойное. Но если сейчас на мероприятии звучит хо-

рошая музыка, я не могу отказать себе в этом удовольствии.

► Мы в редакции вспомнили новости годичной давности: ты подавала заявку в Роспатент на регистрацию товарного знака Zaga и планировала выпускать под этим брендом косметику и ювелирные изделия. Расскажи, насколько это оказалось выполнимо?

ную погоду. Люблю его набережные, Васильевский остров, Петроградскую сторону, белые ночи – всё, что связано с городом на Неве.

► Ты по гороскопу Лев. Гордая и амбициозная натура, как принято считать в народе. Ты веришь в гороскопы или всё-таки в талант, трудолюбие и упорство?

Я верю в личные качества человека, в те знания, которые он обретает на жизненном пути. Мы все рожда-



ФОТО: ЛЮБОВЬ ШЕМЕТОВА

“Важно быть работоспособным человеком, жадным до знаний, нового опыта, а ещё важно верить в себя и свои силы, быть стойким и смелым, даже если не всегда получается сохранить тот самый внутренний стержень.”



Мой товарный знак зарегистрирован в 2013 году и каждые десять лет требует продления. В прошлом году мы вновь подали заявку на пролонгацию. Он распространяется на всю концертную и музыкальную деятельность артиста в России. Так что это стандартная процедура, и, конечно, я не занимаю место одноимённого бренда.

► Какой образ жизни тебе ближе, загородный или городской?

Я давно живу за городом, и мне здесь комфортнее. Плюс вместе со мной живут мои родители.

► Любишь проводить время на природе или предпочитаешь домашний досуг?

Люблю быть и на природе, и дома. Я бы не стала выбирать.

► У тебя есть какое-то место силы?

Санкт-Петербург – моё место силы. Люблю его во всех его проявлениях. И когда он солнечный, что очень редко, и в ненаст-

емя разные. Каждый приобретает свой опыт, извлекает собственные уроки, но именно работа над собой, умение справляться с трудностями, желание достигать определённых целей помогают нам двигаться дальше.

► Ты часто говоришь на интервью о любви и поёшь о ней. Что для тебя любовь?

Как в стихах Роберта Рождественского – «Твердят: в начале было слово, а я провозглашаю снова: всё начинается с любви». Это действительно так.

Кстати, совсем недавно именно на эти стихи великого Роберта Рождественского я выпустила свою новую песню.

► Существует несколько языков любви: подарки,

внимание, прикосновения и так далее. На каком из них «говоришь» ты?

Мне кажется, главный язык любви – это взгляд. Вы когда-нибудь обращали внимание, что влюблённые друг в друга люди понимают и общаются без слов?

► Назови 3 секрета успеха. Что необходимо делать людям, по твоему мнению, для того чтобы реализоваться в жизни?

Важно быть работоспособным человеком, жадным до знаний, нового опыта, а ещё важно верить в себя и свои силы, быть стойким и смелым, даже если не всегда получается сохранить тот самый внутренний стержень.

► Что важнее, любить или быть любимой?

Важно чувствовать, что тобой дорожат и тебя берегут. Мне кажется, именно когда ты человека оберегаешь, ты его любишь. Поэтому не зря же мы говорим «берегите друг друга».

► Как думаешь, можно ли стать абсолютно счастливым человеком?

Бывают мгновения, когда ты можешь быть абсолютно счастливым и наоборот. Всё это и есть наша жизнь. Я учусь с благодарностью принимать и те и другие минуты, которые проживаю на своём пути. ●

Беседовал Илья Кремер

River Brilliants ∞
украшения, вдохновлённые искусством

РЕКЛАМА

+7 980 800 68 98



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Н. КРИВЕНЦОВОЙ

Рублёвка ПО-ТАЙСКИ

Выбирать недвижимость на Пхукете нужно с умом, считает топ-брокер компании VRC Наталья Кривенцова.

Если найти правильную локацию, в год будет возвращаться от 9 % с аренды (или от 40 % за раз при перепродаже). Один из таких районов имеет красивое название Лагуна. Его наши соотечественники называют местной Рублёвкой. Причины объективные: это один из самых красивых и

инфраструктурно развитых районов, в котором жить и престижно, и удобно. Дорога от аэропорта до Лагуны занимает минут 20. Сердце района – один из самых известных пляжей острова Банг Тао. Пляж обнимает зелёная зона с озёрами, дорожками, ресторанами, бич-клубом. Из тропической зелени выглядывают пятизвёздочные отели и апартаменты – от самых бюджетных, за 150 тысяч долларов, до верхнего сегмента рынка – от 2,5 миллиона за лот.

Пара слов об инфраструктуре. На территории работает скорая помощь одного из лучших госпиталей Пхукета, а до лучшей местной международной школы – те же 20 минут на автомобиле. По признанию экспертов, здесь самые лучшие в Азии спа и гольф-клуб, не отстают и другие атрибуты дорогой жизни. Весь комплекс услуг контролируется местным застройщиком – по качеству и степени вовлечённости в жизнь покупателей экс-

перты сравнивают его с соседским Villagio Estate.

Несмотря на высокую стоимость, недвижимость в Лагуне приносит нашим клиентам самые большие деньги. Одна из главных причин – уникальные условия рассрочки. На протяжении строительства можно оплачивать только 50 %: срок уплаты привязан к этапам возведения. Оставшуюся часть можно отдавать в течение 5 лет (например, за счёт аренды) или перепродать с прибылью. ●

Полную версию читайте на нашем сайте rr-life.ru



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА BAN YA TREE GROUP

Модный ДОМ

О трендах-2024 в оформлении интерьеров – дизайнер Victoria Kiorsak.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА В. КИОРСАК

Не секрет, что мы с вами живём в эпоху постмодерна, и именно в нём последние годы берёт источник явная тенден-

ция в стилистике интерьеров и мебели. Обратите внимание, например, на кресло Marilyn Chaise Lounge, созданное Владимиром Каганом в 70-е годы прошлого века: его чувственная и органическая форма в целом своей асимметрией определяет динамику и пластичность пространства. Наша эпоха характеризуется тем, что мы уже не так привязаны к функционалу, хотим, чтобы нас окружали предметы искусства, а вкус жизни отражали экспрессивные, скульптурные формы.

В тренде также уход от перегрузки. Отдаём предпочтение мягким формам, тактильно приятным покрытиям, пастельным тонам и не слишком контрастными сочетаниям. Как

Vladimir Kagan Post Modern Marilyn Chaise Lounge in Ivory White Bouclé c. 1986



ФОТО: 1STDBS.COM



дизайн интерьера – Victoria Kiorsak

никогда актуальны эксклюзивные предметы мебели. Артистический взгляд, теплота индивидуальных форм, всё, что подчёркивает прекрасный вкус коллекционера и взгляд, обращённый в будущее.

Естественность. В идеале всё в интерьере должно подчёркивать натуральность и производить впечатление, словно оно само так красиво сложилось. Задача нетривиальная, но результат будет ошеломительным. Рекомендую поискать незнакомые, новые отечественные бренды и постараться избегать тех, что уже широко представлены на нашем рынке. ●

Полную версию читайте на нашем сайте rr-life.ru

Блистательное воплощение СТИЛЯ

О закулисе ювелирной вселенной и искусства – владелица бренда RB8 Дария Николенко.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Д. НИКОЛЕНКО

Наша первая бриллиантовая коллекция River Brilliants была вдохновлена классическим балетом, его поэзией движения, изяществом линий, воздушностью, красотой и грацией. Поэтому амбассадорами бренда выступили признанные примы и премьеры. Каждое изделие заключает в себе историю и кропотливо разрабатывается ювелирами и дизайнерами.

В ДНК бренда тесно переплелись традиции и современные тенденции, поэтому используются как природные, так и выращенные камни. Создавая свой фирменный драгоценный танец, мы стремимся добиться ощущения, будто бриллианты, рассыпаясь и кружась, словно покидают свою оболочку, чтобы надеть своего обладателя магическим сиянием, поднимая его над обыденностью. Как и балету, нашим изделиям свойственны чистота, строгость линий и форм, изящность и естественность жеста, сопряжённые с безупречной техникой исполнения. Для ювелирных изделий RB8 выбираются лучшие материалы, камни с самыми высокими параметрами. ●



Новый КИТАЙСКИЙ ГЕРОЙ



Видеоблогер и автоэксперт **Никита Харченко** – о новом люксовом внедорожнике **M-HERO**, который только выходит на российский рынок.

MrNikitaauto

любые дорожные препятствия. Роскошный интерьер выполнен из высококачественных материалов отделки, включая кожу Narra, шпон редких пород дерева.

Внедорожник оборудован интеллектуальной системой обнаружения препятствий при движении по размытому полотну, камерой «прозрачный кузов» с системой ночного видения, пневматической подвеской с функцией Magic Carpet, которая используется в автомобилях VOYAH, режимом Crab Mode для езды по диагонали и другими полезными функциями и помощниками водителю.

M-HERO оснащён первой в мире двухступенчатой трансмиссией с двумя блокировками дифференциалов, а также интеллектуальной системой полного привода MATS, которая способна автоматически выбирать оптимальный режим движения в зависимости от сложности и изменения дорожных и климатических условий эксплуатации.

В электрической версии автомобиль имеет тяговую батарею ёмкостью 142,7 кВт/ч, а в движение машину приводят четыре электромотора мощностью 800 кВт (1 088 л. с.). Это один из самых тяжёлых электромобилей: на одной зарядке M-HERO весом 3 293 кг сможет проехать до 505 км. Разгон до 100 км/ч всего за 4,2 секунды.

В гибридной версии внедорожник оборудован тяговой батареей ёмкостью 65,8 кВт/ч. При весе в 3 130 кг в электрическом режиме машина может проехать 200 км, а в гибридном – 1 026 км. Здесь в роли генератора выступает классический ДВС на 92-м бензине мощностью 600 кВт (816 л. с.) Разгон до 100 км/ч – за 6 секунд.

Официальные дилеры сейчас предлагают на заказ M-HERO с полным приводом и гибридной силовой установкой по цене от 15 990 000 рублей. ●

Официальные дилеры сейчас предлагают на заказ M-HERO с полным приводом и гибридной силовой установкой по цене от 15 990 000 рублей. ●



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА M-HERO

M-HERO – яркий полноприводный внедорожник, выпускаемый китайской компанией DongFeng в электрической и гибридной версиях. При виде стремительных футуристических форм кузова M-HERO кажется, что эта машина – воплощение неудержимой энергии, с помощью которой можно преодолеть

тормобилей: на одной зарядке M-HERO весом 3 293 кг сможет проехать до 505 км. Разгон до 100 км/ч всего за 4,2 секунды.

В гибридной версии внедорожник оборудован тяговой батареей ёмкостью 65,8 кВт/ч. При весе в 3 130 кг в электрическом режиме машина может проехать 200 км, а в гибридном – 1 026 км. Здесь в роли генератора выступает классический ДВС на 92-м бензине мощностью 600 кВт (816 л. с.) Разгон до 100 км/ч – за 6 секунд.

Официальные дилеры сейчас предлагают на заказ M-HERO с полным приводом и гибридной силовой установкой по цене от 15 990 000 рублей. ●

Под надёжной ЗАЩИТОЙ

О том, как защитить зимой кузов машины, рассказывает **Елена Меняйло**, основатель компании **Tonirovanie.ru**.



ФОТО: TONIROVANIE.RU

Зимой больше всего подвержено влиянию негативных внешних факторов лакокрасочное покрытие кузова. Самый эффективный способ предотвратить это – установить на весь кузов или хотя бы на переднюю часть за-

щитную полиуретановую плёнку. При желании через несколько лет плёнку можно обновить.

Стёкла и фары автомобиля также подвержены механическому воздействию. Передние фары перестают ярко и чётко осве-

щать дорогу, а лобовое стекло становится мутным, быстро пачкается, и щётки оставляют за собой полосы и быстро изнашиваются. Здесь также поможет полиуретановая плёнка. Будучи кристально прозрачной, она совершенно не искажает видимое пространство. Учитывая, что лобовое стекло постоянно подвергается механическому трению, такую плёнку необходимо периодически менять, что проще и дешевле, чем менять лобовое стекло или фары на автомобиле. ●

www.traveltime.media

16+

TRAVELTIME

TRAVELTIME.MEDIA –
ДЛЯ АКТИВНЫХ
И СОВРЕМЕННЫХ
ПУТЕШЕСТВЕННИКОВ,
КОТОРЫЕ ХОТЯТ
УВИДЕТЬ ВСЁ
И НЕМНОГО БОЛЬШЕ



РЕКЛАМА: @PEXELS_LOITERON



@TRAVELTIMEMAGAZINE



t.me/traveltimemagazine

🎵 Концерты, шоу



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

ПРЕМЬЕРНЫЙ ПОКАЗ ФИЛЬМА «НЕМАЯ ЖИЗНЬ»

10 МАРТА | 18:00 | 18+

Первый раз в истории кинематографа русский режиссёр создал картину в Голливуде и исполнил в нём главную роль. Фильм о самом ярком актёре эпохи немого кино и первом секс-символе Голливуда – Рудольфе Валентино. Режиссёр – Владислав Козлов.

Билеты от 2 000 руб.

Телефон +7 (495) 933-33-99, What's app +7 (968) 911-33-99
barvikhaconcerthall.ru



SHAMAN

9, 10, 11 МАРТА | 6+

Популярный артист страны представит свой подарок всем любимым женщинам – программу «Ты моя».

Билеты от 1 500 руб.

Crocus City Hall
crocus-hall.ru



ПРАЗДНИЧНЫЙ КОНЦЕРТ

«О ЧЁМ ПОЮТ 8 МАРТА»

3 МАРТА | 19:00 | 12+

В честь Международного женского дня зал наполнится романтическими композициями о женской красоте, мудрости и нежности.

Билеты от 2 000 руб.

Crocus City Hall
crocus-hall.ru



ГРУППА «РОНДО»

7 МАРТА | 19:00 | 12+

Это гарантированное ощущение праздника. Море звука, света, видео и любимой музыки, а также неповторимой атмосферы.

Билеты от 4 000 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



НАС МИЛЛИОНЫ РУССКИХ!

«НОВОРОССИЯ»

4 МАРТА | 20:00 | 12+

Концерт приурочен ко второй годовщине начала специальной военной операции.

Билеты от 1 600 руб.

Crocus City Hall
crocus-hall.ru



АЛЕКСАНДР ШОУА

29 ФЕВРАЛЯ | 20:00 | 6+

Зал наполнится невероятной энергетикой и романтическим настроением.

Билеты от 2 000 руб.

Crocus City Hall
crocus-hall.ru



СТАС ПЬЕХА

15 МАРТА | 21:00 | 12+

Талантливый артист, каждая песня которого остаётся в сердцах слушателей.

Билеты от 24 000 руб.

Ресторан Backstage
crocus-hall.ru



8 МАРТА

«Я ПРАВЛЮСЬ ЖЕНЩИНАМ»

8 МАРТА | 19:00 | 18+

Этот концерт от звёзд нашей эстрады станет идеальным подарком для любимой мамы или бабушки, для совсем юной девушки или серьёзной дамы.

Билеты от 3 000 руб.

Crocus City Hall
crocus-hall.ru

Подробную афишу смотрите на нашем сайте rr-life.ru



ГРИГОРИЙ ЛЕПС

9 МАРТА | 19:00 | 12+

Любимый артист миллионов поклонников выступит в КЗ «Барвиха Luxury Village» с новой сольной программой.

Билеты от 20 000 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



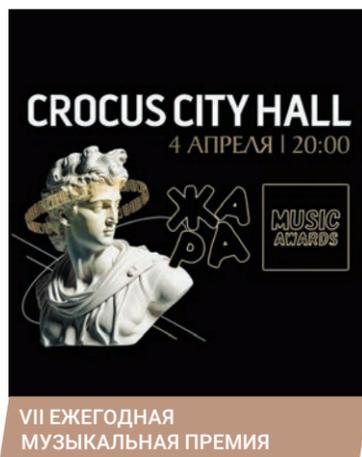
HAMMALI & NAVAI

8 МАРТА | 19:00 | 12+

«Пустите меня на танцпол», «Без тебя я не я», «Девочка-война» и новые композиции на сцене Барвихи.

Билеты от 18 000 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



CROCUS CITY HALL

4 АПРЕЛЯ | 20:00

ЖАРА MUSIC AWARDS

VII ЕЖЕГОДНАЯ
МУЗЫКАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ

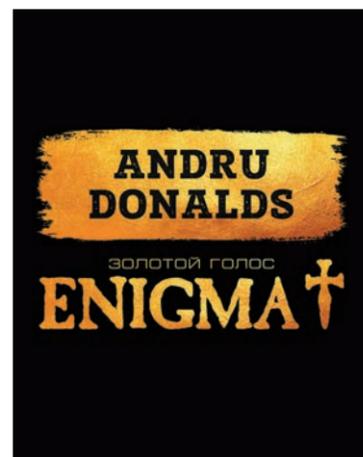
«ЖАРА MUSIC AWARDS!»

4 АПРЕЛЯ | 20:00 | 12+

Артисты страны поднимутся на вершину музыкального олимпа, чтобы побороться за звание лучших из лучших.

Билеты от 1 600 руб.

Crocus City Hall
crocus-hall.ru



ANDRU DONALDS

ЗОЛОТОЙ ГОЛОС
ENIGMA

ANDRU DONALDS

23 МАРТА | 20:00 | 12+

Услышав его голос и песни, вы не захотите выплывать из океана магической музыки и чувственных текстов.

Билеты от 13 000 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



СЕРГЕЙ ПЕНКИН

2 МАРТА | 19:00 | 6+

Артист представит ещё более масштабное шоу и в очередной раз удивит своих зрителей новыми хитами.

Билеты от 1 600 руб.

Crocus City Hall
crocus-hall.ru

Театр, кино, лекции



«ЮНОНА И АВОСЬ»

20 АПРЕЛЯ | 19:00 | 12+

Вас ждёт авторская постановка самой известной рок-оперы на российской сцене «Юнона и Авось» от Московской государственной творческой мастерской под руководством народного артиста РФ, композитора Алексея Львовича Рыбникова.

Билеты от 5 000 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



Х/Ф «МАСТЕР И МАРГАРИТА»

ФЕВРАЛЬ | 18+

Известный писатель на взлёте своей карьеры оказывается в центре литературного скандала...

Билеты от 300 руб.
«Киномакс Рига-Молл»
kinomax.ru



Х/Ф «ЛЁД-3»

С 14 ФЕВРАЛЯ | 6+

Надя выросла и стала фигуристкой. На тайной тренировке она знакомится с молодым и дерзким хоккеистом из Москвы...

Билеты от 300 руб.
«Киномакс Рига-Молл»
kinomax.ru

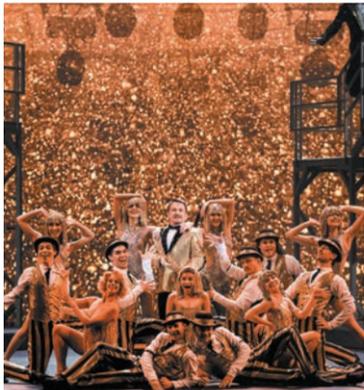


Х/Ф «ТРИ МУШКЕТЁРА: МИЛЕДИ»

С 8 ФЕВРАЛЯ | 12+

Д'Артаньян вынужден объединить усилия с Миледи, чтобы спасти свою любимую.

Билеты от 210 руб.
Капо Vegas 22
karofilm.ru



МЮЗИКЛ

«НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ»

ФЕВРАЛЬ | 12+

20 хитов группы «Секрет» в современном звучании.

Билеты от 900 руб.
Театр «Маска», МДМ
secretmusical.ru



ЛЕКЦИЯ И КИНОПОКАЗ

«ВОЙНА И МИР»

3 МАРТА | 15:00 | 6+

Показ первой серии фильма «Война и мир» (1965) и посвящённая ему лекция.

Вход свободный
Музей-заповедник «Архангельское»
arhangelское.su



ЛЕКЦИЯ-КОНЦЕРТ

«САНАТОРНО-КУРОРТНЫЙ РОМАН»

8 МАРТА | 17:00 | 6+

Лирические песни 40–50-х гг. в исполнении знаменитых артистов.

Билеты 500 руб.
Музей-заповедник «Архангельское»
arhangelское.su



ГАЛА-КОНЦЕРТ

«ЖВАНЕЦКИЙ»

31 МАРТА | 20:00 | 16+

Зрителей ждут лучшие монологи великого сатирика в новом прочтении.

Билеты от 10 000 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



Х/Ф «КОНЕЦ СЛАВЫ»

С 1 ФЕВРАЛЯ | 16+

Востребованный и избалованный актёр Слава в один момент теряет всё.

Билеты от 300 руб.
«Киномакс Рига-Молл»
kinomax.ru

Детям



СКАЗКИ С МУЗЫКОЙ

«ПУТЕШЕСТВИЕ АЛИСЫ В СТРАНУ ЧУДЕС»

10 МАРТА | 14:00 | 6+

Представление, в котором соединились игра актёров, музыка, песочная анимация и эбру.

Билеты от 700 руб.
Киноцентр «Октябрь»
skazkismuzikoy.ru

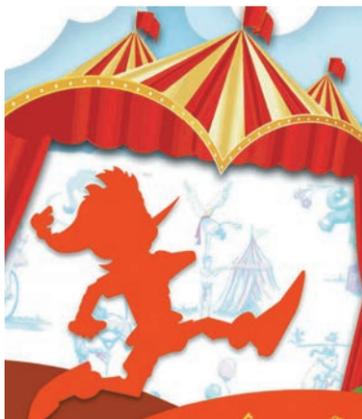


Х/Ф «Я – МЕДВЕДЬ»

ФЕВРАЛЬ | 6+

Мальчик приносит в дом крошечного медвежонка, и мир его семьи, в котором и без того много проблем, начинает трещать по швам.

Билеты от 320 руб.
Капо 13 Кунцево
karofilm.ru



«БУРАТИНО И ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

3 МАРТА | 17:00 | 0+

Вас ждёт захватывающее странствие по знакомым местам из известной сказки.

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



ШОУ «КОРОЛЬ ЛЕВ»

24 МАРТА | 17:00 | 0+

Новое шоу перенесёт вас в саванну, где повсюду звучат потрясающие песни, а любимые герои устраивают зажигательные игры.

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



ЦИРКОВОЕ ШОУ «ЧИПОЛЛИНО»

30 И 31 МАРТА | 0+

Чиполлино оживает на сцене в красочном спектакле для всей семьи.

Билеты от 800 руб.
Vegas City Hall
vegas-hall.ru

NEW!



ЛАПИНО

КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ
ГРУППА КОМПАНИЙ «МАТЬ И ДИТЯ»

ЦЕНТР НЕЙРОХИРУРГИИ



НАПРАВЛЕНИЯ ЛЕЧЕНИЯ:

- Сосудистые заболевания головного и спинного мозга (аневризмы, мальформации, каверномы)
- Дегенеративные заболевания позвоночника (грыжи межпозвонковых дисков, стенозы позвоночного канала, болевые синдромы)
- Нейрохирургия при онкологии (новообразования головного, спинного мозга, черепа, аденома гипофиза, метастазы в мозг, менингиомы и другое)
- Черепно-мозговая травма
- Травма позвоночника и спинного мозга (переломы позвоночника, грыжи межпозвонковых дисков)
- Функциональные заболевания головного мозга
- Заболевания периферической нервной системы (нервов, сплетений), тоннельные синдромы
- Гидроцефалии
- Аномалии развития

НАШИ ПРЕИМУЩЕСТВА:

- ✓ Лечение заболеваний любой сложности по международным протоколам
- ✓ Нейрохирурги, прошедшие стажировку ведущих клиник Европы
- ✓ Инновационные эндоскопические и малоинвазивные методы лечения
- ✓ Лабораторный и диагностический комплексы
- ✓ Оборудование экспертного класса
- ✓ Собственный реабилитационный центр
- ✓ Комфортные одноместные палаты

Московская область, Одинцовский городской округ, 1-е Успенское шоссе, д. Лапино, д. 111

8 800 700 700 1



узнать
подробнее

Реклама. ООО «Хавен». Лицензия № Л041-001110-50/00589929 от 28.12.2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА