

3



У пруда в Подмосковье
О преимуществах жизни рядом с водоёмом – Валерий Лукинов.

6



Путешествие к пятитысячнику
Эмоции от посещения Эльбруса – в материале Романа Кузнецова.

7



Афиша
Анонсы ярких мероприятий середины лета.

№14 (132)



газета

НА НОВОЙ РИГЕ *life*

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

narublevkerigelife

22 ИЮЛЯ 2024

rr-life.ru 16+



Многопрофильная частная клиника на Новой Риге

PremierMedica

КОМАНДА ПРОФЕССИОНАЛОВ С ЗАБОТОЙ О ВАШЕМ ЗДОРОВЬЕ

+7 (499) 947-03-03 | www.p-medica.ru | +7 (916) 982-49-21

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.
ЛИЦЕНЗИЯ №ЛО-50-01-010716 ОТ «19» МАРТА 2019Г.

РЕКЛАМА

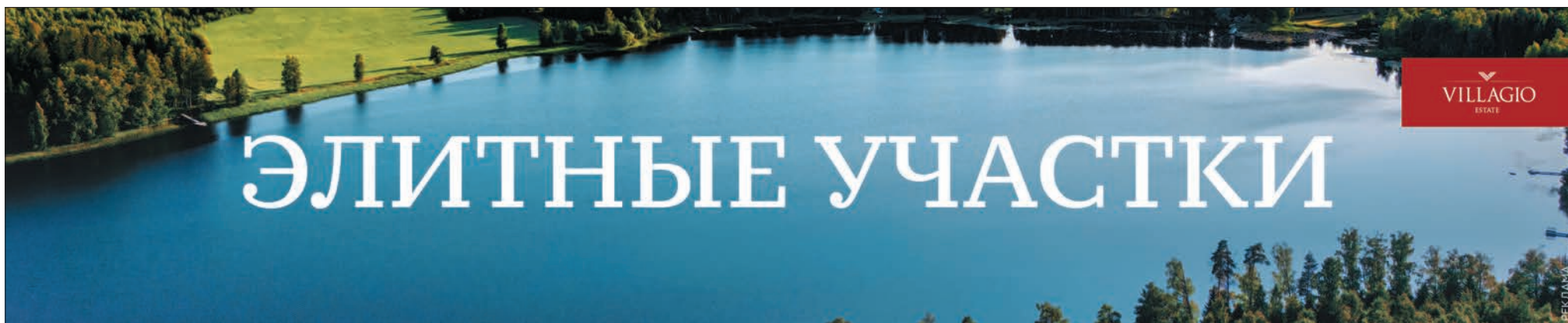
Ольга Арбенина и Андрей Блохин

«НАША ПРОФЕССИЯ – ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ»

*Генеральный директор,
главный врач и медицинский
директор PremierMedica
в преддверии 15-летнего
юбилея клиники –
о профессии, коллективе,
дружбе, любимых пациентах,
садоводстве, счастье
и вере в Бога.
стр. 4*



ФОТО: МИХАИЛ ВНУКОВ



VILLAGIO
ESTATE

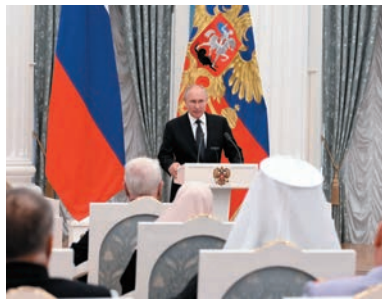
ЭЛИТНЫЕ УЧАСТКИ

MILLENNIUM PARK



В РОССИИ

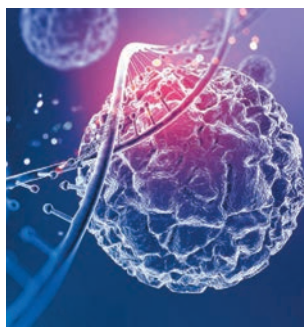
Широкие клинические испытания отечественной вакцины от рака начнутся уже в этом году.



Об этом Владимир Путин сообщил на церемонии вручения государственных премий. Сейчас проходят доклинические исследования препарата.

Онковакцина разработана совместными усилиями нескольких российских научных коллективов, включая НИЦ эпидемиологии и микробиологии им. Н. Ф. Гамалеи, НМИЦ онкологии им. Н. Н. Блохина и Московский научно-исследовательский онкологический институт им. П. А. Герцена.

По словам разработчиков, терапевтическая вакцина будет изготавливаться индивидуально, учитывая особенности болезни каждого пациента, и применяться при любых формах онкологии. Её главной функцией станет научить иммунную систему отличать здоровые клетки от злокачественных.



НА НОВОЙ РИГЕ

В Красногорске открылся второй мобитрак «Фермерский островок».



В Красногорске начала работу вторая точка для продажи продукции местных фермеров – мобитрак «Фер-

мерский островок». Об этом сообщила пресс-служба Министерства сельского хозяйства и продовольствия Московской области.

Продукция на прилавках сертифицирована и произведена в Подмосковье. Министр сельского хозяйства и продовольствия региона Сергей Двойных отметил: «Проект помогает продвигать фермерскую продукцию и делает её доступнее для жителей, расширяя каналы сбыта для сельхозпроизводителей».

Проект поддерживается Министерством сельского хозяйства и продовольствия Московской области совместно с АО «Корпорация «МСП». Аграрии могут подать заявки на поставку через Цифровую платформу МСП, выбрав сервис «Производственная кооперация и сбыт» и раздел «Фермерский островок».

ЦИФРА



БОЛЕЕ 7 ТЫС. ЗРИТЕЛЕЙ ПОСЕТИЛИ VII ФЕСТИВАЛЬ КЛАССИЧЕСКОЙ МУЗЫКИ В ИСТРЕ «ЛЕТО. МУЗЫКА. МУЗЕЙ».

ПОД ОТКРЫТЫМ НЕБОМ ПРОЗВУЧАЛИ ПРОИЗВЕДЕНИЯ ВЕЛИКИХ КОМПОЗИТОРОВ В ИСПОЛНЕНИИ ВЫДАЮЩИХСЯ МУЗЫКАНТОВ.

ПО-СОСЕДСКИ

В «Крокус Сити Океанариуме» теперь можно насладиться живой музыкой.



Каждый четверг посетители океанариума могут почувствовать полное погружение в безмятежность и глубину подводного королевства благодаря живому исполнению классических симфоний.

В музыкальном шоу под названием «Ритмы Океана», которое специально для океанариума подготовили музыканты Московской областной филармонии, звучат произведения Штрауса, Гайдна, Боккерини, Ди Капуа, Свиридова, Дунаевского, Хачатуряна и многих других легендарных композиторов разных эпох.

Музыка исполняется на фоне мерцания воды и размеренной жизни обитателей самого большого аквариума, что придаёт особую глубину и эмоциональность каждому произведению. камерность пространства, которое вмещает до 40 зрителей, подарит неповторимое ощущение гармонии и спокойствия.

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 Ольга Станоевич, Максим Проколушенко, Нулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина

Департамент маркетинга Мария Белкина

Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков

Над номером работали: Над номером работали: Надежда Гуськова, Анастасия Соболевская, Арина Блинова, Екатерина Гусева, Валерий Лукинов, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

Большее ежедневных новостей на наших каналах

QR code

@narublevkerigelife

QR code

go.rr-life.ru

ТРЕНДЫ

Дизайн интерьера



Огородная флористика. Этим летом модные дизайнеры советуют украшать интерьер не редкими растениями и цветами, а «съедобными» композициями.



Клубная атмосфера. Чтобы внести в пространство уют, наполните его любимыми предметами прошлого: пластинками, плакатами, книгами или антикварными деталями.



Больше валиков! На смену подушкам и модульным диванам приходят кушетки, кресла и кровати с валиками. Как ни крути, валик – опора надёжнее подушки.

СОБЫТИЯ



Более 4 000 человек станут участниками Всероссийского молодёжного образовательного форума «Территория смыслов», который пройдёт с 1 по 29 августа в Мастерской управления «Сенеж» в Солнечногорске.



27 июля любители автотюнинга соберутся в Подмосковье на **Tuning Open Fest**. Фестиваль объединит лучшие традиции автомобильных ивентов и зажигательных пляжных вечеринок.



5 августа – начало второго в этом году периода **ретроградного Меркурия**. Закончится ретроградность планеты лишь 28 августа. В это время астрологи советуют быть максимально осторожными и не начинать новые дела.



С 1 по 5 августа Всероссийские соревнования **FWP games – 2024** и Первый этап Кубка России по вейкборду-электротяге объединят сильнейших спортсменов в подмосковном «Фристайл Вейк Парке».

«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 14 (132) подписан в печать 19.07.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Дельта» 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. 311-часть. № ДБ-00003481 от 18 июля 2024 г.

Учредитель: Менчук Яна Юрьевна Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский г.о., д. Рождественское, ул. Новая, д. 105/1. Адрес редакции: 143082, Московская обл., Одинцовский г.о., д. Раздоры, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.

Передача и любое воспроизведение 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

Историческая ПЕРСПЕКТИВА

За последние десятилетия знаменитая усадьба Архангельское превратилась из разрушающегося памятника в культурный магнит региона.

Разбираемся, как это было.



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Что было: Архангельское, известное как «Русский Версаль», пережило значительные трансформации. В 1985 году началась грандиозная реставрация, которая стала основой для превращения усадьбы в культурный центр. Масштабная реновация была начата в 2016 году в рамках празднования 100-летия музея. Первым этапом реконструкции стало созда-

ние внешних инженерных сетей, благоустройство территории и реставрация более 20 зданий и сооружений. В усадьбе появились фуд-корты, Wi-Fi, обновлённые дорожки и освещение.

Что стало: Архангельское пережило локальную культурную революцию, превратив концерты на открытом воздухе из провинциальной инициативы в собственный бренд. Сегодня в местной колоннаде выступают джаз-банды, симфонические оркестры, да и лучшие отечественные музыканты не прочь дать концерт под открытым небом.

Если раньше на территории усадьбы работало несколько невзрачных кафешек, то сегодня здесь топовые места от московских рестораторов, бережно интегрированные в уса-

дебную атмосферу: попивая чашечку ароматного рафа среди шума зелёных усадебных великанов, легче лёгкого представить себя князем Юсуповым в пору его разгульной предреволюционной молодости.

Что будет: Сегодня существенная часть усадьбы снова закрыта на реконструкцию. Говорят, после открытия главное здание заблистает так, как никогда прежде. Ну что же, поживём – увидим. ●



У пруда в ПОДМОСКОВЬЕ

О преимуществах и сложностях владения недвижимостью рядом с водоёмом – коммерческий директор КП Павловы Озёра Валерий Лукинов.



ФОТО: ПРЕСС СЛУЖБА КП ПАВЛОВЫ ОЗЁРА

Почему многие покупатели недвижимости так стремятся приобрести дом у воды, вполне объяснимо: там всегда немного прохладнее. Кроме того, у жильцов коттеджных посёлков, где на территории раскинулись свои озёра или река, всегда есть возможность освежиться или же заняться любимым водным спортом, не

покидая родные пенаты. Ещё водоёмы выступают в качестве естественных фильтров, а значит, воздух на прилегающих к ним территориях будет чище. Важный фактор – живописные виды. Выгода и для тех, кто привык инвестировать рационально. Ведь стоимость земли у воды будет только расти, при том что её количество остаётся неизменным. Ещё одним аргументом в пользу покупки такого дома в закрытом посёлке является развитая внутренняя инфраструктура. В качестве примера такого коттеджного посёлка стоит упомянуть **Павловы Озёра**, где собраны все преимущества владения недвижимостью у воды. Что касается минусов такой жизни, то здесь

главный недостаток – высокая стоимость самих лотов, поскольку достойных локаций мало, а благоустройство территории и обеспечение доступа к воде требуют от управляющих компаний регулярных немалых затрат. Также в некоторых посёлках доступ к водоёму может быть открыт, помимо жителей, для всех желающих. Поэтому рекомендую выбирать локацию с внутренними водоёмами, доступными только для жителей посёлка. ●



0+

ESTATE MALL

Summer FEST

**КОНЦЕРТЫ
ИЗВЕСТНЫХ
ИСПОЛНИТЕЛЕЙ**
**ТЕАТРАЛЬНЫЕ
И ЦИРКОВЫЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ**
**СПОРТИВНЫЕ
И АНИМАЦИОННЫЕ
АКТИВНОСТИ**
**КОНКУРСЫ
И РОЗЫГРЫШИ
ПРИЗОВ**

ВХОД СВОБОДНЫЙ
**ПОДРОБНОСТИ
И РАСПИСАНИЕ НА САЙТЕ
ESTATEMALL.RU**

МО, д. Захарово,
ул. Заречная, 45А

РЕКЛАМА. ООО «КРУФ-2001». ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ

Ольга Арбенкина и Андрей Блохин

«НАША ПРОФЕССИЯ – ДЕЛО ВСЕЙ ЖИЗНИ»



ФОТО: МИХАИЛ ВЛУКОВ

► Ольга Эдуардовна, как вы пришли в медицину?

О. Э. Для меня это наследственность. Моим примером всегда была бабушка. Она трудилась врачом в Сокольнической инфекционной больнице. И я, живя с ней, проводила у неё на работе очень много времени. А поскольку она работала вместе с очень известным нашим клиницистом, академиком, заслуженным деятелем науки Евгением Тареевым, то с трёх лет я никем иным, как врачом, себя не представляла.

► Какая у вас была специализация?

О. Э. Окончив Первый Московский государственный медицинский университет имени И. М. Сеченова по специальности «акушерство и гинекология», а затем ординатуру, я энное количество лет работала гинекологом, но начиная с конца восьмидесятых перешла на руководящие должности. Поэтому наша профессия – дело всей жизни.

► Коллектив PremierMedica подбирался уже под вашим началом?

О. Э. В нашу клинику, которая только открывалась, я пришла в 2011 году. И вокруг меня, поскольку за свой огромный стаж работы я узнала многих высококлассных специалистов, стали собираться мои коллеги, в том числе те, с которыми я работала в American Medical Centers. Тогда и сложилась наша команда, которая, слава богу, до сих пор в том же составе трудится на благо пациентов вот уже без малого 15 лет. Вообще, в медицине термин «команда» для меня имеет огромный смысл.

► Помните ваше первое знакомство с Андреем Блохиным?

О. Э. Когда я только пришла на работу в American Medical Centers, увидела доктора – молодого мальчика, абсолютно зелёного, который занимался хирургией. По натуре я учитель и имею очень тонкое чутьё на людей. Тогда в Андрее я увидела перспективу. Стала ему помогать развиваться не только в профессии, но и в административной деятельности. И мои труды дали плоды. Наше знакомство перетекло не только в успешную долгую совместную работу, но и, не побоюсь этого слова, в дружбу.

► Андрей, расскажите о своём пути в профессию.

А. Б. Я, честно говоря, не помышлял о профессии врача, пока не поступил в медицинский институт. В старших классах школы всем детям поумнее предложили пойти в лицей при Российском национальном исследовательском медицин-

ском университете имени Н. И. Пирогова. Сдав успешно экзамены, а впоследствии окончив обучение, я перешёл на медицинский факультет РУДН, в ординатуру. А позднее, описав некий круг в воздухе, оказался в том самом «Американском медицинском центре», где и состоялась наша историческая встреча с Ольгой Эдуардовной, которая пришла нами руководить.

► Ольга Эдуардовна – добрый руководитель?

А. Б. Эти годы никогда не были простыми. (Смеётся.) Но есть вещи важные, а есть второстепенные. Всё, что касается эмоций, находится в категории неважных вещей. А вот важные вещи являются тем прочным фундаментом, на котором наши рабочие и личные отношения построены. Я знаю Ольгу Эдуардовну как блестящего руководителя, тонкого, умного, пронзительного. Видящего многие вещи до самого дна и поэтому практически не ошибающегося. Приятно находиться в тени такого человека. К примеру, в велоспорте спортсмены всегда стараются ехать друг за другом – колесо в колесо, чтобы находиться в аэродинамической тени лидера. Наличие лидера такого типа – это успех всей команды, как у велосипедистов, так и у медиков. Вот Ольга Эдуардовна – именно такой лидер.

► Ольга Эдуардовна, как начиналась PremierMedica?

О. Э. В то время на Новой Риге не было никакой медицины. Приезжали сюда жить в основном молодые семьи, где были работающие папы, которые ездили в город, и неработающие мамы, воспитывающие детей. И для того чтобы сделать ребёнку, к примеру, прививку или осмотреть его в случае температуры, надо было или ехать в столицу, или же вызывать государственную скорую – и, опять же, ехать в Москву. Одним словом, всё это было неудобно. И таким образом пришла идея открыть именно здесь медицинский центр.

► Андрей, сколько пациентов побывало в центре за 15 лет с момента открытия?

А. Б. В нашей системе есть счётчик пациентов, и вот там цифра уже около 150 000. Я очень люблю сравнивать это количество в населением городов. Количество наших пациентов сейчас сравнимо с численностью небольшого города. И то, что все эти люди пришли к нам и остаются с нами эти годы,



ФОТО: PREMIERMEDICA



ФОТО: МИХАИЛ ВЛУКОВ

приятно. Помимо того что у нас сформировалось медицинское ядро специалистов благодаря Ольге Эдуардовне, нашими общими усилиями сформировалось ядро преданных пациентов. Ну и мы стараемся оправдать их доверие и отвечать взаимностью.

► А в округе у вас есть конкуренты?

О. Э. Я всегда говорила, что мы первичное звено и наша цель – поставить диагноз, а дальше, если это необходимо, отправить пациента в специализированное лечебное учреждение, поэтому у нас есть абсолютно бесценная база.

И это ни в коем случае не конкуренты, поскольку в медицине не может быть конкурентов, есть исключительно партнёры. Все мы здесь, на Новой Риге, друг другу помогаем во имя того, чтобы наши жители были здоровы. В округе мы работаем с клиникой «Мать и дитя», с Ильинской больницей и другими высококлассными медицинскими учреждениями.

► За что вас любят пациенты?

О. Э. Мне кажется, за то, что мы пациентов никогда не бросаем. Погружаемся в каждую проблему, а главное – испытываем любовь к тем, кто доверяет нам здоровье своё и членов семьи. И наверное, за то, что любовь к пациенту и медицина для нас первичны, а бизнес – вторичен.

► Как думаете, какое будущее ждёт PremierMedica ещё через 15 лет?

О. Э. Мне кажется, что в медицине нельзя ничего



ФОТО: PREMIERMEDICA



► А домашними хлопотами любите заниматься, готовить?

О. Э. У меня и зять, и муж, мы все любим готовить. Причём на открытом огне, на улице – независимо от времени года. Поэтому блюда, которые можно приготовить в казане, – это всё наше. И гостей встречаем на свежем воздухе. А поскольку я выращиваю овощи – у меня три парника, – всех угощаю своими помидорчиками, огурчиками. Мы с мужем обязательно что-то консервируем на зиму. Ещё у нас есть куры и всегда свежие яйца. Вообще, имея 6 внуков, стараюсь их угощать только самым лучшим, выращенным своими руками.

► Я заметила в вашем центре много икон. Как вы считаете, «вера в Бога» и «медицина» – термины, которые должны идти бок о бок?

О. Э. Мне кажется, что в Бога верят все, просто у каждого он свой. У нас освящённая клиника, здесь бывают и матушки, и батюшки. В основном все иконы, которые у нас есть, – это подарки от тех людей, которые как раз служат Богу. Я считаю, что любому врачу необходима опора на какие-то чувства, помимо веры в медицину, без которой не бывает врача, и если



извиниться, если не права. Я очень настоящий человек, прекрасно осознающий все свои недостатки и достоинства, поэтому мне абсолютно легко с собой внутри. Я живу в ладу со своей семьёй и коллективом. Всегда протяну руку помощи, но никогда насильно не полезу в душу ни

планировать, потому что есть потребность – и под эту потребность появляется новое направление. Допустим, мы никогда не делали ринопластики, а вот недавно стали очень востребованы хирургические операции по исправлению носа, и мы открыли это направление. Одним словом, что будет нужно нашим пациентам, то и будем развивать.

► У вас, безусловно, сложная морально и физически профессия. Как отдыхаете и снимаете напряжение?

О. Э. Вы знаете, я давным-давно переехала на Новую Ригу и живу здесь постоянно, так что я здесь на родной земле, да

“ Мы пациентов никогда не бросаем. Погружаемся в каждую проблему, а главное – испытываем любовь к тем, кто доверяет нам здоровье своё и членов семьи. И наверное, за то, что любовь к пациенту и медицина для нас первичны, а бизнес – вторичен.



как правило, нуждается в лечении, выхаживаю и так отдыхаю душой. (Смеётся.)

► Здорово. А порекомендуете ветеринарную клинику?

О. Э. Я очень люблю ветклинику «ВетВилль» в посёлке Бенилюкс. Дружу с ними с самого основания. Всецело им доверяю, поэтому лечу животных именно там.

и клиника – моя родная земля. А учитывая всё перечисленное, отдыхаю я тоже на земле – увлекаюсь грядками и цветами. Очень люблю розы. И, естественно, приходя с работы, я сразу поглощаюсь своим садом. А ещё моя отдушина – домашние животные. У меня четыре собаки, которых я подобрала на улице, и два бешибездомных кота. То есть если ко мне попадает животное, а оно,

этой веры нет, ты уходишь из профессии. А человек, который занимается именно врачеванием, он всё равно верит в Бога, ведь без этого никуда. Это жизненная основа, чтобы твёрдо стоять на ногах. Мы живём в любви, пропуская её через сердце, а Бог, как известно, – это любовь.



► Ольга Эдуардовна, вы чувствуете себя счастливым человеком?

О. Э. Я себя чувствую не просто счастливым, а ещё и самодостаточным человеком. Я всегда хотела ровно то, что могла себе позволить и чего могла добиться. А добиться всего. Да, у меня сложный характер, и я это знаю. Но умею признавать ошибки,

к своим близким, ни к своим любимым сотрудникам. ●

Беседовала
Екатерина Внукова



Полную версию интервью
читайте на rr-life.ru



Жить,
наслаждаясь!

ЭЛИТНЫЙ ПОСЁЛОК У ОЗЕРА
КП ПАВЛОВЫ ОЗЁРА, 14 КМ ОТ МКАД

+7 (495) 152-70-70 · PAVLOVY-OZERA.RU



Путешествие К ПЯТИТЫСЯЧНИКУ

О невероятных впечатлениях от посещения гор Северного Кавказа – в материале Романа Кузнецова.



Заметки туриста

В последнее время туристические поездки по России набирают стремительные обороты и популярность среди путешественников. Причём разновидностей отдыха существует огромное количество – на любой вкус, цвет и кошелек. Хочешь – с палатками, или в 5-звездочном отеле, или на вертолёте. Пожалуйста – выбирай что душе угодно.

Этим летом я решил не оставаться в стороне и посетить одно из самых живописных и притягательных мест России – Северный Кавказ. А именно – территорию Приэльбрусья.



Тур носил название «Комфорт», так как проживание было на территории гостиницы, а все выходы на маршруты – радиальные.

В горном районе, у подножия Эльбруса, где остановилась моя группа, существует три туристических места: Чегет, Азау и посёлок Терскол. Здешняя инфраструктура сейчас находится в стадии активного развития, и уже появляются симпатичные шале и экокомплексы с банными услугами. Но роскошных пятизвёздочных отелей со спа пока там не найти.

Гостиница, в которой остановились мы, располагается на поляне Чегет – среди соснового леса и горной реки с видом на Эльбрус. Завтраки были включены по системе «шведский стол», номера просторные, чистые и со всеми удобствами. Не luxury, но и не «домик в деревне».

Теперь о дороге. Путь от аэропорта Минеральных Вод до поляны Чегет в среднем занимает 3–4 часа на трансфере, но они пролетают абсолютно незаметно. Глаз не успевает за сменой пейзажей за окном. Равнины плавно перетекают в горные массивы, похожие на гранд-каньон, следом меняются горы и с каждым разом становятся всё выше и выше. Поляны (населённые пункты. – Прим. ред.) у подножия Эльбруса расположены на высоте около 2 100 м над уровнем моря. То есть уже с момента отъезда от аэропорта организм начинает ощущать давление от перепадов высот и смену воздуха. И поэтому очень рекомендуется в первый день приезда выйти на прогулку по эко-тропе для акклиматизации, так как в следующие дни путешествия перепады будут ещё значительнее.



Ежедневно мы с группой проходили по 12–15 км с наборами высот. В один из дней в горах попали под град, и это было забываемо. Погода в горах меняется по щелчку пальца, и необходимо иметь с собой в рюкзаке горячий чай (благо кругом растёт чабрец), дождевик и флиску.

В нашем путешествии мы побывали на водопадах Девичьи косы и Терскол, прогулялись по склонам горы Чегет и дошли до горного озера Донгуз Орун-Кель, посетили поляну Нарзанов, осуществили трекинг по ущельям



Ирик-Чат и Терскол, поднялись на высоту 4 100 м на Эльбрусе. Наслаждались местной кухней. Встречали сусликов и лис, горных козлов и диких лошадей.

Ежедневно на маршрутах нашему взору открывались легендарный ледник Семёрка и весь Кавказский хребет. Луга, горные реки, сосновые леса – и всё это на контрасте заснеженных вершин вызывало в сердце детский восторг.

Сам Эльбрус имеет две вершины и высоту 5 642 м над уровнем моря, являясь самой высокой горой в Европе. И только с виду он кажется безмятежным и спокойным. На высоту 3 800 м мы поднялись по канатной дороге. А дальше, до приюта альпинистов «Орлиное гнездо» на высоте 4 100 м, решили идти пешком. Это были самые сложные 300 метров в моей жизни. На середине пути ты чувствуешь изменение давления и лёгкий шум в голове. Каждый шаг даётся с трудом, и гора уже не кажется такой приветливой. Резкие порывы ветра, снег и ледники вокруг полностью меняют восприятие действительности, заставляя оставаться со своими мыслями наедине. Именно в этот момент я осознал, о каких трудностях пишут все альпинисты.

От всего сердца рекомендую каждому посетить этот замечательный регион. Насладиться «швейцарскими» видами, не выезжая из страны, попариться в местных банях среди сосен, засыпать под шум горной реки, попробовать все блюда местной кухни в гостеприимных ресторанах и почувствовать на себе всю мощь и величие этих вековых гор.



«...вызывало в сердце детский восторг»



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Р. КУЗНЕЦОВА

ОЛЬГА АРТГОЛЬЦ | АННА МИХАЙЛОВСКАЯ | ИВАН ЖИДКОВ | АЛЕКСАНДР РАТНИКОВ | СВЕТЛАНА САЯГОВА | ТАТЬЯНА АРТГОЛЬЦ

ПРЕМЬЕРА 11 АВГУСТА | 19:00

«ДВОРЕЦ НА ЯЗЕ», ПЛОЩАДЬ ЖУРАВЛЕВА, ДОМ 1

МЫ ЛЕТИМ

ПО ПЬЕСЕ МАРКА КАМОЛЕТТИ
БОИНГ-БОИНГ В ПЕРЕВОДЕ И. ИМЕНИТОВА

16+

ДОДАМИН

РИМ

NORTH STAR PRODUCTION

НА РУБЛЁВКЕ

РЕЖИССЕР КИРИЛЛ ВЫГОПОВ | КОМПОЗИТОР МАРК КОНДРАТЬЕВ | ХУДОЖНИК-ПОСТАВЩИЦА НАНА АБДРАШИТОВА | ХОРЕОГРАФ ПОЛИНА МИРОНОВА

СЦЕНАРИСТЫ ИВАН ЖИДКОВ, СТАНИСЛАВ БОНДАРЕНКО | ПРИ ПОДДЕРЖКЕ NORTH STAR PRODUCTION

РЕЖИССЕР

Музыка, спорт



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

ФЕСТИВАЛЬ ГРЕБЛИ

30 ИЮЛЯ – 11 АВГУСТА | 0+

Кубок братьев Агеевых и олимпийских чемпионов Юрия Постригая и Александра Дьяченко АААСУР – настоящий фестиваль гребли в Москве, в котором участники из 10 стран будут бороться за призовой фонд в размере 27 миллионов рублей.

Вход свободный
Гребной канал «Москва»
ааасур.ру



КОНЦЕРТ «QUEENTET СЕРГЕЯ МАЗАЕВА»

27 ИЮЛЯ | 20:00 | 12+

Знаменитый цикл фортепианных пьес М. Мусоргского «Картинки с выставки».

Билеты 3 000 руб.
Музей-заповедник «Архангельское»
arhangelskoe.su

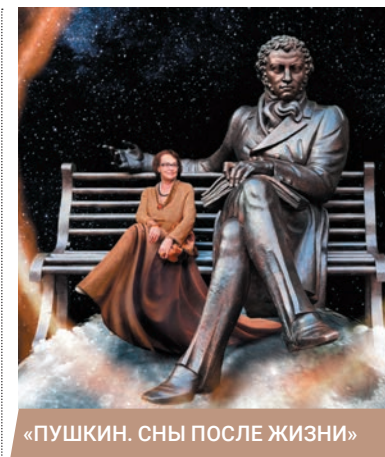


СОЛЫННЫЙ КОНЦЕРТ ДАНИИЛА КОГАНА

27 ИЮЛЯ | 17:00 | 6+

Скрипач представит на сцене музея шедевры классической музыки.

Билеты от 800 руб.
Музей «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru



«ПУШКИН. СНЫ ПОСЛЕ ЖИЗНИ»

ПРЕМЬЕРА

25 ИЮЛЯ | 19:00 | 12+

Несмотря на прочную историческую основу, либретто спектакля удивит зрителей совершенно новым ракурсом.

Билеты от 300 руб.
Большой театр
bolshoi.ru

#ЛЕТОLIFE ЯХТ-КЛУБ SHORE HOUSE • LETOLIFEFEST.RU



АЛЕКСЕЙ ЧУМАКОВ

26 ИЮЛЯ | 19:00 | 12+

Поклонники артиста услышат как известные хиты Алексея – «Счастье», «Тут и там», так и новые песни музыканта.

Билеты:
Танцевальный партер 4 500 руб.
Аренда столов 75 000–160 000 руб.



СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ

2 АВГУСТА | 19:00 | 12+

Каждое выступление артиста – это красочное шоу и настоящий заряд творческой энергии, которой певец делится со зрителями.

Билеты:
Танцевальный партер 4 500 руб.
Аренда столов 42 000–90 000 руб.



ВЛАДИМИР КУЗЬМИН

9 АВГУСТА | 19:00 | 12+

Известный российский музыкант, гитарист и вокалист выступит в этот тёплый летний вечер с живым концертом.

Билеты:
Танцевальный партер 2 500 руб.
Аренда столов 12 000–65 000 руб.



ЛОЛИТА

16 АВГУСТА | 19:00 | 12+

Яркая, полная неиссякаемой энергии, она не боится быть разной на сцене, превращая каждое своё выступление в шоу.

Билеты:
Танцевальный партер 3 500 руб.
Аренда столов 34 000–85 000 руб.



ЕГОР КРИД

23 АВГУСТА | 19:00 | 12+

Забыться в ритме музыки и открыть целый мир, полный эмоций и энергии, вместе с Егором Кридом.

Билеты:
Танцевальный партер 5 000 руб.
Аренда столов 48 000–140 000 руб.

Детям

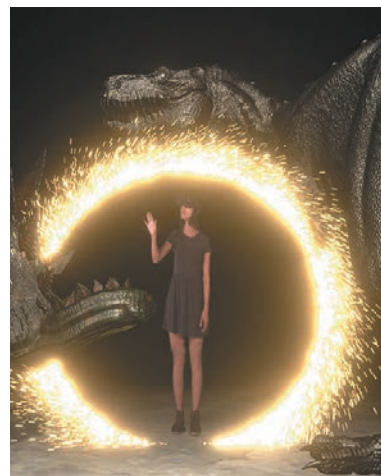


ШОУ «МАТРЕШКА»

ДО 29 СЕНТЯБРЯ | 0+

В шоу собраны цирковые жанры, демонстрирующие уникальность и многообразие нашей страны.

Билеты от 3 200 руб.
Цирк Никулина
на Цветном бульваре
cirk-nikulina.com



VR-ART-ВЫСТАВКА

ПОСТОЯННАЯ ЭКСПОЗИЦИЯ | 6+

Посмотреть на динозавров, побывать в Средневековье, насладиться видами космоса, рассмотреть панорамы со всего мира.

Билеты от 1 200 руб.
VR Art Studio
studiovr.art



ДЕНЬ ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

28 ИЮЛЯ | 0+

Праздник полосатого настроения. Посетителям в тельняшках – скидка на входной билет.

Билет от 720 руб.
Крокус Сити Океанариум
crocus-oceanarium.ru



«СОКРОВИЩА ПИРАТА БИЛЛИ»

25 АВГУСТА | 15:00 | 6+

Музыкальный спектакль в одном действии о пиратских приключениях на необитаемом острове.

Билет 400 руб.
Музей «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru



ЦИКЛ МАСТЕР-КЛАССОВ «ТЕРРИТОРИЯ ИСКУССТВ»

ДО 31 АВГУСТА | 6+

Летняя серия мастер-классов по живописи включает в себя уроки в Домике зрителя.

Вход по билету в усадьбу.
Музей-заповедник «Архангельское»
arhangelskoe.su

Справочник

ТЕННИСНЫЕ КОРТЫ



COOLTENNIS

Рублёво-Успенское ш., тер. пос. Барвихинское, парк им. Малевича
+7 (499) 674-71-15
cooltennis.ru

«Бенилюкс теннис»

Истринский район, дер. Чесноково, КП Резиденции Бенилюкс
+7 (916) 669-25-66
poselokbenilux.ru



JET ARENA

Истринский район, дер. Воронино, Осенний бульв., д. 1
+7 (495) 252-70-29
jet-arena.ru

Школа тенниса «МИКСТ»

дер. Маслово, КП Никологорские Дачи, д. 62
+7 (964) 632-45-58
tennismixt.ru

Теннисный корт «Фаюр-Союз»

Новорижское ш., 9 км от МКАД, пос. Никольская слобода (дер. Поздняково)
+7 (915) 267-56-10
fstennis.ru

КОРТЫ В КОТТЕДЖНОМ ПОСЁЛКЕ НИКОЛИНО

Одинцовский г. о., КП Николино, д. 182а
+7 (916) 308-20-50
tennisnikolino.com

АКАДЕМИЯ ТЕННИСА NIKITIN

пос. Никольская слобода, ул. Крамского, д. 33
+7 (926) 457-54-74
ntatennis.ru

Открытый корт в оздоровительном комплексе «Сосны»

Одинцовский район, пос. Сосны, д. 32
+7 (495) 215-26-97
ok-sosny.ru



TENNIS RUBLEVKA

Одинцовский г. о., КП Успенский Лес
+7 (963) 999-09-88
tennis-rublevka.ru

Wellness Club Pride

дер. Жуковка, территория «Жуковка-21», д. 52
+7 (495) 785-3333
club-pride.com

Tennis Family Club

Истринский район, дер. Исаково, д. 113
+7 (495) 740-28-77
tennis-family.ru



ТЕННИС В ПАРКЕ «РУБЛЁВО»

г. Красногорск, ЖК «Парк Рублёво», ул. б-я Мякининская
+7 (499) 283-75-98
10is.ru/rublevo

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ

Подать срочные объявления вы можете через специальную форму на нашем портале: 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

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

Навести порядок в голове
yuliyakozlovskaya.ru

Курс всемирной истории в формате «для себя»
Учитель истории предлагает индивидуальные занятия по авторскому курсу. Главная цель – расширить кругозор и эрудицию, понять глобальные исторические процессы. Плюс история России соединится с историей Европы, история Европы станет частью истории мира, а история политических процессов сольётся с историей искусства, культуры и религии.
mike.72@list.ru
+7 903 619 49 26 Михаил

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

Знакомства



УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

Творческая женщина с фигурой балерины хочет замиксовать интересное общение с уверенным взрослым мужчиной. Щепотку дружки при взаимной коммуникации с моей эмпатией.
SKY_Avrora

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

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 (чуть-чуть оставлю, чтобы совсем скучно не было), спорт на регулярной основе, всё перечисленное ожидается и от вас.

Кандидаты без фото и 2-НДФЛ не рассматриваются. Конкурс объявляю открытым. Пусть победит сильнейший.
olga_antik

Прекрасная особа и активная интеллектуалка ищет единомышленников для проведения совместного театрального досуга и посещения интересных событий творческого содержания – музеев, галерей, экскурсий, выставок!
+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

Ищу серьёзные отношения, партнёра 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

Леди эlegantного возраста познакомится с интеллигентным парнем до 70 для совместного сибаритства, прогулок, путешествий, обмена впечатлениями.
+7 (916) 604-72-71



Познакомимся с потенциальным «дедом» для внука и по совместительству другом для нашей красивой, но скучающей бабушки в самом расцвете лет (64 г.) – для их совместного культурного досуга, прогулок и коротания холодных зимних вечеров за чашкой горячего чая и интересной беседой. Если есть такой, поделитесь!
Katysha_Vnuk

Талантливая и совершенно не скромная личность творческой профессии, основные достоинства которой – прекрасное чувство юмора и два померанских шпица, познакомится со скромным миллионером без в/п и финансовых обязательств.
Кандидатов без личного вертолётa и чувства юмора прошу не беспокоить.
VictoriaKiorsakInteriors

Если тебе грустно – напиши мне, не с кем поговорить – напиши мне. Выслушаю, поддержу, дам совет. Буду рад приятному общению. Помогут твоим ножкам отдохнуть после тяжёлого дня, люблю делать массаж ступней.
+7 (925) 171-71-11

Из номера в номер пытаюсь безрезультатно найти себе новый дом. Публикуюсь в последний раз и после ухажу в закат.
Напомню: кот Мурок, без «фаберже», очень ласковый. Жду.
+7 (903) 615-82-99



НА РУБЛЁВКЕ LIFE НА НОВОЙ РИГЕ

ФИНАЛ СЕЗОНА

СМОТРИТЕ ВЫПУСК №12 ПРО ИЛЬИНСКУЮ БОЛЬНИЦУ

НОВОЕ ГИД-ШОУ

САРАФАННОЕ РАДИО

РУБЛЁВКИ с Полиной Дибровой

НА ВИДЕОПЛАТФОРМАХ И RADIO.RR-LIFE.RU 18+

РЕКЛАМА



НА РУБЛЁВКЕ *Sport life*



№6 (06) приложение о спорте
ЛЕТО 2024

Новости • Лица • События • История

Анна Сень

«СЕБЯ НЕ НАХОДЯТ, СЕБЯ СОЗДАЮТ»

В продолжение серии интервью со спортсменами – российская гандболистка, левый полусредний ГК «Ростов-Дон» и национальной сборной России, олимпийская чемпионка 2016 года, заслуженный мастер спорта.
стр. 3



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. СЕНЬ

ПАРТНЁР
КАРТЫ ПРИВИЛЕГИЙ



life

СКИДКА 10 %
ПО ПРОМОКОДУ RR-LIFE
LOYALTY.RR-LIFE.RU

СТУДИЯ АНТИГРАВИТИ ЙОГИ И ТАНЦЕВ

#Fitandlove ❤️

У НАС ЕСТЬ ЙОГА
ДЛЯ КАЖДОГО

ХАТХА-ЙОГА • КУНДАЛИНИ-ЙОГА
АЭРОЙОГА • ЙОГА-ТЕРАПИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ЖУКОВКА, РУБЛЁВО-УСПЕНСКОЕ Ш., Д. 123Б +7 (969) 010-01-50 FITANDLOVE.RU



РЕКЛАМА

GRAN FONDO

21 июля состоялся массовый велоезд «Альфа-Банк GRAN FONDO Ногинск».



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА GRAN FONDO

сковской области» будет разыгран по итогам гоночного велосезона.

Ногинск уже во второй раз принимает столь крупное велособытие. Участники велоезда стартовали и финишировали на территории стадиона «Знамя». Они преодолели живописные маршруты по одной из трёх предложенных дистанций на выбор – в зависимости от уровня физической подготовки: 30 км, 55 км или 95 км. Всех участников по окончании гонок наградили уникальными



Все подмосковные этапы велосерии «Gran Fondo Россия – 2024» проходят под эгидой нашего титульного партнёра – «Альфа-Банка». Уникальный памятный трофей «Кубок Альфа-Банка Gran Fondo Мо-

памятными медалями. В стартовом городке во время всего мероприятия работала зона «Экспо», фуд-траки и пункт технической поддержки велосипедов. ●

О, ПАРИЖ!

Олимпийские игры возвращаются в Париж – уже второй раз они пройдут без участия России.



ФОТО: SPORTS INQUIRER.NET

Марселе, Ницце, Лионе, Бордо, Нанте и Сент-Этьене. Соревнования по сёрфингу планируется провести на острове Таити, который также принадлежит Франции. Частью церемонии открытия станет лодочный парад спортсменов на реке Сене. Маршрут эстафеты олимпийского огня включает знаковые места Франции, в том числе пещеру Ласко и Версальский дворец.

В 33-й летней Олимпиаде ожидается участие 14 250 спортсменов со всего мира. Российские и белорусские выступят в нейтральном статусе. Среди российских участников значатся такие известные спортсмены, как теннисистка Елена Веснина и каноистка Олеся Ромасенко. Среди звёзд мирового спорта – американский пловец Кейлеб Дрессел и ямайский спринтер Элейн Томпсон-Хера. ●

Йога ДЛЯ ВСЕХ

3 августа любители йоги и здорового образа жизни соберутся на фестиваль в парке «Раздолье».



ФОТО: YOGA-REG.RU

выступят известные учителя и мастера этого древнего искусства. На площадке «Трансформация» состоятся встречи с экспертами по психологии, коучингу и цифровым наукам. Площадка «Лужайка» приглашает гостей попробовать себя в йоге, медитациях, гвоздестоянии и телесных практиках. Детская площадка будет посвящена мастер-классам, развлечениям и обучающим занятиям для детей, а на благотворительной ярмарке можно будет приобрести товары для здоровья. Часть средств от продаж направят на помощь нуждающимся жителям Одинцова.

Вход свободный. Для участия в активностях требуется регистрация на yoga-reg.ru. ●

В программе фестиваля – занятия с лучшими учителями йоги, разнообразные мастер-классы и специальные мероприятия для детей. В парке «Раздолье» создадут пять тематических зон. На главной сцене пройдут шесть занятий от лучших мастеров йоги,

Евро-2024: КАК ЭТО БЫЛО

Главный европейский футбольный праздник завершился победой Испании.

Финал, в котором встретились сборные Англии и Испании, состоялся на «Олимпиаштадион» в Берлине, став кульминацией турнира. Победу испанцам в этом дерби принёс гол Микеля Оярсабала всего лишь за четыре минуты до конца основного времени. Сборная Испании стала самой титулованной командой континента, выиграв чемпионат Европы в четвёртый раз.

Главным открытием турнира стала сборная Грузии, которая впервые в истории участвовала в континентальном первенстве и сразу сумела выйти в плей-офф. Немецкий полузащитник Йёзуа Киммих был признан лучшим игроком чемпионата за мастерство и лидерские качества. В атаке выделился молодой талант Джамал Мусиала, забивший пять голов и ставший одним из лучших бомбардиров. Среди других звёзд можно отметить португальского нападающего Криштиану Роналду, который побил рекорд по числу голов на чемпионатах Европы, достигнув отметки в 17 мячей. Разочарованием турнира стала сборная Италии. Команда Лучано Спаллетти приехала в Германию в статусе действующего чемпиона, но не смогла пройти дальше 1/8 финала. ●



ФОТО: RUSSIAN RT.COM



Media & Publishing
NESTOR
НА РУБЛЁВКЕ SPORT LIFE

Издатель Яна Менчук
Главный редактор Яна Юрьевна Менчук
Редакционный директор Илья Кремер
Выпускающий редактор Екатерина Внукова
Редакторы Евгений Корольев, Данила Губский, Анна Разинко
Корректор Татьяна Пичурина
Арт-директор Марина Развожаева
Дизайнер Никита Стеценко
Коммерческий директор Светлана Бадаева
Департамент рекламы Ольга Станович, Максим Проколушенко, Юлия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина
Департамент маркетинга Мария Белкина
Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков
Над номером работали: Надежда Гуськова, Анастасия Соболевская, Арина Блинова, Екатерина Гусева, Валерий Луквинов, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

«На Рублёвке Sport life»
Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-84985 от 10 апреля 2023 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж: 35 000 экз. Выходит один раз в сезон. Номер 6 (06) подписан в печать 19.07.2024 в 13:00.
ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Делфи» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизаринский, ш.б. Обьектного здания, д.138, к.1, литеры В, пом. 4-Н-6-часть, кв. 311-часть. № ДБ-00003481 от 18 июля 2024 г.
Учредитель: Менчук Яна Юрьевна Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Рождественно, тер. ПТ-1, д. 105-1. Адрес редакции: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1-ый Рублёво-Успенское ш., д. 1.
Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Категория информационной продукции 18+.
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

Анна Сень

«СЕБЯ НЕ НАХОДЯТ, СЕБЯ СОЗДАЮТ»

В продолжение серии интервью со спортсменами – российская гандболистка, левый полусредний ГК «Ростов-Дон» и национальной сборной России, олимпийская чемпионка 2016 года, заслуженный мастер спорта.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. СЕНЬ

► **Кем бы вы стали, если не посвятили бы свою жизнь спорту?**

У меня семья спортсменов: мама прыгала в высоту, отец в прошлом толкатель ядра, а сейчас – президент Федерации армрестлинга Краснодарского края. Я полагаю, у меня не было другого выбора.

► **Что было главным толчком к профессиональному занятию спортом?**

Мои родители с раннего детства прививали мне любовь к спорту. Отец водил на игры

гандбольного клуба «Кубань», мама с трёх лет водила меня на плавание. Я росла, видя папины тренировки, слушая мамин рассказы о её выступлениях, мы вместе смотрели Олимпиаду.

► **Часто ли бывают моменты, когда вы теряете веру в себя? Что делаете в таких случаях?**

От поражений я отхожу очень долго. Я, наверное, тот спортсмен, который совершенно не умеет проигрывать. Мне тяжело проигрывать, но веру в себя я никогда не теряю!

► **Вы помните свою первую победу?**

Да, конечно. Помню, как мама перед стартом дала мне кусочек шоколадки – и я выиграла тот заплыв. Помню свои первые соревнования по гандболу, как мы, совсем юные девчонки, радовалась победе, обнимались всей командой.

► **Чем любите заниматься в свободное время?**

Свободное время люблю посвящать восстановительным процедурам: массажи, баня, бассейн, различные процедуры для тела, косметология. Выходные посвящаю семье. У нас дома есть бассейн и баня, которыми я могу насладиться в любой момент.

► **Что вы считаете самым важным на пути к спортивному успеху?**

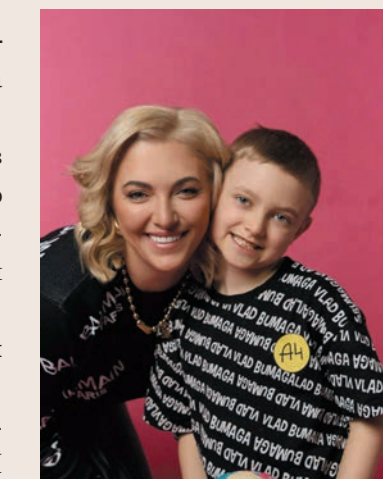
Важнейшей составляющей является здоровье. Я очень благодарна родителям за своё здоровье, что они укрепляли меня с раннего детства, водили на плавание, отец занимался со мной в тренажёрном зале. К 33 годам в моей карьере была лишь одна серьёзная травма.

► **Повлияло ли профессиональное занятие спортом на вашу семейную жизнь?**

Нас с мужем связал гандбол – в очень раннем возрасте: мне было 12, ему 15. В дальнейшем мы начали встречаться, поженились, и у нас родился сын – спортсмен.

► **Расскажите о последней прочитанной книге.**

Книга называется «Маркетинг для немаркетологов». Я



пытаюсь развивать свои социальные сети. Хочу, чтобы это всё развивалось, помогало мне популяризировать гандбол и становиться популярнее самой, поэтому читаю книги, которые мне в этом помогут.



► **Какова доля везения в спорте?**

В долю везения я верю. В моей карьере были невероятные, фантастические моменты. Буквально недавно мы проиграли Кубок России из-за того, что не забили пенальти. Пенальти – это фарт, это везение, удача. И в моей жизни были случаи, когда удача была на моей стороне. В любом случае нужно работать и не полагаться только на везение, но я верю, что оно есть.

► **Назовите свой девиз по жизни.**

Себя не находят, себя создают – мне очень нравятся эти слова. В случае с моей карьерой я себя создала. Конечно, не без участия моих родителей и наставников. Но, мне кажется, этот девиз мне подходит по жизни. Думаю, многие мои близкие и друзья с этим согласятся. ●

Беседовала

Надежда Гуськова

➔ nadezda_guskova



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru



БЕРЁЗКИ
БАССЕЙН
FITNESS & SPA

BY CROCUS FITNESS

реклама

КЛУБ
ОТКРЫТ



Коттеджный посёлок
Резиденции Берёзки, 310,
деревня Солослово

+7 (495) 489 53 13

CROCUSFITNESS.COM

ОТКРЫТЫЙ
БАССЕЙН
КРУГЛЫЙ ГОД



«Причал» – ЭТО ТРАДИЦИЯ

В особую атмосферу, ради которой вновь и вновь хочется возвращаться в легендарный ресторан Аркадия Новикова, окунулась Анастасия Соболевская.

Всем давно известно, что загородный ресторан «Причал» – это место, где каж-

дый проведённый момент превращается в праздник. Но в этом сезоне здесь царит поистине уникальная атмосфера, сочетающая в себе релакс, комфорт и активный

отдых. Главной жемужиной ресторана нынешним летом становится его пляжная зона. Удобные шезлонги с видом на сверкающую под солнечными лучами гладь бассейнов, манящую окунуться в свою кристально чистую воду – как в переносном, так и в буквальном смысле (благодаря мощным системам фильтрации, которым могут позавидовать даже самые топовые бассейны округи).

Если отдыху у бассейна вы предпочитаете активное времяпровождение, то в «Причале» можно арендовать сап-

борды или лодки и, отдохнув душой и телом, прокатиться с ветерком по реке, наслаждаясь красочными рублёвскими пейзажами.

Любители командных игр смогут реализовать свой потенциал на волейбольной площадке. Согласитесь, ничто не может быть лучше настоящего спортивного турнира на пляже с командой друзей вдали от городской суеты.

Поскольку этот загородный ресторан расположен на берегу Москвы-реки, то насладиться живописным видом в летний сезон, не погружаясь в воду, здесь можно как на террасах вдоль побережья, так и на плавучих шатрах, которые курсируют, отплывая

от ресторана. Поклонникам спортивных трансляций порекомендуем амфитеатр. В «Причале» найдётся место для всех. Для больших компаний или уединённого отдыха здесь предусмотрен

отдельно стоящий «Тихий шатёр» – со своим спуском от парковки. А юные гости наверняка по достоинству оценят интересную детскую площадку, где по выходным и праздничным дням работают аниматоры и проходят мастер-классы на свежем воздухе.

Что касается кухни – ведь всё-таки мы о ресторане, – то в «Причале» преимущественно домашнее меню, пицца из

дрвяной печи, итальянские, европейские, японские, китайские и восточные блюда. Тем, кто не слишком заботится о лишних килограммах, будет интересна обширная десертная

карта с сезонными предложениями и десертами выходного дня. Нельзя не

упомануть про фирменный десерт заведения – легендарный, фантастического вкуса «Наполеон». Кстати, за всё, что попадает к гостям на стол, отвечает шеф-повар Роман Парфиянов. Пропустить бокал другой холодной просекко в летний зной – тоже неплохой вариант. А благодаря уникальной винной

карте, включающей в себя самых значимых производителей вин из Франции, Италии, Испании, а также стран Нового Света, таких как Австралия, ЮАР, США, Новая Зеландия и Чили, сложностей с выбором у вас возникнуть не должно.

В этом ресторане всё для гостей, ведь недаром «Причал» – это традиция. ●



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА РЕСТОРАНА «ПРИЧАЛ»

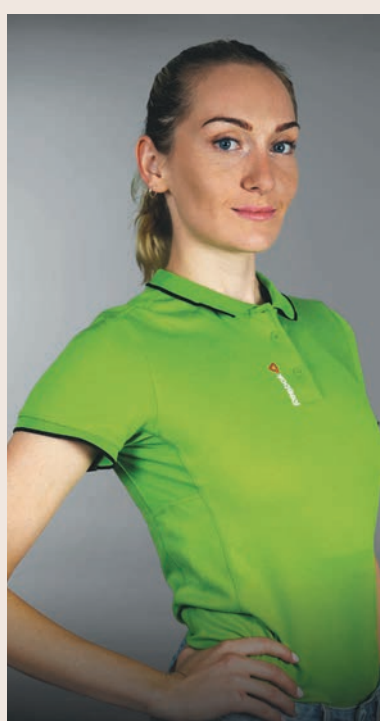
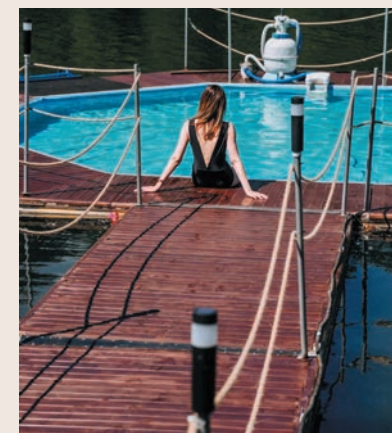


ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА WORLD CLASS

Целительная ВЛАГА

Об идее создания и особенностях программы «Аqua-Мобилити», появившейся недавно в расписании сети фитнес-клубов World Class, – автор урока Арина Блинова.

Главным стимулом для создания новой тренировки стал групповой урок «Мобилити», где сочетаются медленный, спокойный темп выполнения несложных упражнений и работа мозга. Так возникла идея адаптировать аналогичную программу для воды, которая бы могла решать вопросы реабилитации в рамках группового занятия, охватывающего максимально широкий спектр заболеваний опорно-двигательного аппарата.

На создание «Аqua-Мобилити» потребовалось время. Ведь нам было необходимо сделать тренировку, которая могла бы как сочетать в себе положительные стороны занятий в водной среде, так и подходить широкой аудитории и при этом не иметь аналогов в групповом формате аквафитнеса. К преимуществам «Аqua-Мобилити» можно

отнести то, что такие занятия подходят всем без исключения – при условии отсутствия медицинских противопоказаний. А чем выше уровень и навыки владения телом в воде, тем выше эффективность при чередовании уровней интенсивности упражнений на уроке.

Тренировка способствует укреплению сердечно-сосудистой и дыхательной систем, даёт возможность широко варьировать модификации базовых упражнений, от простых к сложным, помогает прочувствовать и постепенно усложнить элемент или движение. Включение 3D-движений в водной среде для улучше-

ния подвижности суставов и позвоночника в разных плоскостях, способствует профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата, помогает снижению или вовсе ликвидации болевого синдрома. А сочетание элементов одновременного движения рук и ног улучшает контроль и восприятие своего тела в пространстве. ●



3



Широка страна моя родная
О будущем экспозиции
завершившейся выставки «Россия».

6



**Fashion Summer Awards
В ЛИЦАХ**
Репортаж с премии телеканала
Fashion TV.

7



Витаминная заправка
О том, как зарядиться пользой
сезонных овощей и фруктов, —
нутрициолог Екатерина Гусева.

№14 (146)



газета

НА РУБЛЁВКЕ *life*

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

narubevkerigelife

22 ИЮЛЯ 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

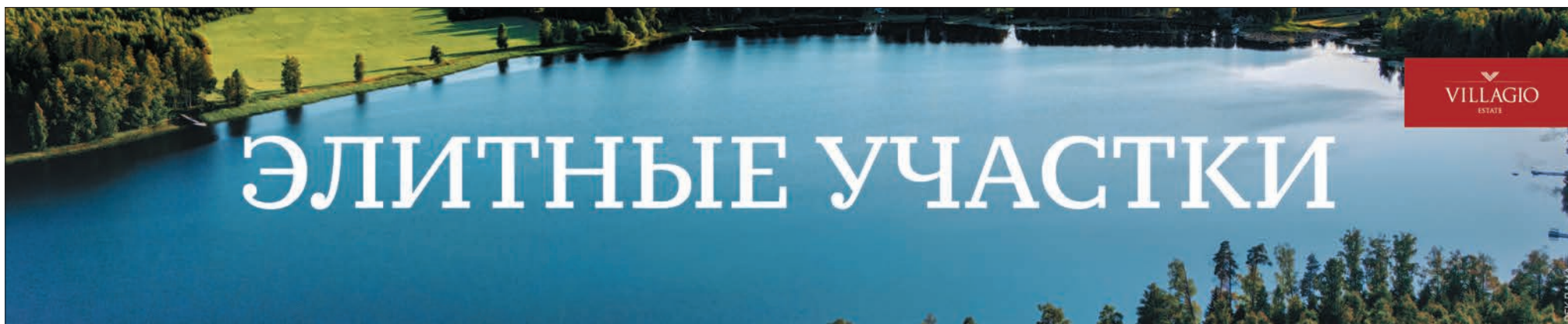
Полина Диброва

**«МНЕ ВСЕГДА ПРАВИЛОСЬ
ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ
С ЛЮДЬМИ»**

*Основательница рублёвского
женского клуба, ведущая гид-шоу
«Сарафанное радио Рублёвки»,
заядлая путешественница,
счастливая жена
и многодетная мама —
о семейных традициях,
«университете Дмитрия
Диброва» и планах на будущее.*

стр. 4

ФОТО: МИХАИЛ ВИНУКОВ



ЭЛИТНЫЕ УЧАСТКИ

VILLAGIO
ESTATE

MILLENNIUM PARK



РЕКЛАМА

В МИРЕ

После покушения в Пенсильвании Дональда Трампа стали называть «выжившим Кеннеди».



На предвыборном митинге 20-летний Томас Мэтью Крукс несколько раз выстрелил в Трампа из винтовки. Одна из пуль задела ухо кандидата в президенты. Ранения также

получили несколько участников митинга, один из которых вскоре скончался. Стрелок был ликвидирован сотрудниками ФБР. Трампа быстро увели со сцены и доставили в больницу.

«Невероятно, что это могло произойти в нашей стране», – написал он в социальной сети Truth Social. А журналисты уже поспешили назвать его «выжившим Кеннеди».

Газета Politico, ссылаясь на высокопоставленных американских чиновников, сообщила о высокой вероятности новых покушений на экс-президента. На фоне этого секретная служба США усилила его личную охрану противотурмовой группой, беспилотниками и собаками-роботами. И, решив временно отказаться от политики разнообразия, инклюзивности и гендерного равенства, убрала из охраны всех женщин. ●

НА РУБЛЁВКЕ

В парке Малевича появился новый арт-маршрут «Малевич в лесу».



Экспозиция, в которую вошли девять арт-объектов, созданных Аллой Урбан, Александром Константиновым и творческим дуэтом «МишМаш», продолжает серию партнёрских проектов

Московской области и крупнейших культурных учреждений России. Проект «Малевич в лесу» реализован при поддержке Третьяковской галереи.

Все художественные объекты объединены кураторским маршрутом, для прогулки по которому посетителям парка доступен бесплатный аудиогид. Комментируя объекты экспозиции, куратор маршрута Ирина Горлова рассказывает о традиции художественного осмысления природных ландшафтов, пришедшей в Россию вместе с эпохой романтизма в конце XVIII – начале XIX века.

Одновременно с началом экспозиции в парке открылась входная группа со стороны посёлка Ромашково, а также новые территории для отдыха с детьми и занятия спортом. ●



ЦИФРА



НА 8,4% ЗА ГОД ПОДОРОЖАЛА СОТКА ЗЕМЛИ В РУБЛЁВСКИХ ОКРЕСТНОСТЯХ.

ЭТО ВТОРОЕ МЕСТО РЕЙТИНГА ЦЕН ПОСЛЕ КАЛУЖСКОГО ШОССЕ, ГДЕ СОТКА ВЫРОСЛА НА 11,8%.

ПО-СОСЕДСКИ

Учёные бьют тревогу: в последнее время во всём мире резко снижается популяция пчёл.



Главная причина этого – сокращение продолжительности жизни насекомых из-за глобального потепления и связанной с ним засухи. Повыше-

ние температуры нарушает циклы жизни пчёл, как следствие уменьшаются их размеры, что негативно сказывается на их способности к опылению. Ситуация также усугубляется использованием в сельском хозяйстве химикатов и кислотными дождями.

Пчёллы опыляют множество сельскохозяйственных культур. Поэтому сокращение их численности может привести к серьёзному продовольственному кризису.

Учёные призывают к срочным мерам по защите этих насекомых. Для предотвращения катастрофы необходимы общемировые усилия по замедлению глобального потепления, защите природных мест обитания пчёл и сокращению использования химических веществ в сельском хозяйстве. ●

ТРЕНДЫ

Гастроном



Кухня фьюжен уже в прошлом. Сейчас гурманы в поисках аутентичности чаще выбирают национальные блюда – со смыслом и историей. ●



Мясо теряет свои позиции на тарелке. Интерес к альтернативным пищевым категориям, в частности овощам, бобовым и рыбе, вышел в уверенный рост. ●



«Правило трёх». Гастрономия стремительно движется в сторону упрощения блюд. Шеф-повара уверены: идеальное сочетание – это три правильно подобранных ингредиента. ●

СОБЫТИЯ



С 1 августа по 8 сентября в парке «Зарядье» на форуме-фестивале «Территория будущего. Москва 2030» можно будет узнать, какие новые объекты появятся в городе и как он преобразится в течение ближайших лет.



10–11 августа легендарный «Пикник Афиши» возвращается в Москву. В этом году фестиваль празднует своё 20-летие. В этот раз самое космополитическое мероприятие пройдёт в «Лужниках».



С 27 июля по 4 августа 2024 года на ВДНХ состоится Международный фестиваль искусств «Вдохновение». В нём примут участие более 300 российских и зарубежных артистов.



3 августа поклонники йоги и те, кто только начинает интересоваться удивительным миром этой практики, соберутся на традиционный подмосковный фестиваль йоги в парке активного отдыха «Раздолье».

Media & Publishing

NESTOR НА РУБЛЁВКЕ LIFE

Издатель Яна Менчук
 Главный редактор Яна Юрьевна Менчук
 Редакционный директор Илья Кремль
 Выпускающий редактор Екатерина Внукова
 Редакторы Евгений Корольев, Данила Губский, Анна Разинко
 Корректор Татьяна Пичурина
 Арт-директор Марина Развожаева
 Дизайнер Никита Стеценко
 Коммерческий директор Светлана Бадаева
 Департамент рекламы Ольга Станович, Максим Проколушенко, Юлия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина
 Департамент маркетинга Мария Белкина
 Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков
 Над номером работали: Надежда Гуськова, Анастасия Соболевская, Арина Блинова, Екатерина Гусева, Валерий Лукинов, 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 14 (146) подписан в печать 19.07.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринбургский, в/б. Общедоступного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4Н-6-часть, км. 311-часть. № ДБ-00003481 от 18 июля 2024 г.

Учредитель: Менчук Яна Юрьевна Адрес издателя: 143082, Московская обл., Озидновский р-н, д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1. Адрес редакции: 143082, Московская обл., Озидновский р-н, д. Раздолье, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Прикладные 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

Широка страна МОЯ РОДНАЯ

Знаменитая выставка завершена, но вскоре она переродится в новый формат, став постоянным экспоцентром.



ФОТО: RUSSIA.RU / И. ВОСКРЕСЕНСКИЙ

Выставка «Россия» проходила с 4 ноября 2023 года по 8 июля 2024 года на ВДНХ, став крупным событием, представляющим достижения и традиции страны. Здесь побывали 17 миллионов человек. В течение 8 месяцев посетителям были доступны экспонаты на территории 265 тысяч кв. м. За это время

здесь поженились 150 пар, а гости съели 23 тысячи пельменей. Президент России Владимир Путин четыре раза посетил выставку, участвуя в различных мероприятиях.

«Россия» поразила масштабами и разнообразием экспозиций. В павильоне «Дагестан» актёры декламировали стихи на родных языках, а в павильоне Ставропольского края воссоздали сценки из истории региона. Можно было услышать рязанские стихи Сергея Есенина и подняться на макете воздушного шара, символизирующего первый фестиваль «Небо России».

Гости путешествовали по интерактивным и виртуальным экспозициям. В павильоне «РЖД» посетители могли управлять поездом «Ласточка», в «Роснефти» – виртуально добывать нефть. Павильоны организовывали флешмобы, викторины и публичные выступления, создавая ощущение путешествия по всей стране.

Выставка-форум «Россия» завершилась, но её наследие продолжает жить. Новый национальный центр «Россия» на Красной Пресне станет продолжением задач выставки и важной точкой притяжения для всех граждан и гостей страны.

Центр проектируют по лучшим мировым стандартам. Архитектура и внутреннее оформление отразят многообразие и богатство российской культуры, символизируя единство и гордость за страну. Это место даст возможность ближе познакомиться с историей, традициями и современными достижениями России.

Ожидается, что центр станет важной достопримечательностью Москвы, привлекая миллионы посетителей ежегодно, и в перспективе – значимым элементом международного обмена, укрепляя позиции страны на мировой арене. ●



ФОТО: RUSSIA.RU / А. МЕДВЕДЬ



ФОТО: RUSSIA.RU / А. МЕДВЕДЬ



ФОТО: RUSSIA.RU / А. МЕДВЕДЬ

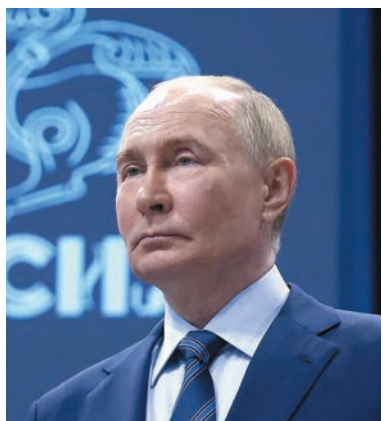


ФОТО: RUSSIA.RU / А. ГЕОДАКЯН



ФОТО: RUSSIA.RU / С. БОВЫШЕВ



ФОТО: RUSSIA.RU / А. МЕДВЕДЬ



ФОТО: RUSSIA.RU / К. СЕМЕНЕЦ



ФОТО: RUSSIA.RU / А. МЕДВЕДЬ



ФОТО: RUSSIA.RU / А. МЕДВЕДЬ



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

Полина Диброва

«МНЕ ВСЕГДА НРАВИЛОСЬ ВЗАИМОДЕЙСТВОВАТЬ С ЛЮДЬМИ»

► Первый год жили в Москве?

Нет, мы сразу поселились за городом, в Барвихе. Мы снимали маленький дом и вскоре поняли, что хотим всегда жить за городом и готовы строить свой дом.

► Как выбирали место для дома? Почему обустроились здесь, а не в Барвихе?

Мы двигались интуитивно впрочем, как я это делаю всегда. Риелтор, который продавал нашу недвижимость в Москве, показала несколько домов: в Катинной Горке, Барвихе и вот этот в Лапине. Тогда здесь ещё не было ни перинатального госпиталя, ни платной дороги, ни торговых центров.

Этот дом нам больше всего подходил по бюджету и понравился по стилю. Мы как раз хотели большой дом в стиле шале, с окнами в пол. Когда мы его купили – поняли, что надо ещё достроить, чтобы было где разместить студию для Дмитрия и место, куда селить персонал. И получился такой замечательный, огромный дом, где всегда и всем есть место.

► Тебе удалось стать не только настоящей рублёвской женой, но и создать клуб рублёвских жен – «Клуб Полины Дибровой», о котором знают не только на Рублёвке, но и за её пределами. Как пришла идея его организовать?

Когда я поняла, что дом построен, в нём всё обустроено для рождения и воспитания детей и есть персонал, который мне помогает, у меня появились амбиции в движении вперёд. Мне захотелось заняться чем-то своим, какой-то собственной деятельностью.

Мне всегда нравилось взаимодействовать с людьми, организовывать события, праздники. Но так получилось, что первым

моим опытом собственного дела стал сетевой маркетинг. Я присоединилась к бизнесу наших соседей, с которыми мы достаточно близко общались, и занималась этим целый год. Меня даже наградили за успехи, дали какую-то звёздочку. И это стало действительно важным этапом в жизни. Я узнала, что такое

коммуникация с людьми, как сделать так, чтобы человек пришёл к тебе на встречу, выслушал тебя и стал частью того, что ты представляешь. Это была невероятная школа общения, опыт объединения людей в сообщество, которое даёт возможность для личного роста.

После этого создать свой клуб для дружеского и полезного общения по-соседски мне на сто процентов стало проще. Я взяла список своих контактов и просто пригласила на первую встречу, это была «Читальня с Анной Андриановой», и так пошло-поехало. Девочки начали приглашать своих подруг, и вот на сегодняшний день в клубе двести пятьдесят человек. Причём клуб у нас существует не только в Москве. У нас есть успешно развивающееся отделение в Дубае.



► Планируешь ли как-то монетизировать клуб?

Очень хочу. Но пока думаю над этим. Я создала клуб без единого вложения. Только коммуникация, только личный бренд, только собственная любовь, которую я дарю каждому резиденту. И для меня это не работа и не увлечение, это часть моей жизни, без которой я уже просто не могу существовать.

► Помимо организации мероприятий женского клуба, участия в качестве ведущей в нашем проекте «Сарафанное радио Рублёвки», ты запустила ещё проект «Потрындевки» и, похоже, не собираешься на этом останавливаться?

Ты знаешь, я чувствую, что созрела для участия в каком-то грандиозном проекте. И уверена, что он на подходе.

► Ты имеешь в виду проект на большом телевидении?

Да, я мечтаю об этом.

► Уверена, это обязательно сбудется! Я хотела бы вернуться к семье. Вы с Дмитрием воспитываете



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА П. ДИБРОВЫ

► Полина, совсем недавно ты отметила свой юбилей. От всей души тебя поздравляю! И это интервью мы решили приурочить к твоему тридцатипятилетию.

Спасибо!

► Во многих своих интервью твой супруг, Дмитрий Дибров, рассказывал, что сам себе воспитал жену. Да и ты не раз говорила, что многому у него научилась – то есть, можно сказать, прошла некий «университет Дмитрия Диброва». Поделись, пожалуйста, как тебе удалось «обучение» и какие экзамены в этом «университете» были самыми сложными?

Да, в нашей встрече и для Димы, и для меня совпали две роли. Хотя, наверное, психологи скажут, что это некая подмена, но это так. Я для него стала как дочь, а он для меня в некотором смысле отцом. Именно потому, что Дима показал мне жизнь с той стороны, которой я никогда не видела. Когда мы ним познакомились, я училась в МГУ и параллельно получала высшее образование в Ростове. Но он сразу сказал: «Я тебя научу всему, и то образование, которое ты получишь благодаря совместной нашей жизни, ты нигде не получишь». Так и так и вышло. Причём очень важно, что все уроки Дима преподносил любя.

► Легко или сложно было в бытовом смысле начать жить с уже состоявшимся и известным человеком, с которым здоровается каждый, кто его увидит?

Ты знаешь, легко. Дима сразу окружил меня максимальной любовью и заботой. И первый год совместной жизни мы даже не так часто встречались с друзьями. Мы наслаждались обществом друг друга, строили свою семью, занимались домом, бытом. И этот год пронёсся очень быстро.

Дима меня оберегал прежде всего от жёлтой прессы, объяснял, как к чему нужно относиться. И так у меня жизненная мудрость начала зарождаться. С одной стороны, сразу, когда я вышла замуж, когда почувствовала себя совершенно взрослой, и с другой – когда появился ребёнок. В эту же секунду ты становишься ещё взрослее. Приходит ответственность не только за себя, но и за другую человеческую жизнь.

Я уверена, что все мы сильно меняемся в зависимости от партнёра, который находится рядом с нами на протяжении жизни. Я на сто процентов уверена, что, если бы моим мужем стал не Дима, а кто-то другой, я была бы сейчас совершенно другой.





трёх сыновей. Как чувствуешь, ты состоялась как мама или планируешь ещё детей?

На данный момент, думаю, я состоялась как мама и сейчас хочу бросить все силы на развитие детей. Старший наш сын уже в подростковом периоде, младшие тоже подрастают, и я понимаю, насколько много сейчас нужно им внимания, насколько важна им сейчас наша любовь. Если раньше какие-то бытовые вещи можно было делегировать няням, то сей-

час дети не нуждаются ни в ком, кроме родителей. И у нас с Димой стоит задача вырастить настоящих, красивых русских мужчин, потому что они – будущее нашей страны.

► Как у вас с Дмитрием разделены сферы воспитания?

С папой дети занимаются музыкой и моделированием, ведут интеллектуальные беседы, слушают аудиокниги. На меня вы-

много. Расскажи, откуда черпаешь идеи для совместных туров?

Формат у нас не только девичий. Есть семейные форты, путешествия с детьми, мужьями. От этого зависит программа поездки.

Вообще, для меня каждое наше путешествие – это одна маленькая жизнь. Даже если через какое-то время направление повторяется, то от состава людей, с которыми мы путешествуем, зависит общее впечатление. И, наверное, именно потому, что мне самой в кайф путешествовать, открывать для себя мир и получать от этого заряд дополнительной энергии, я этим делюсь с девушками. Моя любовь влюбляет и всех остальных.

Например, в прошлом году за двенадцать месяцев у меня было тринадцать клубных путешествий. А ещё были наши семейные поездки.

В последнее время я открываю для себя и девушек из клуба нашу страну. Наши направления сегодня – Иваново, Суздаль, Шуя, Плес, Сочи, а ещё Мурманск, Байкал, Дагестан, Северная Осетия, Алтай. Там везде потрясающая природа – горы, водопады, северное сияние. Я считаю, что русские люди обязательно должны всё это увидеть своими глазами.

► В какие точки мира ты ещё мечтаешь съездить?

Я ещё не была в Китае, мне очень интересна эта страна. Также

Или с кофе. Просто вот такое место силы.

А с другой стороны, к тридцати пяти годам я научилась одновременно отдавать и получать энергию – как в подготовке и проведении мероприятий для клуба, так и в путешествиях. Я научилась одновременно уставать и заря-



“ Самое главное – наличие общего очага, к которому все стремятся. Это нужно культивировать с детства, чтобы воспитать будущих глав семей.

падает более активная часть: я занимаюсь с ними спортом, бегаю в футбол, хожу в походы и езжу в путешествия. А ещё они очень помогают мне в организации мероприятий: готовят подарки, составляют списки гостей и так далее.

► Для каждой семьи важны традиции, которые создают неповторимую атмосферу в доме. Какие традиции сложились у вас?

Очень важно вместе проводить время. Например, в воскресенье устроить поход за пищей или прогулку в парке. Или даже взять и нарушить правила: поесть попкорн в кровати. Любая кутерьма, которая всем интересна. Самое главное – наличие общего очага, к которому все стремятся. Это нужно культивировать с детства, чтобы воспитать будущих глав семей.

► Внутри твоего рублёвского клуба образовался ещё и клуб для путешествий. Ты сама путешествуешь очень



воображение захватывает Австралия, потому что она очень далеко.

► А какое любимое направление?

Это Ростов-на-Дону с моим ежегодным авторским туром «Рио-Дон-Жанейро. Бразильский карнавал на Дону». А в этом году я ещё добавила в него казацкую культуру и назвала «Всколыхнулся Тихий Дон». Но всё равно там будет тема карнавала, так как мы с Димой уверены, что Ростов-на-Дону – это маленькая Бразилия.

► При всём многообразии твоей деятельности – путешествиях, мероприятиях клуба, видеопроектах, воспитании детей – как ты восстанавливаешь свои силы? Есть ли у тебя время только для тебя одной?

Да, у меня есть то самое место в доме, где я заряжаюсь. Я просто сажусь туда, и вся семья знает: я отдыхаю. Мне нужно просто посидеть в этом месте. Если холодно – с пледом, если жарко – без него. Возможно, с мороженым, с конфетами или с чем угодно.

жаться. Часто из тех путешествий, которые организую для клуба, я приезжаю более наполненной и заряженной, чем уезжала. Несмотря на то что в самой поездке много работы и организационных моментов. Получается, вся моя деятельность мне помогает быть энергичной и не терять тонус.

► Спасибо за прекрасное интервью. И ещё раз с юбилеем!

Спасибо тебе большое! Всем читателям газеты желаю любви и удачи! И обязательно смотрите новые выпуски гид-шоу «Сарафанное радио Рублёвки!»

Беседовала Яна Менчук

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

ROYAL ESTATE, BOULET HOUSE, ANGELIC ROOM, ДИМ ПЕРСОНА, АЯ АПРЕЛ, ЧЕР АП, ПЕРСОНА, СТУ РЕКОВ, 5 brands, NIKI BABY, #FizandLove, OSTERIA di emilia, VESNA, NA STYLE, WHITE FOX, W RACE, Festival Vin

Добавьте в Apple Wallet, Добавьте в G Pay

РЕКЛАМА

Fashion Summer Awards В ЛИЦАХ

9 июля на банкетной площадке LAPINO HALL & CATERING прошла 13-я Ежегодная премия телеканала Fashion TV.



ФОТО: FASHION TV

конкурентов в номинациях «Самое стильное концертное шоу», а также «Артист-2024». Легендарным хитмейкером стала Ирина Салтыкова, «Fashion Очарованием года» – РАСНА ТАТИ, а телеведущий Дмитрий Дибров получил награду в номинации «Легенда телевидения». «Лучшим баннным комплексом» стали бани «Жар-Птица».

Традиционно знаковое мероприятие собрало ярких представителей столичного бомонда. Среди гостей были замечены Александр Плющенко, Алексей Жидковский, Агата Муцениеце, Иван Чуйков, Михаил Богомолов, Светлана Хоркина, Анжелика Агурбаш, Анастасия Волочкова, Мария Ост, Анна Кауфман, Антон Гормах и другие.

Fashion-церемонию провели генеральный продюсер телеканала Fashion TV Мария Ост и ведущий телеканала «Жара» Костя Bravo.

Генеральным туристическим партнёром Fashion Summer Awards выступил новый курорт на Мальдивах Villa Haven Maldives Resort 5*. Информационными партнёрами стали телеканалы RU.TV, «Муз-ТВ», «Жара», Russian Music Box, Lis Channel, а также газеты «На Рублёвке – на Новой Риге – life». ●

Лауреатами премии стали яркие персоны нашего шоу-бизнеса. Вот лишь некоторые из них. В номинации «Достояние России» и «Лучшее юбилейное концертное шоу года» первой оказалась Любовь Успенская; Яна Рудковская – в номинациях «Fashion Продюсер года» и «Лучшие шоу страны». «Икона Стиля» – ЗАРА. Титул «Fashion Sport» получила Александра Трусова. В номинации «Fashion Junior» заслуженную победу одержал Александр Плющенко. «За самый большой вклад в создание семьи и укрепление семейных ценностей» наградили Лану Ланскую. «Fashion стилистом» стал Владислав Лисовец. Митя Фомин опередил



В компании СО ЗВЕЗДОЙ

Уникальный формат, сочетающий туризм экстра-класса, развлечения и нетворкинг, запустил бренд премиальных тревел-ивентов NEVEREND.

Презентация ключевых маршрутов бренда NEVEREND 2024–2025 гг. прошла в ресторане Reach.

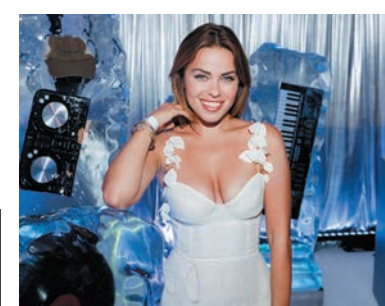
Среди гостей, которые познакомились с новым форматом путешествий, были модель и блогер Мария Миногарова, телеведущая, посол ООН в России Виктория Лопырева, теннисистка Светлана Кузнецова, директор по развитию BOSCO DI CILIEGI Константин Андрикопулос, актёры Денис Шведов, Ксения Суркова, Екатерина Молоховская и Амбарцум Кабанян, дизайнеры Александр Арутюнов и Катя Добрякова, телеведущая Марика Кравцова, брендинг-продюсер, создатель группы компаний ANNARUSSKA Group Анна Русска, блогер Карина Мурашкина, президент Lamborghini Club Russia, основатель и президент IQ

Capital Илья Тяглый, основатель лиги кулачных боёв Hardcore FC Сульянов Анатолий, сооснователь Blum, The Token Fund и экс-руководитель криптобиржи Binance в России и СНГ Смеркис Владимир и многие другие известные персоны. В рамках презентации состоялись выступления постоянных участников NEVEREND



Евгения Чебаткова и Басты.

Уже совсем скоро поклонников бренда ждут несколько путешествий премиум-класса. Среди них ралли на лучших суперкарах мира по живописным гоночным трассам Италии с участниками «Формулы-1», круизы на Северный полюс и экспедиция в Антарктиду с Оскаром Хартманном и Василием Вакуленко



(Бастой) в компании топ-предпринимателей, бизнес-лидеров и артистов.

Предлагаемый новый формат путешествий расширяет кругозор, масштабирует возможности, а главное – позволяет создать и сохранить прочные связи с единомышленниками. Данный тренд уже набирает обороты по всему миру. ●

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА NEVER END



О том, можно ли за летний сезон получить дозу витаминов, достаточную для поддержания организма до зимних холодов, – нутрициолог, основатель брендов полезного питания Your green safe и Green bar grand wellness **Екатерина Гусева**.

[gusevanutrition](https://gusevanutrition.com)

Если ваш организм здоров, то ему много не надо и он получает из сезонных овощей и фруктов все необходимые витамины. Поэтому тем, кто постоянно принимает витаминные добавки, летом следует дать себе перерыв и только с осени возобновлять их приём.

Какие же нутриенты нам особенно важны:

1. Витамин Д, который так сложно получить из пищи. Мы синтезируем его под дей-

Витаминная ЗАНАЧКА

ствием ультрафиолетовых лучей. Это «солнечный витамин», поэтому лето – самая благоприятная пора для его «загрузки» в организм. Он регулирует обмен кальция и магния. Печень трески, пожалуй, рекордсмен по его содержанию в пище. Но и в таких овощах и фруктах, как редис, томаты, горох, лук, чеснок, капуста, свёкла, морковь, дыня, яблоки и груши, кальциферол тоже содержится.

2. Магний – важнейший нутриент, от которого зависит работа нервной, гормональной, иммунной систем. Он участвует в метаболизме других жизненно важных витаминов и микроэлементов. Например, превращает витамин Д в его активную форму. Хорошая новость: магний можно получить из широкого ряда продуктов. Его особенно много в базилике, шпинате, луке, брокколи, мяте, кинзе, укропе, семенах конопли, кунжута, льна и тыквы.

3. Железо – от него зависят метаболические процессы, поддерживающую работу всех органов и систем: детоксикация, обеспечение органов и тканей кислородом, производство энергии, активность иммунитета. Его много в тёмной листовой зелени – шпинате, петрушке, а также в яблоках, чёрной смородине, чернике, крыжовнике, свёкле.

4. И наконец, витамин С, латентный дефицит которого испытывает 75 % населения. Без достаточного количества витамина С затрудняется образование соединительной ткани (кожа, кости, связки), синтез гормонов надпочечников, замедляется иммунная функция. Рекордсмены по содержанию аскорбиновой кислоты – барбадосская вишня, кинза, свежий перец, смородина, петрушка, шиповник. ●

Ингредиенты:

- петрушка – 30 г,
- чёрная смородина – 50 г,
- шпинат – 50 г,
- яблоко – 1/2,
- спирулина – 1/2 ч. л.,
- вода – 50–100 мл.

Все ингредиенты взбиваем в однородную массу в блендере и наслаждаемся витаминной бомбой.

СМУЗИ «ЖЕЛЕЗНЫЙ ТОНИК»



Аскорбинка В ЧИСТОМ ВИДЕ



этому показателю она опережает лимоны, болгарский перец и чёрную смородину. Из 100 граммов вишни можно получить около 2 000 мг полезного витамина. А для удовлетворения его суточной потребности хватит всего одной ягоды.

Как следствие, являясь мощнейшим иммуностимулятором, барбадосская вишня способствует укреплению иммунитета, тонизирует, помогает восполнить запас энергии. Ацерола также хороша в борьбе с атеросклерозом – благодаря большому количеству антиоксидантов, содержащихся в мякоти ягоды. Она способна омолаживать организм, укрепляет костную ткань, сухожилия, зубы. Благоприятное влияние оказы-

вает также на кожу и сосуды. Нормализует работу эндокринной, мочеполовой систем, улучшает пищеварение, стимулирует работу надпочечников и очищает печень. Предотвращает диарею, варикозное расширение вен, болезни десён.

Плоды растения богаты витаминами группы В, А, Е, К, железом, магнием, калием, кальцием и фосфором, бета-каротином, альбумином и ниацином. Но главное, что ацерола – бесспорный лидер по содержанию витамина С. По

вадет также на кожу и сосуды. Нормализует работу эндокринной, мочеполовой систем, улучшает пищеварение, стимулирует работу надпочечников и очищает печень. Предотвращает диарею, варикозное расширение вен, болезни десён.

В пищу вишню можно употреблять как свежей, так и сушёной (в сублимированном виде). Растёт ягода в субтропиках Америки и на западе Индии, а хранится не больше 5 дней, поэтому в нашем регионе найти её сорванной с ветки практически невозможно.

Не рекомендуется употреблять мальпигию людям с гастритом, повышенной кислотностью желудка и язвенной болезнью. ●



СЕЗОН ПРАЗДНИКОВ

НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ!

ОРГАНИЗУЕМ СОБЫТИЯ
ЛЮБОГО УРОВНЯ И МАСШТАБА
В ЛЕТНЕМ ШАТРЕ

+7 (495) 480-88-77

+7 (495) 480-88-99

ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО

МОСКВА, ГОРКИ-2,
РУБЛЕВО-УСПЕНСКОЕ ШОССЕ 12

ВОДИТЕЛЬ – ОЛИГАРХ

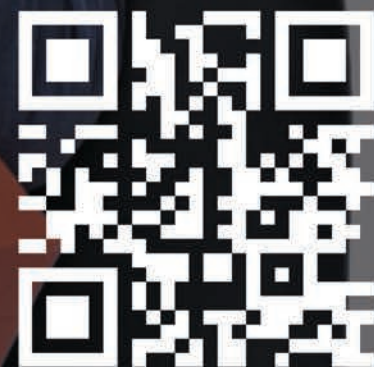
ПОПРОБУЙ РАЗРУЛИ

Совместная благотворительная акция продюсеров фильма «Водитель-олигарх» и фонда «Академия жизни». Впервые в истории Российского кинематографа специально для главной героини фильма были созданы кутюрное платье YVON и кольцо Dzhanelli, приобрести которые можно на онлайн аукционе по QR коду ниже. Все средства будут направлены на поддержку профессиональной ориентации детей из детских домов.



**АКАДЕМИЯ
ЖИЗНИ**

Благотворительный
фонд



В КИНО С 18 ИЮЛЯ

Реклама
12+