№20 (185)

26 ОКТЯБРЯ 2026

НА НОВОЙ РИГЕ

LIFE

ГЕРОЙ НОМЕРА

ЧЭНЬ ХУАМИН «ИГЛОНОЖ-ТЕРАПИЯ ПО МОЕМУ МЕТОДУ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ БОЛИ»

Почётный наследник канонов традиционной китайской медицины, китайский врач, принимающий в OncoCareClinic308, — о своём уникальном подходе к иглонож-терапии по методу Хуамина: минимум проколов, прицельный выбор точек и возможность оценить изменения сразу после процедуры.

ТРИ ДНЯ БОЛЬШОГО ПАДЕЛА В ИСТРЕ

СУРРОГАТНАЯ ДУША ДРОЗОФИЛЫ АТАКУЮТ

ИДЕАЛЬНАЯ ФОРМУЛА ФАХВЕРКА

АФИША

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

16+

ФОТО: ООО «ФЕРМЕНТ»

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. 18+

BANYA RESORT

Banya Resort Архангельское

загородный банный курорт

В МИРЕ

РОССИЙСКИЙ ДИЗЕЛЬ ПОПЛЫЛ В США ПОСЛЕ СНЯТИЯ САНКЦИЙ.



Ещё недавно наше топливо находилось под американскими санкциями, а теперь готовится пересечь Атлантику. Уже 22 октября из российского порта вышел первый танкер с дизелем для США. Как сообщил вице-премьер Александр Новак, водоизмещение судна – 40 тыс. тонн. Вероятнее всего, первые поставки пойдут через Балтику.

Договорённость появилась после телефонного разговора Владимира Путина и Дональда Трампа 9 октября. Вашингтон разрешил операции с российским дизелем до апреля 2027 года, а Москва частично сняла действовавший с лета запрет на экспорт топлива. Планы довольно масштабные: 300 тыс. тонн в октябре, 500 тыс. в ноябре и ещё 1 млн тонн в декабре. К концу года Россия рассчитывает восстановить экспорт до 3–3,5 млн тонн ежемесячно.

Впрочем, американским автомобилистам пока рано рассчитывать на резкое снижение цен. По оценке аналитиков «Финама», 500 тыс. тонн дизеля хватит США примерно на сутки. Зато для российских нефтяных компаний возобновление поставок открывает дополнительные экспортные возможности. ●

ФОТО: AI-GENERATED

В СТРАНЕ

РОССИЙСКИЕ РЕГИОНЫ МАССОВО ЗАПРЕЩАЮТ ПРОДАЖУ ВЕЙПОВ.



С 1 марта 2027 года в России начнут действовать новые ограничения на продажу электронных сигарет. Запрет уже утвердили Пензенская, Саратовская, Нижегородская области, Пермский край, Северная Осетия, Удмуртия, ЯНАО и Санкт-Петербург. 21 октября к ним присоединилось Забайкалье, а всего подобные ограничения обсуждают ещё в десятках регионов.

Почему вейпы вызывают столько опасений? Дело далеко не только в никотине. При использовании электронной сигареты человек вдыхает не безобидный водяной пар, а аэрозоль из нагретой жидкости. Вместе с ним в лёгкие могут попадать мельчайшие частицы тяжёлых металлов, включая никель и свинец, а также потенциально канцерогенные соединения. Одна из серьёзных угроз – хроническая обструктивная болезнь лёгких (ХОБЛ). При этом заболевании постепенно повреждаются дыхательные пути и лёгочная ткань, человеку становится всё труднее дышать. Сначала появляется постоянный кашель, затем – одышка даже при привычной физической нагрузке. Полностью обратить вспять повреждения лёгких современная медицина не может. ●

ФОТО: AI-GENERATED

ЦИФРА



ФОТО: AI-GENERATED

БОЛЕЕ 10 МИЛЛИАРДОВ РУБЛЕЙ OZON ПЛАНИРУЕТ НАПРАВИТЬ НА ФИНАНСОВУЮ ПОДДЕРЖКУ ВЛАДЕЛЬЦЕВ ПВЗ.

ПО-СОСЕДСКИ

АРХАНГЕЛЬСКОЕ ПОЛУЧИЛО ПРЕМИЮ ЗА ФЕСТИВАЛЬ «А-СИЯНИЕ».



Музей-заповедник «Архангельское» стал лауреатом новой премии «Оммаж. Watch Russia» в номинации «Оммаж культуре». Премия отмечает людей и проекты, сохраняющие культурное наследие и предлагающие новые способы знакомства с ним. Дебют «А-Сияние» получился действительно ярким. В июле Большой партер усадьбы превратился в театр под открытым небом, где состоялась мировая премьера хореографического спектакля. В августе эстафету принял композитор Никола Мельников с аудиовизуальным проектом, в котором использовался искусственный интеллект. Только за первые два дня фестиваль собрал более 11 тыс. гостей, а премьерный спектакль увидели свыше двух тысяч зрителей.

Любопытно, что название фестиваля отсылает к прозвищу самой Зинаиды Юсуповой, последней владелицы Архангельского, которую при императорском дворе называли Сиянием. Теперь музей готовит зимнюю программу. ●

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МУЗЕЯ-ЗАПОВЕДНИКА «АРХАНГЕЛЬСКОЕ»

БОЛЬШЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ НОВОСТЕЙ НА НАШИХ КАНАЛАХ

@narublevkerigelife

Кратко



- ✓ В Красногорске начинается строительство самого большого колеса обозрения в Подмосковье
- ✓ В Московской области завершился мотосезон



- ✓ ЦБ России снова сохранил ключевую ставку на уровне 14 %
- ✓ Евро рухнул уже до 89 рублей
- ✓ В России могут легализовать онлайн-казино, по сообщению ТАСС



- ✓ Полчаса в неделю будут осваивать искусственный интеллект ученики 5–6-х классов

СОБЫТИЯ



ФОТО: ASKOS.RU

27 октября в Москве состоится I Международный женский финансовый форум. Основные темы: женское лидерство, внедрение ИИ и цифровых активов в финансах, карьерные пути и инвестиционное поведение женщин.



ФОТО: МЕДИАСТОК ПОДМОСКОВЬЯ

28–29 октября более 20 000 участников из России и стран СНГ соберутся на IX Crypto Summit – первое крупное мероприятие после принятия закона о регулировании цифровых валют. На повестке: майнинг, инвестиции и трансграничные расчёты.



ФОТО: FEST.YOURTUNES.NET

7 ноября в Кластере медиатехнологий в «Сколково» пройдёт Фестиваль независимых музыкантов от Yourtunēs. Весь день ведущие музыкальные журналисты, критики, клипмейкеры, музыкальные менеджеры и артисты будут делиться опытом с начинающими музыкантами.



ФОТО: ZVUKEVRAZII.RU

2 ноября в Московском международном Доме музыки – фестиваль «Звук Евразии» в рамках проекта современной этномузыки. Этнопевцы, электро-панк-группа и марийский рэп-проект представят четыре стихии – огонь, землю, воду и воздух.

Media & Publishing
NESTOR
НА НОВОЙ РИГЕ life

Учредитель **Яна Юрьевна Менчук**

Издатель **Яна Юрьевна Менчук**

Главный редактор **Даниил Андреевич Савичев**

Редакционный директор **Роман Кузнецов**

Шеф-редактор **Екатерина Внукова**

Редакторы **Евгений Королёв, Елизавета Павловская**

Корректор **Татьяна Пичурина**

Арт-директор **Никита Стеценко**

Дизайнер **Сергей Ковалёв**

Департамент рекламы **Ольга Станоевич, Нулия Саркисян, Маргарита Ефанова, Марина Таравкова**

Департамент логистики **Кирилл Макаров, Дарья Пряничникова**

Над номером работали: **Лада Кашкова, Наталья Акулёнок, Михаил Давыдов, Светлана Лукьяненко, Сергей Мартынов, Сергей Брусиков, Михаил Загайнов, Татьяна Тютяева, Илья Лукьянов, Михаил Шапиро, 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.
Свободная цена.
Номер 20 (185) подписан в печать 23.10.2026 в 13:00
Дата выхода в свет 26.10.2026

ОТПЕЧАТАНО В
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.
ДБ-00003031 от 22.10.2026

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский г. о., д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1.
Адрес редакции: 143083, 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 рецензируются 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

ТРИ ДНЯ БОЛЬШОГО ПАДЕЛА



О ТОМ, КАК ЧЕМПИОНАТ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПАДЕЛУ ФПР 750 В ИСТРЕ ПРЕВРАТИЛ ТРИ ОКТЯБРЬСКИХ ДНЯ В ИСТОРИЮ О ХАРАКТЕРЕ, ДОВЕРИИ И КРАСОТЕ СПОРТИВНОГО СОПЕРНИЧЕСТВА, – НАШ РЕДАКЦИОННЫЙ ДИРЕКТОР **РОМАН КУЗНЕЦОВ.**

С 16 по 18 октября подмосковная Истра стала местом встречи сильнейших спортсменов региона, приехавших бороться за звание чемпионов области. Чемпионат в «Jet Arena» вместил три дня напряжённых матчей, ярких эмоций и спортивной борьбы. Но за привычной формулой турнирного отчёта стояло нечто большее: способность сохранять собранность, когда растёт цена ошибки, и продолжать действовать вместе, когда игра требует предельной личной ответственности. Именно из таких усилий складывается убедительность победы – той, которую нельзя свести к лишь одному удачному удару.

По результатам чемпионата победа досталась Грете Мокроусовой и Софии Салимовой. Серебряные награды завоевали Екатерина Никитина и София Найдёнова. Бронзу получили Полина Юмашева и Варвара Попова. Оказаться среди призёров такого чемпионата – значит выдержать конкуренцию и превратить собственные возможности в спортивное достижение.

Заслуженную победу среди представителей сильной половины человечества по праву одержали Ярослав Простаков и Павел Карпушкин, и теперь звание чемпионов Московской области связано с этим дуэтом. Вторую ступень пьедестала заняли Алексей Головачёв и Магомед Зугумов. Бронзовые награды достались Даниилу Елисееву и Николаю Елисееву. Так определилась тройка лучших мужских пар чемпионата – шесть спортсменов, для которых прошедший октябрьский турнир в Истре завершился медалями.



ФОТО: АЛЕКСАНДР ЗИБОРОВ

На самом деле победа в паделе безусловно принадлежит двоим, но не делится пополам. Скорее она становится общим пространством, где личная точность поддержана доверием, а уверенность одного помогает другому двигаться дальше.

В церемонии награждения приняли участие министр спорта Московской области Дмитрий Абаренов, генеральный директор Федерации падела России Алексей Сорокин и генеральный директор Федерации падела Московской области Александр Менчук. Торжественное вручение наград стало официальным завершением трёх соревновательных дней и моментом признания результатов победителей и призёров.



Ну что ж, чемпионат завершён, имена его героев известны, но всё же у этих трёх октябрьских дней есть продолжение – в интересе к игре, в новых спортивных целях, в непреодолимом желании снова выйти на корт. Ведь притягательность падела не только в возможности победить, но ещё и в редком ощущении: ВАЖНЫЕ РЕШЕНИЯ ТЫ ПРИНИМАЕШЬ САМ, НО К ЛУЧШЕМУ РЕЗУЛЬТАТУ ПРИХОДИШЬ НЕ ОДИН. ●

БИЗНЕС НА ГРАНИ СПОРТА

21 ОКТЯБРЯ ВО ДВОРЦЕ ИРИНЫ ВИНЕР ПРОШЁЛ ПЕРВЫЙ В ИСТОРИИ РОССИЙСКИЙ ПАДЕЛ-САММИТ.





ФОТО ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ФПР

Представители нашей газеты, активно осваивающие этот вид спорта, совместно с редакцией нового журнала «Падел» стали одними из участников масштабной дискуссии о развитии падел-индустрии России. Среди спикеров были также владельцы и управляющие клубами, инвесторы, производители и поставщики оборудования, тренеры, спортсмены и организаторы турниров.

В центре дискуссий – спорт, бизнес и сообщество. Говорили о рынке падела, клубной инфраструктуре, оборудовании и экипировке, IT-решениях, профессиональном спорте, спонсорстве и подготовке игроков.

Программу открывала пленарная сессия с участием руководителей Федерации падела России – генерального директора Алексея Сорокина и президента Алексея Золотарёва, – первой ракетки России Артёма Матуса и президента Ассоциации падел-клубов Антона Сухобрусова.



Одним из ключевых событий стала презентация исследования рынка падела России – 2026, в фокусе внимания которого было развитие отрасли, численность и структура аудитории, инфраструктура и основные тенденции рынка. На сессии об IT-инфраструктуре падел-клубов особым акцентом стали системы управления взаимоотношениями с клиентами (CRM), онлайн-бронировании кортов, автоматизация и аналитика.

На параллельных сессиях обсуждали строительство и эксплуатацию падел-центров, оборудование, экипировку и поставки для отрасли.

Саммит проходил на полях Международного турнира «Москва-2026». ●









Фото: ООО «ФЕРМЕНТ»

ЧЭНЬ ХУАМИН

«ИГЛОНОЖ-ТЕРАПИЯ ПО МОЕМУ МЕТОДУ ИЗБАВЛЯЕТ ОТ БОЛИ»

► Чэнь, расскажите, чего пациенту ждать на первой вашей консультации?

Сначала мы ищем источник боли. Он не всегда совпадает с местом, где человек её ощущает. Я начинаю с диагностики по пульсу – традиционного китайского метода. Затем пальпирую ткани, нахожу зоны напряжения. На основании осмотра выбираю меридианы и точки воздействия по собственной схеме. Диагностика и воздействие могут пройти за один приём. Мы не просто спрашиваем, где болит, а разбираемся, что вызывает боль и почему она не уходит.

МЕРИДИАН В ТРАДИЦИОННОЙ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЕ (ТКМ) – ЭТО ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЙ КАНАЛ, ПО КОТОРОМУ ЦИРКУЛИРУЕТ ЖИЗНЕННАЯ СИЛА ЦИ. ЭТО ОДНО ИЗ КЛЮЧЕВЫХ ПОНЯТИЙ В ЧЖЭНЬ-ЦЗЮ (АКУПУНКТУРЕ) И ДРУГИХ ПРАКТИКАХ.

► Как проходит сеанс?

Моя задача – освободить напряжённые участки. Обычно я использую пять-шесть тщательно выбранных точек, избегая лишних проколов. И уже после первого сеанса мы видим улучшения и обговариваем дальнейшую схему.

► Нужна ли при такой процедуре анестезия?

В моей методике анестезия не применяется. Я стремлюсь сделать вмешательство максимально бережным: точно рассчитываю место, учитываю расположение сосудов и нервов, обхожу опасные анатомические зоны. Такой подход направлен на снижение травматизации и ускорение восстановления. А сама процедура проходит бережно и, главное, безболезненно для пациента.

► В каких ещё случаях применяется метод?

Ещё одно перспективное направление – омоложение лица, шеи и рук без ботокса. Сегодня всё больше пациентов интересуются естественными методами коррекции возрастных изменений. Мой метод делает женщин моложе без введения токсинов.

► Расскажите, в чём основное отличие вашего метода от других?

В других методах зачастую воздействие оказывается непосредственно на болезненную точку. Я же подбираю точки по индивидуальной схеме меридианов и результатам осмотра – иногда вдали от самой зоны боли. Это мой главный принцип: работать не только с ощущением боли, но и с источником напряжения. Метод рассчитан и на непростые случаи, когда боль сохраняется давно и движение заметно ограничено. Такая прицельная работа позволяет уменьшать число повторных проколов; в отдельных случаях удаётся сократить и количество сеансов. Мне важно не просто быстро получить ответ тканей, но и добиться устойчивого улучшения. Когда человек снова начинает жить полноценной жизнью, без боли, для него это больше любых слов. ◉

Беседовал ***Роман Кузнецов***

ГЛАВНЫЕ ПРЕИМУЩЕСТВА МЕТОДА ЧЭНЬ ХУАМИНА:

1. **БЕЗОПАСНО. ПРИЦЕЛЬНАЯ РАБОТА С УЧЁТОМ СОСУДОВ И НЕРВОВ** – ВЫБОР ТРАЕКТОРИИ, ПОЗВОЛЯЮЩЕЙ ОБХОДИТЬ ОПАСНЫЕ ЗОНЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ В ОБЛАСТИ ШЕИ И ГЛУБОКИХ СУСТАВОВ.
2. **ЭФФЕКТИВНО. УСТОЙЧИВЫЙ ЭФФЕКТ** – ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД, В ТОМ ЧИСЛЕ ПРИ СЛОЖНЫХ СЛУЧАЯХ ХРОНИЧЕСКОЙ БОЛИ.
3. **БЕЗБОЛЕЗНЕННО. МИНИМАЛЬНАЯ ТРАВМАТИЗАЦИЯ** – МИНИМУМ НЕОБХОДИМЫХ ПРОКОЛОВ И БЫСТРОЕ ВОССТАНОВЛЕНИЕ.
4. **БЫСТРО. ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТА СРАЗУ** – ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ В ДЕНЬ СЕАНСА. ДИАГНОСТИКА И ВОЗДЕЙСТВИЕ ЗА ОДИН ВИЗИТ.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. 18+

oncocareclinic.ru

8 800 100 34 08



ИГЛОНОЖ-ТЕРАПИЯ
ПО МЕТОДУ ХУАМИНА

- ОМОЛОЖЕНИЕ БЕЗ БОТОКСА
- ИЗБАВЛЕНИЕ ОТ БОЛИ

ЛИЦЕНЗИЯ НА ОСУЩЕСТВЛЕНИЕ МЕДИЦИНСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
№ Л041-01137-77/00167778 ОТ 06.05.2022 Г.

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ,
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ

СУРРОГАТНАЯ ДУША



О ПОПЫТКАХ ЧЕЛОВЕКА ДОГНАТЬ СОЗДАТЕЛЯ В ДЕЛЕ ТВОРЕНИЯ И РИСКАХ ПОТЕРЯТЬ САМОЕ ГЛАВНОЕ, СВОЮ БОГОДАННУЮ УНИКАЛЬНОСТЬ, – НАСТОЯТЕЛЬ ИЛЬИНСКОГО ХРАМА П. НОВОИВАНОВСКОЕ, ПОМОЩНИК СЕКРЕТАРЯ ОДИНЦОВСКОГО ЕПАРХИАЛЬНОГО УПРАВЛЕНИЯ, **СВЯЩЕННИК ИЛЬЯ ЛУКЬЯНОВ.**



В последнее время, просматривая новостную ленту, я ежедневно, а то и по несколько раз в день натыкаюсь на новости про муху дрозофилу. Сообщается, что американские учёные скопировали схему мозга этого насекомого, создав цифровую копию. Прогресс не стоит на месте, и наука ежедневно делает новые открытия. Однако даже целая армия исследователей не сможет воспроизвести то, что сотворил Бог. Все их достижения в этом направлении – лишь суррогат, подобие, лишённое главного.

Человечество много веков ищет «эликсир молодости» или «живую воду», дающие бессмертие. Но мы созданы Творцом так, что тело, как говорят святые отцы, – лишь «рубашка» нашей души, и оно смертно. Рано или поздно нам придётся с ним расстаться. А вот душа, которую вдохнул в человека Бог, бессмертна и продолжает жить дальше. В каком качестве – никто точно сказать не может. Мы знаем лишь то, что после смерти она будет такой, какой мы её воспитали в этой земной жизни. И если мы здесь, на земле, обретём Бога, то и в жизни вечной душе будет радостно, потому что она будет с Ним. Как сказано в Писании, «блаженны те, которые соблюдают заповеди Его, чтобы иметь им право на древо жизни и войти в город воротами» (Откр. 22:14).



Мозг со смертью человека тоже умирает. Но учёные на примере мухи попытались скопировать нейроны и синаптические связи, чтобы через искусственный интеллект как бы «воскресить» насекомое. Однако здесь важно понимать: даже муха при таком подходе лишается воли. Ею управляет машина, алгоритм. Страшно, что муха – это лишь первый эксперимент. Далее планируется проделать то же самое с мышью и в перспективе добраться до мозга человека. Всю эту деятельность можно назвать полным обезличиванием создания Божьего.

Важно понимать, что любые человеческие попытки подменить божественное творение обречены. Никакой цифровой код, никакая «копия» не способна вместить образ Божий, ибо только «достоин Ты, Господи, приять славу и честь и силу: ибо Ты сотворил всё, и всё по Твоей воле существует и сотворено» (Откр. 4:11).

Поэтому попытки цифрового копирования живых существ – это не просто научный прорыв, а серьёзный духовный вызов. Делая цифровые копии, учёные создают лишь бездушные механизмы, имитирующие поведение, но не способные вместить в себя образ Божий. Человек – не просто набор нейронных связей, а целостная личность, обладающая бессмертной душой и свободной волей. И пока человечество пытается догнать Творца в деле творения, оно рискует потерять самое главное – свою богоданную уникальность, подменив её безликим кодом. ●



ФОТО: AI-GENERATED

ВЕДЬ ТОЛЬКО ГОСПОДЬ – ИСТОЧНИК ИСТИННОЙ ЖИЗНИ.



АФИША



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

«ЕСЕНИН. АВТОГРАФ»

31 ОКТЯБРЯ ‖ 17:00 ‖ 12+

Кто он – златокудрый мальчик, воспевающий природу и крестьянскую Русь? Эпатажный московский хулиган и скандалист? В основе спектакля – автобиография Есенина, песни на его стихи, авторская речь и живая музыка.

Билеты от 1 200 руб.
«Москонцерт Арт салон»
mosconcert.moscow



КОНЦЕРТ «МИНГИ ТАУ»

29 ОКТЯБРЯ ‖ 19:30 ‖ 0+

Большой концерт карачаево-балкарской музыки и танца. Ведущий концерта – Ахмат Теппеев.

Билеты от 8 000 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



«МОЯ МАЙЯ»

30 ОКТЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 12+

Проект осмысления творчества великой балерины средствами современной хореографии.

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



BIANKA

30 ОКТЯБРЯ ‖ 00:00 ‖ 18+

Королева российского R'n'B BIANKA, которую поклонники называют русской Бейонсе, выступит со своим клаб-шоу.

Билеты от 2 400 руб.
Бар Gipsy
bargipsy.com



«ЛЮБОВЬ БЕЗ ПАМЯТИ»

НОЯБРЬ ‖ 12+

История молодого музыканта, который приезжает в Москву за мечтой и неожиданно встречает любовь.

Билеты от 2 000 руб.
Vegas City Hall
vegas-hall.ru



«МУЗЫКА МИРОВОГО КИНО»

1 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

Мелодии из культовых кинокартин в исполнении оркестра радио «Орфей».

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



ЗОЛОТЫЕ ШЛЯГЕРЫ ВЯЧЕСЛАВА ДОБРЫНИНА

4 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

Каждый шлягер – это ностальгия по добрым моментам нашей жизни!

Билеты от 1 200 руб.
Dream Beach Club
moscow-hall.ru



ПЕЛАГЕЯ

4 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

Зрителей ждёт незабываемый концерт исполнительницы народных песен, покорившей страну.

Билеты от 3 000 руб.
«Live Арена»
msk.kassir.ru



ПОСВЯЩЕНИЕ ЭДУАРДУ ХИЛЮ

6 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 12+

Прозвучат песни, которые в разное время пела вся страна.

Билеты от 500 руб.
Муз. квартира на Тверской
mosconcert.moscow



ПОЛИНА ГАГАРИНА

7 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

Концерт Полины Гагариной, одной из самых успешных выпускниц «Фабрики звёзд» в нашей стране.

Билеты от 2 900 руб.
«Live Арена»
live.mts.ru



ЮЛИАННА КАРАУЛОВА

28 НОЯБРЯ ‖ 19:30 ‖ 18+

Формат с большой программой и громкими хитами, а главное – с ощущением полного погружения.

Билеты от 3 300 руб.
Бар GIPSY
bargipsy.com



СПОРТИВНЫЕ ТУРНИРЫ: ПАДЕЛ

ТУРНИР «ВЕЧЕРНИЙ VIBE» C..C+

27 ОКТЯБРЯ ‖ 19:30–21:30

Организатор: Padel Club Zhukovka
Количество участников: 12
Стоимость: 4 000 руб.
Регистрация: app.lundapadel.ru
дер. Жуковка, ул. Ильинский под., стр. 1, Padel Club Zhukovka

ТУРНИР «ПАРНЫЙ АМЕРИКАНО» D..D+

28 ОКТЯБРЯ, 19:00–21:00

Организатор: Padel Family League
Количество участников: 9
Стоимость: 5 490 руб.
Регистрация: app.lundapadel.ru
г. Москва, Padel NOK, ТЦ «Рублёво», ул. Василия Ботылёва, 14а

ТУРНИР «ВЕЧЕРНИЙ VIBE» D..C

29 ОКТЯБРЯ, 20:00–22:00

Организатор: Padel Club Zhukovka
Количество участников: 12
Стоимость: 4 000 руб.
Регистрация: app.lundapadel.ru
дер. Жуковка, ул. Ильинский под., стр. 1, Padel Club Zhukovka

ТУРНИР «АМЕРИКАНО» ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ D..D+

30 ОКТЯБРЯ, 19:00–21:00

Организатор: Padel Family League
Количество участников: 9
Стоимость: 5 490 руб.
Регистрация: app.lundapadel.ru
г. Москва, Padel NOK, ТЦ «Рублёво», ул. Василия Ботылёва, 14а

Клубная жизнь

Больше мероприятий и покупка билетов на ***club.rr-life.ru*** *Запись на мероприятия по телефону* ***+7 (925) 203-32-22.***



«КНИЖНЫЙ КЛУБ НА РУБЛЁВКЕ»

27 ОКТЯБРЯ ‖ 15:00 ‖ 18+

Диалог, где каждое слово меняет восприятие героя, с ведущими Ириной Лидерман и Евгением Королёвым.

Стоимость участия: 1 500 руб.
Osteria di Campagna,
дер. Жуковка, д. 74/1



MAFIA KINGS

29 ОКТЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 18+

Ждём всех на игру закрытого премиального клуба MAFIA KINGS. Встречаемся в Club54 в Жуковке. Полное погружение в атмосферу роскоши, интриги и таинственности. В этот вечер все снова наденут маски и перестанут быть собой. Какая роль достанется вам? Узнаем на игре.

Стоимость участия: 7 000 руб.
Club54, дер. Жуковка



КАРАОКЕ-ВЕЧЕРИНКА

19 НОЯБРЯ ‖ 20:00 ‖ 18+

Вместе с POLLY CLUB поём зажигательные песни и наслаждаемся атмосферой любимого караоке-клуба ROYAL ESTATE.

Стоимость: 15 000 руб.
г. Истра, дер. Захарово,
КП Агаларов Эстэйт



ТУР «СКАЗКИ КОСТРОМЫ: НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

С 24 ПО 27 ДЕКАБРЯ ‖ 0+

POLLY TRAVEL и Полина Диброва приглашают в путешествие на родину Снегурочки. В программе: посещение Сусанинской площади, прогулка по лабиринтам костромских Красных рядов, экскурсии на ювелирный завод и в «Терем Снегурочки», Ледяную комнату, музей льна и Ипатьевский монастырь.

Стоимость программы: 135 000 руб.
Бронирование по телефону: +7 (916) 231-98-55

ПРЕМЬЕРЫ *ОКТЯБРЯ*



«ЛУЧШЕЕ ЛЕТО В ЖИЗНИ» ǁ 6+

После того как Савва и Аглая чуть не спалили квартиру, родители решают отправить брата и сестру подальше от городской жизни – в деревню. Ребята ещё не знают, что совсем скоро окажутся в центре настоящего расследования, а Аглая впервые влюбится.



«ЗВЕРОДВИЖ» ǁ 6+

Джи и Нави находят машину времени. Им нужно попасть в прошлое и спасти отца Нави от злодея Рэбсона. Приключение, полное юмора и опасностей, заносит их в подводный мир, но хитрюги всегда находят выход из ситуации.



«КОЛОТУН И ВОЛШЕБНОЕ КОРОЛЕВСТВО» ǁ 6+

Ссора в машине, случайный сугроб – и вот семья Снегирёвых в Волшебном королевстве. Они нечаянно выпускают из заточения злобного мага Колотуна, а с магами, особенно злобными, шутки плохи...



«КАК ПОЙМАТЬ ДЕДА МОРОЗА» ǁ 6+

Семилетняя Зои окончательно устала терпеть выходки своего обидчика и просит у Деда Мороза подарок, который поможет ей за всё отомстить. Но получает совсем не то, что ожидала и загадывала.



«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПИНГВИНЁНКА» ǁ 6+

Кви переводят из Московского зоопарка в другой город. Но по дороге случается авария, и он оказывается один посреди огромного мегаполиса. Так начинается его невероятное путешествие домой.



«ЖИВАЯ КНИГА» ǁ 6+

После потери отца Рома перестал верить в добро и стал дерзким и непослушным. Вместе с робким младшеклассником Витей они пробираются в дом таинственного старика, где находят волшебные книги...

КИНО И *СПЕКТАКЛИ*





ИЗОСТУДИЯ «СВЕТЛОЕ НА ТЁМНОМ»

1 НОЯБРЯ ǁ 6+

Мы сделаем рисунок, вдохновлённый сказочными сюжетами и образами Федоскино.

Билеты 1 000 руб.
КВК «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru



МАСТЕР-КЛАССЫ ПО ЖИВОПИСИ В АРХАНГЕЛЬСКОМ

4 НОЯБРЯ, 15:00 ǁ 12+

Во время прогулки по парку гости смогут попробовать написать аллеи усадьбы.

Билеты 500 руб.
Усадьба Архангельское
arhangelskoe.su

ДЕТСКИЙ МАСТЕР-КЛАСС «КЕРАМИКА. РАБОТА С ТЕКСТУРНОЙ ПАСТОЙ»

7 НОЯБРЯ ǁ 12:00 ǁ 6+

Творческий мастер-класс для детей от 6 лет. Участники поработают с текстурной пастой, а затем раскрасят и задекорируют работу. Параллельно желающие распишут небольшую, заранее подготовленную основу в схожей технике. В результате получится два готовых изделия – авторские работы в духе ярославских изразцов! Длительность: 90 мин.

Билеты 1 500 руб.
Усадьба Архангельское
arhangelskoe.su

МАСТЕР – КЛАССЫ *для детей*

МАСТЕР-КЛАСС «ЛЕПКА»

8 НОЯБРЯ ǁ 6+

На занятии дети смогут попробовать себя в лепке из холодного фарфора и японской полимерной глины.

Билеты от 1 100 руб.
КВК «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru

Театр Дети

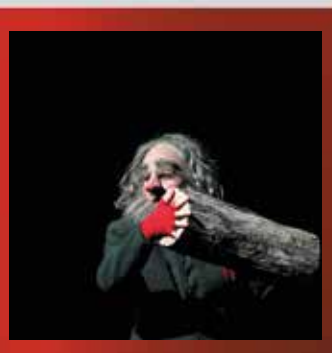


«СУПЕРЛАЙКШОУ»

1 НОЯБРЯ ǁ 17:00 ǁ 6+

Гостей ждёт масштабное шоу со спецэффектами, эксклюзивными номерами и неожиданными гостями, которое вы увидите первыми.

Билеты от 2 900 руб.
Live Арена
livearena.ru



«ПИНОККИО»

1 НОЯБРЯ ǁ 15:00 ǁ 6+

Режиссёр определяет жанр постановки как «почти музыкальную трагикомедию о взрослении для детей и взрослых».

Билеты от 1 000 руб.
Театр на Таганке
tagankateatr.ru



СПЕКТАКЛЬ «КОТ В САПОГАХ»

8 НОЯБРЯ, 17:00, 0+

История, где цирковое искусство встречается с театром. Трюки, клоуны, живой вокал, танцы и музыка.

Билеты от 1 000 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



БОЛЬШОЕ ШОУ ИЛЛЮЗИЙ

27 НОЯБРЯ, 18:00, 6+

Красочные трюки в исполнении артистов шоу уже покорили сердца тысяч зрителей и заставили их поверить в невозможное!

Билеты от 3 500 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



СПЕКТАКЛЬ «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ»

29 НОЯБРЯ ǁ 19:00 ǁ 12+

Идея проекта – погрузить зрителя в мир драматурга: Шекспир – комедия – трагедия – фантазия.

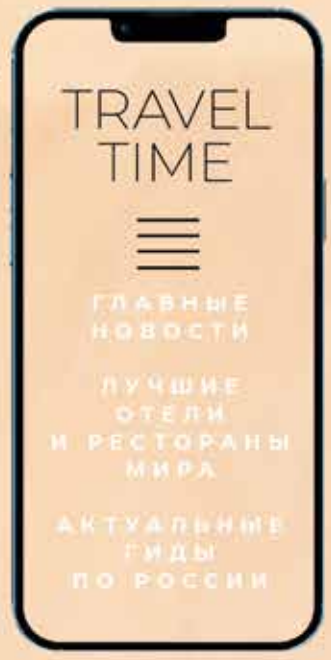
Билеты от 500 руб.
Театр им. Моссовета
mossoveta.ru

16+

www.traveltime.media

TRAVELTIME

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



@TRAVELTIMEMAGAZINE

t.me/traveltimemagazine

РЕКЛАМА. @PEXELS JESS LOITERTON



МЕТРАЖ

ФОРМУЛА ФАХВЕРКА



О ТОМ, ЧТО БУДЕТ, ЕСЛИ РОМАНТИКУ СТАРОЙ ЕВРОПЫ ПЕРЕНЕСТИ С ТЕСНОЙ УЛОЧКИ БАВАРИИ НА РУБЛЁВКУ, НА УЧАСТОК В 20 СОТОК С ЛЕСОМ, ПРУДОМ И ВЪЕЗДНОЙ ГРУППОЙ, – КОЛУМНИСТ **МИХАИЛ ШАПИРО.**

НЕ СТИЛЬ, А КОНСТРУКЦИЯ

Первое, что нужно понять про фахверк: это не фасадный декор, не имитация и не «обшить балками сверху». Это конструктивная система. Видимый деревянный каркас – это несущий остов дома; пространство между балками заполняется утеплителем, а снаружи закрывается гладкой стеной. Балки остаются на внешней стороне и создают тот самый узнаваемый геометрический рисунок: ромбы, прямоугольники, кресты, андреевские кресты. В премиальном строительстве это принципиальный момент. Здесь фахверк – это не «нарисованный» фасад, а структура, где каждая балка работает на восприятие нагрузки. И именно эта инженерная правдивость привлекает заказчиков, которые устали от «псевдоисторических» проектов с лепниной и колоннами, не несущими никакого смысла.

КАРКАС КАК ИСКУССТВО

В классическом фахверке рисунок каркаса подчинялся логике строительства: шаг балок определялся размерами доступных материалов, а узлы соединялись деревянными нагелями без единого гвоздя. Современный премиальный фахверк сохраняет эту логику, но переводит её на новый уровень. Клеёный брус позволяет делать пролёты шире, балки – длиннее, сечения – тоньше без потери прочности. Каркас перестаёт быть тяжёлым и становится скорее архитектурным рисунком – как будто кто-то обвёл фасад тонким угольным карандашом. Именно эта графичность и стала одной из причин, почему фахверк так хорошо лёг на премиальные участки. Большие дома нуждаются в визуальном ритме, в членении объёма, в геометрии, которая не даёт стенам превратиться в плоское полотно. Каркас решает эту задачу естественно: он структурирует фасад, задаёт масштаб, создаёт игру света и тени.

ЗАПОЛНЕНИЕ

Если каркас – это скелет фахверка, то заполнение – это его лицо. В исторических домах между балками была глиняная обмазка на плетне, а позже – кирпич и штукатурка. В премиальном фахверке XXI века заполнение стало самостоятельным элементом дизайна. Самый эффектный приём – это панорамное остекление в составе фахверкового каркаса. Балки обрамляют стекло, как рамы картину. Получается дом, где стена и окно сливаются: снаружи кажется, что фасад состоит из дерева и света, а изнутри – что каркас дома продолжается в окружающий пейзаж.

ПРОПОРЦИИ И МАСШТАБ

Исторический фахверк – это дом для тесной застройки. Два-три этажа, узкий фасад, крутая крыша. Когда этот формат переносят на участок в пятнадцать-двадцать соток с открытым ландшафтом, возникает проблема: дом выглядит слишком маленьким, «игрушечным». Каркас, рассчитанный на фасад шириной шесть метров, теряется на фасаде шириной восемнадцать.

Архитекторы решают это, масштабируя каркас: увеличивают шаг балок, делают сечения крупнее, добавляют промежуточные элементы. Дом остаётся фахверковым, но его геометрия «подрастает» до размеров участка. Именно этот приём – членение объёма – и оказался особенно удачным для больших владений. Каждый сегмент получает свой характер: один остеклён, другой оштукатурен, третий обшит деревом.

ВЫСОКИЕ ПОТОЛКИ

Премиальные заказчики почти всегда хотят высокие потолки: минимум три с половиной метра на первом этаже, а лучше четыре и выше. Для фахверка это вызов: чем выше стена, тем длиннее стойки каркаса, тем больше нагрузка на них и тем сложнее обеспечить жёсткость конструкции. Высокий потолок в фахверке – это ещё и эстетическая возможность. Балки, проходящие под потолком, становятся частью интерьера: их не прячут, а оставляют открытыми, обрабатывают маслом или тонируют. Получается эффект «второго каркаса» уже внутри дома. Пространство получает структуру, ритм и тактильность, которых не бывает в домах с гладкими гипсокартонными потолками.

КРОВЛЯ

Крутая двускатная крыша – традиционный элемент фахверка. Но в большом масштабе она может сделать дом избыточно «сказочным», почти карикатурным. Поэтому в современных премиальных проектах крышу часто упрощают: делают односкатную, плоскую или с минимальным уклоном. Фахверковый характер сохраняется за счёт каркаса, а кровля работает на общую архитектурную идею, а не противоречит ей.

ФАХВЕРК И ЛАНДШАФТ

Премиальный участок редко бывает пустым полем. Чаще это территория с перепадами высот, взрослыми деревьями, водоёмом или лесным массивом. Фахверк здесь работает особенно удачно: его каркасная природа позволяет адаптировать дом к рельефу без массивных фундаментов и «подвалов – цокольных этажей». Дом можно «растянуть» вдоль участка, разбить на несколько объёмов, привязав каждый к своей площадке. Террасы и навесы становятся продолжением каркаса – те же балки, тот же шаг, то же сечение. Граница между домом и участком стирается: строение не стоит на участке, оно из него «выросло». ●

Полную версию читайте на сайте rr-life.ru



ФОТО: AI-GENERATED

ПЕНТХАУСНЫЙ БУМ

ЗА ПОСЛЕДНИЕ ПЯТЬ ЛЕТ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ПРЕМИАЛЬНЫХ ПЕНТХАУСОВ В МОСКВЕ УВЕЛИЧИЛОСЬ БОЛЕЕ ЧЕМ ВДВОЕ.

По данным аналитиков агентства элитной недвижимости Intermark Global, в первом полугодии 2026 года объём предложения таких объектов достиг рекордных показателей. Эксперты связывают этот рост с выходом на рынок новых жилых комплексов клубного формата и увеличением числа лотов от инвесторов, которые решили зафиксировать прибыль. Несмотря на возросшее предложение, спрос на дорогие объекты остаётся стабильным, хотя и сместился в сторону готовых лотов с авторским ремонтом. Состоятельные покупатели всё чаще рассматривают пентхаусы как альтернативу загородным





резиденциям, ценя приватность и наличие видов на исторический центр столицы.

Рост объёма предложений также привёл к стабилизации цен в сегменте ультрапремиум, что делает текущий момент благоприятным для приобретения уникальных лотов. Инвесторы отмечают, что такие объекты сохраняют высокую ликвидность и остаются надёжным инструментом для сохранения капитала в долгосрочной перспективе. Аналитики прогнозируют, что до конца года объём предложения сохранится на высоком уровне, а средняя стоимость квадратного метра в премиальных пентхаусах Москвы продолжит демонстрировать умеренный рост, поддерживаемый дефицитом свободных площадей под новую застройку в пределах Садового кольца.

АРЕНДА НА РАВНЫХ

ДОХОДНОСТЬ АРЕНДЫ ЖИЛОЙ НЕДВИЖИМОСТИ В МОСКВЕ И САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ СРАВНЯЛАСЬ НА УРОВНЕ 4,5 %.

Согласно свежим данным аналитического центра «Дом.РФ», в третьем квартале 2026 года доходность от сдачи жилья в аренду в обеих российских столицах достигла одинаковых показателей. Как отметил замгендиректора «ДОМ.РФ» Антон Финогенов, эксперты связывают выравнивание с активным ростом арендных ставок в Петербурге при относительной стабильности московского рынка. Инвесторы всё чаще рассматривают квартиры в Северной столице как более привлекательный инструмент с точки зрения соотношения цены входа и потенциального дохода. При этом минимальная стоимость аренды в Москве за последние пять лет увеличилась почти в два раза, что существенно снизило общую доходность для новых покупателей на столичном рынке. В Петербурге же спрос на качественные лоты продолжает опережать предложение, толкая ставки вверх и делая инвестиции в местную недвижимость крайне выгодными. Аналитики прогнозируют, что до конца текущего года тренд на сближение доходности сохранится, а интерес региональных инвесторов к петербургским новостройкам и готовому жилью только усилится. Участники рынка также обращают внимание на то, что высокая ключевая ставка делает ипотечные инвестиции менее доступными, что дополнительно поддерживает спрос на вторичном рынке аренды в обоих мегаполисах.



РУБЛЁВКУ ПЕРЕОЦЕНЯТ

СОБСТВЕННИКАМ ЭЛИТНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ НА РУБЛЁВСКОМ НАПРАВЛЕНИИ ПРЕДСТОИТ СТОЛКНУТЬСЯ С СУЩЕСТВЕННЫМ РОСТОМ НАЛОГОВЫХ ПЛАТЕЖЕЙ.

Уже с 1 января 2027 года для расчёта земельного налога начнёт применяться новая кадастровая стоимость. По инициативе Минимущества Московской области в регионе стартовала переоценка 4,2 миллиона земельных участков, которая затронет престижные районы, включая Барвиху, Жуковку и Николину Гору. По оценкам специалистов ГБУ «Центр кадастровой оценки», кадастровая стоимость элитных объектов может вырасти в несколько раз, что повлечёт увеличение налоговой нагрузки на владельцев загородных резиденций. Такая инициатива властей направлена на приведение кадастровой стоимости в соответствие с реальными рыночными ценами, которые за последние годы существенно изменились. Многие владельцы участков площадью более одного гектара с капитальными строениями могут столкнуться с пятикратным ростом ежегодных платежей. Переоценка проводится с использованием современных методов геопространственного анализа и данных о последних сделках с элитной недвижимостью. Риелторы отмечают, что это может спровоцировать волну продаж непрофильных активов среди состоятельных клиентов, которые не захотят нести дополнительные расходы. Аналитики рынка загородной недвижимости прогнозируют, что в ближайшие месяцы предложение на Рублёвке и Новой Риге вырастет, а цены на вторичном рынке в этом сезоне могут пойти вниз под давлением возросших налогов. Собственники недвижимости смогут подать официальные замечания к проекту отчёта, если обнаружат неточности. Допускается корректировка данных о местоположении участка, его фактическом использовании и нахождении в зонах с особыми условиями (ЗоУИТ). Изменения внесут только при наличии подтверждённых сведений из ЕГРН или документов от органов местного самоуправления.



ОСОБНЯК ПОД АРЕСТОМ

СУДЕБНЫЕ ПРИСТАВЫ НАЛОЖИЛИ АРЕСТ НА РОСКОШНЫЙ ПОДМОСКОВНЫЙ ОСОБНЯК СКАНДАЛЬНОГО РЭПЕРА ДЖИГАНА НА НОВОЙ РИГЕ.

Как следует из данных ФССП, основанием для столь жёстких мер послужила задолженность по алиментам Джигана (Дениса Устименко-Вейнштейна) перед бывшей супругой Оксаной Самойловой. Официальный развод пара оформила в 2026 году, однако алиментное соглашение было заключено намного раньше. Точная сумма долга артиста неизвестна, но, по информации из разных источников, речь идёт о 1,7 миллиона рублей. Что касается стоимости элитного загородного имения, на которое был наложен арест, то, по оценкам независимых экспертов рынка недвижимости, с учётом текущих рыночных реалий она составляет 350 миллионов рублей. Представители службы судебных приставов официально подтвердили факт возбуждения исполнительного производства и применения обеспечительных мер в отношении недвижимости знаменитости. Отмечается, что особняк включает в себя просторный жилой дом, гостевые постройки и благоустроенный земельный участок большой площади. Если задолженность не будет погашена в установленные законом сроки, элитная недвижимость может быть принудительно выставлена на публичные торги для покрытия алиментных обязательств. Этот громкий инцидент уже вызвал широкий резонанс в светских кругах и социальных сетях, где пользователи активно обсуждают ситуацию с долгом рэпера при наличии столь дорогих активов в его личной собственности.



ФОТО: AI-GENERATED

СОСЕДИ life



Fit&Love

дер. Жуковка, Рублёво-Успенское шоссе, 123Б

Групповые и индивидуальные занятия

Йога, хатха-йога, кундалини-йога, антигравити-йога, йога-терапия, ЛФК, растяжка и занятия для детей. В студии два зала.

+7 (969) 010-01-50
fitandlove.ru



«Сплетение» – студия пилатеса Оксаны Шаромовой

Новая Рига, пос. Ильинское-Усово, ЖК «Ильинские луга», ул. Заповедная, д. 14

Персональные занятия

Студия персонального пилатеса. В работе используются специализированное оборудование и индивидуальный подход к тренировкам.

+7 (977) 588-47-65
spletenie-pilates.ru



Moveslow

г. о. Красногорск, с. Ильинское, ул. Ленина, д. 30, стр. 3

Персональные тренировки

Камерная студия пилатеса и движения. Направления включают пилатес, функциональные тренировки и восстановительные занятия.

+7 (495) 161-38-83
moveslow.ru



L.A.B SPACE – «Ильинские луга»

г. о. Красногорск, пос. Ильинское-Усово, ул. Заповедная, д. 10

Групповые и индивидуальные занятия

Женская фитнес-студия. В направлениях представлены фитнес, растяжка и йога. Предусмотрены авторские программы и запись через приложение.

+7 (966) 313-77-99



GraceFit

с. Павловская Слобода, ЖК «Сказка», ул. Изумрудная, д. 1, корп. 3, 3-й этаж

Мини-группы и персональные тренировки

Женская студия. Направления включают силовые тренировки, растяжку, йогу, пилатес и занятия в гамаках.

+7 (993) 910-19-75



Twist Pilates

Красногорский район, дер. Грибаново, ул. Рябиновая, д. 2, ТЦ «Экополис», 2-й этаж

Групповые и индивидуальные занятия

Пилатес на реформерах и матах, йога, функциональные тренировки и танцы. Среди форматов – групповые занятия на реформерах.

+7 (495) 545-33-53
twistpilates.ru



Yoga Time New Riga

Истринский г. о., ТЦ «Княжий Двор»

Групповые и индивидуальные занятия

Йога и фитнес. Практики и терапии. Массажные практики

+7 (918) 058-94-44
yogatime-newriga.ru



Inside&Out

пос. Мечниково, д. 27, Ильинское шоссе, 8-й км

Занятия йогой

Небольшое пространство для занятий йогой и медитацией.

+7 (926) 763-26-43



Tempo Studio

с. Павловская Слобода, ул. Ленина, д. 76/7, 2-й этаж

Групповые занятия

В фитнес-направлении есть стретчинг и персональные программы. Студия работает с детьми и взрослыми.

+7 (495) 220-03-93
tempo-studio.ru



Pride Wellness Club

Одинцовский район, дер. Жуковка, территория «Жуковка-XXI», д. 52

Групповые и персональные тренировки

Крупный wellness-клуб с тренажёрным залом, групповыми программами, бассейнами и занятиями на открытом воздухе. Это более масштабный формат, чем камерная студия. Для посещения закрытой территории требуется заранее оформить пропуск.

+7 (495) 785-33-33
pridewellness.ru



IceBox Fitness

Новорижское шоссе, 9-й км, БЦ «Рига-Ленд», стр. 4

Групповые и индивидуальные тренировки

Фитнес-клуб с несколькими тренировочными зонами. Среди направлений — йога, мягкий фитнес, силовые и функциональные тренировки, кардио и бассейн.

+7 (495) 162-65-42
iceboxfitness.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 «ТОП-ПЕРСОНА»
Более 20 лет с вами
Подбор домашнего персонала.
+7 (925) 585-78-75
+7 (910) 414-02-43
г. Красногорск, Ильинский тупик
toppersona.ru

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

УСЛУГИ

АЛХИМИЯ ЖЕНСКОЙ МОЛОДОСТИ
Лицо, тело и энергия изнутри Глубже, чем уход и процедуры.
Татьяна Весна – *биохимия молодости. Консультация*
+7 (915) 111-12-42

Семейный психолог
+ 7 (985) 363-05-91
belozerova-psy.ru

Екатерина Казакова
Семейный психолог
+7 (903) 612-62-57
kazakovalegko.ru

ПЕРЕВОДЧИК ЯПОНСКОГО ЯЗЫКА
Переводчик японского языка. Большой опыт работы переводчиком на деловых переговорах, а также с официальными делегациями на международных форумах.
+7 (926) 686-00-79

ПОЛИС ДМС в клинике MedSwiss Жуковка
+7 (926) 686-00-79
Ваш пропуск в премиальную медицину: консультации специалистов и диагностика.
+7 (968) 740-77-44

НЕДВИЖИМОСТЬ

ВИДОВЫЕ УЧАСТКИ НА БЕРЕГУ ВОЛГИ
Тверская обл., Завидово
Для тех, кто ценит русскую природу и приватность!
Эксклюзивные участки у воды под резиденции.
Проектирование, строительство.
+7 (953) 191-77-77
Владислав
+7 (905) 164-58-58
Анастасия

КРЫМ. ЗЕМЛЯ НА МОРЕ. ТАРХАНКУТ.
+ 7 919 997 76 32





НА РУБЛЁВКЕ — LIFE — НА НОВОЙ РИГЕ

Авто

приложение с мотором

16+

НАВСТРЕЧУ ЗИМЕ

Осень постепенно уступает место зиме. Ещё немного – и дороги укроет снег, утренние поездки будут начинаться в темноте, а автомобиль превратится в маленький островок тепла посреди холодной Рублёвки.

В новом приложении «Авто» я предлагаю поговорить о том, что волнует автомобилистов. Разберёмся, как так получилось, что международные марки шин продолжают производиться под другими брендами в России; выясним, какие машины сегодня считаются роскошью не только в глазах окружающих, но и с точки зрения налоговой, а также заглянем в мир автоновостей.

Ведь автомобиль – это не просто средство передвижения. Это свобода выбирать маршрут и получать удовольствие от дороги. А ещё – возможность остаться наедине со своими мыслями. Поехали?

Главный редактор
Даниил Савичев

ФОТО: AI-GENERATED

Pride
WELLNESS CLUB

15 лет вместе

ЗАКРЫТЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ

фитнес • СПА • детский клуб • ресторан

ЖУКОВКА XXI | +7 (495) 785-33-33 | #PRIDEWELLNESSCLUB

150 000 рублей при покупке карты*

*ПОДАРКИ, ЭТО УСЛУГИ ВКЛЮЧЕННЫЕ В КАРТУ. ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ КЛУБА

ШИННЫЙ ИМПОРТОЗАМЕС



НА БЫВШИХ РОССИЙСКИХ ЗАВОДАХ CONTINENTAL, NOKIAN И BRIDGESTONE ВЫПУСКАЮТ ШИНЫ ПОД НОВЫМИ МАРКАМИ. ЧТО ОСТАЛОСЬ ОТ ПРЕЖНИХ ТЕХНОЛОГИЙ И СТОИТ ЛИ ПЕРЕПЛАЧИВАТЬ ЗА ИМПОРТ – РАЗБИРАЛСЯ **СЕРГЕЙ БРУСИКОВ.**



Выбор зимних шин для дорогого автомобиля долгое время казался делом привычки. Одни водители годами доверяли Michelin, другие предпочитали Continental или Nokian, не слишком задумываясь, что скрывается за знакомыми названиями. Европейские и японские марки заслужили репутацию. Но за последние несколько лет российский шинный рынок изменился до неузнаваемости. Международные концерны ушли, их заводы сменили владельцев, а привычные модели – названия. При этом комплект импортных шин может стоить более чем вдвое дороже. Насколько же оправданна такая разница?



Поменяли только вывеску

Иностранные компании ушли, но заводы остались – а вместе с ними производственные линии и кадры. Например, в Калуге бывший Continental стал Gislaved, а во Всеволожске Nokian перешёл к «Татнефти» и получил имя Ikon Tyres. А вот в бывшем Bridgestone (Ульяновск) всё оказалось сложнее: завод почти три года простаивал, прежде чем возобновил выпуск шин Cordiant и Gislaved.

Есть и исключение – подмосковный Michelin в Давыдове. Теперь здесь шипуют легковые шины и восстанавливают грузовые, но выпуск новых покрышек так и не возобновлён.

Старые знакомые – новые имена

Если поставить рядом Gislaved ArcticControl и Continental VikingContact 7, различия придётся искать долго: рисунок протектора и система ламелей у них одинаковые. Дальше – больше: шипованная Gislaved IceControl унаследовала конструкцию Continental IceContact 2 с характерной схемой расположения многочисленных шипов. Однако для выпуска этих моделей пришлось найти новых поставщиков сырья, так что характеристики совпадают не на 100 %, но об этом позже.

У другого продукта завода Bridgestone Cordiant Sno-Max 7000 родословная японская. Направленный протектор достался ей от Bridgestone Ice Cruiser 7000, которую в Ульяновске выпускали под маркой Firestone. Сохранилась даже схема ошиповки – 115 шипов в 16-дюймовой покрышке. Но есть нюанс: вместо французских Ugigrip производитель анонсировал переход на российские шипы «Теком».

Похожая история с Ikon Autograph Ice 9, наследницей Nokian Hakkapeliitta 9. Во Всеволожске сохранили рисунок протектора, конструкцию и рецептуру резиновой смеси, но шипы разработали заново: права на прежнюю конструкцию остались у финской компании.

А что в тестах?



В 2026 году «Авторевю» испытало восемь нешипованных моделей на кроссовере Haval H3. Российская Ikon Autograph Snow 5 SUV заняла второе место: на льду уступила лучшей по торможению Sailun всего полметра, но на мокром асфальте и в глубоком снегу выступила слабее. Gislaved ArcticControl, наследница Continental VikingContact 7, стала четвёртой: уступала лидерам на льду, зато хорошо держалась на асфальте.

Импортные Michelin X-Ice Snow+ и Continental VikingContact 8 проверили отдельно – в тесте Tire Rack. На мокром асфальте со скорости 80 км/ч Michelin остановилась за 35,45 м, Continental – за 35,88 м. На льду Michelin тоже тормозила лучше, зато Continental получила более высокую оценку комфорта.

Подводя итог

Уход международных шинных концернов изменил российский рынок гораздо сильнее, чем можно было предположить. Предприятия, которые ещё недавно выпускали продукцию под европейскими и японскими марками, сохранили значительную часть технологий, оборудования и инженерных компетенций. Более того, за последние годы здесь появились собственные разработки, способные конкурировать с импортными моделями. И независимые испытания показывают, что разница в качестве далеко не всегда



соответствует разнице в цене.

Впрочем, считать все шины одинаковыми было бы ошибкой. Современные Michelin, Continental и Nokian продолжают совершенствовать конструкции, резиновые смеси и технологии ошиповки. Но теперь высокая стоимость импортной продукции сама по себе не гарантирует превосходства. Российские производители уже предлагают вполне серьёзную альтернативу, а значит, привычный выбор между дорогим иностранным брендом и компромиссом ради экономии постепенно теряет смысл. **Сегодня важнее не то, какое имя написано на боковине шины, а то, какие технологии за ним стоят и насколько хорошо они работают на дороге.** ○

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА АО «КОРДИАНТ»; ООО «АЙКОН ШИНА»

ПРИ ПОКУПКЕ КОМПЛЕКТА ОТ 4-Х ШИН – ШИНОМОНТАЖ В ПОДАРОК.*
ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫИГРАТЬ КОМПЛЕКТ ЛЕТНИХ ШИН**.

IVANOR – это высокие стандарты качества и профессионализма, комфорт и надёжность.

Новый премиальный шинный центр
IVANOR





ШИНЫ, ДИСКИ, ШИНОМОНТАЖ,
СЕЗОННОЕ ХРАНЕНИЕ ПОКРЫШЕК.

* на большинство зимних шин
** среди покупателей зимних шин Ikon розыгрыш комплекта летних шин Ikon
Подробности на сайте msk.ivanor.ru
Реклама. ООО «Иванор»
ИНН: 9731144727

IVANOR СЕТЬ ШИННЫХ ЦЕНТРОВ

Рублёво-Успенское шоссе, 11-й километр, АЗС «Татнефть».

БРЕМЯ БОГАТЫХ



КАК ВОСПРИНИМАТЬ БЕЗ ИЗЛИШНИХ ИЛЛЮЗИЙ И ПАНИКИ НАЛОГ НА РОСКОШЬ – К. Э. Н., ДОЦЕНТ ФИНАНСОВОГО УНИВЕРСИТЕТА ПРИ ПРАВИТЕЛЬСТВЕ РФ, АДВОКАТ **МИХАИЛ ЗАГАЙНОВ** И ЮРИСТ **ТАТЬЯНА ТЮТЯЕВА.**



Давайте разберёмся, что реально происходит с так называемым налогом на роскошь – кому действительно стоит обратить на него внимание. Спойлер: единого налога не существует. Да, вы не ослышались. В России нет отдельного «налога на роскошь». Есть транспортный налог с повышающим коэффициентом для дорогих машин. Есть повышенная ставка налога на имущество для сверхдорогой недвижимости. И есть законопроекты, которые пока гуляют по кабинетам Госдумы. Вот, собственно, и всё.

КОГО РЕАЛЬНО КАСАЕТСЯ

Минпромторг каждый год обновляет перечень легковых автомобилей средней стоимостью от 10 млн рублей.



В 2026 году в списке 581 модель против 555 годом ранее. Если ваша машина попала в этот перечень – готовьтесь: коэффициент 3 к транспортному налогу. Причём логика такая: от 10 до 15 млн рублей – если авто не больше 10 лет; свыше 15 млн – если не больше 20 лет. И вот тут начинается самое интересное. Раньше коэффициент применялся только к машинам, прямо указанным в перечне. Позиция Верховного суда иная: главное – средняя стоимость и год выпуска, а не точное название. Это значит, что, если ваша машина по ключевым характеристикам – марке, модели, объёму двигателя, году выпуска – соответствует позиции из списка, налоговая вправе доначислить налог. Даже если в перечне нет её точной формулировки. Я знаю случаи, когда люди узнавали о долге уже после продажи автомобиля.

С недвижимостью проще и жёстче одновременно. С 2025 года, если кадастровая стоимость отдельного объекта недвижимости превышает 300 млн рублей, налоговый кодекс допускает ставку налога на имущество физических лиц до 2,5 %.

Именно «до 2,5 %», это важно. Конкретные ставки устанавливаются на местном уровне, а в Москве, Санкт-Петербурге и Севастополе – законами соответствующего города.

ЧТО ПРЕДЛАГАЮТ

В 2026 году депутаты от КПРФ внесли в Госдуму законопроект. Идея простая: ежегодный налог на роскошь от 1 % до 4 % от стоимости объекта. Чем дороже – тем выше ставка. Под обложение предлагают подвести недвижимость дороже 150 млн рублей (включая незавершённое строительство), автомобили от 10 млн, а также самолёты, вертолёты, теплоходы, яхты, парусные суда и катера от 50 млн рублей.

Важное уточнение из пояснительной записки: налогом предлагается облагать только имущество, приобретённое начиная с 1 января 1995 года. Такая точка отсчёта нужна, чтобы не затронуть людей, получивших жильё ещё в советское время – например, квартиры в центре Москвы или Ленинграда. Платить должны будут не только физлица, но и ИП и коммерческие структуры. Собранные средства авторы инициативы предлагали направлять в специальный Фонд жилищной поддержки молодых семей.

Параллельно «Справедливая Россия» во главе с Сергеем Мироновым предложила разовый налог при покупке: 1–4 % от цены автомобилей дороже 20 млн рублей, а также яхт, катеров, самолётов и вертолётов от 50 млн. Ставка прогрессивная: чем дороже актив, тем выше процент. Уплатить нужно единовременно – при государственной регистрации или в течение 30 дней с момента покупки, если регистрация не требуется. Без подтверждения уплаты регистрирующий орган оформление не проведёт. Этот проект законом не стал, сейчас его карточка в системе Государственной Думы находится в архиве.

ЮРИДИЧЕСКИЕ КОЛЛИЗИИ

Первая проблема – оценка. Автомобиль за 10 млн рублей через год может стоить заметно меньше. Привязка к «средней стоимости» создаёт простор для споров: кто и как её определяет? Эксперты уже отмечают, что это лазейка для субъективных решений.

Вторая – имущество, приобретённое после 1 января 1995 года. Само по себе такое ограничение ещё не означает, что налог вводится «задним числом». Если новый налог начнут начислять только за периоды после вступления закона в силу, запрет на обратную силу здесь автоматически не возникает.



Третья – параллельный учёт. Если законопроект пройдёт, владелец дорогой машины будет платить и транспортный налог с коэффициентом 3, и новый налог на роскошь. Двойное обложение одного и того же объекта – классическая коллизия. Решать её придётся либо в судах, либо через уточнение налогового кодекса.

БОЯТЬСЯ ИЛИ НЕТ?

Если у вас нет автомобиля из перечня Минпромторга и недвижимости с кадастровой стоимостью за 300 млн – бояться нечего. Законопроекты пока не приняты, а действующие нормы касаются узкой группы владельцев.

Если вы владеете машиной из списка – бояться не нужно, но проверить, не подпадает ли ваша модель под расширенное толкование Верховного суда, стоит. Как показывает практика, налоговая может доначислить налог даже за «не ту» комплектацию.

А если законопроект КПРФ всё же примут – тогда разговор будет совсем другим. Но пока это лишь политическая инициатива, а не норма права. ●

И ЧЕСТНО ГОВОРЯ, Я БЫ НЕ СПЕШИЛ С ВЫВОДАМИ. СЛЕДИТЕ ЗА НОВОСТЯМИ – Я БУДУ СЛЕДИТЬ ВМЕСТЕ С ВАМИ.

ФОТО: AI-GENERATED



АВТОСАЛОН

ПАРИЖСКИЙ АВТОСАЛОН ПОКАЗАЛ БОЛЕЕ 60 НОВЫХ АВТОМОБИЛЕЙ.



С 12 по 18 октября Париж принимал 91-й Международный автосалон Mondial de l'Auto. Более 60 производителей, свыше 60 мировых премьер и 518 тыс. посетителей. Особое внимание привлёк премиальный сегмент, где европейским маркам всё активнее составляют конкуренцию китайские бренды, занявшие около трети выставки.

Одна из самых впечатляющих новинок – электрический суперкар Denza Z мощностью 1 604 л. с. Его гоночная версия разгоняется до сотни за 1,96 секунды. Другая модель бренда, роскошный универсал Z9GT, умеет передвигаться по диагонали и разворачиваться практически на месте. В салоне – холодильник с подогревом и аудиосистема Devialet с 20 динамиками. Цена – от 115 тыс. евро.

Mercedes-Benz представил электрический минивэн VLE с запасом хода до 713 км. За 15 минут зарядки он способен получить ещё 355 км пробега, а пассажирский салон можно превратить в небольшую переговорную. Американский Lucid привёз Air Sapphire мощностью 1 234 л. с., разгоняющийся до 60 миль в час за 1,89 секунды. А Smart показал двухместный электромобиль #2 длиной всего 2,75 метра, у которого откидной борт багажника превращается в скамейку, выдерживающую 120 кг. Похоже, представление об автомобильной роскоши постепенно меняется. Если европейские производители десятилетиями продавали историю, инженерную школу и престиж эмблемы, то новые конкуренты предлагают покупателям прежде всего технологии и комфорт. Вопрос лишь в том, готовы ли обеспеченные автомобилисты променять знакомую трёхлучевую звезду на пока малоизвестный шильдик. ●

ФОТО: AI-GENERATED

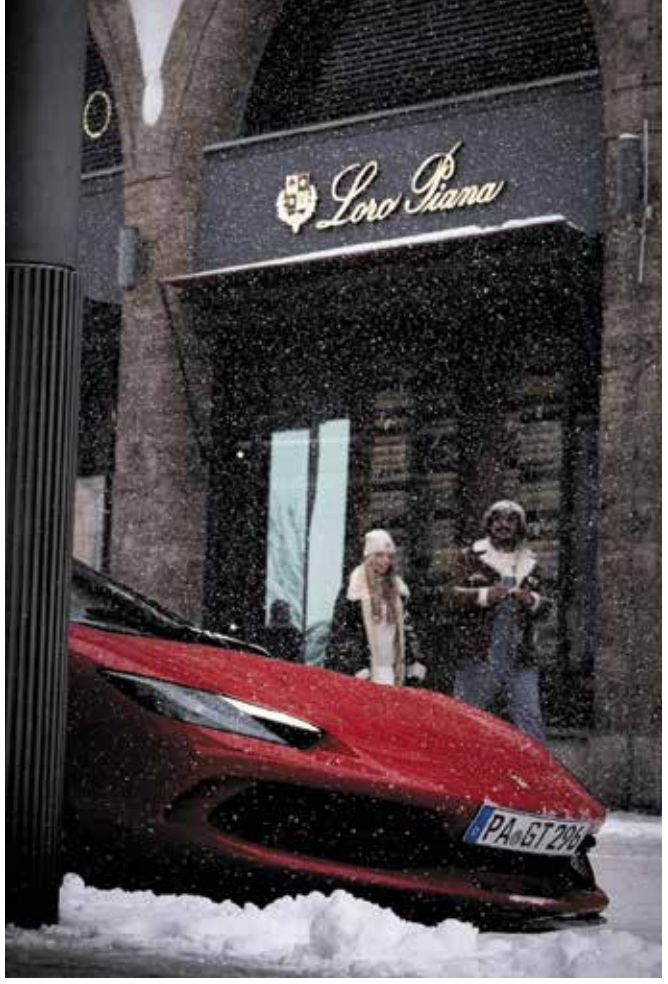


ФОТО: AI-GENERATED

ТЕХНОЛОГИИ

ИЛОН МАСК ПРЕЗЕНТОВАЛ ЛЕТАЮЩУЮ TESLA, КОТОРАЯ РАЗГОНЯЕТСЯ ДО СОТНИ МЕНЬШЕ ЧЕМ ЗА СЕКУНДУ.

Илон Маск вновь решил удивить автомобильный мир. 15 октября на испытательном полигоне SpaceX в Техасе представили новое поколение электрического суперкара Tesla Roadster, способного отрываться от земли и выполнять акробатические трюки. Во время презентации автомобиль поднялся по изогнутой рампе, проехал вверх колёсами, совершил переворот в воздухе и приземлился на четыре колеса. Затем перепрыгнул сразу через несколько автомобилей Tesla.

Секрет – в технологиях SpaceX. Вместо крыльев у Roadster установлены десять сопел, выбрасывающих воздух под сверхвысоким давлением. Они позволяют машине совершать короткие полёты, а специальная система вентиляторов буквально присасывает автомобиль к дорожному покрытию. Заявленный разгон до 96,6 км/ч составляет невероятные 0,81 секунды. Для сравнения: Bugatti Chiron тратит на разгон до сотни около 2,4 секунды.

Правда, полноценным летающим автомобилем Roadster пока назвать сложно: продемонстрированный прототип способен лишь ненадолго отрываться от земли. К тому же во время



шоу за рулём никого не было – ради безопасности все трюки выполнялись автоматически.

Серийное производство Tesla обещает начать в 2028 году. Обычную версию уже можно зарезервировать, а модификация Rocket с полноценной системой воздушных ускорителей будет доступна исключительно по приглашениям. Для дорог общего пользования её пока не одобрили. Любопытно, что второе поколение Roadster анонсировали ещё в 2017 году, обещая начать продажи в 2020-м. Так что главный вопрос теперь не в том, научится ли Tesla летать, а в том, когда покупатели наконец получат автомобили. ●

ФОТО: TESLA

В СТРАНЕ

РОССИЯНЕ ВНОВЬ МАССОВО ПОКУПАЮТ BMW, AUDI И MERCEDES-BENZ.

Несмотря на уход европейских автопроизводителей из России, интерес к привычному премиуму только растёт. За девять месяцев 2026 года в страну ввезли почти 35 тыс. новых автомобилей марок, прекративших официальные поставки. Это на 38,5 % больше, чем годом ранее, сообщает «Автостат». Лидером остаётся BMW с результатом 10,3 тыс. автомобилей, следом идут Audi (9,7 тыс.) и Mercedes-Benz (7,3 тыс.).



Настоящую сенсацию устроила Audi. Поставки кроссовера Q3 выросли более чем в десять раз, а Q5 – в семь с половиной раз. Последний стал самой популярной моделью с результатом 4 452 автомобиля. Любопытно, что за девять месяцев в Россию привезли и 1 506 новых Mercedes-Benz G-Class. Получается, ежедневно границу пересекали в среднем пять новеньких «гелендвагенов».

Почему европейский премиум вновь набирает популярность? Автоэксперт Артём Бобцов объясняет рост в том числе изменениями утильсбора. Версии Audi Q3, Q5 и BMW X3 с двигателями мощностью до 160 л. с. получили ценовое преимущество перед более мощными конкурентами и в отдельных случаях обходятся дешевле сопоставимых китайских автомобилей. Добавим сюда узнаваемость немецких марок и ностальгию по привычным брендам.

При этом настоящий ультралюкс – Rolls-Royce, Bentley и Lamborghini – живёт по другим законам. За девять месяцев в России продали всего 552 таких автомобиля, на 8 % больше прошлогоднего показателя. Похоже, российский покупатель готов экспериментировать с китайскими новинками, но отказываться от привычной немецкой классики не спешит. ●

ФОТО: AI-GENERATED

В МИРЕ

ЭЛЕКТРОМОБИЛИ ЗАНЯЛИ ПОЧТИ ТРЕТЬ ЕВРОПЕЙСКОГО РЫНКА.

98,8 %

НОВЫХ АВТОМОБИЛЕЙ В НОРВЕГИИ В СЕНТЯБРЕ ОКАЗАЛИСЬ ЭЛЕКТРИЧЕСКИМИ

Европейцы всё активнее отказываются от бензина и дизеля. В сентябре 2026 года количество регистраций новых электромобилей выросло сразу на 70,3 % по сравнению с прошлым годом. По данным Reuters, за месяц на 17 крупнейших рынках Европы зарегистрировали более 300 тыс. машин на электротяге – 32,6 % всех новых автомобилей. На спрос повлияли рост цен на нефть, государственные субсидии и расширение модельного ряда.

Особенно впечатляет Норвегия, где 98,8 % новых автомобилей оказались электрическими. Фактически покупка машины с двигателем внутреннего сгорания здесь уже стала исключением из правил. В Дании доля электрокаров достигла 88,8 %, в Финляндии – 62,7 %. А вот итальянцы и поляки с электрической революцией не спешат: в этих странах показатели составляют всего 7,6 % и 6,2 % соответственно.

По количеству зарегистрированных электрокаров лидирует Германия – почти 89 тыс. за сентябрь. Во Франции их меньше, около 65 тыс., зато доля значительно выше – 41,7 %. Всего за девять месяцев европейцы приобрели почти 2 млн новых электромобилей, на 38,1 % больше, чем годом ранее. Причём статистика учитывает только полностью электрические модели, без гибридов. Похоже, для европейских автопроизводителей электромобиль окончательно перестал быть экспериментом и превратился в один из главных продуктов. ●



ФОТО: AI-GENERATED

№20 (199) — ОСНОВАНА В 2002 — 26 ОКТЯБРЯ 2026

НА РУБЛЁВКЕ

LIFE

ГЕРОЙ НОМЕРА

ЮЛИАННА КАРАУЛОВА

«Я ЛЮБЛЮ ДЕНЬГИ И СОВЕРШЕННО ЭТОГО НЕ СТЕСНЯЮСЬ»

Певица, ведущая флагманского шоу «Кто хочет стать миллионером?» Юлианна Караулова в преддверии своего большого концерта 28 ноября — о пути в музыку, смене форматов и своём отношении к стремительному развитию искусственного интеллекта.

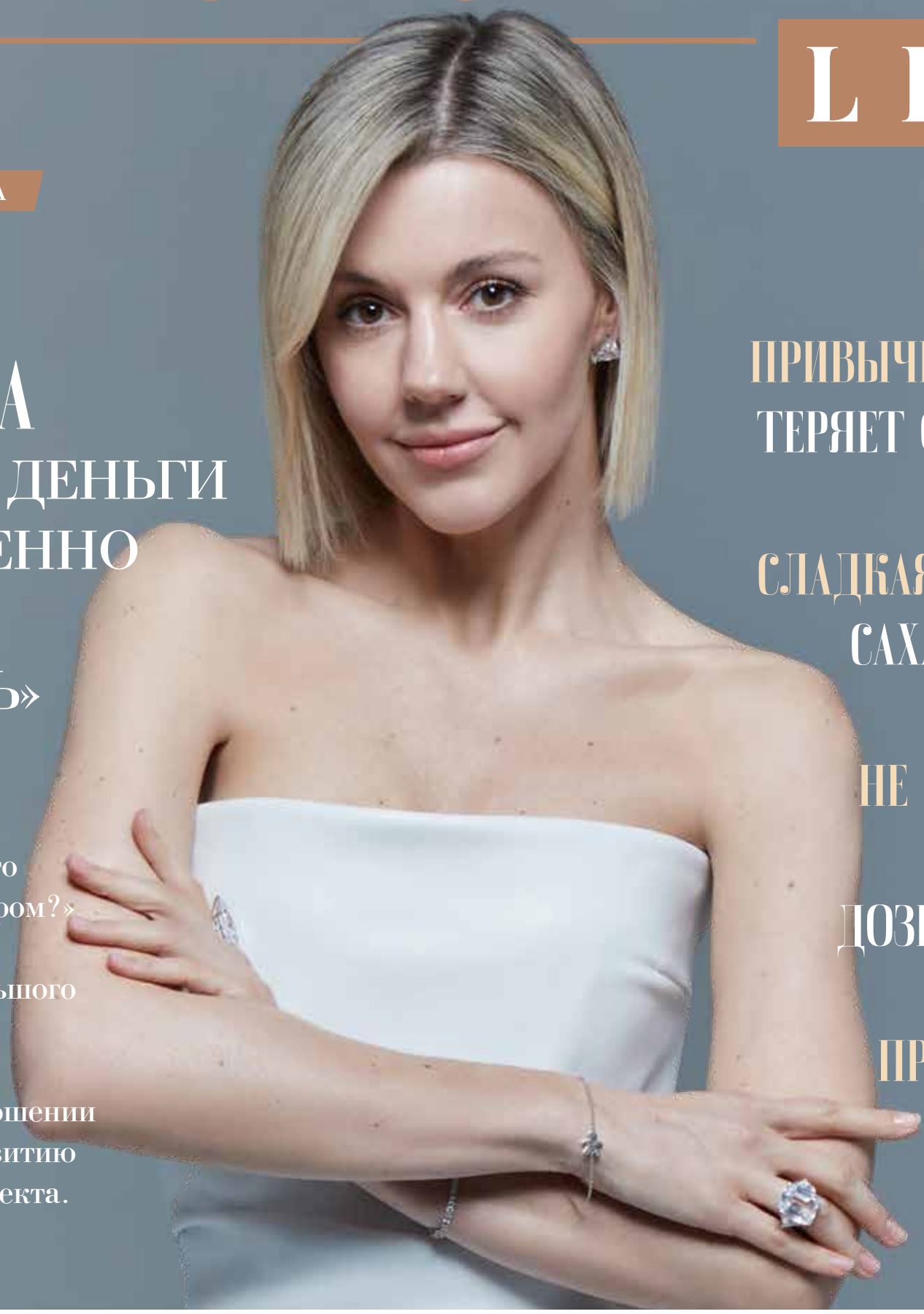


ФОТО: СЕРГЕЙ ШЕЛУХИН

КОГДА ПРИВЫЧНАЯ ЖИЗНЬ ТЕРЯЕТ ОЧЕРТАНИЯ

СЛАДКАЯ ЛОВУШКА САХАР АТАКУЕТ

НЕ ВЫХОДЯ ЗА ГРАНИЦЫ ДОЗВОЛЕННОГО

ПРИЛОЖЕНИЕ АВТО

RR-LIFE.RU 16+



В МИРЕ

ПЕРЕД ДОСРОЧНЫМИ ПАРЛАМЕНТСКИМИ ВЫБОРАМИ В СЕРБИИ АЛЕКСАНДР ВУЧИЧ ДАЛ ИНТЕРВЬЮ КСЕНИИ СОБЧАК.



В беседе обсуждали Путина, риск мировой войны, Трампа, Зеленского, россиян в Сербии и протесты. Вучич сказал, что избежать мировой войны будет «чудом», подтвердил, что Сербия не вводила и не планировала вводить санкции против России, и заявил, что Путин, по его оценке, останется у власти ещё долго. По словам экс-президента, сразу после встречи с российским лидером в Сочи ещё в 2021 году он понял, что большой конфликт на Украине будет. Также он утверждал, что наш глава государства не блефует, говоря о ядерном оружии, и при прямом нападении извне ответит немедленно.

Отдельно политик вспомнил визит к Путину домой: он привёз ему в подарок старинную икону, которую наш президент трижды поцеловал, не позволив охране осмотреть её. По его словам, Путин ценит личные отношения и не показывает, когда ему трудно. Владимир, добавил Вучич, был единственным, кто открыто спросил, зачем он уходит с президентского поста. Сам Александр Вучич заявил, что не уедет из Сербии даже в случае поражения на предстоящих выборах, и допустил, что новое правительство страны может ввести санкции против России.

На момент публикации новости интервью с экс-главой Сербии на канале «Осторожно: Собчак» посмотрели 1,4 миллиона человек. ●

ФОТО: YOU-TUBE КАНАЛ «ОСТОРОЖНО, СОБЧАК»

В СТРАНЕ

ФИЛИПП КИРКОРОВ СТАНЕТ ПРАВИТЬ В СОБСТВЕННОМ КОРОЛЕВСТВЕ СЛАДОСТЕЙ В «АВИАПАРКЕ».

Ещё в сентябре певец стал владельцем 25 % акций в компании «Королевство сладостей», которая готовит открытие крупного кондитерского магазина в московском ТЦ «Авиапарк». Это один из самых посещаемых торговых комплексов столицы. Магазин должен стать заметной точкой притяжения для покупателей, которые ищут не только привычные конфеты, но и особый опыт сладкого шопинга. Проект позиционируется как один из самых больших в мире – площадь составит 700 кв. м; запуск ожидается в ноябре-декабре 2026 года.

Партнёром артиста в сладком бизнесе стал Юрий Левитас, известный по сети Black Star Burger. Он сохранил четверть доли, ещё 50 % осталось у Андрея Пупкова.

По оценкам экспертов, рынок кондитерки в России в первом полугодии 2026 года просел на 2 %, а покупатели всё чаще берут импортные сладости на маркетплейсах. Поэтому в новом проекте особое внимание будет уделено дегустациям, мастер-классам и кафе. Бюджет запуска, по прогнозам аналитиков, составит не менее 200 млн руб. ●



ФОТО: KOROLEVSTVO.SHOP

ЦИФРА



ФОТО: AI-GENERATED

50 МЛН $ – ИМЕННО В ТАКУЮ СУММУ ОЦЕНИЛИ ПОКАЗАННЫЙ В РАМКАХ ЛЕГЕНДАРНОЙ ТРАДИЦИИ FANTASY BRA НА ШОУ VICTORIA'S SECRET САМЫЙ ДОРОГОЙ В ИСТОРИИ БЮСТГАЛЬТЕР.

ПО-СОСЕДСКИ

ПРЕСС-СЕКРЕТАРЬ ПРЕЗИДЕНТА ЗАЯВИЛ, ЧТО В РЕЗИДЕНЦИИ ГЛАВЫ ГОСУДАРСТВА ЕСТЬ РУССКАЯ ПЕЧЬ.



ФОТО: NEWS_KREMLIN / MAX

9 октября Кремль опубликовал снимок, на котором Путин и экс-канцлер Германии Герхард Шредер жмут друг другу руки в помещении, оформленном в стиле старинного русского дома. Президент пригласил политика на свой день рождения, когда узнал, что тот приехал в Москву по делам немецкой компании «Глобус».

«Русская печь – это резиденция президента Российской Федерации», – рассказал Песков автору ИС «Вести» Павлу Зарубину на просьбу уточнить, где находится печь.

По информации из открытых источников, это художественная изразцовая печь-камин ручной работы с традиционным декором, ставшая частью интерьера в официальной резиденции президента России в Ново-Огарёве. Она была создана и установлена в рамках обустройства интерьеров резиденции в традиционном русском стиле. Изготовлением подобных эксклюзивных печей по индивидуальным проектам занимаются специализированные предприятия. ●

Кратко



- ✓ **Гарри Поттер возвращается в российские кинотеатры – все восемь фильмов снова покажут на больших экранах**
- ✓ **В Питере запретили продажу вейпов начиная с 1 марта 2027 года**



- ✓ **Дневной сон может быть ранним признаком деменции, заявили учёные. Согласно исследованию, у людей, которые регулярно дремлют днём, риск когнитивных нарушений оказался почти на 48 % выше**
- ✓ **Айтишники больше не нужны в России. Количество вакансий для программистов сократилось на 47 %, а для тестировщиков – сразу на 55 %, показало исследование ЦМАКП**



- ✓ **Антон Силуанов займёт новую должность зампреда правительства с сохранением поста главы Минфина**
- ✓ **Сотрудникам ГАИ разрешили лишать водителей прав по медицинским показаниям**
- ✓ **Россия планирует построить атомную электростанцию на Луне к 2035 году**

СОБЫТИЯ



ФОТО: MOS.RU

29 октября – 1 ноября Московская международная неделя видеоигр охватит сотни площадок столицы. В «Сколково» свыше 70 студий презентуют новинки, а более 250 экспертов из 20 стран обсудят связь игр с кино и анимацией.



ФОТО: MOS.RU

В ночь с 3 на 4 ноября в Москве и Подмосковье пройдёт ежегодная акция «Ночь искусств». В столице подготовили более 400 мероприятий. В Подмосковье к акции присоединятся областные музеи и культурные центры. Тема года – единство народов России.



ФОТО: MOS.RU

27–29 октября 33-я Международная выставка «РЕКЛАМА-2026» в «Крокус Экспо» соберёт более 150 компаний – от оборудования для печати и LED-экранов до мерча и digital-рекламы. Свыше 20 тысяч специалистов обсудят ИИ, AR/VR и персонализацию кампаний.



ФОТО: SMARTCITYHOME.RU

27–30 октября в «Крокус Экспо» пройдёт выставка Smart City & Home by Interlight. В центре внимания – автоматизация зданий, решения для умного дома и интегрированные системы безопасности. В программе – форум «Умный и безопасный город», демозона «Яндекса».

Media & Publishing
NESTOR
НА РУБЛЁВКЕ life

Учредитель **Яна Юрьевна Менчук**
Издатель **Яна Юрьевна Менчук**
Главный редактор **Даниил Андреевич Савичев**
Редакционный директор **Роман Кузнецов**
Шеф-редактор **Екатерина Внукова**
Редакторы **Евгений Королёв, Елизавета Павловская**
Корректор **Татьяна Пичурина**
Арт-директор **Никита Стеценко**
Дизайнер **Сергей Ковалёв**
Департамент рекламы **Ольга Станоевич, Нулия Саркисян, Маргарита Ефанова, Марина Таравкова**
Департамент логистики **Кирилл Макаров, Дарья Пряничникова**
Над номером работали: **Лада Кашкова, Наталья Акулёнок, Михаил Давыдов, Светлана Лукьяненко, Сергей Мартынов, Сергей Брусиков, Михаил Загайнов, Татьяна Тютяева, Илья Лукьянов, Михаил Шапиро, 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.
Свободная цена.
Номер 20 (199) подписан в печать 23.10.2026 в 13:00
Дата выхода в свет 26.10.2026

ОТПЕЧАТАНО В
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.
№ ДБ-00003031 от 22.10.2026

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский г. о., д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1.
Адрес редакции: 143083, 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 рецензируются 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

КУЛЬТУРА НАЧИНАЕТСЯ С СОРТИРА

КАК ФОРМИРУЕТСЯ ПЕРВАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ РЕБЁНКА, ПОЧЕМУ ПРИВЫЧКА «ЗА МНОЙ УБЕРУТ» МЕШАЕТ ЕМУ ЖИТЬ И С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ «БОЛЬШАЯ ЭКОЛОГИЯ» – ОТВЕТЫ НА ЭТИ ВОПРОСЫ ИСКАЛА **ЕКАТЕРИНА ВНУКОВА** В БЕСЕДЕ С ЧЛЕНОМ ПРАВЛЕНИЯ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ПАЛАТЫ РОССИИ И СОПРЕДСЕДАТЕЛЕМ ЧЕХОВСКОГО ПРОСВЕТИТЕЛЬСКОГО ОБЩЕСТВА **АНДРЕЕМ ЗАРУЕВЫМ**.

► **Андрей, если сформулировать вашу мысль максимально коротко – с чего всё начинается?**

С сортира. Я совершенно серьёзно. Булгаков в «Собачьем сердце» объясняет эту мысль устами профессора Преображенского предельно наглядно. Он спрашивает: «Что такое разруха?» Это не некая внешняя сила, которая сама приходит и всё портит. Разруха возникает тогда, когда человек сам перестаёт соблюдать элементарный порядок. И дальше Преображенский приводит бытовой пример: «Если я, входя в уборную, начну, извините за выражение, мочиться мимо унитаза...» Если остальные начнут поступать так же, в уборной начнётся разруха. Отсюда и его знаменитый вывод: «Разруха не в клозетах, а в головах». Для меня в этой сцене важен не унитаз как таковой. Важна причинно-следственная связь: ты сам нарушил норму – ты сам создал беспорядок. Поэтому первая ответственность ребёнка возникает очень рано. Сходил на горшок – учись убрать за собой. Научился пользоваться туалетом – смывай и оставляй после себя чистоту. Не мама должна бесконечно ходить следом и устранять последствия твоих действий. Это, возможно, первая формула ответственности в человеческой жизни: сделал – убери за собой. Всё. Никакой сложной педагогики.



► **Но не слишком ли большое значение вы придаёте такой бытовой мелочи?**

Вот в этом и ошибка: это не мелочь. Сегодня мама убрала за ребёнком. Завтра собрала его игрушки. Потом застелила постель. Потом вынесла его мусор. И постепенно закрепляется простая установка: я сделал – кто-то другой исправит. Потом этому человеку двадцать. Он выпил пиво в лесу и оставил бутылку: есть же дворник, коммунальная служба, волонтёр – кто-нибудь подберёт. А потом ему сорок пять, у него предприятие, и возникает уже другой вопрос: дорого утилизировать отходы – дешевле слить их куда-нибудь. Масштаб иной, а нравственная схема та же: «за мной уберут».

► **Значит, экологическое воспитание начинается не с глобальных тем?**

Конечно, нет. Какая разница, сколько ребёнок знает про мировой океан, если у него под кроватью недельный мусор? Сначала застели постель. Убери комнату. Вымой за собой тарелку. Вынеси мусор. Не бросай фантик на землю. Не потому, что взрослый накажет, а потому, что это сделал ты и это твоя ответственность. Фраза «пусть у ребёнка будет детство, ещё наработается» для меня чушь. Обязанность убрать за собой не отнимает детства. Она формирует привычку отвечать за последствия собственных действий.

► **Где начинается культура?**

Именно здесь. Мы часто сводим культуру к театру, музею, музыке, литературе. Но культура начинается раньше: с того, как человек ест, разговаривает, относится к старшему, к слабому, к собственному дому. Оставляет ли после себя грязь. Харкает ли в подъезде. Может ли пройти несколько метров до урны. Михаил Семёнович Казиник – скрипач, лектор-искусствовед, музыковед и просветитель, много лет популяризирующий классическую музыку и искусство. В 2017 году его пригласили выступить перед сенаторами в Совете Федерации в рамках «Времени эксперта» – специального формата для выступлений специалистов. Его речь была посвящена месту культуры в жизни общества, воспитанию и сохранению духовных начал. Казиник говорил о культуре как о «возделывании души». Мне очень близка эта формула. Душа тоже требует ухода – и он начинается не с красивых слов, а с повседневной нормы.



► **Но если культура начинается с бытовой нормы, зачем тогда кино, театр, книги, просветительские проекты?**

Потому что культура начинается с малого, но малым не заканчивается. Ребёнку мало сказать: «Не мусори». Ему нужно дать язык, образы, книги, фильмы, спектакли, историческую память – всё то, из чего складывается внутренний мир человека. Именно поэтому я занимаюсь Чеховским просветительским обществом. Мы развиваем проекты в области культуры, кино, театра и публикаций. Наш главный текущий проект – научно-популярная экспедиция «Чехов. Москва – Сахалин». Её подготовка уже идёт, мы создаём презентационные материалы, ищем партнёров и спонсоров, выстраиваем работу с регионами и университетами по маршруту. Такие проекты не возникают сами по себе – их создают и поддерживают люди, которым не всё равно. Поэтому Чеховское просветительское общество принимает пожертвования на свои культурные проекты. Для меня это естественное продолжение той же мысли: культура начинается с того, что ты убираешь за собой, а продолжается тем, что ты оставляешь после себя. Если человеку близка эта идея, он может участвовать – временем, знаниями, связями, информационной поддержкой или пожертвованием.

► **Родители несут ответственность, если ребёнок мусорит?**

В детстве – безусловно. Если маленький ребёнок бросил бумажку, а мама спокойно повела его дальше, он получил урок: так можно, за нами уберут. Если последствия его действий постоянно устраняет кто-то другой, почему в пятнадцать лет он вдруг должен проснуться другим человеком? Эту модель ему показали взрослые.

► **Что тогда должны сделать мама с папой?**

Начать с себя. Не надо ждать государства, школьной программы или специальной акции. Можно час рассказывать ребёнку о природе, а потом опустить стекло автомобиля и выбросить бумажку. Всё. Урок закончен. Он запомнит не слова. Он запомнит бумажку.

► **Получается, первая экологическая заповедь очень короткая?**

Предельно: не сри там, где живёшь. А если насрал – убери за собой. Звучит грубо? Прекрасно. Зато понятно. Потому что из этой простой обязанности вырастают чистая комната, чистый подъезд, чистая улица, чистый лес, ответственное предприятие и нормальное отношение к людям. Булгаков всё объяснил почти сто лет назад: разруха начинается в голове. Значит, и порядок должен начинаться там же. ●

ПРОДОЛЖЕНИЕ ЧИТАЙТЕ В БУДУЩИХ НОМЕРАХ

ФОТО: AI-GENERATED





ПСИХОЛОГИЯ

КОГДА ПРИВЫЧНАЯ ЖИЗНЬ ТЕРЯЕТ ОЧЕРТАНИЯ



7 ПРАВИЛ НОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ ДЛЯ ВЫЖИВАНИЯ В МИРЕ, КОТОРЫЙ ПЕРЕСТАЛ БЫТЬ ПРЕДСКАЗУЕМЫМ, – ОСНОВАТЕЛЬ И ВЕДУЩАЯ ПРАКТИК «ШКОЛЫ ВЫСОКОЙ СИММЕТРИИ» **ЛАДА КАШКОВА.**

ЧТО ПРОИСХОДИТ

Ещё несколько лет назад у многих из нас была вполне понятная жизнь: работа, бизнес, доход, планы на отпуск, образование детей, накопления, представление о том, как всё будет складываться дальше. Мы знали, ради чего трудимся, на что можем рассчитывать, и примерно видели своё будущее. Конечно, жизнь и прежде не давала гарантий. Но существовала привычная мера устойчивости, позволяющая строить планы на годы вперёд. А потом этот порядок начал разрушаться.

Сначала пришлось пересмотреть планы на несколько лет. Затем стало трудно загадывать даже на год. Теперь многие осторожно думают о ближайших месяцах.

Войны, экономические потрясения, стремительное развитие технологий, меняющиеся правила жизни. Бизнес, который создавался десятилетиями, оказывается под угрозой, профессиональный опыт неожиданно теряет прежнюю ценность, а родители всё чаще задаются вопросом, в каком мире предстоит жить их детям. И это уже не отдельные человеческие истории, а масштабное психологическое явление.

Со стороны его жизнь может выглядеть почти прежней. Но внутри всё изменилось. Он просыпается с тревогой, проверяет новости, мысленно просчитывает десятки неблагоприятных сценариев. Всё чаще откладывает решения, опасаясь совершить ошибку. Тело живёт в напряжении, сон становится поверхностным, а будущее постепенно превращается в источник страха. Особенно мучительно ощущение, что собственная жизнь выходит из-под контроля.



ПОЧЕМУ ТРЕВОГА ЛИШАЕТ НАС ЯСНОСТИ

Человеческий мозг постоянно прогнозирует происходящее. Предсказуемость помогает нам принимать решения, распределять силы, чувствовать себя относительно защищёнными. Когда будущее становится непонятным, сознание пытается вернуть контроль, бесконечно перебирая возможные сценарии.

Возникает психологический парадокс: человек стремится обрести ясность, но именно избыточное беспокойство мешает ему различать реальные обстоятельства и доступные возможности. Тревога постепенно захватывает внимание. Мы начинаем жить среди событий, которых ещё не произошло, а тело реагирует на воображаемую опасность вполне настоящим напряжением.

В такие периоды особенно важно понимать, что устойчивость человека зависит не только от надёжности окружающего мира. Она связана и с нашей способностью регулировать собственное состояние, сохранять ясность восприятия и находить способы действия в изменившихся обстоятельствах.

7 ПРАВИЛ НОВОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ УСТОЙЧИВОСТИ

1 Сократите горизонт планирования, но сохраните направление. Если невозможно уверенно планировать на годы вперёд, планируйте на месяцы, недели, иногда – на ближайший день. Сохраняйте долгосрочные ценности и цели, но позволяйте конкретным планам меняться вместе с обстоятельствами. Гибкость помогает продолжать движение там, где прежняя жёсткая стратегия уже не работает.

2 Отделяйте реальные события от тревожных прогнозов. Сознание способно создавать множество неблагоприятных сценариев, большинство из которых никогда не осуществятся. Спрашивайте себя: что действительно произошло, а чего я только опасаюсь? Это простое различение помогает вернуть внимание из воображаемого будущего в настоящее, где ещё можно что-то изменить.

3 Восстанавливайте равновесие через тело. Продолжительная тревога поддерживает физическое напряжение, которое, в свою очередь, может усиливать ощущение опасности. Движение, сон, спокойное дыхание, ощущение опоры под ногами помогают нервной системе возвращаться к более уравновешенному состоянию. Забота о теле становится необходимым условием ясного мышления.

4 Не принимайте беспокойство за подготовку. Бесконечное обдумывание возможных бед создаёт иллюзию контроля, но редко приближает решение. Полезно различать размышление, которое приносит новую информацию, и тревожное повторение одних и тех же мыслей. Подготовка заканчивается конкретными действиями. Беспокойство способно продолжаться бесконечно.

5 Создавайте собственные островки устойчивости. Когда большие системы становятся непредсказуемыми, особенно важно сохранять порядок там, где он зависит от нас. Повседневный ритм, отношения с близкими, здоровье, профессиональные навыки, разумное обращение с деньгами постепенно формируют новую систему опор. Даже небольшая область управляемой жизни возвращает ощущение собственной способности влиять на происходящее.

6 Учитесь меняться вместе с обстоятельствами. Иногда наибольшие страдания приносит попытка любой ценой сохранить прежний уклад. Но новая реальность может потребовать других решений, навыков и представлений о собственных возможностях. Психологическая устойчивость предполагает способность обновлять способы взаимодействия с миром, сохраняя при этом внутреннюю целостность.

7 Действуйте, не дожидаясь полной определённости. Мы привыкли думать, что сначала необходимо увидеть всю дорогу, а затем отправляться в путь. Но в сложные времена ясность нередко возникает уже в процессе движения. Небольшой разумный шаг приносит новый опыт, открывает дополнительные обстоятельства и позволяет точнее выбрать дальнейшее направление. ◉

Полную версию материала читайте на сайте ***rr-life.ru***

ФОТО: AI-GENERATED

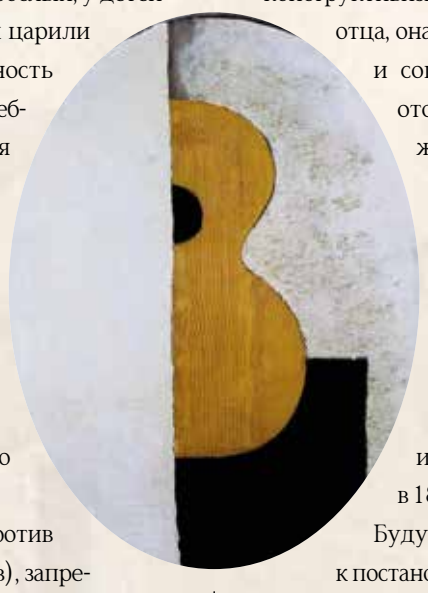
ТКАНЬ ВРЕМЕНИ



В ПРОДОЛЖЕНИЕ МАТЕРИАЛА, ВЫШЕДШЕГО В ПРОШЛОМ НОМЕРЕ: О ЧЕЛОВЕКЕ ИСКУССТВА, АМАЗОНКЕ РУССКОГО АВАНГАРДА, РОДИВШЕЙСЯ И ЖИВШЕЙ В НАШИХ ОКРЕСТНОСТЯХ, ЛЮБОВИ ПОПОВОЙ – ИССЛЕДОВАТЕЛЬ-КРАЕВЕД **НАТАЛЬЯ АКУЛЁНОК.**



Отец Любови, Сергей Максимович Попов, в своё время возглавил, а затем и унаследовал суконную фабрику в Ивановском. Любое производство в те годы, несмотря на механизацию, предполагало тяжёлый труд, к которому привлекались и малолетние дети. Их рабочий день начинался в шесть утра и длился до шести вечера. В отличие от взрослых, у детей было чуть больше перерывов. Но в цехах царили невыносимая фабричная духота, влажность и пыль – всего в нескольких шагах от усадебной жизни. Изменения в сторону улучшения условий на производстве начинают происходить как раз в год рождения Любови Сергеевны. Сергей Максимович не имел склонности к предпринимательству, но, вдохновившись гуманизмом Льва Николаевича Толстого, принимает решение переехать из Москвы и заняться производством, а самое главное – максимально облегчить жизнь рабочих.



Он пробует ввести восьмичасовой день (против стандартной смены в 13 с половиной часов), запрещает труд детей младше двенадцати лет, даёт возможность рабочим и их детям получать образование, в том числе и высшее. Эти и многие другие нововведения кардинально изменят ход истории самой суконной фабрики. Всё это происходило на глазах Любови и не могло не оставить отпечаток в её душе.



Она росла, набиралась опыта, расширяла творческие горизонты. Впервые участвует в 1914 году в выставке объединения «Бубновый валет», а также в создании группы Казимира Малевича «Супремус» – и даже разрабатывает логотип общества: чёрный четырёхугольник. Формулирует собственный вариант беспредметной живописи – «Живописная архитектоника». В 1921-м на знаменитой выставке «5x5=25» вместе с Варварой Степановой, Александром Родченко, Александром Весниным, Александрой Экстер представляет своё видение конструктивизма. После революции, в отличие от своего отца, она полностью принимает новое государство и социалистическое построение мира. Это отображается в творчестве: отказ от чистой живописи и переход к новому, производственному искусству приводит к практической трактовке творческих навыков. Она оформляет обложки журналов, создаёт эскизы росписи фарфоровой посуды и новые шрифты. Большое, если не основное, место в её жизни занимают работа с тканями и театр. Последний был и в её детстве в Ивановском. При фабрике в 1890 году её отец основал театр для рабочих. Будучи сам заядлым театралом, он привлекает к постановкам артистов и специалистов из Большого и Малого театров.

Попова в своей театральной жизни занимается разработкой костюмов, а затем переходит и к сценографии. Спектакль «Великодушный рогоносец» Всеволода Мейерхольда вызвал непонимание у публики – и, как ни странно, не сюжетом: общество, в том числе и профессиональное, в 1922 году было не готово к сценическому оформлению, выполненному Поповой. Она в буквальном смысле открыла сцену и изменила весь театрально-постановочный мир на годы вперёд. Эта схематичная мельница, подвижная конструкция, где происходит действие, – одно из самых известных театральных изобретений. Зритель оказывался в близком контакте с действом, не прикрытым «бархатным занавесом». Сейчас подобное мы видим повсеместно, но тогда это был вызов «буржуазным» декорациям и старому театральному миру. За сто лет до этого вызовом была сама профессия и способности её прадеда – крепостного Григория Цурикова, который смог построить свою небольшую империю. Он был специалистом по установке плотин и мельниц. Такие сюжетные, можно сказать, пересечения в разных эпохах в пределах одной семьи встречаются нечасто.

Любовь Попова прожила яркую, но недолгую жизнь. В 35 лет она скончалась, заразившись скарлатиной от малолетнего сына. За пару лет до этого она вместе с Варварой Степановой участвует в конкурсе Первой ситценабивной фабрики по разработке орнаментов для тканей. Есть определённая наследственность семейных традиций. Как говорят, вся извозчичья Москва в конце XIX – начале XX века ходила, вернее ездила, в армяках, сшитых из ивановского сукна. А в 1923-м вся Москва носила одежду из тканей по рисункам художницы, не зная этого. Попова говорила, что ни один художественный успех не приносил ей такого глубокого удовлетворения, как вид крестьянки или работницы, покупавшей кусок её ткани.



Попова стремится сделать искусство доступным для народа, через ткани и одежду пропагандируя, по сути, возможности текстильной промышленности, которой за сто лет до неё на реке Истре, в деревне Ивановское, стал заниматься её прадед Григорий Михайлович Цуриков. Но это уже следующая история. ◉

ФОТО: ИЗ АРХИВА АВТОРА

ЕСЛИ Б ЗНАЛИ ВЫ, КАК МНЕ ДОРОГИ...



ЛЕГЕНДАРНЫЕ «ПОДМОСКОVНЫЕ VЕЧЕРА» В ЖУКОВКЕ ОТМЕТИЛИ ЮБИЛЕЙ БОЛЬШИМ ГАСТРОНОМИЧЕСКИМ УЖИНОМ С БЛЮДАМИ ОТ ВОСЬМИ ИЗВЕСТНЫХ ШЕФ-ПОВАРОВ.



Когда-то здесь гуляла вся светская Москва. Фёдор Бондарчук отмечал день рождения в компании Яны Рудковской и Сергея Мазаева, Дима Билан пел в День всех влюблённых.

Здесь праздновали свадьбы, заключали сделки и встречали старых друзей. Менялись автомобили у входа, ресторанная мода и сама Рублёвка. А «Подмоскоvные Vечера» оставались на своём месте.

22 октября ресторану исполнилось двадцать лет. В честь юбилея бренд-шеф Андрей Нестеренко устроил настоящий гастрономический спектакль, пригласив семерых коллег из Москвы, Санкт-Петербурга и Воронежа.

Главным героем вечера стало мясо. Восемь шефов, восемь характеров и столько же взглядов на идеальный продукт. Свои блюда представили Андрей Куспиц, Дмитрий Париков, Сергей Ряхов, Сергей Лименько, Евгений Александров, Евгений Матусевич и Илья Бурнасов.

Бокалы наполнялись вином, звучала живая музыка, а за столами обсуждали вкусы и вспоминали прошлое. Финальным аккордом стал праздничный торт в виде здания самого ресторана – того самого дома в Жуковке, который за двадцать лет стал частью местной истории.

Вот в этом и заключается особая прелесть заведений с биографией. Новый ресторан можно открыть за несколько месяцев, обставить дизайнерской мебелью и пригласить известного шефа. Но двадцать лет воспоминаний не купишь ни за какие деньги.

И особенно приятно, когда у такой истории появляется продолжение. Сегодня «Подмоскоvные Vечера» вновь, как и на протяжении последних 20 лет, делают ставку на высокую гастрономию и искусство загородного гостеприимства.

С днём рождения, «Подмоскоvные Vечера». Пусть самые интересные истории здесь ещё только начинаются. ◉

ФОТО: РЕСТОРАН «ПОДМОСКОВНЫЕ VЕЧЕРА»





ФОТО: СЕРГЕЙ ШЕЛУХИН / СТАНИСЛАВ ИВАНОВ



ЮЛИАННА КАРАУЛОВА

► Юлианна, расскажи, как ты пришла в музыку и в какой момент поняла, что хочешь посвятить себя творчеству?

Я всегда мечтала стать певицей и выступать на сцене, ещё с самого детства. После школы, когда родителей не было дома, смотрела видеоклипы на кассетах в их спальне. Прыгала на кровати с маминым лаком для волос и представляла, что это мой микрофон, под ногами – моя сцена, я пою, а тысячи людей на меня смотрят. Но, поскольку я с детства прагматик, мне порою казалось, что всё это абсолютно нереально, это призрачные мечты, которым не суждено сбыться. Я собиралась поступать в МГУ на философский факультет и накануне экзаменов встретила молодого человека, который меня отговорил. Он сказал: «Я окончил философский факультет. Зачем тебе это нужно? Ты мечтаешь петь – так иди за своей мечтой. Иначе пожалеешь, что хотя бы не попробовала». И я интуитивно прислушалась к абсолютно незнакомому человеку. Отдала документы в музыкальный вуз, а дальше был кастинг на «Фабрику звёзд». С тех пор моя жизнь разделилась на до и после.

► 28 ноября у тебя состоится большой сольный концерт в Gipsy. Что для тебя значит это событие?

Конечно, мы волнуемся и готовимся. Будет расширенный состав музыкантов, духовая секция, новые прочтения хорошо известных песен и новые композиции. Мы очень ждём встречи с гостями столицы – я знаю, что многие специально приезжают на этот концерт. И конечно, с теми, кто живёт в Москве, потому что давно не делали здесь таких больших, масштабных концертов. В основном мои программы продолжительностью максимум 45 минут, а это будет другой формат.

► Поговорим о сменах форматов. Около трёх с половиной лет назад ты приняла эстафету у Дмитрия Диброва и стала ведущей шоу «Кто хочет стать миллионером?». Как это произошло?

Неожиданно. Мне предложили попробовать себя в роли ведущей, и, честно говоря, я никогда не думала, что получу такое предложение. Мы начали обсуждать все нюансы и детали, а когда сделали первый тракт, я осознала, что мне всё очень нравится и я на своём месте.



► Ты наверняка сталкиваешься с критикой, со сравнениями, ведь это легендарная личность.

Конечно. Дмитрий вёл это шоу более двадцати лет, поэтому сравнения были, есть и будут, ведь в сознании многих людей Дибров – до сих пор ведущий этой программы. Не все успевают за информационными потоками, которые сегодня очень быстрые. Наверное, кто-то даже вообще не в курсе, что ведущий поменялся.

► Ты ведь и сама сидела в кресле игрока. Скажи, в роли ведущей помогаешь гостям?

Да. Сама я участвовала в шоу дважды. Последний раз в паре с Тимуром Соловьёвым мы дошли до финального вопроса и выиграли максимальную сумму – три миллиона рублей. Что касается помощи, то открыто подсказывать я не имею права, да и формат этого не подразумевает. Поэтому, насколько могу навести на правильную мысль, даже не на ответ, настолько и задаю наводящие вопросы.

► А что для тебя вообще деньги? Как ты к ним относишься?

Я люблю деньги и совершенно этого не стесняюсь. В какой-то степени я материалистка. Мне кажется, деньги – важный и необходимый в наши дни инструмент, определяющий степень свободы. Но только их наличие абсолютно точно не сделает человека счастливым.

► Над какими проектами у тебя сейчас идёт работа, помимо предстоящего концерта?

Недавно я выступала с оркестром Imperial и большим хором. Мы вместе исполнили мою песню «Внеорбитные» на «ЦСКА Арене». Это было масштабно и очень красиво! А сейчас мы в процессе выпуска релиза этой оркестровой версии на всех стриминговых площадках.

► Неожиданный вопрос, но который стоит на повестке: скажи, как ты относишься к столь стремительному развитию искусственного интеллекта – в том числе в сфере музыки?

Это одновременно хорошо и плохо. С одной стороны, это время, деньги и новые возможности: можно посмотреть сто пятьдесят разных вариантов и не потратить на это сто пятьдесят дней, сделав всё за час. С другой стороны, сейчас на стриминговых сервисах огромное количество музыки, созданной с помощью ИИ. Относительно недавно «Яндекс Музыка» ввела такую опцию: можно зайти в настройки и выбрать, хочешь ли ты слушать треки, созданные с помощью ИИ. Я выбрала «не хочу», потому что мне обидно за живых творцов.

► Я знаю, что ты участвуешь в экологических акциях. Это семейная традиция?

Моему пятилетнему сыну я стараюсь прививать правильные эко-привычки. Каждый год мы с ним участвуем в «Экоёлке» – акции Росприроднадзора. Я стараюсь донести до него, что нельзя мусорить, нужно разделять отходы. И что важно понимать, как устроены этапы переработки. Мне кажется, даже ребёнку в таком возрасте это уже интересно и важно знать.

► Твоего сына зовут Александр, ему 5 лет. Давай представим: если через 25 лет он найдёт в архивах это интервью – какую основную мысль ты хотела бы сейчас ему донести?

Вот это вы глубоко копнули! Хочу, чтобы на протяжении всей своей жизни он чувствовал в моей материнской любви, в любви своего отца настоящую поддержку и опору. Чтобы он ничего не боялся, был смелым и всегда имел возможность, храбрость делать то, что он хочет, и идти за своей мечтой.

► Юлианна, ты больше не наша соседка: недавно всей семьёй вы переехали из загородного дома на Новой Риге обратно в мегаполис, в Москву. Почему приняли такое решение?

Честно говоря, я немного устала ездить. Мы жили на Ильинском шоссе, а там довольно много пробок, поэтому минимум два часа в день уходило на дорогу. Сейчас прекрасно чувствую себя в городе, высыпаюсь, больше успеваю, чаще вижу ребёнка. По крайней мере пока всем довольна. Иногда хочется на выходные вырваться за город, но сейчас таких возможностей не так много. И я не совсем понимаю, стоит ли мне мечтать о загородной недвижимости или в моём случае это просто блажь.

► Хочется завершить беседу философским вопросом. Если бы ты могла вернуться на несколько лет назад, к той юной Юлианне, которая только пришла на «Фабрику звёзд», – какое напутствие ты бы себе дала?

Я бы посоветовала быть увереннее в себе. Мне кажется, очень многое в жизни человека зависит от его мироощущения и от того, насколько комфортно он чувствует себя в этом мире. Тогда – в силу возраста или обстоятельств – мне было не очень комфортно и я была довольно неуверенным в себе человеком. Уверенность пришла ближе к тридцати. Если бы тогда у меня было чуть больше этого чувства, то, возможно, какие-то вещи в моей жизни случились бы быстрее. А так я бы сказала: «Молодец, ты классная, продолжай!».

Беседовал ***Роман Кузнецов.***

СЛАДКАЯ ЛОВУШКА



САХАР СПОСОБЕН ВЛИЯТЬ НЕ ТОЛЬКО НА ФИГУРУ, НО И НА СОСТОЯНИЕ КОЖИ. В СЕНТЯБРЕ 2026 ГОДА ИССЛЕДОВАТЕЛИ GROUPE CLARINS ПРЕДСТАВИЛИ РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА 800 ЖЕНЩИН, ПОСВЯЩЁННОГО ГЛИКАЦИИ – ПРОЦЕССУ, КОТОРЫЙ СВЯЗЫВАЮТ С ПОТЕРЕЙ УПРУГОСТИ, ПОЯВЛЕНИЕМ МОРЩИН И ИЗМЕНЕНИЕМ ЦВЕТА ЛИЦА.

Гликация происходит, когда молекулы сахаров вступают в реакцию с белками организма. В результате образуются конечные продукты гликирования – AGEs, которые постепенно накапливаются в тканях. Они способны изменять структуру коллагена, снижать эластичность кожи и придавать ей желтоватый оттенок. Этот процесс происходит естественным образом, но избыточное потребление сахара и воздействие ультрафиолета могут усиливать накопление AGEs.



Чтобы выяснить, какие проявления гликации беспокоят женщин больше всего, исследователи опросили **800 жительниц Пекина, Шанхая, Чэнду и Сианя в возрасте от 20 до 50 лет**, регулярно использующих косметику премиальных марок. Опрос проводился в сентябре 2024 года, а его результаты опубликованы 18 сентября 2026-го в научном журнале Journal of Cosmetic Dermatology.

60 % участниц связывали эффективность средств против гликации с уменьшением тусклости кожи, **58 %** – с устранением желтоватого оттенка. Среди 141 женщины, назвавшей гликацию одной из своих проблем, последний показатель достиг **70 %**. Таким образом, опрошенные чаще ожидали от антигликационного ухода улучшения цвета лица, чем сокращения морщин.

Среди участниц, обеспокоенных гликацией, **94 % уже использовали косметику для борьбы с её проявлениями.** Наиболее популярным средством оказались сыворотки – их выбирали 68 % женщин. Удовлетворённость применяемой косметикой составила 89 %, хотя речь идёт о субъективных впечатлениях, а не о доказанном воздействии на процесс гликации.

Производители тем временем изучают антигликационные свойства ниацинамида, лактобионовой кислоты, экстрактов белой кувшинки и артишока. Эти компоненты продемонстрировали перспективные результаты в лабораторных исследованиях, однако эффективность готовых косметических формул требует отдельного подтверждения.

Снизить воздействие факторов, способствующих накоплению AGEs, помогают сбалансированное питание, умеренное потребление добавленного сахара и защита от ультрафиолета. Косметика в свою очередь может поддерживать увлажнённость и защитный барьер кожи.

Исследование выявило любопытное расхождение: покупательницы судят о последствиях гликации прежде всего по цвету лица, тогда как сам процесс затрагивает и структуру коллагена, и защитные функции кожи. Улучшение внешнего вида ещё не означает, что средство замедляет накопление AGEs. •

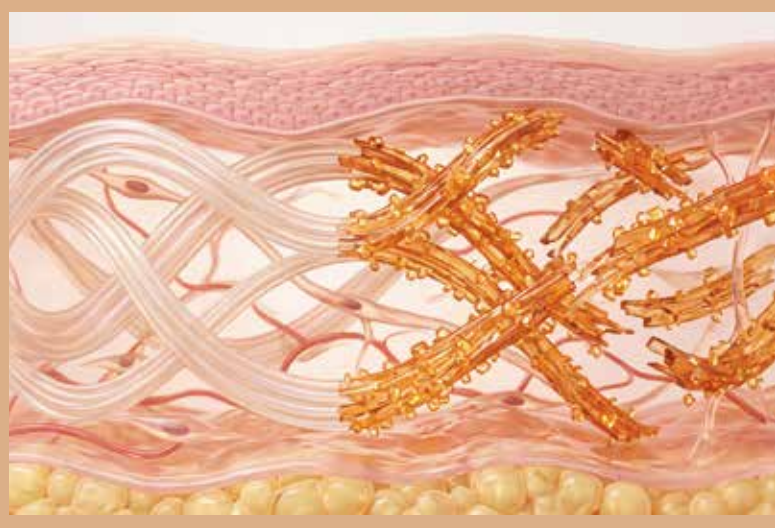


ФОТО: AI-GENERATED

СЫВОРОТКА-БУСТЕР С ЧЕРНОЙ ИКРОЙ
RCH CAVIAR BOOSTER



R C H

Мы раскрыли весь
ПОТЕНЦИАЛ
ЧЕРНОЙ ИКРЫ

RCH Cosmetics – это коллекция средств по уходу за кожей, созданных на основе натуральной черной икры сибирского осетра. Биодоступность и эффективность Икорных Активов в высокой концентрации превращает ежедневный ритуал в действенный омолаживающий результат для вашей кожи.

- 11 интенсивных формул на основе черной икры
- Контроль процесса создания косметики от икры до формулы
- До 20 г черной икры в каждом продукте RCH
- Собственное осетровое хозяйство и производство черной икры

caviar-care.com

ВРАГ БУДЕТ ПОВЕРЖЕН



ОБ УНИКАЛЬНОМ СЛУЧАЕ В ОНКОЦЕНТРЕ «ЛАПИНО» – ГЛАВНЫЙ ВРАЧ, ЧЛЕН-КОРРЕСПОНДЕНТ РАН, ПРОФЕССОР, ДОКТОР МЕДИЦИНСКИХ НАУК **МИХАИЛ ДАВЫДОВ.**



ФОТО: КГ «ЛАПИНО»

В торако-абдоминальном отделении онкоцентра «Лапино» мы занимаемся новообразованиями лёгких и плевры, опухолями пищевода и желудка. Применяем мини-инвазивную торакоскопическую и лапароскопическую хирургию, робот-ассистированные операции на системе DaVinci XI. Вместе с коллегами смежных специальностей выбираем оптимальный вариант лечения, при выраженных сопутствующих патологиях проводим медикаментозную и хирургическую коррекцию, включая симультанные вмешательства.

Одно из сложных заболеваний – это рак пищевода. Хочу рассказать о пациенте 65 лет, обратившемся в ЦКГ «Лапино» лишь через четыре месяца, когда затруднение при глотании твёрдой пищи стало нарастать.

На ЭГДС с ультрасонографией в нижней трети его пищевода было выявлено новообразование, суживающее просвет до 10 мм, с поражением стенки до мышечного слоя; гистология показала низкодифференцированную аденокарциному, а ПЭТ-КТ подтвердило опухолевый процесс с поражением параэзофагеальных лимфоузлов. По международным рекомендациям мы провели периоперационную химиотерапию, чтобы стабилизировать процесс.

Затем последовала операция – технически сложная и с высокой вероятностью послеоперационных осложнений. При вмешательстве была выполнена субтотальная резекция пищевода с пластикой желудочным стеблем из комбинированного торакотомного и лапаротомного доступов. Завершающим этапом стало формирование пищеводно-желудочного анастомоза, названного в честь основоположника отечественной торако-абдоминальной онкохирургии Михаила Ивановича Давыдова.

Операция заняла 4 часа 15 минут, и уже на следующий день пациент был активизирован, начал пить воду и затем восстановил рацион. На 7-й день его выписали, а спустя 4 недели продолжили периоперационное противоопухолевое лечение.

Данный случай наглядно демонстрирует лечебные возможности только одного из многочисленных отделений онкоцентра «Лапино». ●

НО ПРИ ЭТОМ ВАЖНО ВСЕГДА ПОМНИТЬ СЛОВА ГИППОКРАТА: ЛЮБУЮ БОЛЕЗНЬ ЛЕГЧЕ ПРЕДУПРЕДИТЬ, ЧЕМ ЛЕЧИТЬ.

КОГДА НОГИ «Х» ТОП-7

МАЛОИЗВЕСТНЫХ ФАКТОВ О ВАЛЬГУСЕ У ДЕТЕЙ 3–7 ЛЕТ ОТ МАССАЖИСТА **СВЕТЛАНЫ ЛУКЬЯНЕНКО.**



ФОТО: AI-GENERATED



Вальгус нередко бывает вариантом развития конечностей, и причина не всегда кроется в костях – зачастую это функциональная проблема: спазм мышц, зон, гипермобильность суставов или плоскостопие – всё это может уводить колено внутрь. Но важно понимать, что массаж не выправляет кость, он лишь возвращает мышцам тонус и даёт нервной системе сигнал о правильном положении оси ноги.

1 Причина бывает анатомической и мышечной. Органический вальгус связан с особенностями костей, дисплазией, рахитом или травмой. Функциональный же, наоборот, с мышечным дисбалансом, слабостью связок, лишним весом и стереотипом ходьбы.

2 Ежедневная гимнастика важнее редких курсов. Пять минут в день: ходьба на носках, пятках, по линии, перекаты, захват пальцами мелких предметов на полу – при таких упражнениях укрепляются стопа, голень, ягодицы и умение держать баланс. Но двигательный навык формируется только регулярным повторением.

3 В 3–4 года коррекция идёт легче. Ткани и нервная система в этом возрасте пластичнее: ребёнок быстрее запоминает новое положение ноги. В 7 лет коррекция возможна, но потребует больше курсов и ежедневной домашней работы.

4 Массаж работает через мышцы и чувствительность. Ручное воздействие снимает спазм, активирует слабые зоны, улучшает кровоток и проприоцепцию. Ребёнок начинает чувствовать ногу и удерживать колено ровнее. Но массаж – это лишь часть комплекса вместе с ЛФК.

5 Бинтование. После массажа часто используют эластичное бинтование на 15–20 минут: оно создаёт мягкое ориентирующее давление и помогает удержать результат. Чередование – обе ноги вместе и каждая отдельно – тренирует разные участки свода и не даёт телу привыкнуть к одному шаблону.

6 Жёсткая обувь не решает проблему. Избыточная фиксация стопы лишает её подвижности: мышцы перестают включаться, а зависимость от обуви растёт. Стельки и ортезы нужны по назначению ортопеда.

7 Операция нужна в тяжёлых случаях. Хирургию стоит рассматривать при выраженной, прогрессирующей или односторонней деформации, боли, нарушении ходьбы и неэффективности консервативного лечения. Решение об операции должен принимать детский ортопед. ●



В ГРАНИЦАХ ДОЗВОЛЕННОГО



ПОЧЕМУ БОЛЬШОЕ КОЛИЧЕСТВО КРУЖКОВ И СЕКЦИЙ ДЛЯ ШКОЛЬНИКА НЕ РАВНО ПОЛЬЗЕ И КАК ЗАМЕТИТЬ, ЧТО РЕБЁНОК ВЫЖИВАЕТ В РЕЖИМЕ «НАДО УСПЕТЬ», – ОСНОВАТЕЛЬ МЕЖДУНАРОДНОГО ИНСТИТУТА ПСИХОСОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ (МИПЗ), ПСИХОТЕРАПЕВТ **СЕРГЕЙ МАРТЫНОВ.**

ПО СОСТОЯНИЮ, А НЕ ПО КРУЖКАМ

Граница между развитием и перегрузкой проходит не по количеству кружков, а по состоянию ребёнка. Нагрузка развивает, пока у него остаются силы, интерес и время на отдых, а вечером он устаёт приятно, а не опустошённо. Перегрузка начинается, когда истощение влияет на сон, свободную игру, общение и радость. Единых норм по дополнительным занятиям нет, но есть ориентиры. Дошкольникам – одно-два направления, два-три занятия в неделю по 20–40 минут; главная работа – свободная игра, прогулки и общение со взрослыми.



Младшим школьникам – два-три направления, желательно одно двигательное, около 4–6 часов в неделю; школа и домашние задания уже и без того серьёзная занятость. Подросткам – три-четыре направления, если они сами этого хотят и справляются. Решающий критерий – сон: подростку нужно 8–10 часов. Если ради занятий он регулярно недосыпает – нагрузка избыточна. Важно учитывать и невидимую рутину: дорогу, ожидания, сборы, задания, выступления.

СИГНАЛЫ ТЕЛА И ПОВЕДЕНИЯ

Дети редко говорят: «Я перегружен». Обычно сигнализируют тело и поведение. Со стороны сна: долго не может уснуть, хотя устал, беспокойно спит, просыпается, тяжело встаёт утром, засыпает в машине и за уроками. Со стороны самочувствия: головная боль, боль в животе, тошнота перед занятиями, снижение аппетита или заедание, частые простуды, вялость, круги под глазами. Со стороны поведения: раздражительность, слёзы по мелочам, потеря интереса, отказ от игры, зависание в телефоне, снижение успеваемости, навязчивые движения. У малышей возможен регресс: просьбы взять на руки, сосание пальца, ночной энурез. Особенно должно насторожить сочетание этих признаков дольше двух-трёх недель.

От возрастных особенностей перегрузку помогают отличить три фактора: длительность, связь с нагрузкой и охват жизни. Кризис или плохое настроение приходят волнами, перегрузка – копится. Если на каникулах, во время болезни или после отмены части занятий ребёнку становится заметно лучше, дело, скорее всего, в нервно-психическом истощении. Подростковая грубость родителям – тоже норма, а вот грубость вместе с бессонницей, апатией, ухудшением оценок и отказом от друзей – это уже повод обратиться за помощью. Дошкольник не понимает, что устал; это видно по ряду признаков, таких как капризы, истерики, прилипание к маме, регресс, жалобы на животик, проблемы со сном. Младший школьник жалуется на здоровье, долго собирается, забывает вещи и тревожится перед занятиями. Подросток скрывает усталость, появляются закрытость, цинизм, телефон, отговорки «мне всё равно», выгорание, потеря смысла, ощущение «я ничего не успеваю и всё равно недостаточно хорош», сдвиг сна на глубокую ночь. Тинейджеры нередко взваливают на себя дополнительные занятия из перфекционизма и страха отстать от сверстников.



СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ И ПАУЗЫ

Свободное время обязательно: это не пустая трата часов, а необходимое условие развития. В нём ребёнок восстанавливает нервную систему, учится сам себя занимать, переживает скуку, осмысляет день и чувствует, что жизнь принадлежит ему. Это не «полезный» досуг, выбранный взрослыми, и не экран, а время, когда ребёнок сам решает, чем заняться. Дошкольникам достаточно несколько часов игры в день, младшим школьникам – 1,5–2 часа в будни, не считая еды, уроков и гаджетов, а подросткам – не меньше часа, плюс общение со сверстниками. Также желателен один день в неделю без кружков.



Если ребёнок перегружен – отказываться стоит от нелюбимых секций, выбранных родителями, от дублирующих, от тяжёлой логистики, где дорога занимает больше времени, чем само занятие, и от того, что даёт больше стресса, чем пользы: жёсткий тренер, постоянное давление результатом. Сохранить стоит одно любимое направление и двигательную активность, если она приносит удовольствие. Решение важно принимать вместе: «Что тебе нравится больше всего, а без чего можно обойтись?» Завершать нелюбимое нужно логично: в конце четверти или после выступления и соревнования. И помните: вложенные деньги и время никогда не окупятся, если продолжать через силу. А цена – здоровье и отношения с ребёнком.

КОГДА НУЖЕН СПЕЦИАЛИСТ

Педиатра стоит посетить, если появились частые головные боли, боли в животе, нарушения сна, резкие изменения аппетита или веса, частые болезни. Важно исключить физические причины, прежде чем всё списывать на нагрузку. К психологу или детскому неврологу стоит обратиться, если признаки перегрузки сохраняются дольше 3–4 недель – даже после снижения объёма занятий; появились тики, заикание, энурез, навязчивые движения, постоянная тревожность, подавленность, ребёнок перестал общаться с друзьями, в семье возникают конфликты из-за учёбы.

Немедленно обращаемся за помощью к психологу, если у ребёнка начались панические атаки, он наносит себе повреждения или говорит, что не хочет жить, никому не нужен и всем будет лучше без него. Такие слова, особенно от подростка, нельзя списывать на возраст или драматизацию. И помните: обращение к психологу – не признание поражения, а нормальная забота о ребёнке, как поход к врачу при высокой температуре. •

ФОТО: AI-GENERATED

ЖУКОВКА
ВАШЕ ЛИЧНОЕ ПРОСТРАНСТВО ВНЕ ВРЕМЕНИ И СУЕТЫ
ЭКСКЛЮЗИВНАЯ СИГАРНАЯ И ВИННАЯ КАРТЫ
•
ПРЕМИАЛЬНЫЙ БАР
•
УЕДИНЕННАЯ ТЕРРАСА, КАМИННЫЙ ЗАЛ И ПРИВАТНЫЕ КОМНАТЫ ДЛЯ ПЕРЕГОВОРОВ
+7 (919) 999-54-54
д. Жуковка, 54 (этаж 2)
18+
РЕКЛАМА
КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ



ЛАПИНО

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ
ГРУППА КОМПАНИЙ «МАТЬ И ДИТЯ»

lapino2.ru

ОНКОЦЕНТР ПОЛНОГО ЦИКЛА

ВМЕСТЕ ПРОТИВ РАКА. ВМЕСТЕ ЗА ЖИЗНЬ!







180 000
приемов в год

8 современных
операционных

12 000
операций в год

стационар
на 120 коек

- торакоабдоминальная онкология
- онкогематология
- онкоурология
- онкогинекология
- онкоколопроктология
- онкология головы и шеи
- онкомаммология
- химиотерапия
- онкология костных тканей и кожных покровов

Московская область, д. Лапино
1-е Успенское ш., дом 111/1

8 800 700 700 1

Реклама. ООО Хавен. Лицензия № Л041-00110-50/00589929 от 28.12.2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.