

3



Спорт-блиц

Герой нашей рубрики – гимнастка Мария Пасека.

6



Главное – выбрать правильный день

О процедурах для каждого периода цикла – врач КИЭМ Армине Минасян.

9



Алексей Ясинский

Интервью с владельцем автосалона «Автохаус Западный».

№7 (139)



газета

# НА РУБЛЁВКЕ *life*

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

narulevkerigelife

8 АПРЕЛЯ 2024

rr-life.ru 16+

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



## Антон Шкаплеров

«Я ВЕРЮ, ЧТО МЫ НЕ ОДНИ  
В ЭТОЙ БЕСКОНЕЧНОЙ  
ВСЕЛЕННОЙ»

*Российский космонавт-испытатель,  
полковник ВВС РФ, Герой России,  
участник 4 полётов на МКС,  
рекордсмен по пребыванию  
в открытом космосе среди  
российских космонавтов,  
участник кинопроекта «Вызов» –  
об истории космонавтики,  
любви к профессии, полётах  
к Марсу, семье, досуге  
и кулинарном таланте.*

стр. 4

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «РОСКОСМОС»



### STAFF КОНСЬЕРЖ

ПРЕМИУМ-СЕРВИС ПО ПОДБОРУ ДОМАШНЕГО ПЕРСОНАЛА

ЭКОНОМИМ ВРЕМЯ НА ПОДБОРЕ ДОМАШНЕГО  
ПЕРСОНАЛА, ПРЕДУГАДЫВАЯ ЖЕЛАНИЯ КЛИЕНТОВ  
ВАШЕГО УРОВНЯ

ПОДБЕРЁМ  
ДЛЯ ВАС

няню для детей
домработницу
охрану и телохранителя  
садовника на участок
повара на кухню
водителя

STAFF-CONCIERGE.COM \*+7 (977) 777-80-20

Г. МОСКВА, УЛ. БОЛЬШАЯ ГРУЗИНСКАЯ, Д. 30А, СТР. 1, 6-Й ЭТАЖ, БИЗНЕС-ЦЕНТР «ГРУЗИНКА»



РЕКЛАМА

**В РОССИИ**

**К 2030 году в стране станет на девять круглогодичных курортов больше.**



Иркутской областях, Санкт-Петербурге, Приморском крае и Бурятии будут созданы круглогодичные курорты. «Пять морей и озеро Байкал» станет самым масштабным туристическим проектом в новейшей истории России. На его реализацию до 2030 года будет направлено более 100 млрд рублей.

Уже сейчас практически во всех регионах появляются маршруты, которые интересны людям всех возрастов, развивается научно-популярный, событийный, промышленный туризм, запущены специальные молодёжные и школьные программы.

Стало больше мест, где можно увидеть уникальную природу России, прикоснуться к её истории и культуре, отдохнуть на морских, горнолыжных, оздоровительных курортах, в круглогодичных парках развлечений.

Количество ежегодных путешествий по стране за 6 лет планируется увеличить почти вдвое – до 140 миллионов.

На развитие внутреннего туризма направлен федеральный проект, согласно которому до 2030 года в Краснодарском крае, Крыму, Дагестане, Запорожской, Калининградской и

**В РЕГИОНЕ**

**Апрель – время наведения порядка и чистоты вокруг.**



Снег в этом году сошёл очень быстро, и коммунальные службы уже вовсю приводят в порядок после зимних месяцев улицы, парки, придомовые территории и детские площадки. Местные жители активно

включаются в эту работу и организуют локальные субботники.

Сделать наши территории ещё чище призвана и акция «Сдай старые шины на «Мегабак», которая проходит в Подмосковье до 15 мая. Приняв участие в фотоконкурсе этой акции, жители



могут выиграть сертификат на покупку новых покрышек на 20 тысяч рублей. Серебряные призёры получают 15 тысяч рублей, бронзовые – 10 тысяч рублей. Подробная информация на сайте [мегабак.рф](http://мегабак.рф).

**ЦИФРА**



**ОКОЛО 365 ТЫСЯЧ НОВЫХ МАШИН БЫЛО ПРОДАНО В РОССИИ ЗА ПЕРВЫЙ КВАРТАЛ 2024 ГОДА.**

**ЭТО В ДВА РАЗА БОЛЬШЕ ПО СРАВНЕНИЮ С АНАЛОГИЧНЫМ ПЕРИОДОМ ПРОШЛОГО ГОДА.**

**НА РУБЛЁВКЕ**

**В Лайкове состоялась церемония закладки фундамента новой школы.**



площадью свыше 13 тыс. кв. метров вместит 44 класса по 25 детей – по 4 класса в каждой параллели.

«Строящаяся школа в ЖК «Рублёвский Квартал» станет первой из трёх школ, которые планируется возвести на территории проекта, – сообщил управляющий партнёр бизнес-юнита «Московская область» группы «Самолёт» Александр Канивец. – Она будет построена в 2025 году, когда жилые дома первой очереди уже будут заселены». Помимо школ, на территории

Муниципальная школа возводится в ЖК «Рублёвский Квартал» и будет рассчитана на 1 100 учащихся. Четырёхэтажное учебное учреждение

жилого комплекса появятся четыре детских сада.

Капсулу времени с посланием потомкам в фундамент строящейся школы заложил глава Одинцовского городского округа Андрей Иванов. В мероприятии также приняли участие первые жители «Рублёвского Квартала».

**ТРЕНДЫ**



Актуальной деталью гардероба в этом году стал **джинсовый плащ**. Тренч из денима поддержит любую модную задумку.



В этом сезоне **Victoria Beckham** и **Chanel** предлагают модный образ дополнить плоскими аксессуарами, напоминающими тканевые шопперы и деловые папки.



Один из **главных трендов** этого лета – солнцезащитные очки с акцентной широкой оправой прямоугольной формы.

**СОБЫТИЯ**



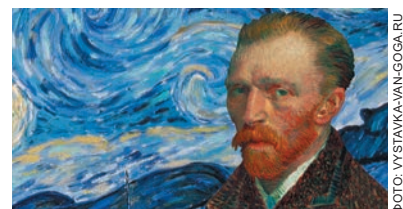
Во время нового конного представления «Дыхание звёзд», приуроченного ко Дню космонавтики, лошади переплывутся в планеты, которые встретятся в танце на орбитах Солнечной системы и погрузят зрителей в мир фантазии и волшебства.

► 55-й км Минского ш., 13 апреля, конноспортивный комплекс парка «Патриот»



Дни открытых дверей Звенигородской обсерватории подарят возможность прикоснуться к звёздам и узнать тайны Вселенной. В 12:00 и 16:00 здесь будут проводиться экскурсии, во время которых вы сможете осмотреть телескопы обсерватории.

► Одинцовский г. о., 13–14 апреля, Звенигородская обсерватория ИНАСАН



На выставке «**Ван Гог. Жизнь как Звёздная ночь**» представлены более 125 репродукций знаменитых сюжетов нидерландского художника, жизнь которого вдохновляет и удивляет одновременно. Картины воссозданы в оригинальном размере, с точной передачей цвета, фактуры и характера мазков.

► Москва, до 21 апреля, арт-галерея VEKARTA

Media & Publishing

**NESTOR НА РУБЛЁВКЕ LIFE**

Издатель **Яна Менчук**  
 Главный редактор **Яна Юрьевна Менчук**  
 Редакционный директор **Илья Кремер**  
 Выпускающий редактор **Екатерина Внукова**  
 Редакторы **Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко**  
 Корректор **Татьяна Пичурина**  
 Арт-директор **Марина Развожаева**  
 Дизайнер **Никита Стеценко**  
 Коммерческий директор **Светлана Бадаева**  
 Департамент рекламы **Татьяна Боква, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина**  
 Департамент маркетинга **Татьяна Вильчевская**  
 Департамент логистики **Лу Ли, Борис Волков**  
 Над номером работали: **София Вильчевская, Надежда Гуськова, Никита Харченко, Арmine Мишасян, Анастасия Бабуева, Александр Бунии, Евгения Кузнецова, Антон Седов, Анастасия Чубова, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.**

«На Рублёвке life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 50-02429 от 27.12.2016 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 20 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 7 (139) подписан в печать 5.04.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринбургский, ш.б. Обьютного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, пом. 311-часть. № ДБ-00001611 от 04 апреля 2024 г.

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

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

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

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

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

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: GUSTI.MOSREG.RU

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: ODIN.RU

ФОТО: WEEKENDMAXMARA.COM

ФОТО: CHANEL.COM

ФОТО: GUCCI.COM

ФОТО: PARKPATRIOT.RU

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: VYSTAVKA-VAN-GOGH.RU



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА М. ПАСЕКИ

## СПОРТ-ОКТАВА к Марии Пасеке

В продолжение серии блиц-интервью со спортсменами – российская гимнастка, призёр Олимпийских игр, чемпионка мира в опорном прыжке, чемпионка Европы, заслуженный мастер спорта России, член сборной команды России Мария Пасека.

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

Хороший вопрос! Моя голова – это генератор идей. Если бы не спорт, то я, определённо, стала бы бизнесвумен.

### 2. Вы помните свою первую победу?

Помню, как сломала ногу перед соревнованиями и сказала маме, что поеду в качестве зрителя. А в итоге сняла гипс, пошла выступать и заняла первое место.



### 3. Что было главным толчком к профессиональному занятию спортом?

В возрасте 5–6 лет я по телевизору научилась делать сальто и кувырки на батуте. Во мне был талант. И уговорила маму отдать меня в спортивную гимнастику.



### 4. Сформулируйте личное отношение к спорту в 5 словах.

Грация, выносливость, дисциплина, адреналин, командный дух.

### 5. Расскажите о последней прочитанной книге.

Елена Друма «Ты сама себе психолог. Отпусти прошлое, полюби настоящее, создай желаемое будущее». Мои впечатления от книги положительные, так как я всегда хотела изучать психологию. Возможно, однажды попробую себя в этой сфере.

### 6. Назовите самое невероятное событие в вашей спортивной жизни.

Меня не взяли на чемпионат Европы 2015 года. Но спустя время старший тренер сообщил, что я еду, так как одна из девочек травмировала ногу. Мне пришлось быстро сбрасывать вес, хотя бы 500 г. Тогда я привезла домой медаль.

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

Я не хотела бы возвращаться в прошлое... На то оно и прошлое. Пройдя свой путь, я получила определённый жизненный опыт. Узнать своё будущее мне не интересно.

### 8. Назовите свой девиз по жизни.

Мой девиз: никогда не расстраиваться! Идти только вперёд. Достижение цели не даётся легко. ●

Беседовала

Надежда Гуськова

[nadezda\\_guskova](#)



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

## Мелкий ПАКОСТНИК



Как правильно защитить своего питомца от последствий укуса клещей, рассказывает заводчик вельш-корги-пемброков Вильчевская Татьяна.



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ, ISTOCKPHOTO.COM

Пик клещевой активности в нашем регионе приходится на апрель – май и август – октябрь. Первые случаи заражения пироплазмозом у собак в московском регионе отмечались уже в марте, и поэтому я начинаю проводить обработку от клещей своим собакам при первых плюсовых температурах.

Механизм работы этих препаратов в том, чтобы убить членистоногое раньше, чем оно начнёт сосать кровь, т. к. содержащиеся в его слюне простейшие – бабезии, проникая в кровоток, поражают клетки крови собаки. Слюна паразита также может содержать возбудителей и других опасных заболеваний.

Стоит помнить, что большинство популярных средств для защиты от клещей – это инсектициды, по-простому яд. Если ваша собака не выходит за пределы участка и гуляет по стриженому газону, то лучше обойтись обработкой травы. И использовать ошейник или капли, когда вы выходите в поля и даже купаетесь.

С уходом многих брендов с рынка у меня, как и у моих друзей-собачников, возникли резонные вопросы: что делать и чем заменить ушедшие марки? ●

Продолжение материала читайте на сайте [rr-life.ru](http://rr-life.ru)



## Доставка от ресторана Причал

Обновлённое меню  
от шеф-повара  
Романа Парфиянова

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



+7 495 978-06-78

+7 495 635-40-32

[prichalrest.ru](http://prichalrest.ru)



РЕКЛАМА

# Антон Шкаплеров

## «Я ВЕРЮ, ЧТО МЫ НЕ ОДНИ В ЭТОЙ БЕСКОНЕЧНОЙ ВСЕЛЕННОЙ»

ния на орбиту, она оказалась очень огромной и очень красивой, настоящая голубая планета.

► **Было ли страшно первый раз выходить в космос?**

Первый мой выход в открытый космос длился 6 часов 15 минут. Мне не было страшно. Наоборот, очень хотелось почувствовать себя парящим в безвоздушном пространстве. Это был запланированный – как мы называем, рядовой – выход в космос, в котором мы выполнили все поставленные перед нами задачи, и я, счастливый, вернувшись на станцию, был горд, что мне доверили такое ответственное дело.

► **9 апреля с космодрома «Восточный» состоится запуск ракеты-носителя «Ангара-5М» на экологически чистом топливе. На ваш взгляд, она сможет в будущем заменить токсичные «Протон»?**

«Протон» действительно токсичны, а «Ангара» придумана как экологически чистая ракета, которая всегда будет стартовать с нашего российского космодрома «Восточный», а пуски с Байконура, думаю, мы закончим буквально через 3–4 года. Помимо «Ангара», там целое семейство ракет, от малых и лёгких до сверхтяжёлой, которые будут доставлять космические аппараты на другие планеты. Поэтому, да, действительно, мы не просто думаем перейти – это наше ближайшее будущее.



► **У вас есть блог, где вы отвечаете на вопросы и рассказываете о буднях на МКС.**

Да, меня многие просили, вначале родные и близкие, чтобы я им показывал красоты нашей планеты, фотографировал, снимал видео жизни на станции, а также различные космические объекты, которые находятся вокруг нас. Интерес к моим блогам причём не только у россиян, вообще по всему миру.

► **Космические туристы – уже не сказки, а наша реальность. Но МКС – не отель с развлечениями на любой вкус: все заняты работой и другими делами. Что там обычно делают туристы?**

Да, космический туризм – это новшество, которое первым сделал Роскосмос. Именно мы запустили первых 7 туристов. Один из них даже дважды летал в космос. Космические туристы – это люди, в основном бизнесмены, которые привыкли работать, зарабатывать деньги, и весь их полёт – он короткий, обычно 12–14 дней – полностью распланирован. Одни занимаются рекламой, другие



призывают людей к чему-то, третьи снимают разные видео, выставляют это в соцсетях. То есть кто-то из них занимается популяризацией своего полёта для себя лично, а другие отбивают те деньги (смеётся. – Прим. ред), ну по крайней мере часть денег, которые они затратили на билет.

► **Что, по вашему мнению, самое сложное в профессии космонавта?**

Космонавту приходится всегда учиться, так как космическая техника постоянно совершенствуется и от полёта к полёту меняются космические эксперименты, к которым надо готовиться ещё на Земле.

► **Многие люди чувствуют себя некомфортно вдали от дома даже на Земле. А когда ты находишься далеко, даже не на нашей планете, как справляться с осознанием бесконечной пустоты вокруг?**

Психологи выявляют тех, кто не сможет находиться в замкнутом пространстве или вдалеке от дома. Психологически неустойчивых, некоммуникабельных людей в космосе вы не встретите. Конечно, мы



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «РОСКОСМОС». ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. ШКАПЛЕРОВА

► **Антон, вы без преувеличения один из героев современности. Многие с детства мечтают об этой профессии, а вы не только полетели в космос, но и побили почти все мыслимые рекорды. Скажите, как начинался ваш путь?**

В моём детстве мечтать о космосе было очень популярно, мы знали всех космонавтов, их фамилии, их подвиги, о рекордах, которые ставил Советский Союз. И я так загорелся этой мечтой, что посвятил ей очень много времени. Читал истории космонавтов, узнавал об их судьбах, полётах, смотрел фильмы. И принял решение: как Гагарин, сначала стать лётчиком-истребителем, а потом уже полететь в космос.

► **Насколько сильно, по вашему мнению, человечество продвинулось вперёд в освоении космического пространства со времён Гагарина?**

Со времён Юрия Алексеевича были колоссальные скачки вперёд. Но, к сожалению, только в первые 20 лет. Гагарин, сделав лишь один виток вокруг Земли, стал первым человеком планеты, оказавшимся на орбите. Но после этого практически каждый полёт можно назвать новым рекордом. Все они ставились космонавтами Советского Союза. Сегодня темпы чуть снизились. Сейчас мы вновь возвращаемся к лунной программе. Я полагаю, что следующим огромным скачком в освоении космоса станет полёт человека на Марс.

► **Что больше всего поразило вас в вашем первом полёте?**

Больше всего меня поразило, когда я увидел нашу Землю со стороны через иллюминатор – практически сразу после выведе-





скучаем по родным и близким, но у нас есть возможность с ними общаться и по телефону, и через интернет, и по видеосвязи по выходным, а время летит быстро, и мы понимаем, что рано или поздно полёт закончится и будет возвращение на Землю, в родные стены.

► В условиях сложившейся политической обстановки какая атмосфера царит на МКС с иностранными коллегами?

Ничего не поменялось за последние 2–3 года. Мы как вместе летали, жили, работали, так и продолжаем с нашими партнёрами из США, Европы, Японии, Канады. Сейчас на каждом космическом российском корабле летит один американский астронавт. А на каждом американском – российский. Как раз сейчас МКС – это символ мира и дружбы, невзирая ни на какие геополитические проблемы.



► Съёмки в фильме «Вызов»... Подошло ли вам амплу актёра?

Не могу сказать, что было очень легко, но благодаря Климу Шипенко, который смог добиться от нас такой игры, как видит режиссёр, фильм удался. Конечно, у нас было больше дублей в сравнении с профессиональными актёрами, но в любом слу-

чае всё, что мы хотели снять в космосе и на Земле, мы сняли хорошо.

► У Гагарина было 2 дочери, у Титова 2 дочери – и у вас тоже 2 дочери. Что вы думаете о таком интересном совпадении?

Видимо, так совпало. Я счастлив, что у меня 2 дочери, у нас прекрасные отношения, дочери любят папу, гордятся им. Так распорядилась природа, у всех по-разному – и у космонавтов тоже.

► Расскажите, тяжело быть одновременно космонавтом, мужем и отцом?

Тяжело. Много времени ты занят на работе, мало его остаётся на родных и близких, поэтому, когда есть возможность, я всегда стараюсь проводить время с семьёй.



► Какой любимый семейный досуг?

Любим активный отдых. Зимой лыжи, доски. Летом – море, океан, акваланг, горы. Если это осень, то ходим за грибами. Люблю готовить на огне. Также ходим в театры, в кино, на концерты.

► Есть хобби, помимо космоса?

Я люблю большой теннис. Нравится заниматься в спортзале, плавать в бассейне, играть в бадминтон, с удовольствием катаюсь на велосипеде, люблю дайвинг, стараюсь в любом месте, где есть возможность, в любом водоёме нырнуть где-нибудь, причём это делаю со своей младшей дочерью. Она это тоже любит. При возможности обязательно полетаю на каком-нибудь летательном аппарате, самолёте, вертолёте.

► А гостей часто собираете у себя дома?

Когда есть возможность, обязательно приглашаем. Предпочитаем собираться у нас, чем к кому-то ехать в гости. Нам так более комфортно. Да и условия у нас все для этого есть, чтобы хорошо и приятно провести время.

► Есть коронное фирменное блюдо? Чем угощаете друзей?

Я с удовольствием делаю хороший шашлык в тандыре. А раньше любил приготовить хороший плов, но в последнее

время не было возможности. Вообще люблю готовить мясо. И неважно, стейки или бургеры. Всё, что можно делать на костре, – моя стихия.

► Буквально через несколько дней, 12 апреля, вся страна будет отмечать День космонавтики. Что бы вы хотели пожелать подрастающему поколению, решившему встать на путь покорения космоса?

Быть верными своей мечте. ► И в завершение беседы задам вопрос, который волнует многих. Мы одиноки во Вселенной?



Я не видел ничего такого, чего нельзя объяснить законами астрономии и астрофизики. Не видел ни летающих тарелок, ни инопланетян, но я верю, что мы не можем быть одни в этой бесконечной Вселенной. ●

Беседовала

София Вильчевская

Полную версию интервью читайте на сайте rr-life.ru



Благодарим за помощь в подготовке интервью селебрити-агента Вадима Кормилицына.

ДЕТСКИЙ  
УНИВЕРМАГ

DH DREAM HOUSE

2 ЭТАЖ



0+

РЕКЛАМА

# Главное – выбрать ПРАВИЛЬНЫЙ ДЕНЬ

Для какого периода цикла подойдут определённые косметические процедуры, рассказывает врач-косметолог, врач-дерматовенеролог **КИЭМ Армине Гамлетовна Минасян**.

## Период менструации (1–5-й день цикла)

Из-за низкого уровня эстрогенов кожа становится наиболее уязвимой, чувствительной, склонной к высыпаниям, а болевые ощущения от механического воздействия значительно усиливаются. В этот период по возможности лучше исключить агрессивные и травмирующие процедуры, механические чистки, так как скорость регенерации и заживления ниже, чем обычно. Сосуды становятся хрупкими, поэтому при инъекционных и инвазивных аппаратных процедурах вероятность синяков и отёков повышается. Это время подходит для уходовых процедур, HydraFacial, микротоковой терапии, различных видов массажа. Из инъекционных процедур предпочтение лучше отдать Pgr-терапии, а из аппаратных – BBL skin tyte, которая не травмирует кожу и не имеет периода реабилитации.

## Фолликулярная фаза (6–13-й дни) и овуляция (14–15-й дни)

В организме увеличивается уровень эстрогенов, запускаются активные процессы обновления кожи, ускоряется обмен веществ, сужаются поры. В эти дни кожа заживает быстрее, по-

этому лучше активно поработать с эпидермисом и дермой. Без ограничений (если не имеется других противопоказаний) можно использовать любые аппаратные методы, в том числе и лазерные шлифовки, ультразвуковой лифтинг, игольчатый RF и любые инъекционные методы.

## Лютеиновая фаза (16–28-й день)

Во второй половине менструального цикла преобладает эффект прогестерона, который делает кожу более жирной, рыхлой, способствует отёчности и ухудшает микроциркуляцию. Именно в это время появляются высыпания, даже если в другие фазы цикла женщина не страдает от подобных проблем. Оптимальными будут атравматические и аппаратные чистки, поверхностные химические пилинги, HydraFacial – всё, что направлено на регуляцию выработки кожного сала, глубокое очищение эпидермиса, борьбу с воспалениями и чёрными точками.



ФОТО: КИЭМ

В лютеиновой фазе на фоне сниженной способности к регенерации, застоя жидкости и замедления обмена веществ стоит избегать контурной пластики филлерами, агрессивных аппаратных методов, травматических чисток. ●

## Свет мой зеркальце, СКАЖИ

О процедурах красоты клиники «Парацельс» – врач – дерматолог-косметолог **Базуева Анастасия Юрьевна**.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА КЛИНИКИ «ПАРАЦЕЛЬС»

Для подготовки кожи к летнему периоду отлично подойдёт биоревитализация. Это инъекции гиалуроновой кислоты с витаминами и аминокислотами, которые прекрасно восполняют дефицит влаги после зимы. Кожа увлажняется, а морщинки разглаживаются. Это также помогает в профилактике пигментации. На подготовленной коже риск появления пигментных пятен становится гораздо меньше.

4D-омоложение лазером фотона – уникальная процедура без периода реабилитации. Дает очень красивый эффект лифтинга. Кожа подтягивается как изнутри, так и снаружи, морщины разглаживаются, а лицо обретает сияние.

До активного солнца подойдёт процедура фотоомоложения, дающая эффект фотошопа, то есть красивый, ровный цвет лица без тонального крема. Процедура убирает сосуды, пигментацию, стимулирует синтез коллагена. Мы получаем красивую, фарфоровую кожу.

Также важно не забывать о препаратах нейротропина, в народе ботокса. Он необходим для профилактики морщин. На активном солнце мимика лица усиливается, отчего закладываются морщины, добавляя возраста. ●



## ТОП-5 для весеннего преображения

От главного врача сети салонов красоты **White Fox Анастасии Чубовой**.



ФОТО: WHITE FOX

**Очищение кожи.** Технология очищения и омоложения кожи HydraFacial – это вакуумная разновидность пилинга, эффективность которой значительно выше его классических аналогов. Эта щадящая процедура не травмирует ткани и подходит для всех типов кожи. Аппарат идеально очищает поры, а также насыщает пептидами и гиалуроновой кислотой. Кожа мгновенно разглаживается и начинает сиять.

**Увлажняющий уход.** В зимний период кожа сильно теряет влагу. Одна из главных задач весны – восстановить водный баланс, напитать полезными компонентами. Увлажняющий уход в салоне позволит устранить излишнюю сухость, которая провоцирует появление признаков старения.

**Биоревитализация.** Инъекционную процедуру проводят с целью глубокого увлажнения кожных покровов. Она оказывает увлажняющее действие, подтягивает, делает кожу упругой и эластичной, разглаживая мелкие морщины, вызванные дегидратацией.

**Ботулинические нейротропины и филлеры.** Яркое солнце не заставит ждать появления новых морщин. Наиболее известный и распространённый метод их устранения – ботулинический нейротропин. После инъекций наблюдается разглаживание морщин, рельеф лица выравнивается. А филлеры на основе гиалуроновой кислоты помогают избавиться от уже сформировавшихся заломов кожи.

**Термолифтинг.** Главная цель таких аппаратных методик – стимулировать выработку коллагена. Лифтинг достигается путём нагрева тканей. Процедура на аппарате Omnimax Sharplight позволит поработать с возрастными дефектами (морщины, пигментные пятна), а также подтянуть проблемные зоны – кожу лица и зону под подбородком. ●

## В лето С ОБНОВКАМИ

В продолжение коллекции «Том Соьер» бутик **Genius Mate** представил лимитированный выпуск летних хлопковых футболок для мальчиков и девочек.



ФОТО: GENIUS MATE

Мягкость и свобода белого хлопка, напоминающего чистое небо, сочные краски и эмоции, фантазия и беззаботное настроение – в этом выпуске есть всё, за что так ценят это время юные Гении!

Он создан совместно с петербургской художницей, преподавателем по скетчингу и дизайнером по текстилю Анастасией Брагиной. Её любовь к ярким и динамичным артам выплеснулась в принтах нашей специальной коллекции.

В их основу легли сюжеты и культовые герои из романа Марка Твена. Здесь и добрая тётя Полли с клубничным вареньем, и озорной Том, радующийся летним забавам с друзьями или отправляющийся в рискованный поход с фонариком в заброшенную пещеру. Линейка буквально пронизана захватывающим духом приключений.

Конструктивной особенностью выпуска стали своеобразные контурные линии из выразительных атласных лент, будто лазерные лучи, пронизывающие обыденное пространство атмосферой игры и веселья. ●



Получите удовольствие от знакомства с коллекцией. Она, как и лето, оставляет после себя яркие впечатления! [geniusmate.ru](http://geniusmate.ru)

## Fifty brands = Fifty friends

Новый модный бутик на Ильинке стал домом «Клуба друзей».



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Проект, который задумывался как шоурум, наполненный брендовыми вещами и уникальными аксессуарами, за несколько месяцев стал точкой притяжения для жителей Рублёвки и Новой Риги.

Это не просто место для шопинга, а пространство для души. В 50 brands каждый посетитель становится другом, частью большого сообщества. Здесь вы можете получить консультацию стилиста, собрать капсульный гардероб, полностью изменить свой имидж, дать вторую жизнь старым вещам. А ещё для вас устроят незабываемую фотосессию под руководством модного эксперта, девичник с игристым, творческий вечер или даже бизнес-тренинг.

«Клуб друзей» «На Рублёвке – на Новой Риге – life», созданный для жителей района, обрёл в лице 50 brands настоящего «друга-партнёра». Для резидентов клуба в бутике уже состоялось несколько закрытых мероприятий. А дальше их будет только больше. Дом «Клуба друзей» всегда будет наполнен радостью и лёгкостью, будь то модный завтрак, интеллектуальный бранч или музыкальный ужин.



Фешен-эксперт **Елена Прекрасная**

Мы всегда рады новым друзьям! Ждём вас в новом концептуальном пространстве 50 brands. Будем дружить, творить, создавать и вдохновляться! ●



# 50 brands

ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСЕССУАРЫ

— МЫ ОТКРЫЛИСЬ —

CHAPURIN FREE AGE  
SAINT PETERSBURG

Rephase ALTA COSMESI @THANN™

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

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

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

РЕКЛАМА

# На что поменять «МЕРСЕДЕС»?



Сегодня Mercedes официально не поставляется в Россию, а значит, для того, чтобы получить все «плюшки» официального покупателя, нужно искать премиум-альтернативу. Разобрались, какие варианты есть.



ФОТО: MAJOR CITY

В прошлом году Россия заняла 19-е место в рейтинге стран, где продавался знаменитый немецкий бренд. За последние несколько лет поставки сократились почти в три раза, и это несложно объяснить. Без официального присутствия бренда исчезла значительная часть характерного премиум-сервиса Mercedes, за который во многом марку и ценили покупатели.

«Китайские производители поставляют на российский рынок уже не «сырой Китай», а адаптированные под наш климат и язык автомобили, – говорит руководитель направления продаж новых автомобилей в Major Дмитрий Паршенцев. – Компания Major в 2023 году стала лидером продаж автомобильных брендов EXEED, Chery, Ghangon, OMODA, Jaecoo, Haval, Tank, Geely, FAW. За два года реализации новых брендов мы научились их обслуживать и можем сказать, что это те же «европейцы» и «японцы», только с лучшей поддержкой от производителя. Сейчас появляются бренды с гарантией на автомобили в 7 лет. Количество автолюбителей, желающих купить китайские машины, выросло с 6,4 % в 2018-м до 53,1 % в 2023 году».



## ЧТО ЖЕ ТЕПЕРЬ ПОКУПАТЬ ВЗАМЕН ПРЕМИАЛЬНОГО АВТОМОБИЛЯ?

Для примера возьмём Mercedes-Benz – как самый продаваемый в 2018 году премиальный бренд в России: тогда было продано 44 133 авто этой марки.

На замену С-классу можно рассмотреть лифтбэк Changan UNI-V – стильный, технологичный, динамика – 7,1 с. Сама марка Changan – лидер на китайском рынке с показателем продаж 1,7 млн шт. за 2023 год.

Для владельцев GLC отлично подойдут автомобили марки Geely, в чьих руках 100 % акций VOLVO и такие модели, как Tugella, Monjaro. EXEED RX, новинку конца 2023-го, активно покупают звёзды шоу-бизнеса. Роскошный Hongqi HS5 – это марка китайских чиновников (с комплектующими от AUDI).

Класс E уверенно занимает Hongqi H5 II – полностью оцинкованный автомобиль на автомате и в богатом оснащении.



Комфорт GLE вам подарят: Voyah Free, электрический или гибридный, оснащённый пневмоподвеской, динамика – 4,8 с.; WEY 05, гибрид с полным комплектом современных помощников, динамика – 5 с., запас хода – до 730 км; полностью электрический Zeekr 001 с электродверьми, также пневмой, динамикой в 3,8 с., что на 0,1 с. быстрее, чем GLE 63 S 4MATIC+.

Класс S – это Hongqi H9 с ДВС и коробкой передач как у AUDI, электрический VOYAH Passion на полном приводе, пневме, с запасом хода до 730 км и динамикой 3,8 с. ●



Убедиться в предложенном сравнении на пробной поездке можно буквально по соседству – в Major City на Новорижском шоссе.

# Автолегенды

Отмечаем важные даты, которые делают 2024 год особенным для автомобильной индустрии.



ФОТО: BMW.RU

40-летие в этом году встречает BMW M5. Этот автомобиль появился 40 лет назад и стал символом спортивного бизнес-класса. На момент создания E28 M5 был самым быстрым серийным седаном в мире.

30 лет исполняется Audi A8 – одному из самых «модных» представительских автомобилей нулевых, его выбирали Ангела Меркель, Юрий Лужков, Сильвио Берлускони и Александр Лукашенко.

130 лет отмечает Benz Motor Velocipede – один из первых автомобилей, представленных Карлом Бенцем, и первый серийный автомобиль создателя Mercedes.



ФОТО: MBCLUB.RU

70 лет исполняется Mercedes-Benz 300 SL Gullwing.

Помимо фантастического дизайна и максимальной скорости в 263 км/ч, 300SL остался в народной памяти инновационными дверьми «крылья чайки».

125 лет отмечает первый автомобиль фирмы Opel Patentmotorwagen System Lutzmann.

125-летие отмечает туринский бренд Fiat.

100 лет назад был запущен первый немецкий конвейерный автомобиль Opel мощностью 4 л. с. – Laubfrosch.

70 лет исполняется легендарной модели Porsche 550 Spyder. Необычный внешний вид и передовые показатели идут рядом с мрачной историей об этом автомобиле – якобы у него была склонность мистическим образом убивать своих владельцев.

20 лет назад был представлен первый Smart – городской мини-автомобиль.

Полвека исполняется бестселлеру рынка Volkswagen Golf.

60 лет назад секретный агент Джеймс Бонд впервые погнался за преступниками на Aston Martin DB5. Это событие считается ключевым в истории взаимодействия мира кино и автомобильной индустрии. Рекламное партнёрство быстро выросло в тесное сотрудничество, которое обогатило кинематограф множеством бесценных шедевров. ●



ФОТО: NYPOST.COM



# Алексей Ясинский «МОЯ КОМПАНИЯ – ЭТО Я»

Владелец «Автохаус Западный» в преддверии 10-летнего юбилея автосалона – о стоимости эмоций, первой машине и конкурентных преимуществах своего детища.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «АВТОХАУС ЗАПАДНЫЙ»

► **Алексей, с чем встречаете десятилетний юбилей?**

На самом деле, десять лет – это весьма

условно. По факту я импортирую автомобили уже двадцать четыре года. Первую машину – BMW 5-й модели – привёз в шестнадцать лет, тогда у меня ещё и водительских прав не было. Сам салон «Автохаус Западный» был официально зарегистрирован в 2014 году.

► **И в чём его фишка? Чем обеспечивается его конкурентное преимущество?**

Это не автосалон в классическом понимании. «Автохаус Западный» – бутиковый салон, где владелец не только лично занимается клиентом, но и говорит с ним на одном языке. Покупателям я предлагаю только то, к чему расположен сам. Поэтому, например, никогда не буду работать в массовом сегменте, хотя это было бы оправдано с экономической точки зрения. По большому счёту я предлагаю не автомобиль, а эмоцию. Неслучайно каждый покупатель получает в подарок от салона картину: наш художник изображает его рядом с вновь приобретённым авто – на пике восторга. Машину он когда-нибудь продаст, а картина останется и будет напоминать об эмоции, которую захочется пережить ещё и ещё раз.



► **Какова в среднем цена автомобиля у вас в салоне?**

Мы продаём ультралюкс. Цена такого автомобиля начинается от 20 миллионов рублей.

► **И многие готовы платить за такие эмоции?**

Мои клиенты – это люди, у которых есть всё и которые знают, чего хотят. А если затрудняются – я помогу сделать выбор. Это тонкая индивидуальная настройка: если человек хочет оранжевые сиденья и розовый цвет кузова – мы это устроим. Или если вместе с автомобилем хочет получить мотоцикл или, скажем, горные лыжи. Однажды из Германии к нашему заказчику вместе с машиной приехала акустическая система NAIM того же производителя, что и в его Bentley. Помню случай, когда девушка никак не могла выбрать автомобиль: ей обязательно хотелось «не такой, как у бывшего». А поскольку бывших было не один и не два, выбрать оказалось трудновато. Но в итоге мы справились. В целом это тенденция: в начале двухтысячных брали то, что помощнее и подороже. Сейчас клиент стал куда более разборчивым.

► **С таким-то скрупулёзным подходом много машин удаётся реализовать?**

В «базарный» год – до ста авто. Но наша специфика не только в этом. Как я упоми-


нал выше, «Автохаус Западный» – компания, где за всё отвечает персонально хозяин. Перефразируя известное выражение, можно сказать, что моя компания – это я. Когда ввели санкции, возникло некоторое количество автосалонов, настроенных по-быстрому заработать на пустом рынке и, если запахнет жареным, уйти с него. А моя игра – вдолгую. Здесь главный капитал – репутация.

► **Не много найдётся людей, которые в шестнадцать нашли своё призвание – сразу и на всю жизнь. Вы верите в судьбу, в предназначение?**

Я верю в себя и в тяжёлую работу. ●

Беседовал Илья Кремер







НА РУБЛЁВКЕ *life*  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ  
ПРОГРАММУ ЛОЯЛЬНОСТИ

**ТВОЯ НОВАЯ  
КАРТА ПРИВИЛЕГИЙ**


*Всё, что нужно для жизни  
на Рублёвке и Новой Риге*




РЕКЛАМА



**ОФОРМИТЬ КАРТУ  
И УЗНАТЬ СПИСОК ПАРТНЁРОВ  
НА LOYALTY.RR-LIFE.RU**



Добавьте в Apple Wallet



Добавьте в G Pay

Справочник

ШИНОМОНТАЖИ И ДЕТЕЙЛИНГ-ЦЕНТРЫ



**Azure Detailing**

дер. Жуковка, 72  
+7 (495) 766-66-65  
azuredetailing.ru

► **Сервис на Новой Риге «Штутгарт гараж»**

3-й км Новорижского шоссе, дер. Гольево, территория производственно-складского комплекса, стр. 1

+7 (495) 159-82-77  
s-gar.ru

► **Выездной шиномонтаж**

+7 (999) 665-92-36  
vyezdnoy-shinomontazh-moskva.ru

**AUTO ESTETICA**



**Детейлинг-центр «АвтоЭстетика»**

Истринский р-н, дер. Лешково, 183  
+7 (495) 797-70-14  
autoestetica-newriga.ru

► **CityDetailing**

г. Москва, Боровское шоссе, 6, кор. 1  
+7 (926) 093-50-00  
cdc.ru



**Автосервис «СССР авто» на Рублёвке**

пос. Горки-2, Одинцовский р-н, Красногорское шоссе, 215  
+7 965 182 54 42  
rublevkaavto.ru



**АВТОТЕХЦЕНТР «БИП-СЕРВИС»**

Подушкинское шоссе, пос. Барвиха, д. 36а  
+7 (495) 108-55-88  
bip-auto.ru

► **Shina-Help**

Служба выездного шиномонтажа  
Круглосуточная поддержка  
+7 (999) 972-44-12  
shina-help.ru



**Сервисный центр ArtCar**

1-е Успенское шоссе, вл. 2, стр. 3  
+7 (495) 792-34-02  
artcar.msk.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

**УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ**

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

ПЕРСОНАЛ ДЛЯ ДОМА

► **АГЕНТСТВО «ПЧЕЛА»**

Более 15 лет для вас. Домработницы, няни, семейные пары, сиделки, повара, водители.

+7 (495) 741-58-28  
+7 (495) 995-83-88

м. Кунцевская  
[www.bee-agency.ru](http://www.bee-agency.ru)

► **АГЕНТСТВО «НОВОРИЖСКОЕ»**

Персонал для дома. Поиск, подбор, обучение.

+7 (905) 759-47-93  
+7 (925) 049-37-80

► **АГЕНТСТВО «ТОП-ПЕРСОНА»**

Работаем с 2001 года

+7 (925) 585-78-75  
+7 (910) 414-02-43  
+7 (499) 341-90-36

г. Красногорск, Ильинский тупик, ба, 4-й подъезд, 2-й этаж

► **«ИДЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ»**

РУБЛЁВО-УСПЕНСКОЕ ШОССЕ

1-й км

дом 1, офис 103  
+7 (925) 504-68-86

Работаем с 2007 года

УСЛУГИ

► **МУЗЫКА С 2 ЛЕТ!**

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

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

► **Ветеринарный врач на дом**  
Более 25 лет лечим питомцев! Ветеринарная клиника АСВЕТ, Одинцово  
+7 (495) 120-35-77  
[www.asvet.ru](http://www.asvet.ru)

► **Лучшие продукты. Идеальное приготовление**

Шеф-повар к вам домой:  
– организую и проведу вкусные мероприятия;  
– научу готовить с 0 до pro;  
– научу есть так, чтобы быть счастливым;  
– доведу вашу кухню до идеала: от чистоты до классного оборудования.  
Алексей Кочин,  
15+ лет в профессии.  
+7 (915) 825-16-80  
[nelyazgramm@alex.food.tech](mailto:nelyazgramm@alex.food.tech)

ОБРАЗОВАНИЕ

► Репетитор по географии  
Выпускник МГУ, магистрант. ЕГЭ на 100 баллов. Призер всероссийских олимпиад.  
+7 (912) 961-65-73, Михаил

Знакомства

**УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!**

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

► **Симпатичная и умная блондинка**

40- с 2 детьми познакомится для переписки с интересным мужчиной. А если у такового будет возможность и время, проведёт экскурсию по чудесному городу Калининграду, в котором живёт.

+7 (911) 470-77-16

► **Талантливая и совершенно не скромная личность**

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

VictoriaKiorsakInteriors



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

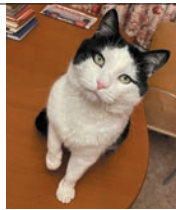
► **Прекрасная особа и активная интеллектуалка** ищет единомышленников для проведения совместного театрального досуга и посещения интересных событий творческого содержания.  
**+7 (964) 649-00-79**

► **Познакомимся с потенциальным «дедом» для внука и по совместительству другом для нашей красивой, но скучающей бабушки** в самом расцвете лет (63 г.) – для их совместного культурного досуга, прогулок и коротания холодных зимних вечеров за чашкой горячего чая и интересной беседы. Если есть такой, поделитесь!  
**Katysha\_Vnuk**

► **Девушка с модельным ростом и естественной красотой**, приятным голосом и милой улыбкой. Любит природу и жарить шашлыки, поэтому живёт в загородном доме на Новой Риге. Имеет высшее образование с отличием. Не скрывает, что готовит самый вкусный тирамису. Считает себя жизнерадостной, заботливой и ласковой. Ищет мужчину, с которым она когда-нибудь услышит марш Мендельсона.  
**Каролина, +7 (968) 880-80-66**

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

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



**Enigma Academy**  
сенсорно - динамическое пространство

**РАЗВИВАЕМ МОЗГ РЕБЁНКА ЧЕРЕЗ ДВИЖЕНИЕ**  
ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1,5 ДО 18 ЛЕТ

**1 ЗАНЯТИЕ ВМЕСТО 10 ДРУГИХ**

- СЕНСОРНАЯ КОМНАТА
- ЗАНЯТИЯ С НЕЙРОПСИХОЛОГОМ
- РАННЕЕ РАЗВИТИЕ
- BRAIN FITNESS
- НЕЙРОКАЛЛИГРАФИЯ
- АНТИСТРЕСС
- ПЕСОЧНАЯ ТЕРАПИЯ
- ЗАПУСК РЕЧИ

**ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ**

+7 993 917 39 17 • [ENIGMA-EDU.COM](http://ENIGMA-EDU.COM)  
МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ, ИСТРИНСКИЙ Р-Н, Д. ВОРОНИНО, СПОРТИВНО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР JET ARENA, 3-Й ЭТАЖ

НА РУБЛЁВКЕ LIFE НА НОВОЙ РИГЕ

**СМОТРИТЕ ВЫПУСК №9 ПРО ТОРГОВЫЙ ЦЕНТР DREAM HOUSE**

**НОВОЕ ГИД-ШОУ**

**САРАФАННОЕ РАДИО**

**РУБЛЁВКИ**  
с Полиной Дибровой

НА ВИДЕОПЛАТФОРМАХ И [RADIO.RR-LIFE.RU](http://RADIO.RR-LIFE.RU) 18+

3



ТОП-5

Пятёрка сезонных овощей  
для поддержки иммунитета.

6



Успеть не торопясь

На тему выбора школы для ребёнка  
рассуждает Евгений Кузнецова.

7



Сочинское сафари

Видеоблогер и автоэксперт  
Никита Харченко – о новом  
внедорожнике JAECCO.

№7 (125)



газета

# НА НОВОЙ РИГЕ *life*

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

narublevkerigelife

8 АПРЕЛЯ 2024

rr-life.ru 16+

НАШ САЙТ



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

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

РЕКЛАМА

## Сергей Жуков

**«НИКАКИЕ ДЕНЬГИ  
НЕ ЗАМЕНЯТ ПАПУ, БУДЬ  
ЭТО ДАЖЕ ТРИЛЛИОНЫ»**

*Российский певец,  
предприниматель  
и музыкант, солист  
и лидер поп-группы  
«Руки Вверх!» – о своих  
проектах, 90-х, проблеме  
буллинга подростков,  
капкейках и секрете  
продуктивности.*

*стр. 4*

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА СЕРГЕЯ ЖУКОВА

АКЦИЯ  
НА ЭЛИТНЫЕ УЧАСТКИ  
НА НОВОЙ РИГЕ

VILLAGIO  
ESTATE

MILLENNIUM PARK



**В МИРЕ**

**В начале года турпоток россиян в Китай вырос в два раза.**



отдыхали на китайском курорте Хайнань, 30 % посетили крупные города – Пекин, Шанхай и другие.

По мнению экспертов, россияне чаще стали ездить в Китай на фоне укрепления российско-китайского сотрудничества, которое повлияло на увеличение количества авиарейсов, а также расширенную визовую поддержку с китайской стороны. Возросло количество россиян, пересекающих границу в рамках командировок для участия в бизнес-мероприятиях и заключения новых контрактов.

По данным китайских туроператоров, с января по март около 60 % от общего числа российских туристов

Китай в настоящий момент стал для нас стратегическим партнером, поэтому в этом году, по прогнозам специалистов, российский турпоток в Китай превысит три миллиона человек, что в полтора раза выше допандемийного уровня. ●

**НА НОВОЙ РИГЕ**

**Боль от трагедии в «Крокус Сити Холле» не утихает в наших сердцах.**



погибших, стремятся всячески им помочь.

На девятый день после трагедии у стен «Крокус Сити Холла» архиепископ Одинцовский и Красногорский Фома (Мосолов) совершил православную панихиду. А вечером память погибших

Многие жители Подмосковья восприняли теракт, в котором погибло более 140 человек, как личную беду. Люди до сих пор несут цветы и игрушки к стенам концертного зала, соболезнуют пострадавшим и семьям

почтили минутой молчания, после которой симфонический оркестр под руководством Валерия Гергиева исполнил отрывки из сочинений Прокофьева. Во время выступления на стены проецировались фотографии и имена погибших.

Пока информации о том, что же будет на месте сгоревшего «Крокус Сити Холла», нет, но мы очень надеемся, что один из лучших концертных залов страны будет восстановлен. ●

**ЦИФРА**



**ВОСЕМЬ НОВЫХ ПОТЕНЦИАЛЬНЫХ НАЗВАНИЙ ДЛЯ СВОИХ АВТО ВЫБРАЛ КОНЦЕРН «АВТОВАЗ».**

ЭТО БУДУТ ТОРГОВЫЕ МАРКИ RETIVA, MERIDA, TARUSA, ALTRA, AZIMUT, XTOUR, GRAVIS И ASTERA.

**ПО-СОСЕДСКИ**

**Лиственница из-под Волоколамска представит Подмосковье на всероссийском конкурсе.**



Символ региона для конкурса «Российское дерево года» подмосковные жители выбрали с помощью интернет-голосования, которое проводилось с 13 по 31 марта. Дерево из усадьбы Гончаровых в Яропольце

получило больше всего голосов.

Всеобщее онлайн-голосование конкурса «Российское дерево года» пройдет с 1 мая по 1 августа 2024 года на сайте всероссийской программы «Деревья – памятники живой природы» (www.rosdrevo.ru). ●



**ТРЕНДЫ**



В этом сезоне графика в макияже точно будет в тренде. Если вы пока не научились рисовать стрелки, сейчас самое время. ●



Серьги-каффы в прочтении 2024 года – крупные, подчас закрывающие всю ушную раковину. ●



Все оттенки зелёного и пиксельные узоры в орнаменте тканей. Таким этим летом видит мужской гардероб Louis Vuitton. ●

**СОБЫТИЯ**



Подмосковный яхтсмен Сергей Комиссаров победил на стартовом этапе соревнований за Кубок России по парусному спорту. Спортсмен занял первое место по итогам гонки в олимпийском классе «Лазер-стандарт» среди мужчин.

► г. Сочи, 24–30 марта, СЦ «Юг Спорт»



День космонавтики и 6-летие со дня образования центра «Космонавтика и авиация» отметят на ВДНХ. Гостей ждёт насыщенная программа: интерактивный спектакль, выставка-кошпелей «В далёкой-далёкой Галактике», квезты, квизы и космический диктант.

► г. Москва, 11–17 апреля, ВДНХ, павильон «Космос»



В Открытом кубке Москвы по конному спорту имени П. Т. Гурвича среди лиц с ограниченными возможностями здоровья впервые примут участие ветераны специальной военной операции. Поддержку и спортивную адаптацию военнослужащих взял на себя БФ «Наша Сила Добра».

► г. Химки, 9–11 апреля, ОУСЦ «Планерная»

Media & Publishing

**NESTOR НА НОВОЙ РИГЕ LIFE**

Издатель Яна Менчук  
 Главный редактор Яна Юрьевна Менчук  
 Редакционный директор Илья Кремер  
 Выпускающий редактор Екатерина Внукова  
 Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко  
 Корректор Татьяна Пичурина  
 Арт-директор Марина Развожаева  
 Дизайнер Никита Стеценко  
 Коммерческий директор Светлана Бадаева  
 Департамент рекламы Татьяна Боква, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина  
 Департамент маркетинга Татьяна Вильчевская  
 Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков  
 Над номером работали: София Вильчевская, Надежда Гуськова, Никита Харченко, Арминэ Минасян, Анастасия Бадуева, Александр Бушин, Евгения Кузнецова, Антон Седов, Анастасия Чубова, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

**«На Новой Риге life»**

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ №50-02479 от 20.06.2017 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 15 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 7 (125) подписан в печать 5.04.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Делта» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизаринский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4Н-6-э/э/э, пом. 311-часть. № ДБ-000016111 от 04 апреля 2024 г.

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

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

www.rr-life.ru

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

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

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: MOSOBLER.RU

ФОТО: LADA.RU

ФОТО: 360TV.RU

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: FENDI.COM

ФОТО: FASHIONPHOTOGRAPHY.COM

ФОТО: SOCHINEWS.ID

ФОТО: VDNH.RU

ФОТО: НАШАСИЛАДОБРА.РФ

# Лето БУДЕТ ЖАРКИМ!

2024-й бьёт температурные рекорды прошлого года.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

2 апреля в Московском регионе воздух нагрелся до фантастических для этой даты +23,2 градуса – это абсолютный рекорд за всю 145-летнюю историю наблюдений за погодой. Таким рекордом апрель намекнул нам, что и приближающееся лето тоже будет тёплым. И синоптики это подтверждают. По их прогнозам, количество дней, когда воздух прогреется до плюс 25–30 градусов Цельсия и выше, в Москве и области за год совокупно составит почти месяц. Пожалуй, единственный минус в том, что тепло

будет приходить в наш регион волнообразно: жаркие дни будут сменяться резким похолоданием.

«Лето в целом ожидается тёплым, – говорит научный руководитель Гидрометцентра России Роман Вильфанд. – Но надо учитывать, что утверждены новые нормы погоды для каждого месяца и региона. В них уже заложены более высокие показатели с учётом тренда на глобальное потепление климата». По словам метеоролога, если бы прогноз составлялся по нормам двухлетней давности, то грядущее лето уверенно можно было бы назвать жарким. ●

## ТОП-5 СЕЗОННЫХ ОВОЩЕЙ ДЛЯ ПОДДЕРЖКИ ИММУНИТЕТА



**Молодая белокочанная капуста**, содержащая витамин С, наполняет организм энергией, укрепляет иммунитет. Благодаря витамину К этот овощ помогает работе печени. Витамины А, группы В, С, Р, U обеспечивают слаженное функционирование организма в целом и оказывают положительное воздействие на состояние костей, мышц, кожи, ногтей и волос. А благодаря клетчатке овощ нормализует работу ЖКТ и очищает организм от шлаков. Что касается пользы термически обработанной капусты, то при приготовлении она теряет свои полезные свойства.



**Цветная капуста** – овощ, незаменимый для всего организма. Благодаря ей улучшаются обменные процессы, нормализуется работа пищеварительной и иммунной систем, укрепляется сердечная мышца и стенки сосудов. Благоприятно сказывается овощ на работе кишечника, желчного пузыря и печени. А тартроновая кислота цветной капусты помогает бороться с жировыми отложениями, что особенно актуально при наращённых за зиму боках. Также капуста особенно рекомендована детям со склонностью к запорам. И содержит незаменимый для детей до года витамин D.



**Лук-порей**, благодаря флавоноидам в составе, обладает сильным противовоспалительным, антидиабетическим и противоопухолевым свойствами. Незаменим овощ и при дефиците железа. При регулярном употреблении он улучшает память, помогает работе головного мозга, а также нормализует работу нервной системы, повышая концентрацию и координацию. Витамин А в порее важен для иммунной и репродуктивной систем. Также при регулярном употреблении овоща улучшается зрение и межклеточные взаимодействия.



**Листовой цикорий** содержит витамины А, С и группы В. Он богат инсулином, что способствует нормализации уровня сахара в крови. А благодаря интибину овощ улучшает пищеварительный процесс, положительно влияет на состояние нервной системы. Калий в листьях цикория помогает работе почек. Также цикорий способствует процессу кроветворения, укрепляет сердце и сосуды. В целом овощ повышает устойчивость организма к различным заболеваниям, а также помогает заживлению ран, гнойников и угревой сыпи.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Свёкла** в отличие от других овощей весь год сохраняет в себе все ценные витамины и микроэлементы. Восполняет дефицит железа, кальция, магния и йода (содержит их дневную норму), является антиоксидантом. Но больше всего свёкла ценится за высокую концентрацию пектинов и антиоксидантов. Бетаин, дающий свёкле её насыщенный цвет, укрепляет иммунитет и помогает противостоять вирусам и простудам. Также овощ снижает давление, налаживает работу ЖКТ, повышает выносливость организма и улучшает работу уставшего за зиму мозга.

# ESTATE MALL

## ГАСТРОНОМИЯ, СЕРВИС И ОТДЫХ НА НОВОЙ РИГЕ

**ГАСТРОНОМИЯ**  
 ДАНИЛОВСКИЙ РЫНОК  
 CAFÉMILANO | KAI  
 SHORE HOUSE VILLAGE  
 ВИНОТЕКА ПЕРВЫЙ НОС

**ШОПИНГ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ**  
 КАРАОКЕ ROYAL ESTATE  
 PASSION BEAUTY | TOGAS  
 NA STYLE BOUTIQUE

**УСЛУГИ**  
 POINT ESTATE  
 GROOMING AVENUE  
 ЦВЕТОЧКА | АВТОМОЙКА  
 ХИМЧИСТКА ICLEANING

**КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ**  
 CROCUS FITNESS НОВАЯ РИГА  
 DRY BAR | KLUBMED PREMIUM  
 АПТЕКА ДОКТОР СТОЛЕТОВ

д. Захарово,  
ул. Заречная, 45А

ESTATEMALL.RU

РЕКЛАМА. ООО «КРУФ-2001»



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА СЕРГЕЯ ЖУКОВА

## Сергей Жуков

# «НИКАКИЕ ДЕНЬГИ НЕ ЗАМЕНЯТ ПАПУ, БУДЬ ЭТО ДАЖЕ ТРИЛЛИОНЫ»

► Ты довольно успешный хитмейкер. В чём, на твой взгляд, основной секрет запоминающейся песни, которая точно станет хитом?

Нет никакого единого рецепта. Песни не рождаются по заказу или по лекалам единым. Главное, о чём должны помнить молодые авторы, – что песни они пишут не для себя, а для зрителя. И их тексты должны находить отклик у самой широкой публики.

► Поговорим о другом нащумевшем проекте под твоим руководством – о «Плаксе». Такой огромный успех был ожидаем в момент работы над первым сезоном?

Сериал «Плакса» – это сложный, масштабный проект. Одна из миссий его состояла в том, чтобы достучаться до максимального количества подростков, родителей, учителей, до всех, кто так или иначе сталкивался с буллингом или травлей, показать, как противостоять злу. Родителям показать, как важно всегда общаться со своими детьми, обращать внимание, если они замкнулись или находятся в подавленном состоянии. А подросткам рассказать, как важно не закрываться в себе.



► Тебе как отцу Ники, исполнительницы главной роли, доводилось ли сталкиваться с буллингом в реальной жизни? И как современным родителям вовремя распознать, что их ребёнок подвергается травле?

К сожалению, да. Знаю, что Ника и Энджел сталкивались со слухами и буллингом в школе. Им говорили: «Вот вам папа роль купил. Вот вам папа всё устроил, а вы пришли на всё готовое». Наше общество так устроено, что люди во всём пытаются разглядеть подвох. Я это прочувствовал буквально полгода назад, когда после выхода «Плаксы» у Ники выросло количество подписчиков в соцсетях и, естественно, не удалось избежать огромного количества хейта.

► Почему тема буллинга в обществе так остра и необходимо о ней говорить с телеэкранов?

Потому что буллинг – это очень страшно, эту проблему нельзя замалчивать. Родители должны понять, что время изменилось, что современная травля может приобретать колоссальные масштабы и заканчиваться самым печальным образом. Раньше травля заканчивалась, как только ты уходил из школы, теперь она не имеет ограничений благодаря соцсетям. Ребёнку, который только начинает жить, очень сложно самостоятельно выйти из этого. Ему нужна помощь и старших, и профессионалов.

► Тебя теперь можно смело называть ещё и кино-продюсером – благодаря сериалу «Камера Мотор». История про парня, который в 91-м году переснимает голливудские фильмы в колонии, – это полностью выдуманная история или за основу взят какой-то реальный случай?

Идею сериала мы придумали всей нашей командой «Руки Вверх! Продакшн». Мы в какой-то момент подумали, а что если сделать сериал, в котором можно совместить комедию, ностальгию, экшен? С авторами и сценаристами моего продакшена нам захотелось снять картину о начале девяностых, где будет главным героем обычный парень по имени Коля. Он работает в видеосалоне. На дворе 1991-й год, люди моего поколения и постарше помнят, что тогда это было самое модное место. Однажды из-за невнимательности наш герой ставит детям кассету с фильмом для взрослых. В итоге Коля попадает в колонию-поселение. Однако именно там у него появляется возможность проявить свою любовь к мировому кинематографу. Коля начинает переснимать голливудские хиты, которые все мы смотрели в 90-е. Те самые «Коммандо», «Рэмбо», «Терминатор», «Челюсти» и многие другие. Вокруг этого творческого процесса и вертится сюжет.

► Сергей, начну с козыря и сразу скажу, что мой первый поцелуй с девушкой случился на дискотеке в лагере под твою песню. Как думаешь, сколько успешных и счастливых пар в стране образовалось благодаря твоему творчеству?

Тысячи, если не сотни тысяч! А если серьёзно, мне очень приятно, когда мне до сих пор говорят, как под песни «Руки Вверх!» встречались, целовались, танцевали первые медляки в школе, женились. Такая любовь публики на протяжении 30 лет – это большая награда для артиста! Каждый раз, когда я выхожу на сцену и вижу полные стадионы, я радуюсь как ребёнок и получаю громадное удовольствие от каждой минуты, проведённой на сцене.

► В марте этого года на телеэкраны вернулась «Новая Фабрика Звёзд». У тебя как у наставника уже появились любимчики среди участников?

Перед нами с Серёгой Шнуровым встала задача отобрать лучших на проект, а потом номинировать участников, понимая, что кто-то будет уходить, переживать, считать, что он чем-то хуже других. Поэтому я хочу сказать: для меня все ребята уже победители, большие молодцы, талантливые, яркие, интересные, и я всем желаю большой удачи.



► Какой совет ты бы дал молодым исполнителям, которые захотят попасть на новую «Фабрику» в будущем?

Обязательно идти на кастинг и пробоваться в проект. Если бы мне было 16 лет, я бы не отказался поучаствовать в таком проекте, потому что это огромный опыт и хороший старт.



► **Девяностые – очень популярная сейчас тема. Почему, на твой взгляд?**

Мы ностальгируем по тому времени. Знаете, память зачастую вытесняет негативные воспоминания, разочарования, оставляет только яркие вспышки приятных моментов. Мы вспоминаем, как искренне люди мечтали о вещах, которые сейчас для нас кажутся вполне обычными. В 90-е случился прорыв. Появилось много модных импортных товаров, и все хотели их заполучить. Для нас открывался новый мир. Это была эпоха открытий, в музыке появилось большое количество музыкальных групп, которые до сих пор выступают.

► **У вас есть семейная кондитерская «Любовь и сладости». Ваши с женой тортики и пирожные пользуются огромной популярностью у наших рублёвских соседей. Как возникла идея создать кафе?**

Идея создания кондитерской пришла к нам в тот момент, когда мы пытались заказать капкейки для нашей Ники в садик, а качество сладостей, которые мы находили, нас не устраивало. В те годы капкейки вообще были достаточно новым продуктом в России. Поэтому мы подумали и решили попробовать самим организовать производство. На протяжении года мы создавали, придумывали, нашли европейского кондитера, который специализировался исключительно на капкейках, вместе с ним проработали вкусы, коллекции. И спустя год запустились.

► **С таким количеством проектов ты ещё и отец пятилетних детей. Скажи, как удаётся совмещать все эти роли в медиапространстве с ролью папы?**

По счастью, в каждом из проектов со мной работают отличные команды. Если бы я занимался всем этим один, то ни одна жена

и семья не выдержала бы такого испытания и отсутствия папы дома. Никто никогда не заменит папу, никакие деньги, будь это даже триллионы. Поэтому я часто зову с собой детей на съёмки «Фабрики», а собираясь в тур, говорю сыну: «Поехали со мной на три концерта, поешь там». Понимаете, в моём медиаплане дел есть место всем.

► **Какой любимый совместный вид отдыха с семьёй?**

У меня есть два официальных отпуска в году. Я беру семью, и мы едем на море или на природу, где можно не думать о бизнесе, проектах. Недавно всей семьёй выбрались в Красную Поляну.

Младший спал в коляске, а мы со старшими детьми играли в снежки, катались на лыжах. Идеально провели время!

► **В чём секрет такой удивительной продуктивности? Какая жизненная фишка Сергея Жукова?**

Вы знаете, мне не приходится скучать, все мои проекты настолько разные: в 2023 году при полном аншлаге прошёл концерт «Руки Вверх!» в Лужниках. В городах открываются «Руки Вверх! Барь», успешно работает наша семейная кондитерская «Любовь и сладости». С командой «Руки Вверх! Production» креативим, пишем сценарии и радуемся успеху наших картин. Главная моя фишка – не доводить себя до критического состояния и отдыхать,

как только чувствую сильную усталость.

► **У такого человека, как ты, однозначно много друзей. Любишь приглашать их в гости?**

У меня не так много свободного времени, а когда оно появляется, провожу его с семьёй. Посиделки с друзьями тоже случаются, но не так часто, как хотелось бы. Когда мы собираемся с друзьями, на природе или дома, готовим традиционную



домашнюю кухню, без изысков в виде фуа-гра и прочих деликатесов. К счастью, мои друзья, как и я, люди простые: если выезжаем на природу, то по-пионерски разводим большой костёр, жарим шашлыки, поём песни под гитару, делаем овощные салатики.

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

Там есть отличные места для любимой рыбалки. Но о самом клёвом рыбном месте я вам не расскажу. ●

*Беседовал Роман Кузнецов*

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

Реклама



\*ВЕСТЛИШ АУТОХАУС МОСКВА

Работаем с 2014 г.

WESTLICH  
AUTOHAUS  
MOSKAU

МЫ ПРОДАЁМ ЭМОЦИИ

«АВТОХАУС ЗАПАДНЫЙ»



ПОСТАВКИ, ЛОГИСТИКА, ВЫКУП, КОМИССИЯ, ТРЕЙД-ИН СПОРТИВНЫХ, ПРЕМИАЛЬНЫХ, БРОНИРОВАННЫХ АВТОМОБИЛЕЙ И МОТОТЕХНИКИ В ЛЮБОЙ ТОЧКЕ МИРА

Отдел продаж +7 800-333-71-18

WhatsApp/Telegram +7 925-777-20-77

г. Москва, 1-й Смоленский пер., 21

WESTLICH.RU

«АВТОХАУС ЗАПАДНЫЙ»

## Через спорт К САМОРЕАЛИЗАЦИИ

О ключевой роли тренировок с раннего детства рассуждает двукратная чемпионка России по теннису, певица и блогер **Надежда Гуськова**.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Н. ГУСЬКОВОЙ

Спорт играет ключевую роль в самореализации как в детстве, так и во взрослой жизни. Хотя, будучи ребёнком, мало кто слышал такое слово, как «самореализация». Маленький человек просто обладает определёнными талантами, способностями, которые были вовремя замечены его родителями, и вот он уже идёт по своему пути. Лично мне спорт дал очень многое. Дисциплина, сила воли, характер – всё это сильно пригодилось мне как в спортивной, так и обычной жизни.

Самореализация – это, в моём понимании, желание добиться цели. Человек без желаний и амбиций вряд ли способен чего-то достичь в жизни. Но я уверена, что потребность в самореализации заложена в каждом. Конкретно же роль физических упражнений в этом вопросе имеет большое значение по многим причинам. Первое – это здоровье. Всем известно, что тренировки способствуют улучшению общего состояния, самочувствия и настроения. А успехи, будь то достижение личных рекордов, победы на соревнованиях или просто отточка своих навыков, повышают самооценку. По себе знаю: любому ребёнку это просто необходимо. Не всем легко даются навыки коммуникации и чувство уверенности в себе. Спорт же помогает как детям, так и взрослым лучше понять свои сильные и слабые стороны, чувствовать себя увереннее и ценить свои способности. Путём преодоления трудностей и достижения новых высот они могут раскрывать свой потенциал и реализовывать себя. Ведь это не только физическая, но и интеллектуальная активность.

Ещё один немаловажный факт: занятия спортом учат нас контролировать эмоции во время тренировок и соревнований. Этот навык помогает справляться со стрессом и давлением даже

в повседневной жизни. Я уж не говорю о том, что достижение целей требует постоянного труда, разработки стратегии и усилий для их достижения. Регулярные тренировки и режим с ранних лет учат ребёнка дисциплине и ответственности. Эти качества не так-то просто привить, но они важны как на спортивной арене, так и в школе, на работе, в личной жизни.

Спорт – мощный инструмент самореализации и развития личности, который помогает раскрытию потенциала человека, развитию способностей, талантов и становлению собственного я. ●

## Успеть НЕ ТОРОПЯСЬ

На тему выбора школы для ребёнка рассуждает руководитель образовательного проекта «Академия знаний» дошкольного отделения **Евгения Кузнецова**.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Е. КУЗНЕЦОВОЙ

Весной школы проводят дни открытых дверей, входные тестирования и диагностики. Самое главное – понять, действительно ли готов ребёнок к школе и есть ли необходимость торопиться, чтобы стать учеником именно в этом году. К возрасту 5–6 лет, при условии что в детский сад малыш пошёл в 3–4 года, у ребёнка постепенно стабилизируется эмоциональная сфера, интерес к разным занятиям увеличивается, социальная жизнь становится приоритетной. Дети бегут в детский сад, потому что там друзья, любимые воспитатели и много всего интересного, а навыки самообслуживания не вызывают трудностей.

В этот период дошкольного становления в семье очень важно создавать момент успеха,

хвалять за дела, выстраивать границы друг друга, говорить с ребёнком так, чтобы он слышал ваши слова, мысли и чувства. Малышу необходимо понимать, что маме и папе так же важны его результаты, как и ему самому. Задача родителей – хвалить, интересоваться при ребёнке его успехами у воспитателей и педагогов. Всё это поможет будущему первоклашке привыкнуть к учебной атмосфере.

В идеале при выборе школы следует выяснить всё о программе данного учреждения минимум за 1 год, чтобы было время планомерно выстроить учебный процесс ребёнка.

Важно понимать, что не возраст определяет готовность к 1-му классу. Все школьные программы разные, и направленность в учебных заведениях даже в начальном звене имеет различную программную ориентацию.

А главное – амбиции родителей не должны становиться основным доводом в выборе школы. Цель состоит в том, чтобы обучение было посилено, интересно и приносило результат. ●

## Науки ЮНОШЕЙ ПИТАЮТ

О том, что интересного ждёт учеников Ломоносовской школы №5 в новом учебном году, – заместитель директора по воспитательной работе **Антон Седов**.



ФОТО: ЛОМОНОСОВСКАЯ ШКОЛА

Фундамент, на котором строится уклад нашей школы, – это традиции. Они создают особую, вдохновляющую атмосферу, помогают коллективу сплотиться, почувствовать принадлежность к большой и дружной Ломоносовской семье.

Ребят вновь ждут мероприятия, посвящённые личности М. В. Ломоносова, литературные конкурсы,

театральные постановки и многое другое. Осенью состоится традиционный Ломоносовский бал.

В то же время наши педагоги не устают придумывать что-то новое. Например, загородная Ломоносовская школа № 5 реализует программу двойного аттестата, которая позволит ломоносовцам получить и российский аттестат, и канадский диплом о среднем образовании Ontario Secondary School Diploma (OSSD).

Одним из основных направлений работы останется профориентация. Особое внимание в следующем году будет уделено развитию естественно-научного профиля.

Важная роль в школе отведена научной и проектной работе. Уже сейчас ребята выбирают темы проектов и исследований на следующий учебный год. Результаты работы они представят на конференции «От замысла – к открытию».

В новом учебном году у нас будет активно развиваться направление волонтерства, привлечение учеников к участию в экологических, благотворительных, культурных и спортивных акциях. ●



# Сочинское САФАРИ



Видеоблогер и автоэксперт **Никита Харченко** протестировал новый внедорожник компании **JAESOO** в сочинских горах.

**MrNikitaauto**

Тестировать **JAESOO J7** мы решили в Сочи, потому что именно здесь есть потрясающая возможность испытать внедорожник в разных условиях. И в первую очередь мы отправились покорять горные серпантины, а заодно поближе познакомиться с окрестностями Красной Поляны.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА JAESOO. ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Н. ХАРЧЕНКО

До единственной в нашей стране бобслейной трассы, построенной для Олимпиады на высоте 840 м над уровнем моря, мы доехали легко. Под



капотом автомобиля – единственный у марки **JAESOO** мотор с объемом 1,6 литра, 186 л. с. и 275 Нм крутящего момента. Но несмотря на то что

при двух пассажирах машина действительно управлялась вполне хорошо, легко входила на серпантины на скорости до 40 км/ч и вела себя довольно предсказуемо, всё же при повышении скорости или количества пассажиров начинала завывать и каменела.

Спускаться на **JAESOO J7** по серпантину было также приятно, так как машина шла своим ходом и при этом рулилась очень мягко. Проекция показаний датчиков на лобовое стекло позволяла нам полноценно насладиться атмосферными видами, а качественная шумоизоляция не давала пробраться посторонним звукам в автомобиль.



Помимо всех дорожных функций **JAESOO J7**, мы не могли не проверить его внедорожные возможности. Для этого на сле-

дующий день поехали по настоящей горной дороге, где нас ждали узкий серпантин, гравийная поверхность, ямы и грязь после прошедшего дождя. Благодаря полному приводу машина держалась уверенно и справлялась со всеми сложностями, несмотря на скользкую и мокрую дорогу. С комфортом добравшись до ремесленной пивоварни **Endemic Mountain Brewery**, расположенной в горах на высоте 700 метров над уровнем моря, мы передохнули

и послушали увлекательный рассказ о секретах и технологиях пивоваренного ремесла. Когда возвращались обратно, вниз по склону машина ехала столь же уверенно, её никуда не тащило и система стабилизации работала на все 100 %.

Уже ближе к Сочи мы протестировали адаптивный круиз-контроль – и со всеми задачами он справился идеально. При скорости 110 км/ч машина сама держалась строго в полосе, никуда не уходила – ехала прямо, как по рельсам!

Был уже вечер, и мы знатно утомились, но машина облегчала нам путь: фары светили ярко и, когда встречный автомобиль пропал, дальний свет включался автоматически. Комфорта добавляла светодиодная подсветка внутри салона, которая создавала эстетику и приятную атмосферу. Доехав до набережной, мы без лишней траты времени припарковали автомобиль (в чём нам очень помогла камера на 540 градусов) и за бокалом хорошего игристого обсудили с коллегами наш сложный маршрут. ●



природа  
роскоши



ЛЕКЦИЯ О СЕМЕЙНЫХ  
ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ

«УЙТИ НЕЛЬЗЯ ОСТАТЬСЯ»

20 АПРЕЛЯ | 14:00



Психолог: **Элина Ясинская**

Стоимость участия: **3000 Р**

Московская область, г. Красногорск  
Международная ул., 8, «Крокус Сити Молл»



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ИНФОРМАЦИЯ  
& БРОНИРОВАНИЕ  
БИЛЕТОВ

# Камчатка – ТЕРРИТОРИЯ КРАСОТЫ

Тележурналист-путешественник Александр Бунин рассуждает о том, почему в самую восточную точку страны стоит поехать в апреле-мае.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

«Россия начинается на Камчатке» – стела с этим категоричным утверждением встречает всякого путешественника, прилетающего в главный камчатский аэропорт Елизово. Установленная на фоне панорамы трёх главных камчатских вулканов, с фигурами медведицы и медвежонка – своей фундаментальной эстетикой она гонит прочь всякое желание спорить с этим постулатом.

Камчатка в апреле и начале мая воплощает собой естественный градиент от зимы к весне, где великие снега ещё держат свои позиции, но первые признаки пробуждения природы уже ощутимы. Край мира это? Безусловно! Хорошо видимая иммерсивная грань, на лезвии которой земля встречается с огненной мощью вулканов, изящно подчёркивает всё величие здешней природы, и интенсивность этого ощущения многократно увеличивается от глубинного смысла Камчатского края, с которого каждый день солнце начинает своё движение вдоль большой страны.

«Почему Камчатка и зачем в апреле-мае?» – спросит мнительный скептик. Можно, конечно, ответить устоявшимся мемом «во-первых, это красиво», и этого будет довольно. Меж тем погода в эту пору, несмотря на определённую переменчивость, позволяет одновременно наслаждаться величественной снежной зимой с вполне лояльной к организму температурой воздуха (0 – минус 2 градуса ночью) вкупе с превалянием солнечных дней. К тому же день становится длиннее, что позволяет приезжему путешественнику, томящемуся в ожидании невиданного природного размаха, наслаждаться Камчаткой гораздо дольше обычного. Летом, конечно, этот тайминг кратно увеличивается, но снега-то уже не будет.



Снег. Именно это и есть основной аргумент выбора апреля и начала мая для кажущегося нескончаемым перелёта (около 9 часов) на полуостров. Для горнолыжников это, пожа-

луй, единственное в стране место, где снега в это время ещё много – и он стабилен. Бонусом каждому достаётся выгуливание нового костюма, затерявшегося в недрах рублёвских гардеробных, и абсолютно единственный в своём роде (рука могла бы потянуться и написать «эсклюзивный», но применительно к здешним пейзажам этот термин будет однозначно пошлым) вид по сторонам от спуска – безбрежнейшие просторы, над которыми высятся господствующие нотабли вулканов. Добавьте сюда достойные (даже по столичным меркам) горнолыжные базы «Красная сопка», «Эдельвейс» и «Мо-



розная гора», что предлагают приятственный сервис на трассах разной сложности, и, считайте, я вас уговорил.

Однако всякий приезжающий сюда подтвердит, что путешествие в это время года – не только лыжи. Вы когда-нибудь видели, как камчатский лосось идёт на нерест? Толпа футбольных фанатов, выходящая к метро со стадиона своей команды после выигрыша, покажется вяло прогуливающимся одиноким мизантропом, избегающим публики, по сравнению с нерестом. Рыба, проделавшая колоссальный путь через все просторы Тихого океана, в эти дни рвётся домой, словно изголодавшийся по супруге командированный муж. Дурацкая, конечно, метафора, но сравнить ещё с чем-то кипящую от рыбьих плавников и хвостов воду на ум не приходит. Магнетизм любимого ареала и желание продолжить род делает лосося безумным. Взглянуть на это сумасшествие съезжаются рыбаки, фотографы и просто любители природы со всего мира.

Разумеется, говоря о Камчатке, не стоит забывать о гейзерах и фонтанирующих вулканических источниках. Местные решительно утверждают, что это не только визуальное средство для ментального отдыха и восстановления сил, но и уни-



кальное лечебное. Не испытывать возможность окунуться в целебные воды – сочтут неимоверным вздором. Да и вообще – Долина гейзеров или Вулкан Мутновский с его активной фумарольной деятельностью, несомненно, оставит яркое впечатление. Камчатка в апреле и начале мая – этакая контемпляция величественных ландшаф-



тов и собственного участия в неповторимых природных процессах, неподражаемое сочетание зимних и весенних развлечений с оттенком экстремальности. Что превращает рутинное времяпрепровождение небольшого отпуска в истинное приключение. Туда, где начинается Россия. ●



## 🎵 Постановки и концерты



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

### «САМАЯ РОСКОШНАЯ СВАДЬБА ЭТОГО ЛЕТА»

13 АПРЕЛЯ | 20:00 | 12+

Главная театральная премьера сезона. Наверное, каждый хоть раз в жизни был на свадьбе и на театральной постановке. А многие ли могут похвастаться тем, что были на спектакле-свадьбе? На этой свадьбе будет играть известный оркестр Mercuryband.

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



### «МАММА МИМО! ИЛИ МЮЗИКЛ ПОШЁЛ НЕ ТАК»

Апрель | 12+  
Закрученная комедийная интрига, главные мировые поп-хиты и мастер-класс по постановке мюзикла.  
Билеты от 1 400 руб.  
Театр «Маска», МДМ  
mammamimo.ru



### ОПЕРА «САДКО»

С 11 ПО 14 АПРЕЛЯ | 16+

История гусяра Садко становится путешествием в мир фантазий и желаний современного человека, тоскующего по эмоциям.

Билеты от 300 руб.  
Большой театр  
bolshoi.ru



### «НИЧЕГО НЕ БОЙСЯ, Я С ТОБОЙ»

АПРЕЛЬ | 12+

20 хитов группы «Секрет» в современном звучании, захватывающий сюжет, крутые декорации.

Билеты от 900 руб.  
Театр МДМ  
secretmusical.ru



### СТАС МИХАЙЛОВ

27 АПРЕЛЯ | 18:00 | 6+

Отметить свой юбилей любимец женщин решил в кругу поклонников.

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



### БАСТА

20–21 АПРЕЛЯ | 12+

Выступление рэпера будет особенным, потому что Баста отметит с фанатами день рождения.

Билеты от 4 000 руб.  
ДВОРЕЦ СПОРТА «МЕГАСПОРТ»  
megasport.mossport.ru



### МИХАИЛ ШУФУТИНСКИЙ

16 АПРЕЛЯ | 19:00 | 6+

Каждый концерт артиста – это умопомрачительный праздник, наполненный желанием жить.

Билеты от 1 000 руб.  
ГКД  
kremlinpalace.org



### ШАНСОН ГОДА

20 АПРЕЛЯ | 18:00 | 12+

«Радио Шансон» традиционно подведёт музыкальные итоги за год и представит хиты года.

Билеты от 2 500 руб.  
«live Арена»  
livearena.ru



### ГРИГОРИЙ ЛЕПС

21 АПРЕЛЯ | 19:00 | 12+

У него есть чувство хита, и цена тому – обожание слушателей.

Билеты от 3 000 руб.  
Волейбольный спорткомплекс «Одинцово»  
volley.odin-sport.ru

## ✉ Детям

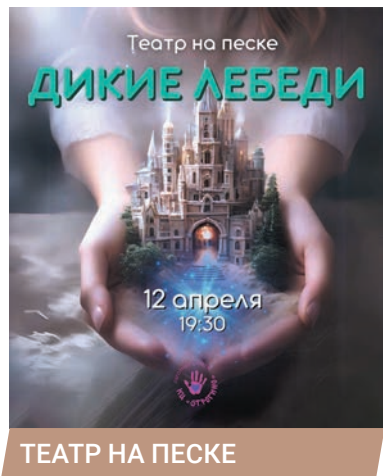


### Х/Ф «ЛЕТУЧИЙ КОРАБЛЬ»

АПРЕЛЬ | 6+

Царь собирается выдать свою дочь Забаву за красавца Поля. Вот только царевна хочет выйти замуж по любви.

Билеты от 710 руб.  
«Киномакс Рига-Молл»  
kinomax.ru



### «ДИКИЕ ЛЕБЕДИ»

12 АПРЕЛЯ | 19:30 | 6+

Спектакль по мотивам сказки Г. Х. Андерсена «Дикие лебеди». Песочная анимация перенесёт зрителей в волшебную страну.

Билеты от 500 руб.  
Культурный центр «Строгино»  
strogino.ru



### ШОУ «КОРОЛЬ ЛЕВ»

28 АПРЕЛЯ | 16:00 | 0+

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

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



### «ДОРОГА В КОСМОС»

13 АПРЕЛЯ | 11:00 | 6+

На занятии участники познакомятся с первыми шагами человечества в освоении космоса, изучат архивы Юрия Гагарина.

Билеты от 350 руб.  
Музей «Новый Иерусалим»  
njerusalem.ru



### «ЗОЛУШКА»

26 МАЯ | 17:00 | 0+

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

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



МОСКОВСКИЙ  
ТЕАТР  
МЮЗИКЛА

20:00  
**22 АПРЕЛЯ**  
2024

ГАЛА-КОНЦЕРТ

# УИТНИ ХЬЮСТОН

НАСЛЕДИЕ  
ЛЕГЕНДЫ  
ВОЗРОДЯТ

ЗВЕЗДЫ ЭСТРАДЫ  
И ПОПУЛЯРНЫХ  
ТЕЛЕШОУ



АЛЕКСАНДР ПАНАЙОТОВ, МАРГАРИТА ПОЗОЯН, ЛЮДМИЛА СОКОЛОВА, ЕЛЕНА МАКСИМОВА, ОЛЬГА ЗАДОНСКАЯ, АЛЕКСАНДРА БЕЛЯКОВА, ОКСАНА КАЗАКОВА, АЛЛА РИД, АРЦВИК, АЛАН БОГОСЛОВСКИЙ, ПЕТР ЕЛФИМОВ, СЕМЕН ВЕЛИЧКО, ЮЛИЯ ПАК, ВЯЧЕСЛАВ ЯВКИН, ОДИССЕЙ АДЖИНДЖАЛ, АЛЕКС КРЫЛОВ, АРСЕН МУКЕНДИ, ЭТЕРИ БЕРИАШВИЛИ, SOUL REFLECTION, BACK IN BLACK\*. ПРОДЮСЕР: ПАВЕЛ НЕОН

**ПУШКИНСКАЯ ПЛ., 2, +7 495 784-63-00 WWW.TEAMUZ.RU**



НА РУБЛЁВКЕ *life*

TRAVELY



Кракатук



PERPETUUM  
MUSIC

16+

\*ПРОГРАММА КОНЦЕРТА  
МОЖЕТ БЫТЬ ИЗМЕНЕНА

РЕКЛАМА