№22 (187)

23 НОЯБРЯ 2026

НА НОВОЙ РИГЕ

LIFE

ГЕРОЙ НОМЕРА

САТИ КАЗАНОВА

«ЗАГОРОДНАЯ ЖИЗНЬ — ВЕЛИКАЯ РОСКОШЬ»

Актриса и певица — о замедлении как способе выжить в информационном шуме, индийской размеренности, мультикультурном воспитании, идеальном дне и своей загородной мечте.

ЗИМНИЕ СКАЗКИ ЕВРОПЫ

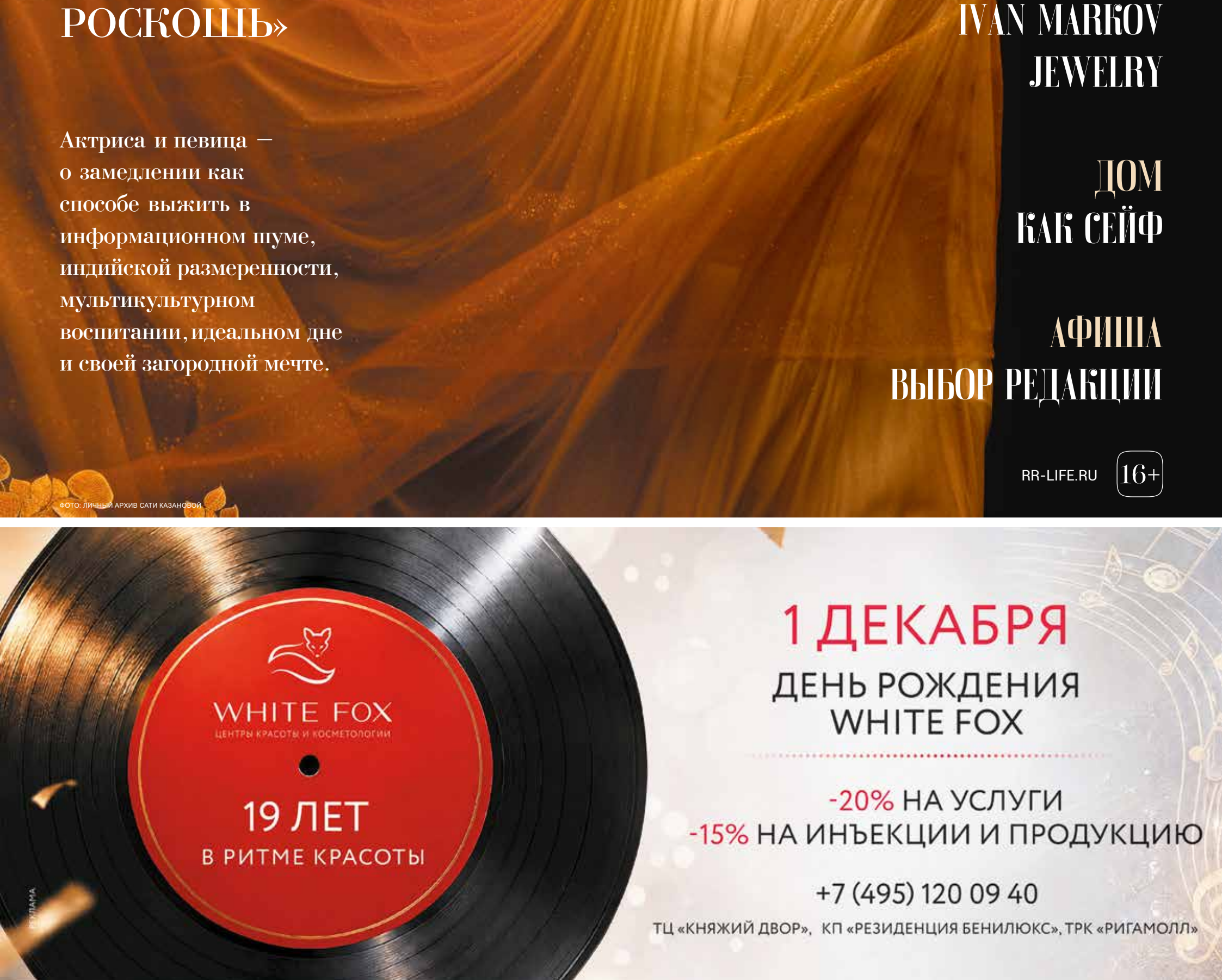
ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ IVAN MARKOV JEWELRY

ДОМ КАК СЕЙФ

АФИША

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ САТИ КАЗАНОВОЙ



В МИРЕ

МИРРА АНДРЕЕВА СТАЛА ПЕРВОЙ ИЗ РОССИЯНОК ЗА 22 ГОДА, ВЫИГРАВШЕЙ ИТОГОВЫЙ ТУРНИР WTA.

19-летняя Мирра, выигравшая WTA Finals, стала самой молодой чемпионкой Итогового турнира после Марии Шараповой, взявшей этот трофей в 2004 году, а также первой россиянкой, получившей этот титул, после той же Шараповой в 2004-м и самой молодой полуфиналисткой турнира за последние 10 лет. Предыдущей спортсменкой, которой удалось выйти в полуфинал, была Светлана Кузнецова – в 2016 году в Сингапуре.

В полуфинале, пройдя весь групповой этап без поражений, наша соотечественница одолела американку Джессику Пегулу. А уже в финале Итогового турнира WTA россиянка в двух сетах обыграла украинскую теннисистку Элину Свитолину – 7:5, 6:3. Кроме солидных призовых (почти 276 миллионов рублей) и эксклюзивного автомобиля Mercedes AMG SL 55, Мирра Андреева получила вторую строчку мирового рейтинга – и с высокой долей вероятности уже совсем скоро станет первой ракеткой мира.



Владимир Путин поздравил теннисистку с победой: «Вы вдохновенно прошли всю сложную турнирную дистанцию, в красивых и напряжённых поединках продемонстрировали великолепную подготовку, мастерство, выдержку и волю». ●

ФОТО: СОЦСЕТИ @_MIRRAANDREEVA_

В СТРАНЕ

ЦБ НАЧНЁТ ПЕРЕДАВАТЬ В НАЛОГОВУЮ ДАННЫЕ О ПЕРЕВОДАХ МЕЖДУ ФИЗЛИЦАМИ С 2027 ГОДА.



Минфин предложил сдвинуть срок вступления в силу нормы, по которой Банк России будет сообщать в ФНС о гражданах, систематически получающих деньги от других физлиц, на 1 января 2027-го. Поправку планируется внести в статью 85 Налогового кодекса. Суть изменения в том, что ЦБ получит обязанность направлять в налоговую службу сведения о людях, чьи банковские операции несут признаки систематического получения дохода от других физических лиц. Конкретные критерии – форму передачи, перечень признаков, периодичность и формат – определит отдельное соглашение между регулятором и ФНС. То есть пока точный порог, при достижении которого переводы начнут считать «систематическим доходом», не установлен.

После вступления нормы в силу ФНС получит право запрашивать выписки по счетам тех, чьи операции попадут под критерии систематического дохода, – без необходимости инициировать проверку или выносить решение о взыскании. Для большинства читателей это означает одно: если человек периодически получает переводы от знакомых, родственников или клиентов без оформления самозанятости или ИП, то с 2027 года такие операции могут попасть в поле зрения налоговой автоматически. Пока поправка находится на стадии предложения и должна быть внесена в текст закона до его окончательного принятия. ●

ФОТО: AI-GENERATED

ЦИФРА

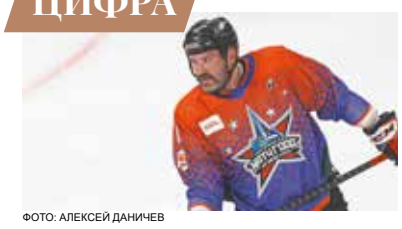


ФОТО: АЛЕКСЕЙ ДАНИЧЕВ

763-Ю ГОЛЕВУЮ ПЕРЕДАЧУ В НОЯБРЕ 2026 ГОДА ОТДАЛ 41-ЛЕТНИЙ РОССИЙСКИЙ ФОРВАРД АЛЕКСАНДР ОВЕЧКИН, СТАВ АБСОЛЮТНЫМ РЕКОРДСМЕНОМ «ВАШИНГТОНА» ПО ЭТОМУ ПОКАЗАТЕЛЮ.

ПО-СОСЕДСКИ

ЕЛЕНА ХАРЛАМОВА ОБСУДИЛА ПЛАНЫ РАЗВИТИЯ АРХАНГЕЛЬСКОГО С МИНИСТРОМ КУЛЬТУРЫ.



На встрече поднимались вопросы хода реставрации объектов культурного наследия, благоустройство территории и перспективы развития музея на 2027–2028 годы. Елена Харламова представила программу развития Архангельского, включающую обновление инфраструктуры, расширение культурно-образовательной деятельности и создание новых пространств.

«Музей-заповедник “Архангельское” – уникальный памятник отечественной культуры, и наша общая задача – не только сохранить его богатейшее историческое наследие, но и создать современные условия для знакомства с ним», – отметила Ольга Любимова.

В зимнем сезоне – 2026–2027 на территории музея запланированы каток и лыжная трасса, откроется дворец после реставрации, пройдёт выставка «Ботаника и мода» и фестиваль «А-сияние».

Будет реконструирована водонапорная башня, создана звонница, обустроены творческие мастерские. Также рассматривается концепция международного парка на территории музея при участии ПАО «Сбербанк». ●

МУЗЕЙ-УСАДЬБА АРХАНГЕЛЬСКОЕ

БОЛЬШЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ НОВОСТЕЙ НА НАШИХ КАНАЛАХ

@narublevkerigelife

Кратко



- ✓ **Стоимость аренды элитных домов в Московском регионе выросла почти наполовину**
- ✓ **GTA VI заработала рекордные 3,79 млрд $ за первые сутки продаж**
- ✓ **Роботы-гуманоиды начнут работать в поездах РЖД в ближайшие 2 – 3 года**



- ✓ **Новые BMW X5 начали продавать в России раньше, чем в Германии**
- ✓ **Louis Vuitton оказался среди главных факторов, повлиявших на снижение продаж и прибыли LVMH**



- ✓ **SpaceX запустила в космос корабль Starship: он облетел Землю 14 раз и вернулся обратно – в воздухе его поймали огромные «клешни»**
- ✓ **Почти 117 млрд рублей выделят на метро в Красногорск**
- ✓ **Жена Доминика Сигала, сына Стивена Сигала, беременна. У актёра будет внучка**



ФОТО: PROFILE.RU

С 3 по 31 декабря на V Московском зимнем музыкальном фестивале покажут оперные постановки, джазовые и этнические проекты, прозвучат симфонические и камерные концерты. Среди участников – Валерий Гергиев, Денис Мацуев, Игорь Бутман и другие.



ФОТО: ALL-EVENTS.RU

29 ноября в Москве пройдёт Международный инвестиционный форум «Время Денег». В программе – презентации инвестпродуктов, разбор моделей, нетворкинг с девелоперами. Хедлайнер – Роберто Джилардино из Horizons Corporate Advisory Group.



ФОТО: SPORT.MOS.RU

5 декабря в «Лужниках» – яркий семейный праздник на катке «Мультфестиваль». Гостей ждут весёлые зимние игры и мастер-классы по фигурному катанию, которые помогут освоить новые элементы и весело провести время на свежем воздухе.



ФОТО: MAX LEMESH

9 декабря в ресторане «Шале Берёзка» – новогодний шахматный турнир «Партия в красном». Шахматный клуб на Рублёвке приглашает на мероприятие игроков любого возраста и уровня игры. Вас ждут прекрасные партии, музыка и красивые встречи в атмосфере закрытого клуба.

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, Александра Левина, Иулия Саркисян, Маргарита Ефанова, Георгий Менчук, Артём Рубин, Никита Порфирьев, Тимофей Андреев**
Департамент логистики **Кирилл Макаров**
Над номером работали: **Галина Башкирова, Михаил Сивых, Елизавета Павловская, Адриана Стецюк, Татьяна Евменкова, Алсу Копылова, Галина Кузовлёва, Алёна Парецкая, 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 22 (187) подписан в печать 19.11.2026 в 13:00
Дата выхода в свет 23.11.2026

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-00003208 от 19 ноября 2026 г.

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

ВЕЧНЫЕ ЦЕННОСТИ

ЮВЕЛИРНЫЙ ПРОЕКТ, В КОТОРОМ БРИЛЛИАНТЫ И САМОЦВЕТЫ СТАНОВЯТСЯ МАТЕРИАЛЬНЫМ СИМВОЛОМ ЛЮБВИ, ВЕРНОСТИ И СЕМЕЙНОЙ ПРИВЯЗАННОСТИ, ПРЕДСТАВИЛ **IVAN MARKOV JEWELRY.**







Коллекция «Вечные ценности» представлена в бутике дома на Даниловском рынке в Захарове. В её основе лежит идея, что ценность украшения складывается из веса и качества камня, а также из истории, которую оно хранит. Драгоценности здесь рассматриваются через призму символизма события и связанной с ним эмоции: вещь, которая возвращается к человеку через годы, несёт в себе самые сильные человеческие чувства – любовь, верность и родственную привязанность. Именно такие работы в IVAN MARKOV JEWELRY называют «вечными ценностями».

Ещё один акцент проекта – индивидуальность авторских ювелирных произведений. В ателье IVAN MARKOV JEWELRY представлены разные драгоценные камни, из которых можно собрать авторскую композицию, а также подобрать самоцветы по индивидуальному запросу. Такой подход позволяет уйти от тиражного украшения в сторону вещи, связанной с конкретным человеком, событием или семейной историей. ●





ФОТО: IVAN MARKOV JEWELRY

В «ГРАНД ОТЕЛЕ ЕВРОПА» ОЖИВУТ ЗИМНИЕ СКАЗКИ

«ЗОЛУШКА» ПОД ЗВУКИ СИМФОНИЧЕСКОГО ОРКЕСТРА, УЖИНЫ С «ЩЕЛКУНЧИКОМ», РОЖДЕСТВЕНСКИЕ БРАНЧИ И ЧАЕПИТИЯ У КАМИНА: **«ГРАНД ОТЕЛЬ ЕВРОПА»** ПОДГОТОВИЛ ПРАЗДНИЧНУЮ ПРОГРАММУ НА ДЕКАБРЬ И ЯНВАРЬ.



За полтора века «Гранд Отель Европа» повидал немало балов и торжественных приёмов. В этом году новогоднюю ночь здесь вновь превратят в театральное представление. 31 декабря в историческом ресторане «Европа» покажут мюзикл по мотивам «Золушки» с участием симфонического оркестра, оперных и эстрадных исполнителей. Сопровождать спектакль будет гала-ужин из шести курсов от шеф-повара Дениса Соболева. А в «Лобби-баре» устроят новогодний салон с живой музыкой, коктейлями и праздничным меню.

Не обойдётся декабрь и без Чайковского, который в своё время останавливался в отеле. 11 и 26 декабря, а также 2, 6 и 15 января здесь пройдут ужины-концерты «В гостях у Щелкунчика». В программе – опера, балет, «Вальс цветов», «Снежное адажио» и ужин из пяти курсов.

Ещё одна традиция отеля – воскресные бранчи в ресторане «Европа». 13, 20 и 27 декабря, 1 и 7 января гостей ждут икра, морепродукты, мясные деликатесы, фирменные десерты и живая музыка.

20 декабря в бальном зале «Крыша» юных гостей будет ждать сказочный интерактивный спектакль по мотивам «Маленького принца», а также буфет с детскими угощениями и подарки от Деда Мороза.

Тем, кто предпочитает более спокойные вечера, стоит заглянуть в кафе «Мезонин». Здесь у живого камина будут проводить зимнее чаепитие с закусками и мини-десертами. Традиционно гостей ждут торты-бестселлеры: «Новогодний экспресс», «Заснеженный лес» и «Имбирный пряник». В сердце кафе «Мезонин» возвысится дизайнерская семиметровая ель «Бал медведей», украшенная Стасом Лопаткиным. Эффектная и с характером, она, несомненно, станет настоящим арт-объектом и главной фотозоной праздничного сезона. ●



ФОТО: ГРАНД-ОТЕЛЬ «ЕВРОПА»







ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ САТИ КАЗАНОВОЙ

САТИ КАЗАНОВА

► Сати, с 2018 года вы говорите об атма-крия-йоге и замедлении. Это по-прежнему ваш главный ответ на скорость времени?

Да, всё это по-прежнему актуально. Я практикую атма-крия-йогу и обучаю других – студентов уже несколько сотен. Но важнее не количество, а то, что метод помогает замедлиться. Слишком высока скорость событий, жизни, новостей, перемен, и мы не успеваем даже порадоваться, отгоревать или расстроиться, не успеваем прожить и отрефлексировать свою жизнь. С развитием искусственного интеллекта это станет ещё безумнее. Единственный инструмент, чтобы остановиться и выгрузить непомерное количество информации, – медитация. Но медитация медитации рознь: слушать лесных птичек – в лучшем случае успокоение ума. Есть техники посерьёзнее – из древней йоги, которые передаются из уст в уста.

► Как вы сами замедляетесь и расслабляетесь? Считаете ли, что это нужно всем?

В сумасшедшем городском ритме мне помогают техники атма-крия-йоги. Но есть и другие хорошие методы, особенно важные для женщины: спа, массажи, тёплые ванны с большим количеством соли – морской или магниевой, которая успокаивает нервную систему, – и неспешные прогулки там, где можно найти чистый воздух. Нужно ли это всем? Абсолютно всем, и детям – прежде всего.

► Многие сегодня убегают от мегаполиса на природу. Что для вас загородная жизнь?

Мы с мужем об этом мечтаем, и с появлением ребёнка желание усилилось. Сейчас это великая роскошь, и я бы тоже себе её позволила, но... в обозримом будущем нашу жизнь за городом я не вижу: дома у нас нет, и полный переезд не представляется возможным. Может быть, мы будем проводить какие-то месяцы в году в Италии. У родителей там большой дом с садом и огородом, и не один: в горах, на море и под Турином.

► Вы много говорите, что любите Индию и всегда готовы туда возвращаться. Что из местного уклада и быта переняли и практикуете в своём доме?

Я люблю Индию, особенно храмовую, но сказать, что мне из местного уклада так уж много известно, вряд ли смогу. Замедленность у индусов возведена в культ. В больших городах, вроде Мумбаи и Дели, иначе, но даже там, даже среди молодёжи, другой темп жизни и другое мышление. У них выше уровень счастья, они гораздо счастливее нас. Мне нравится, что у них в каждом доме есть алтарь, есть понятие домашнего и родового божества. Они сохраняют традиции, которые соблюдались тысячелетиями. Пожалуй, нет страны, которая настолько сохранила свои традиции, и в этом их большая сила.

► В 2018-м вы хотели петь только мантры, а сейчас у вас большие концерты ETHNICA и альбом с древними текстами. Какова глобальная цель вашего творчества и что вы хотите донести слушателям?

По сути, проект соединяет мантровые тексты, ведические гимны, старинные песни и сказы с современной электронной обработкой, а недавно появилось оркестровое звучание – моя давняя мечта. Это не песни, а экскурс по историческому коду разных культур, поэтому концерты заряжают, как духовная пища. Но я вижу, что нам тесно только в одной России и такой формат не станет бешено популярным в нашей культуре. При этом проект мультикультурный, даже внекультурный, и понятен слушателю вне традиций. Поэтому хочу вывести его на мировую арену. Как именно – пока не понимаю: возможно, контракт со звукозаписывающей компанией или большие фестивали. Знаю, что эта музыка ещё не нашла даже малую часть своего слушателя. Эта мысль греет сердце и одновременно печалит. Моё творчество славит жизнь, Творца, корни и нашу древнюю принадлежность, которая находится даже за пределами ДНК. На бессознательном уровне она оказывается знакомой и родной каждому, кто слышит эту музыку.

► Какую культуру прививаете ребёнку?

Ребёнок у нас мультикультурный. Думаю, это будущее нового поколения, которое не будет сильно ассоциировать себя с чем-то одним. С одной стороны, это хорошо. Но малые народы и древние традиции неизбежно ассимилируются и теряются в глобализации. Появляется печальное «я человек мира», нет понятия родины, принадлежности, дома. Время покажет, как это будет с моей дочерью. Но для неё уже все границы открыты: не только из-за итальянского паспорта, а потому, что судьба так распорядилась. Она говорит на нескольких языках, видит людей разных цветов кожи, традиций, культур, мировоззрений. Для неё будет нормально, что весь мир – это одна семья. Мне кажется, в идеале Творец хотел бы видеть нас такими, но мы сами поставили заборчики и враждуем из-за территориальных и религиозных вопросов.

► У вас очень активный график, а дочь почти всегда с вами – на гастролях, репетициях, в поездках в Индию. Что самое сложное в том, чтобы совмещать карьеру и материнство?

Физически, технически и финансово всё время возить ребёнка и няню непросто. Порой езжу без няни: тогда я сама и няня, и мама, и решаю рабочие вопросы. Но я получаю массу наслаждения от общения с ребёнком и чётко осознаю, как важно ему быть с матерью. Могу оставить дочку с няней на неделю-две, уехать по делам, но знаю, что в душе и у неё будет рана от того, что матери нет рядом. И я не хочу этого допускать. Пока это в моих силах, делаю всё возможное, чтобы ребёнок был со мной. Она впитывает образ моей жизни. Думаю, она именно для того и родилась, чтобы продолжать его: и отец, и я – люди публичные, социальные, у нас много проектов, мы путешествуем, вокруг нас много людей.

► Расскажите про ваш идеальный день за городом. Наконец выспитесь, позанимаетесь йогой, проведёте время с семьёй или позовёте гостей?

Я бы выспалась в большом, светлом, тёплом доме, где много дерева. Утром вышла бы на балкон, сделала потягушки, выпила горячей воды с лимоном, неспешно сделала йогу, позавтракала и покормила собак. У нас обязательно были бы собаки, а может, даже лошадь. Пошла бы на грядки в садик-огородик, хотя я не сильно садовый человек. Важно, чтобы этот загород был поблизости от цивилизации, чтобы можно было поехать попить кофе, купить вкусности, пообщаться с друзьями, но при желании – уединиться в доме, вдали от шума и суеты. Наверное, это где-нибудь на Алтае. И гостей, конечно, позвали бы. Куда ж без гостей? ●

Беседовала ***Анастасия Соболевская.***

С ВЕТРОМ В ПОЛЕ



КУДА МОЖНО ОТПРАВИТЬСЯ ВЕРХОМ В НАШИХ ОКРЕСТНОСТЯХ, ЕСЛИ ЗНАКОМОГО ЛЕСНОГО КОЛЬЦА УЖЕ МАЛО, И ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ПОТРЕБУЕТСЯ – В ПРОДОЛЖЕНИИ ВЫШЕДШЕГО РАНЕЕ МАТЕРИАЛА РАЗБИРАЕМСЯ ВМЕСТЕ С ГАННОВЕРОМ БОУЛИНГОМ И ЕГО ВСАДНИЦЕЙ **ОЛЬГОЙ СТАНОЕВИЧ.**

Мой конь Боулинг стоит в КСК «Отрада» уже третий год. За это время мы с ним истоптали, наверное, все окрестные лесополосы и поля. И вот что я вам скажу: Рублёвка и Новая Рига – это не только заборы и коттеджи. Эти места по-настоящему раскрываются, когда смотришь на них из седла.

Погрузить коня и уехать

Дальше радиус упирается уже не в выносливость коня, а в логистику. Если хочется провести выходные в другой части Подмосковья или отправиться с лошадью к морю – такая возможность тоже существует, – придётся учесть несколько практических моментов.

Для перевозки потребуется специальный фургон-коневоз. Стоимость аренды зависит от расстояния. Не менее важно, чтобы водитель мог оказать грамотную помощь при погрузке и выгрузке, а также знал, что делать в случае непредвиденной ситуации на дороге. Большинство лошадей, если они не привыкли регулярно ездить на турниры, переносят такие путешествия не слишком легко.

Заранее нужно найти ночлег не только для себя, но и для лошади. У клуба необходимо уточнить, принимает ли он животных на гостевой постой, есть ли свободный денник, корм, вода и площадка, где коня можно спокойно размять после дороги.



Даже «чистое поле» может оказаться частной территорией, владелец которой выступает против вытаптывания и естественного «удобрения» угодий. Отдельные ограничения действуют возле водоёмов, в парках и на охраняемых территориях. Поэтому маршрут и возможность проезда лучше согласовать заранее.

Для перевозки также потребуются ветеринарные документы. Свидетельство на перемещение лошади оформляют через государственную станцию по борьбе с болезнями животных и систему «Меркурий». Актуальный перечень документов и сроки оформления следует уточнить перед поездкой в районной СББЖ.

Если заниматься транспортировкой, документами и постоем не хочется, проще выбрать клуб, где лошадь, инструктор и маршрут уже подготовлены.

Выбрать готовый маршрут

Ранчо «Аванпост» находится в Можайском районе, в 96 километрах от МКАД. К основному комплексу примыкает экопарк, где в естественных условиях обитают олени, маралы и лани.

Здесь проводят групповые и индивидуальные туры, а также конные походы по берегам реки Исконы. На маршрутах встречаются лесные тропы, поля, броды и холмы. В июне, когда цветут люпины, группы заезжают в сиреневые поля для фотосессий.

Для поездки на выходные предусмотрен палаточный формат. Стационарного проживания на территории нет. Здесь проводится имитация конной охоты – костюмированное мероприятие с борзыми собаками и фотосъёмкой. Маршруты рассчитаны и на начинающих, и на опытных всадников, но записываться рекомендуют заблаговременно.



Остаться за городом

В клубе «Ранчо.РФ» можно отправиться на прогулку по окрестным полям, позаниматься верховой ездой и остаться на несколько дней. На территории расположены дома для проживания, пляж, зоосад и экоферма.

Отдельное направление – фотосессии с лошадьми. Можно взять своего фотографа, выбрать одну из локаций на территории ранчо или выехать на природу. Во время съёмки всадника сопровождает инструктор.

Ещё один вариант с проживанием – парк-отель «Голицын-клуб» в Одинцовском районе. Здесь предлагают конные прогулки, фотосессии и услуги отеля. Перед бронированием стоит уточнить продолжительность маршрута и уровень подготовки, необходимый для выезда за пределы территории.

Познакомиться с испанской школой

Los Establos – молодой клуб верховой езды примерно в 50 километрах от Москвы. Он входит в состав фермы Yeguada SE, которая занимается разведением чистопородных лошадей PRE – андалузской породы. Испанское направление заметно и в архитектуре клуба, и в программе занятий.

Расположение позволяет выезжать к реке и в поля. В клубе обучают начинающих и продолжающих всадников, проводят детские тренировки и мастер-классы. Сюда приглашают мастеров классической выездки и испанской школы верховой езды.

Проверить перед выездом

Перед любой прогулкой стоит уточнить, разрешён ли проезд верхом по выбранной территории и открыт ли маршрут после дождей или сезонных работ. Если поездка предполагает перевозку, нужно заранее договориться о коневозе, гостевом постое и ветеринарных документах.

И главное – уважать тех, кто гуляет пешком. Всадники остаются гостями на общих тропах, и от их поведения зависит, будут ли эти маршруты доступны для конных прогулок в следующем сезоне.

Конное путешествие не обязательно начинается с долгих сборов и коневоза. Иногда достаточно открыть задние ворота конюшни – и через десять минут оказаться в лесу. Но если знакомого кольца становится мало, вокруг найдутся маршруты и для поездки на полдня, и для полноценного конного уикэнда. ●

ФОТО: ИЗ АРХИВА РЕДАКЦИИ



КОНЦЕРТЫ



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

«ЗОЛОТЫЕ ХИТЫ САН-РЕМО»

25 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

Уникальный концерт «Золотые хиты Сан-Ремо» – это новая жизнь любимых популярных итальянских песен, которые исполняли звёзды эстрады: Адриано Челентано и Pupo, Тото Кутуньо и Эрос Рамаццотти, Андреа Бочелли и Джанни Моранди, Аль Бано и Ромина Пауэр и Ricchi e Poveri.

Билеты от 2 000 руб.

Московский дом музыки, mmdm.ru



«ТЕХНОЛОГИЯ»

27 НОЯБРЯ ‖ 22:00 ‖ 18+

Группа исполнит песни, которые подолгу занимали верхние строчки хит-парадов 90-х по всей стране!

Билеты от 3 500 руб.

Бар PETTER
petter.su



«ТУСОВКА РАДИО DFM»

27 НОЯБРЯ ‖ 22:00 ‖ 18+

Gayazovs Brothers, Ханна, Nlo, Джаро Ханза, Svetlaya, DJ Kutsuev, Corto × Slim, DJ Safiter, Vadim Adamov, Denis Bravo.

Билеты от 1 800 руб.

Бар Gipsy, bargipsy.com



ЮЛИАННА КАРАУЛОВА

28 НОЯБРЯ ‖ 19:30 ‖ 12+

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

Билеты от 3 300 руб.

Бар GIPSY
bargipsy.com



QUEEN

29 НОЯБРЯ ‖ 18:00 ‖ 12+

В программе – легендарные хиты Queen в сопровождении оркестра, которые давно стали частью мировой рок-культуры.

Билеты от 1 500 руб.

ГКД, kremlinpalace.org



АНЖЕЛИКА ВАРУМ И ЛЕОНИД АГУТИН

11–12 ДЕКАБРЯ ‖ 6+

Артисты создадут на сцене атмосферу, где песни станут диалогом со зрителем.

Билеты от 2 500 руб.

«Live Арена»
livearena.ru



EMIN

15 ДЕКАБРЯ ‖ 20:00 ‖ 12+

Впервые EMIN исполнит целый блок песен вместе с оркестром. В новых аранжировках знакомые композиции прозвучат совсем иначе.

Билеты от 2 200 руб.

«Live Арена» livearena.ru



«УРАЛЬСКИЕ ПЕЛЬМЕНИ. НОВОГОДНЕЕ»

15 И 16 ДЕКАБРЯ ‖ 12+

Зрителей ждут актуальные сюжеты, жизненные ситуации и особая тёплая атмосфера.

Билеты от 1 500 руб.

ГКД, kremlinpalace.org



«РУССКАЯ СКАЗКА»

18 ДЕКАБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

Масштабное музыкальное действо Хора Сретенского монастыря, симфонического оркестра и солистов.

Билеты от 10 000 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



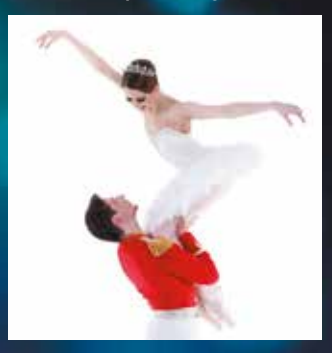
НАДЕЖДА И ГРИГОРИЙ КАДЫШЕВЫ

20 ДЕКАБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

С ансамблем «Золотое кольцо» – незабываемый новогодний концерт!

Билеты от 1 600 руб.

«ЦСКА Арена»
icearenamsk.ru



«ЩЕЛКУНЧИК»

27 ДЕКАБРЯ ‖ 19:00 ‖ 0+

«Имперский русский балет». В канун Рождества оживают игрушки, а привычный мир превращается в сказку.

Билеты от 5 000 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



СПОРТИВНЫЕ ТУРНИРЫ: ПАДЕЛ

ТУРНИР «УТРЕННИЙ VIBE D | C+» D..D+

23 НОЯБРЯ ‖ 11:00–13:00

Организатор: Padel Club Zhukovka
Количество участников: 12
Стоимость: 5 000 руб.
Формат: Americano
Уровень: 3.00–3.50
Регистрация: app.lundapadel.ru
г. Москва, Padel Club Zhukovka

ТУРНИР «X4 ВЕЧЕРНИЙ АМЕРИКАНО» D..D+

26 НОЯБРЯ ‖ 20:00–22:00

Организатор: X4 падел | Арт Рублёвка
Количество участников: 12
Стоимость: 5 000 руб.
Формат: Americano
Уровень: 3.00–3.99
Регистрация: app.lundapadel.ru
г. Москва, X4 падел | Арт Рублёвка

ТУРНИР «ХИЩНЫЙ ВЫХОДНОЙ» D..D+

28 НОЯБРЯ ‖ 16:00–18:00

Организатор: Rise Community
Количество участников: 12/13
Стоимость: 5 900 руб.
Формат: Americano Flex
Уровень: 2.00–3.10
Регистрация: app.lundapadel.ru
г. Москва, Padel NOK

ТУРНИР «X4 ВОСКРЕСНЫЙ АМЕРИКАНО» D..D+

29 НОЯБРЯ ‖ 18:00–20:00

Организатор: X4 падел | Арт Рублёвка
Количество участников: 8
Стоимость: 5 000 руб.
Формат: Americano
Уровень: 3.00–3.49
Регистрация: app.lundapadel.ru
г. Москва, X4 падел | Арт Рублёвка

Клубная жизнь

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



КИНОТЕРАПИЯ В БУТИКЕ «50 БРЕНДОВ»

23 НОЯБРЯ ‖ 12:00

Кинотерапия с психологом Тиной Гамлетовной.
Фильм: «ТАЙНА В ЕЁ ГЛАЗАХ»

Стоимость: 5 000 руб.

Московская обл., дер. Воронки, 1, к. 2., «Архангельское Аутлет», бутик «50 Брендов»



«КНИЖНЫЙ КЛУБ НА РУБЛЁВКЕ»

24 НОЯБРЯ ‖ 12:00 ‖ 18+

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

Стоимость участия: 1 500 руб.

дер. Жуковка, ресторан «Причал»



MAFIA KINGS

26 НОЯБРЯ ‖ 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



ТУР «СКАЗКИ КОСТРОМЫ: НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

С 24 ПО 27 ДЕКАБРЯ ‖ 0+

POLLY TRAVEL и Полина Диброва приглашают в путешествие на родину Снегурочки. В программе: Сусанинская площадь, лабиринты костромских Красных, Мучных и Табачных рядов, Костромской ювелирный завод, «Терем Снегурочки», Ледяная комната, музей льна и Ипатьевский монастырь.

Стоимость программы: 135 000 руб.

Бронирование по телефону: +7 (916) 231-98-55

ПРЕМЬЕРЫ *ДЕКАБРЯ*

КИНО И *СПЕКТАКЛИ*



«ВЕДЬМИН ЛЕС» ‖ 6+

Когда стая ворон похищает маленького Прю МакКил, его сестра отправляется на поиски в заколдованный лес. Вместе с одноклассником Кертисом ей предстоит исследовать мир, населённый говорящими животными, разбойниками и древними могущественными силами.



«СКАЗОЧНЫЕ ВЫХОДНЫЕ» ‖ 6+

Семья Ковалёвых отправляется на выходные в эколагерь, не подозревая, что рядом обитают сказочные существа. Но, нарушив их покой, Ковалёвы рискуют пробудить древнее Лихо...



«ОЧЕНЬ СКАЗОЧНЫЕ ДЕЛА» ‖ 6+

Елемеля случайно срывает богатырям операцию по поимке Кощея, который исчезает вместе с царской дочкой. Теперь Елемеле с гусляром Алёшкой нужно отправиться в долгий путь в Кощееву изнанку.



«ТРИ КОТА. ДАЛЬНИЕ СТРАНЫ» ‖ 6+

Коржик, Карамелька и Компот вместе с родителями отправятся в путешествие по Китаю, Индии и Бразилии. Героев ждут приключения и встреча с культурой и традициями разных уголков мира.



«ЗИМА В ПРОСТОКВАШИНО» ‖ 6+

Матроскин и Шарик поссорились и разделили дом, в семье Дяди Фёдора назревают свои проблемы. В канун праздника героям придётся вспомнить, что самое главное – быть рядом с теми, кого любишь.



«ТРИ БОГАТЫРЯ И ГУСИ-ЛЕБЕДИ» ‖ 6+

Гуси-лебеди похитили детей прямо из-под носа у отцов-молодцов – Ильи, Добрыни и Алёши. Делать нечего, пора в квест-дорогу собираться на поиски, а по пути отбиваться от разных сказочных злодеев.





ЖИВОПИСЬ В АРХАНГЕЛЬСКОМ

25 НОЯБРЯ ‖ 15:00 ‖ 12+

Мастер-класс по живописи «Рисуем виды Архангельского».

Билеты 500 руб.

Усадьба Архангельское
arhangelskoe.su



ДЕТСКИЙ МАСТЕР-КЛАСС «КЕРАМИКА. ЭКЛЕКТИКА»

28 НОЯБРЯ ‖ 15:00 ‖ 6+

Участники создадут собственную декоративную композицию.

Билеты 1 500 руб.

Усадьба Архангельское
arhangelskoe.su



МАСТЕР-КЛАСС «ЛЕПКА»

29 НОЯБРЯ ‖ 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

МАСТЕР-КЛАССЫ *для детей*

ИЗОСТУДИЯ «СВЕТЛОЕ НА ТЁМНОМ»

29 НОЯБРЯ ‖ 6+

Художница Ульяна Камани-на научит передавать свет и объём в рисунке на тёмной основе.

Билеты 1 000 руб.

КВК «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru

Театр Дети



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



«ОДИН ДОМА»

29 НОЯБРЯ ‖ 6+

Премьера уникального проекта – показ на большом экране культового фильма «Один дома» в сопровождении духового оркестра.

Билеты от 3 000 руб.

Московский дом музыки
mmdm.ru



«СНЕЖНАЯ КОРОЛЕВА». МЮЗИКЛ

29 НОЯБРЯ ‖ 13:00 ‖ 6+

История маленькой Герды, вера, мужество и любовь которой смогли преодолеть всё.

Билеты от 800 руб.

Московский дом музыки
mmdm.ru



ЦИРКОВОЕ ШОУ «ГРИНЧ»

24 ДЕКАБРЯ ‖ 17:00 ‖ 0+

Самое необычное праздничное шоу, которое взорвёт ваше воображение и зарядит хорошим настроением и детей, и родителей.

Билеты от 3 500 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



«АЙБОЛИТ»

28 ДЕКАБРЯ ‖ 17:00 ‖ 0+

Детское цирковое шоу, в котором доктор, Медвежонок и Тигрёнок преодолевают испытания и вовлекают зрителей в игры.

Билеты от 3 500 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



ДОСТАВКА FISH BOX

ЗАБОТА, КАЧЕСТВО И СКОРОСТЬ
наши главные ингредиенты

8 916 507 00 04



МЕТРАЖ

ДОМ КАК СЕЙФ



О ТОМ, ПОЧЕМУ МОСКОВСКАЯ НОВОСТРОЙКА ПЕРЕСТАЛА БЫТЬ НАСТОЯЩИМ ДОМОМ И В ЧЁМ ПРЕИМУЩЕСТВА ЖИЗНИ ЗА ГОРОДОМ, – НАШ КОЛУМНИСТ **МИХАИЛ ШАПИРО.**

Цена престижа и исчезающий бюджет

К середине 2026 года квадратный метр в московских новостройках достиг высот, которые ещё недавно казались фантастикой. Доступное жильё в старых границах города практически испарилось. Изменилась и структура спроса: компактные форматы стали уходить активнее, а вот большие площади, ещё недавно любимые инвесторами, потеряли привлекательность.

Значительную часть покупателей столичной недвижимости сегодня формируют регионы. Приезжие приобретают жильё для детей-студентов, сдачи в аренду или как способ спрятать деньги от неопределённости. В премиум-сегменте, напротив, зарубежные покупатели отступили рублёвому капиталу.



Молчаливые дома

Полупустые дома перестали быть статистикой, превратившись в нашу осязаемую реальность. Столичный житель, выходя на прогулку по свежепостроенному кварталу, видит тёмные окна: лишь один светящийся прямоугольник на этаж, не больше. Инвестор купил, но не въехал: то ли ждёт роста цен, то ли идеального арендатора – и так весь район живёт в режиме ожидания.

Нет жителей, кофейни на первом этаже, аптеки на углу. Нет той утренней суеты, которая превращает бетонные коробки в квартал. Инфраструктура, спроектированная на полную заселённость, обслуживает половину, и это ощущается буквально везде: от пустых детских площадок до коммерческих помещений, где так и не открылся обещанный магазин.

Для тех же, кто покупает квартиру не ради дохода, а ради образа жизни, это особенно болезненно. Семья вкладывается в престижный адрес, а по факту получает район-призрак: соседей нет, атмосферы нет, нет и комьюнити. А премиальный ЖК без живого окружения – это просто дорогая коробка, хоть и с красивым фасадом.

Куда уходят деньги

С ужесточением программ инвесторы сегодня перераспределяют капитал. Краснодарский край, Ростовская область, Санкт-Петербург – вот локации, где растёт доля сделок с малогабаритным жильём. Москва же всё больше притягивает тех, кто покупает не студию для арендатора, а резиденцию для себя. Что интересно, в премиум-сегменте и классе делюкс картина иная: просторные лоты – с несколькими спальнями, продуманными планировками, ориентацией на собственника – из инвестиции в квадратные метры превращаются в покупку образа жизни.

Что вернёт кварталам дыхание

Рынок, работающий как склад бетона, не может быть здоровым, и чтобы дома снова стали домами – нужен баланс. Здесь необходима адресная господдержка, ведь лимит семейной ипотеки давно не покрывает стоимость даже скромной однушки в Москве. Привязав субсидии к метражу, а не к формату квартиры, можно было бы сместить спрос в сторону жилья для жизни. И конечно, налоговые стимулы. Москва уже ограничила проектирование микроквартир, поэтому доля студий просела. Следующий шаг – сделать так, чтобы держать пустую квартиру было дороже, чем жить в ней.

Интеграция в локацию



Сергей Ильясаев, генеральный директор СЗ «КомфортИнвест».
Журнал «ДОМ», 9 сентября 2026 г.

«Нужно, чтобы понятие “дом” включало и саму квартиру, и двор, и ближайшую территорию. Хорошо, когда из квартир жители попадают во дворы без транзитного транспорта, где есть детские и спортивные зоны, озеленение. Затем можно прогуляться, отправиться на пляж или в лес. Иными словами, необходимо добиться непрерывности ощущения домашнего комфорта. Здесь критично органичное сосуществование проекта и локации: например, если ЖК строят у реки, надо позаботиться о том, чтобы у будущих жителей был удобный доступ к этой реке. Если проект находится у оживлённой трассы, надо вложиться в геопластику двора, зелёный каркас, шумоподавление».

Московский рынок прошёл целый цикл от безудержной жажды до трезвого охлаждения. Инвестор по-прежнему нужен: он даёт ликвидность, поддерживает стройки. Но когда инвестиции вытесняют живую жизнь, город получает не кварталы, а «склады» пустующих квадратных метров. И вопрос восстановления равновесия только в том, каким мы хотим видеть свой город: витриной капитала или местом, куда хочется возвращаться. Именно это лучше всего видно там, где недвижимость приобретают для долгой жизни. На Рублёвке и Новой Риге дом чаще берут для себя, детей, на старость, как место, куда всегда можно вернуться. В такой среде добрососедство и комьюнити становятся обычной практикой. Здесь важны знакомые лица соседей, общая территория и ощущение, что место принадлежит жителям. Этот локальный капитал нам стоит беречь, ведь он превращает загородную недвижимость в активную среду, где живут люди и сохраняется смысл жизни. ●



ФОТО: AI-GENERATED

МЕТРАЖ: ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ПРОДОЛЖАЕМ ДЕЛИТЬСЯ ПОДБОРКОЙ АКТУАЛЬНЫХ ПРЕДЛОЖЕНИЙ НЕДВИЖИМОСТИ В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ.



01

MARASI BAY · ДУБАЙ

Sky Residence

Резиденции с сервисом Dorchester Collection в башне VELA

от 586	3–4	2027
М² ПЛОЩАДЬ	СПАЛЬНИ	IV КВ., СДАЧА

150-метровая башня OMNIYAT на первой линии у яхтенной марины: архитектура Foster + Partners, интерьеры Gilles & Boissier. Террасы с частными бассейнами и виды на Burj Khalifa, инфинити-бассейн, спа и круглосуточный консьерж.

СЕРВИС	Dorchester Collection
ЦЕНА	по запросу
TELEGRAM	@ruble_uae @ruble_rf



02

PALM JUMEIRAH · NAKHEEL

Como Residences

Резиденция с частным бассейном и видами на залив

5	76	71-й
СПАЛЕН	РЕЗИДЕНЦИЙ	ЭТАЖ, ОБЗОР

Башня, вдохновлённая линиями волн и формой раковины: панорамное остекление и озеленённые террасы с частным бассейном. Для владельцев — пляжная лагуна на подиуме, спа, корты для падела и сквоша.

ПРОЕКТ	Como Residences by Nakheel
ЦЕНА	по запросу
TELEGRAM	@ruble_uae @ruble_rf



03

КАШИРСКОЕ ШОССЕ · 21 КМ ОТ МКАД

ОК «Бор»

Резиденция в сосновом лесу на берегу реки

2 087	4 800	7
М² ОСОБНЯК	М² УЧАСТОК	СПАЛЕН

Четырёхэтажный особняк в классическом стиле на закрытой охраняемой территории: три каминных зала, библиотека, бильярдная, бассейн 15 м, хаммам и баня. Дом готов к чистовой отделке, на участке — гостевой дом 280 м².

ЦЕНА	400 млн рублей
ТЕЛЕФОН	+7 (916) 201-34-91
E-MAIL	skorsh@korsamedia.ru



04

ЛЕСНОЙ УЧАСТОК

Ренессанс Парк

Участок с вековыми соснами для загородной резиденции

118	+50	375
СОТОК	СОТОК В АРЕНДЕ	КВТ МОЩНОСТЬ

Редкое предложение в «Ренессанс Парке» — лесной участок с вековыми соснами и исключительным уровнем приватности. Готовая территория для создания загородной резиденции с собственным парком.

УЧАСТОК	118 соток
ЦЕНА	по запросу
АГЕНТСТВО	Villagio Realty *1223



05

ЦЕНТР ПОСЁЛКА · У ПАРКА

Футуро Парк

Трёхэтажный таунхаус с эксплуатируемой кровлей

238,4	1,82	4
М² ДОМ	СОТКИ УЧАСТОК	СПАЛЬНИ

Современный таунхаус у парка с панорамным остеклением и собственной просторной террасой на крыше. Лаконичная архитектура, потолки до 3,5 метра, свободная планировка и виды на парк.

ЭТАЖЕЙ	3
ЦЕНА	45,5 млн рублей
АГЕНТСТВО	Villagio Realty *1223



06

ВЫХОД К КАНАЛУ

Миллениум Парк

Авторский дом от бюро «Цимайло, Ляшенко и Партнёры»

1 026	30,1	3
М² ДОМ	СОТКИ УЧАСТОК	СПАЛЬНИ

Эксклюзивная резиденция с выходом к каналу. Современная архитектура с панорамным остеклением, просторные интерьеры в природных оттенках и собственная спа-зона с 18-метровым бассейном.

ЭТАЖЕЙ	2
ЦЕНА	по запросу
АГЕНТСТВО	Villagio Realty *1223

ФОТО: АГЕНТСТВО RUBLE / АГЕНТСТВО VILLAGIO REALTY



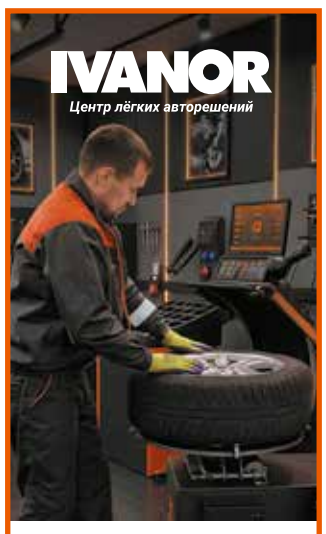
Колесо.ру
МО, г. о. Истра,
дер. Покровское,
ул. Центральная, 82а/1
+7 (495) 221-74-34
koleso.ru



«5 Колесо»
с. Ильинское, ул. Ленина, 11
дер. Грибаново, вл. 26, стр. 1
+7 (965) 106-74-62
5koleso.moscow



Шиномонтаж
дер. Глухово, ул. Романовская
+7 (910) 474-28-77
clck.su/qqblD



Ivanor Барвиха
МО, Одинцовский р-н,
11-й км Рублёво-Успенского
ш., пос. Усово-Тупик, стр. 21
АЗС «Татнефть»
+7 (495) 127-36-63
msk.ivanor.ru



Ivanor Нахабино
МО, г. о. Истра,
дер. Лешково, зд. 181
+7 (495) 127-36-63
msk.ivanor.ru



Автосервис «Глушак»
с. Немчиновка, ул. 4-я
Запрудная, 9, стр. 2
+7 (495) 921-34-49
glushak.ru



Автотехцентр в Жуковке
дер. Жуковка, Рублёво-
Успенский ЛОК
+7 (495) 514-36-15
+7 (926) 272-98-92
ридакарс.рф



«Бизнес Кар»
Рублёвское ш., 74
+7 (495) 445-69-01
business-car.ru



«Бип Сервис»
пос. Барвиха, 36а
+7 (495) 108-55-88
+7 (926) 443-07-97
bip-auto.ru



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



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



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



CityDetailing
г. Москва,
Боровское шоссе, 6, корп. 1
+7 (926) 093-50-00
cdcar.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

▸ **ХОРОШИЙ ПОВАР ДЛЯ ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ**
+7 (926) 216-72-46

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



НА РУБЛЁВКЕ — LIFE — НА НОВОЙ РИГЕ

приложение с иммунитетом

Здоровье life

16+

МАРШРУТ К ИДЕАЛЬНОМУ ТЕЛУ

О ПАЛОЧКЕ-ВЫРУЧАЛОЧКЕ, КОТОРАЯ ПОМОГАЕТ ПРИВЕСТИ ТЕЛО В ПРИЛИЧНУЮ ФОРМУ В КРАТЧАЙШИЕ СРОКИ, – ОСНОВАТЕЛЬ И ИДЕОЛОГ СЕТИ ПРЕМИАЛЬНЫХ ЦЕНТРОВ КРАСОТЫ И КОСМЕТОЛОГИИ WHITE FOX ИННА ИЛЬИНА.

Каждый год в начале осени многие из нас чувствуют себя школьниками: мы строим планы, собираясь начать новую жизнь на жёстком ЗОЖе: диспансеризация, выявление дефицитов, витамины, спортзал, правильное питание – в общем, стандартный набор. Правда, к ноябрю все благие начинания отходят на второй план, а к декабрю встаёт вопрос, как влезть в платье для корпоратива. И именно на этот случай стоит предусмотреть план Б: посетить эксперта по телу и пройти полный курс. Идеальными спутниками на этом маршруте станут аппарат Endospheres, массаж и бандажное обёртывание AROSHA.

Аппарат Endospheres. Простыми словами, это компрессионная микровибрация. Аппарат с силиконовыми сферами одновременно сжимает и вибрирует, работая как насос для лимфы. Сферы вращаются и мягко прорабатывают ткани на глубине, там, где руками не достать. После первого сеанса появляется лёгкость в ногах, отёки уходят, выравнивается кожа, а после курса уменьшается «апельсиновая корка». Аппарат снимает и мышечное напряжение, что является спасением для тех, кто проводит много времени за компьютером. Объёмы спадают обычно к 4-й процедуре, а не после первой, так что настройтесь на курс.

AROSHA – бандажное обёртывание. Эластичные бинты, пропитанные активными составами, создают компрессию, работающую как «вторая кожа». Мне нравится программа «Коррекция отёчного целлюлита». Составы подобраны так, чтобы выводилась лишняя жидкость и продукты распада. Результат заметен уже после первой процедуры.

Антицеллюлитный массаж – завершающий аккорд. Акценты рекомендую делать на том, что беспокоит. К примеру, зона «галифе» – внешняя сторона бёдер, с трудом поддающаяся коррекции спортом и диетами. После курса контур становится ровнее, а «апельсиновая корка» заметно сглаживается.

Сейчас ноябрь, а потому самое время активировать план Б. Прятать объёмы под оверсайз не рекомендую, ведь огни Нового года уже не за горами. ●

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ WHITE FOX

Pride
WELLNESS CLUB

15 лет вместе

150 000 рублей при покупке карты*

ЗАКРЫТЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ

фитнес • СПА • детский клуб • ресторан

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

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

ТОЧКА КИПЕНИЯ



О ТОМ, ПОЧЕМУ СЛЁЗЫ, КРИК, РАЗБИТАЯ РАКЕТКА НА КОРТЕ – ЭТО НЕ ПРО СЛАБОСТЬ ХАРАКТЕРА, А ПРО ФИЗИОЛОГИЮ АФФЕКТА; КАК НАУЧИТЬСЯ ПРОИГРЫВАТЬ ТАК, ЧТОБЫ ПОРАЖЕНИЕ СТАНОВИЛОСЬ ТОЧКОЙ РОСТА, А НЕ ПРИГОВОРОМ, – КЛИНИЧЕСКИЙ ПСИХОЛОГ **ТАТЬЯНА ЕВМЕНКОВА.**



В паделе нас проигрывать не учат. Нас учат технике, тактике, подаче, удару с отскока – то есть выигрывать, а потом человек впервые за сезон уступает в равном матче и обнаруживает, что не знает, что с этим делать. Одни уходят в себя на неделю и прокручивают каждый проигрыш, другие швыряют ракетку в стекло, третьи пожимают плечами и идут ужинать. Разница не в силе характера, как принято думать. Разница в навыке, которого ни у кого из них толком нет, потому что никто его не ставил.



Мешает больше всего то, что проигрыш редко начинается с последнего мяча. Он стартует в ту секунду, когда игрок перестаёт находиться в настоящем. Один уходит мыслями вперёд, в будущее, другой – наоборот, назад, где каждая новая ошибка тянет за собой весь архив прошлых неудач. Тело ещё на корте, ноги двигаются, ракетка в руке, а внимание уже где-то далеко. Дальше оно сужается, и человек начинает видеть только подтверждение худшего сценария. Соперник кажется сильнее, чем есть на самом деле, партнёр – более раздражённым, хотя тот просто сосредоточен. Потом эмоция окрашивает всё остальное, и наступает разочарование – оно притягивает воспоминания о прошлых разочарованиях. И это происходит неосознанно, автоматически – это называется ассоциативной связью. Счёт может быть равным, а внутри уже всё, проигрыш. Подключается тело: плечи поднимаются вверх, дыхание короткое, точность уходит, кортизол и адреналин меняют тонус мышц – и организм переходит в оборону.



Всё это означает лишь одно: учиться проигрывать значит учиться замечать, что вы уже не в игре. Не абстрактное «будь здесь и сейчас», а конкретная проверка: где моё внимание, на мяче или в собственной голове? Вернуть себя можно примитивными средствами: резким выдохом, шагом назад, встряхиванием кисти. Чем проще действие, тем надёжнее оно срабатывает в момент, когда думать вы не способны. И это не разовая техника, а привычка, которую ставят на тренировках, а не на турнирах.

Гораздо тяжелее другая часть, и она про смысл. Пока промах означает «я плохой игрок», каждый проигрыш бьёт в основание, и защититься от этого сложно. Полезно задать себе честный вопрос: если я проиграю, что это скажет обо мне? Ответ обычно показывает, где именно хрупко – там и надо работать.

Отдельная ответственность – это партнёр. Проигрыш в паре – событие для двоих, и реакция на чужие ошибки либо гасит напряжение, либо превращает его в лавину, а мёртвое молчание, закатанные глаза, раздражённый выдох лишь подливают масла в огонь. Но короткая фраза «бывает, следующий заберём» выключает срыв за секунду. Это не любезность, это стратегия – и она работает в обе стороны: тот, кто умеет гасить чужой провал, легче переносит и свой.

Устойчивость к проигрышу – не врождённое свойство, а натренированная способность, которая складывается из скучных вещей. Из того, куда вы вкладываете самооценку, в результат или в процесс; из привычки восстанавливаться после матча, а не тащить осадок от него в следующий. А ещё – из сна, дыхания, движения, из текущей нагрузки, которая определяет, покажется ли вам очередная неудача последней каплей или вы её просто не заметите.

Важно знать, что люди, которые спокойно переживают поражения, не родились такими, а прошли через них и постепенно нарастили скорость возвращения в равновесие.

УСТОЙЧИВОСТЬ – ЭТО НЕ ОТСУТСТВИЕ ЭМОЦИЙ, А ТО, КАК БЫСТРО ВЫ ПОСЛЕ НИХ ПРИХОДИТЕ В СЕБЯ.

Проигрыш на корте удобен тем, что здесь всё видно сразу: и момент, когда вы выпали из игры, и цену этого выпадения. **НАУЧИВШИСЬ НЕ СЛИВАТЬ МАТЧ ПОСЛЕ ОДНОГО ПРОМАХА, ВЫ, СКОРЕЕ ВСЕГО, НАУЧИТЕСЬ НЕ СЛИВАТЬ И ВЕЩИ ПОСЕРЬЁЗНЕЕ.**

ФОТО: AI-GENERATED



ФИТНЕС

«НАКАЧАТЬ» ЖЕНСТВЕННОСТЬ



ПОЧЕМУ МЫШЦЫ НАКОНЕЦ-ТО ПРЕВРАТИЛИСЬ В НОВЫЙ СИМВОЛ ЖЕНСКОЙ КРАСОТЫ И КАК «НАКАЧАТЬ» ЖЕНСТВЕННОСТЬ, НЕ ПОТЕРЯВ ПРИ ЭТОМ ЗДОРОВЬЕ И ЕСТЕСТВЕННОСТЬ, – НАШ КОЛУМНИСТ, МАМА ЧЕТВЕРЫХ ДЕТЕЙ И ОСНОВАТЕЛЬНИЦА ПРОЕКТА «ДОМ ТВОЕГО ЗДОРОВЬЯ» **АЛСУ КОПЫЛОВА.**

Западные звёзды когда-то задали тренд: накачанные ягодицы, губы, идеально ровные пропорции, которые копировали миллионы. Потом вернулась волна 90-х – высушенных тел с торчащими костями. Потом в ленте и на обложках всё чаще стали мелькать девушки с рельефными плечами, сильными ногами и уверенной осанкой. Сила вдруг стала сексуальной. Есть физиология, дисциплина и вопрос, который стоит задать себе раньше, чем покупать очередной протеин или записываться на курс: «Какой я хочу быть через 10–20 лет?». На этом можно было бы заканчивать статью, но мы разберём всё от и до!



Испокон веков женская красота была активом. К сожалению или к счастью, таковы реалии мира. Уже в прошлом веке маркетологи начали диктовать, как должна выглядеть женщина, а индустрия продавала способ это достичь. Пример тому – рекламная кампания, которая в XX веке начала стыдить женщин за волосы на теле, чтобы можно было продавать ещё больше бритвенных станков.

С развитием средств массовой информации, а потом и социальных сетей влияние на моду получили инфлюенсеры. Одной из первых стала Памела Андерсон, породившая невероятный всплеск моды на увеличенную до гипертрофированных размеров грудь. Потом семья Кардашьян накачала ягодицы и губы – и тысячи женщин пошли за тем же шаблоном! Пока девушки перекраивали (и не всегда удачно) свои тела в погоне за модой, пластические хирурги и маркетологи потирали руки, подсчитывая кассу. Потом в моду вернулась худоба, и все ломанулись скупать оземпики, мунджары и им подобные «волшебные уколы». Вот только и тут оказалось не всё так гладко... Сбросив жир, мужчины и женщины по всему миру растеряли мышечную массу. Да, ту самую, которая крайне важна для здоровья и долголетия и рельеф которой так старательно прорисовывают канюлей хирурги на липоскульптурировании, вот только для мышц волшебную таблетку не придумали и вряд ли создадут на нашем веку. Поэтому сейчас наконец-то главным трендом стали мышцы.

В отличие от прошлых модных волн, мышечный тренд имеет обоснованную научную базу. Эта тема гораздо серьёзнее, чем кажется. Я говорила об этом и 10 лет назад, и 5. И рада, что наконец-то это дошло до широких масс. После 30 лет женщины теряют 3–8 % мышечной массы за десятилетие, после 50 – ещё быстрее. А мышечный каркас – основа здорового метаболизма, защита костей от остеопороза, страховка от саркопении – возрастной потери мышц – и способ сохранить подвижность суставов до глубокой старости. И этого без спорта никак не добиться! Впрочем, такие инвестиции окупаются с лихвой. Например, Дженнифер Лопез в 56–57 лет выглядит как богиня, потому что годами поддерживает мышечный тонус и не уходила в крайности в перерывах между гастрольными турами и отпусками, где всё включено. Она держала форму, и то, что мы видим сейчас, в её годы, на фотографиях в купальнике, – это вовсе не магия, а последовательность и дисциплина.

Безусловно, есть и другие крайности, где тяжёлые веса, белок, креатин в огромных количествах делают из женщины качка-гиганта. Но даже это не проблема, если так нравится. Проблема начинается, когда новый стандарт снова превращается в жёсткий шаблон: обязательно видимый пресс, минимальный процент жира, тело как у участницы бикини-конкурса.

Физиологически накачаться женщине крайне сложно. По всем канонам физиологии женщина должна изначально быть с животиком, но не с «фартуком», а именно с небольшим таким животиком. По одной простой причине: она создаёт дитя! У женщин эссенциальный жир выше, чем у мужчин: 10–13 % против 2–5 %. Здоровая зона для большинства женщин – примерно 21–32 % в зависимости от возраста. Когда процент жира падает слишком сильно, часто ниже 18–20 %, мозг воспринимает это как голод и «выключает» репродуктивную функцию. Жир – это не всегда плохо, а сушка ради сушки – это нецелесообразно. У всего должна быть разумная цель, без перегиба. Если бы сушка сама по себе имела смысл, не возникло бы сейчас такого количества женщин с обвисшей кожей после оземпика и ему подобных препаратов. Причём если у молодых девочек кожа имеет шанс подтянуться быстро, то у дам старше 35 лет процесс может стать и вовсе необратимым, и «накачать» женственность вовсе не означает стать копией мужского бодибилдера. ●

ПРАКТИЧНЫЙ ПОДХОД:

- 2–4 силовые тренировки в неделю. База: приседания, тяги, жимы, тяги к поясу, выпады, планки. Прогрессия веса или повторений.
- Не бояться тяжёлых весов в диапазоне 12–20 повторений. Это строит силу и плотность мышц.
- Добавлять ходьбу, лёгкий бег или кардио по самочувствию, но не делать из кардио единственный инструмент. Или начать тренироваться дома с качественными онлайн-программами (https://domtvz.ru/kursy/fiziologiya-zdorovya/).
- Слушать тело: цикл, энергия, восстановление. Силовые особенно полезны для чувствительности к инсулину и гормонального баланса.

Результат – не «пресс любой ценой», а тело, которое может носить детей, поднимать сумки, играть с внуками в 70 и не скрипеть суставами!



ФОТО: АРХИВ АЛСУ КОПЫЛОВОЙ

первый дом
EVENT HALL
ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ СОБЫТИЙ У ТВЕРСКОГО БУЛЬВАРА
СОВРЕМЕННАЯ ГОСТИНАЯ В ИСТОРИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ МОСКВЫ ДЛЯ ВАШИХ СОБЫТИЙ
+7 915 053 32 23
МОСКВА, ГНЕЗДНИКОВСКИЙ ПЕРЕУЛОК 1С2
РЕКЛАМА

ЗАМЕТИТЬ ВОВРЕМЯ



О ЗАБОЛЕВАНИЯХ, КОТОРЫЕ ЛЕЧИТ ДЕТСКИЙ УРОЛОГ, – ЗАВЕДУЮЩАЯ ОТДЕЛЕНИЕМ ДЕТСКОЙ УРОЛОГИИ ЦЕНТРАЛЬНОГО КЛИНИЧЕСКОГО ГОСПИТАЛЯ «ЛАПИНО», ДЕТСКИЙ УРОЛОГ, ОПЕРИРУЮЩИЙ ХИРУРГ, К. М. Н. **ГАЛИНА КУЗОВЛЁВА.**

Многие родители не знают, что детский уролог занимается широким спектром нарушений: врождёнными аномалиями развития почек, мочеточников, мочевого пузыря и наружных половых органов. Часть таких состояний выявляют ещё во время беременности, часть обнаруживают в первые месяцы или годы жизни ребёнка, поэтому наблюдение у специалиста важно с раннего возраста.

Гидронефроз – расширение чашечно-лоханочной системы почки из-за нарушения оттока мочи. Часто причина – в сужении в месте перехода почечной лоханки в мочеточник. Врач может рекомендовать наблюдение или операцию. При показаниях проводят лапароскопическую или робот-ассистированную пиелопластику, чтобы восстановить отток мочи.

Аномалии развития мочеточников – первичный обструктивный мегауретер, удвоение верхних мочевых путей, уретероцеле и эктопия мочеточника. Эти состояния могут сопровождаться расширением мочевых путей, нарушением функции почек и повторными инфекциями. Тактику подбирают индивидуально: наблюдение, медикаментозная профилактика, эндоскопическое вмешательство, реимплантация мочеточника или реконструктивная операция.

Пузырно-мочеточниковый рефлюкс – заброс мочи из мочевого пузыря обратно в мочеточники и иногда в почки. В некоторых случаях это способствует развитию инфекции и повреждению почечной ткани. В зависимости от степени рефлюкса, возраста ребёнка и клинической картины врач может рекомендовать наблюдение, медикаментозную профилактику инфекций, эндоскопическую коррекцию или антирефлюксную операцию.

Детский уролог также занимается кистами почек, аномалиями их количества и расположения, нефункционирующими участками почечной ткани, мочекаменной болезнью, сужениями мочеточников и дивертикулами мочевого пузыря, а также заболеваниями наружных половых органов у мальчиков. Среди них: гипоспадия, крипторхизм, водянка оболочек яичка, паховые грыжи, варикоцеле и фимоз.



Задача детского уролога – вовремя выявить и скорректировать нарушения, сохранить функцию почек, обеспечить нормальное мочеиспускание и предупредить осложнения, чтобы ребёнок мог расти и развиваться.

В ЦКГ «Лапино» доступны все необходимые методы обследования. В зависимости от ситуации мы можем провести **УЗИ** почек и мочевого пузыря, лабораторные анализы, а также более специализированные исследования: **микционную цистоуретрографию**, которая позволяет оценить работу мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, в том числе выявить заброс мочи в мочеточники, **экскреторную урографию**, помогающую оценить строение и работу почек и мочевыводящих путей, **КТ и МРТ**. Большинство исследований можно пройти амбулаторно, без госпитализации.

Мы используем отработанные методики, уделяем особое внимание комфорту маленьких пациентов и, когда исследование предполагает рентгеновское облучение, минимизируем лучевую нагрузку. Программа обследования всегда подбирается индивидуально.

В зависимости от диагноза и клинической ситуации врачи «Лапино» выбирают открытые реконструктивно-пластические, эндоскопические, лапароскопические или робот-ассистированные вмешательства. •

ФОТО: КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ ЛАПИНО «МАТЬ И ДИТЯ»

СТАРЕНИЕ ВСПЯТЬ



О ТРЁХ ОСНОВНЫХ НАПРАВЛЕНИЯХ В ЗАМЕДЛЕНИИ ПРОЦЕССА СТАРЕНИЯ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ БИОМОЛЕКУЛ – ВРАЧ-ИММУНОЛОГ, ПАТОФИЗИОЛОГ **АЛЁНА ПАРЕЦКАЯ.**



В конце 2026 года целенаправленная борьба со старением перешла от теории к практике. Уже проведено много клинических испытаний биомолекул и препаратов, которые показали довольно серьёзные результаты в замедлении процесса старения.

СЕНОЛИТИКИ НОВОЙ ГЕНЕРАЦИИ

Это вещества, которые уничтожают так называемые зомби-клетки, которые стареют, перестают делиться и выделяют токсичные вещества, провоцируя воспаление. На подходе новое поколение сенолитиков, которое доказало передовую идею: если стареющие клетки подчищать, можно предупредить серьёзные «болезни старости». Раньше у них были внушительные побочные эффекты. А сегодня лидирует относительно безопасная прецизионная сенотерапия, которая «учит» иммунную систему находить и «зачищать» стареющие клетки. Параллельно учёные исследуют вещества, которые избирательно запускают деградацию белков выживания (антиапоптотических) в стареющих клетках, не затрагивая молодые и здоровые и уничтожая только отжившие.





ПОПЫТКИ ПЕРЕПРОГРАММИРОВАНИЯ

Пока сенолитики пытаются элиминировать отмирающие клетки, технологии перепрограммирования направлены на то, чтобы снова сделать их молодыми и функциональными – буквально «сбрасывать до заводских настроек». Это позволяет «омолодить» клетку, сохранив её функционал. В этом году компания Life Biosciences начала клинические исследования генотерапии для клеточного омоложения. Пока будут лечить глаукому: учёные планируют полностью восстановить клеточные функции глаза.

ПЕРСОНИФИЦИРОВАННАЯ МЕДИЦИНА

Чтобы борьба со старением была эффективной, нужно отойти от стандартных схем и протоколов. Все люди разные, поэтому учёные ориентируются на стратегию биомаркеров – при участии искусственного интеллекта. Комплексное обследование, лабораторные тесты и их глубокий анализ с использованием ИИ помогают подобрать индивидуальную программу профилактики. А ещё ИИ привлекут к разработке «лекарства от старости» – поиску молекулы или гена, которые смогут продлить жизнь. •



ФОТО: AI-GENERATED

№22 (201) — ОСНОВАНА В 2002 — 23 НОЯБРЯ 2026

НА РУБЛЁВКЕ LIFE

ГЕРОЙ НОМЕРА

ЛЕОНИД ЛАЗЕБНИК

«САМАЯ БОЛЬШАЯ ОШИБКА — СЧИТАТЬ ПОСТОЯННЫЙ ДИСКОМФОРТ В КИШЕЧНИКЕ НОРМОЙ»

Профессор, доктор медицинских наук, президент Научного общества гастроэнтерологов России — о том, почему здоровье кишечника влияет на весь организм и чем лекарственные пробиотики отличаются от многочисленных БАД.

СЕНСАЦИИ НА КОРТЕ КУБКА ПО ПАДЕЛУ

КУБЫШКА В НАДЁЖНЫЕ РУКИ
ИДЕАЛЬНЫЙ УПРАВЛЯЮЩИЙ

ОСЕННИЙ АПГРЕЙД

ПРИЛОЖЕНИЕ ЗДОРОВЬЕ LIFE

RR-LIFE.RU 16+

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ Л. ЛАЗЕБНИКА

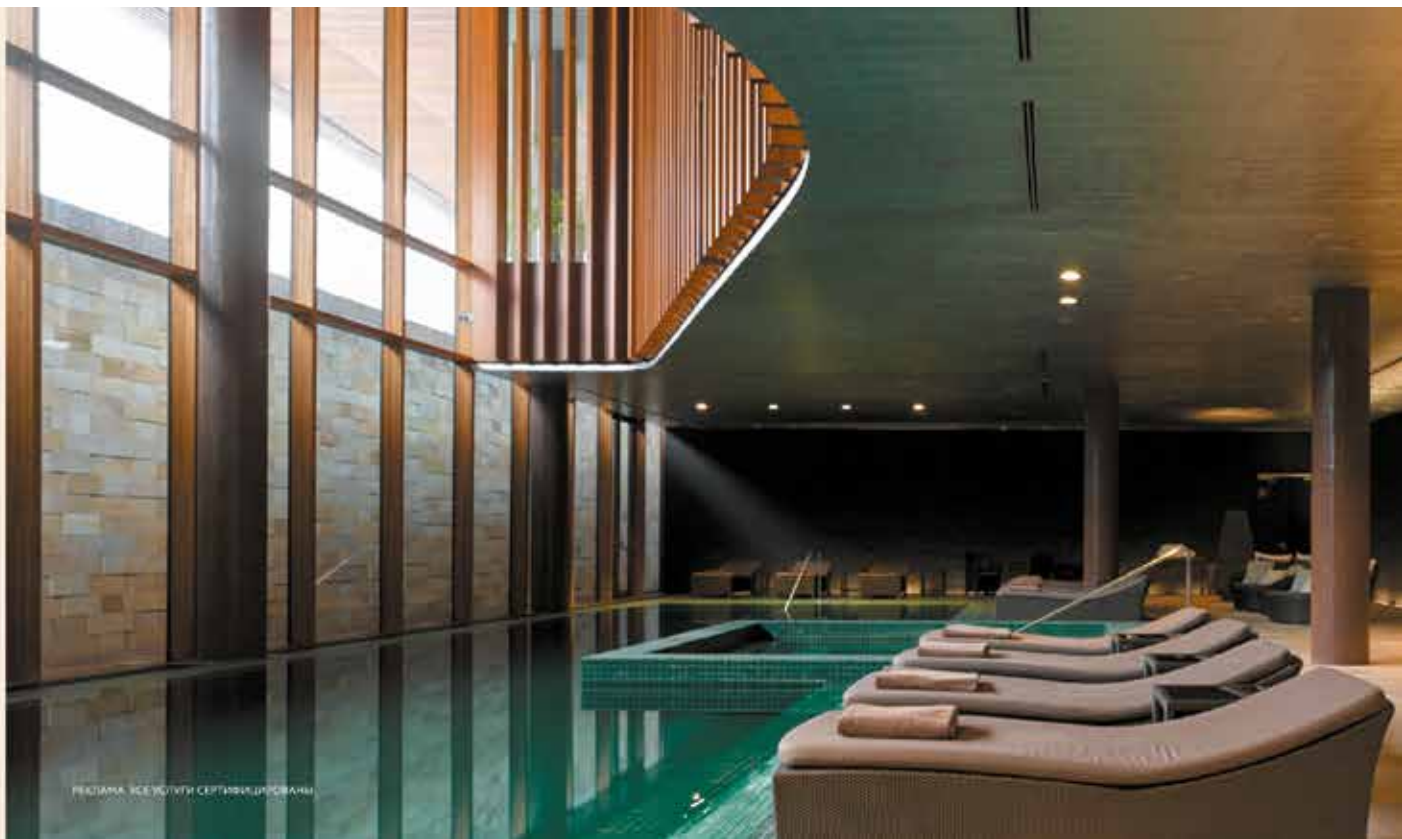
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
BARVIKHA
HOTEL & SPA

АВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЯ

ПАНТОВЫЕ ВАННЫ • ИМПЕРАТОРСКИЙ ХАММАМ
ПАРЕНИЕ ПО-ЦАРСКИ В РУССКОЙ БАНЕ
IYASHI DOME • ICOONE LASER
АКВАТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС • ФИТНЕС-ЗОНА
АППАРАТНАЯ И ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ

ПОДРОБНЕЕ

«БАРВИХА LUXURY VILLAGE»
8-Й КМ РУБЛЕВО-УСПЕНСКОГО ШОССЕ
BARVIKHAHOTEL.COM
+ 7 (495) 225 83 84



В МИРЕ

ПУТИН, СИ ЦЗИНЬПИН И ТРАМП ПРОВЕЛИ ПЕРВУЮ В ИСТОРИИ ТРЁХСТОРОННЮЮ ВСТРЕЧУ.



19 ноября на полях саммита АТЭС в китайском Шэньчжэне состоялась первая в истории встреча лидеров России, Китая и США, которую журналисты окрестили «Ялта 2.0», сравнив её с 1945 годом, когда Черчилль, Рузвельт и Сталин определяли будущее мира.

Владимир Путин происходящее в Шэньчжэне назвал «страницей в истории дипломатии», поблагодарив китайскую сторону за организацию, и отметил: «Никто не ожидал, что всё так пройдёт хорошо». Си Цзиньпин подчеркнул, что лидеры трёх держав впервые собрались в подобном формате, и назвал это событие новаторским. Трамп резюмировал: «Мы делаем историю», добавив, что для него «честь быть рядом с Владимиром».

Разговор с Путиным, по его словам, заложил основу для успешной общей встречи, а США и КНР стремятся помочь в урегулировании конфликта на Украине.

Помощник президента РФ Юрий Ушаков отметил, что беседа прошла в позитивной атмосфере.

По итогам саммита лидеры приняли декларацию из четырёх пунктов. Россия, Китай и США, как постоянные члены Совбеза ООН, подтвердили приверженность реформированию организации. Три стороны договорились нарастить производство и поставки продуктов нефтепереработки. Подтверждены принципы согласия государств и иммунитета официальных лиц, а также недопустимость злоупотреблений со стороны Международного уголовного суда. Главы трёх стран напомнили, что в ядерной войне не может быть победителей и она никогда не должна быть развязана, и пообещали продолжить диалог о снижении ядерных рисков и нераспространении. ●

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ПРЕЗИДЕНТА РФ

В СТРАНЕ

В МОСКВЕ ТЕСТИРУЮТ АСФАЛЬТ, КОТОРОМУ НЕ СТРАШЕН ГОЛОЛЁД.

Столичные дорожные службы в тестовом режиме проверяют новое покрытие с добавкой, мешающей ледяной плёнке закрепляться на поверхности дороги за счёт формирования водоотталкивающего слоя. Это снижает сцепление снега и льда с покрытием, не давая гололёду схватываться даже в морозы. Асфальт уже уложили на нескольких экспериментальных участках Москвы – там, где дорожное полотно наиболее уязвимо: рядом с ТЭЦ, у водоёмов, на эстакадах и мостах. Такое решение особенно ценно там, где асфальт может промерзать сразу с двух сторон, из-за чего лёд появляется быстрее и держится дольше. Сам противообледенительный компонент вносится непосредственно в асфальтобетонную смесь при производстве. Эколог Жора Каваносян, комментировавший тему в эфире «Радио РБК», объяснил: если испытания пройдут успешно, подобные дороги смогут обходиться без регулярной обработки противогололёдными средствами на протяжении 6–7 лет. Это важно не только для экономии бюджета, но и для окружающей среды. Обычные реагенты, которые зимой сыплют на улицы, способны негативно влиять на почву, растения, животных и обувь. ●



ФОТО: AI-GENERATED

ЦИФРА



ФОТО: SOTHEBY'S

4,9 МЛН ДОЛЛАРОВ СОСТАВИЛА СТОИМОСТЬ ПРОДАННОГО НА АУКЦИОНЕ SOTHEBY'S В ЖЕНЕВЕ БРАСЛЕТА С САПФИРОМ ДОМА РОМАНОВЫХ.

ПО-СОСЕДСКИ

НАЛОГОВАЯ ЖАЖДЕТ БАНКРОТСТВА БЫВШЕГО ОПЕРАТОРА «БАНЬ МАЛЕВИЧА».

По информации «Коммерсантъ», ФНС по Саратовской области 12 ноября обратилась в Арбитражный суд Московской области с заявлением о признании банкротом ООО «Банный клуб» – компании, которая до апреля 2026 года арендовала часть премиального банного комплекса «Бани Малевича». Сумма недоимки и задолженности по пеням и штрафам «Банного клуба» на 1 октября 2026 года составила 43,5 млн руб. При этом выручка компании за 2025 год составила 84,7 млн руб., а чистый убыток превысил 93,7 млн руб. В «Банях Малевича» подтвердили «Ъ», что договор аренды с оператором был расторгнут в апреле 2026 года.

Компания «Банный клуб» принадлежит Александру Задорину, миноритарному владельцу сети «Ароматный мир». Он же владеет 63% в ООО «Оникс» – собственнике здания на 6,8 тыс. кв. м, где расположены «Бани Малевича». Ещё 12% в «Ониксе» – у Елены Веретильной, 25% принадлежат Дмитрию Хотимскому, сооснователю «Совкомбанка».

Эксперты рынка, опрошенные «Ъ», связывают убыток с высокими стартовыми затратами на запуск комплекса. По словам директора по консалтингу и развитию Key Capital Эвелины Ишметовой, выручка нового объекта не всегда сразу достигает проектных показателей.



Новым арендатором площадей «Бань Малевича» стало ООО «Общий пар» – компания, по данным СПАРК, принадлежащая Сергею Рябову, бывшему члену совета директоров АО «Сибирская инвестиционная компания».

Для жителей Рублёво-Успенского и Новорижского направлений «Бани Малевича» – один из локальных объектов, куда ездят за хорошим парением и аромапрограммами. Надеемся, что смена оператора и банкротство прежнего арендатора не отразятся на работе банного комплекса. ●

ФОТО: AI-GENERATED

Кратко



- ✓ 95-летнее дерево станет главной новогодней ёлкой России
- ✓ Россия и Индонезия обсуждают введение безвиза



- ✓ Госдума приняла во втором чтении проект о защите от «коттеджного рабства»
- ✓ Новым Джеймсом Бондом станет Роберт Паттинсон
- ✓ NYT: главу Nvidia Дженсена Хуанга заподозрили во втором внебрачном романе



- ✓ Вьетнамский авиаперевозчик запустил рейсы Москва – Фукуок
- ✓ Трусова стала второй после короткой программы на Гран-при ISU в США, Петросян – четвёртой
- ✓ В Масловском лесопарке Одинцова создадут центр экологического туризма



ФОТО: FFARSPORT.RU

С 2 по 4 декабря на «Навка Арене» пройдёт Московский международный фестиваль по фитнес-аэробике «Мишка и Матрёшка». В программе – соревнования, хип-хоп-батлы, фитнес-трофи, шоу-кейсы со звёздными судьями.



ФОТО: BILETMOS.RU

28–29 ноября на фестивале «Мода в спорте 4.0» зрители увидят новые коллекции для спортивных дисциплин, встретятся с олимпийскими чемпионами и посетят гала-финал конкурса дизайнеров с призовым фондом 1 млн рублей.



ФОТО: ФЕСТИВАЛЬ «ЭНЕРГИЯ ОТКРЫТИЙ»

30 ноября музыкальный фестиваль «Энергия открытий» в ММДМ познакомит слушателей с именами композиторов, чьи произведения редко звучат на концертных сценах. Мировые премьеры, эксперименты и новые прочтения музыкального прошлого.



ФОТО: MOS.RU

С 28 ноября в Москве стартует XVII Международный фестиваль «Дорога в Рождество». Концерты охватят соборы и концертные залы города, объединив музыку разных эпох – от Вивальди, Баха и Генделя до Гласса, Рихтера, Эйнауди, Чайковского, Свиридова и Рахманинова.

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, Александра Левина, Иулия Саркисян, Маргарита Ефанова, Георгий Менчук, Артём Рубин, Никита Порфирьев, Тимофей Андреев**
Департамент логистики **Кирилл Макаров**
Над номером работали: **Галина Башкирова, Михаил Сивых, Елизавета Павловская, Адриана Стецюк, Татьяна Евменкова, Алсу Копылова, Галина Кузовлёва, Алёна Парецкая, 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 22 (201) подписан в печать 20.11.2026 в 13:00
Дата выхода в свет 23.11.2026

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-00003208 от 19 ноября 2026 г.

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

СЕНСАЦИИ НА КОРТЕ



С 16 ПО 18 ОКТЯБРЯ ПАДЕЛ-КЛУБ JET ARENA ВНОВЬ СТАЛ МЕСТОМ ВСТРЕЧИ СИЛЬНЕЙШИХ СПОРТСМЕНОВ РЕГИОНА – ЗДЕСЬ ПРОШЁЛ КУБОК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПАДЕЛУ ФПР 500. ТУРНИР ПОДАРИЛ СРАЗУ НЕСКОЛЬКО СЕНСАЦИЙ, ЗАСТАВИВШИХ ГОВОРИТЬ О ХАРАКТЕРЕ, ДЕРЗОСТИ И НЕПРЕДСКАЗУЕМОСТИ ПАДЕЛА.

В течение трёх дней сильнейшие игроки боролись за Кубок Подмосковья по падел. В турнире приняли участие 43 пары спортсменов. В обоих разрядах соревнования преподнесли свои сюрпризы – и если у мужчин они были связаны с дерзким прорывом молодой пары из квалификационного списка, то у женщин турнир и вовсе перевернул силовую иерархию. Кубок Московской области в результате напряжённых баталий достался одним из фаворитов состязаний, паре Алексей Головачёв (16-е место рейтинга ФПР) – Игорь Трунов (19-е место рейтинга ФПР). А вот вторую ступень пьедестала заняла пара из квалификационных соревнований – Андрей Бекетов (ФПР 38) и Артемий Кислов (ФПР 95), для которого это был первый турнир такого высокого уровня. Молодые ребята показали классную подрывную игру, обойдя очень сильных соперников. Бронзовые награды достались Богдану Боброву (ФПР 9) и Сергею Дьяконову (ФПР 13).



«Мы в шоке от того, что заняли второе место, – поделился Андрей Бекетов. – Перед каждой игрой мы настраивались на то, что будет очень сложный матч, очень долгий, и старались показывать свой лучший падел». Артемий Кислов добавил: «Этот турнир принёс нам много полезного опыта игры с сильными игроками, показал важность сыгранности и борьбы за каждый мяч. Мы по-настоящему почувствовали свой потенциал и будем его только повышать».

Женский разряд удивил больше всего: ни одна из пар, состоящих из паделисток первой двадцатки рейтинга ФПР (Найдёнова/Чиркова, Кутузова/Ершова, Мокроусова/Шур, Исаева/Тарасова), не дошла до финала. Кубок завоевали никогда прежде не игравшие друг с другом Катарина Миллер (26-е место рейтинга ФПР) и Екатерина Давлетова (56-е место ФПР). Серебряные награды – у Екатерины Колосовой (ФПР 46) и Анастасии Марчук (ФПР 44). Бронза досталась Ксении Данько (ФПР 32) и Алине Повидало (ФПР 29).

«До сих пор не верится, что мы выиграли, – сказала Екатерина Давлетова после награждения. – Мы не ожидали от себя такого результата, так как объединились в пару буквально перед соревнованиями и не успели даже потренироваться вместе. На турнире были сильные соперницы, но мы очень быстро начали друг друга понимать, где чей мяч, и это очень помогло».



В церемонии награждения победителей приняли участие заместитель министра физической культуры и спорта Московской области Алексей Кокурин и генеральный директор Федерации падела Московской области Александр Менчук.

«От души поздравляю всех победителей турнира и желаю им дальнейших успехов! – сказал Александр Менчук. – Приятно, что соревнования под эгидой Федерации проходят в таком прекрасном спортивном центре, как Jet Arena. Надеюсь, что в ближайшее время падел-комплексов такого высокого уровня в Подмосковье будет больше. Это, безусловно, поспособствует развитию этого молодого и дерзкого вида спорта в регионе».

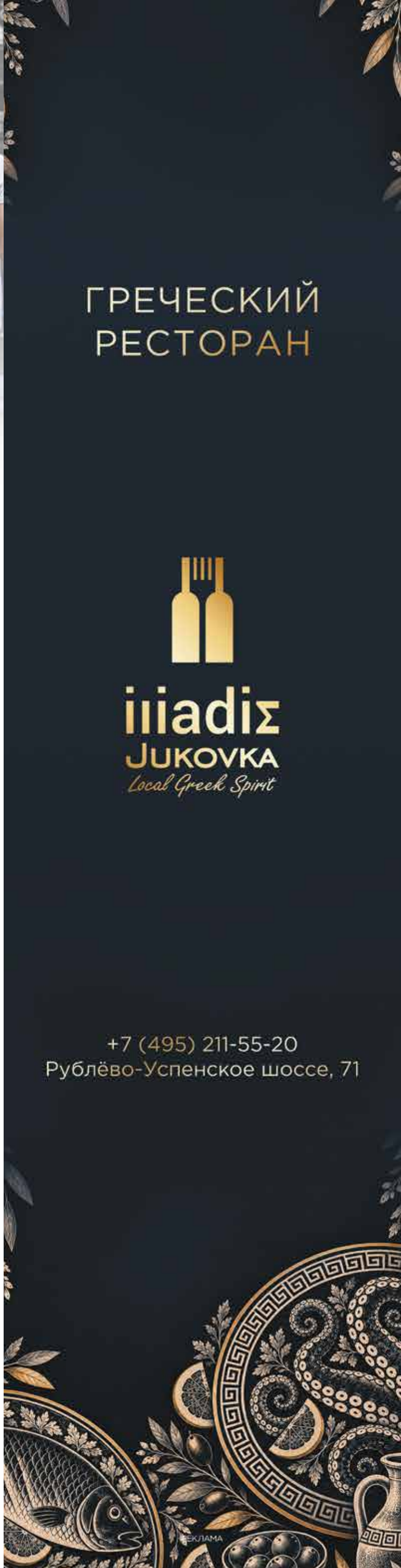
Все игроки Кубка отметили высокий уровень организации соревнований. Турнир оставил исключительно приятные впечатления спортивного азарта и яркого праздника. Отдельного упоминания заслуживает высокая активность зрителей, которые поддерживали игроков и создали ту самую атмосферу боления, которой не хватает во многих видах спорта. ●







ФОТО: АЛЕКСАНДР МАРЧЕНКО



РЕЛАКС ПО-СЕМЕЙНОМУ

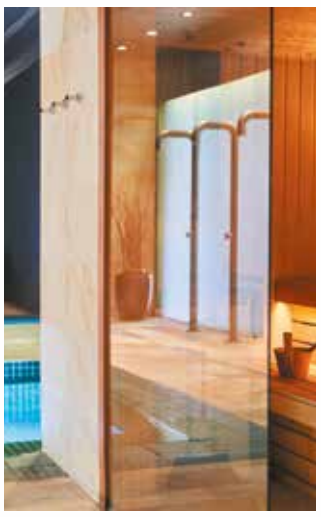


РАБОЧИЕ БУДНИ И ПЕРЕМЕНЫ ПОГОДЫ РАСПОЛАГАЮТ К СОГРЕВАЮЩЕМУ РЕЛАКСУ ПО ВЫХОДНЫМ. А ПОДХОДЯЩУЮ ИМЕННО ВАМ ПРОЦЕДУРУ МОЖНО НАЙТИ В ПРОГРАММАХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЦЕНТРА BARVIKHA HOTEL & SPA – УВЕРЕНА СТИЛИСТ **ГАЛИНА БАШКИРОВА.**



Отдых для представительниц прекрасной половины человечества – это всегда особое искусство замедления, будь то душевный девичник с близкой подругой или редкие часы наедине с дочерью. Провести это время в пространстве абсолютной эстетики станет лучшим решением. Для парного визита специалисты Barvikha Hotel & Spa создали программу «Императорский хаммам» на культовой французской косметике La Sultane de Saba. Это настоящая философия заботы о себе, где традиции Востока адаптированы для современных ценителей роскоши.

В мягком тепле хаммама суета мегаполиса растворяется без следа. После водных процедур на кожу наносят чёрное мыло с эвкалиптом и проводят деликатный пилинг на горячем камне. Обволакивающая маска из марокканской вулканической глины возвращает коже бархатистость. Завершают преображение расслабляющий массаж тела и головы, маска для лица и шелковистое увлажняющее молочко. Согревающий финал – ароматный травяной чай и то самое чувство тихого единения, которое так ценно разделить с близким человеком.



Пока девушки наслаждаются восточными ароматами, мужскую часть семьи ждёт жаркая и бодрящая стихия. Для отца с сыновьями или встречи в кругу близких друзей в Barvikha Hotel & Spa подготовили авторские ритуалы «Парение на пихте» и «Парение по-царски».

Здесь к банной традиции подходят с ювелирной точностью. Программа выстраивается индивидуально, с учётом тепловой переносимости и болевого порога каждого гостя. В зависимости от задачи – детокс, снятие стресса или тонус – пар-мастер подбирает целебные масла и травяные обёртывания. Нанесённые на разогретое тело, натуральные сборы работают на максимальной глубине. Густой пихтовый аромат и правильный жар создают атмосферу, после которой гости выходят из парной с лёгкой головой и свежими силами.

Сделать заботу о себе красивой привычкой поможет клубная карта Barvikha Hotel & Spa. С 9:00 до 22:00 резидентам доступны аквазона с бассейнами и джакузи, хаммам, финская сауна, контрастные купели и фитнес-центр с тренажёрами Technogym. В число привилегий входят диагностика состава тела, гидрокомплекс, детокс-модуль Iyashi Dôme, персональная тренировка, солярий, гостевые визиты и скидка 15% на все услуги. Выбрать можно индивидуальную, семейную или детскую карту – на месяц или на год. ●



ФОТО: MERCURY

ПУТЕШЕСТВИЕ С ПАРОМ



БАНЯ – МОДНЫЙ ВИД РЕТРИТА, ПАРЕНИЕ – ПРИЯТНАЯ ФОРМА МЕДИТАЦИИ, А АРОМАТЕРАПИЯ ЗАНИМАЕТ ОСОБОЕ МЕСТО СРЕДИ WELLNESS-РИТУАЛОВ. ОДНАКО ОДНОГО БЕРЁЗОВОГО ВЕНИКА И НАСТОЯ МЯТЫ УЖЕ МАЛО.



В Исландии банные церемонии контрастные: жар, дыхательные упражнения под музыку, а потом – резкое погружение в холодный Атлантический океан. В Канаде парение – как целое представление: облака ароматного пара мастера разгоняют полотенцами под музыку.

А мы решили устроить маленькое путешествие в собственной парной, без перелётов и виз, с помощью лишь душистых эфирных масел. Их нужно добавить в воду, которую вы собираетесь лить на раскалённые камни, – не больше пары капель.

Норвежский лес. Сосна, ель и можжевельник напоминают о прогулке по скандинавскому лесу после дождя. Хвоя даёт свежий смолистый запах, а можжевельник добавляет лёгкую терпкость.

Сад на Сицилии. Грейпфрут и бергамот хорошо сочетаются с нероли – эфирным маслом цветов горького апельсина. Получается свежая цитрусовая композиция с лёгкой горчинкой. Приятный повод вспомнить о южном лете посреди ноября.

Вечер на Бали. Франжипани, иланг-иланг и пачули часто используют в восточной парфюмерии. Сладость экзотических цветов здесь уравновешивают землистые и древесные ноты. Такое сочетание особенно понравится любителям насыщенных ароматов.

Поля Прованса. Классический запах лаванды интересно обыграть розмарином и шалфеем. Первый добавляет свежести, второй – пряной горчинки. Вместе они напоминают о пучке душистых трав, собранных на юге Франции.

Русская баня. Куда же без берёзового веника? Дополнить знакомый с детства запах можно брусникой и чёрной смородиной. Ягодная кислинка оттенит травянистые ноты распаренных листьев. ●



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

КУБЫШКА В НАДЁЖНЫЕ РУКИ



О ТОМ, КАК НАЙТИ ГРАМОТНОГО УПРАВЛЯЮЩЕГО КАПИТАЛОМ И НА ЧТО ОБРАЩАТЬ ВНИМАНИЕ ЖИТЕЛЮ РУБЛЁВКИ, – ФИНАНСИСТ **МИХАИЛ СИВЫХ.**



Крупный капитал, помимо новых возможностей, приносит с собой и новую задачу, а вот как грамотно им распорядиться, не превратив этот процесс в полноценную работу, – главный вопрос. Скажем, вы владеете бизнесом и недвижимостью, а затем решили продать какой-то из этих активов. У вас на счету оказывается крупная сумма, а ограничиваться лишь депозитом не хочется. Но при этом совсем неочевидно, куда в текущих реалиях можно снова выгодно вложиться и как потом управлять новым активом. Именно в таких ситуациях имеет смысл задуматься о профессиональном управлении капиталом.

УПРАВЛЯЮЩИЙ – КТО ОН?

Обычно это специалист, помогающий эффективно распоряжаться состоянием. Он управляет инвестициями, оценивает риски, работает с недвижимостью, планирует сохранение и передачу капитала следующим поколениям.



К слову, отдельные направления такой работы регулируются законом и требуют специальных лицензий. Формат работы зависит от ваших задач. В одном случае вы доверяете работу с инвестициями. Тогда вы согласовываете инвестиционные цели, сроки и допустимый уровень риска, после чего управляющий самостоятельно принимает решения в рамках утверждённой стратегии. В другом – речь может идти о комплексном сопровождении капитала.

КОГДА НУЖЕН?

Одна из типичных ситуаций – продажа бизнеса или доли в компании. Вы получаете крупную сумму после сделки, но не обязательно обладаете опытом управления инвестиционным портфелем. При этом вы хотите получать с капитала доход и не тратить на это слишком много времени. Другая ситуация – концентрация средств в одном активе: когда значительная часть состояния вложена в коммерческую недвижимость или собственный бизнес. Управляющий может помочь также и с распределением семейного бюджета и планированием наследства. Например – наследование доли сооснователя «Самолёта» Михаила Кенина стоимостью около 15,6 млрд рублей: по данным «Коммерсанта», управлением активом занимается family office «ОМД-Капитал».

ГДЕ НАЙТИ?

Начать поиск можно с собственного банка: крупные учреждения предлагают услуги доверительного управления через подразделения Private Banking. Другой вариант – обратиться напрямую в независимые управляющие компании. Их можно найти в реестрах Банка России, в «Списке доверительных управляющих». Дополнительным ориентиром могут стать рейтинги и рэнкинги независимых агентств. Например, «Эксперт РА» оценивает надёжность управляющих компаний; высшая оценка по его шкале – A++. В рэнкингах можно сравнить объём средств под управлением и позиции компаний в отдельных сегментах, в том числе индивидуальном ДУ средствами физических лиц. И конечно, полезным источником могут стать рекомендации знакомых предпринимателей и инвесторов, уже имеющих опыт доверительного управления. Но, разумеется, личная рекомендация не отменяет самостоятельной проверки организации.

ЧТО ПРОВЕРИТЬ?

Компетенции и репутация. Узнайте, с какими активами работает команда, каков её опыт и кто отвечает за отдельные направления. Изучите необходимые лицензии и разрешения. Если компания управляет ценными бумагами, проверьте соответствующую лицензию ЦБ.

Стратегия. Управляющий должен учитывать ваши цели: сохранение капитала, получение дохода, диверсификацию или передачу следующим поколениям. Попросите объяснить предлагаемые решения и связанные с ними риски. Результаты. Попросите привести примеры реализованных проектов. Если речь об инвестициях, изучите доходность за несколько лет, сравните её с рыночными ориентирами и оцените просадки. Но помните, что прошлые результаты не гарантируют будущих.



Комиссии. Заранее выясните стоимость услуг и дополнительные расходы. Все платежи должны быть прозрачны и зафиксированы в договоре.

Контроль. Уточните, кто принимает решения, как часто предоставляется отчётность, где учитываются активы и на каких условиях можно прекратить сотрудничество.

КРАСНЫЕ ФЛАГИ

Однозначно стоит насторожиться, если высокую доходность вам прямо-таки гарантируют. И если не хотят объяснять систему оплаты и настаивают на быстром подписании договора, то с такими «партнёрами» лучше также не связываться. И разумеется, никаких личных счетов представителей компании, только официальные реквизиты юрлица.

ПОДЫТОЖИМ

Управляющий капиталом действительно может сильно облегчить вам жизнь, взяв на себя существенную часть работы с финансами. Для вас как для инвестора это возможность освободить время для бизнеса и личных дел, сохранив контроль над капиталом. Но найти подходящего специалиста – отдельная задача. ●

И ПОДОЙТИ К НЕЙ НУЖНО СЕРЬЁЗНО.

ФОТО: AI-GENERATED







ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ Л. ЛАЗЕБНИКА / ГАЗЕТА «БОЛЬНИЦА» / ВЛАДИМИР БАХАРЕВ



ЛЕОНИД ЛАЗЕБНИК

«ЖИВОТ БОЛИТ, А ДИАГНОЗА НЕТ»: почему мы годами мучаемся с кишечником и как вернуть комфорт после еды? Вздутие, тяжесть, боли, запоры, диарея… Знакомо? Миллионы людей ежедневно испытывают дискомфорт, отказываются от любимых блюд, боятся есть перед важными встречами и годами ищут причину плохого самочувствия. Но что, если проблема скрывается в невидимом мире внутри нас — кишечной микрофлоре?

► **Леонид Борисович, вздутие, тяжесть, боли в животе, нарушения стула – с этим сталкиваются очень многие. Почему мы так легко привыкли жить с этими симптомами?**

Самая большая ошибка – считать постоянный дискомфорт нормой. Человек поел, у него раздулся живот, появилась тяжесть, нарушился стул. Он думает: «Наверное, съел что-то не то». На следующий день история повторяется. И так месяцами, а иногда годами. Но кишечник не должен постоянно причинять неудобства. За привычными симптомами могут скрываться различные нарушения, в том числе синдром раздражённого кишечника. И самое интересное, что человек может тщательно и всесторонне обследоваться, не обнаружить серьёзных структурных изменений, но продолжать испытывать настоящую боль и выраженный дискомфорт.

► **То есть человек может пройти обследования, ничего серьёзного не найти – и всё равно страдать?**

Именно так! При синдроме раздражённого кишечника человек порой буквально подстраивает жизнь под своё пищеварение: боится поесть перед поездкой, деловой встречей или культурным мероприятием, не зная, как организм отреагирует на привычную пищу. И здесь важно понимать: кишечник – гораздо больше чем просто орган пищеварения. В нём сосредоточено огромное сообщество микроорганизмов – микробиота. Она участвует в обмене веществ, взаимодействует с иммунной системой, влияет на состояние кишечного барьера. Изменения её состава сопровождают различные нарушения пищеварения.

► **Вы говорите о кишечной микрофлоре. Насколько это серьёзный фактор или всё-таки модная тема?**

Это не мода, а одна из ключевых тем современной гастроэнтерологии. В кишечнике живёт огромное сообщество микроорганизмов – микробиота. Повторюсь, она участвует в обмене веществ, взаимодействует с иммунной системой, влияет на состояние кишечного барьера. Когда её состав меняется, это сказывается и на самочувствии: появляются вздутие, дискомфорт, нарушения стула. Кишечник – не просто «труба», по которой проходит пища. Это сложная экосистема, в которой каждый элемент имеет значение. И когда баланс нарушается, организм нередко даёт об этом знать – иногда очень настойчиво.

► **А что сильнее всего нарушает баланс полезных бактерий?**

Причин много: несбалансированное питание, кишечные инфекции, различные заболевания, лекарственная терапия. Особенно важная тема – антибиотики. Они необходимы при многих бактериальных инфекциях, но воздействуют не только на возбудителей заболеваний. Под удар попадают и полезные микроорганизмы. Поэтому во время лечения антибиотиками и после завершения курса у некоторых людей возникают диарея, вздутие и другие неприятные симптомы. Именно в таких ситуациях вопрос поддержки кишечной микрофлоры приобретает особое значение.

► **Получается, человек лечит какое-то заболевание, а кишечник начинает страдать от лечения. Что с этим делать?**

Прежде всего – не забывать о нём во время терапии основного заболевания. Сегодня существуют лекарственные препараты, содержащие живые полезные микроорганизмы. И здесь я бы обратил внимание на важную разницу: на аптечной полке рядом могут находиться биологически активные добавки и настоящие лекарственные средства. Например, «Бифилиз» (ВИГЭЛ) – это лекарственный препарат, а не БАД. Его отличительная особенность – сочетание двух действующих компонентов в одном флаконе: живых бифидобактерий Bifidobacterium bifidum № 1 и лизоцима. Бифидобактерии участвуют в нормализации кишечной микрофлоры, а лизоцим дополняет формулу своими природными защитными свойствами. Это не абстрактные «полезные бактерии», а конкретный штамм и стандартизированный лекарственный состав.

► **Почему именно сочетание с лизоцимом так интересно? Разве одних бифидобактерий не достаточно?**

Лизоцим – природный фермент, обладающий противомикробными свойствами. В одном флаконе объединены два компонента с разными, дополняющими друг друга механизмами действия. Лизоцим защищает бифидобактерии от гибели в кислой среде желудка, помогая им добраться до кишечника живыми, а также от патогенных бактерий, что позволяет создать колонию полезных.

► **А людям, которые проходят химиотерапию, тоже нужно особенно внимательно относиться к микрофлоре?**

Безусловно. Противоопухолевое лечение – серьёзное испытание для организма, и кишечник нередко оказывается одной из наиболее чувствительных систем. Во время химиотерапии могут страдать слизистая кишечника, пищеварение, аппетит, меняться состав микробиоты. В инструкции «Бифилиза» предусмотрено применение при определённых состояниях, в том числе после цитостатической терапии. Но при активном онкологическом лечении любые препараты с живыми бактериями должны назначаться с учётом состояния иммунной системы пациента.

► **«Бифилиз» представлен на «Аптека.ру», где покупатели делятся опытом применения. Насколько можно доверять таким отзывам?**

Отзывы – это личный опыт других людей. Но он не заменяет лично ваших медицинских показаний, результатов исследований и рекомендаций врача. Гораздо важнее понимать, что «Бифилиз» – зарегистрированное лекарственное средство с определённым составом и инструкцией по применению.

► **Что бы вы сказали тем, кто годами терпит дискомфорт после еды и считает, что с этим ничего нельзя сделать?**

Я бы сказал: не привыкайте к плохому самочувствию. Постоянная боль, вздутие, тяжесть, нарушения стула – не обязательная часть взрослой жизни. Здоровье кишечника начинается с внимательного отношения к его работе, а поддерживать кишечную микрофлору, когда это действительно необходимо, следует осознанно. ◉

Беседовал ***Даниил Савичев***

БИФИЛИЗ (ВИГЭЛ), ЖИВЫЕ БИФИДОБАКТЕРИИ БИФИДУМ N1 + ЛИЗОЦИМ В ОДНОМ ФЛАКОНЕ, – ЛЕКАРСТВЕННОЕ СРЕДСТВО, А НЕ БАД!

- Два действующих компонента в одной формуле
- Живые бифидобактерии Bifidobacterium bifidum №1
- Лизоцим – природный фермент с защитными свойствами
- Для нормализации кишечной микрофлоры по показаниям
- Применение на фоне и после антибиотикотерапии согласно инструкции

Не миритесь с постоянным дискомфортом. Узнайте больше о «Бифилизе» и проверьте наличие в аптеках! «Бифилиз» представлен на «Аптека.ру».

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА. 18+

ОСЕННИЙ АПГРЕЙД





СТРАТЕГИЯМИ ВОССТАНОВЛЕНИЯ КОЖИ ЗИМОЙ – В ИНТЕРВЬЮ **ЕЛИЗАВЕТЕ ПАВЛОВСКОЙ** ПОДЕЛИЛАСЬ ВРАЧ-ДЕРМАТОЛОГ, КОСМЕТОЛОГ И АВТОР ПРОГРАММ FULL FACE **АЛЬБИНА АУБАКИРОВА.**

► **Альбина Евгеньевна, поздняя осень, многие из нас вернулись в город после палящего солнца и солёного моря, но вместо отдохнувшего лица в зеркале мы наблюдаем тусклый цвет и неровную текстуру кожи. С чего начинать «реанимацию» лица?**

Начинать нужно с мягкого обновления. За лето кожа утолщается, текстура становится неровной, цвет – тусклым, комедоны – более выраженными. Мы весь сезон наносили SPF, кожа вырабатывала больше себума, макияж забивал поры. А поверх всего этого добавлялось обезвоживание от солнца. Поэтому первое, что я советую своим пациенткам, – это пройти курс поверхностных пилингов. Не агрессивных, чтобы не сжечь кожу, а мягких и постепенных. Это именно курс, а не одна процедура, который позволяет коже безопасно обновиться.



► **Почему для работы с пигментацией и сосудами подходит именно осенне-зимний период?**

Потому что нет активного солнца, а после таких процедур защита от ультрафиолета критически важна. Осенью и зимой мы можем решать проблемы солнечного лентиго, пигментации, фотоповреждения, покраснения, сосудистые вопросы, работать над общим качеством кожи. Но я всегда подчёркиваю: пигментация бывает разной. Прежде чем что-то делать, нужна диагностика, необходимо выяснить, что именно это за пигмент. И только потом врачом выбирается методика.

► **Достаточно ли сменить крем на более питательный, чтобы увлажнить кожу?**

Нет, одного крема здесь недостаточно. Ультрафиолет повреждает дерму на клеточном уровне. После лета она более сухая и чувствительная. И здесь как раз работает биоревитализация: пептиды, гиалуроновая кислота, витамины, микроэлементы – всё это создаёт благоприятную среду для клеток. Устраняется сухость, повышается эластичность и плотность, улучшается качество кожи в целом. После лета биоревитализация – лучшее, что вы можете сделать, помогая своей коже.

► **Осень – хорошая пора для работы с шеей, декольте и руками. Почему именно сейчас стоит уделить внимание этим зонам?**

Действительно, мы часто говорим о лице, но ведь кожа – самый большой орган нашего тела. И он не заканчивается на линии подбородка. Шея, декольте, руки – это именно те зоны, которые первыми выдают возраст и требуют внимания. А закрытая осенняя одежда позволяет спокойно проходить период восстановления, не переживая о видимых следах после процедур. Аппаратные методики, лазерные процедуры – всё, что улучшает качество кожи, – идёт в работу именно сейчас.

► **Мы привыкли, что эстетическая медицина фокусируется в первую очередь на лице. Но когда заканчивается пляжный сезон, вектор внимания часто смещается. С какими запросами пациентки приходят к вам, когда речь заходит об эстетике тела?**

С запросами, которые требуют системной работы и терпения. Зоны живота, колени, внутренняя поверхность рук и бёдер, спина – всё, что требует курса процедур, времени на восстановление и реабилитацию. Постакне, растяжки, качество кожи – вот, пожалуй, идеальный осенний выбор. Летом хочется гулять, большие участки тела открыты, а сейчас можно спокойно пройти весь курс.

► **Многих охватывает желание «сделать всё и сразу» – особенно глядя на отличный результат подруги. Что вы рекомендуете таким нетерпеливым пациенткам?**

Я говорю: всегда нужен план. Сезон после лета – оптимальное время для восстановления кожного барьера, а не гонка «срочно делаем всё подряд». Сначала – мягкое очищение, увлажнение и пересмотр домашнего ухода. И только потом уже в дело должны идти пилинги, лазеры, фототерапия. И конечно, не забываем про SPF даже в холодное время года. Да, когда солнца, казалось бы, и нет, кожа, которая летом и так «настрадалась», хочет одного: чтобы её напитали и поддержали. Наша задача – не усугубить стресс, а помочь. ●





ВЫ ВСЁ УСПЕЕТЕ, ЕСЛИ БУДЕТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ ГРАМОТНО.

ФОТО: AI-GENERATED

БИФИЛИЗ®
ЖИВАЯ ЗАЩИТА МИКРОФЛОРЫ
УНИКАЛЬНОЕ СОЧЕТАНИЕ ЛИЗОЦИМА
И ЖИВЫХ БИФИДОБАКТЕРИЙ БИФИДУМ N1
Заказывайте на apteka.ru
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ
Реклама
ПОСЛЕ ПРИЕМА АНТИБИОТИКОВ
Помогает восстановить микрофлору кишечника и снизить риск побочных эффектов антибиотиков
ДЛЯ ОНКОЛОГИЧЕСКИХ ПАЦИЕНТОВ
Поддерживает микрофлору кишечника во время и после химиотерапии, снижает токсическую нагрузку
ПРИ СИНДРОМЕ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА
Способствует уменьшению вздутия, дискомфорта и нормализации работы кишечника


РЕКЛАМА



ЭТИКЕТ

ПРОФАЙЛИНГ ПО МАНЕРАМ



КАК ОТЛИЧИТЬ АРИСТОКРАТА ОТ НУВОРИША: ИРОНИЧНЫЙ ГИД ОТ ЭКСПЕРТА ПО ДЕЛОВОМУ СТИЛЮ И ЭТИКЕТУ **АДРИАНЫ СТЕЦЮК.**

ПРИВЫЧКА, А НЕ СПЕКТАКЛЬ

У аристократов культурный код часто работает как тихий автопилот: нормы усваиваются в детстве и потом просто живут в рефлексах. Статус для них – не сюжет, а фон. Отсюда и сдержанность: им не нужно маркировать себя как «дорогого гостя», потому что они и так чувствуют себя на своём месте. Нувориш же, напротив, нередко оказывается в роли главного героя собственного сериала: ему необходимо показывать, что теперь всё по-другому. Это не обязательно грубость, порой это гипервнимание к деталям, выглядящим как попытка сдать экзамен на «своего». Ирония в том, что чем старательнее человек доказывает, что он «в теме», тем заметнее, что в ней он недавно.

ВНЕШНИЙ ВИД: ВИТРИНА ИЛИ УДОБСТВО

Нувориш часто делает ставку на узнаваемость: крупные лейблы, трендовые силуэты, вещи, которые кричат: «Я в курсе новинок». Такой стиль невольно работает как реклама модных домов, где бренд становится главным героем образа. Аристократ выбирает иначе: ему важнее посадка, ткань и уместность. Часто это одежда, сшитая на заказ или аккуратно подогнанная по фигуре. Он не стремится превращать себя в ходячий каталог. Если угодно, его стиль – это «тихая роскошь», где вещь ценна сама по себе, а не потому, что на ней крупный логотип.



ОТНОШЕНИЕ К СЕРВИСУ: КТО ЗДЕСЬ ГЛАВНЫЙ

Один из самых честных индикаторов манер – отношение к тем, кто оказывает услуги: официантам, водителям, консьержам. Нувориш может невольно подчёркивать иерархию. И дело здесь не в злобе, а в желании зафиксировать новый статус. Иногда это проявляется как гиперконтроль: «Сделайте именно так – я знаю, как надо». Или как нарочитая требовательность, которую подают под соусом «высоких стандартов». Аристократ всегда воспринимает вежливость как норму, но не как способ показать превосходство. Он не повышает голос, не делает из просьбы одолжение и не стремится доказать, кто тут главный. Его стандарты – внутренняя планка. Вспомним князя Андрея Болконского у Толстого: он держится ровно и уважительно даже в мелочах, его сдержанность является проявлением внутренней дисциплины. А у Островского купцы нередко хотят, чтобы их значимость была заметна всем вокруг – и это не столько высокомерие, сколько желание быть услышанными и признанными.

ОБРАЗОВАНИЕ И ЯЗЫК

В аристократических семьях традиционно придавали большое значение качественному обучению, и владение иностранными языками нередко становилось естественной частью среды, а не поводом для гордости.



У нувориша образование и языки становятся предметом особого внимания: хочется подчеркнуть уровень, показать, что «я тоже могу». Безусловно, это неплохо, скорее это маркер того, что человек активно осваивает новую социальную нишу.

МАНЕРЫ ЗА СТОЛОМ

Особенно заметна разница в ресторанах. Нувориш может вести себя шумно, с нарочитой дотошностью разбираться в меню, задавать официанту сложные вопросы или демонстративно соблюдать столовый этикет. Иногда это выглядит так, будто человек репетировал сцену под названием «Я разбираюсь в высокой кухне». Аристократа отличает сдержанность и уверенное владение правилами; в нём нет желания выставить свои действия напоказ. Например, он просто положит тканевую салфетку на колени, вместо того чтобы заправлять её за воротник, и станет аккуратно отламывать хлеб руками, а не резать его ножом, – такие мелочи усваиваются с детства и доводятся до автоматизма. Вспомним сцену в «Титанике». В обеденном зале первого класса мы видим почти мастер-класс по считыванию «своих» по едва заметным деталям: тому, как человек держит приборы, как ведёт беседу, как реагирует на неловкость. Эти нюансы и создают ощущение принадлежности к определённому кругу.

ПОДХОД К ПОКУПКАМ

Нувориш – мечта любого маркетолога: у него есть азарт потребления и желание взять всё, что раньше казалось недосягаемым. Это своего рода «голод новизны»: хочется попробовать, примерить, купить. В этом даже есть своя энергия и обаяние. У аристократа такого голода нет. Он не испытывает потребности доказывать статус через количество покупок. Для него ценность в уместности и качестве, и покупает он не для показухи, а для того, чтобы пользоваться.

ВМЕСТО ВЫВОДА

Сегодня границы между социальными слоями размыты, а демонстративное потребление часто воспринимается как дурной тон. Сдержанность и функциональность становятся новым стандартом хорошего вкуса. И если присмотреться, то самый точный маркер – это внутренняя установка: одни ведут себя так, будто им нужно что-то доказать, другие – так, будто ничего доказывать не требуется. И в этом есть своя ирония: иногда самый аристократичный человек – это тот, кто вообще не думает о том, как он выглядит в чужих глазах, а самый обаятельный нувориш – тот, кто не скрывает, что ещё **учится быть богатым, и делает это с юмором и энергией.** ●



ФОТО: AI-GENERATED

MISTRAL
HOTEL & SPA

18+

Зимний отдых и Новогодние торжества в отеле премиум-класса









Новый год и Рождество — пора чудес и исполнения желаний. Для взрослых — тёплые встречи, веселье и надежды на лучшее. Для детей — обилие подарков, сладостей и встречи со сказочными персонажами.

В честь празднования Нового 2027 года отель M'Istra'L Hotel & SPA приглашает Вас на незабываемые новогодние каникулы!

В новогоднюю ночь Вас ждёт выступление приглашённого гостя праздничной программы — Алексея Глызина! Праздничное настроение подарят ведущий Александр Маркелов, кавер-группа «ЗОЖ», дискотека и множество сюрпризов!

Продуманная до мелочей новогодняя программа не оставит Вас равнодушными! Отдых в отеле в окружении леса, на берегу Истринского водохранилища поможет восстановить силы и укрепить здоровье, подарит яркие впечатления.

SPA-комплекс приглашает отдохнуть в термальной зоне: хаммам, парные, сауны, джакузи и бассейн — всегда открыты для Вас!

Мы открываем для Вас широкие возможности наслаждаться простором, комфортом, безмятежностью и каждым мгновением пребывания в M'Istra'L Hotel & SPA.

+7 (495) 994-40-00
reservation@m-istra-l.ru
МО, м. о. Истра, д. Рождествено,
тер. «Строй Капитал», зд. 3, п. 6

Лицензия № Л041-01162-50/00369788 от 20.12.2019 г. выдана Министерством здравоохранения Московской области

Реклама. ООО «Истра Менеджмент» ИНН 5017085097 ОГРН 1095017004191

ВМЕСТЕ с 2012 ГОДА!

ЛАПИНО

ЦЕНТРАЛЬНЫЙ КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ
ГРУППА КОМПАНИЙ «МАТЬ И ДИТЯ»



Медицинский кластер «Лапино»

Лапино-1

- Год открытия: 2012
- Площадь: 42 000 м²
- Количество операционных: 8
- Количество койко-мест: 200

Лапино-2

- Год открытия: 2020
- Площадь: 18 600 м²
- Количество операционных: 8
- Количество койко-мест: 60

Лапино-4

- Год открытия: 2021
- Площадь: 4 200 м²
- Количество операционных: 2
- Количество койко-мест: 35

Наши отделения:

- Женский центр
- Диагностический центр
- Детский центр 24/7
- Перинатальный центр 24/7
- Акушерское приемное отделение 24/7
- Отделение эстетической медицины и реабилитации
- Отделение лечения бесплодия и ЭКО
- Центр пластической хирургии
- Онкоцентр
- Диализный центр
- Приемное отделение 24/7
- Травмпункт для взрослых 24/7
- Центр инновационной стоматологии
- Собственный лабораторный комплекс
- Женский центр
- Отделение патологии беременности
- Родильное отделение

Подробнее о ЦКГ «Лапино»

СКОРАЯ МЕДИЦИНСКАЯ ПОМОЩЬ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ 24/7

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

8 800 700 700 1

Реклама. ООО «ХАВЕН». Лицензия на мед. деятельность № ЛО41-00110-50/00589929 от 28.12.2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ТРЕБУЕТСЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА