

3

**Топ-3 для ума**

О полезных продуктах, помогающих настроить мозг на учебный лад, – нутрициолог Екатерина Гусева.

5

**Алина Попович**

Интервью с психиатром, гипнотерапевтом, практикующим врачом больницы П. П. Кащенко.

8

**Где отдохнуть в бархатный сезон**

Обзор направлений для релакс-путешествий от Александра Бунина.

№16 (134)



газета

# НА НОВОЙ РИГЕ *life*

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

narulevkerigelife

26 АВГУСТА 2024

rr-life.ru 16+

@narulevkerigelife

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



## Брендон Стоун

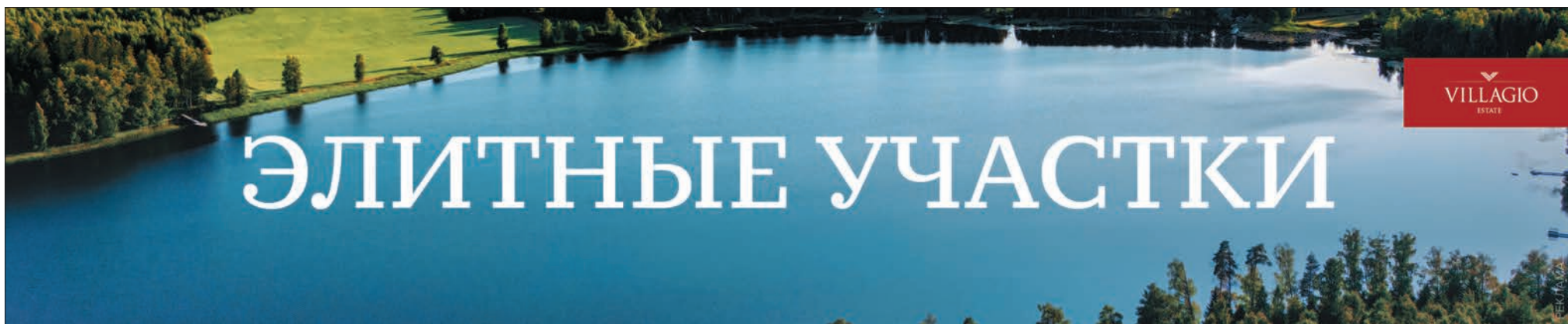
«ДЕТИ – САМОЕ БОЛЬШОЕ  
ДОСТИЖЕНИЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ»

*Певец, композитор, автор песен,  
обладатель золотого грифа премии  
«Шансон года – 2024» и продюсер  
в преддверии юбилейного  
концерта «История любви» –  
о творческом пути, дуэтах,  
перспективных конкурсах  
для молодых исполнителей,  
любимом досуге, семье  
и новых проектах.*

*стр. 4*



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Б. СТОУНА



ЭЛИТНЫЕ УЧАСТКИ

VILLAGIO  
ESTATE

MILLENNIUM PARK



**В МИРЕ**

**С сентября из Москвы на остров Бали можно будет слетать прямым рейсом.**

С 17 сентября самолёты авиакомпании «Аэрофлот» будут курсировать в город Денпасар и обратно дважды в неделю: вылет рейса SU296 из столичного Шереметьево запланирован по вторникам и субботам в 14:40, рейса SU297 из Денпасара – по средам и воскресеньям в 10:05. А с 3 октября добавится третий еженедельный рейс с вылетом из Москвы по четвергам, а обратно – по пятницам.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Рейсы на Бали были приостановлены в 2020 году из-за пандемии коронавируса. Переговоры

о возобновлении сообщения велись с 2022 года, и в прошлом месяце премьер-министр России Михаил Мишустин подписал распоряжение об открытии генерального консульства в Денпасаре. Туристическую визу россияне могут оформить по прибытии в Индонезию. Она действует 30 суток с возможностью однократного продления на аналогичный период. ●

**В РЕГИОНЕ**

**В Красногорске открылся Детский клинический центр имени Леонида Рошаля.**

В церемонии открытия флагманского для Подмосковья лечебного центра приняли участие президент России Владимир Путин, министр здравоохранения РФ Михаил Мурашко и губернатор Московской области Андрей Воробьёв. Почётным гостям



ФОТО: YURENIN.RU ИЛЬЯ ПИТАЙЕВ, МИА «РОССИЯ СЕГОДНЯ»

открытия показали стационар центра, операционные с роботом-ассистентом, отделение телемедицины, пункт управления больницей и реанимационный зал. «Хорошее учреждение получилось», – резюмировал после экскурсии Владимир Путин.

Новый медцентр в Красногорске станет координатором всех детских медицинских учреждений региона. Здесь ежегодно по ОМС будут получать помощь около 15 тыс. детей, ещё 150

тыс. смогут пройти обследование и получить консультации по 28 направлениям детской медицины.

В клинике откроется единственное в Московской области детское отделение челюстно-лицевой хирургии, первый в Подмосковье центр внутрисосудистой детской хирургии, а также центр критических состояний, функционирование которого позволит контролировать и эффективно маршрутизировать пациентов с тяжёлыми состояниями. ●

**ЦИФРА**

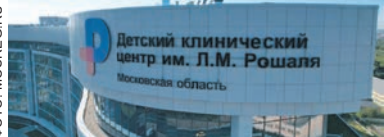


ФОТО: MOSREG.RU

**БОЛЕЕ 19 ТЫСЯЧ ПАЦИЕНТОВ ПЛАНИРУЮТ ПРИНЯТЬ ДО КОНЦА ГОДА В ОТКРЫВШЕМСЯ НЕДАВНО В КРАСНОГОРСКЕ ДЕТСКОМ КЛИНИЧЕСКОМ ЦЕНТРЕ ИМЕНИ ЛЕОНИДА РОШАЛЯ.**

**ПО-СОСЕДСКИ**

**Спортсмен из Истры в составе сборной России стал чемпионом мира.**

Житель Истринского округа Андрей Гросул завоевал золотую медаль чемпионата мира по восточным боевым единоборствам, который недавно состоялся во Вьетнаме.

Как сообщила пресс-служба Министерства физической культуры и спорта Московской области, Андрей выступал в составе сборной России и удостоился первого места в дисциплине «вьет во дао» в весовой категории свыше 90 килограммов.

По итогам чемпионата мира российские спортсмены завоевали 12 медалей различного достоинства, из которых четыре золотые, три серебряные и пять бронзовых. Данный результат позволил сборной нашей страны занять второе место в общекомандном зачёте. ●



ФОТО: MST.MOSREG.RU

**ТРЕНДЫ**

**Музыка**



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Звук без границ.** В своих экспериментах музыканты всё больше размывают жанровые границы и стили. Новое гибридное звучание впечатляет как молодую, так и зрелую аудиторию. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Топ К-РОР.** Корейская поп-музыка доминирует в международных музыкальных чартах. Количество поклонников К-РОР растёт с каждым днём, в том числе и в России. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Хаус, техно, дабстеп покоряют сердца.** Музыка с гипнотическими битами, которые заставляют тело двигаться, всё чаще звучит на модных вечеринках. ●

**СОБЫТИЯ**



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

28 августа в ресторане альпийской кухни Swiss Yard пройдёт **бранч с главным редактором «На Рублёвке – на Новой Риге – life» Яной Менчук.** Гость встречи – основательница студии «Йога на Рублёвке» Анастасия Гамаюнова.



ФОТО: MOS.RU

7 и 8 сентября Москва отметит свой **877-й день рождения.** В День города будут организованы концерты, конкурсы и мастер-классы, а также благотворительный фестиваль «Добрая Москва». Подробная программа на mos.ru.



ФОТО: ARHANGELSKOJE.SU

31 августа – завершение фестиваля **«Лето. Музыка. Усадьба»** в музее-заповеднике «Архангельское». Варвара Визбор исполнит всеми любимые песни, написанные её бабушкой и дедушкой – Юрием Визбором и Адой Якушевой.

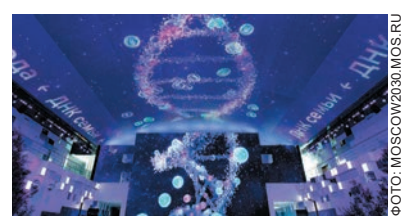


ФОТО: MOSCOW2030.MOS.RU

До 8 сентября на 30 площадках форума **«Территория будущего. Москва 2030»** гостей ждут футуристический фестиваль передовых технологий и электронной музыки, гастрономические кварталы, арт-кластер и кинопоказы.

Media & Publishing

**NESTOR**

**НА НОВОЙ РИГЕ LIFE**

Издатель Яна Менчук  
 Главный редактор Яна Юрьевна Менчук  
 Редакционный директор Илья Кремер  
 Выпускающий редактор Екатерина Внукова  
 Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко  
 Корректор Татьяна Пичурина  
 Арт-директор Марина Развожаева  
 Дизайнер Никита Стеценко  
 Коммерческий директор Светлана Бадаева  
 Департамент рекламы Ольга Станович, Максим Проколущенко, Юлия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина  
 Департамент маркетинга Мария Белкина  
 Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков

Над номером работали: Надежда Гуськова, Никита Харченко, Анастасия Точилина, Светлана Прохотова, Валерия Рытвина, Екатерина Гусева, Ольга Спичковская, Екатерина Савельева, Елена Павлова, Яна Корчагина, Александр Бунии, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

Большее ежедневных новостей на наших каналах

QR code for Telegram: @narulevkerigelife

QR code for VK: go.rr-life.ru

«На Новой Риге life»  
 Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ №50-02479 от 20.06.2017г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 15 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 16 (134) подписан в печать 23.08.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Делта» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизаринский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-э/э/э, этаж 311-часть. № ДБ-0004086 от 21 августа 2024 г.

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

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

www.rr-life.ru

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

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



## ТОП-3 для ума

Наш мозг – это практически компьютер с очень сложной настройкой, которая зависит в большей степени от питания, уверена нутрициолог, основатель бренда полезного питания Your green cafe и Green bar grand wellness **Екатерина Гусева**.

Информация о том, употребление каких продуктов улучшает работу мозга, поддерживает память и вообще несёт неоценимую пользу для ума, сейчас очень актуальна, ведь впереди новый учебный год.

**1. Рыба и морепродукты.** Помимо того что это природный белок, который является строительным материалом для всех наших клеток, это ещё и ненасыщенные жиры. Такое сочетание очень полезно для подпитки мозговых тканей. Красная рыба и другие жирные сорта рыбы богаты омега-3-кислотами. Эти нутриенты способствуют быстрому усвоению информации.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**2. Яйца.** Хороший источник белка, фолиевой кислоты, витаминов группы В, холина. Все эти нутриенты нормализуют память и настроение. Также в яйцах высокое содержание триптофана, отвечающего за синтез гормонов счастья и мотивацию (серотонин и дофамин), поэтому съесть пару яиц на завтрак – отличная привычка для позитивного настроения на весь день.

**3. Орехи, зелень и листовые овощи.** Орехи богаты растительными жирами и белками, которые питают наш мозг. Также они предупреждают сердечно-сосудистые заболевания и активизируют интеллектуальную деятельность. Советую использовать орехи в качестве сытного и полезного перекуса. А овощи с зелёными листьями и разные травы, являющиеся источником полезных нутриентов, также ускоряют и поддерживают работу мозга. Они содержат антиоксиданты, фолиевую кислоту, витамины, которые нужны организму с рождения. Кстати, чем темнее зелень, тем выше концентрация этих незаменимых элементов. ●

[gusevanutrition](#)



## День знаний: ТРАДИЦИИ И ЦВЕТЫ

Из чего может состоять цветочный букет для первой учительницы на торжественную линейку – владелица студий «Семь букетов» **Яна Корчагина**.

1 сентября – это особенный день, когда школьные двory наполняются радостными голосами детей, родителей и учителей. День знаний символизирует начало нового учебного года, и для многих семей он сопровождается традиционным выбором букета для учителя, ведь цветы в эту дату играют особую роль. Они не только выражают уважение и благодарность педагогу, но и создают праздничное настроение, делая этот день незабываемым.

Одними из самых популярных цветов являются гладиолусы. Они идеально подходят для того, чтобы поздравить учителя с началом нового учебного года.

Розы – это классика, которая никогда не выйдет из моды. Белые розы олицетворяют чистоту и новые начинания, розовые – выражают восхищение и благодарность. Композиции из роз всегда выглядят изысканно и торжественно, а значит, станут настоящим украшением этого дня.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Я. КОРЧАГИНОЙ

Астры и георгины также популярны. Они привлекают внимание разнообразием оттенков и форм, что позволяет создать уникальные композиции, которые непременно понравятся любому учителю.

Не забывайте о том, что это не просто подарок, а символ вашей признательности и доброго отношения к тем, кто ежедневно вкла-



дывает душу в воспитание и обучение детей. В нашем ателье цветов «Семь букетов» мы понимаем, как важен выбор идеального букета, и готовы помочь вам создать неповторимую композицию для учителей. Для того, чтобы 1 сентября стало ярким и радостным началом учебного года, а цветы, выбранные вами с любовью, подарят положительные эмоции и вдохновение на целый год. ●

# 50 brands

ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСЕССУАРЫ

SHUSTERMAN

SEXY FISH  
V.I. GILKIN

CHAPURIN FREE AGE

SAINT PETERSBURG

THANN

SUMMER SALE

ТЦ «Ильинка Village», 2-й этаж  
+7 (985) 505-00-51 +7 (958) 128-11-11

fiftybrands

РЕКЛАМА  
7 ЛЕТ НОВАЯ РАСТРОДАЖА

# Брендон Стоун

## «ДЕТИ – САМОЕ БОЛЬШОЕ ДОСТИЖЕНИЕ В МОЕЙ ЖИЗНИ»



► Брендон, 26 октября у тебя состоится юбилейный концерт «История любви». Расскажи, чем будешь удивлять фанатов?

Программа в концертном зале «Москва» в «Острове мечты» станет одной из самых масштабных, которые у меня были. К этому концерту в зале вместимостью 4 500 человек мы с командой готовимся уже несколько месяцев, основательно. Я пишу новые песни, аранжировки, готовлю видео

на экраны, ставим танцевальные номера, будут дуэты с известными артистами, музыкальные сюрпризы, красиво оформленная сцена – всё, чтобы зрителям понравилось. И, думаю, мы отлично проведём время.

► Ты принимал участие в международном музыкальном фестивале Dream Fest в Баку. Поделись эмоциями от этого грандиозного события.

Это мероприятие огромного масштаба. Собрать наших и мировых звёзд в одном месте в одно время и всё сделать настолько круто – очень сложно. В подготовку было вложено очень много сил и финансов. Такое мог осуществить только Emin. Мне выпала большая честь выступать четыре дня на разных сценах. Я исполнял по 6–7 песен, радуя людей своим творчеством. Эмоций море – как от выступлений перед многотысячной аудиторией, так и от общения с мировыми звёздами. Сбылась мечта моего детства: за кулисами я пообщался и сфотографировался с братьями Майкла Джексона.



► Ты поёшь на русском, английском, немецком, испанском, французском, иврите, грузинском и ещё более чем на 20 языках. Как такое возможно?

Это правда, я могу петь практически на любых языках мира, так как моё детство проходило в разных странах. Свободно я владею пятью языками, но язык музыки – он один. Поэтому для меня нет никаких преград. Я думаю, каждый музыкант, который каждой частичкой крови пропитан музыкой, точно может спеть на любом языке.

► Широкую известность у нас в стране ты получил, приняв участие в конкурсе «Новая волна» в 2005 году. Как ты думаешь, какие конкурсы сейчас можно назвать стартовой площадкой для молодых исполнителей?

Шоу «Голос», на мой взгляд, – это отличный шанс для артистов, мне оно дало очень много: благодаря ему меня узнало огромное количество людей в России и по всему миру. Но к участию в таком проекте надо готовиться, и серьёзно. Заранее понимать, что будет после того, как тебя покажут по ТВ, надо иметь готовый репертуар для выступлений, подготовить свои соцсети, наполнив их интересным материалом, иметь авторские песни, которые ты будешь выпускать по окончании проекта, и неплохо бы иметь свою команду.

► Недавно состоялся ваш дуэт с Любовью Успенской «Ты мне не пара». Какие впечатления от совместной работы с таким мэтром эстрады?

С Любей работать всегда одно удовольствие. Потому что, как профессионал своего дела, она точно знает, чего хочет и как хочет, чтобы песня в итоге звучала. Я рад с ней работать и за столько лет уже знаю, как сделать аранжировку, чтобы ей понравилось. Слава богу, практически всё время угадываю и с музыкой, и с аранжировками, и со сведением. Мне, безусловно, приятно, что я могу для таких мэтров, как Любовь Успенская, кроме дуэтов, делать сольные песни, аранжировки. Поэтому спасибо моим родителям за то, что заставляли заниматься музыкой по 15 часов в день.

► Над какими проектами работаешь сейчас и планируешь ли новые дуэты?

Сейчас я работаю над новым кавказским альбомом. Надо его уже закончить. Скоро будет новый дуэт (уже четвёртый по счёту) с моим другом Вахтангом. Будет много новых сольных песен в разных стилях, а также новая баллада, которая выйдет в сентябре. Ну и конечно же, самое главное – это подготовка к сольному концерту. Обязательно будет съёмка концерта и потом трансляция по ТВ. Кроме того, осенью будут различные эфиры на радио и ТВ.

► А какой у тебя любимый формат отдыха? Как стараешься проводить свободные от работы минуты?

Люблю ходить в кино с семьёй, иногда выбираемся с детьми куда-нибудь в центр Москвы. А вообще очень люблю выезжать за МКАД, потому что здесь природа классная, парки интересные. Конечно, любим Рублёвку, где живёт много наших друзей. Одним словом, мой отдых – провести время с семьёй – женой, детьми и друзьями.



► Какие у тебя взаимоотношения с детьми?

Дети – самое большое достижение в моей жизни, и я рад, что могу быть папой, помимо того что я артист. Это огромное счастье, когда приходишь домой, а они тебя обнимают. Спасибо, что сейчас боженька даёт мне воз-



можность показывать детям мир. В моём детстве такого не было. Мы, конечно, путешествовали, но возможности у моей семьи были очень скромные. Поэтому я бесконечно рад, что как отец могу дать хорошее будущее. ●

Беседовал  
Роман Кузнецов



Полную версию интервью  
читайте на rr-life.ru

## Алина Попович

## «ЛЕЧИТЬ ЛЮДЕЙ – ЭТО ПРИЗВАНИЕ»

Психиатр, психотерапевт, гипнотерапевт, действующий практикующий врач больницы П. П. Кащенко, эксперт в работе с пограничным расстройством личности, автор канала «Психиатр из Кащенко» – о работе в медицине, подходе к пациентам и правильном выборе специалиста.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. ПОПОВИЧ

► Алина, что повлияло на выбор твоей профессии?

Думаю, что при выборе профессии я вдохновилась примером бабушки. Она работала фельдшером и брала меня на все вызовы с собой. С 17 лет начался мой путь в области медицины. На протяжении 6 лет училась в

Санкт-Петербургском государственном медицинском педиатрическом институте – на факультете «лечебное дело». Затем получала специальность по психиатрии, а дальше шли многочисленные переподготовки и по-

безусловно. Мы все находимся в ситуации повышенной эмоциональной напряженности, и каждый эту напряженность переживает по-разному. У всех разный уровень нагрузки, который может выдержать психика в зависимости от индивидуальных особенностей. В условиях повышенного напряжения адаптивность защитных механизмов психики может нарушаться. Не всем удаётся совладать с чувствами, одни справляются, другие же погружаются в собственные переживания без возможности саморефлексии. Это выливается в различные расстройства, от генерализованного тревожного до реактивных состояний.

► С какими проблемами чаще всего приходят к тебе? Какой подход ты практикуешь?

В основном это тревога в разной степени выраженности, депрессивные, кризисные состояния. Я работаю

“ Наши инструменты – это клиническая беседа и аналитический ум. Главные качества, на мой взгляд, – высокая эмоциональная устойчивость, сострадание, терпимость, чувство глубокой ответственности и умение быстро принимать решения.

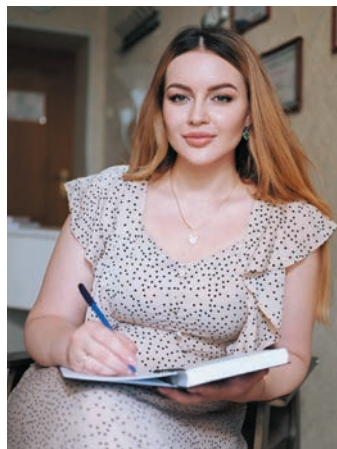
вышения квалификации. Я считаю, что лечить людей – это призвание, стиль жизни.

► Какими качествами нужно обладать для работы с такими пациентами?

В отличие от врачей других специальностей, в арсенале которых имеются инструментальные и лабораторные методы исследований, и психотерапевт, и психиатр полагаются только на свою профессиональную интуицию. Наши инструменты – это клиническая беседа и аналитический ум. Главные качества, на мой взгляд, – высокая эмоциональная устойчивость, сострадание, терпимость, чувство глубокой ответственности и умение быстро принимать решения.

► По твоим наблюдениям, в последнее время количество обращений людей за помощью стало больше?

в когнитивно-поведенческом подходе. Этот метод исходит из предположения, что большинство расстройств развивается из-за глубинных неадаптивных мыслей и убеждений, которые влияют на самочувствие и поведение человека. Трансформируя эти неадаптивные установки и поведенческие привычки, можно значительно улучшить качество жизни. ●



Беседовал Илья Кремер

## Лето ВНУТРИ

О том, как не потерять своё настроение с приходом серых будней, – нейropsихолог, директор по развитию портала психологической помощи «ТЕТА» Дарья Герман.

С приходом осени количество солнечного света уменьшается, а вместе с ним снижается и выработка гормона радости – серотонина, который поддерживал наш позитивный настрой всё лето. Начинают накатывать мысли о скором приближении холодов, отчего неизбежно портится настроение. Ожидание начала учебного года также не добавляет положительных эмоций: нужно столько всего купить, собрать, договориться, проконтролировать – и всё это только со стороны родителя. Но не спешите впа-

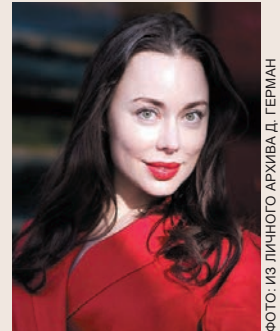


ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Д. ГЕРМАН



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

дать в депрессию: возьмите за правило поддерживать своё настроение правильным балансом витаминов и минералов, не сворачивайте в один день все летние активности, попробуйте порадоваться тому, что теперь не надо следить и развлекать ребёнка 24/7. А самое главное – помните, что счастье зависит не от количества солнечных дней, а от количества радостных моментов, которые вам запомнились. ●



## NEW SEASON осень – зима/24 0+

**31/08 FAMILY DAY**  
КАВЕР-ГРУППА REPLAY  
ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ  
МАСТЕР-КЛАСС ПО КОКТЕЙЛЯМ  
ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОСЕННЕГО МЕНЮ  
ПРИЗЫ И ПОДАРКИ

**07/09 БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ**  
АЛЕКСАНДР ЦЫПКИН | СЕРГЕЙ БУРУНОВ

**А ТАКЖЕ**  
ОТКРЫТИЕ DANCE STUDIO BY CROCUS FITNESS  
ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ROYAL ESTATE  
ОТКРЫТИЕ СТОМАТОЛОГИИ BAMBINO

**СЛЕДИТЕ ЗА РАСПИСАНИЕМ НА САЙТЕ [ESTATEMALL.RU](http://ESTATEMALL.RU)**

РЕКЛАМА, ООО «КРУФ-2001». НОВЫЙ СЕЗОН, ДЕНЬ СЕМЬИ, ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ, БАМБИНО



## Делу ВРЕМЯ

Как правильно войти в учебный режим после летних каникул – психолог, многодетная мама, основатель «Объединения счастливых людей», организатор полезных мероприятий в области психологии **Ольга Синцовская**.

Период перестройки после летних каникул, как правило, непростой. Поэтому первое, чем необходимо заняться, – это наладить режим дня. Важен здоровый сон, когда ребёнок ложится до 22:00. Также за час до отхода ко сну рекомендую выключать все гаджеты, проветривать комнату и принимать душ. Всё это залог правильного отдыха.

Важна и организация пространства. Родителям стоит заранее подготовить рабочее место ребёнка – обязательно вместе с ним.

Необходимо убрать всё лишнее, закупить необходимое для учёбы и удобно разложить. Всё должно быть в зоне доступа и на своём месте. Никаких игрушек, посторонних предметов в рабочем пространстве быть не должно. Это отвлекает. Игрушкам место в игровой зоне. Что касается одежды школьника, то



Ещё в августе рекомендую проходить основных врачей и сдавать анализы, делать ЭКГ – всё это позволит проконтролировать состояние здоровья школьника перед началом учебного года. Не забываем про витамины – важную составляющую здоровья. Витамин D3, омега, магний, кальций – дозировку и схему приёма обсудите с врачом. Приучите себя и его утром пить воду и завтракать. Положите

ему с собой в рюкзак перекус – быстрый и полезный. Лучше всего подойдут фрукты – свежие или сушёные – и маленькая горсть орешков (если нет аллергии). Вода при себе должна быть всегда.



ФОТО: ЯНА ЯВОРСКАЯ

поможет сохранить доверительные отношения.

Всем продуктивного и увлекательного учебного года! Желаю вашим детям, чтобы на уроках им никогда не было скучно, а школа для них была не рутинной, а путешествием в мир знаний и удивительных открытий. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Помните: подготовка к школе – это ответственность ребёнка, вы же только помогаете, но не делаете всё за него. В начале учебного года разделите обязанности: то, что по силам самому в его возрасте, мы доверяем исключительно ему.**

всё должно быть организовано так, чтобы ребёнку было удобно и он не тратил время на поиск формы для физкультуры или других вещей.

Помните: подготовка к школе – это ответственность ребёнка, вы же только помогаете, но не делаете всё за него. В начале учебного года разделите обязанности: то, что по силам самому в его возрасте, мы доверяем исключительно ему. К примеру: ты сам собираешь рюкзак в школу, а я глажу твою форму. Так можно разделить все этапы. Когда школьник чётко понимает зону своей ответственности, ему проще придерживаться правил. Также важно приучить ребёнка заправлять постель. Это простое, но такое сложное для многих действие напрямую связано с дисциплиной.



После уроков узнавайте у ребёнка, как прошёл его день. Обсуждайте ситуации, а если ему нужна ваша помощь – преподнесите её в виде совета, а не наставлений. Если ребёнок признался, что поступил не совсем правильно, ни в коем случае не ругайте. Для начала узнайте все детали и объясните, в чём он неправ и как можно было бы решить эту проблему по-другому. Это

## Мамская ДИЛЕММА

Частая смена няни для ребёнка – благо или вред? Разбираемся в нашем материале.

По окончании декрета или к моменту начала материнского выгорания погрязшая в пелёнках и подгузниках или же загнанная разездами по маршруту детский сад – школа – кружки – спорт – дом, каждая мама приходит к мысли о том, что



ФОТО: RU.FREEPIK.COM / PROSTOOLEH

ей жизненно необходим помощник. А когда заветная Мэри Поппинс найдена, перед семьёй встаёт другая дилемма: на сколь долгий срок пускать её в семью? Из неоспоримых плюсов няни, которая находится бок о бок с ребёнком много лет, можно отметить

факт налаживания крепкой связи. Несмотря на то что это чужой человек, при условии что няня придёт ребёнку по душе, став для него авторитетом, у родителей отпадёт необходимость переживать за психологическое состояние своего чада. Кроме

того, при возникновении у малыша должной степени доверия он будет делиться с ней своими секретами – и няня превратится в своеобразный буфер между родителями и ребёнком. И сможет транслировать им все его страхи и переживания. Также и самим родителям такое длительное сотрудничество сулит немало плюсов. Если няня подойдёт семье энергетически, то постепенно она станет неотъемлемой частью семейства. Ей доверяют, на неё можно положиться, будучи уверенными в её благонадёжности, она – опора, поддержка, одним словом – палочка-выручалочка на все случаи жизни. А вот частая смена помощниц может вызвать у ребёнка психологический дискомфорт и спровоцировать хронический стресс.

Но несмотря на кажущуюся безоблачность, минусы в таком соседстве тоже есть. Зачастую случается так, что принципы воспитания мамы и няни разнятся. И на этой почве может возникнуть конфликт интересов. А поскольку бывает так, что дети, проводя с няней большее количество времени, начинают любить её сильнее, чем родителей, то мамы и папы, отходя на второй план, теряют свой авторитет. Кроме того, жизнь не-

предсказуема: у няни могут возникнуть свои семейные трудности, необходимость сменить регион жительства, болезнь, и тогда уход из семьи так полюбившегося ребёнку человека, к которому он прикипел всей душой, нанесёт ему психологическую травму.

При этом каждый конкретный случай индивидуален, ведь не существует однозначного ответа на вопрос «Как лучше?». И поэтому поиск золотой середины лежит на плечах родителей, главное – не забывать, что всё должно делаться в интересах вашей семьи. ●



ОБЪЕДИНЕНИЕ  
СЧАСТЛИВЫХ  
ЛЮДЕЙ



happypeople.site

РЕКЛАМА

## 5 СПОСОБОВ обновить интерьер

Как освежить пространство с помощью декора и редизайна мебели, знает мастер по редизайну и основатель мастерской «Ель» Елена Павлова.



Elena\_Stella\_mandala

Дом – это отражение стиля и личности хозяина. Если интерьер начинает казаться скучным, вернуть ему жизнь можно простыми дизайнерскими решениями.

**1. Мебель как арт-объект.** Привычные предметы могут не просто быть функциональными, но и стать центром притяжения взглядов. Я уже более семи лет работаю с мебелью и не устаю восхищаться тем, как один дизайнерский стул или ко-

мод может полностью преобразить комнату.

**2. Дизайнерские стулья с уникальными принтами.** Вы можете выбрать стулья с милыми животными, любимыми цветами, абстрактными узорами или даже своим портретом. Такое решение привнесёт свежесть в пространство и подчеркнёт индивидуальность владельца.



**3. Красота – в деталях.** Не обязательно вносить кардинальные изменения, чтобы обновить интерьер. Яркие подушки могут задать новое настроение вашему дому, а небольшие детали – завершить образ комнаты.



ФОТО: МАСТЕРСКАЯ «ЕЛЬ»

**4. Редизайн.** Не спешите выбрасывать старую мебель. Дайте ей вторую жизнь! Обновление может включать перекраску, замену ткани или добавление новых элементов, что придаст ей современный вид. Ваши любимые вещи можно превратить в стильные предметы, идеально подходящие к интерьеру.

**5. Доверяйте своему вкусу.** Не бойтесь экспериментировать. Маленькие акценты мгновенно могут изменить весь облик комнаты и сделать её более уютной и живой. Пусть ваш дом отражает именно то настроение, которое вам дорого и близко. ●

## Первые шаги В ИСКУССТВЕ

О том, как развить в ребёнке художественный талант и приучить его к прекрасному, – основатель и руководитель студии «Мастерская ЕС» Екатерина Савельева.

**Начните с книг.** Сейчас на полках магазинов появилось множество изданий с большими и красочными иллюстрациями. Рассматривайте интересные сюжетные картины, рассказывайте малышу об их авторах. Вместе с ребёнком размышляйте о том, что именно хотел сказать художник своей работой.

**Обязательно посещайте музеи живописи.** Начать можно с одного зала и нескольких художников. Хорошо, если выставочные работы знакомы ребёнку заранее. Первое посещение экспозиции не должно быть длительным: 30–45 минут вполне достаточно для знакомства юного искусствоведа с миром живописи.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Е. САВЕЛЬЕВОЙ

После экскурсии желательно закрепить материал, к примеру за обедом в кафе, где вы поделитесь друг с другом своими впечатлениями.

### Художественная практика.

Можно рисовать как дома, так и в студии с педагогом, которому доверяете. В этом вопросе важно лишь слегка направлять ребёнка, ни в коем случае не вмешиваясь в процесс, корректируя его «каракули». Творчество – это увлекательный способ самореализации, в ходе которой маленькая личность творит в своё удовольствие и по зову сердца.



Очень важно развивать вкус и общую насмотренность ребёнка, фокусируя его взгляд на нужном направлении. В этом вопросе также очень помогает работа по копированию полотен известных художников. ●



THANN™

## АРОМАТЕРАПИЯ И ЛУЧШИЕ СПА-ТРАДИЦИИ ИЗ ТАИЛАНДА



www.thann.su  
Официальный сайт в России



## Где отдохнуть В БАРХАТНЫЙ СЕЗОН

Осенью у нас внезапно возникает непреодолимая тяга к релакс-путешествиям. Куда сбежать из ситуации завершающегося лета, выяснял тележурналист-путешественник Александр Бунин.

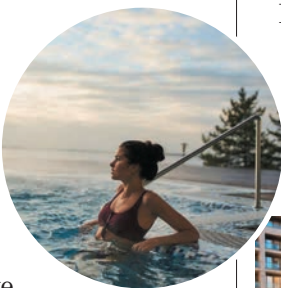
### ЗАВИДОВО

Из недалёких от столицы локаций можно отправиться, например, на берег Волги – в Тверскую область. На фешенебельный курорт **«Рэдиссон Резорт, Завидово»**. Можно смело утверждать, что тут есть всё, чтобы расслабиться от столичной суеты: идеальная загородная атмосфера, водная гладь со всеми видами речной активности (включая Wake Park), бассейны и сауны, песчаный пляж, рестораны, бары, ночной клуб, гольф-поле, занятия конным спортом и яхтингом. Словом, недалеко, разнообразно и гедонистично. 128-метровый люкс Presidential с террасой обойдётся примерно в 130 тысяч рублей в сутки. Бонусом, пожалуй, можно считать то, что в нём вам не будет тесно вчетвером.



### ЯРОСЛАВСКОЕ ВЗМОРЬЕ

Про золотые пляжи Рыбинского моря и парк-отель **«Бухта Коприно»** говорят, что это гармония природы и цивилизации. От Москвы чуть больше 300 километров. Столичные мореманы обожают отправляться туда на своих моторных яхтах. Кругом густые леса, кристально чистый воздух. «Бухта Коприно»



– большая, ухоженная территория с коттеджами и гостиничными корпусами. Плюс к этому здесь есть большая «дикая» зона с лесом, в котором проложены асфальтовые дорожки

для прогулок. «Коприно» часто называют романтическим отелем. Наверное, потому, что место располагает. К чему именно – каждый для себя решает сам. 60-метровый люкс с видом на реку стоит около 18 тысяч на двоих.

### АБХАЗИЯ И СОЧИ

Бархатный сезон на Черноморском побережье – это всё ещё тёплое море, +25 и запах солёного воздуха. Здесь отличный выбор элитных отелей и курортов с первоклассными услугами.

В Абхазии, например, можно выбрать гостиничный комплекс **«Amra Park-Hotel & Spa Гагра»**, выполненный в дворцовом стиле старой части Гагры. Трёхкомнатные 60-метровые апартаменты с балконом при полном пансионе обойдутся примерно в 70 тысяч за пару ночей. Рядом – знаменитая городская набережная, Приморский парк, ресторан «Гагрипш» и замок принца Ольденбургского. Отдых в Абхазии идеален для гурманов. Традиционные абхазские пашлыки, мамалыга, ачапа и хачапури не оставят ни малейшего шанса всяким столичным диетам.



В Сочи могу посоветовать **«Swissotel Resort Сочи Камелия»** с прекрасной парковой территорией, своим двухуровневым и достаточно приватным (что в Сочи, признаться, редкость) пляжем и вышколенным персоналом, который очень адекватно реагирует на твоё малейшее желание или каприз.



Инфраструктура отеля отличается удивительной гармонией самодостаточности: даже возжелая уединения и покоя, территорию гостиницы можно вообще не покидать.

### СЕРБИЯ

Ну а если хочется захватить уходящее тепло в Европе, присмотритесь к Сербии. Виза не нужна, а авиарейсы в Белград прямые и недолгие. Страна не имеет собственного выхода к морю,

но из-за того, что Балканы окружены тёплыми Адриатическим, Эгейским и Чёрным морями, здешний климат способствует излечению от мно-



гих болезней и характеризуется круглогодичной мягкостью. В трёх часах от Белграда, в живописной долине у подножия горы Гоч, расположена **Врнячка-Баня**. Лучшим отелем этого курорта по праву считается **Fontana Vrnjačka Banja**. Это самое фешенебельное место в Бане. Советую по-



пробовать забронировать здесь апартаменты наследного принца Королевства Сербия Филипа Караджорджевича и его супруги Даницы Маринкович. Fontana – единственный официально признанный отель, в котором королевская семья останавливается во время посещения и отдыха во Врнячка-Бане. Если удача улыбнётся, вы сможете за 200 евро выспаться в номере, наполненном эксклюзивным стилем и роскошью. ●

ROYAL ESTATE  
KARAOKE CLUB & LOUNGE BAR

ЗАБУДЬ ПРО ГОРОД,  
ПРАЗДНИК ТЕПЕРЬ **ЗДЕСЬ!**

Estate Mall, Новая Рига • +7 (495) 727-27-45





## Музыкальные Концерты



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

### БОЛЬШОЕ ШОУ ИЛЛЮЗИЙ

13 ОКТЯБРЯ | 17:00 | 6+

Подарите себе и любимым настоящее волшебство! Двери в удивительный мир, наполненный магией и невероятными чудесами, для вас откроют сильнейшие фокусники мира, финалисты международных фестивалей, звёзды телевизионных конкурсов и шоу.

Билеты от 5 100 руб.  
КЗ «Барвиха Luxury Village»  
barvikhconcerthall.ru



СОЛЬНОЙ КОНЦЕРТ

### ИВАН БЕССОНОВ

14 СЕНТЯБРЯ | 17:00 | 12+

Произведения композиторов эпохи романтизма Франца Шуберта, Роберта Шумана и Феликса Мендельсона.

Билеты от 950 руб.  
Музей «Новый Иерусалим»  
njerusalem.ru



### ТУРНИР MIDNIGHT BALL

30 АВГУСТА | 10:00 | 6+

Турнир обещает стать праздником для всех поклонников танцев, а участники смогут показать своё мастерство и страсть.

Билеты от 12 000 руб.  
КЗ «Барвиха Luxury Village»  
barvikhconcerthall.ru



КИТАЙСКИЙ АКРОБАТИЧЕСКИЙ ШОУ-БАЛЕТ SWAN

### «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

20–21 СЕНТЯБРЯ | 19:00 | 6+

Гастроли Гуанчжоуской акробатической труппы Китая приурочены к 75-летию дипломатических отношений между нашими странами.

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

#ЛЕТОЛIFE



### ГРИГОРИЙ ЛЕПС

30 АВГУСТА | 19:00 | 12+

Григорий Лепс – это певец, чья жизнь и творчество – не путь, усыпанный розами, а борьба и воля.

Билеты от 6 500 руб.  
Яхт-клуб «Shore House»  
letlifefest.ru

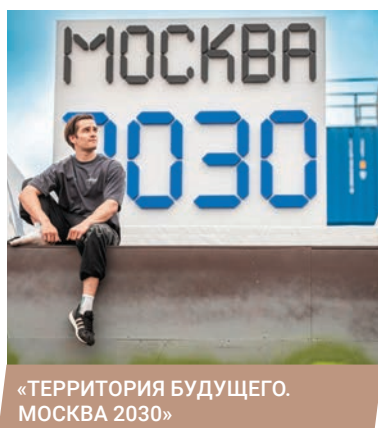


### «УДАЧНЫЕ ПЕСНИ»

29 СЕНТЯБРЯ | 18:00 | 12+

Этой осенью будет жарко. Любимый концерт всех слушателей «Радио Дача» развернётся до новых грандиозных масштабов!

Билеты от 1 500 руб.  
Live Арена  
livearena.ru



«ТЕРРИТОРИЯ БУДУЩЕГО. МОСКВА 2030»

### ФЕСТИВАЛЬ-ФОРУМ

ДО 8 СЕНТЯБРЯ | 6+

В рамках фестиваля пройдёт 35 000 различных мероприятий на 30 площадках: мастер-классы, лекции, кинопоказы, концерты.

Билеты по регистрации.  
БСА «Лужники»  
luzhniki.ru



### ВАРВАРА ВИЗБОР

31 АВГУСТА | 20:00 | 12+

Вместе со своим коллективом звезда создаёт неповторимый узор из авторской песни, джаза, рока и электронной музыки.

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



### «НАСТРОЙТЕ НАСТРОЕНИЕ»

29 АВГУСТА | 19:00 | 16+

Концерт Александра Олешко – это душевные песни и смешные истории из жизни доброго артиста.

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

## Для Детей



### ШОУ «МАТРЕШКА»

ДО 27 ОКТЯБРЯ | 0+

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

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



ИММЕРСИВНЫЙ АТТРАКЦИОН

### «ДИНО-САФАРИ»

ЕЖЕДНЕВНО | 6+

Первый в России аттракцион с эффектом погружения в атмосферу научно-фантастического фильма и открытыми локациями.

Билет от 219 руб.  
Парк развлечений «Сказка»  
parkskazka.com



СТРОИНО

### Мюзикл ПУТЕШЕСТВИЕ НЕЗНАЙКИ

21 сентября

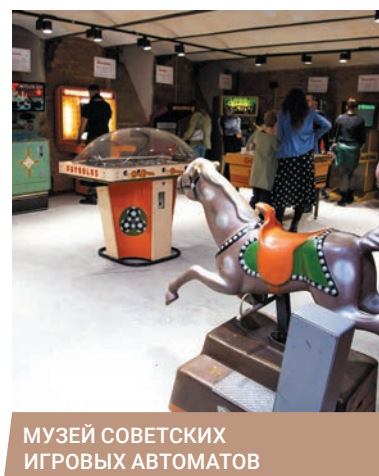
МЮЗИКЛ

### «ПУТЕШЕСТВИЕ НЕЗНАЙКИ»

21 СЕНТЯБРЯ | 12:00 | 6+

Незнайка, Знайка и прочие коротышки отправляются в путешествие на воздушном шаре.

Билеты от 600 руб.  
Культурный центр «Строгино»  
stroginocc.ru



МУЗЕЙ СОВЕТСКИХ ИГРОВЫХ АВТОМАТОВ

### ЭКСКУРСИЯ

ЕЖЕДНЕВНО | 6+

В музее собрана самая большая коллекция действующих советских аркад, в которые можно поиграть.

Билет от 500 руб.  
Музей советских игровых автоматов  
15kop.ru



### «БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»

22 СЕНТЯБРЯ | 17:00 | 0+

История является адаптацией сказки братьев Grimm, где главные герои – квартет зверей.

Билеты от 5 100 руб.  
КЗ «Барвиха Luxury Village»  
barvikhconcerthall.ru

Справочник

ШКОЛЫ



**ШКОЛА «ПРЕЗИДЕНТ»**

Одинцовский р-н, д. Жуковка, Ильинский подъезд, д. 2, стр. 1

+7 (495) 955-00-00  
+7 (495) 225-81-00

[school-president.ru](http://school-president.ru)

▶ Школа «Лидеры»

Одинцовский р-н, с. Ромашково, ул. Никольская, д. 16,

+7 (495) 746-63-36  
+7 (925) 010-10-22

[s-leaders.ru](http://s-leaders.ru)



**Павловская гимназия**

Истринский р-н, д. Веледниково, ул. Живописная, д. 136

+7 (495) 727-01-81  
+7 (495) 727-34-00

[pavlovo-school.ru](http://pavlovo-school.ru)

▶ Лицей МГИМО

г. Одинцово, ул. Ново-Спортивная, д. 3

+7 (495) 661-71-86  
+7 (495) 661-71-90

[lyceum.mgimo.ru](http://lyceum.mgimo.ru)



**Международная гимназия Сколково**

г. Москва, территория инновационного центра «Сколково», ул. Зворыкина, д. 4

+7 (495) 956-00-33

[gymnasium.sk.ru](http://gymnasium.sk.ru)



**ГИМНАЗИЯ ИМ. Е. М. ПРИМАКОВА**

Одинцовский г. о., д. Раздоры, ул. Утренняя, д. 1

+7 (495) 274-44-44

[primakov.school](http://primakov.school)

▶ Гимназия «Жуковка»

г. Одинцово, п. Жуковка, стр. 1, д. 1

+7 (495) 984-46-99  
+7 (495) 635-42-03

[zhukovka.com](http://zhukovka.com)



**Первая Московская гимназия**

Одинцовский район, д. Липки, 63а

+7 (495) 278-09-35

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

▶ Гимназия Святителя Василия Великого

г. Одинцово, Кокошкинское шоссе, д. Зайцево, д. 1

+7 (495) 594-01-01  
+7 (985) 211-11-19

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



**Russian International School**

Одинцовский р-н, д. Барвиха, д. 42

+7 (495) 974-04-55

[rischool.info](http://rischool.info)

▶ Московская экономическая школа «Отделение Зайцево»

Одинцовский р-н, дер. Зайцево, д. 1а

+7 (498) 533-36-01  
+7 (498) 533-36-08

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



**ЛОМОНОСОВСКАЯ ШКОЛА № 5**

Одинцовский р-н, с. Успенское, ул. Советская, стр. 50Б

+7 (495) 800-55-55

[lomon.ru/lomon5](http://lomon.ru/lomon5)

▶ Ломоносовская школа «Интек»

Истринский р-н, д. Воронино, к/п Монолит, Клубная аллея, д. 2,

+7 (495) 800-55-55

[lomon.ru/lomonintek](http://lomon.ru/lomonintek)



**WUNDERPARK INTERNATIONAL SCHOOL**

г. Истра, д. Борзые, ул. Невская, д. 100а

+7 (499) 444-53-92

[school.wunderpark.ru](http://school.wunderpark.ru)



**Школа «Династия»**

г. о. Истра, к/п Княжье Озеро, д. 4

+7 (495) 266-81-92

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



**«Областной технолицей им. В. И. Долгих»**

г. о. Истра, с. Павловская Слобода, ул. Академическая, д. 1

+7 (499) 557-57-57

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

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

**УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ**

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

ПЕРСОНАЛ ДЛЯ ДОМА

▶ АГЕНТСТВО «ПЧЕЛА»

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

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

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

▶ АГЕНТСТВО «НОВОРИЖСКОЕ»

Персонал для дома. Поиск, подбор, обучение.

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

▶ СРОЧНО КУПЛЮ УЧАСТОК, С ДОМОМ ИЛИ БЕЗ

на Рублёвском или Новорижском шоссе

+7 (985) 887-78-88 Андрей

ОБРАЗОВАНИЕ

▶ МУЗЫКА С 2 ЛЕТ!

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

▶ ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК ИЗ ПАРИЖА

Профессиональный педагог предлагает базовый и основной курс живого французского языка для взрослых и детей.  
[www.la-parisienne.ru](http://www.la-parisienne.ru)  
[Aleproflangues@gmail.com](mailto:Aleproflangues@gmail.com)  
+7 (921) 944-95-22

УСЛУГИ

▶ Персональный тренер по плаванию  
Обучение первичным навыкам, постановка техники, коррекция фигуры.  
+7 (996) 672-46-26 Диана

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

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

▶ Hot-link самый крупный каталог поставщиков для ресторано-гостиничного бизнеса.  
+7 (985) 840-14-43  
[info@hot-link.ru](mailto:info@hot-link.ru)

**Комье**

ТОВАРЫ ДЛЯ ОФИСА, ШКОЛЫ И ТВОРЧЕСТВА

РЯДОМ

ПРИГЛАШАЕМ В НОВЫЙ МАГАЗИН!

**Товары для офиса:** от классических ручек и блокнотов до специализированной офисной мебели и аксессуаров.

**Школьные принадлежности:** тетради, учебники, рюкзаки, пеналы и другие полезные товары для учебы.

**Товары для творчества:** кисти, краски, маркеры, бумага для рисования и многое другое, что поможет развить творческий потенциал как детей, так и взрослых.

Адрес: г.о. Красногорск, пос. Ильинское-Усово, ЖК «Ильинские луга», ул. Архангельская, д. 8.  
Телефон: +7 (495) 142-25-80  
Время работы: 10:00-22:00



РЕКЛАМА

РЕКЛАМА

НА РУБЛЁВКЕ life ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Ну что, соскучились?

АВТОРСКОЕ ИНТЕРВЬЮ-ШОУ ИЛЬИ КРЕММЕРА

СМОТРИТЕ НА ВИДЕОПЛАТФОРМАХ И RR-LIFE.RU

3



**Спорт-октава**  
Герой нашей рубрики – мастер спорта по академической гребле Сергей Федоровцев.

6



**Всё продумано до мелочей**  
О новом EXEED VX – видеоблогер и автоэксперт Никита Харченко.

8



**Свадьба со вкусом**  
Новый полезный интернет-портал для молодожёнов запустили в регионе.

№16 (148)



газета

# НА РУБЛЁВКЕ *life*

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

narublevkerigeliflife

26 АВГУСТА 2024

rr-life.ru 16+

НАШ САЙТ



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

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

РЕКЛАМА

## Любовь Успенская

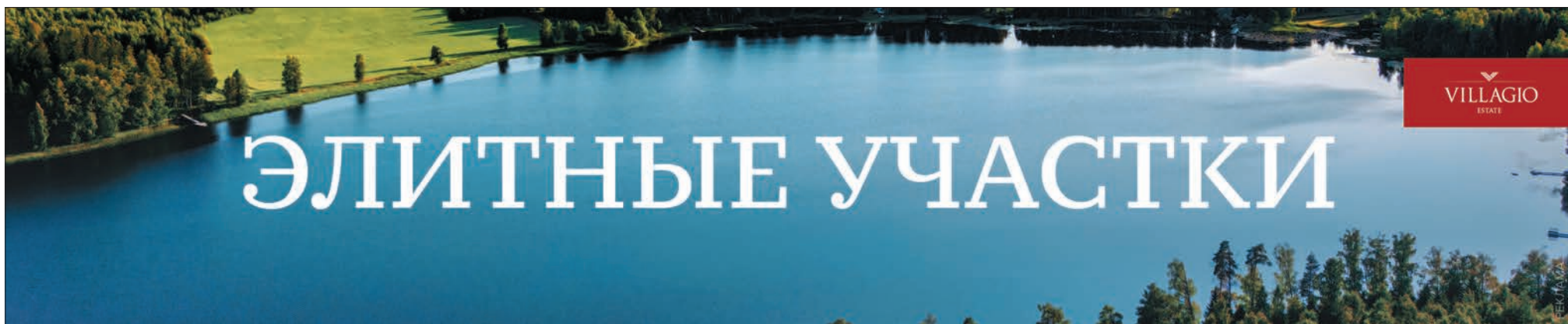
«ДЛЯ МЕНЯ САМЫЙ ЛУЧШИЙ  
ОТДЫХ – НА НОВОЙ РИГЕ»

*Певица, исполнительница городских романсов и русского шансона, многократная обладательница музыкальной премии «Шансон года» в преддверии юбилейного концерта «На БИС» в Зелёном театре на ВДНХ 30 августа – о новых творческих планах, семье, российской эстраде, секрете продуктивности и о своём ангеле-хранителе.*

стр. 4



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Л. УСПЕНСКОЙ



VILLAGIO  
ESTATE

## ЭЛИТНЫЕ УЧАСТКИ

## MILLENNIUM PARK



**В РЕГИОНЕ**

**С 6 по 8 сентября в Одинцовском городском округе – выборы в Совет депутатов.**

В избирательной кампании участвуют более 90 кандидатов. В окружной Совет необходимо выбрать 40 депутатов. Из них 30 – по шести мандатным округам и ещё 10 – по партийным спискам. На выборах представлены семь политических партий: «Единая Россия», «Российская партия пенсионеров за социальную справедливость», КПРФ, «Новые люди», ЛДПР, «Справедливая Россия – За правду» и «Зелёные». Список «Единой России» возглавляет глава Одинцовского городского округа Андрей Иванов.



ФОТО: ODIN.RU

Выборы – это всегда шанс изменить нашу жизнь к лучшему, возможность проявить свою активную жизненную по-

зицию! Проголосовать можно как очно, явившись на избирательный участок лично (либо – при наличии уважительной причины – пригласив членов избирательной комиссии на дом), так и дистанционно. Для участия в дистанционном электронном голосовании (ДЭГ) требуется не позднее чем за 3 дня до дня голосования подать заявление на Едином портале государственных и муниципальных услуг. ●

**НА РУБЛЁВКЕ**

**7 сентября в парках «Вирази» и Малевича состоится 7-й «Исторический велопробег».**

Это мероприятие – одновременно и выставка, и шоу, и историческая реконструкция, подготовленные Веломузеем Андрея Мятлева. В этот день в движении можно будет увидеть множество моделей антикварных велосипедов, созданных за последние 150 лет.

Участником велопробега может стать любой желающий, владеющий старинным велосипедом, изготовленным в период с 1880 по 1990 год, а также создавший исторический костюм, который соответствует времени производства велосипеда. Тематика и география происхождения образа



ничем не ограничены, кроме исторической достоверности. Для участия (бесплатно) необходимо подать заявку на сайте [www.hbrm.ru](http://www.hbrm.ru). ●

**ЦИФРА**

**В 53-Й РАЗ В ОДИНЦОВЕ ПРОЙДЁТ МАССОВЫЙ ЗАБЕГ «АРБУЗНЫЙ КРОСС».**

ТРАДИЦИЮ В 1971 ГОДУ ЗАПУСТИЛИ МЕСТНЫЕ ЛЫЖНИКИ, ЧТОБЫ ПРОВЕРИТЬ СВОЮ ФИЗИЧЕСКУЮ ФОРМУ ПЕРЕД ЗИМНИМ СПОРТИВНЫМ СЕЗОНОМ.



ФОТО: PARK-1.RU

**ПО-СОСЕДСКИ**

**На Московском конном заводе № 1 прошёл IV чемпионат «Крылатое сердце России».**

Мероприятие было приурочено к 100-летию юбилею завода. Участие в чемпионате приняли восемь троек из Москвы, Московской, Владимирской, Тверской и Архангельской областей. Плац МКЗ №1 был превращён в полосу препятствий, имитирующих условия городской езды: проезд ворот, объезды путевых столбов и углов и даже разворот «ласточкин хвост». Темой турнира в этом году стало «Путешествие в Москву».



лось владимирской тройке из АТК «Богдарня». Третье место – у мастера-наездника Василия Минчева, который на вятской тройке выступил с национальной молдавской композицией «Бессарабия». ●



ФОТО: HEARTMKZI.RU

Первое место заняла тройка Московского конного завода №1, повторив успех прошлого года. Второе место заслуженно доста-



**ТРЕНДЫ**

**Ландшафт**



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Круглогодичное наслаждение.** В оформление приусадебных участков прочно вошёл тренд на всесезонность. Современные сады дарят радость 12 месяцев, вне зависимости от времени года. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Исцеляющие сады.** Растения, окружающие нас, могут не только радовать глаз, но и оздоравливать. В тренде сажать во дворе кедры, сосны, можжевельник. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Долой газон!** Вместо него ландшафтники отдают предпочтение почвопокровным растениям, требующим минимального ухода и обслуживания. ●

**СОБЫТИЯ**



ФОТО: SPASSTOWER.RU

До 1 сентября на Красной площади в рамках фестиваля «Спасская башня» выступят коллективы из России, Белоруссии, Турции, Гвинеи и других стран. Музыкальную программу дополняют шоу с оружием, конные выступления и танцевальные номера.



ФОТО: SKOLKOVOWOMENSFORUM.RU

6 сентября в Сколково состоится III Международный SKOLKOVO WOMEN'S FORUM. В нём примут участие 1 500 женщин – представителей органов власти, учёных, деятелей культуры из 54 регионов РФ и 35 стран мира.

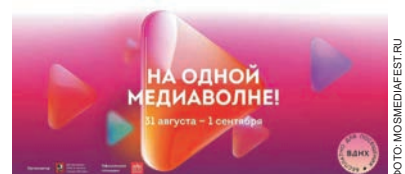


ФОТО: MOSMEDIAFEST.RU

С 31 августа по 1 сентября на ВДНХ пройдёт Московский медиафестиваль. Гости окунутся в мир медиа, встретятся с ньюсмейкерами, ведущими, журналистами, блогерами.



ФОТО: MIBF.INFO

4–8 сентября в «Экспоцентре» на Краснопресненской набережной пройдёт 37-я Московская международная книжная ярмарка. В рамках культурной программы ММКЯ ожидается более 200 мероприятий.

Media & Publishing

**NESTOR НА РУБЛЁВКЕ LIFE**

Издатель Яна Менчук  
 Главный редактор Яна Юрьевна Менчук  
 Редакционный директор Илья Кремер  
 Выпускающий редактор Екатерина Внукова  
 Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко  
 Корректор Татьяна Пичурин  
 Арт-директор Марина Развожаева  
 Дизайнер Никита Стеценко  
 Коммерческий директор Светлана Бадаева  
 Департамент рекламы Ольга Станович, Максим Проколущенко, Юлия Саркисян, Елена Прокрасная, Наталья Кошкина  
 Департамент маркетинга Мария Белкина  
 Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков  
 Над номером работали: Надежда Гуськова, Никита Харченко, Анастасия Точилина, Светлана Грохотова, Валерия Рытвина, Екатерина Гусева, Ольга Синцовская, Екатерина Савельева, Елена Павлова, Яна Корчагина, Александр Буни, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

«На Рублёвке Life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 50-02429 от 27.12.2016 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 20 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 16 (148) подписан в печать 23.08.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринбургский, шиб. Обьютского канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, пом. 311-часть. № ДБ-00004086 от 21 августа 2024 г.

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

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

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

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

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

## СПОРТ-ОКТАВА к Сергею Федоровцеву

В продолжение серии интервью со спортсменами – олимпийский чемпион 2004 года по академической гребле, заслуженный мастер спорта России.

### 1. Что для вас послужило главным толчком к профессиональному занятию спортом?

Первая победа на всероссийских соревнованиях. Она дала мне определённое вдохновение. В этот момент я понял, что хочу выигрывать медали как можно чаще!

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

В себя верю всегда. Этому же учу своих дочерей, которые занимаются спортом. Никогда нельзя опускать руки.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА С. ФЕДОРОВЦЕВА

### 3. Расскажите о последней прочитанной книге, не относящейся к сфере вашей деятельности. Опишите свои впечатления.

Рэй Бредбери «451 градус по Фаренгейту». Книга заставляет задуматься, но оставляет противоречивые впечатления.

### 4. Наиболее ценный совет перед соревнованиями.

Соревноваться нужно так, как будто это аттракцион, на который билет достался только тебе, – с азартом и куражом.

### 5. Назовите самое невероятное событие в своей обычной и спортивной жизни.

Дисквалификация. Невероятная, поскольку никогда не думал, что можно быть наказанным за то, чего не делал.

### 6. Какие у вас есть ещё таланты, которые хотелось бы развить?

Актёрский талант и вокальный, ну, во всяком случае, мне так говорят. Очень хочу развиваться в сторону ведения мероприятий, притом не только спортивных. Я получаю от этого колоссальное удовольствие!

### 7. Ломка себя – обязательное условие успешной спортивной карьеры?

Однозначно. Порой ежедневная. Даже, можно сказать, непрекращающаяся.



Сергей Федоровцев

### 8. Какова доля везения в спорте?

Доля везения в спорте у всех разная. Кто-то впервые приезжает на Олимпийские игры и сразу их выигрывает, а другой проходит три-четыре олимпийских цикла и так и не



доходит до заветной медали. На везение в спорте точно не стоит рассчитывать. ●

Беседовала

Надежда Гуськова

➔ nadezda\_guskova



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru

## Олимпиада: ЧТО В ИТОГЕ?

В Париже завершилась 33-я летняя Олимпиада.

**Итоги.** За 17 дней более 10 тысяч спортсменов из 206 стран сражались за 329 комплектов медалей в 32 видах спорта. В лидерах по золоту – команда США. На втором месте – Китай. Третье место у Японии.

**Рекорды и триумфы.** Эти Игры стали ареной для установления 58 олимпийских рекордов, из которых 15 стали мировыми.

**Золото впервые.** На завершившихся Играх впервые золото досталось спортсменам из Доминики, Ботсваны, Гватемалы и Сент-Люсии.

**Новые виды спорта.** Олимпиада-2024 вошла в историю как первая, где разыгрывались медали по брейкингу.

**Российские спортсмены.** Российские спортсмены, выступавшие в нейтральном статусе, также отметились на Олимпи-



ФОТО: OLYMPICS.COM

аде. Мирра Андреева и Диана Шнайдер завоевали серебро в парном теннисе, став единственными медалистами среди россиян. ●



Ломоносовская  
ШКОЛА



★ Уникальная воспитательная среда

🗉 Занятия с носителями языка

📖 Образовательная технология «Интеллект»

🎓 100% поступление в ведущие вузы России и мира

💡 Психолого-логопедическое сопровождение обучения

📐 Более 50 развивающих кружков и спортивных секций на выбор

Приглашаем  
на тестирование  
и индивидуальную  
экскурсию по нашим  
школам

☎ 8 495 800-5555

🌐 www.lomon.ru

📍 Ломоносовская школа №5 и Детский сад:  
Рублево-Успенское ш., с. Успенское,  
ул. Советская, 50Б

📍 Ломоносовская школа «ИнТек»:  
Новорижское ш., КП «Монолит»,  
Клубная аллея, 2

Лицензия №039676 от 10 октября 2018 г. Реклама 0+

# Любовь Успенская

## «ДЛЯ МЕНЯ САМЫЙ ЛУЧШИЙ ОТДЫХ – НА НОВОЙ РИГЕ»

► **Любовь, прошло три года с нашего последнего интервью. Расскажите, что нового произошло с вами за это время и какие моменты хочется особенно вспомнить?**

Моментов много, и, безусловно, есть что вспомнить. Я активно работала. В феврале провела юбилейный концерт в «Крокус Сити Холл» со звездами, которые пришли меня поздравить и спеть мои знаменитые дуэты и не только.

Ещё я, являясь продюсером моей дочери Pacha Tati, участвовала в записи её альбома. Вы знаете, она выступает со мной на концертах, и я даже иногда чуть-чуть ревную: её очень хорошо принимает зритель. И я понимаю, что не зря взялась за продюсирование. Ещё из важного – это то, что мы были на Донбассе с концертами. Отвезли гуманитарную помощь, посетили госпиталь.

Безусловно, от этой поездки и от увиденного там я получила колоссальное впечатление и поэтому заразилась желанием съездить туда не один раз. Люди, живущие там, раненые в госпиталях, бойцы – все они оторваны от мира и нуждаются в том, чтобы о них помнили и помогали им.

► **Что касается вашей дочери, то, поддерживая её в творчестве, много ли вы даёте ей советов и прислушивается ли она к ним?**



Недавно начала прислушиваться. Раньше ей казалось, что она всё и так знает, всё понимает. Но, столкнувшись с работой над серьёзным вокалом, она поняла, что всё-таки мои советы ей очень важны, ценны и необходимы, потому что я в жизни много пережила. При этом лично у меня не было ни мамы, ни людей, которые могли бы предостеречь от неправильно сделанных шагов. Я спотыкалась, поднималась, падала, вставала, но выживала. С одной стороны, я не хочу, чтобы она прошла мой путь, хотя с другой, наверное, понимаю, что этого не избежать, ведь человек, который не переживал, не страдал, не падал и не возрождался из пепла, не в состоянии оценить успех.

► **30 августа в Зелёном театре ВДНХ состоится ваш юбилейный концерт «На БИС». Что необычного в этой программе ожидает ваших поклонников?**

В феврале, во время моего юбилейного концерта в «Крокус», дочь заболела ковидом. У меня тоже было не всё хорошо со здоровьем, был кашель, поэтому петь было тяжело, хотя я так отработала, что никто ничего не заметил. Вообще, тогда у нас было много волнений и переживаний. Сейчас же в жизни всё прекрасно: Танечка здорова и у меня голос звучит. На концерте в Зелёном театре мы постараемся всех поклонников, зрителей удивить как новыми песнями, своими потрясающими нарядами, так и атмосферой, которую планируем создать.



► **Все знают, что вы необычайный трудолюбивый. Помимо предстоящего концерта, над какими ещё проектами вы сейчас работаете?**

Вы знаете, я хочу записать, по крайней мере очень надеюсь успеть, дуэт с Серёгой – «Чёрный бумер». У нас есть потрясающая песня, такая шуточная, но очень интересная. И мне Серёга как человек, исполнитель и профессионал очень импонирует. Ещё с тех времён, как он участвовал в проекте «Три аккорда», где я была членом жюри. Кстати, именно тогда ко мне пришло понимание, что нам просто необходимо сделать этот совместный трек. Нужно лишь найти время, которого физически не хватает ни у меня, ни у него. А ещё запись альбома Татьяны, мои концерты, съёмки – кошмар, как всего много. (Смеётся.) А жизнь же короткая, и надо успеть за это время всё сделать, хотя бы то, что наметила, а намечено, как видите, очень много.

► **Практически каждое ваше выступление начинается с песни «Сила моя со мной» на стихи**



**официального представителя МИД РФ Марии Захаровой. Почему именно это произведение?**

Мария Владимировна пыталась в этой песне рассказать о моей судьбе, жизни, в которых были и трудности, и радости. Когда я написала музыку на эти стихи, спела, то поняла, что это уже не только моя песня. Её нужно петь для народа, людей, проживших тяжёлую жизнь, переживших горе и печали, невзгоды, которые их не сломили, а сделали сильнее.

► **Любовь, какие, на ваш взгляд, изменения произошли на нашей эстраде за последние годы?**

Сегодня появилось много молодых исполнителей, блогеров. Такого раньше не было, и, на мой взгляд, это



Антон Гормах, Любовь Успенская, Мария Ост, Pacha Tati





перебор. Когда мы начинали свою карьеру, на сцене артистов можно было пересчитать по пальцам. Чтобы стать известным и популярным, нужно было пройти трудный путь, который занимал годы. А тут за один день звезда рождается, мне это непонятно, непостижимо...

► Но есть молодые исполнители, кого вы могли бы выделить среди этой массы поющих людей?

Хорошие, безусловно, есть. Мне нравятся HammAli & Navai, прекрасный Панайотов Саша, Анита Цой и многие другие. Все они профессиональные артисты, и, уверена, блестящая карьера и огромный успех у них ещё впереди. И для меня всё это люди, которые прошли нелёгкий путь и получили признание зрителя по заслугам.

Ну, об этом можно целую книгу написать. (Смеётся.) В первую очередь нужно заниматься собой, а это тяжкий труд. Спорт, правильное питание, йога. Я живу по секундам, даже не по минутам, делаю то, что мне важно. Потому что понимаю: если собьюсь где-то, уже не догоню и время уйдёт. Я не трачу свою жизнь на гулянки, пьянки, а живу очень правильно, как никогда раньше. Моя реальность – это строгий режим. Но то, что я его соблюдаю, помогает мне оставаться сегодня в такой форме – бодрой, продуктивной и молодой.

► Долгое время вы живёте на Новой Риге. Расскажите, как, по вашему мнению, изменились наши окрестности? Есть ли любимые места?

О! На мой взгляд, это самая лучшая в мире локация. Я обожаю Новую Ригу, наш посёлок, люблю мой дом. Я нигде не бываю так счастлива, как здесь. Эти стены, уют, комфорт –



Для меня самый лучший отдых – на Новой Риге.

► Какие цели ставите себе на будущее?

У меня одна цель – никогда не останавливаться, работать, пробовать всевозможные дуэты с самыми неожиданными исполнителями, коллаборации, экспериментировать. Конечно, одаривать новыми песнями своих зрителей, радовать всех поклонников моего творчества. Я никогда не довольствовалась только своими старыми хитами, несмотря на то что им очень много лет и они всё ещё популярны. Согласитесь, многие артисты, добиваясь успеха с одной песней, останавливаются, живут за счёт этой песни, довольств-

“ ...всегда, даже будучи в тяжелейшем положении, думая, что это всё, конец, мне кто-то помогал выстоять и выдержать любые испытания. Уверена, что это мой ангел-хранитель, который всегда присутствует рядом...”



► Абсолютно каждый артист за свою жизнь сталкивался со сложностями в творчестве. У вас было что-то подобное и как с этим справлялись?

Ну конечно, бывали и маленькие, и большие трудности. Но всегда, даже будучи в тяжелейшем положении, думая,

что это всё, конец, мне кто-то помогал выстоять и выдержать любые испытания. Уверена, что это мой ангел-хранитель, который всегда присутствует рядом, защищая, оберегая, подерживая и подставляя своё крыло.

► Поделитесь вашим секретом бодрости, отличного внешнего вида и продуктивности.

всё это мне жизненно необходимо, чтобы прийти в себя, перезагрузиться. Ежедневно я гуляю по посёлку пять километров, стараясь не пропускать. Это очень приятные прогулки, ведь здесь красиво, много зелени, лес. К тому же у меня есть потрясающая застеклённая терраса с беговыми дорожками, где я могу заниматься спортом. Есть хаммам, бассейн, даже парикмахерская – одним словом, все условия для того, чтобы не выходить из дома. (Смеётся.) Да и вопрос, куда ехать летом отдыхать, не стоит.



уюсь, как говорится, малым. Такая позиция не для меня. Моей душе жизненно необходимо находиться в непрерывном творческом процессе. Я живу работой. Ищу новые форматы, меняю музыкантов, записываю новые композиции. Одним словом, моя реальность должна быть интересна и насыщена. Ещё столько всего не сделано, а хочется всё попробовать, всё успеть. Поэтому моя цель – это работать, наверное, до конца своей жизни, насколько хватит сил... ●

Беседовал Роман Кузнецов

НА РУБЛЁВКЕ life

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

life

ТВОЯ НОВАЯ КАРТА ПРИВИЛЕГИЙ

Всё, что нужно для жизни на Рублёвке и Новой Риге

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

ROYAL ESTATE, BOVLET HOUSE, ANGELIC ROOM, ДИНА ПЕСОКОВА, ДАЯ АЙЗЕН, ЧЕРНЫЙ КОТ, 5 brands, NIKI BABY, #FizandLove, OSTERIA, VESNA, NA STYLE, WHITE FOX, W RACE, Festival Vin

Добавьте в Apple Wallet, Добавьте в G Pay

РЕКЛАМА

## Всё продумано до мелочей

Видеоблогер и автоэксперт **Никита Харченко** – о новом **EXEED VX**, комфорт и оснащение которого оценят самые взыскательные автолюбители.

Недавно мне посчастливилось протестировать новый внедорожник EXEED VX. Модель была запущена в производство в 2021 году и с тех пор, на мой взгляд, совершила гигантский скачок – из комфортного автомобиля класса «выше среднего» в премиальный сегмент. И вот почему.



Во-первых, дизайн VX стал более сдержанным и благородным. И это не случайно, ведь над его созданием работала команда под руководством Кристофера Роудса, ранее занимавшего руководящие должности в General Motors, Honda и Mercedes-Benz. Результат – стильный и современный автомобиль, который ничем не уступает европейским брендам.



Во-вторых, салон VX преобразился: натуральная кожа Narra, декоративные вставки из дерева, высококачественная фурнитура – всё это создаёт атмосферу настоящей роскоши. Если вспомнить первые модели VX с отделкой искусственной кожей и пластиком – прогресс очевиден.

Особого внимания заслуживает переднее пассажирское сиденье, которое раскладывается в полулежачее положение с выдвижной подставкой для ног. К тому же оно оснащено функциями массажа и вентиляции. Комфорт в дальних поездках гарантирован! Второй ряд сидений теперь предлагается в двух вариантах – диван или капитанские кресла. Вдобавок ко всему новая аудиосистема с 23 динамиками и сабвуфером доставляет истинное удовольствие своим мощным и ярким звуком.



В-третьих, производители не забыли о технологиях. Передняя панель автомобиля теперь украшена тремя экранами: приборная панель перед водителем; отдельный дисплей для пассажира, который может подключаться к наушникам через Bluetooth и наслаждаться музыкой, фильмами или играми, не мешая остальным; и центральный экран, отвечающий за управление системами авто.

Селектор коробки передач переехал на рулевую колонку, как у Mercedes, что позволило освободить место для большого бокса на центральном тоннеле и сразу двух беспроводных зарядных устройств. Новый EXEED VX оснащён 2-литровым бензиновым турбомотором мощностью 249 л. с. и крутящим моментом 385 Нм, работающим в паре с 8-ступенчатой автоматической коробкой передач от известной японской компании Aisin.

Доработанная подвеска делает поездки на VX ещё комфортнее. Все четыре ступицы теперь изготовлены из алюми-



MrNikitaauto

ниевого сплава, а в передних рычагах появились гидравлические сайлент-блоки, что заметно улучшило плавность хода.

EXEED VX – это прекрасный пример того, как китайский автомобильный бренд может создать премиальный кроссовер, не уступающий европейским аналогам по качеству и оснащению. Сейчас цена на EXEED VX начина-



ется от 6 500 000 рублей за версию с капитанскими креслами и 6 700 000 рублей за версию с диваном. ●

## Вызов сильнейшим

Старейший российский клуб владельцев спорткаров и суперкаров **SupercarS Drivers Club Russia** осенью-2024 готовит новое ралли. О том, как прошёл недавний, 15-й заезд, – **Роман Кузнецов**.

Приуроченное к 20-летию, которое клуб отмечает в этом году, ралли прошло на территории подмосковного бутик-отеля Cosmos Collection Izumrudny Les. В ежегодном дорожном при-



ключении, проводимом в безопасном развлекательном формате Poker Run, совмещающем в себе автомобильное ориентирование с элементами покера и предписывающем соблюдать ПДД, 30 экипажей на Lamborghini, Porsche, Ferrari, McLaren, Rolls Royce, Bentley, Maserati боролись за главный приз.

Участникам предстояло преодолеть маршрут протяжённостью около 100 км, который включал как скоростные участки на Новорижском шоссе, так и живописные дорожки с деревенскими пейзажами. После финиша в конгресс-центре отеля «Изумрудный Лес» состоялась торжественная церемония награждения и банкет.

Победителем SupercarS Challenge – 15 стала пара на новеньком Porsche 911 Turbo.



Серебряным призёром стал экипаж на Lamborghini Huracan, а бронза досталась участникам на Porsche 911 Targa GTS. ●



## Ученье – СВЕТ

**Ломоносовская школа** продолжает набор на обучение-2024/2025. Что ждёт её учеников в новом учебном году – в нашем материале.

На этот учебный год Ломоносовская школа, как всегда, запланировала множество ярких событий. Фундамент, на котором строится уклад школы, – это традиции. Они создают особую, вдохновляющую атмосферу, помогают коллективу сплотиться, почувствовать принадлежность к большой и дружной Ломоносовской семье. Ребята вновь ждут мероприятия, посвящённые личности М. В. Ломоносова, литературные конкурсы, театральные постановки и многое другое. Осенью состоится традиционный Ломоносовский бал.



ФОТО: ЛОМОНОСОВСКАЯ ШКОЛА №5

В то же время педагоги школы никогда не устают придумывать что-то новое. Например, Ломоносовская школа реализует программу двойного аттестата, которая позволит ученикам получить и российский

аттестат, и канадский диплом о среднем образовании Ontario Secondary School Diploma (OSSD).

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

Важная роль в Ломоносовской школе отведена научной и проектной работе. Уже сейчас ребята выбрали темы проектов и исследований на новый учебный год. А результаты работ будут представлены на конференции «От замысла – к открытию».

Готовились ученики и к грядущему олимпиадному сезону. Этим летом в школе впервые заработал олимпиадный интенсив.

Также Ломоносовская школа планирует активно развивать направление волонтерства. Планируется проведение различных мероприятий, организаторами которых станут сами ребята; привлечение ломоносовцев к участию в экологических, благотворительных, культурных и спортивных акциях. ●



Те, кто хочет больше узнать о загородной Ломоносовской школе № 5, могут посетить индивидуальные экскурсии, предварительно записавшись по телефону +7 (495) 800-55-55.

## Редакционное ДЕТСТВО

Как и в любом дружном творческом коллективе, в нашей редакции есть свои традиции. Одна из самых любимых – проведение мероприятия для детей сотрудников, которое мы любя называем «Детишник life».

Автором идеи собирать мамочек редакции, в том числе тех, кто находится в декретном отпуске, стала наш издатель Яна Менчук. В этот раз на «Детишник life – лето-2024» редакционные мамы со своими малышами встретились в детской академии парусного спорта Tensor Sailing Academy. Сама программа праздника по традиции была разработана нашей ивент-службой и включала



швейцарского ресторана Swiss Yard, а сюрприз для сладкоежек – крафтовое мороженое – приготовила компания «Busy Bee #Деловая пчелка». Также все участники получили подарки от магазина канцелярских товаров «КОМУС рядом» в «Ильинских лугах».

Ивент-служба редакции «На Рублёвке – на Новой Риге – life» проводит различные мероприятия для детей и взрослых и, имея богатый опыт в организации событий, готова воплотить в жизнь любые смелые идеи. Так, этим летом мы стали организаторами Graduation 2024 – выпуска Primakov school. ●



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

в себя разнообразные развлечения для всех, от мала до велика. Для детей и взрослых прошли мастер-класс по изготовлению флорариума, масштабное шоу мыльных пузырей, игры со сказочными персонажами от «Морешоу» – русалочкой, царём подводного мира и китом, плавание на сапах и лодках, тренировка под руководством мастера парусного спорта СССР Марии Фроловой. Одним словом, в этот день участники «Детишника» погрузились в мир спорта, творчества, фантазий и сказок. За вкусные угощения отвечала команда



БЕРЁЗКИ  
БАССЕЙН  
FITNESS & SPA

BY CROCUS FITNESS

реклама

КЛУБ  
ОТКРЫТ



Коттеджный посёлок  
Резиденции Берёзки, 310,  
деревня Солослово

+7 (495) 489 53 13

CROCUSFITNESS.COM

ОТКРЫТЫЙ  
БАССЕЙН  
КРУГЛЫЙ ГОД

## Свадьба СО ВКУСОМ

О новом портале [wedding.mosreg.ru](http://wedding.mosreg.ru), который будет полезен для молодожёнов и организаторов свадеб, рассказывает директор ЗАГС-СЕРВИСА Подмосковья Анастасия Точилина.

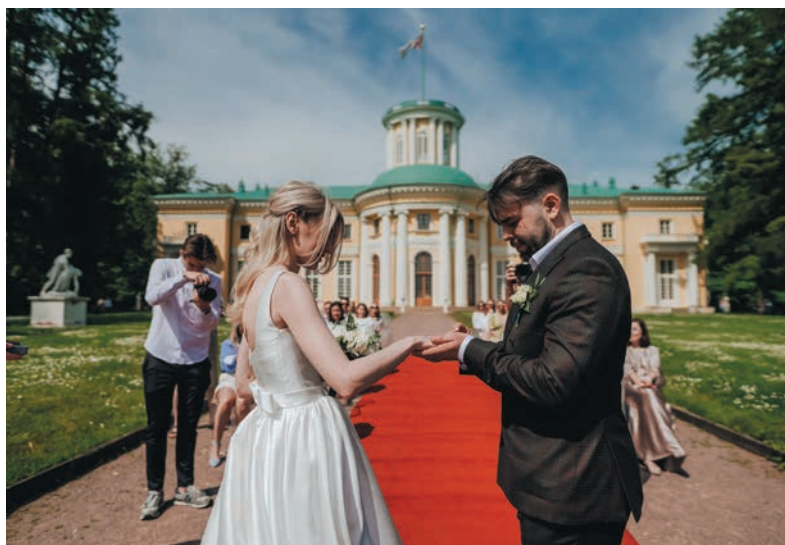


ФОТО: АНАСТАСИЯ БЕЛОВА

Подмосковье богато на красивые, исторические и люксовые места, которым наравне с брачующимися отдают предпочтение и московские свадебные агентства.

Именно для того, чтобы все мы могли легко ориентироваться в доступных локациях, были в курсе актуальных новостей, в регионе запустили портал [wedding.mosreg.ru](http://wedding.mosreg.ru). Ресурс для тех, кто планирует торжественно зарегистрировать свой брак и отметить

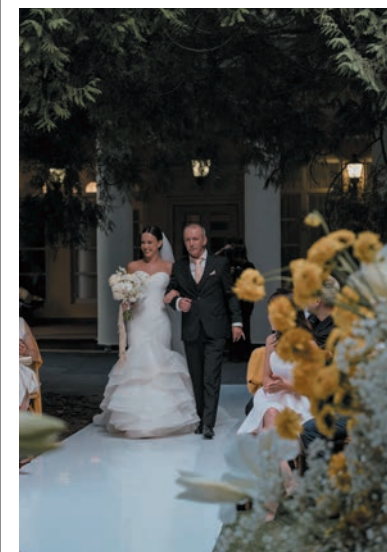
семейный праздник на территории нашего региона. Портал объединил в себе массу полезной информации: здесь представлено более 60 разнообразных площадок для бракосочетания – от парков до музеев, места для организации выездной регистрации, а также выбор своей площадки. Теперь всё удобство и все тренды свадебной индустрии доступны в одном месте.



каций в Подмосковье пары уже предлагали загородную резиденцию Сталина **Villa-Politica** – место среди вековых сосен, где располагался кинотеатр и проводились светские встречи; парк-отель «Вишнёвый сад» – уютная и максимально комфортная территория у воды для семейного торжества. А также «Ивановские пруды» – современный парк в истори-

дебные идеи. В усадьбе есть несколько ресторанов и банкетные залы, а также шатёр.

**HIDE** – площадка в старинном ландшафтном парке, с дворцовыми постройками и



*«Ежегодно более 50 тысяч пар регистрируют свой брак в нашем Подмосковье, и всё чаще молодожёны стараются провести свадьбу не в стенах ЗАГСа, а на свежем воздухе или своей локации. Мы идём в ногу со временем и стараемся учитывать пожелания наших жителей. Будущим супругам достаточно выбрать место для важного события и подать заявление на выбранную дату».*

*Первый заместитель Председателя Правительства Подмосковья Людмила Болатова*

Стоит отметить, что на портале можно найти и особенно красивые локации. Например, жемчужину Подмосковья – музей-заповедник «Архангельское», величественный парк «Патриот», культурный центр «Дубровицы» с органом XIX века, который был привезён из Германии. Также здесь можно выбрать парк-отели, дома культуры и необычные локации региона, наиболее подходящие для важного мероприятия.

Услуга выбора своей локации доступна на портале и работает очень просто. На [wedding.mosreg.ru](http://wedding.mosreg.ru) вы оставляете заявку, и уже через пятнадцать минут с вами свяжется специалист для обсуждения всех деталей церемонии – от самой площадки до внешнего вида регистратора и торжественной речи. Стоит отметить, что площадка может быть абсолютно любой: отель, который не представлен на портале, частный дом или даже место вашего первого свидания. К примеру, среди таких ло-



современной архитектурой. Здесь вы найдёте ротонду XVIII века, великолепную лесную поляну и зону у водоёма для выездных церемоний.

И это лишь малая толика невероятных мест в Подмосковье для семейных торжеств ●

ческом центре Красногорска, принадлежавший когда-то усадьбе Знаменское-Губайлово.

Стоит отметить, что в уходящем сезоне такие площадки пользовались огромной популярностью, и неспроста, ведь все они очень красивые и отлично подходят для романтического торжества.

Этот свадебный сезон подходит к завершению, но впереди бабье лето, которое обычно радует нас тёплыми и солнечными днями. А молодожёнам, планирующим регистрацию брака, советуем обратить внимание на необычные площадки.

Стильный парк Малевича на Рублёвском шоссе, располагающий огромной живописной территорией с арт-объектами, водопадом и водоёмами.

Усадьба «Тайны Рублёва» в окружении соснового бора. Здесь можно воплотить в жизнь любые сва-



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МИНИСТЕРСТВА СОЦИАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



## Лети лети, ЛЕПЕСТОК

Список желаний, или вишлист, – наглоть попрошайничества или этичность практичности, рассказывает эксперт, основатель «Этикет Академии»

**Светлана Грохотова.**

Изначально списки желаний были детской прерогативой: в Америке дети писали письма Санта Клаусу с перечислением желаемых подарков. В 20-х годах XX столетия крупные универмаги в США начали предлагать молодожёнам возможность заранее выбрать то, что они хотят получить в подарок от родственников и близких друзей. Эта услуга стала очень востребованной. Вишлист избавляет от мук выбора, от необходимости проводить «разведывательные мероприятия» и задавать неловкий для многих вопрос: «Что тебе подарить?».

Составляя список, мы получаем то, что нам действительно нужно.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

### ПРАВИЛА СОСТАВЛЕНИЯ ВИШЛИСТА:



• Не ограничивайте дарителей рамками вишлиста. Можно использовать следующую формулировку: «Если затрудняетесь с выбором подарка, можете воспользоваться подсказкой. Но сюрпризы, инициатива и креатив приветствуются».

• Обязательно ранжируйте желаемые подарки по стоимости. Мы должны осознавать, что все обладают разными возможностями. Стоимость подарка должна быть комфортной для дарителя.

• Обратите внимание на сервисы, которые оставляют имена дарителей скрытыми от других пользователей.

• По возможности используйте платформы, которые позволяют сразу забронировать подарок и разместить ссылку на нужный магазин.

• Если список составлен без ссылок на конкретные товары, то описание должно быть более конкретным и полным. Можно указать определённый бренд, модель или марку для упрощения поиска.



ФОТО: RU-FREEPIK.COM

И главное – всегда помните мудрые слова Д. Уолкота: «Каждый подарок, даже самый маленький, становится великим даром, если ты вручаешь его с любовью».

➔ [svetlana\\_grokhotova](https://www.instagram.com/svetlana_grokhotova)

## Благое дело

О работе Совета блогеров и Народного фронта – наш колумнист, общественный деятель, основатель Совета блогеров **Валерия Рывина.**

Совет блогеров – движение, объединяющее более 250 пророссийских экспертов с блогами и знаменитостей. Общий охват участников составляет 100 млн человек. Блогеры могут быть намного полезнее обществу, чем кажется на первый взгляд, поскольку выстраивают коммуникацию между властью и обществом (аудиторией блогеров). В 2020 году у меня получилось убедить блогеров-миллионников, артистов и научное сообщество объединиться в экспертную секцию при комитете Совета Федерации РФ, чтобы реализовывать социально значимые проекты, в том числе доносить мнение общества по важным вопросам.

В 2022 году Совет блогеров отделился от Совфеда и вырос в самостоятельное движение. Мы неоднократно выступали с различными законодательными инициативами, нацеленными на развитие блогосферы и социальных направлений.

Но сферой наших интересов является не только усовершенствование законодательства РФ. Участники Совета проводят много благотворительных сборов, в том числе совместно с Народным фронтом, созданным по распоряжению президента в



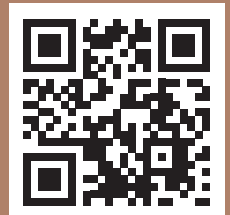
2011 году для реализации федеральных проектов.

Моя совместная деятельность с Народным фронтом началась в 2022 году. Тогда мы организовали сбор для детей Донбасса и общими усилиями собрали более 11 миллионов рублей, которые были направлены на покупку необходимых вещей для 1 300 детей. А недавно в Москве провели благотворительный вечер, приуроченный к моему дню рождения, где вместо подарков был организован сбор на школьные принадлежности детям, которые живут в ЛНР в зоне обстрелов. Акцию поддержали группа «Стрелки», Дино МС 47, известные блогеры и политики. Сбор продолжается, в нём можно ещё поучаствовать через QR-код на сайте Народного фронта.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА В. РЫВИНОЙ

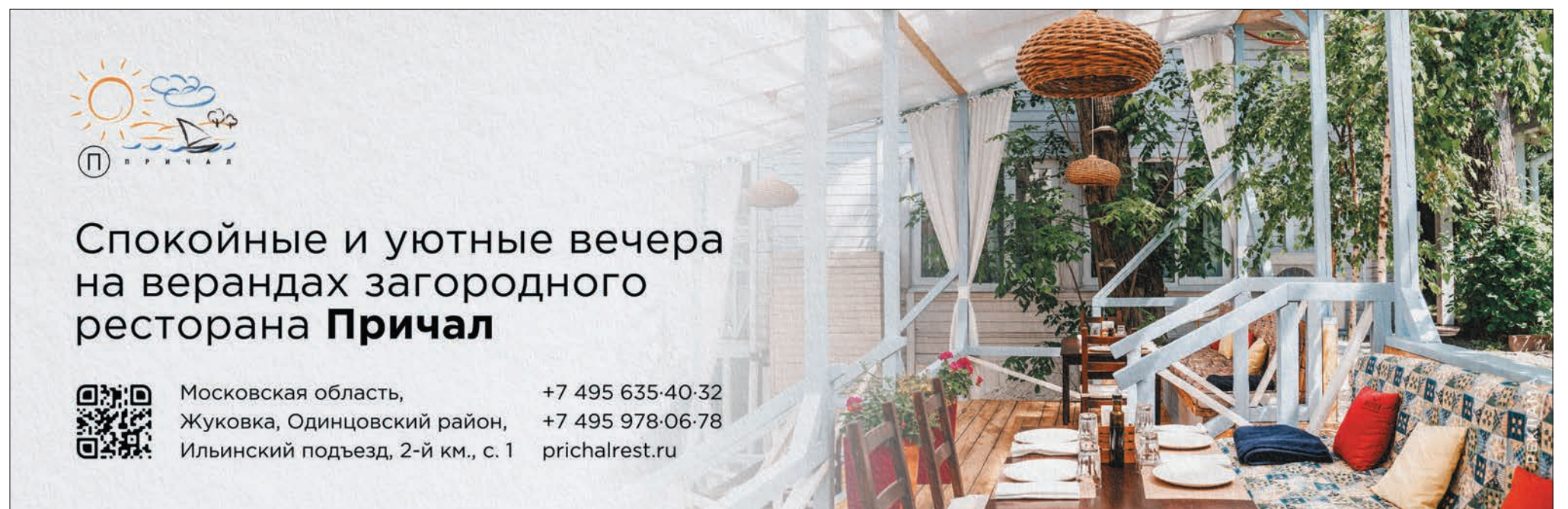
### ПОМОЩЬ ДЕТАМ ДОНБАССА



Спокойные и уютные вечера на верандах загородного ресторана **Причал**



Московская область, Жуковка, Одинцовский район, Ильинский подъезд, 2-й км., с. 1  
+7 495 635-40-32  
+7 495 978-06-78  
[prichalrest.ru](http://prichalrest.ru)





**Кракатук**  
медиа группа



газета  
**НА РУБЛЁВКЕ** *life*

# ПРЕМЬЕРА НОВОЙ ПЕСНИ



ДО СОЛНЦА  
И Л Ъ Я К Р Е М Е Р

СЛУШАЙТЕ УЖЕ СЕЙЧАС  
НА ВСЕХ МУЗЫКАЛЬНЫХ ПЛАТФОРМАХ



Слушайте в  
Яндекс **Музыке**



Слушайте в  
**VK Музыка**



Слушайте в  
**ЗВУК**



Слушайте в  
**Apple Music**



Слушайте в  
**Spotify**

[WWW.ILYAKREMER.RU](http://WWW.ILYAKREMER.RU)