

6



Пуд или щепотка?

Всё о вреде и пользе неотъемлемого ингредиента блюд — соли.

8



Модная столица

Обзор трендов сезона от Галины Башкировой.



Приложение Sport life

Интервью со спортсменами, полезная информация, спортивные локации — читайте внутри.

№20 (152)



газета

НА РУБЛЁВКЕ *life*

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

narublevkerigelife

21 ОКТЯБРЯ 2024

rr-life.ru 16+

DH DREAM HOUSE
Барвиха, 85/1



ДЕТСКИЕ МАСТЕР-КЛАССЫ

26 ОКТЯБРЯ

14:00 – 17:00

0+

РЕКЛАМА

Виктория Греймун

«МЕЧТАЯ О КОСМОСЕ, ТОЧНО ОКАЖЕШЬСЯ НА ЛУНЕ»

*Художник, юрист, бизнесвумен,
многодетная мама – о том,
как страсть к небесным телам
превращается в уникальные
произведения искусства и почему
настоящая жизнь начинается
там, где заканчивается
обыденность.*

стр. 4

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА В. ГРЕЙМУН

НОВЫЙ ДОМ

С VILLAGIO REALTY

VILLAGIO
REALTY



Телеграм-канал
Villagio Realty. Загород

РЕКЛАМА

В МИРЕ

На Флориду обрушился второй за месяц ураган, который заставил весь мир содрогнуться от ужаса.

Сформировавшийся в Карибском море ураган «Милтон» 10 октября ворвался на территорию американского штата Флорида с скоростью до 195 км/ч.

Всего за несколько часов уровень выпавших осадков (279 мм) побил рекорд столетней давности. Порывы ветра сорвали часть крыши стадиона Tropical Field в городе Сент-Питерсберг, а в международном аэропорту Орlando обрушилась часть кровли и образовалась дыра размером 9x12 м.



ФОТО: ABCNEWS.GO.COM

«Милтон» спровоцировал 36 мощных торнадо (наибольшее количество за всю историю

погодных наблюдений во Флориде), разрушивших более 120 домов. «Ураган был сильным, но, к счастью, это был не худший сценарий», – заявил губернатор Флориды Рон Десантис.

«Милтон» стал вторым ураганом, обрушившимся на Флориду за месяц. 26 сентября разрушения и смерти принёс ураган «Хелен» – один из самых смертоносных в истории США. Погибли по меньшей мере 230 человек. ●

В СТРАНЕ

Эксперты туристической индустрии определили список наиболее интересных россиянам мест.

Согласно последнему исследованию сервиса путешествий Tutu.ru, наиболее популярными туристическими направлениями среди наших соотечественников стали озеро Байкал, Алтай, Санкт-Петербург, Карелия и Краснодарский край.

Озеро Байкал возглавило список желанных мест для посещения: туда мечтают отправиться 47 % опрошенных. Средний бюджет на поездку в этот регион составляет около 83 тыс. рублей на человека.

40 % респондентов грезят побывать на Алтае, чтобы насладиться его природной красотой. И также готовы потратить на поездку около 83 тыс. рублей.

Петербург – как центр культурного туризма – привлекает 28 % опрошенных, которые особенно интересуются его историческим наследием.

Природные красоты Карелии манят 27 % россиян, а для 24 % главным направлени-

ем становится Краснодарский край с его курортами на Чёрном море.

В топ-10 также вошли Камчатка, Калининград, города Золотого кольца, Татарстан и Кавказ. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ЦИФРА



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

НА 29 % БОЛЬШЕ ЛОТОВ НА ПЕРВИЧНОМ РЫНКЕ ЗАГОРОДНОЙ ЭЛИТНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ ПОДМОСКОВЬЯ БЫЛО ПРОДАНО С ЯНВАРЯ ПО СЕНТЯБРЬ ЭТОГО ГОДА ПО СРАВНЕНИЮ С АНАЛОГИЧНЫМ ПЕРИОДОМ 2023-ГО.

НА РУБЛЁВКЕ

В парке «Раздолье» открылся экспозиционно-просветительский центр «Зоотеррия».

На данный момент посетителей ждут в гостевом «Зоодеме», где обитают первые его жители – два попугая ара макао по имени Фараон и Челси. С ними проводятся представления, позволяющие гостям ближе познакомиться с этими яркими птицами.

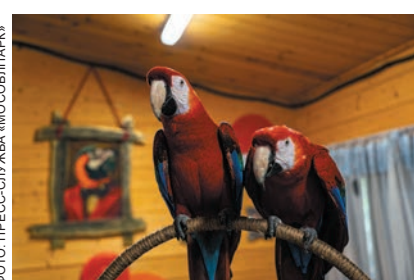


ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «МОСОБЛПАРК»

В планах центра – расширение экспозиции. В ближайшее время в «Зоотеррии» появятся домики-норы, в которых можно будет наблюдать за жизнью животных-артистов. Многие из них имеют непростую судьбу: это цирковые пенсионеры, животные, изъятые у браконьеров, или те, кто пережил трудные времена. Для них будут созданы комфорт-



ные условия, максимально приближенные к естественной среде обитания.

«Зоотеррий» предлагает насладиться красочным шоу с тропическими птицами, организовать фотосессию или провести детский праздник. ●

ТРЕНДЫ

Мода



ФОТО: YANA.RU

Тренд на монохром. Этой осенью в деловых образах всё чаще встречается сочетание нескольких оттенков одного цвета. В приоритете винный, оливковый и серый. ●



ФОТО: MIMILAND.COM

Мода на классику. На смену брутальным цепям приходят утончённые украшения. Дополняем повседневные комплекты жемчужным ожерельем. ●



ФОТО: LETRO.COM

В стиле бохо. История кочевых аристократов в ярких образах вернулась на подиум в этом сезоне. Эkleктика, сложные принты и эпатаж главенствуют в моде. ●

СОБЫТИЯ

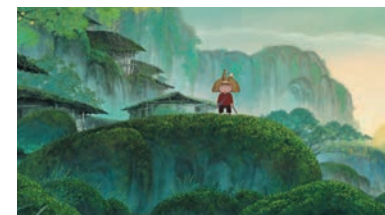


ФОТО: MULTIFESTRU

С 25 октября по 5 ноября Москва примет XVIII Международный анимационный фестиваль «**Большой фестиваль мультфильмов**». На 50 площадках столицы будут показаны 400 фильмов, созданных в 26 странах-участниках.



ФОТО: VK.COM/STAGE2024

27 октября – 2 ноября в Москве – финал фестиваля «**Большая сцена**». Музыкальный форум объединит артистов в сфере вокала, хореографии, актёрского мастерства, а также продюсеров, саунд-дизайнеров, блогеров и других творческих личностей.



ФОТО: MINGOGORANDSTRU/PSA AGENCY

30–31 октября на Форум событийной индустрии «**Многогранность**» соберутся сотни предпринимателей, представителей брендов и ивент-направлений, а также лидеров мнений со всей страны.



ФОТО: SPFLAND.RU

1 и 2 ноября в рамках празднования Года семьи в «Гостином дворе» состоится семейный фестиваль «**Спортлэнд**». Будет представлено более 40 различных видов спорта, активностей и мастер-классов.

Media & Publishing
NESTOR
НА РУБЛЁВКЕ LIFE

Издатель **Яна Менчук**
Главный редактор **Яна Юрьевна Менчук**
Редакционный директор **Илья Кремер**
Выпускающий редактор **Екатерина Внукова**
Редакторы **Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко**
Корректор **Татьяна Пичурина**
Арт-директор **Марина Развожаева**
Дизайнер **Никита Стеценко**
Коммерческий директор **Светлана Бадаева**
Департамент рекламы **Ольга Станович, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина**
Департамент маркетинга **Мария Белкина**
Департамент логистики **Лу Ли, Борис Волков**
Над номером работали: **Антон Иванов, Наталья Галич, Галина Башкирова, Надежда Гуськова, Никита Харченко, Елисей Панков, Данила Раздольский, Михаил Загайнов, 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 20 (152) подписан в печать 18.10.2024 в 13:00.
ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизарингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, пом. 311-часть. № ДБ-00005077 от 15 октября 2024 г.
Учредитель: Менчук Яна Юрьевна Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский г. о., д. Рождествово, ул. Новая, д. 105/1. Адрес редакции: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.
Переписка и любые воспроизведения материалов без разрешения редакции запрещены. Приписанные 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



Миллион ЗА КОРОНУ

В концертном зале «Барвиха Luxury Village» выбрали «Мисс Россия – 2024».

На сцену концертного зала «Барвиха Luxury Village» для представления вышли пятьдесят финалисток 30-го национального конкурса красоты. Из них зрители выбрали двадцать девушек для следующего этапа. После дефиле под живое выступление певицы MONA жюри, в состав которого вошли Юлианна

Караулова, Дмитрий Маликов, Владимир Матецкий, Игорь Кимяшов и Анастасия Беляк, объявило 10 суперфиналисток. Им предстояло пройти интервью с членами жюри.

По итогам конкурса самой красивой девушкой России в этом году жюри назвало 18-летнюю Валентину Алексееву из Чувашии. Победительница получила корону из белого золота, выполненную по мотивам диадемы жены Николая II – императрицы Александры Фёдоровны, а также денежный приз в размере 1 миллион рублей. Титул «Первая вице-мисс России» получила Ирина Миронова из Тольятти. «Вторая вице-мисс

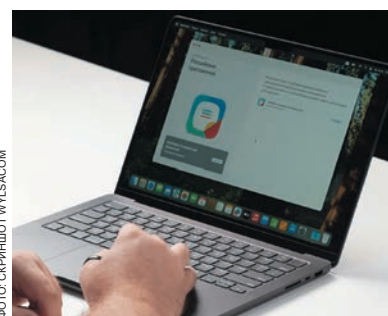
России» – Ульяна Евдокимова из Санкт-Петербурга, она же набрала наибольшее количество голосов по результатам онлайн-голосования. Участницы, занявшие второе и третье места, станут обладательницами грантов на обучение в вузах России. Алексеева представит Россию на конкурсе «Мисс Вселенная», который состоится в Мексике 16 ноября.

Московскую область на конкурсе представляла 19-летняя актриса Ксения Толочек, а столицу – 20-летняя Полина Калинчук, студентка третьего курса факультета рекламы и связей с общественностью РГГУ. ●

Впереди ПЛАНЕТЫ ВСЕЙ

Российские блогеры явили миру новые MacBook Pro на процессорах M4 почти за месяц до официальной презентации Apple.

Новые гаджеты должны были представить официально в конце этого месяца. Но 6 октября блогер Wylsacom (Валентин Петухов) распаковал на камеру младшую 14-дюймовую модель в цвете Space Black с тремя портами Thunderbolt 4 и 16 ГБ ОЗУ



– опциями, доступными ранее только для старших конфигураций. Буквально на следующий день аналогичное видео с той же моделью опубликовал Сергей Романцев (Romancev768).

Видео вызвали бурную реакцию западных СМИ. О прецеденте написали такие легендарные издания, как AppleInsider, MacRumors, TechRadar и др.

Один из самых уважаемых в мире журналистов – экспертов по Apple Марк Гурман из Bloomberg упомянул Петухова в своём профиле на X. Были даже сомнения в подлинности устройств, но однозначно называть это событие фейком никто не стал.

Предполагается, что засветившиеся у блогеров «Макбуки» были украдены со склада Apple в Китае и перепроданы в Рос-

сии. На «Авито» можно найти объявления о продаже ещё не представленных новинок за 720 000 руб.

Данная утечка стала одной из самых значительных за всю историю американской корпорации. В последний раз подобное происходило в 2010 году с прототипом iPhone 4, который был забыт в ресторане инженером Apple Грегом Пауэллом. Ещё сильнее подливает масла в огонь тот факт, что Apple уже около 2 лет официально не поставляет свои продукты в РФ.

По слухам, продажи новинок должны были открыться 1 ноября, к началу предпраздничного сезона. ●

Настала пора ПЕРЕОБУТЬ КОНЯ

Есть простое правило: если в течение нескольких дней температура опускается ниже +5 градусов, пора переходить на зимние шины. Согласно прогнозу GISMETEO, именно так столбик термометра поведёт себя после 25 октября, что делает этот период самым подходящим. Мокрый или скользкий асфальт – тоже сигнал, что время менять резину настало. Не ждите до последнего – будьте готовы к зиме заранее. И не забывайте: с 1 декабря 2024 года штраф за езду на летней резине составит 500 рублей.

Чтобы избежать очередей на шиномонтажах, запишитесь на замену шин заранее. Мастерские в это время перегружены, и



вы можете потерять не только время, но и деньги, когда цены на услуги взлетят из-за ажиотажа. ●

50 brands

ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСЕССУАРЫ

ОТКРЫТИЕ МОДНОГО ПРОСТРАНСТВА

25.10.2024

НАЧАЛО 13:00

БУТИК РОССИЙСКИХ ДИЗАЙНЕРОВ

50 BRANDS В ЖУКОВКЕ

Модели из новых коллекций
российских дизайнеров,
встреча с топ-стилистами,
скидки на покупки и подарки.

SHUSTERMAN SEXY FISH CHAPURIN

FREE AGE THANN NAILS & more

Бутик 50 brands
д. Жуковка, Рублёво-Успенское ш., д. 201,
Торговый центр, 2-й этаж

fiftybrands • fiftybrands.ru



Виктория Греймун

«МЕЧТАЯ О КОСМОСЕ, ТОЧНО ОКАЖЕШЬСЯ НА ЛУНЕ»

► **Виктория, расскажи о своей персональной выставке, которая прошла 10 октября. Какие работы были представлены?**

Эта выставка была особенной для меня, и я вложила в неё много эмоций. По большей части я показала новые работы и немного из тех, которые у меня остались в запасах. Если внимательно рассмотреть все эти картины вместе, то можно увидеть, как мой стиль развивался: от серых, монохромных изображений Луны до смелых решений из всей палитры. Луны теперь не только круглые: бывают самые неожиданные фор-



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА В. ГРЕЙМУН

мы, например шестиугольники и арочные. В будущем планирую создать арт-объект в форме пирамиды, на гранях которой будут изображены различные фазы Луны. Такой холст уже почти готов, осталось лишь завершить его роспись.

► **Ты рассказывала, что в детстве, когда жила в Воркуте, в бинокль рассматривала Луну, именно поэтому она изображена сейчас на большинстве твоих работ. Вдохновляют ли тебя и другие небесные тела, планеты, Вселенная на творчество?**

Луна для меня – это символ бесконечности и постоянного обновления, но я нахожу вдохновение и в других небесных телах. Например, я написала несколько картин, посвящённых Сатурну. Меня очаровывает Млечный Путь, который в ясные ночи завораживает своим видом. Недавно я написала спутник Сатурна – Дион. Он очень похож на нашу Луну, но, конечно, не настолько красивый по кратерам. Работа выставилась на благотворительном аукционе и нашла своего покупателя. Это тот момент, когда искусство соединяется с добром, что вдохновляет меня ещё больше.



► **Благотворительность занимает важное место в твоей жизни?**

Для меня благотворительность – это больше, чем просто участие в добрых делах. Это способ наполнять свою жизнь смыслом и помогать другим людям осознавать свои возможности. Я всегда верила, что, занимаясь благотворительностью, мы обогащаем не только чужие жизни, но и свою собственную. Это даёт чувство цельности и внутреннего равновесия.

► **Ты получила два высших юридических образования, но выбрала искусство...**

Юридическое образование научило меня структурировать информацию, организовывать свои мысли и действовать системно, особенно в ситуациях, когда нужно справляться с множеством задач одновременно. Первое образование я получила в Московской государственной юридической академии, где изучала гражданское право. Второе высшее – в НАИР, изучая муниципальное право. Кстати, каждый раз, когда я училась, я беременела! Возможно, это связано с тем, что интеллектуальная нагрузка стимулирует и творческое развитие.

► **Ты увлекаешься спортивными бальными танцами. Как тебе удаётся находить на это время?**

Честно говоря, иногда кажется, что времени ни на что не хватает. (Смеется.) Но танцы – это моя отдушина. Во время тренировок я полностью отключаюсь от забот, отдыхаю душой и телом. Спортивные бальные танцы – это не только красота движений и костюмов, но и отличный способ поддерживать физическую форму и здоровье спины.

► **Ты многодетная мама. Скажи, много ли внимания уделяешь воспитанию детей?**

Я стараюсь посвящать детям всё свободное время. Для меня важно прививать им уважение к себе, стремление к знаниям и способность не жить клише. Эти ценности помогают им расти уверенными и самостоятельными.

► **Дети при этом тоже творческие?**

Да, они очень творческие. Мой старший сын учится в художественной школе, а дочка занимается созданием арт-объектов из различных материалов. Младший сын – настоящий артист, он обожает петь и танцевать. Весь наш дом наполнен творчеством!



► **Что касается супруга, как разграничиваются ваши зоны ответственности в быту, в воспитании детей?**

У нас с супругом чёткое разделение обязанностей: я занимаюсь семьёй, он работает. Но в выходные дни мы готовим вместе и проводим время всей семьёй. Он всегда готов помочь по дому и активно участвует в жизни наших детей.

► **А ты любишь больше принимать гостей или посещать дома друзей в качестве гостя?**

Я люблю и принимать гостей, и ходить в гости. Когда мы устраиваем приём у себя дома, всегда стараюсь подготовить программу, продумать меню и создать тёплую атмосферу. А когда иду в гости, то просто наслаждаюсь креативными вечеринками и тематическими ужинами с нашими друзьями. (Улыбается.)





► Готовишь ли ты для своих друзей какие-то угощения? Может быть, у вас с супругом есть фирменные блюда, которые готовите вместе?

Люблю готовить, особенно когда есть время на эксперименты. У моего супруга фирменное блюдо – бургеры, которые он готовит с особым энтузиазмом. Мы стараемся выбирать кулинарное направление под настроение и созда-

вать блюда, которые удивят наших гостей.

► Какую роль в таких семейно-дружеских встречах принимают дети?



► Какие места в наших локациях у тебя любимые?

Моё любимое место – «Барвиха Luxury Village». Я чувствую себя там как дома уже много лет, люблю спортивную зону и атмосферу. Часто бываем в местных ресторанах, таких как «Царская охота», La Magee и «Ветерок». Особенно ценим «Привоз», это место, где всегда встречаем друзей и знакомых.

► Впереди нас ждёт холодное время года, уже скоро выпадет снег. Пожелай нашим читателям напоследок что-нибудь тёплое.

Я желаю всем мечтать без страха. Всё, о чём мы мечта-

“ Я всегда верила, что, занимаясь благотворительностью, мы обогащаем не только чужие жизни, но и свою собственную. Это даёт чувство цельности и внутреннего равновесия.



Дети активно участвуют в подготовке к встречам, помогают сервировать стол и поддерживают беседы со взрослыми. Они учатся общаться и взаимодействовать с разными людьми, это очень важно для их развития.

► Уже понятно, что ты и твои семья – загородные жители. Почему этот образ жизни для тебя луч-

ше городского, в чём его преимущества?

Мы переехали за город, когда я была беременна первым ребёнком. Для нас это было естественным шагом, ведь мы пла-



нировали большую семью. Жизнь за городом даёт свободу, возможность быть на природе, но при этом Москва остаётся близко. Конечно, есть и трудности: дом и территория требуют постоянного внимания. Но мы привыкли, и нам это нравится.

► У вас живёт большой попугай ара. Это очень красивая и умная птица. Как он оказался в вашей семье?

Когда-то у нас была 21 птица, мы с супругом покупали всё новых и новых питомцев. А потом муж сделал мне сюрприз – принёс домой попугая этого в коробке. Он стал полноценным членом нашей семьи, особенно во время карантина, когда мы учили его разговаривать. Сейчас у нас остался только ара и ещё один кенар, который прекрасно поёт.

ем, начинает сбываться, если верить в это. Как говорится, мечтая о космосе, точно окажешься на Луне. Пусть наши мечты всегда ведут только вперёд! (Улыбается.) ●

Беседовал Илья Кремер



ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

life

ТВОЯ НОВАЯ КАРТА ПРИВИЛЕГИЙ

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

Добавьте в Apple Wallet

Добавьте в G Pay

Ольга Есипова

«ИНТЕГРАТИВНЫЙ ПОДХОД К МЕДИЦИНЕ ГЛУБЖЕ, ЧЕМ ВЫ ДУМАЕТЕ»

Основатель «Клиники доктора Есиповой», гинеколог-эндокринолог, к. м. н., спикер международных конгрессов, врач интегративной медицины – о своей команде и правильном подходе к лечению.

► **Ольга, расскажите об истоках вашего пути в медицину.**

С самого детства я мечтала стать врачом. В 2000 году поступила в медицинский университет. Начинала со стационара, где была оперирующим доктором. Потом приняла решение уйти в частную медицину, так как в полной мере реализоваться в государственной структуре сложно. Параллельно обучалась и получала дополнительные специальности – по ультразвуковой диагностике, нутрициологии, эндокринологии, детской гинекологии, персонализированной и интегративной медицине.

► **Как вы пришли к мысли, что вам нужна собственная клиника?**

Эта мысль посетила меня ещё 11 лет назад. На тот момент я хотела открыть клинику ЭКО. Но проект не сложился, и ещё 10 лет я проработала как наёмный врач, набираясь опыта, обрастая связями, продолжала обучение не только в России, но и в зарубежных странах.

► **Что было самым сложным на первых этапах открытия?**

Самым сложным было собрать штат врачей, который бы соответствовал моим высоким требованиям. Я мечтала создать клинику, где будут работать профессионалы, любящие свою профессию, пациентов и работающие с душой. Через два года после открытия у меня родился слоган: «Интегративный подход к медицине глубже, чем вы думаете». И это не просто фраза. С пациентом мы выстраиваем персонализированный путь обследования для разработки дальнейшей тактики лечения и ведения.



► **Какие направления есть в клинике, какие самые востребованные, на ваш взгляд, и почему?**

У нас больше 20 направлений. Сказать, какие из них наиболее востребованные, сложно. Мы работаем с самыми разными лечебными схемами: с пептидами, с экзосомами, с теломерами, с митохондриями. У нас есть отдельный специалист, разрабатывающий пациентам индивидуально питание, чтобы их митохондриальная функция быстро восстанавливалась и каждый орган и система работали правильно. Гордимся и детским отделением, в котором штат врачей занимается с особенными детками. Неврологи, гастроэнтерологи, мануальные терапевты, аллергологи в команде консультируют и помогают детям также с отклонениями аутистического спектра и другими расстройствами.

► **Что отличает вас от других аналогичных медицинских учреждений?**

Самое главное отличие в том, что мы собрали лучших из лучших. Поэтому что, как правило, большие клиники – это много врачей. Но врач – это очень сложная специальность, в которой нужно иметь огромное количество знаний. К сожалению, бывает так, что врачей много, а найти хорошего тяжело. Приходящему к нам на обследование пациенту, к примеру, мы не просто делаем чекап, а анализируем его «слабые» места, подбираем необходимые диагностические или лечебно-профилактические мероприятия. У нас продуманы также обследования

для спортсменов. К примеру, есть чекапы для гольфистов или триатлонистов с учётом особенностей организма этих спортсменов. У нас много пациентов – победителей Олимпиад. И все программы разрабатываются нашими травматологами, терапевтами, нутрициологами и генетиками совместно. ●

Беседовала
Екатерина Внукова

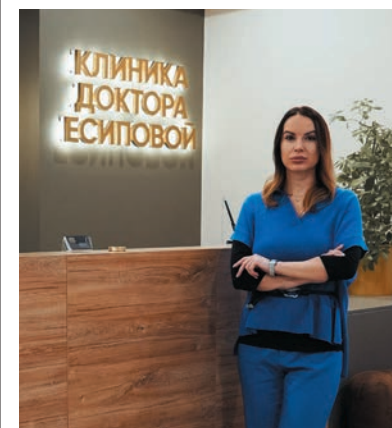


ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА О. ЕСИПОВОЙ



esipova-med.ru

Пуд или щепотка?

Хлорид натрия, или соль, – привычный ингредиент на каждом столе. Полезно ли есть солёные продукты и какие опасности таит в себе этот элемент, разбираемся в нашем материале.

В состав поваренной соли входит два жизненно важных элемента – натрий и хлор. При их дефиците организм обезвоживается. Натрия хлорид поддерживает электролитный баланс и здоровую гидратацию в организме, что позволяет правильно функционировать нашим клеткам. Кроме того, этот ингредиент участвует в секреции гормонов. А благодаря соляной кислоте, которую соль образует в желудке, происходит переработка белка, усвоение нутриентов и подавление патогенной флоры. Также с помощью минерала в нашей крови формируются эритроциты. Но яд, как известно, не продукт, а его доза. Поэтому всё благотворное влияние на организм перечёркивается при несоблюдении норм употребления соли.

При избытке этого минерала запускаются множественные патологические процессы. Большое количество хлорида натрия может вызвать образование язв, воспаление слизистой стенок желудка и, как следствие, появление очагов озлокачествления. Также соль оказывает непосредственное влияние на артериальное давление. Не соблюдая норму в употреблении хлорида натрия, мы даём большую нагрузку на сердце, головной мозг и



артерии. Избыток соли негативно сказывается и на состоянии костей и зубов. Костная ткань становится хрупкой, а зубная эмаль

портится и размягчается. Большое количество натрия провоцирует вымывание кальция, который регулирует работу нервной системы и отвечает за восстановление мышц.

Соль – зачастую причина и атеросклероза. Сильное влияние натрия хлорид оказывает на почки. Большое количество соли нарушает баланс натрия, калия и воды, и почки начинают задерживать больше воды в организме. Чем выше содержание натрия, тем больше организм старается удержать жидкости, чтобы его разбавить. Тело отекает, а через вены проходит больше крови. Также «белая смерть» снижает

когнитивные способности человека – проще говоря, любители солёного медленно, но верно глупеют.

Безопасным количеством врачи называют 5 граммов соли взрослым, а детям до 12 лет – ½ чайной ложки. Чтобы контролировать уровень ионов в организме, специалисты рекомендуют употреблять свежие овощи и фрукты. Они способны нивелировать превышение концентрации соли. Избавиться от её излиш-



ФОТО: FREEPIK/ MACROVECTOR, ISTOCKPHOTO.COM

ков организму помогают и физические нагрузки, поскольку NaCl выводится с потом. Для исключения обезвоживания также рекомендуется пить не менее 2 литров воды в сутки, при этом не забывайте: при частых походах в туалет из нашего организма выходит не только соль, но и другие жизненно важные микроэлементы. Поэтому сильно солёные продукты, консервированное мясо и рыбу, из-за которых мы заглушаем жажду большим количеством жидкости, из рациона лучше полностью исключить. ●



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА КЛИНИКИ МАММА

Борьба со злом

О том, как новые технологии и препараты улучшают результаты лечения онкологических заболеваний, – врач-онколог, хирург, к. м. н., медицинский директор клиники МАММА Антон Иванов.

Научный прогресс движется в геометрической прогрессии. Медицина довольно быстро берёт на вооружение новые разработки учёных, и онкология в этом смысле, несомненно, сейчас находится на пике развития.

Ещё совсем недавно пациентам было доступно всего три вида лечения: хирургия, химио- и лучевая терапия. Сегодня же арсенал врачей широк, как следствие улучшаются прогнозы для пациентов, растут показатели выживаемости.

К классическим химиопрепаратам добавились таргетные средства – лекарства, которые прицельно блокируют определённые молекулы-мишени и тем самым подавляют деление раковых клеток, вызывают их гибель.

Появились новые методы иммунотерапии: ингибиторы контрольных точек, активирующие противоопухолевый иммунитет, клеточная терапия CAR-T – уничтожение раковых клеток «дрессированными» лимфоцитами.

Есть возможность досконального изучения генов злокачественных клеток, что позволяет подобрать персонализированную терапию для пациентов, которым не помогают стандартные схемы.

Изменилась за последние годы и хирургия. Всё чаще проводятся малоинвазивные (лапароскопические, торакоскопические), эндоскопические и даже эндоваскулярные операции через неболь-



шие проколы в просвете кровеносных сосудов. Также хирургические вмешательства в онкологии стали не только более эффективными, но и более щадящими.



Сегодня диагноз «рак» не приговор и тем более не повод сдаваться, на какой бы стадии ни было диагностировано заболевание. Инновации распространяются быстро, и в России они тоже доступны. В нашей клинике МАММА мы применяем все передовые методики, используем новейшие препараты с доказанной эффективностью, проводим сложнейшие, высокотехнологичные операции, чтобы помочь нашим пациентам. ●



Правила приёма

Почему одни лекарства нужно принимать до или после еды, а другие – во время, расскажет наш колумнист, мама шестерых детей, основатель сообщества «Витаминки» Наталья Галич.

Дело в том, что некоторые препараты должны приниматься на голодный желудок, их всасывание от этого зависит напрямую. То есть если принять средство, которое обладает такой зависимостью от приёма пищи, игнорируя эту рекомендацию, то его биодоступность (количество вещества, которое попало в кровяное русло после всасывания из желудочно-кишечного тракта) резко снизится. Поэтому такие лекарства назначаются за 30–40 минут до еды либо через 1 час после неё.

Итак, правило: препараты, которые назначаются до еды, должны приниматься либо за 30–40 минут до, либо через 1 час после приёма пищи.

Принимать раньше либо во время еды – это напрасный расход препарата. Должной терапевтической концентрации в крови он не достигнет.

Также есть группа препаратов, которые нужно принимать во время еды. Это чаще всего средства, агрессивные в отношении слизистой оболочки желудка: они обладают язвобразующим действием. К таким лекарствам относится всем известный аспирин и другие нестероидные противовоспалительные препараты (НПВП). ●

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM



МЕДИЦИНСКИЙ КОНСЬЕРЖ-СЕРВИС

pillivery

Наш медицинский консьерж-сервис занимается решением вопросов медицинского характера любой степени сложности и любого профиля.

Предоставляет полное медицинское сопровождение:



Вызов медицинской сестры
для забора анализов на дом/в офис



Индивидуальный подбор
наиболее эффективного специалиста



Вызов врача
на дом/в офис



Организация
телемедицинских консультаций



Запись
на инструментальные обследования



Госпитализация
диагностического характера
и для проведения оперативных вмешательств



Поиск и доставка
редких и труднодоступных медикаментов



Подбор реабилитационного центра,
санатория, дома отдыха и многие другие
услуги для Вас и Ваших родных и близких



PILLIVERYANNA



+7 995 899 52 83



PILLIVERY.RU

РЕКЛАМА

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ.
НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

Модная СТОЛИЦА

С вступлением осени в свои права Московская неделя моды задавала тренды.

Галина Башкирова заглянула в «Манеж», чтобы посмотреть, чем удивляли в этом сезоне отечественные дизайнеры.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА МОСКОВСКОЙ НЕДЕЛИ МОДЫ

ОФИСНЫЙ ГРАНЖ

Длинное пальто со спущенными плечами и фигурными лацканами придаст классическому образу строгости и делового настроения. Оттенки базовые: молочный, кремовый и антрацит. На подиуме мы встречаем подобные в коллекции YANA BESFAMILNAYA.



Тренд подходит и мужчинам, и женщинам. Стараемся минимизировать яркость и придерживаться благородного монохрома. Перчинку сдержанному образу можно добавить с помощью модной обуви Tabi от бренда Maison Margiela. Эта модель возглавляет направление ugly shoes («уродливая обувь») – а всё из-за того, что её дизайн напоминает копытца, так как большой палец отделён от остальной ступни. Выглядит странновато, но если нужно привлечь к себе внимание – однозначно надо брать! Не забываем только про специальные носки, а то бабушка такие вряд ли свяжет.



КОЖА И ЗАМША

Вдохновляемся показом бренда VESTIAIRE. Элегантные фасоны и мастерство ручной работы. Бренд экспериментирует, сочетая в одном жакете кожу и замшу. Такая верхняя одежда отлично подходит для урбанистических путешествий, «городского сафари». Отдаём предпочтение бордовому, бежевому, шоколадному и оливковому оттенкам. Подобные образы в стиле кан-

три хочется сочетать с казаками без излишеств в виде пряжек и замшевыми челси.

Чёрные кожаные плащи и бомберы оставляем для особых случаев. Выглядит, безусловно, эффектно, дерзко и сексуально, но теряет актуальность на фоне многообразия верхней одежды.



Замшевые казаки Caroline Mattia Capezzani



Есть интересные образы от бренда EFREMOV, неизбитые фасоны и обилие качественной фурнитуры. Носим с платьями и кружевными блузками. И это как раз тот случай, когда стоит приобрести ботфорты. Получается такая современная дорогая готика.

ПРЕМИАЛЬНЫЙ ЭКОМЕХ

К нам возвращается тренд на искусственные шубки.

Экспериментируем с длиной и цветом экомеха. Такие забавные «чебурашки» участвовали в шоу ROGOV и FLASHIN.



Кстати, в модном пространстве 50 Brands в Жуковке подобные модели представлены в более спокойных вариантах от LIKE YANA. Предлагаем носить с джинсами или вельветовыми брюками.



ФОТО: YANA.RU

Милый и нежный образ поддерживаем меховыми тапочками или балетками. Ищем те, что с анималистичным принтом, чтобы леопард или зебра слегка отвлекали от серьёзности будней.

ОСОБЕННОСТИ КЛИМАТА

В наших краях никак не обойтись без пуховика. Осенью ещё рано искать что-то с составом пух/перо, отдаём предпочтение облегчённому синтепону или антиаллергенному экопуху. Модные эксперты 50 Brands рекомендуют пастельные оттенки, которые легко сочетать с другими палитрами. Уко-



ФОТО: YANA.RU

роченные фасоны отлично подойдут автоледи.

Для загородной жизни обязательно в гардеробе должен присутствовать стёганый жилет. Носить его можно со спортивным трикотажным костюмом или поверх любимого худи.

СТИЛИЗАЦИЯ

Любой образ, даже с самой модной верхней одеждой и обувью, требует деталей, чтобы стать совершенным. Мы их находим в аксессуарах – сейчас это не только стильно, но ещё и поможет избежать холода и сезонных болезней. Нет ничего лучше кашемира в один тон. Такой шарф или палантин подходит для классических комплектов с костюмом и пальто.



ФОТО: MYARI.RU

Осенью ещё можно пофортить в шляпе. Она станет отличным дополнением к замшевому жакету или кожаной куртке. Ищем такую, чтобы не была похожа на другие: подбирайте особенный оттенок, форму или украшения.

Для пуховиков и эконобок покупаем яркие фактурные шапки. В моду возвращаются балаклавы и косынки, но в этом случае можно забыть про укладку. ●



Ювелирный ШОПИНГ

Что объединяет греческую мифологию, французские «конфеты», жемчужные украшения, ювелирные часы и Беллу Хадид, – точно знают в бутике **Mercury**.

«ВКУС СЧАСТЬЯ»

В этом сезоне можно побаловать себя коллекцией **Mercury Bonbons**, что с французского переводится как «конфеты». Ювелирный десерт – это микс из вкуса счастья, игривого настроения и женственности. Полудрагоценные камни в огранке «кушон» олицетворяют разное настроение своей обладательницы: танзанит – вдохновение и духовный рост, турмалин – авантюризм и озорство, цитрин – позитив и оптимизм, морганит – нежное чувство влюблённости, перидот – силу духа, рубеллит – страсть, а аквамарин – спокойствие и баланс. Сложно выбрать какое-то одно чувство, поэтому рекомендуем миксовать камни между собой.



ВДОХНОВЕНИЕ В ИСТОРИИ

Найден роскошный подарок для друзей, коллег и руководителей – пишущие инструменты от бренда **Montegrappa**.



Настоящие ювелирные произведения искусства в античном стиле. В серию **Greek Mythology** входят перьевая

ручка и ручка-роллер **Odyssey** из серебра. На корпусе изображены четыре эпизода из гомеровской «Одиссеи», а колпачок выполнен в форме коринфской колонны. Чехол ручки расположен внутри деревянного «тroyанского коня». Любителям истории гарантирован восторг.

НЕПРИНУЖДЁННАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ И ЖАЖДА ЖИЗНИ

Счастливые часов не наблюдают, но если всё-таки нужно узнать «который час», спросим у Беллы Хадид. Модель стала глобальным амбассадором ювелирно-часовой компании **Chopard**.

Девушка призналась, что давно является поклонницей **Chopard** и выбирала их изделия для особых случаев. На сегодняшний день Белла – востребованная модель, законодательница стиля, которая входит в список самых влиятельных людей в мире и работает над созданием собственных брендов. Очаровательный образ хрупкой, но весьма серьёзной и авторитетной модели идеально подходит для рекламной кампании ювелирных часов (**Joie de Vivre**).



В ОБЪЯТИЯХ ЦВЕТА

Мы уже упоминали жемчуг в трендах, а теперь поможем с выбором украшений. В любых вопросах стоит доверять профессионалам: в ювелирном искусстве и ручной работе с жемчужинами это бренд **MIMI**. Новая коллекция **Za-bêt-te** раскрывает в себе изящество минимализма. Ненавязчивое сочетание пресноводного жемчуга и розового золота дополняется разноцветными камнями со специальной огранкой. Подобные ювелирные украшения отлично подойдут для рабочих образов, когда хочется выглядеть элегантно, но не привлекать к себе лишнего внимания. ●



Доставка
из ресторана
Причал
к вашему
столу



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

+7 495 635-40-32 / 978-06-78
prichalrest.ru

Справочник

БИЗНЕС



**ГРУППА «ПОБЕДА»,
ЮРИДИЧЕСКАЯ КОМПАНИЯ**
Москва, Большой Афанасьевский
пер., д. 28
+7 (929) 900-15-55
gruppapobeda.rf



**СДАТЬ ЕГЭ ПО
АНГЛИЙСКОМУ НА 95+
И РАЗВЕРНУТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ НА 180°
ПО АВТОРСКОЙ МЕТОДИКЕ ПЕДАГОГА
С 35-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ РАБОТЫ
В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ**

ВАЛЕНТИНА КАРУНИНА
• 20 лет работы в Финляндии
• 15 лет репетиторства и огромный опыт
• 1000+ учеников, сдавших ЕГЭ на 95+ баллов

“ Так как я сама – энергичный и нацеленный
НА РЕЗУЛЬТАТ ЧЕЛОВЕК, Я ТРАНСЛИРУЮ ЭТО В МИР, И ЭТО
СЧИТЫВАЕТСЯ! ПОДОБНОЕ ПРИЯТЛИВАЕТ ПОДОБНОЕ “

+7 (978) 873-21-57
VALENTINAKARUNINA.RU



**МКА «АКСЕНОВ, МЕЛЕШКИНА,
ШУШУНИН И ПАРТНЕРЫ»**
Кутузовский пр-т, д. 26, к. 3
+7 (999) 116-16-16
lawmsk.ru

**ЛБЕДЕВА ЕКАТЕРИНА
АНДРЕЕВНА, НОТАРИУС**
с. п. Барвихинское,
дер. Рождественно, д. 12Б
+7 (966) 222-34-22
notarius-panova.ru

**ДАВЛИКАМОВА С. А.
НОТАРИУС**
Ильинское ш., 2, г. Красногорск
+7 (495) 562-30-62



**НОТАРИУС ГУБОЧКИН
ПАВЕЛ АЛЕКСАНДРОВИЧ**
г. Красногорск, ул. Авангардная, д.3
+7 (498) 6-800-601
krasnotary.ru

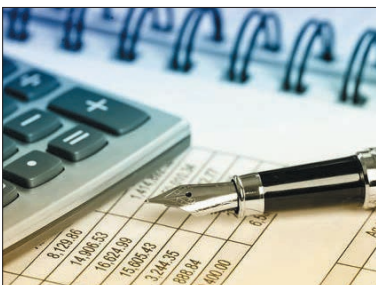
**«РОМАНОВ И ПАРТНЁРЫ»
АДВОКАТСКОЕ БЮРО**
Офис в МО: БЦ RigaLand, стр. Б2,
подъезд 3, этаж 6
+7 (495) 278-07-05
romanov.partners

**«ПЕРВОЕ ДЕТЕКТИВНОЕ»
ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО**
+7 (993) 992-00-58
1st-detective.ru

**ХАРАХОРИНА ИРИНА
ЕВГЕНЬЕВНА, НОТАРИУС**
г. Звенигород, ул. Московская,
д. 16, пом. 2 (2-й эт.)ж
+7 (925) 744-68-44
notarius-kharakhorina.ru

**«ЧАСТНЫЙ ДЕТЕКТИВ»,
АГЕНТСТВО**
с. п. Барвихинское,
дер. Рождественно, д. 12Б
+7 (495) 789-57-07
detektive.ru

**«СЫЩИК»,
ДЕТЕКТИВНОЕ АГЕНТСТВО**
+7 (499) 113-16-25
chastnyj-detektiv.ru



**CBS GROUP, АУДИТ,
БУХГАЛТЕРИЯ, КОНСАЛТИНГ**
Офис «Красногорск»:
г. Красногорск, Ильинское ш., д. 1а
ООфис «Зеленоград»:
г. Зеленоград, корпус 1822
+7 (495) 636-27-69
cbscg.ru

WE DEVELOP
Консалтинг недвижимости
полного цикла
Рублёво-Успенское ш., с. Усово, д. 100а
+7 (495) 181-90-25
wedevelop.ru

**«ВЫБОР-К», РЕГИСТРАЦИЯ
ПРЕДПРИЯТИЙ, БУХУЧЁТ,
ОТЧЁТНОСТЬ**
г. Одинцово, ул. Молодёжная, д. 20
(торец здания со стороны налоговой)
+7 (495) 771-70-00
vybor-k.ru



**ЮРИДИЧЕСКОЕ АГЕНТСТВО
«КЛАССИКА ИСТИНЫ»**
+7 (953) 828-66-32
klassika-istiny.ru

«МОЙ БУХГАЛТЕР»
г. Красногорск, ул. Успенская, д. 3
+7 (917) 570-22-92
moy-buh.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 «ПЧЕЛА»

Более 15 лет для вас.
Домработницы, няни,
семейные пары, сиделки,
повара, водители.
+7 (495) 741-58-28
+7 (495) 995-83-88
М. Кунцевская
www.bee-agency.ru

**АГЕНТСТВО
«НОВОРИЖСКОЕ»**

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

ОБРАЗОВАНИЕ

МУЗЫКА С 1,5 ЛЕТ!

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

► Французский язык. Очно.
Москва и область.
ВИП-уровень.
+7 (915) 388-78-97

► **ВСЕМИРНАЯ ИСТОРИЯ**
Курс ВСЕМИРНОЙ
ИСТОРИИ в формате
«для себя». От каменного
века и до современности.
Последовательно и
планово история Европы,
Азии, России, Америки.
Складывается картина
мировых исторических
процессов, расширяется
кругозор и эрудиция. История
России соединяется с
историей Европы, история
Европы становится частью
истории мира, а история
политических процессов
соединяется историей
искусства и культуры. Автор -
учитель истории.
+7 (903) 619-49-26

ДРУГОЕ

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

► **Hot-link** самый крупный
каталог поставщиков для
ресторанно-гостиничного
бизнеса.
+7 (985) 840-14-43
info@hot-link.ru

**УРОКИ АКАДЕМИЧЕСКОЙ
ЖИВОПИСИ**
ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПОДХОД
ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ С 12 ЛЕТ

+7 916 341 94 04

МАСТЕРСКАЯ В «НОВОЕ ЛАПИНО»

РЕКЛАМА НА РУБЛЁВКЕ life ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Ну что, соскучились?

АВТОРСКОЕ ИНТЕРВЬЮ-ШОУ
ИЛЬИ КРЕМЕРА

СМОТРИТЕ НОВЫЙ ВЫПУСК
НА ВИДЕОПЛАТФОРМАХ
И RR-LIFE.RU

ВЫПУСК №6
ДМИТРИЙ ДИБРОВ



НА РУБЛЁВКЕ *Sport life*



№7 (07) приложение о спорте
ОСЕНЬ 2024

Новости • Лица • События • История

Александра Солдатова «ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

*Заслуженный мастер спорта России,
четырёхкратная чемпионка мира
по художественной гимнастике, трёхкратная
чемпионка Европы, чемпионка России в многоборье –
об альтернативной профессии, вере в себя,
профессиональном спорте, досуге и любимых книгах.*

стр. 2



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. СОЛДАТОВОЙ



РЕКЛАМА



ВЕРАНДА У ДАЧИ
РЕСТОРАН

**В РЕСТОРАНЕ
«ВЕРАНДА У ДАЧИ»
ЗАВТРАКИ С 8 ЧАСОВ УТРА**

+7 (495) 635-33-94
Жуковка 70

Александра Солдатова «ЖИТЬ ЗДЕСЬ И СЕЙЧАС»

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

Когда я была маленькая, я всегда мечтала стать ветеринаром, потому что любила животных. Сейчас бы, наверное, выбрала психологию. После завершения карьеры я всерьёз думаю о том, чтобы пойти учиться на психолога.

► **Часто ли бывают моменты, когда вы теряете веру в себя?**

У каждого спортсмена в жизни бывают моменты, когда опускаются руки и хочется всё бросить. В спорте мне помогала поддержка болельщиков и осознание того, сколько уже пройдено пути и сколько всего ещё можно достичь, если не сдаётся.

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

У меня маленький ребёнок, поэтому свободного времени мало. Но когда выдаётся минутка – гуляю, читаю, слушаю музыку.

Раньше очень любила надеть наушники и просто погулять по городу или парку, послушать музыку, поразмыслить о чём-то. Самое любимое времяпрепровождение – просто побыть наедине с собой.

► **Какой вы человек вне спорта?**

Очень добрый! (Смётся.) Мне даже часто говорят: «Саша, ты слишком добрая!»

Всё потому, что для меня все люди хорошие, правильные. И когда я сталкиваюсь с чем-то негативным, меня это каждый раз шокирует. Я удивляюсь: как такое могло произойти? В жизни я доверчивая, добрая и, наверное, весёлая!

► **Расскажите о последней прочитанной книге.**

Книга называется «Выбор» от автора Эдит Ева Эгер. Она о свободе и внутренней силе человека. Я читаю её уже не первый раз и думаю, что ещё не раз буду перечитывать. Она особенно полезна в моменты, когда становится трудно, когда кажется, что всё рушится. Эта книга даёт мне второе дыхание, дополнительные силы и напоминает о том, что главная сила находится внутри нас.

► **Расскажите о наиболее ценном и бесполезном совете, которые вам давали перед соревнованиями.**

Самый ценный совет, и мой любимый, – от Ирины Александровны Винер: «Выходи и делай с любовью и светом». А самый бесполезный совет – когда перед выступлением говорят: «Выйди и всех порви, покажи всю свою злость». У меня совсем другой темперамент, поэтому мне эти слова абсолютно никак и никогда не помогали.

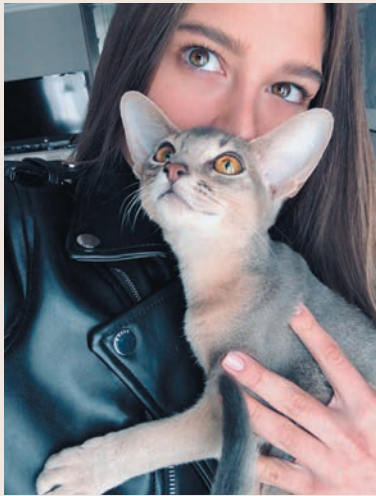
► **Какие у вас есть ещё таланты, которые хотелось бы развить?**

Здесь всё просто: талант тренерства. Я сейчас тренирую юных гимнасток. Мне это очень нравится, хочу развиваться в этом направлении. Понимаю, что это моё, ведь детки меня любят и слушают.



► **Любите ли вы животных, есть ли домашний питомец?**

У меня есть кот по кличке Синнабон. К сожалению, временно он живёт не с нами, потому что сын ещё маленький, но мы обязательно его заберём. Когда жили вместе, он был моим лучшим другом:



всегда ходил за мной, как хвостик, по пятам, спали вместе, ели вместе. Он у меня не из тех котов, кто уходит спать, пока ты занимаешься делами. Наоборот: он очень любил общение, всё время находился рядом, это его особенность.

► **Если бы вам дали выбор, вы предпочли бы оказаться в далёком прошлом или в будущем?**

Я бы выбрала прошлое. Меня оно всегда привлекало, хотелось пожить и побывать и в Средневековье, и в других исторических временах. В будущем тоже интересно, но будущее и так наступит, хоть и не очень далекое.

► **Назовите свой девиз по жизни.**

Он всегда один: «Жить здесь и сейчас». Важно ценить каждый момент, не думать о том, что было, и не сожалеть о прошлом, не загадывать, что будет, а находиться в моменте. Ценить то, что у тебя есть, быть благодарной. ●

Беседовал Роман Кузнецов

Люкс ТЯНЕТ К СПОРТУ

Louis Vuitton покупает ФК «Париж»: зачем семья Арно инвестирует в спорт?

В 2024 году Бернар Арно, глава конгломерата LVMH, приобрёл футбольный клуб «Париж», выступающий во втором дивизионе Франции. Сделка оценивается в \$100 млн.



Антуан Арно, сын Бернара, – главный инициатор новой стратегии. Он давно увлекается спортом и активно участвует в принятии стратегических решений компании. В 2011 году Антуан содействовал заключению сделки между «ПСЖ» и брендом Berluti, входящим в LVMH. Семья Арно

намерена использовать спорт как канал для продвижения своих брендов, работая с ведущими звёздами футбола и тенниса.

Новое направление – это не только маркетинговый ход. Спорт помогает LVMH выйти на новую аудиторию и сохранить актуальность среди молодёжи. Эксперты считают, что инвестициями в спорт Арно надеется повысить снизившиеся доходы компании: акции LVMH упали примерно на 8,9 % с начала года. Виноват Китай, который замедлил экономический рост и запретил гражданам демонстрировать личное богатство. ●

Не вернусь!

Российский автогонщик, бывший участник «Формулы-1» **Никита Мазепин** заявил о завершении карьеры.

В 2021 году Мазепин дебютировал в «Формуле-1», став 4-м российским гонщиком после Виталия Петрова, Даниила Квята и Сергея Сироткина. Из-за начала спецоперации РФ на Украине Наас разорвала с ним контракт; в марте 2022-го Мазепина включили в санкционный список ЕС. В сентябре этого года ЕС снял введённые против гонщика рестрикции, но возвращаться в автоспорт гонщик отказался.

«Я понимаю, что пришло время писать следующие главы книги о собственной жизни», – написал Никита в своём аккаунте одной из социальных сетей. ●



Media & Publishing
NESTOR

НА РУБЛЁВКЕ SPORT LIFE

Издатель Яна Менчук
Главный редактор Яна Юрьевна Менчук
Редакционный директор Илья Кремер
Выпускающий редактор Екатерина Внукова
Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко
Корректор Татьяна Пичурина
Арт-директор Марина Развозжава
Дизайнер Никита Стеценко
Коммерческий директор Светлана Бадаева
Департамент рекламы Ольга Станович, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина
Департамент маркетинга Мария Белкина
Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков
Над номером работали: Антон Иванов, Наталья Галич, Галина Башкирова, Надежда Гуськова, Никита Харченко, Елисей Панков, Данила Раздольский, Михаил Загайнов, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

«На Рублёвке Sport life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ФС77-84985 от 10 апреля 2023 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.
Тираж 35 000 экз. Выходит один раз в сезон.
Номер 7 (07) подписан в печать 18.10.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Делта»
Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Электрлинский, ш.б. Обьектного канала, д.138, к.1, литеры В, пом. 4-Н-6-часть, пом. 311-часть.
№ ДБ-00005077 от 15 октября 2024 г.

Учредитель: Менчук Яна Юрьевна
Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Рождественское, тер. ПТ-1, д. 105-1.
Адрес редакции: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раждоры, 1-ый Рублёво-Успенское ш., д. 1.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Категория информационной продукции 18+.

www.rr-life.ru

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

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

Мир ГРАЦИИ

В художественной гимнастике каждый находит что-то особенное, что заставляет его влюбиться в этот вид спорта навсегда.

Так случилось и с молодой спортсменкой Викторией Хромовой, когда она впервые пришла на пробное занятие в отделение художественной гимнастики «Спартак» в AIR ARENA на Новой Риге. С тех пор у Вики появилось ещё одно увлечение – коллекционирование медалей. На сегодняшний день в копилке этой талантливой спортсменки уже 17 заслуженных наград.

За каждой медалью стоит огромный труд: регулярные тренировки, танцевальные постановки, участие в сборах, соревнованиях и фестивалях. Но самое главное – поддержка тренера. Ведь от тренера в большинстве случаев зависит, продолжит ли гимнастка свой путь в данном виде спорта.

С 4 лет Вика любит смотреть различные выступления спортсменок художественной гимнастики и повторять за ними, надев гимнастический костюм. Мечта Вики – выступать так же красиво и грациозно.

На данный момент у Вики уже 1-й юношеский разряд, и её амбиции не ограничиваются этим. Она стремится стать олимпийской чемпионкой в художественной гимнастике.



ФОТО: AIR ARENA

На вопрос «Почему тебе нравится художественная гимнастика?» юная спортсменка ответила так: «Это красиво! Мне нравится исполнять трюки с обручем, мячом и лентой. Во время выступлений я чувствую себя настоящей принцессой. Кроме того, здесь у меня самые лучшие друзья и замечательный тренер!» •

Все НА КОРТ!

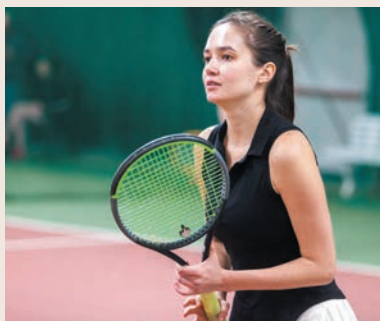
Позади остался непростой период беременности, родов, бессонных ночей. Пришло время молодым мамам подумать о себе.

Восстановить свои силы, фигуру и отвлечься от домашней рутины можно, окунувшись в мир большого тенниса. Этот вид спорта позволяет ненавязчиво ввести в свою жизнь физические нагрузки. К примеру, под чутким руководством тренеров Академии тенниса NIKITIN вожаемые изменения в весе и объёмах не заставят себя долго ждать. Большой теннис – энергозатратная игра, но заниматься им гораздо интереснее и веселее, чем изнурительными тренировками в тренажёрном зале. Этот спорт уникален. Он даёт хорошую кардионагрузку, помогает зрению, развивает интеллект и является эффективным средством для похудения.



ФОТО: АКАДЕМИЯ ТЕННИСА НИКИТИН

На занятиях качественно прорабатываются мышцы шеи, спины, живота, таза, а также внешней и



внутренней поверхности бёдер.

Во время игры ощущается прилив сил, бодрости и энергии, обеспечивая хорошее настроение и заметное преобразование фигуры в короткие сроки. •

Досрочная ПОБЕДА

Итальянский теннисист Янник Синнер впервые станет первой ракеткой мира. Эту строчку рейтинга он гарантировал себе по итогам 2024 года, после того как вторая ракетка мира Карлос Алькарас неожиданно проиграл чеху Томашу Махачу в четвертьфинале турнира серии «Мастерс» в Шанхае.

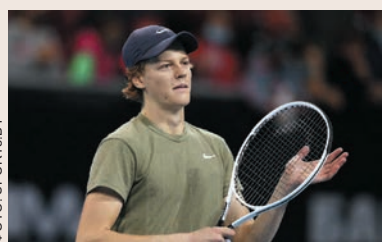


ФОТО: SPORT5BY

23-летний Синнер стал лидером мирового рейтинга 10 июня – после Открытого чемпионата Франции «Ролан Гаррос».

На нём итальянец дошёл до полуфинала, уступив Карлосу Алькарасу.

В живом рейтинге Синнер опережает испанца на 4 200 очков (у них 11 320 и 7 120 соответственно). Преодолеть такое отстав-

ние Алькарас сможет лишь в том случае, если выиграет итоговый турнир в Турине, перед ним – парижский «Мастерс» и одно из двух состязаний категории 500 в Вене или Базеле, а также дойдёт до четвертьфинала на одном из оставшихся турниров категории 250. При этом Синнер должен больше не набрать ни одного очка. Но вероятность такого развития событий фактически равна нулю. •

World Class



Фитнес-карта

Фитнес-навигатор

Реклама

Подробности акции на сайте worldclass.ru
Не является публичной офертой



СПОРТ-ОКТАВА к Ивану Стретовичу

В продолжение серии блиц-интервью со спортсменами – российский гимнаст, серебряный призёр XXXI Олимпиады в Рио-де-Жанейро в командном первенстве, чемпион мира 2019 года в командном многоборье, заслуженный мастер спорта.

1. Иван, что было главным толчком к профессиональному занятию спортом?

В 13 лет я попал в молодёжную сборную нашей страны, и с этого момента пришло осознание, что моя профессиональная спортивная карьера только начинается и я реально могу достигать высоких результатов.

результатов.

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

Веру в себя я никогда не терял. У спортсменов бывают взлёты, падения – зачастую падений больше, чем взлётов, но самое главное, чтобы рядом была достойная поддержка в виде тренера, руководства, семьи, и тогда всё можно преодолеть.

3. Вы помните свою первую победу?

Был 2002 год, я только начал заниматься спортивной гимнастикой, мои первые соревнования, и я занял первое место. Когда была церемония награждения и назвали мою фамилию, я не



вышел: растерялся. Но ко мне подошёл тренер и сказал: «Что ты стоишь? Иди на верхнюю ступень». И мне вручили медаль и грамоту. Сейчас вспоминаю этот момент и улыбаюсь.

4. Чем приходится жертвовать в угоду углубленным занятиям спортом?

Повзрослеть пришлось раньше. Когда все играли во дворе в футбол, я шёл с тренировки и валился с ног. Детство закончилось рано. Во взрослой жизни, конечно, где-то меньше уделяешь времени семье, бывают долгие поездки на сборы за границу, зато начинаешь ценить время дома ещё больше.

5. Расскажите о последней прочитанной книге.

«Таинственная история Билли Миллигана», роман Дэниела Киза. Книга о реальном человеке, у которого был диагноз «множественная личность». Читаешь и думаешь: «Ну как так – один человек в разное время говорит с разным акцентом, ведёт себя совершенно по-разному и так далее». Это поражает. Интересно, очень рекомендую.

6. Ломка себя – обязательное условие успешной спортивной карьеры?

Считаю, что да. Бывает, через «не хочу» тренируешься, бывает и через «не могу». Бывает, что сил просто нет, всё тело болит или немного падает мотивация, но понимаешь, что это временно, поэтому забываешь обо всём и идёшь в зал.

7. Какова доля везения в спорте?

Везение играет значительную роль в спорте. Ты можешь сделать 100 раз идеально на тренировке элемент, а на соревнова-

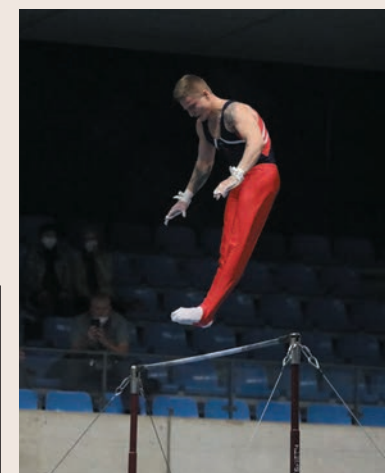
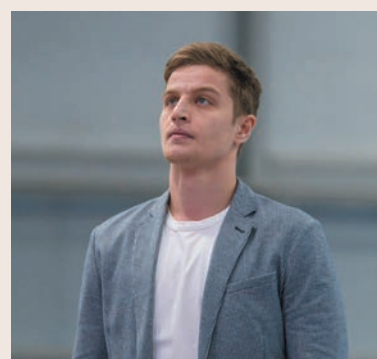


ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА И. СТРЕТОВИЧА

ниях его завалить: просто не повезло, не сложилось в этот день. Также и наоборот бывает: попал, допустим, на какой-то снаряд в финал, а он у тебя не коронный, все лидеры попадали, а ты сделал и выиграл – считай, повезло. В общем, удача и везение лишними не бывают.

8. Назовите свой девиз по жизни.

Делай что должен, и будь что будет. ●

Беседовала

Надежда Гуськова

nadezda_guskova



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru

Аллюром ПО ЖИЗНИ

О клубе, который стал историей российского конного спорта XXI века, – Анастасия Соболевская.

Проехав буквально 10 минут от Москвы по Новой Риге, вы попадаете в место, где необузданная энергия преобразует-

Атмосфера здесь придётся по душе любому, и неважно, профессиональный вы спортсмен, любитель-наездник, просто ценитель красивого спорта или же тот, кого, как и меня, умиротворяет общение с лошадьми.



В этом пространстве заботливо предусмотрено всё для комфорта как четвероногих постояльцев, так и их гостей: тренировочные и боевые поля, бочки, водилки, левады, комфортные конюшни, заботливый персонал, тренировки, катание на лошадах в школе верховой езды – учтена каждая мелочь для развития и раскрытия возможностей всех обитателей и посетителей пространства. Кстати, именно здесь выращивают чемпионов.

Сам клуб принадлежит Инессе Меркуловой – участнице финалов Кубка мира, члену сборной России по выездке. Вместе

со своим мужем Анатолием хозяйка создала это место буквально с нуля, сделав его, пожалуй, одной из важнейших соревновательных площадок страны.

В этом клубе можно получить огромный и интересный опыт, наблюдая за лучшими всадниками, посещая проходя-

щие здесь соревнования по выездке, чемпионаты России и международные турниры. А любой гость может попробовать свои силы в роли наездника. На территории есть ресторан, где можно пообедать после интенсивной тренировки. Для юных гостей здесь регулярно проходят мастер-классы.

ТОП-3 ПРИЧИН заняться верховой ездой

Польза верховой езды изучается давно, и на данный момент выявлено несколько направлений воздействия таких тренировок на организм.



ФОТО: МИХАИЛ ВИНУКОВ

1. **Хорошее настроение.** Общение с лошадьми дарит массу положительных эмоций, помогает расслабиться и забыть о проблемах.

2. **Польза для организма.** При занятиях нормализуется кровообращение, улучшается кровоснабжение важных систем и органов, в том числе мозга. Активно работают дыхательная и сердечно-сосудистая системы. Улучшается координация движений, нормализуется работа вестибулярного аппарата. Укрепляются все группы мышц: бедренные и икроножные, паховые, брюшной пресс, грудные, бицепсы и прочие.

3. **Красивая осанка.** Поскольку в седле можно находиться только держа спину прямо, вы постепенно привыкнете к этой позе, а ваша спина остаётся прямой даже вне занятий. ●

В КСК «Новый век» работает даже ветеринарная клиника со стационаром, куда вы можете привести любого своего питомца. Лошади, кошки, собаки – все получают необходимую помощь. Врачи расскажут вам правила ухода и содержания, проведут обследование, а при необходимости назначат лечение вашему четвероногому или непарнокопытному другу. ●

5



Романтика открытого пространства
Никита Харченко — о моделях пикапов, заслуживающих внимания.

7



Как вернуть инвестиции
Правовые варианты разблокировки зарубежных активов от Михаила Загайнова.

8



Афиша
Анонсы самых ярких мероприятий сезона.

№20 (138)



газета

НА НОВОЙ РИГЕ *life*

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

narublevkerigelife

21 ОКТЯБРЯ 2024

rr-life.ru 16+

НАШ САЙТ



www.rr-life.ru

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

РЕКЛАМА

Олеся Серёгина

«ПРОФЕССИОНАЛЫ НЕ МЕРЯЮТСЯ СИЛАМИ ДРУГ С ДРУГОМ»

*Журналист, спортсменка,
блогер, ведущая «Матч ТВ»,
писатель, автор книги
«Как мы развлекали страну» —
о журналистике, карьере
телеведущей, благотворительном
фонде, любви к загородной жизни,
памятных локациях Рублёвки
и секрете семейного счастья.*

стр. 4



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА О. СЕРЕГИНОЙ

НОВЫЙ ДОМ

С VILLAGIO REALTY

VILLAGIO
REALTY



Telegram-канал
Villagio Realty. Загород

РЕКЛАМА

В МИРЕ

Лидеры более 30 стран подтвердили своё участие в саммите БРИКС.

Встреча глав государств БРИКС состоится в Казани с 22 по 24 октября. Этот саммит будет самым представительным в истории содружества (запланировано участие более 30 стран) и станет кульминацией года председательства России в этом объединении, которое проходит под девизом укрепления многосторонности для справедливого глобального развития и безопасности. Лидерам государств, входящих в содружество, предстоит обсудить новые критерии работы БРИКС и условия его расширения в целях строительства нового миропо-рядка.

«До сих пор на Западе были такие замкнутые клубы, как G7, которые всегда были закрыты даже для тех стран, которые набрали сил. Имеются в виду и Китай, и Индия. БРИКС – это гораздо более демократичное объединение, которое предлагает



ФОТО: BRICS-RUSSIA2024.RU

абсолютно равноправное, взаимоуважительное взаимодействие, сотрудничество», – прокомментировал саммит в Казани пресс-секретарь Владимира Путина Дмитрий Песков. ●

В РЕГИОНЕ

Московская область представила свои достижения на выставке «Золотая осень».

В этом году выставка прошла в новом аграрном комплексе «Тимирязев центр». Производители Московской области на региональном стенде проводили дегустацию локальной продукции. За четыре дня посетители попробовали свыше 1,5 тонны подмосковных томатов, 35 килограммов твёрдых сыров, 60 килограммов творожных сырков, 250 килограммов колбас, 200 килограммов мясных деликатесов. Также гости подмосковного стенда съели более 400 килограммов малины, клубники, голубики и ежевики, выпили около 1 000 порций кофе.

Конкурсные комиссии оценивали результаты работы пред-



ФОТО: GLAVAGRONOM.RU

ставителей отраслей, и Госветслужба Подмоскovie получила 8 медалей. «В Московской области доля сельского хозяйства невелика, но имиджево очень заметна, – отметил губернатор Подмоскovie Андрей Воробьёв, – потому что на удалённых территориях абсолютное большинство людей так или иначе связаны с землёй или с переработкой урожая. Приятно, что мы каждый год ставим рекорды». ●

ЦИФРА

ОКОЛО 80 МУНИЦИПАЛЬНЫХ И РЕГИОНАЛЬНЫХ ДОРОГ ОТРЕМОНТИРОВАЛИ В ЭТОМ ГОДУ В ОКРЕСТНОСТЯХ НОВОРИЖСКОГО ШОССЕ В РАМКАХ НАЦИОНАЛЬНОГО ПРОЕКТА «БЕЗОПАСНЫЕ КАЧЕСТВЕННЫЕ ДОРОГИ»



ФОТО: VK.COM/MTDI_MO

В СТРАНЕ

Национальная система платёжных карт запустила универсальный QR-код во всей сети СБП.

Теперь эту технологию для приёма платежей могут использовать 207 банков и более 4,8 миллиона торговых точек, работающих через систему быстрых платежей.



ФОТО: SBPNSPK.RU

Подключение к универсальному QR-коду и получение доступа к технологии стало возможным для всех банков на равных условиях. При этом по единому QR-коду можно проводить разные платежи: через СБП, с помощью Рау-сервиса, сервиса рассрочки, в дальнейшем – с использованием цифрового рубля.

НСПК объявила о запуске пилота по внедрению универсального QR-кода в конце июня. Параллельно с этим Сбербанк, «Альфа-банк» и «ТБанк» заявили о совместной работе над другим единым платёжным QR-кодом, в сентябре они заключили меморандум о создании консорциума для этого. ●



ТРЕНДЫ

Диджитал



ФОТО: RAWPIXEL.COM/FREEPIK

Полный онлайн. Всё больше людей всецело погружаются в цифровой образ жизни. Их деятельность, общение и потребление услуг происходят в глобальной паутине. ●

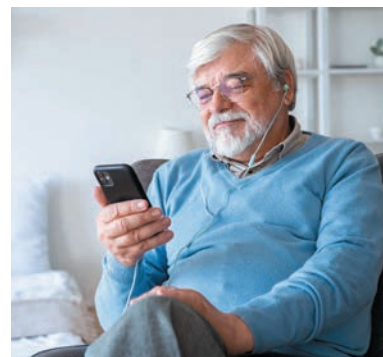


ФОТО: FREEPIK

Интернет становится старше. Количество онлайн-пользователей в возрасте 65+ неуклонно растёт, подстраиваясь под повсеместную диджитализацию. ●



ФОТО: VITALY GABRIEV/JUNSPASH

Меньше фильтров. Тренд на сказочную жизнь ушёл в прошлое. Пользователи хотят видеть в интернете отражение реальности – такой, какая она есть. ●

СОБЫТИЯ



ФОТО: MTKAWOW.RU

С 22 по 26 октября Московский театр кукол примет Московский фестиваль «Пушкин_фест», посвящённый празднованию 225-летия со дня рождения А. С. Пушкина. В программе фестиваля – 11 кукольных спектаклей со всей страны.



ФОТО: DARWINMUSEUM.RU

До 24 ноября в Дарвиновском музее проходит X фестиваль фотографии «Дикий подводный мир». Сотни снимков из разных уголков планеты рассказывают о флоре и фауне морей, океанов, рек и озёр. Это завораживающее зрелище!



ФОТО: BUYBRANDEXPO.COM

5–7 ноября в «Экспоцентре» состоится Международная выставка-форум инвестиционных возможностей и франшиз. Специалисты по франчайзингу проведут семинары, лекции, мастер-классы и воркшопы.



ФОТО: FORUMAVE.RU

21 и 22 ноября Москва станет центром V Международного внешне-экономического форума «Вызовы и решения для бизнеса». Главные темы – новые возможности операций и расчётов в условиях санкций.

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, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина
 Департамент маркетинга Мария Белкина
 Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков
 Над номером работали: Антон Иванов, Наталья Галич, Галина Башкирова, Надежда Гуськова, Никита Харченко, Елисей Панков, Данила Раздольский, Михаил Загайнов, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, 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. Номер 20 (138) подписан в печать 18.10.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» 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-00005077 от 15 октября 2024 г.

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

Переписка и любос 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

Прокачка В РАЗГАРЕ!

В конце сентября у нас на районе стартовал трендовый проект про смыслы питания, молодость, сексуальность, красоту и энергию – «Чекап Прокачка 2024».

На протяжении месяца с теми, кто однозначно решил увидеть новую версию себя, работают специалисты из области медицины, нутрициологии и психологии. Под руководством нутрициолога Екатерины Гусевой участницы проекта «прокачиваются» в медицинских центрах, фитнес-клубах и органик-кафе. В программу входят занятия



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Е. ГУСЕВОЙ


спортом, телесные практики, применение антивозрастных технологий, лекции и мастер-классы на разнообразные темы, начиная от правильного выбора продуктов, их влияния на иммунные процессы, правил выбора витаминов, минералов и очищения дома от «токсинов» до запуска природных механизмов самовосстановления организма. Также для участниц предусмотрены оздоровительные мастер-классы. Девушки учатся глубокому и долгосрочному освобождению от стресса, изучают телесные практики по урегулированию психологического и физического состояния, занимаются мягкой йогой с энергией дыхания, уча-



ствуют в бьюти-велозаездах.

В проекте принимают участие Полина Диброва – основатель международного сообщества Dibrova club и ведущая гид-шоу «Сарафанное радио Рублёвки». А также Яна Менчук, Анна Тресвятская и Елена Захаренко.

Результаты «Чекап Прокачки 2024» вы узнаете уже совсем скоро – следите за анонсами. ●

Запись для участия:
 [gusevaekaterina27](https://t.me/gusevaekaterina27)

Тренд НА МАГИЮ

В последние годы интерес к астрологии и эзотерике вновь набирает обороты. Но что же на самом деле стоит за этой популярностью?

Историческая роль астрологии

В кризисные моменты истории увлечение мистикой всегда усиливалось. В начале XX века, во время Первой мировой войны, Россия столкнулась с социальными и экономическими потрясениями. Люди стали искать утешение в мистических практиках. Григорий Распутин, духовный наставник царской семьи, стал одним из символов того времени.

Во время Второй мировой Вольф Мессинг завоевал внимание публики своими пророчествами и выступлениями. Он предсказал дату окончания войны, смерть Гитлера и Сталина. В 80-е и 90-е годы народ активно обращался к таким экстрасенсам, как Анатолий Кашпировский и Джунга Давиташвили. Во времена развала СССР и кризиса 90-х экстрасенсы и целители, такие как Ванга, стали популярны как никогда, ведь люди искали ответы на вопросы о своём будущем, желая найти хоть какую-то стабильность.

Психология мистики: страх и желание контроля

Главный фактор популярности эзотерики – страх перед неопределённостью. Когда будущее кажется туманным, люди ищут способы вернуть контроль над судьбой. Психологи утверждают, что 70 % людей обращаются к астрологам и экстрасенсам именно в кризисные моменты.

Магическое мышление – феномен, который объясняет, почему даже образованные и рациональные люди могут верить в мистику. Люди стремятся к простым решениям сложных проблем. И иногда получается так, что это «работает»: например, эффект «самосбывающегося пророчества» заставляет следовать предсказаниям, не осознавая этого.

До 50 % миллениалов и зумеров интересуются астрологией и регулярно читают гороскопы. Социальные сети стали главны-

ми платформами для астрологических блогеров, которые собирают сотни тысяч подписчиков. По оценкам экспертов,



ФОТО: FREEPIK

в одной из запрещённых в России соцсетей существует более 500 тысяч аккаунтов, посвящённых гороскопам и астрологическим прогнозам.

Популярность эзотерики в наши дни – это отражение человеческой потребности в стабильности и контроле. В моменты кризисов люди ищут простые ответы. Однако важно помнить, что за привлекательностью практик скрываются большие риски и нельзя перекладывать на магию ответственность за свою жизнь. ●



НА НОВОЙ РИГЕ life

ESTATE MALL

ESTATE MALL

ГАСТРОНОМИЯ,
СЕРВИС И ОТДЫХ
НА НОВОЙ РИГЕ

ГАСТРОНОМИЯ

ДАНИЛОВСКИЙ РЫНОК
CAFÉ MILANO
SHORE HOUSE VILLAGE
ВИНОТЕКА ПЕРВЫЙ НОС

ШОПИНГ И РАЗВЛЕЧЕНИЯ

KARAOKE ROYAL ESTATE
PASSION BEAUTY | TOGAS
NA STYLE BOUTIQUE

УСЛУГИ

SEA BREEZE | POINT ESTATE
GROOMING AVENUE
ЦВЕТОЧКА | ESTATE DETAILING
ХИМЧИСТКА ICLEANING

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ

CROCUS FITNESS НОВАЯ РИГА
DANCE STUDIO BY CROCUS FITNESS
DRY BAR | KLUBMED PREMIUM
АПТЕКА ДОКТОР СТОЛЕТОВ

Своя атмосфера.

д. Захарово,
ул. Заречная, 45А

ESTATEMALL.RU

РЕКЛАМА. ООО «КРУФ-2001»

Олеся Серёгина

«ПРОФЕССИОНАЛЫ НЕ МЕРЯЮТСЯ СИЛАМИ ДРУГ С ДРУГОМ»

► Олеся, в какой момент ты решила связать жизнь с журналистикой и почему?

Лет с 12, когда честно призналась себе, что больше всего мне нравится путешествовать и общаться с людьми. Именно тогда я уже передумала быть археологом и дрессировщиком дельфинов. (Смеётся.) Пошла в школу юного журналиста при журфаке МГУ, и понеслось. Вообще, журналист – специфическая профессия. Наша главная задача – быть дилетантами, в хорошем смысле слова. Разбираться во всём по чуть-чуть. Уметь быстро найти нужную информацию, быстро реагировать на смену картинки. И это то, что у меня лично получается лучше всего.

► Трудно ли тебе было в начале пути на «Матч ТВ», как девушке, конкурировать с мужчинами – ведущими, спортивными комментаторами и обозревателями?

Во-первых, мы не конкуренты, а коллеги и партнёры, потому что профессионалы не меряются силами друг с другом, а создают прочные коллективные проекты. Во-вторых, я работаю в эфирах с парным ведением, а это значит, что мы в постоянном контакте с моим соведущим. Подхватываем эфир, если кто-то теряет или что-то забыл, – тут очень важна командная работа. Телевидение – огромный механизм, где каждая деталь важна и должна быть надёжной.



Телевидение – огромный механизм, где каждая деталь важна и должна быть надёжной.

► Расскажи, какую роль профессиональное занятие спортом сыграло в твоей судьбе?

Абсолютно точно спорт научил меня терпеть, стиснув зубы, ради результата.

Сквозь слёзы и боль пробиваться вперёд и верить в себя, когда никто не верит. Это не пустые слова: профессиональный спорт жесток и не прощает слабостей. Я это хорошо усвоила с самого детства.

► Помимо телевидения, ты ведёшь проекты на digital-платформах. Чем отличается блогер от журналиста, на твой взгляд?

Я абсолютно уверена, что хороший журналист должен совмещать эти две функции, которые сейчас пересекаются как никогда раньше. Да, есть разница между этими сферами деятельности. Журналист чаще остаётся за кадром, он раскрывает других людей, говорит о чужих проблемах, более тщательно выстраивает драматургию своих сюжетов, работает по «законам» жанра. Блогер же строит картину мира через себя. Тоже, возможно, часто поднимая проблемы других, но через собственное Я. Этакая прокачка личного бренда.

► Расскажи о написанной тобой книге «Как мы развлекали страну».

Это сборник историй о том, как создавали наше развлекательное ТВ. Честно, я просто находила личные номера телефонов Гусмана, Фоменко, Якубовича, Анны Шатиловой и т. д., звонила им и говорила, что журналист и пишу книгу о культовых программах нашей страны. И приглашала на интервью. Удивитесь, но почти все соглашались и находили время. Фоменко вообще ко мне в гости приехал! Пили чай, говорили о золотых временах на российском ТВ. Когда люди видят классную историю, они хотят стать её частью. Я считаю, что мы создали важный и уникальный продукт: вот где ещё почитать закулисные байки российского ТВ, от первых КВН до 90-х? Нет таких книг.

► Твой благотворительный фонд «Дополнительное время» занимается поддержкой профессиональных спортсменов после завершения карьеры. Как возникла идея его создания?

Мы с командой провели исследование по нашей стране и выяснили, что не существует ни одного фонда, который помогает ветеранам спорта. А ведь это огромный пласт людей, которые трудились на износ, пока были молодыми, боролись за честь нашей страны на соревнованиях, вкладывали себя в спорт... И далеко не у всех жизнь сложилась хорошо и позитивно. И я сама, как человек из профессионального спорта, прекрасно эту проблему осознаю.

► Ты счастливая мама и жена. Ты постигла секрет семейного счастья?

Я бы назвала это «инструкция счастья». В неё входят нетривиальные пункты: быть вовлечённым во время разговора, общаться без телефонов, предупреждать о возвращении домой позже. Возможность легально докопаться (повод любой) раз в месяц. Один день в неделю для романтики –



только мы и никаких гостей и детей. Общий календарь – чтобы каждый видел, когда другой свободен, когда занят. Говорить что думаешь. Периодически ходить на футбол вместе, в театры раз в месяц, музеи и концерты. Уважать и спокойно относиться к хобби партнёра (каждую пятницу Дима весь день играет в «Доту», и я его не трогаю). Иногда «грешить» вместе: посмотреть сериальчик с чипсами, совершить импульсивную покупку или просто валяться дома и забить на дела.

► Ты больше сторонник загородного или городского образа жизни?

Уже полтора года я живу в своём доме в Папушево и с каждым днём влюбляюсь в свежий воздух, в огромную террито-



рию, в пруд за окном, в пространство... Я научилась так планировать свой день, что всё успеваю, даже несмотря на дорогу, которая занимает в один конец минут 40–50. Я обожаю наш зелёный и тихий район. Для семейной жизни трудно придумать место лучше.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА О. СЕРЕГИНОЙ

► Какие любимые места в наших локациях у тебя есть?

Николина Гора – пляж, сосновый бор и ресторан «Дача». Кинотеатр «Лабиринт», где можно арендовать зал и посмотреть любое кино. «Барвиха Luxury Village» – памятное для нас с мужем место: впервые мы остались ночевать вместе в этом отеле, когда меня пригласили гостем в «Камеди». Там же, в загсе, мы расписались, а в ресторане отмечали свадьбу. Часто приезжаем туда поесть блюда китайской кухни. ●

Беседовал
Роман Кузнецов

Романтика ОТКРЫТОГО ПРОСТРАНСТВА

Видеоблогер и автоэксперт **Никита Харченко** – о том, какие модели пикапов стоит рассмотреть, если вы решили приобрести этот специфичный автомобиль.

Пикап – это автомобиль, как правило, построенный на базе внедорожника, с большим открытым кузовом. Его кабина может быть как однорядной, так и двухрядной – более удобной для пассажиров. В России эти машины сертифицируются как грузовики (категория N 1), что создаёт некоторые ограничения в их использовании. Например, в Москве пикапы не могут выезжать за пределы крупных автомагистралей, а их парковка во дворах многоквартирных домов запрещена. На классические внедорожники такие ограничения не распространяются. Но при этом для управления пикапами достаточно прав категории B.

В России представлено много разных моделей пикапов, но сегодня мы сосредоточим внимание на трёх самых популярных:



1. НАРОДНЫЙ ГЕРОЙ

UAZ Pickup является самым бюджетным вариантом пикапа, который построен на базе UAZ PATRIOT. Объём двигателя – 2,7 литра, выдаёт 150 л. с. и работает в паре с 5-ступенчатой механической коробкой передач. Стоимость начинается от 1 700 000 рублей.

Стоимость начинается от 1 700 000 рублей.

2. КИТАЙСКИЙ СТИЛЬ

Китайский пикап **JAC T8 PRO** отличает от UAZ PICKUP более современный внешний вид, стильная отделка салона, наличие дисплея, а также более мощный мотор. Под капотом



JAC T8 PRO устанавливают два мотора: бензиновый – объёмом 2,4 литра на 204 л. с. и дизельный – объёмом 2 литра и мощностью 139 л. с. Оба мотора работают в паре с 6-ступенчатой механической коробкой. Стоимость начинается от 3 199 000 рублей.

3. ПРЕМИУМ-КЛАСС

Changan Hunter Plus

не совсем китайский пикап, так как имеет брата-близнеца из Европы под именем Peugeot Landtrek.

Под капотом у автомобиля двухлитровая турбочетвёрка, которая, кстати, уже знакома нам по другим автомобилям Changan – UNI-K, CS75 Plus и CS95. Этот двигатель имеет непосредственный впрыск, интеркулер для промежуточного охлаждения воздуха и заявленный ресурс в 240 тысяч километров. Мощность – 226 л. с., максимальный крутящий момент – 390 Нм. Коробка передач – 8-ступенчатый гидротрансформаторный автомат ZF. Привод пикапа полный, с раздаточной коробкой Borg Warner с пониженной передачей и муфтой подключения передней оси.



MrNikitaauto

Но особый интерес и нестандартный подход начинается в салоне. Внутри Hunter Plus действительно не такой, как все остальные пикапы. Отделка выполнена из экокожи, причём она почти везде: кресла, руль, вставки на приборной панели, подлокотник, обшивки дверей. Особый стиль пикапу придают рояльный лак, хромированные элементы, большие экраны мультимедийной системы (12,3 дюйма) и приборки (7,5 дюйма). Есть встроенный регистратор, ионизатор воздуха, голосовое управление и помощник парковки. Цена стартует от 3 500 000 рублей. ●

Алла Лагутина

«СЕМЬЯ И ЗДОРОВЫЕ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ – ЭТО МОЯ РАБОТА»

Психолог с красным дипломом МГИМО, автор терапевтических книг для детей, ведущая терапевтических групп для пенсионеров в проекте «Московское долголетие».

► Алла, ты семейный психолог. Скажи, с какими запросами к тебе в основном приходят?

Если смотреть в процентном соотношении, то большинство приходят с вопросами, стоит ли разводиться или можно сохранить семью, как преодолеть семейные кризисы или болезнь ребёнка. Ребёнок – это катализатор семейных отношений. Всё, что происходит в семье, отражается на нём, даже если родители тщательно скрывают существующие проблемы.

► Почему ты выбрала именно семейную психологию?

Я остановила свой выбор на семейном системном подходе, потому что, когда ко мне в кабинет приходит клиент, он приходит не один: за ним незримо следуют все члены семейной системы. Все друг на друга влияют, и сама система

существует по своим законам. Проблемы пары – это ведь не просто конфликт двух людей, это сбой в семейной системе. К примеру, один из партнёров не прошёл сепарацию от своей матери, это влияет сразу на всю систему.

► Возможно ли построить семейные отношения без прохождения кризисов?

Нет, это невозможно. Каждая пара проходит этапы развития отношений и кризисы. Вопрос в том, как именно с этим справляться и к этому относиться. У клиентов часто бытует такое мнение, что в хороших отношениях не бывает скандалов. Но это иллюзия. И люди пытаются держаться за эту мечту, лелеют этот образ. А в итоге, когда их мечта отличается от реальности, скандалы происходят с ещё большей силой. Иногда человек может пытаться «подружить» мечту и реальность, подстроиться, но, как правило, в кризис 10 лет происходит настоящий «взрыв».

► Ты работаешь онлайн или принимаешь в кабинете?

Много клиентов из других городов и даже стран приходят ко мне онлайн, но по определённым дням я принимаю у себя в кабинете на Рублёво-Успенском шоссе и один день в центре. Также веду терапевтические группы у пенсионеров.

► Какие проблемы волнуют людей пенсионного возраста?

Проблемы взаимоотношений с невесткой, с внуками, страх немощи. Но в группе успешно с этим справляемся. Для москвичей это бесплатно.

► Положительно ли воспринимают люди старшего поколения психолога, который намного их моложе?

Да. Сейчас такое время, когда экспертность выходит на первый план и никто уже не боится молодых специалистов.



► Кому стоит идти к психологу, а кому нет?

Ко мне обращаются в разных ситуациях. Иногда человек тревожится без повода и сам не знает, что с ним происходит. Кто-то просто приходит, чтобы укрепить взаимоотношения в семье. В любом случае психотерапия – это мощный ресурс, который стоит использовать в своей жизни. ●

Беседовал **Елисей Панков**

Эффективная КОМАНДА

О том, как увеличить прибыль и эффективность своего бизнеса, – резидент сообщества «Бати Новой Риги и Рублёвки», основатель компании H-RD Consulting Данила Раздольский.

Современные реалии бизнеса ставят перед его владельцами множество вызовов. Вопрос роста и развития в первую очередь упирается в проблему кадров: как привлечь сильных специалистов и обеспечить их максимальную эффективность? Многие собственники бизнеса думают, что простым решением этой проблемы станет повышение зарплаты. Однако, несмотря на то



что финансовая составляющая, безусловно, важна, она не является единственным фактором воздействия на производительность труда. Сотрудники воспринимают зарплату как естественное вознаграждение согласно трудовому кодексу. Улучшение финансовых условий вскоре начинает восприниматься как данность и на эффективность работы это не влияет. А вот развитие корпоративной культуры и создание оптимального микроклимата внутри компании способны значительно повысить результативность сотрудников. Люди стремятся стать частью команды, которая демонстрирует высокие корпоративные ценности.

Сегодня есть огромное количество бесплатных инструментов для формирования продуктивной команды, сфокусированной на достижении результата. **Качество выполнения задач в современных реалиях зависит от трёх ключевых параметров:**

Сегодня есть огромное количество бесплатных инструментов для формирования продуктивной команды, сфокусированной на достижении результата. **Качество выполнения задач в современных реалиях зависит от трёх ключевых параметров:**

- 1. Удовлетворённость бизнес-процессом.** Работа выстроена понятно и удобно, инструменты под рукой, сотрудник знает, что делать в случае внештатной ситуации.
- 2. Вовлечённость в задачу.** Сотрудник не просто работает, а готов помогать совершенствовать процесс, приносить пользу бизнесу и своей команде.
- 3. Лояльность к компании.** Сотрудник – адепт бизнеса, ему нравится продукт, он разделяет ценности и миссию, не скрывает своё место работы, а гордится им. ●

Законный ВЫЧЕТ

Вернуть часть уплаченного налога – право каждого налогоплательщика.

Налоговые вычеты – это возможность вернуть часть уплаченного налога, если вы потратили деньги на определённые цели: покупку жилья, лечение, обучение или инвестиции. Эти вычеты доступны для тех, кто платит налог по ставке 13–15 % и является резидентом РФ.

Если вы купили или построили жильё, а также оформили ипотеку, вы можете вернуть до 2 000 000 ₽ от стоимости жилья и до 3 000 000 ₽ от уплаченных процентов по ипотеке. В налоговую нужно предоставить договор купли-продажи, акт приёма-передачи объекта и справку из банка.

Вычеты за обучение (своё или детей), лечение, спорт и благотворительность помогут вернуть от суммы до 150 000 ₽ в год с ваших расходов. Важно: это ограничение не действует на дорогостоящее лечение, на него лимитов нет. За обучение детей отдельный лимит: до 110 000 ₽ на каждого ребёнка. Чтобы подтвердить право на вычет, нужно собрать договоры с образовательными или медицинскими учреждениями, справки и чеки об оплате.

Открывая индивидуальный инвестиционный счёт (ИИС), вы можете вернуть до 52 000 ₽ в год. При этом максимальная сумма возврата по доходам от ценных бумаг достигает 3 000 000 ₽. Для оформления вычета нужны договор на ИИС и платёжные документы. Если вы работаете по гражданско-правовым договорам или ведёте собственное дело, вы можете сократить налогооблагаемую базу на подтверждённые расходы на ведение бизнеса. Это актуально для ИП, нотариусов, адвокатов и людей, работающих по фриланс-контрактам. ●



Новые правила ИГРЫ

В следующем году бизнес в России столкнётся с масштабными изменениями, вызванными налоговой реформой. Подробнее – в материале, подготовленном **Одинцовским отделением «ОПОРЫ РОССИИ».**

Эти нововведения затронут все сферы финансов, бухгалтерского и налогового учёта, и предпринимателям остаётся всего несколько месяцев, чтобы подготовиться к грядущим изменениям.



УСН по-новому

С 2025 года все лица на упрощённой системе налогообложения (УСН) станут плательщиками НДС. Это означает, что предприятия или индивидуальные предприниматели (ИП) с годовым доходом за 2024 год менее 60 миллионов рублей автоматически освободятся от уплаты НДС, но должны будут выставлять счета-фактуры с пометкой «Без НДС» и вести Книгу продаж. Освобождение будет действовать до тех пор, пока доход в 2025 году не превысит 60 миллионов рублей.



Ставка по налогу на прибыль организаций также повысится с текущих 20 % до 25 %. Из них 8 % будет идти в федеральный бюджет, что значительно увеличит налоговые поступления.

Тем не менее те, кто превысил этот лимит в текущем году, обязаны уплачивать НДС с начала 2025 года и могут выбрать между двумя налоговыми ставками: общей ставкой 20 % (или 10 % с правом на вычет входящего НДС или пониженной – 5 % – при выручке от 60 до 250 миллионов рублей (либо 7 % – при выручке от 250 до 450 миллионов рублей).

Одновременно с введением НДС будут повышены лимиты для нахождения на УСН. Теперь предельные значения составят: доходы за 9 месяцев прошлого года для перехода на УСН – 337,5 миллиона рублей (вместо 149,5 миллиона), а для применения УСН – 450 миллионов рублей (вместо 265,8 миллиона). Лимит остаточной стоимости основных средств также вырастет до 200 миллионов рублей (сейчас – 150 миллионов).

Прогрессивный НДФЛ

С введением прогрессивной шкалы по налогу на доходы физических лиц (НДФЛ) ставки налога будут зависеть от размера дохода. С 2025 года планируется установить следующие ставки:

13 % на доход до 2,4 миллиона рублей в год

15 % для части дохода от 2,4 до 5 миллионов рублей

18 % – от 5 до 20 миллионов рублей

20 % – от 20 до 50 миллионов рублей

22 % – свыше 50 миллионов рублей

Это изменение позволит более справедливо распределить налоговое бремя между гражданами.

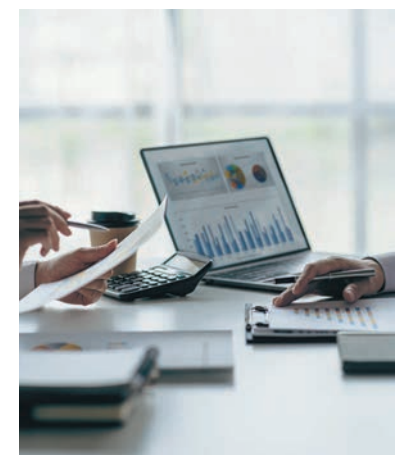
Повышение налога на прибыль

Ставка по налогу на прибыль организаций также повысится с текущих 20 % до 25 %. Из них 8 % будет идти в федеральный бюджет, что значительно увеличит налоговые поступления. Это изменение может оказать серьёзное влияние на финансовые показатели компаний и их инвестиционные планы.

Мелочи, которые имеют значение

В следующем году фиксированные взносы для ИП возрастут до 53 658 рублей (сейчас – 49 500), а максимальный размер страховых взносов достигнет 300 888 рублей (сейчас – 277 571). Вычет НДФЛ на второго и третьего ребёнка увеличится

до 2 800 и 6 000 рублей соответственно. Также ожидается повышение минимального размера оплаты труда (МРОТ) до 22 440 рублей.



Кроме того, изменятся размеры госпошлин, многие из которых вырастут в два и более раза. Налоговая амнистия позволит государству «простить» налоги, пени и штрафы за дробление бизнеса в период с 2022 по 2024 год при условии добровольного отказа от дробления в течение двух следующих лет. ●

Как вернуть ИНВЕСТИЦИИ?

Адвокат, эксперт Финуниверситета при Правительстве РФ
Михаил Загайнов делится правовыми вариантами разблокировки
 зарубежных инвестиционных активов.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА М. ЗАГАЙНОВА

С начала специальной военной операции российские инвесторы, активно вкладывавшие средства в иностранные ценные бумаги, столкнулись с серьезными проблемами. Санкции США, ЕС и Великобритании заблокировали доступ к их активам, что привело к финансовым потерям. Под ограничения попали российские организации, связанные с биржевой и депозитарной деятельностью, такие как НРД, «СПБ Банк» и Санкт-Петербургская биржа.

Прошло два года с момента введения санкций, но доступ к активам остаётся закрытым. Несмотря на попытки российских брокеров наладить взаимодействие с иностранными регуляторами, решения по разблокировке средств не достигнуты.

Что такое блокировка активов

Блокировка активов – это правовая мера, запрещающая любые операции с активами, находящимися под санкциями. Владелец сохраняет право собственности, но не может распоряжаться активами, пока действуют ограничения.

Почему активы оказались заблокированными

Активы были заблокированы в результате санкций, введённых против российских финансовых институтов. НРД и «СПБ Банк», сотрудничавшие с международными депозитариями, такими как Euroclear, Clearstream, The Bank of New York Mellon и др., утратили доступ к их системам, что привело к замораживанию активов российских инвесторов.

Какие есть возможности для их разблокировки

Инвесторы, чьи активы заблокированы через НРД, могут подать заявление в Казначейство Бельгии для получения индивидуальной лицензии. Но есть несколько условий: инвестор не должен быть под санкциями, активы должны остаться в ЕС и быть приобретёнными до введения санкций, а также наличие европейского гаранта. Как только летом 2024 года США и Великобритания ввели свои санкции против НРД, процесс стал ещё сложнее. Теперь, чтобы вывести активы через Euroclear, нужна не только бельгийская лицензия, но и лицензия американского OFAC – Управления по контролю за иностранными активами США.

Для активов, заблокированных через «СПБ Банк», процедуру разблокировки нужно проходить через американский OFAC – и здесь нет строгих требований по хранению активов в ЕС.

Сколько времени занимает процесс разблокировки

Административные регламенты США и ЕС не устанавливают строгих сроков для рассмотрения заявлений на получение индивидуальных лицензий. Процесс разблокировки может занять до



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

года. Получение лицензии – это только первый шаг, за которым следует процедура исполнения, требующая взаимодействия с Euroclear и европейскими брокерами. ●

Подробную версию материала
 читайте на нашем сайте



А можно чек?

Межрайонная ИФНС России № 22 по Московской области ставит на особый контроль окрестные кафе и рестораны.

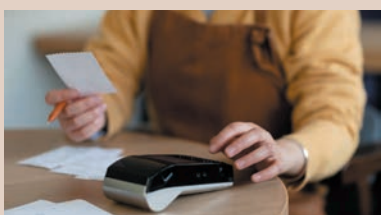


ФОТО: FREERIK

За чем будут следить?

- **Обязательная регистрация кассовых аппаратов.** Все организации и индивидуальные предприниматели обязаны использовать кассовую технику, зарегистрированную

в налоговой. Фискальные данные должны передаваться в ведомство в электронном виде через оператора данных.

- **Выдача чеков при каждом расчёте.** Каждый клиент должен получить кассовый чек – в бумажном или электронном виде (на e-mail или телефон). Важно, чтобы чек содержал сумму расчёта и QR-код для проверки.

Как проверить чек?
 Проверить кассовый чек можно на сайте ФНС <https://kkt-online.nalog.ru>.

Введя данные с чека, вы узнаете, соответствует ли он законодательству. В случае несоответствия можно подать жалобу в налоговый орган.

Что делать, если обнаружено нарушение?
 Если ваш сотрудник допустил ошибку, выдавая чек, её можно исправить чеком коррекции. Подробная инструкция доступна на сайте ФНС, в разделе «Материалы».

Добровольно сообщив о нарушении и оформив чек коррекции, предприниматель может избежать административной ответственности.

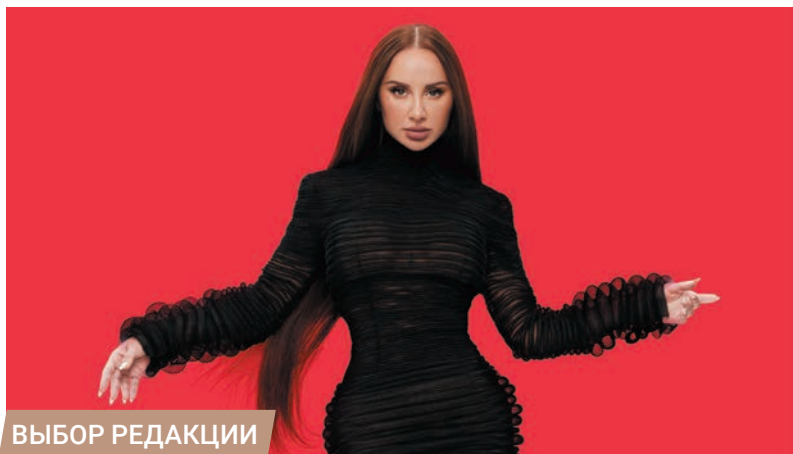
THANN™

АРОМАТЕРАПИЯ И ЛУЧШИЕ СПА-ТРАДИЦИИ ИЗ ТАИЛАНДА



www.thann.su
 Официальный сайт в России

Музыкальные концерты



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

ANNA ASTI «ЦАРИЦА». ПРЕМЬЕРА ШОУ

14 ИЮНЯ 2025 | 19:00 | 16+

ANNA ASTI и MTC Live объявляют о начале работы над новым шоу «Царица», премьера которого состоится в 2025 году. 14 июня на «ВЭБ Арена» и 21 июня на «СКА Арена» певица представит шоу, которое впечатлит своими масштабами и зрелищностью.

Билеты от 6 000 руб.
«ВЭБ Арена»
live.mts.ru

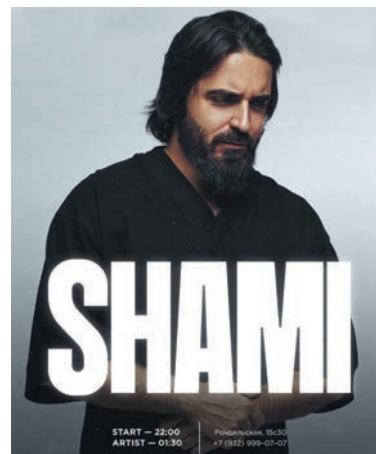


АНИ ЛОРАК

26 ОКТЯБРЯ | 19:00 | 12+

Программа поразит зрителей настоящим музыкальным таинством, которое перенесёт публику в атмосферу гармонии и красоты.

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



SHAMI

15 НОЯБРЯ | 20:00 | 18+

Российский поп- и R&B-певец, продюсер и композитор выступит со своей неожиданной программой.

Билеты от 1 800 руб.
Soho Event Hall
sohofamily.ru



АЛЕКСАНДР ЭГРОМЖАН

23 НОЯБРЯ | 19:00 | 6+

На живом концерте зрители услышат как уже полюбившиеся песни, так и новые композиции артиста.

Билеты от 2 000 руб.
Vegas city hall
vegas-hall.ru



ВЛАДИМИР ПРЕСНЯКОВ

16 НОЯБРЯ | 20:00 | 0+

Гостей ждёт тёплая и душевная атмосфера, завораживающие лёгкость исполнения и манера общения артиста с поклонниками.

Билеты от 2 000 руб.
«ВТБ Арена»
vtb-arena.com



ДРАГНИ

8 НОЯБРЯ | 20:00 | 12+

Концерт «Драгни» в «Море Музыки» дополнит атмосфера ночного океанариума. Любимые песни в окружении подводного мира.

Билеты от 1 800 руб.
Пространство «Море музыки»
moremusic.space



АЛЕКСАНДР РОЗЕНБАУМ

до 3 НОЯБРЯ | 19:00 | 6+

Ежегодные традиционные концерты народного артиста России порадуют поклонников новой программой под названием «Сны».

Билеты от 3 500 руб.
Театр Российской Армии
teatarmii.ru



БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ

БОРИС БЕРЕЗОВСКИЙ

4 НОЯБРЯ | 15:00 | 12+

Помощь Елизаветинскому детскому хоспису: все собранные средства пойдут на реализацию проекта «Дерево желаний».

Билеты от 1 800 руб.
«Новый Иерусалим»
njerusalem.ru



СЕРГЕЙ МАЗАЕВ

7 ДЕКАБРЯ | 19:00 | 12+

Ежегодный большой концерт. На сцене солист группы «Моральный кодекс» Сергей Мазаев отметит своё 65-летие.

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



Театр, выставки



«ВОЙНА И МИР»

7 НОЯБРЯ и 23 НОЯБРЯ
19:00 | 12+

Оригинальная постановка Юрия Грымова, подготовка к которой шла более трёх лет.

Билеты от 2 000 руб.
Театр «Модерн»
modern-theatre.ru



LOVE LETTERS

7 НОЯБРЯ | 20:00 | 16+

Спектакль о любви. Есть двое, Он и Она. Они пишут друг другу письма. Пишут их всю жизнь.

Билеты от 6 500 руб.
Московский международный дом музыки
mmdm.moscow



«ВИНДЗОРСКИЕ НАСМЕШНИЦЫ»

2 НОЯБРЯ | 19:00 | 16+

Жизнерадостный толстяк сэр Джон Фальстаф – почти Остап Бендер шекспировских времён...

Билеты от 1 200 руб.
Театр имени Маяковского
mayakovsky.ru



«СКОТНЫЙ ДВОР»

5 ЯНВАРЯ | 18+

В основе спектакля – мировой бестселлер Джорджа Оруэлла «Скотный двор». События, описанные автором, происходят в Англии.

Билеты от 6 000 руб.
Театр «Модерн»
modern-theatre.ru



«ВСЕДНЕВНЫЙ ФАРФОР»

с 14 НОЯБРЯ | 0+

Выставка посвящена фарфоровым изделиям, которые князья Юсуповы использовали в повседневном быту.

Билеты от 300 руб.
Усадьба Архангельское
arhangelkoe.ru

Шоу



ШОУ СВЕТАНЫ ХОРКИНОЙ «ОРБИТА»

27 НОЯБРЯ | 18:00 | 0+

Оригинальная гимнастическая постановка, наполненная смыслом и любовью к спорту.

Билеты от 1 000 руб.
«ВТБ Арена»
vtb-arena.com



«ЖАРА MEDIA AWARDS»

23 ОКТЯБРЯ | 20:00 | 12+

В программе выступления лучших молодых звёзд, популярных инфлюенсеров, а также награждение победителей.

Билеты от 2 200 руб.
«Live Арена»
livearena.ru



ЛЕКЦИЯ СПАРТАКА КИРАКОСЯНА

12 НОЯБРЯ | 12:00 | 18+

Мотивационная лекция для всех профессий индустрии красоты, от стилиста до предпринимателя.

Билеты от 3 000 руб.
Vegas City Hall
vegas-hall.ru



«МУЗЫКА МИРОВОГО КИНО»

2 НОЯБРЯ | 20:00 | 6+

Самые известные мелодии из культовых кинокартин в исполнении Симфонического оркестра.

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



ЖЕНСКИЙ STAND UP

27 ОКТЯБРЯ | 19:00 | 18+

Для комиков проекта нет запретных тем. Девушки честно говорят о том, что их не устраивает, высмеивая стереотипы семейной жизни.

Билеты от 10 000 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru

Детям



«ТАЙНА СЕМЬИ ДЕДА МОРОЗА»

до 25 ДЕКАБРЯ | 0+

Праздничное представление от создателей ёлок в «Крокусе».

Билеты от 990 руб.
Дворец гимнастики
Ирины Винер-Усмановой
elki-show.ru



«ЩЕЛКУНЧИК»

2–3 НОЯБРЯ | 0+

В день рождения Евгения Плющенко команда Яны Рудковской даёт старт большому новогоднему туру с балетом.

Билеты от 1 000 руб.
«Live Арена»
livearena.ru



«КОНЁК-ГОРУБНОК»

17 НОЯБРЯ | 15:00 | 6+

Сказку прочтёт артист Сергей Степанов, а с помощью художницы Лидии Миллер сюжеты и герои оживут в картинах из песка.

Билеты от 650 руб.
«Новый Иерусалим»
njerusalem.ru



ШОУ «ЧИПОЛЛИНО»

с 3 НОЯБРЯ | 0+

Если слёзы – то только от радости: премьера музыкального циркового шоу для всей семьи «Чиполлино» в Vegas City Hall.

Билеты от 800 руб.
Vegas city hall
vegas-hall.ru



«ВОЛШЕБНЫЙ МИР БАРОНА МЮНХГАУЗЕНА»

4 НОЯБРЯ | 17:00 | 0+

Яркое цирковое шоу, схватки и полёты, шутки и розыгрыши, а ещё – живой вокал и весёлые репризы.

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



Клубная жизнь

Больше анонсов в ТГ-канале [narulevkerigelife](#).
Запись на мероприятия по телефону +7 (925) 203-32-22.



«ЖИВЫЕ СТРОКИ: ЛЕГЕНДЫ РУБЛЁВКИ»

23 ОКТЯБРЯ | 13:00 | 16+

Редакционный бранч с редактором Евгением Королёвым и поэтессой Натали Рон. Интригующие истории Рублёвки.

Вход по регистрации.
Ресторан Osteria Di Campagna



«ЙОГА НА РУБЛЁВКЕ»

24 ОКТЯБРЯ | 12:30 | 16+

Тренинг восстановления жизненных сил с снователем студии «Йога на Рублёвке» Анастасией Гамаюновой.

Билеты 3 000 руб.
Студия Fitandlove
в Жуковке



ОТКРЫТИЕ БУТИКА 50 BRANDS В ЖУКОВКЕ

25 ОКТЯБРЯ | 13:00 | 16+

Модели из новых коллекций российских дизайнеров, встреча с топ-стилистами, скидки на покупки, подарки гостям.

Вход по регистрации.
Торговый центр в Жуковке



«АРОМАСТИЛЬ»

1 НОЯБРЯ | 13:00 | 16+

Интерактивный семинар с дипломированным ароматологом Екатериной Триандафилиди о свойствах эфирных масел.

Вход по регистрации.
Торговый центр в Жуковке



«СЕМЬ Я»

6 НОЯБРЯ | 13.00 | 16+

Редакционный бранч с издателем Яной Менчук. Гостем встречи станет настоятель Спасского храма села Усово, протоиерей Дионисий Казанцев.

Вход по регистрации.
Ресторан Osteria Di Campagna

**БАРВИХА
LUXURY VILLAGE**

XL

M E N ' S S T O R E

**МАГАЗИН БОЛЬШИХ РАЗМЕРОВ
ДЛЯ МУЖЧИН**

**BRIONI ▪ CORTIGIANI ▪ KITON ▪ MOORER
MUST ▪ PAUL & SHARK ▪ STEFANO RICCI ▪ ZILLI**

**«БАРВИХА LUXURY VILLAGE», 8-Й КМ РУБЛЕВО-УСПЕНСКОГО ШОССЕ
+7 (495) 225 8894**