

3



Спорт-октава

Герой нашей рубрики – российская теннисистка Наталья Вихлянцева.

6



Выпускной, и ты в красивом платье

Какое модное платье выбрать – обозреватель Галина Башкирова.

7



Восполняя дефициты

Что есть летом для профилактики авитаминоза – нутрициолог Екатерина Гусева.

№11 (143)



газета

НА РУБЛЁВКЕ *life*

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

narublevkerigelife

10 ИЮНЯ 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

Дмитрий Дибров

«НАСАЖДАЙ ВОКРУГ СЕБЯ ЖИЗНЬ!»

Советский и российский журналист, шоумен, телеведущий, продюсер и режиссёр, а также певец, музыкант и актёр – о важности семейных традиций, секрете гармонии, полезных увлечениях супруги, работе над собой, донских раках и любви к Рублёвке.

стр. 4

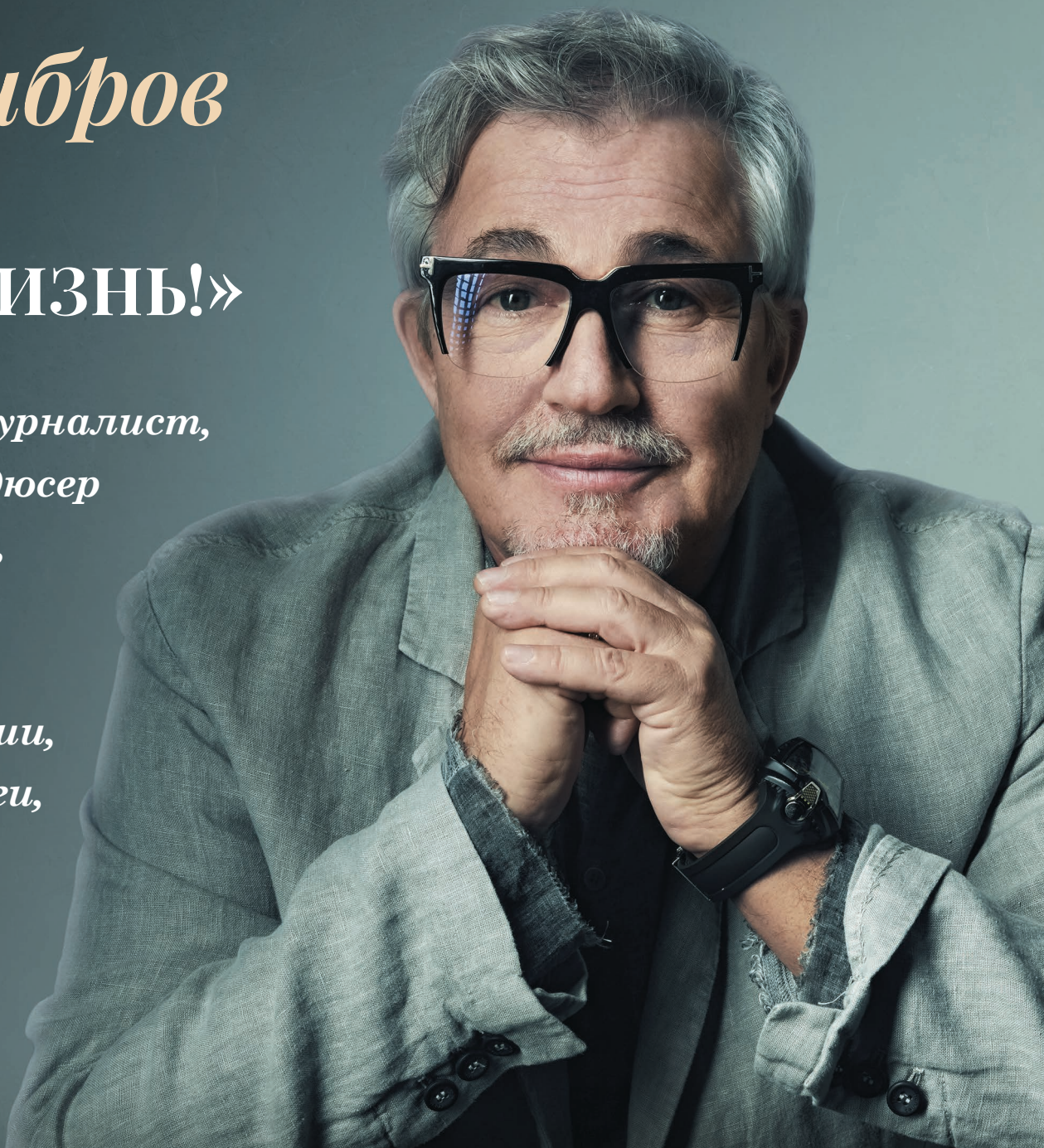


ФОТО: АЛЕКСАНДР ЛАШКИН



VILLAGIO
REALTY

VILLAGIO REALTY

Мы находим дома,
в которых Вы хотите жить



РЕКЛАМА

В МИРЕ

Бывшая тёща Романа Абрамовича стала супругой американского медиамагната Руперта Мердока.



Для 93-летнего медиамагната, который входит в сот-

ню богатейших людей мира по версии американского Forbes, брак стал пятым. Для 67-летней Елены Жуковой, молекулярного биолога по профессии, – третьим. Первым её мужем был бизнесмен Александр Жуков. Их дочь Дарья – бывшая жена бизнесмена Романа Абрамовича, которая состояла в браке с миллиардером до 2017 года.

Недавно Мердок решил уйти с постов председателя Fox Corporation и исполнительного председателя News Corp и передать дела своему сыну. Имущество его семьи оценивается в почти 20 миллиардов долларов, он 94-й в рейтинге богатейших людей мира.

Свадебная церемония прошла в поместье Мердока в Калифорнии, куда приехали родственники и друзья пары. По факту теперь Руперт Мердок стал дедушкой детей Абрамовича. ●

В РОССИИ

В июне рестораны «Гранд Отеля Европа» предлагают ощутить вкус золотого века русской литературы.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «ГРАНД ОТЕЛЯ ЕВРОПА»

В честь 225-летия со дня рождения Александра Сергеевича Пушкина шеф-повар Денис Соболев придумал оригинальные версии мини-расстегаев, бланманже и других кулинарных шедевров эпохи, в которой жил поэт. В кафе «Мезонин» можно насладиться Пушкинским чаепитием с вином «Дубровский», основанным на русских кулинарных традициях.

Поэт любил простые блюда. В почёте у него были ватрушки с морошкой, песочный пирог с творогом и карамелизированными персиками, пирожки с печёным картофелем, щавелем и яйцом, пирожки с томлёной уткой, гречей и пармезаном.

Продолжая кулинарные традиции поэта, в меню ресторанов – сытные бутерброды, в том числе вариация с паштетом из куриной



печени и гелем из клюквы, а также бутерброды с копчёной олениной, мочёной грушей и сыром с голубой плесенью. К важной дате лобби-бар приготовил уникальные коктейли «Лукоморье» и «Ваш яблочный пирог». ●

ЦИФРА



ФОТО: MINENERGO.MOSREG.RU

155 НОВЫХ ЗАРЯДНЫХ СТАНЦИЙ ДЛЯ ЭЛЕКТРОМОБИЛЕЙ ПОЯВИТСЯ В ПОДМОСКОВЬЕ В ЭТОМ ГОДУ.

В ЭКСПЛУАТАЦИЮ БУДЕТ ВВЕДЕНО 125 «БЫСТРЫХ» ЭЭС МОЩНОСТЬЮ 150 КВТ И 30 «МЕДЛЕННЫХ» – МОЩНОСТЬЮ 22 КВТ.

ПО-СОСЕДСКИ

Врачи «Центра женского здоровья» Ильинской больницы провели встречу с резидентами «Клуба друзей».



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

ты о своём здоровье. Избыточный вес и ожирение – это только вершина айсберга. Чтобы разобраться в этой теме, резиденты «Клуба друзей» собрались на встрече, организованной в честь Международного дня заботы о женском здоровье.

В непринуждённой атмосфере ресторана Aviv единомышленницы обсудили со специалистами – акушером-гинекологом, клиническим психологом, хирургом и эндокринологом – вопросы, связанные с заботой о своём теле.

Врачи рассказали о залоге успеха в борьбе с лишними килограммами и о том, как найти в себе стимул для достижения этой цели. ●

От подросткового возраста до менопаузы перед каждой женщиной стоит вопрос забо-

ТРЕНДЫ

Образование



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Нейросеть в деле. Интеллектуальные системы обучения, чат-боты и виртуальные помощники совершенствуют процесс обучения, часто меняя всю образовательную среду. ●

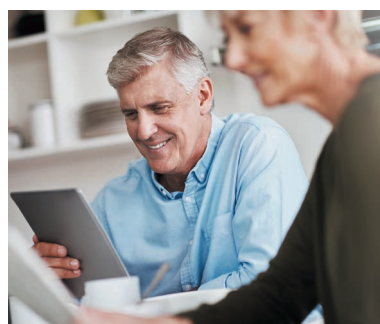


ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Все возрасты покорны. Образование на протяжении всей жизни позволяет быть востребованным в меняющемся мире и способствует улучшению когнитивных функций. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Soft skills. Всё больше образовательных курсов направлено на понимание эмоций и управление ими, на установление позитивных отношений и принятие ответственных решений. ●

СОБЫТИЯ



ФОТО: OINFO.RU

Андрей Иванов избран главой Одинцовского городского округа на новый срок. Такое решение принял Совет депутатов муниципалитета. Андрей Робертович с 2012 года трудится в Одинцове, 10 лет возглавляя округ.

► г. Одинцово, 3 июня, администрация Одинцовского г. о.



ФОТО: PHOTO.ROSCNGRESS.ORG ВАЛЕНТИНЕ ГОРШИН

Главной темой 27-го Петербургского международного экономического форума стала «**Основа многополярного мира – формирование новых точек роста**». В мероприятиях форума приняли участие более 18 000 человек из 139 стран. Было проведено более 150 сессий и заключены соглашения на триллионы рублей.

► г. Санкт-Петербург, 5–8 июня, ВЦ «Экспофорум»



ФОТО: OIN.MGIMO.RU

Студенты Одинцовского техникума заняли 1-е место в хакатоне по чат-ботам на фестивале робототехники РОБОСИТИ-2024. Ребята разработали концепцию чат-бота для поддержки проекта партнёра хакатона на платформе Telegram.

► г. Одинцово, 1 июня, Одинцовский филиал МГИМО

Media & Publishing

NESTOR НА РУБЛЁВКЕ LIFE

Издатель Яна Менчук
 Главный редактор Яна Юрьевна Менчук
 Редакционный директор Илья Кремер
 Выпускающий редактор Екатерина Внукова
 Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко
 Корректор Татьяна Пичурина
 Арт-директор Марина Развожаева
 Дизайнер Никита Стеценко
 Коммерческий директор Светлана Бадаева
 Департамент рекламы Татьяна Боква, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина
 Департамент маркетинга Мария Белкина
 Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков
 Над номером работали: Галина Башкирова, Надежда Гуськова, Екатерина Гусева, Наталья Попова, Василий Пентелок, Дарья Герман, Ольга Воробьева, Наталья Зима, Алексей Крылов, Татьяна Евменкова, Эля Шумейко, 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 11 (143) подписан в печать 7.06.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринбургский, шиб. Обьёдного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, пом. 311-часть. № ДБ-00002808 от 05.06.2024

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

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

www.rr-life.ru

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

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



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Н. ВИХЛЯНЦЕВОЙ

В продолжение серии интервью со спортсменами – российская теннисистка, победительница трёх турниров ITF.

БЛИЦ-ОКТАВА к Наталье Вихлянцевой

умович и Наталья Александровна Камельзон. Тогда было очень много ярких побед, и одна из них – моя. Мне выдали мой первый кубок и диплом, они до сих пор стоят у меня в квартире, напоминают о том дне.



4. Чем любите заниматься в свободное время?

Если я одна, то саморазвитием, чаще всего изучаю языки – английский и французский. Ещё мне очень нравится журналистика и риторика. Однако большее предпочтение отдаю общению с семьёй. У нас есть традиция по воскресеньям, утром, готовить блины. Раньше это делала бабушка, потом мама, теперь я тоже. Мы собираемся, чтобы вкусно поесть, поговорить, обсудить какие-то интересные темы.

5. Какой вы человек вне спорта?

Вне спорта я девушка, которая очень любит проводить время активно. Слежу за хоккеем и футболом, лёгкой атлетикой, биатлоном и баскетболом, также мне нравится быть в курсе трендов моды, архитектуры, дизайна. Ну и, как любая девушка, я обожаю шопинг, бьюти-сферу.

6. Расскажите о последней прочитанной книге.

Скоро планирую почитать «Анну Каренину» Льва Толстого.

7. Какие у вас есть ещё таланты?

Хотелось бы улучшить свои организаторские навыки. Устраивать спортивные мероприятия для привлечения молодёжи и детей к спорту, да так, чтобы всё было красиво, информативно, чтобы образовывались сообщества, комьюнити вокруг таких мероприятий. Ещё мне интересна журналистика. Я стараюсь развиваться в этой сфере: учусь комментировать матчи, брать интервью, общаться с людьми.

8. Если бы вам дали выбор, вы предпочли бы оказаться в прошлом или в будущем?

В прошлом. Мне нравится эстетика прошлого, красивые костюмы, платья, ракетки, если говорить про теннис. Я понимаю, что современному человеку было бы сложно в прошлом, но после прочтения книг о тех далёких периодах, просмотра картин так легко представить себя в том времени, побывать в эпохе становления спорта, встать у истоков. ●

Беседовала **Надежда Гуськова**

nadezda_guskova



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru

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

Биологом. В школе именно биология нравилась мне больше остальных предметов. Помню, я часто приходила домой и рассказывала родителям, как интересно изучать строение клеток, организма, рассматривать процесс эволюции.



2. Что было главным толчком к профессиональному занятию спортом?

Терпение родителей и моя болезнь трансляциями тенниса. У нас дома постоянно был включён телевизор, я чуть ли не отрываясь смотрела матчи.

3. Вы помните свою первую победу?

Конечно. Турнир проходил в Турции, мне было 10 лет, организовывали Владимир На-

Встречи со смыслом



ФОТО: ЕЛЕНА ПОЗДНЯКОВА

24 мая в новом креативном пространстве «АРТ-ЦЕНТР «МАРУСЯ»» состоялась ART-вечеринка.

Мероприятие привлекло к себе внимание талантливых художников, коллекционеров и любителей современного искусства.

Гости наслаждались welcome-фуршетом с бокалом игристого сакофона, познакомились с основательницей пространства

Марусей Полянкой и современными художниками, а также обменялись своими взглядами на искусство в прекрасной творческой атмосфере арт-центра. В рамках мероприятия была проведена мини-лекция о новых трендах от лектора по современному

искусству, моде и фотографии Светланы Соколовой, а в качестве сюрприза для гостей был организован розыгрыш уникальных призов от Art Space Marusya и партнёра мероприятия – бутика «50 brands».

В завершение вечеринки состоялся творческий перформанс, на котором все присутствующие создали общее произведение искусства. ●

50 brands

ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСЕССУАРЫ

— МЫ ОТКРЫЛИСЬ —



CHAPURIN FREE AGE
SAINT PETERSBURG

Rephase
ALTA COSMESI

THANN™

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

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

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

РЕКЛАМА

Дмитрий Дибров

«НАСАЖДАЙ ВОКРУГ СЕБЯ ЖИЗНЬ!»

► Как вы считаете, что самое важное и основополагающее в семейных ценностях?

Самое важное в том, что именно они помогают человеку оставаться достойным во все времена. Как известно, Ростов – ворота Кавказа, и у нас на глазах пример того, как надо относиться к семейным ценностям. «Хотите, покажу могилу моего седьмого отца?» – спрашивает меня чеченский друг, когда мы с Полиной гостим в Грозном. И мы едем на сельское кладбище, где мой собеседник безошибочно находит место упокоения своего предка. «А теперь могу показать могилу восьмого». В чеченском языке есть отдельные слова, обозначающие степени родства, для которых в русском языке используется приставка «пра-» (прадед, прапрадед). Каждый чеченский ребёнок обязан знать историю своей семьи, желательно до двенадцатого колена. Зачем? А тогда он не будет прохиндеем, полагая, что при этом опозорит не только себя, но и двенадцать своих отцов. Вот о чём я думаю, когда приходится читать полицейскую хронику. И вот в чём невыдающееся значение семейных ценностей и по сей день.

► В чём, на ваш взгляд, заключается основной секрет гармоничных и тёплых отношений в семье?

Бенджамин Франклин известен не только тем, что его портрет изображён на сотне долларов. Но и тем, что его мысли бесценны, деньгами не измеряются, потому что актуальны во все времена. Видимо, отвечая на этот вопрос, он посоветовал: «Подбирая супруга или супругу, прежде всего ищи собеседника». Это качество в браке тебе потребуется чаще остальных. Нисколько не умаляя ценность советов Михаила Лабковского и других экспертов по счастливым бракам в области секса и психологии, вынужден всё же признать: тот, кто в дороге жизни умеет оставаться хорошим попутчиком, в конечном счёте выигрывает. А что главное в дороге? Умение общаться.

► Как вы относитесь к тому, что Полина создала свой женский клуб и уделяет ему достаточно много внимания? Она даже называет клуб своим «четвёртым сыном»! Не слишком ли клубная работа отвлекает её от семейной жизни?

Грех жаловаться: я ведь тоже получаю свои блага от этого клуба. Но они не материальны. Их нельзя посчитать или отрезать лопоту, но оттого они не менее ощутимы. По мере того как клуб Полины развивается, наш дом наполняется новыми людьми. Это «рублёвские жёны», которые и есть главные героини, и их мужья. Это тем более ценно, что нам в нашем возрасте, по мере накопления опыта общения с людьми, всё труднее заводить новые

дружбы. А тут налицо общий знаменатель, ведь к клубу Полины сполна относится фраза «чужие здесь не ходят».

► Помимо женского клуба, Полина сейчас ведёт видеопрограмму «Сарафанное радио Рублёвки». Помогаете ли советами с профессиональной точки зрения?

Телевидение – моё призвание, дело моей жизни. У всех ли так? Вряд ли. Мне несказанно повезло, я переступил порог «Останки-

но» на смене эпох. Моё первое место работы здесь – программа «Взгляд». Мои коллеги – Листьев, Эрнст, Парфёнов. Они же и сверстники. Нашему поколению выпало отметить отжившее и строить новое телевидение. Увы, так везёт не всем. А делать телевидение надо и сегодня. В частности, Полине и её соратникам по проекту «Сарафанное радио Рублёвки». Яркое, динамичное зрелище. Но мои советы, боюсь, к нему неприменимы. Пусть уж каждый занимается своим сегментом телепрофессии, благо их немало.



ФОТО: АЛЕКСАНДР ЛАСКИН

► Дмитрий, здравствуйте! Помимо того что вы один из самых популярных телеведущих, вы ещё многодетный отец и счастливый супруг. Этот год в нашей стране объявлен Годом семьи. Какие особые традиции есть в вашей большой семье?

Традиции – это то, что повторяется из года в год, а лучше бы изо дня в день. Наша семья развивается, у неё есть будущее, и это радует. Но одновременно это означает, что жизнь меняется стремительно и что-либо раз и навсегда затвердить всё труднее. Раньше, когда все трое наших детей ходили в детсад, было не трудно выдерживать вот какую традицию: что бы ни происходило, каждый субботний вечер вся семья обязательно садилась за стол. Мы ужинали, и каждый рассказывал, что интересного происходило с ним за неделю.

Но жизнь безжалостна в своих коррективах. И вот уже старший сын с одноклассниками в субботу отправляется в джаз-клуб на Маросейку, к среднему приезжают свои друзья, и они носятся по дому, снимают фильм на смартфоны... Да и Полина увлечена своим «Клубом рублёвских жён», и в нём по субботам проходят яркие мероприятия. Которые, кстати, зачастую становятся «Клубом рублёвских мужей»: мы, мужья одноклубниц Полины, находим друг в друге массу обаяния, ведь мы акцентуированы и успешны.

Но кое-какие новые традиции на смену старым всё же приходят. Например, по мере взросления младших в последние пару лет в нашей семье установилась традиция ежевечернего просмотра фильмов всей семьёй. Так я борюсь с главной бедой современной, и домашней, и школьной, педагогики – планшетом. Тем читателям, кому знакома эта проблема, может оказаться полезным мой опыт.

► Какие-то традиции передались от ваших родителей?

Одна традиция от моей донской семьи осталась. Мой отец, выйдя живым из двух главных битв его юности – Сталинград и Прохоровка, Орловско-Курская дуга, страшно ценил всё, что живо, способно развиваться, увлекать за собой в будущее. А вечно живо то, над чем не действует земное притяжение и что потому не ветшает с годами, – литература, музыка, живопись, философия. Всё то, из чего складывается ноосфера – мыслящая оболочка Земли. Поэтому традицию в равной мере ценить и материальную, и нематериальную составную жизни можно считать наследной традицией семьи Дибровых.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Д. ДИБРОВА

► В одном интервью вы сказали, что хотели бы, чтобы ваши дети тоже стали телеведущими и в будущем создалась бы династия Дибровых-телеведущих. Вы уже прививаете сыновьям любовь к этой профессии? Берёте ли с собой на записи программ?

У них просто нет выбора. Многие ли из тех, кто сейчас читает эти строки, были на могиле у Дали? Мои дети были на ней, прыгали и бегали, не зная, что это за зеркальная мраморная плита. И только спустившись в подвал замка, они узнали, что это надгробие Дали и что он просил, чтобы



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Д. ДИБРОВА

туристы и их дети не застывали бы над ним в скорби, а устраивали бы здесь шумную кутерьму, ничего не подозревая. Многих ли имя узнали миллионы телезрителей ещё до рождения? А с Фёдей было именно так: о беременности Полины с экрана сообщила профессор Малышева по Первому каналу. Многие ли в шесть пишут новеллы, а в восемь – песни? Многие ли в

пять лет наизусть цитируют Хармса и Сашу Чёрного? А в восемь – Булгакова с его «Рукописи не горят»? Куда же с этим багажом? Что это за профессия, где все эти знания, а главное, любовь к ноосфере могут быть условием профпригодности? На телевидении, конечно. Но кто думает, что моя фамилия облегчит им путь, очень ошибается. Она, конечно, поможет открыть нужную дверь.

интересно слушать, – говорят мне совсем юные зрители, когда просят автограф или селфи. – Никогда не скажешь, что вам 64!» Я охотно принимаю такой комплимент, потому что он не только мне – моим детям тоже. Они помогают оставаться на гребне. Не забудем, что начертано на могиле Конфуция. Вовсе не «учитель тысячи поколений». Там написано: «Здесь лежит мудрец, точно соответствовавший своему времени».

► **Вы живёте на Рублёвке уже больше 13 лет. Почему вам нравится загородная жизнь и Рублёвка?**

Когда мои дети приезжают в пиццерию на велосипедах, они не пристёгивают их пудовыми замками к колоннам – просто ставят в штативы у входа. Я не слышал, чтобы на Рублёвке крали детские велосипеды. Кстати, и пиццерия-то рядом с домом. Ещё мои дети прекрасно знают вкус улиток. Их по всем правилам делают в «Ля Марэ». Это рядом со школой, где они учатся. И там мы отмечаем детские дни рождения. Если кто-то закашляется, медсестра от академика Курцера будет у нас через пятнадцать минут. Да мы и рожали-то всех троих у него. И это тоже неперемнная часть Рублёвки. Мои друзья с Новой Риги будут ждать доктора гораздо дольше. Наступили погожие дни, и когда дети придут из школы, мы будем на веранде жарить стейки. Они будут из первоклассного мраморного мяса – об этом позаботился мой добрый знакомый, владелец «Азбуки вкуса». Японист, выпускник



ФОТО: АЛЕКСАНДР ПАСКИН

– донская рыба. Казаки ведь испокон веков «рыбоеды». Земли с Дона присылают нам рыбу таких пород, а значит, и таких вкусов, которые на Рублёвке можно отведать только у нас. Что и происходит. Но на детские дни рождения, на день рождения Полины и Новый год наш дом становится аренной маскарадов. Тему для каждого из них придумывает Полина. Ладно дети – взрослые охотно покупают костюмы и потом со смехом оценивают друг друга.

► **И напоследок – какое жизненное кредо Дмитрия Диброва? И ваше пожелание нашим читателям...**

Те, кто читал мою книгу о телевидении «Раб лампы», знают, что девизом жизни любого интеллигентного человека я считаю фразу П. А. Кропоткина, обращённую к молодёжи: «Насаждай вокруг себя жизнь!». В чём и подпишусь. ●

Беседовал **Евгений Королёв**



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru

“ **Тот, кто в дороге жизни умеет оставаться хорошим попутчиком, в конечном счёте выигрывает. А что главное в дороге? Умение общаться.** ”

Но за дверью сдавать экзамен на соответствие фамилии придётся уже самим моим детям. Я бы хотел, чтобы моя фамилия звучала под сводами «Останкино» и после моего ухода.


► **Вы когда-то сказали, что «делаете себя всю жизнь», работаете над собой так же тщательно, как над каждым из своих телепроектов. А как вы представляете себя в идеале? К чему стремитесь в работе над собой? Меняют ли вас дети? Жена?**

Меняют, конечно. «Ведь в чём улады нет, Так то и бесполезно», – говорит один из героев Шекспира. За жизнь мне пришлось узнать немало. Всё кажется важным. Но так ли это? Не похожа ли моя черепная коробка на склад забытых вещей – настолько бесполезных, что их уже не ищут? Здесь и помогают дети. Когда я начинаю им рассказывать что-нибудь об истории или сегодняшнем дне, внимательно слежу за реакцией. Если им скучно, вовсе не сержусь и не требую внимания к так называемым серьёзным темам. Наоборот: немедленно освобождаю складскую полку. То есть безжалостно забываю то, что ещё вчера казалось мне интересным. И это здорово помогает в работе. «Вас так ин-


ститута стран Азии и Африки, он-то уж знает, что такое качество. «Деньги не любым путём, только самым качественным» – это и его девиз, и девиз всей Рублёвки. Что же до любимых мест – то их много. Но в последнее время не могу унять восторга от самой свежей достопримечательности Рублёвки. Она отбрасывает далеко назад всё вокруг. И Новую Ригу в том числе. Речь идёт о платной дороге «Багратион». Кажется, мелко для восторгов. Но всякий, кто живёт на Рублёвке, знает, о чём я. Вот уж поистине отныне «нас не догонят!».


► **Мы знаем, что вы часто собираете в своём доме друзей. Чему посвящены ваши дружеские домашние вечера? Какое ваше коронное блюдо, которым вы угощаете гостей?**

Раки, конечно. У каждой донской семьи свой рецепт их приготовления. И главный секрет – сколько соли добавлять. Я поделился с Полиной своим семейным секретом, и теперь она варит раков лучше всех. Ещё она успела до смерти моей мамы выведать её фирменный рецепт маринованной «суль» – так на Дону называется судак, и теперь по праздникам она балует меня вкусом моего детства. Конечно, фирменное угощение нашего дома



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





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

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

Выпускной, и ты в красивом платье

Экзамены сданы, и прозвенел последний звонок. Пора начинать подготовку к выпускному вечеру, после которого начнётся взрослая жизнь. Какое платье выбрать для столь важного события – модный обозреватель **Галина Башкирова**.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА KSENIIA WANG

За визуальным примером обратимся к отечественному бренду **Kseniia Wang** (участник Московской недели моды), который представлен в наших краях в модном пространстве «50 brands». В бутике можно не только подобрать уже готовое платье и перешить его «под себя», но и продумать вместе с дизайнером свой наряд, создать идеальный образ – от эскиза до воплощения.

В приоритете платья длины макси. Продемонстрировать

стройные ноги лучше в разрезе на юбке. Не забывайте про тренд на оригинальные корсеты и смело подчёркивайте талию.

Для мам в этот вечер советуем подобрать платье-комбинацию с сочетанием с жакетом. В прошлом номере мы уже рассказывали, как стилизовать такие комплекты.

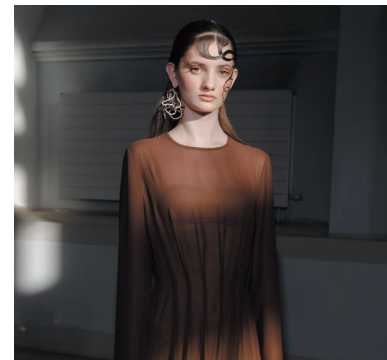
Бантики, рюши и ленты – подобные элементы подчеркнут романтическое настроение выпускного. Такую «королеву бала» обязательно пригласят на медленный танец.

Не забываем, что в моде готика, гранж, поэтому, если такие направления по душе, вполне можно отдать предпочтение чёрному платью с металлическим декором.



Хорошо подобранное однотонное платье и аксессуары всегда смотрятся выигрышнее, чем пёстрые принты. В этом сезоне особой популярностью пользуются натуральные оттенки, а именно кремовый, персиковый, песочный, светлый зелёный или коралловый. Много предложений с блеском, но такое можно выбрать в качестве второго наряда – на неофициальную часть мероприятия.

Молодым мужчинам особенно ответственно стоит отнестись к вы-



бору костюма, ведь есть такая шутка, что они ещё не раз его наденут. В моде графитовый серый и антрацит. К белой рубашке – тонкий галстук, желательно чёрный. Самое главное – позитивный настрой на то, что «та самая» одноклассница наконец-то обратит на тебя внимание. ●

Блистая, во взрослую жизнь

В преддверии школьных выпускных салоны Рублёвки и Новой Риги предлагают специальные «сети красоты» для преображения. Самые популярные – в нашем обзоре.

Создать неповторимый образ модной укладкой и макияжем можно в сети салонов **Aldo Coppola**, где будет действовать специальное предложение для прекрасных выпускниц.

Сет на две процедуры обойдётся в 20 000 рублей. Всего за один час мастера салона в 4 руки

преобразят свою гостью для её самого важного вечера.

Кроме того, в Aldo Coppola предусмотрен широкий спектр услуг для этого торжественного события: маникюр и педикюр, а также уходовые процедуры для лица и тела, чтобы выглядеть великолепно. Для экономии времени все процедуры можно сделать одновременно, но только по предварительной записи.

В салоне красоты «Nails&more Жуковка» тоже ценят время своих клиенток. Главная услуга здесь – комплекс из маникюра, педикюра с покрытием лаком или гель-лаком, которые выполняются также в четыре руки. Сюда же можно добавить и коррекцию бровей. Кстати, пространство салона позволяет разместиться одновременно двум-трём подругам, для того чтобы процесс преображения проходил при непринуждённом общении,

полезно и интересно. Дополнить процедуры здесь можно уходом для рук и ног от французского бренда **Phytomer** – увлажняющим молочком, скрабом с морской солью, увлажняющей и питающей маской, восстанавливающим кремом для рук с маслом мекабу, а также охлаждающим и успокаивающим гелем для ног. В качестве бонуса салон предоставляет услугу по выезду мастеров на дом без дополнительных наценок.

Быть на 100 % уверенной за свой стильный образ на выпускной можно, посетив сеть салонов **BURO.Beauty**. Ведь все детали совместно с будущими выпускниками продумывает целая команда из стилистов, визажистов и мастеров по маникюру, чтобы получить идеальный результат. Какой образ выбрать – решать тебе: яркий, острый, клубный макияж с укладкой или классический, нежный, лёгкий образ. Здесь исполняют любой каприз.

В салонах действует специальное предложение для выпускников – скидка 20 % по кодовому слову **BUROBEAUTYBALL**.

Согласитесь, красивые ресницы способны сделать глаза более выразительными, а взгляд – незабываемым. Но как быть, если форма ресниц, их объём и длина оставляют желать лучшего, а впереди такое важное событие, как выпускной? В этом случае лешмейкеры сети центров красоты **White Fox** предлагают сделать глаза неотразимыми с помощью наращённых ресниц – одного из главных трендов сезона. Мокрый эффект



ФОТО: ALDO COPPOLA



ФОТО: ALDO COPPOLA



ФОТО: WHITE FOX

работа Алины Ивановой



ФОТО: BUROBEAUTY

+ «Кайли»-эффект – эти схемы наращивания великолепно смотрятся как по отдельности, так и вместе. По сути, мокрый эффект создаёт впечатление хорошо прокрашенных тушью ресниц, а «Кайли» можно сравнить с лучами. Различные схемы наращивания помогут скорректировать взгляд: визуально вытянуть, распахнуть, округлить глаза. Роскошные ресницы можно также создать при помощи ламинирования. Эта нехитрая процедура зафиксировать правильный изгиб и решит все проблемы разом: ресницы обретут желаемый «ракурс», при котором появится не только длина, но и визуальная густота. А ведь это именно то, к чему стремятся все представительницы прекрасной половины, согласны? ●



Лето – самая благоприятная пора для профилактики дефицитов по витаминам и минералам, уверена нутрициолог, основатель бренда полезного питания Your green cafe и Green bar grand wellness Екатерина Гусева.

[gusevanutrition](https://gusevanutrition.com)

В сезон практически все овощи нашей полосы выращиваются естественным, органическим путём, и взять из них витамины при активном солнце гораздо проще.

В первый месяц лета предпочтение отдаём тем, которые растут над землёй, особенно листовым: всем видам салата, шпинату, укропу, петрушке, мангольду, сельдерею, рукколе и другим. Исключение –

Восполняя ДЕФИЦИТЫ

если кишечник реагирует какими-либо расстройствами пищеварения. В таком случае овощи лучше подвергать термообработке, уменьшая количество. Растущие под землёй – картофель, морковь, свёклу – берём под контроль. Особенно крахмалосодержащие: их лучше есть в первой половине дня.

Самое высокое содержание витаминов и минералов в капусте, моркови, шпинате, зелёном луке, цветной капусте, сладком перце, укропе, петрушке, черемше, томатах, брокколи и во всех видах зелёных салатов. В них много витаминов группы В, витаминов С, Е, А, К, железа, кальция, магния. Также не забываем и про дикоросы – одуванчик и крапиву, лидеров по витамину Д.

Едим овощи с каждым приёмом пищи, поскольку они хорошо сочетаются с белками, жирами и углеводами. Ежедневная норма потребления – четыре–пять порций (одна порция – 2 ладони). – Прим. ред.) •

САЛАТ YOUR GREEN



Ингредиенты на 1 порцию:

- салат айсберг – 80 г
- шпинат – 50 г
- свежая морковь – 20 г
- красная капуста – 20 г
- куриное филе – 70 г
- филе апельсина – 30 г
- тыквенные семечки – по вкусу

Для соуса:

- оливковое масло – 15 мл
- зерновая горчица – 0,5 ч. л.
- сок апельсина – 1 ч. л.
- сок лимона – 1/2 ч. л.

Приготовление:
Куриное филе нарезать небольшими ломтиками. Обжарить на сухой сковороде или положить на гриль. Морковь и красную капусту порезать соломкой, очистить дольки апельсина от кожуры, добавить салат айсберг и шпинат, присыпать семенами тыквы. Смешать все ингредиенты для соуса, заправить салат.

Приятного аппетита!

ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Е. ГУСЕВОЙ

Фиолетовый БОЧОК

Немногие знают, что овощная культура с характерной красно-фиолетовой окраской листьев – один из самых полезных продуктов на нашем столе.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Красная капуста содержит витамины С, А, Е, К, РР, группы В. В ней много железа, йода, клетчатки. Богата она ретинолом, магнием, селеном, цинком, калием, кальцием, марганцем и фосфором. Содержит фитонциды и антоцианы.

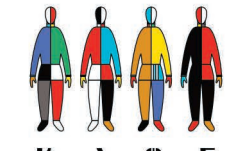
Благодаря наличию антоцианов, придающих краснокочанной капусте фиолетовый цвет, она обладает противовоспалительным и противораковым свойствами.

По мнению исследователей, овощ подавляет рост злокачественных клеток. Кроме того, в ней содержится в десять раз больше витамина А, чем в её сестре – белокочанной капусте, что оказывает благотворное влияние на кожу, ногти и волосы. Способствует продлению молодости. В бесспорных лидерах она и по содержанию железа, витаминов К и С.

Употреблять этот овощ рекомендуется в сыром виде. Грубые волокна стимулируют работу ЖКТ, нормализуя микрофлору. Незаменима она для тех, кто страдает от язвы желудка и гастрита.


Повышает сопротивляемость иммунной системы к вирусам и инфекциям, регулирует обмен веществ. Благотворно влияет на сердечно-сосудистую, нервную и эндокринную системы. Капуста нормализует содержание глюкозы в крови, а также уровень эстрогена. Снижает артериальное давление, снимает отёки, обладая мочегонным действием, тем самым выводя из организма лишнюю жидкость и токсины. Овощ идеален как для салатов, так и для приготовления свежавыжатого сока. Правда, её избыточное употребление может спровоцировать вздутие живота и повышенное газообразование. С осторожностью следует употреблять эту капусту при заболеваниях щитовидной железы и панкреатите. •



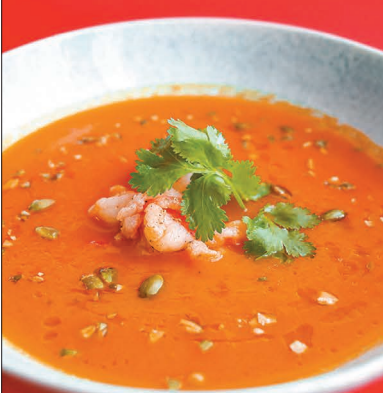



**КАФЕ
СПОРТСМЕНЫ**

**ДОСТАВИМ
ВАШ ЗАКАЗ...
НАМ НЕ СЛОЖНО!
МЫ ЖЕ
СПОРТСМЕНЫ!**



МО, деревня Раздоры,
Рублёвский проезд
Парк **МАЛЕВИЧА**
+7 (495) 120-88-20
Парк **РАЗДОЛЬЕ** NEW!
+7 (495) 120-24-80
☎️ 📍 kafesportsmeni
kafesportsmeni.ru

РЕКЛАМА

Справочник

САЛОНЫ КРАСОТЫ

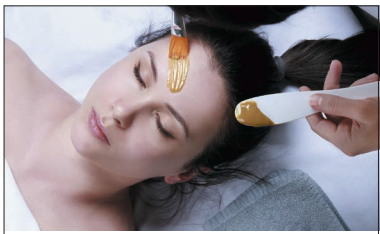


BARVIKHA HOTEL & SPA

дер. Барвиха, д. 114/3
+7 (495) 225 88 80
WhatsApp
+7 (985) 998 85 97
barvikhahotel.com

▶ **СПА-ПРОСТРАНСТВО
WORLD CLASS SPA**

дер. Жуковка, ул. Ильинский
подъезд, стр. 1
+7 (495) 236-96-84
special.worldclass.ru



**SPA & BEAUTY-КОМПЛЕКС
КЛУБА RIVIERA**

Одинцовский г. о.,
дер. Таганьково, КП Николино, 351
+7 (499) 460-08-30
riviera-wellness.ru



BURO.BEAUTY

Рублёво-Успенское ш., д. 85/1,
дер. Барвиха, ТЦ Dream House
+7 (499) 302-39-02
burobeauty.ru

▶ **PRIDE BEAUTY & SPA**

дер. Жуковка, территория
«Жуковка-21», д. 52
+7 (495) 780-0805
club-pride.com

▶ **«PRIVE7 ДАЧА»**

дер. Жуковка, д. 70
8 (929) 917-55-18
8 (963) 787-17-17
prive7.com



ALDO COPPOLA

БАРВИХА
Рублёво-Успенское шоссе, д. 114,
«Барвиха Luxury Village»
+7 (495) 726-55-18, +7 (905) 591-39-36
ЖУКОВКА
Рублёво-Успенское шоссе, д. 204
+7 (495) 641-31-10, +7 (905) 590-69-14
«ЮНИМОЛЛ»
Новорижское шоссе, 6-й км от МКАД,
ТК «Юнимолл», 1-й этаж
+7 (495) 640-18-77, +7 (905) 590-53-71
aldocoppola.ru



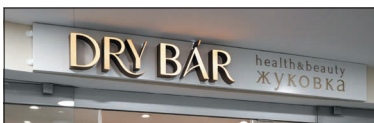
WHITE FOX
ЦЕНТРЫ КРАСОТЫ

WHITE FOX

Новорижское шоссе, 22-й км, посёлок
Резиденции Бенилюкс, фитнес-клуб
Fitness ONE
+7 (495) 150-09-70
Новорижское шоссе, 5-й км,
ТРК «РИГАМОЛЛ», 3-й этаж
+7 (495) 150-70-16
М. О., Истринский район,
дер. Воронино, КП Онегино,
фитнес-центр Jet Arena
+7 495 120-07-40
Новорижское шоссе, 24-й км, посёлок
Княжье Озеро, ТЦ «Княжий двор»
+7 (495) 120-09-40
whitefox.ru

▶ **САЛОН КРАСОТЫ SHARYS**

Рублёво-Успенское шоссе, п. Горки-10,
д. 30а, ТЦ «Новый», 3-й этаж
+7 (977) 750-63-66
sharys-salon.ru



DRYBAR

дер. Захарово, ул. Заречная, 45а,
ТЦ Estate Mall
+7 (929) 511-71-71
Рублёво-Успенское шоссе, дер.
Жуковка, д. 201
+7 (495) 120-30-79
dry-b.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

УВАЖАЕМЫЕ

РЕКЛАМОДАТЕЛИ

Подать строчные объявления
вы можете через специальную форму
на нашем портале:
www.r-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

▶ **АГЕНТСТВО «ТОП-ПЕРСОНА»**

Работаем с 2001 года
+7 (925) 585-78-75
+7 (910) 414-02-43
+7 (499) 341-90-36
г. Красногорск, Ильинский тупик,
ба, 4-й подъезд, 2-й этаж

▶ **«ИДЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ»**

РУБЛЁВО-УСПЕНСКОЕ ШОССЕ
1-й км
дом 1, офис 103
+7 (925) 504-68-86
Работаем с 2007 года

УСЛУГИ

▶ **МУЗЫКА С 2 ЛЕТ!**

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

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

▶ **Психологические
консультации**
yuliyakozlovskaya.ru

▶ **КОММЕРЦИЯ/БАРТЕР**

Съёмки для брендов/
маркетплейсов
О себе:
Лиана (модель)
22 года
– 1,74
– 85–67–93
– разм. об. 39–40
– разм. од. 42–44
– цвет волос каштановый
Открыта к сотрудничеству
@liana_137
+7 (999) 242-39-92

▶ **НУТРИЦИОЛОГ**

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

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

Знакомства

УВАЖАЕМЫЕ ЧИТАТЕЛИ!

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

▶ **Поля и Оля ищут мужей.**

Поля и Оля – без долгов и детей.
Поля и Оля – харизмы глоток. Устали
мотать одиночества срок. Поля и Оля
любят Ватсап. Безопасные связи.
И цветы просто так. Ценят умение
любить и прощать. Ум, доброту,
вольный щедрости акт. Верность,
поддержку. Уют и тепло. Без горьких
зависимостей? Тогда нам заодно!
happy7547@yandex.ru

▶ **Леди элегантного возраста**

познакомится с интеллигентным
парнем до 70 для совместного
сипаритства, прогулок, путешествий,
обмена впечатлениями.
+7 (916) 604-72-71

▶ **Ищу нового мужа, строго**

порядочного, умного и с чувством
юмора. Семья большая – без юмора
никуда.
+7 (995) 900-67-00

▶ **Девушка с модельным ростом и**

естественной красотой, приятным
голосом и милой улыбкой. Любит
природу и жарить шашлык. Имеет
высшее образование. Готовит
самый вкусный тирамису. Считает
себя жизнерадостной, заботливой и
ласковой. Ищет мужчину, с которым
она когда-нибудь услышит марш
Мендельсона.
Каролина. +7 (968) 880-80-66



▶ **Ищу серьёзные отношения,**

партнёра по жизни! О себе:
интересная, красивая, умная
татарочка, зелёные глаза, возраст
36 лет, рост 170 см. Имею активную
жизненную позицию и много
интересов. Лейсан.
+7 (996) 337-79-97

▶ **По семейным**

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



Якитория

НОВОЕ
МЕНЮ

Доставка yakitoriya.ru

д. Глухово,
ул. Центральная, 44
тел.: 8 (499) 842-77-77



РЕКЛАМА
ООО «СЕЙКО». ИНН 5024208889
Юр.адрес: г.о. Красногорск, д. Глухово, ул. Центральная, д. 44, пом. 1-19

50 brands

ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСССУАРЫ

14.06

SUMMER
FASHION
DAY

сбор гостей 17:00
начало 19:00



fiftybrands · fiftybrands.ru

biologie
гастро-бистро

CHAPURIN FREE AGE

SEXUOUS SHUSTERMAN

BIG BROOCH

БРОНИРОВАНИЕ СТОЛИКОВ: +7 (495) 489-77-70
ТЦ «ИЛЬИНКА VILLAGE», с. ИЛЬИНСКОЕ, ул. ЛЕНИНА, д. 30, СТР. 2

Привилегированный сезон ОТКРЫТ

Проект, созданный специально для жителей Рублёвки и Новой Риги, продолжает активно развиваться. Как именно – рассказывает **Василий Пентелюк**.



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Прошло 9 месяцев с момента запуска программы лояльности «Карта привилегий life», и за это время число её участников приблизилось к значительной цифре – 5 000 партнёров. В новом летнем сезоне наша команда подготовила для владельцев карт ещё больше привилегий и скидок.

Мы уверены, что это лето непременно должно стать ярким и запоминающимся, поэтому с

удовольствием поможем вам прожить его незабываемо. Каждый из партнёров подготовил своё уникальное предложение к жаркому сезону, чтобы сделать вашу жизнь интереснее, а покупки – выгоднее.

В процессе создания нашего проекта мы уделяли большое внимание удобству использования Карты привилегий life. Так, имея всего одну карту, держатель получает доступ к огромному количеству товаров и услуг на Рублёвке и Новой Риге – от спецпредложений ресторанов до подбора домашнего персонала.

Участники программы также имеют возможность посещать наши специальные клубные мероприятия, где можно найти новых друзей, вдохновиться интересными людьми и проектами и просто хорошо и с пользой провести время.



Если вы сами являетесь владельцем бизнеса и готовы радовать наших читателей скидками и привилегиями, то приглашаем вас стать партнёром Карты привилегий life, написав на почту penteluk@rr-life.ru или оставив заявку на сайте loyalty.rr-life.ru/partner.

А всех наших читателей мы ждём в нашем удивительном сообществе, чтобы начать пользоваться всеми преимуществами программы лояльности. Ведь всё, что мы делаем, мы делаем для вас! А привилегий, как известно, много не бывает.

Добро пожаловать в новый привилегированный сезон! ●

Высокое искусство У НАС В КЛУБЕ



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

В море эстетики, искусства и поэзии погрузились резиденты «Клуба друзей» в мод-

ном пространстве «50 brands» на арт-встрече. Любовь к России объединила в творческий тандем двух настоящих творцов. Под аккомпанемент проникновенных патриотических авторских стихотворений в исполнении Натали Рон Роберта Капранова представила гостям мероприятия свои работы и рассказала, что побудило её на их создание.

Секрет оказался очень прост: мастеру захотелось ассоциативно создавать в интерьере приятную атмосферу отдыха, чтобы ностальгически подталкивать себя на новые путешествия по нашим морям. Для создания своих картин Роберта использует необработанные ракушки, дрефтвуд, морские камни, панцири морских ежей, фрагменты кораллов, морские звёзды и гальтованное морем стекло, собранные собственноручно. ●

Феномен FOMO

Многие в наших широтах живут от лета до лета, обещая себе провести предстоящий сезон ярко, но это несёт определённые последствия, уверена **нейропсихолог, директор по развитию портала ментального здоровья «TETA» Дарья Герман**.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Д. ГЕРМАН

С таким подходом к этому самому тёплому и яркому времени года связан и частый психологический феномен, известный как FOMO (от английского fear of missing out – «страх упущенных возможностей»). Он пока мало исследован, но уже известны его последствия, которые проявляются в виде депрессии и тревожности. Проще говоря, пытаясь вместить все важные для нас планы в эти девяносто дней, мы неизбежно лишаем себя чего-то ещё, попутно испытывая негативные эмоции и ругая себя за это. Нам хочется и встать на сапборд, и поболеть на «Формуле-1», и слетать на концерт Робби Уильямса, и покорить Эльбрус. Соцпросы показывают, что 9 из 10 человек предпочитают делиться фотографиями именно из летнего отпуска, демонстрируя всем, что они «ничего не пропускают» и всегда находятся в центре самых интересных событий.

Для того чтобы справиться с FOMO, попробуйте сместить фокус на общение с другими людьми, сознательно ограничьте



ФОТО: RUJ.FREEPIK.COM

своё время в соцсетях и составьте чёткий план, которого будете придерживаться этим летом. Что для вас более приоритетно? Чего вам хочется больше всего? Что вы давно откладывали в долгий ящик, прикрываясь занятостью и плохой погодой?

Составить чёткий план на это лето, проанализировать свои приоритеты и осознать желания поможет психолог портала **TETA.SU**, который дарит скидку членам «Клуба привилегий». Таким образом, вы сможете превратить FOMO в JOMO (joy of missing out) – а это уже удовольствие от возможности что-то пропустить и совершенно об этом не жалеть! ●

НА РУБЛЁВКЕ *life*

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

ТВОЯ НОВАЯ КАРТА ПРИВИЛЕГИЙ

Всё, что нужно для жизни на Рублёвке и Новой Риге

РЕКЛАМА

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

Добавьте в Apple Wallet

Добавьте в G Pay

ROYAL ESTATE

NIKU BABY

ANGELIC ROOM

OSTERIA

MAISON MARTIN MARGIELA

VESNA

5 brands

STO REKOR

W RACE

Festival Vin

Роскошь В АРЕНДУ

Всеми преимуществами аренды премиальных автомобилей можно воспользоваться, взяв авто напрокат в компании CARS&GO.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. РЫБАЛКО

Часто прокатные автомобили премиум- и бизнес-класса используют в командировке или отпуске, отказавшись от услуг такси. Берут и для тест-драйва: человек арендует ту же модель авто, которую хочет купить, и испытывает её в поездках в условиях городского трафика или путешествует по России. Демонстрация статуса – ещё одна причина аренды премиальных машин.

Часто прокатные автомобили премиум- и бизнес-класса используют в командировке или отпуске, отказавшись от услуг такси. Берут и для тест-драйва: человек арендует ту же модель авто, которую хочет купить, и испытывает её в поездках в условиях городского трафика или путешествует по России. Демонстрация статуса – ещё одна причина аренды премиальных машин.

CARS&GO обладает действительно внушительным автопарком: здесь есть Mercedes-Benz, Rolls-Royce, Porsche, Audi, BMW, Cadillac, Bentley, Lamborghini. Три года назад для аренды в московском филиале было доступно всего 8 автомобилей, сейчас же в наличии у компании 50 машин премиум-класса и спорткаров на общую сумму более 6 600 000\$.

Особые условия здесь предлагают держателям Карты привилегий life. При этом любой желающий может сдать компании в аренду своё авто и получать пассивный доход или же вовсе открыть свой салон проката по франшизе CARS&GO. ●

К сожалению, компаний, которые на протяжении долгих лет поддерживают уровень сервиса на высоком уровне, в Москве, да и по всей стране, единицы. Одним из достойных представителей на рынке аренды автомобилей можно назвать компанию – партнёра программы Карты привилегий life – CARS&GO.

Клиенты здесь получают индивидуальный подход, сервис премиум-класса, а также помощь в выборе подходящей модели авто. На весь срок аренды в круглосуточном режиме персональный менеджер поможет в решении любых возникших вопросов.

Эмоции, или ЗАЧЕМ МЫ ЭТО ДЕЛАЕМ

О деле всей жизни и расширении горизонтов – основательница женского гоночного клуба WRace Ольга Воробьева.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА О. ВОРОБЬЕВОЙ

Гоночный бизнес – занятие не из простых, особенно сейчас. Список расходов огромный, ещё больше – список задач: обслуживание дорогих спортивных автомобилей, помощь в преодолении страхов клиентов и всё ещё узкий сегмент аудитории. Не самый лёгкий выбор бизнеса для женщины, правда?

Но у основательницы женского гоночного клуба WRace буквально горит сердце тем, что она делает, и не собирается пергорать.

«Всё начинается с эмоций, тех, которые остаются на всю жизнь. Впечатлений, которые невозможно забыть: никаких ограничений скорости, бешеный выброс адреналина, ощущение полной свободы и почти полёта. Жизнь разделяется на до и после. Больше нет ничего невозможного, и ты понимаешь, что все рамки только в твоей голове. Именно такие эмоции я впервые испытала на треке.

А затем пришла мысль: если мне это оказалось доступно при минимальном опыте вождения, то что, если подарить эти же эмоции другим?

Наш клуб WRace – это широкие улыбки, расширение горизонтов, восторженные глаза. Когда видишь, как после заезда по треку девушка буквально плачет от восторга, хочется плакать вместе с ней.



Удивительно, сколько судеб уже изменилось после опыта на треке! И так захватывает дух, когда я представляю, сколько ещё впереди...» ●

Сияние КУЗОВА

Редакция узнала у партнёров программы лояльности Tonirovanie.ru, как защитить автомобиль от внешних воздействий и сохранить его красоту надолго.



К сожалению, покупая автомобиль, мы получаем только сервисные инструкции по техническому обслуживанию. Но нет ни одной инструкции по уходу за его экстерьером и интерьером.

Жарким солнечным летом так хочется видеть свой автомобиль безупречным, как будто только из салона. Но как сохранить авто в идеальном состоянии? Совет один: защищать и ухаживать! Рассмотрим детально:

Лакокрасочное покрытие. Больше всего подвержено негативному влиянию внешних факторов. Самое эффективное и правильное решение – при покупке нового автомобиля, не выезжая за пределы автосалона, установить на весь кузов (или хотя бы на его переднюю часть) защитную полиуретановую плёнку. Существуют и менее эффективные и более бюджетные средства защиты ЛКП – различные жидкие покрытия, начиная с керамических, которые наносят в несколько слоев, и заканчивая простым воском. Но все эти покрытия очень недолговечны. Кроме того, они не защищают от механических воздействий.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Е. МЕНЯЛО

Стёкла и фары автомобиля. В процессе эксплуатации на них появляются сколы, царапины и потёртости. Есть специальные средства для стеклянных поверхностей, которые создают на них тонкий гидрофобный слой, который ненадолго делает стекло более гладким. Но такие средства не защитят от песка и камней. И тут на помощь снова приходит плёнка. Конечно, она имеет другие характеристики, чем плёнка для кузова. Она должна быть кристально прозрачной и не искажать изображение.

Интерьер. Порой мы проводим в салоне нашего автомобиля больше времени, чем вечером дома. Так почему же не убраться там так же, как дома, а в лучшем случае просто пылесосим коврики на мойке? А ведь можно провести безопасную для здоровья водителя и пассажиров химчистку салона горячим паром, очистить и покрыть органическим составом кожу, восстановить блеск элементов интерьера.

Нужно довериться профессионалам, которые оценят степень износа и повреждений деталей кузова, стёкол и салона и посоветуют вам оптимальную программу реабилитации. И тогда ваш автомобиль будет вновь радовать вас.

Держатели Карты привилегий life получают специальную скидку. ●

8 привычек СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ

Автор проекта «Трансформация 66» Наталья Зима рассказывает о том, что такое истинное счастье и как его обрести.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Н. ЗИМЫ

За свои 27 лет профессионального взаимодействия с людьми я поняла 2 истины:

1. Деньги НЕ равно счастье.
2. Самый счастливый человек тот, кто дарит счастье.

Часто бывает так, что достиг всего, о чём мечтал, а в глазах тоска и новый день не приносит радости. Есть семья, бизнес, путешествия, но чего-то не хватает.

Уверяю вас, что счастье и гармонию можно обрести. Я сама называю себя «продавцом счастья», потому что бережно помогаю каждому найти и забрать своё состояние счастья на всю жизнь. От вас нужно лишь желание.

Давайте погрузимся в этимологию слова «счастье». Если разоб- рать его по составу, то оно означает быть С-ЧАСТЬ-Ю чего либо, а значит, ощущать приЧАСТность, относиться к какому-то явле- нию, действию, чувству, группе и т. д.

Важно сформировать привычки счастливых людей!

ВОТ ВСЕГО 8 ИЗ НИХ:

1. **Ура** – это про поиск радостей в каждом дне, часе и даже минуте.
Задание: находи по 10 радостей в дне.
Пример: Ура, я съел полезный завтрак.
2. **Благо** – это про благодарность в каждом дне за то, что есть у тебя сейчас.
Задание: поблагодари 10 раз себя и других за что-то, даже несуществен- ное.
3. **Лимон в миллион** – это преврати минус в плюс.
Задание: сосчитай все плюсы из минусов дня. Похвали себя.
4. **Исследуй** – это про новые пути и приключения.
Включи творчество, добавляй новое: окружение, проекты, любовь.
Задание: внедри новую позитивную привычку.
5. **Умножай** – это про увеличение позитивных энергий вокруг.
Зажигай сердца людей, улыбайся больше другим, делай комплименты.
Задание: делай по 3–5 комплиментов в день.
6. **Слышь себя** – найди своё эйфосостояние (эндорфин, дофамин). Делай простые, доступные действия для повышения этого состояния.
Задание: делай одну радость в день для себя.
7. **Действуй без ожидания** – это про личную ответственность перед своим состоянием, про выбор внутри себя.
Задание: говори себе, что на всё любовь Творца или Вселенной.
8. **Не сравнивай** – это про контрасты жизни.
Там, где белое, там и чёрное, где зло – там добро. Принимай мир таким, как он есть, а сам становись лучше.
Задание: обозначь 10 своих положительных качеств.

А теперь начинайте жить для нового себя.

А если тебе будет сложно или просто лень выполнять задания в одиночку, то приходи ко мне: вместе мы точно справимся! Ле- том для держателей Карты привилегий life действуют специаль- ные условия. ●

Меняться ЛЕГКО

Изменить своё восприятие и мышление можно всего за несколько встреч с психологом, убеждены основатели центра **PSY-GARANT** Алексей Крылов и Татьяна Евменкова.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Т. ЕВМЕНКОВОЙ

Часто возникают моменты, когда мы чувствуем неуве- ренность, стыд, вину... Мож- но ли решить эти проблемы без посторонней помощи? Чтение книг и прохождение тренингов личностного ро- ста дают лишь временный эффект, и вскоре всё возвра- щается на круги своя. Опять появляется чувство вины,

стыда, желание быть удобными, хорошими, несмотря на свои предпочтения, и невозможность решиться на что-то но- вое.

Благодаря научно обоснованному и рекомендованно- му Всемирной организацией здравоохранения методу EMDR, изменение восприятия и мышления стало лёг- ким и быстрым. Это подтверждается исследованиями и успешными кейсами центра PSY-GARANT. Транс- формация, меняющая самовосприятие и поведенческие компоненты, начинается уже на первой встрече со спе- циалистом EMDR.

Данный метод является эф- фективным средством для бы-строй и глубокой переработки травматических воспомина- ний, что позволяет клиентам в короткие сроки достичь желае- мых, а главное – долгосрочных результатов. EMDR помогает клиентам развить новые жиз- ненные стратегии, что способ- ствует улучшению их психоло- гического состояния. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

СТУДИЯ АНТИГРАВИТИ-ЙОГИ И ТАНЦЕВ

#Fitandlove 



У НАС ЕСТЬ ЙОГА
ДЛЯ КАЖДОГО

ХАТХА-ЙОГА
КУНДАЛИНИ-ЙОГА
АЭРОЙОГА
ЙОГА-ТЕРАПИЯ
ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ТРЕНИРОВКИ

ЖУКОВКА, РУБЛЁВО-УСПЕНСКОЕ Ш., Д. 123Б
+7 (969) 010-01-50 FITANDLOVE.RU

ПАРТНЁР КАРТЫ ПРИВИЛЕГИЙ



СКИДКА 10 % НА РАЗОВЫЕ ЗАНЯТИЯ
LOYALTY.RR-LIFE.RU

РЕКЛАМА

Лето. Стиль. Кашемир

Хотите выглядеть респектабельно в любое время года? Основатель и главный амбассадор бренда ЕУКО Эля Шумейко поделилась новым подходом к гардеробу.

Смею вас заверить, что вместе с кашемиром от ЕУКО ваше лето заиграет новыми красками. И тут возникнет вопрос: «А разве кашемир носят летом?». Отвечаю: да, кашемир не только можно, но и нужно носить летом.

Дело в том, что кашемировая ткань обладает свойствами, которые делают её подходящей даже для самых жарких месяцев. Благодаря своей натуральности он способен поддерживать постоянную температуру тела, позволяя нашей коже дышать. Теплоизолирующие волокна поглощают пот и выводят его в виде пара, сохраняя прохладу.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Э. ШУМЕЙКО

А с чем же сочетать кашемировые изделия?

Кашемир и кашемир. Классические «двойки» – платье и кардиган, топ и кардиган – уместны абсолютно всегда. Именно поэтому они на протяжении долгих десятилетий так любимы голливудскими звёздами и королевскими особами. Приверженность к кашемиру всегда была признаком особенного, исключительного вкуса и понимания уместности.

Идеальный кашемировый джемпер в сочетании с кожей, шёлком или органзой. При этом кашемировый джемпер способен ощутимо «приподнять» ваш образ, выгодно оттенить даже классические джинсы.

Комбинировать кашемировые вещи между собой не так сложно, как кажется. Свободные формы больше подходят для повседневного образа, а приталенные модели отлично смотрятся в деловых луках и вечерних праздничных нарядах.

Надеюсь, что идеи образов с применением кашемира в любой сезон вдохновят вас на создание потрясающих новых комплектов и вы получите от этого удовольствие. Используйте свои любимые вещи или пополните гардероб новыми прекрасными изделиями.

Эта настоящая инвестиция будет приносить вам радость на протяжении многих лет, не говоря уже о том, насколько комфортно и уместно вы будете себя чувствовать абсолютно в любой ситуации.

Для держателей Карты привилегий life в нашем бутике действуют особые условия! ●

Забывать нельзя ВОССТАНОВИТЬ

Реставрация кожаных изделий – миф или реальность? Наша редакция выяснила, как ухаживать за кожаными вещами и можно ли их спасти, продлив им жизнь.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. ГУЛЕВИЧ

Ведь это не только материальная ценность, но и особые воспоминания: от покупки и пережитых дней с вами до редкости коллекции и изысканной винтажности.

В этом помогает компания Brand Keeper, в которой реставрируют кожаные изделия, устраняют порезы, разрывы, потёртости и царапины на сумках, куртках, обуви, аксессуарах и мебели. 15 лет ей доверяют селебрити и звёздные клиенты, а компания делает всё возможное, чтобы поддерживать имидж профессионального сервиса в сфере реставрации! Иными словами, если они не смогут помочь, то уже никто не сможет.

Говоря начистоту, Brand Keeper творит волшебство с изделиями клиентов, потому что мастера-реставраторы являются фанатами своего ремесла и работают по авторской методике. Это подтверждается многолетним опытом.

«Для нас важно подобрать идеально цвет краски, максимально незаметно выполнить реставрацию и, самое главное, сделать работу быстро, чтобы вы обращались к нам ещё не раз» – основатель компании Алёна Гулевич.

Для держателей карт программы лояльности RR-LIFE действует постоянная скидка 15%. ●



Партнёры



Концертный зал
«Барвиха Luxury Village»
Спецпредложения
на кинопоказы и концерты
8-й км Рублёво-Успенского шоссе
+7 (495) 933-33-99



Бутик одежды из кашемира
ЕУКО
Постоянная скидка 15 %
eyko-cashmere.com
+7 (977) 692-20-06



Премиальная студия
Moveslow
Скидка 10 %
М. О., с. Ильинское, ул. Ленина, д. 30, стр. 3
+7 (495) 118-24-15



Кейтеринг
Jonathon Curtis
Скидка 12 %
М. О., дер. Обушково, уч. 11
+7 (916) 495-95-38



Площадка для мероприятий
KOKO loft
Скидка от 15 % до 30 %
на аренду помещения
М. О., дер. Борки-19
+7 (985) 177-54-77



Банкетный зал
Villa Barvika 135
Скидка 15 %
М. О., пос. Барвиха, д. 135
+7 (901) 147-56-55



Детейлинг-центр
Tonirovanie.ru
Скидка от 10 % до 20 % на все услуги
г. Москва, Рублёвское ш., 52а
+7 (901) 469-56-22



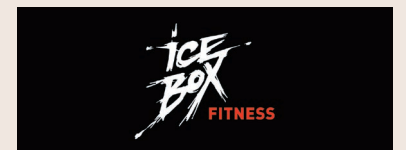
Ателье
Alla Couture
Скидка 20 %
М. О., дер. Жуковка, д. 70



Турбюро
Coral Travel
Постоянная скидка 5 %
М. О., Рублёво-Успенское шоссе, 8-й км, д. 114
+7 (495) 120-11-51



Караоке-клуб и бар
Royal Estate
Скидка 10 % на счёт
М. О., дер. Захарово, ул. Заречная, д. 45а, стр. 6
+7 (495) 727-27-45



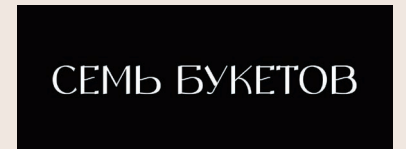
Спортивный клуб
IceBox Fitness
Скидка 10 % на членство
М. О., Новорижское шоссе, 26-й км, к. 4
+7 (495) 258-55-08



Студия воздушной гимнастики, спорта и танца
IMPERIA
Скидка 10 % на разовые занятия
М. О., дер. Жуковка, ул. Ильинский подъезд, стр. 1
+7 (901) 417-40-87



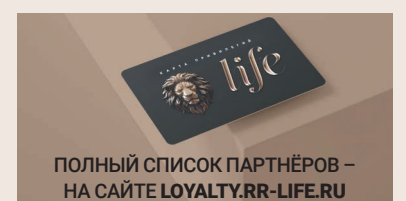
Развитие личности
«Культура Центр»
Пробное занятие бесплатно, скидка 10 % на первые два абонемента
М. О., с. Ильинское, ул. Ленина, д. 28
+7 (980) 697-70-92



Цветочный бутик
«Семь букетов»
Постоянная скидка 15 %
г. Москва, Ленинский пр., д. 81/2
+7 (495) 774-11-55



Клининговая компания
FRANK CLEANING
Скидка 10 %
М. О., Новорижское шоссе, 23-й км, вл. 2, стр. 1
+7 (916) 058-29-29



3



Гонимые традиции

Репортаж с юбилейного ралли классических автомобилей Музея техники Вадима Задорожного.

6



Что за лев этот тигр

Мифы о системе тренировок пилатес развенчала Наталья Попова.

7



Афиша

Анонсы самых ярких событий предстоящего сезона.

№11 (129)



газета

НА НОВОЙ РИГЕ *life*

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

narulevkerigelife

10 ИЮНЯ 2024

rr-life.ru 16+

@narulevkerigelife

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



РЕКЛАМА

Ани Лорак

«НАЙТИ МИР В ХАОСЕ – ЭТО ГЛАВНОЕ»

В преддверии большого сольного концерта эстрадная певица, обладательница пяти «Золотых дисков», общественный деятель – о проектах, критике, хейтерах, свободном времени и астрологии.

стр. 4



ФОТО: PR-СЛУЖБА АНИ ЛОРАК



VILLAGIO
REALTY

VILLAGIO REALTY

Мы находим дома,
в которых Вы хотите жить



РЕКЛАМА

В МИРЕ

Американец выиграл в лотерею дважды за два года, забрав \$ 2 100 000.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

В 2022 году Джон Роббинс стал обладателем \$2 000 000 благодаря купленному счастливому билету.

Получив второй выигрыш в 100 тысяч долларов, Роббинс обещал направить деньги на благотворительность. «Моя цель – преобразить Уилмингтон к лучшему», – поделился планами счастливчик. ●

После первого выигрыша Роббинс не бросил своё прибыльное «хобби». Этой весной он снова посетил магазин Han-Dee Hugo's в Уилмингтоне, где приобрёл свой первый счастливый билет, и купил билет Black Titanium стоимостью \$30.

«Мне говорили, что молния не бьёт дважды в одно место, но я убеждён, что это не так», – отметил Джон Роббинс, комментируя свою удачу.

В РОССИИ

В Минфине решили повысить налог для тех, кто много зарабатывает.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Согласно предложениям, порог годового дохода для применения налоговой ставки 15 % будет снижен до 2,4

миллиона рублей – то есть от 200 тысяч рублей ежемесячно. 18 % ведомство планирует обязать платить тех, у кого доход от 5 до 20 миллионов рублей, 20 % – для доходов от 20 до 50 миллионов рублей и 22 % – свыше 50 миллионов рублей. Предусмотренный порог в размере 200 тысяч рублей в месяц учитывает доход исходя не только из личного заработка, но и расходов на семью. Для работающих с доходом ниже 200 тысяч рублей ставка НДФЛ останется на уровне 13 %.

Новые ставки будут применяться только к сумме превышения очередного уровня. Например, человек, зарабатывающий 250 тысяч рублей в месяц, заплатит дополнительно одну тысячу рублей. Гораздо сильнее налоговая нагрузка может вырасти для бизнеса: налог на прибыль планируется повысить до 25 %. ●

ЦИФРА



ФОТО: MINBLAG.MOSREG.RU

203 ЛЕТНИЕ ЗОНЫ ОТДЫХА У ВОДЫ ОТКРЫЛИСЬ В ЭТОМ ГОДУ В МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ С НАЧАЛОМ ПЛЯЖНОГО СЕЗОНА. НО ЛИШЬ В 88 ИЗ НИХ РАЗРЕШЕНО КУПАНИЕ.

НА НОВОЙ РИГЕ

В «Архангельское Аутлет» заработала арт-экспозиция «Археология детства».



ФОТО: ПРЕСССЛУЖБА SISTERS IN ART

Художницы Ольга и Виктория, известные как SISTERS IN ART, находят вдохновение в психологических аспектах, перенося их в свои уличные инсталляции и масштабные полотна, созданные из мягких игрушек. Для них использование старых игрушек становится медитативным процессом upcycling, который даёт новое дыхание и значение каждой работе.

В коллекции художниц представлены произведения, выполненные в белых тонах, чтобы избежать обыденности и спровоцировать зрителя к тонкому, чувственному диалогу. Картины экспозиции дополняют живописные инсталляции из детских подушек, некоторые из которых повторяют персонажей из работ SISTERS IN ART, а также уникальная фаянсовая посуда Елены Гончаровой. ●

Media & Publishing

NESTOR

НА НОВОЙ РИГЕ LIFE

Издатель Яна Менчук

Главный редактор Яна Юрьевна Менчук

Редакционный директор Илья Кремер

Выпускающий редактор Екатерина Внукова

Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко

Корректор Татьяна Пичурина

Арт-директор Марина Развожаева

Дизайнер Никита Стеценко

Коммерческий директор Светлана Бадаева

Департамент рекламы Татьяна Боква, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина

Департамент маркетинга Мария Белкина

Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков

Над номером работали: Галина Башкирова, Надежда Гуськова, Екатерина Гусева, Наталья Попова, Василий Пентелок, Дарья Герман, Ольга Воробьева, Наталья Зима, Алексей Крылов, Татьяна Евменкова, Эля Шумейко, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

Большее ежедневных новостей на наших каналах

QR code for Telegram

@narublevkerigelife

QR code for VK

go.rr-life.ru

ТРЕНДЫ

Развлечения



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Бум 3D-реальности. VR- и AR-вечеринки – одна из главных тем в индустрии развлечений. И это только начало. В скором времени entertainment заменят 5D и 8D. ●



ФОТО: ERIK MCGLEAN ON UNSPASH

Игры разума. Чем больше людей охватывает цифровизация, тем большую потребность в социализации они испытывают, играя в психологические и трансформационные игры. ●



ФОТО: СТАНИСЛАВ ИВАНОВ

Клубная система. Всё чаще мероприятия организуются для конкретного комьюнити. Такие тусовки среди резидентов сообществ всегда более доверительны и атмосферны. ●

СОБЫТИЯ



ФОТО: KFFKZ

Экс-наставник сборной России **Станислав Черчесов** возглавил сборную Казахстана. Соглашение подписано сроком на два года, а зарплата Черчесова составит 1,2 миллиона евро.

► г. Астана, 3 июня, Казахстанская федерация футбола



ФОТО: ИСТРА-РФ

Из-за дорожных работ снизят скорость движения на участке с 68-го по 83-й км Новорижского шоссе. Ремонт дороги планируют проводить круглосуточно и завершить в сентябре.

► г. Красногорск, 3 июня, Министерство транспорта и дорожной инфраструктуры МО



ФОТО: НАЦИОНАЛЬНЫЕПРОЕКТЫ.РФ

В Маслове обновят лесопарковую зону. Лес планируют благоустроить, сделать освещение, проложить дорожки, превратив его в место для светских прогулок. Архитектурно-планировочная концепция парка появится уже этим летом.

► г. Красногорск, 3 июня, Комитет по конкурентной политике МО

«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 11 (129) подписан в печать 7.06.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Дельта» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизаровский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-э/э/э, пом. 311-часть. № ДБ-00002808 от 05.06.2024

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

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

www.rr-life.ru

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

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

Гоночные ТРАДИЦИИ

В первый день лета свой 21-й день рождения традиционным ралли классических автомобилей отметил Музей техники Вадима Задорожного.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «СТАРОЕ ВРЕМЯ»

Наша редакция «На Рублёвке – на Новой Риге – life» по традиции стала информационным партнёром мероприятия.

Старт и финиш ралли проходили на территории музейного комплекса, а гоночный маршрут пролегал по живописным местам Подмосковья. Участники должны были выполнить условия соревнований, продемонстрировав навыки вождения автомобилей прошлого века. По итогам заезда были определены победители. Организаторы не забыли и о самых юных гостях ралли. В честь Дня защиты детей музей Вадима Задорожного подготовил

Особый шарм событию добавило то, что по условиям ралли к заезду допускались только классические автомобили, выпущенные до 1993 года, а также экипажи, выполнившие требования дресс-кода – в нарядах в стиле ретро.



насыщенную интерактивную программу для маленьких посетителей: музыкальные и танцевальные выступления, творческие мастер-классы, гонки на детских ретроавтомобилях с официальным награждением победителей.

В самую почётную категорию – Veteran – вошли настоящие винтажные раритеты, выпущенные до 1945 года.

Первое место занял Mercedes-Benz W143 (1939 г.).

Завершился насыщенный день церемонией награждения победителей, концертной программой, банкетом и вручением ценных подарков. ●



Время ПЕДАЛЕЙ

2 июня «Альфа-Банк Gran Fondo FEST» собрал больше 2 500 велолюбителей неподалёку от Новой Риги.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА GRAN FONDO

Спортсмены собрались на знаменитом подмосковном автодроме Moscow Raceway. Стартовый городок фестиваля на Новорижском шоссе расположился всего в 70 километрах от столицы. Организаторы предложили взрослым участникам выбрать из трёх различных дистанций: 30, 60 и 100 км. Небольшая дистанция была организована специально для детей – 4, 8 и 12 км. Следующий этап велосерии Gran Fondo пройдёт уже 23 июня в Ярославской



области. Участников ждёт маршрут по левому берегу Волги в сторону городка Мышкина и обратно. ●



ESTATE MALL

Summer FEST 0+

возвращается

25 мая – 31 августа

КОНЦЕРТЫ
ИЗВЕСТНЫХ
ИСПОЛНИТЕЛЕЙ

ТЕАТРАЛЬНЫЕ
И ЦИРКОВЫЕ
ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

СПОРТИВНЫЕ
И ДЕТСКИЕ
АКТИВНОСТИ

КОНКУРСЫ
И РОЗЫГРЫШИ
ПРИЗОВ

**ВХОД
СВОБОДНЫЙ**
д. Захарово,
ул. Заречная, 45а

**СЛЕДИТЕ ЗА РАСПИСАНИЕМ
НА САЙТЕ ESTATEMALL.RU**

газета **НА НОВОЙ РИГЕ life**

РЕКЛАМА. ЛЕТНИЙ ФЕСТИВАЛЬ. ООО «КРУФ-2001»

Ани Лорак

«НАЙТИ МИР В ХАОСЕ – ЭТО ГЛАВНОЕ»

Дима Литвиненко, с которым мы работали над предыдущим видео. В этом клипе приняли участие профессиональные актёры, которые выполняли роль школьных учителей. Мне приятно, что зрители высоко оценили уровень моего актёрского мастерства. Кстати, за основу сюжета взята тема выпускного.

► **Совсем недавно вся страна следила за твоим участием в шоу «Маска». Второе место – это серьёзная победа, учитывая сложности выступлений в костюме. Поделись впечатлениями о проекте. И прижился ли тебе образ кота?**

Пожалуй, это было одно из самых непростых испытаний для меня за последний год. Моя маска весила около 30 кг, в которой надо было и танцевать, и петь, и ещё держать образ. Конечно, я благодарна коту, с которым мы дошли до финала, забрав серебро. Я решилась на этот творческий эксперимент из-за своей дочери, которая является поклонницей шоу. Я на миг почувствовала, как будто отправилась в детство. Вспомнила, как дурачилась, как нравилось переодеваться, менять голоса, играть разные роли. Я знаю, что кот стал народным любимцем, а вся страна наблюдала за ним и болела за него. Они даже не догадывались, что внутри я, и при этом кот получил огромное количество любви и признания: энергетику люди чувствуют даже сквозь маску.

быть благодарными, что у нас есть жизнь.

► **Твоя дочь София тоже занимается музыкой, даже несколько раз вышла с тобой на сцену во время выступлений. Есть ли у вас в планах проект дуэта?**



ФОТО: PR-СЛУЖБА АНИ ЛОРАК

► **Ани, будущей осенью состоится твой сольный концерт на «LIVE Арене». Расскажи, что ждёт поклонников?**

Моя концертная программа повторится на бис. В неё войдут старые и новые песни. За это время вышли замечательные композиции «Чужие» и «Танцы», которые уже успели полюбить многим. Кроме того, будут и премьеры, над которыми я сейчас работаю. Основная часть шоу будет состоять из моих хитов и песен из альбомов «Я жива» и «Остров». Безусловно, будет много интересных перевоплощений, живой звук, музыканты, балет, всевозможные световые эффекты и, самое главное, невероятная энергетика. В этот раз меня придут поддержать мои друзья Сергей Лазарев и Эмин, с которыми мы споём в дуэте.

► **21 мая вышел твой новый клип «Танцы» – невероятная работа.**

Это моя вторая по счёту видеоработа, которая фактически является короткометражным фильмом. Режиссёром стал



► **Сегодня многие артисты сталкиваются с потоком критики и негатива. Как психологически справляться с таким количеством неприятелей?**

Прежде всего нужно максимально оградить себя от новостной ленты и обращать меньше внимания на недовольных людей. Кто бы что ни сделал, одни будут поддерживать, другие – хейтить. От негатива нужно абстрагироваться. В этом может помочь медитация. Найти мир в хаосе – это главное. Мир внутри себя. И его нужно искать не во внешних проявлениях, а во внутренних. Иногда кажется, что только интроверты в это непростое время могут сохранить себя.

► **Многие говорят, что комментарии от хейтеров намного чаще бросаются в глаза и сильнее запоминаются, чем что-то хорошее и доброе. Согласна?**

Это неправда. Запоминается то, на чём фокусируешься. Я считаю, что жизнь – это дар. Счастье – это выбор. Поэтому мы всегда выбираем, принимать негатив или нет. Всё, что мы должны делать, – это

Дуэт не хотела бы. Я считаю, что шоу-бизнес – это очень большое испытание для человека и его психики. Слава, богатство – всё это может вскружить голову. И поломать неокрепшую личность. На самом деле, звёзд, которые бегут на длинную дистанцию, единицы. Многие артисты не смогли выстроить свою линию и, соответственно, сошли с дистанции. Я бы меньше всего хотела такой профессии для своего ребёнка. Она девочка музыкальная, артистичная, и вполне возможно, что в качестве эксперимента она могла бы записать какую-то песню, но не более того.

► **Как с дочкой любите проводить свободное время? Есть любимые развлечения?**

Мы любим вместе смотреть фильмы, ходить в рестораны её любимой корейской кухни, часто проводим время





творить чудеса. Такой своеобразный ритуал внутреннего успокоения, как медитация.

► Сейчас очень популярны тарологи, астрологи и нумерологи. Скажи, ты хоть раз пользовалась подобными услугами и веришь ли в силу звёзд и чисел?

Астрология – достаточно интересная наука. Я знаю, что у каждого человека есть своя цифра. Моя цифра 7, что означает 7 нот, 7 цветов в радуге. 7 – это гармония и абсолютное служение свету. Я всегда чувствовала и каждый день чувствую поддержку вселенной, которая заботится обо мне. Но важно также обозначить, что будущее предсказать не может никто. Потому что будущее каждый из нас формирует своими поступками сегодня. Здесь и сейчас. Надо быть внимательным не к будущему, а к настоящему.

► Если бы прямо сейчас могло исполниться любое твоё желание, что бы ты загадала?

Мир. Потому что сегодня во многих уголках планеты неспокойно. И это не может не отражаться на каждом из нас, поскольку мы одно целое. Я знаю и чувствую, что все мы соединены энергией души. Если кому-то плохо, то это автоматически влияет на каждого из нас. Невозможно быть абсолютно счастливым человеком, зная, что где-то кому-то сейчас плохо. Это и есть моя мечта. О мире. О том, что-



время я начинаю ценить поистине важные для здоровья вещи: правильное питание, свежий воздух.

“ Я считаю, что жизнь – это дар. Счастье – это выбор. Поэтому мы всегда выбираем, принимать негатив или нет. Всё, что мы должны делать, – это быть благодарными, что у нас есть жизнь.



за беседами. Я рада, что она умеет окружать себя людьми: у неё очень много друзей и знакомых. София очень общительная. Нам всегда есть о чём поговорить.

► Есть ли у тебя своё место силы? Там, где ты чувствуешь себя максимально комфортно наедине с самой собой и можешь полностью перезагрузиться?

Думаю, что место силы для меня – это моя ванная

комната. Горячая ванна с пеной, солью и свечами способна

бы царил гармония и взаимопонимание. Когда-то мать Тереза сказала: «Мы должны жить в милосердии и в сострадании друг к другу».

► Расскажи, что тебе больше по душе, бешеный ритм мегаполиса или загородное умиротворение?

Здесь нужен баланс. Просто жить за городом – достаточно скучно. Однако жить в ритме города каждый день тоже нелегко. В последнее



► А дома любишь принимать гостей? Чем угощаешь?

Я редко принимаю гостей дома. Но если даже такие мгновения случаются, то я готовлю мясо с запечённой картошкой в духовке и салат из свежих овощей. Могу также сделать закуски.

► И напоследок – назови для наших читателей три самые главные вещи в жизни для тебя.

Три главные вещи в жизни – любовь, сцена, друзья. ●

Беседовал Роман Кузнецов



STAFF КОНСЬЕРЖ

ПРЕМИУМ-СЕРВИС
ПО ПОДБОРУ
ДОМАШНЕГО ПЕРСОНАЛА

ПОДБЕРЁМ ДЛЯ ВАС ЛУЧШИХ!

няню для детей

домработницу

охрану и телохранителя

садовника на участок

повара на кухню

водителя

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

г. МОСКВА, ул. БОЛЬШАЯ ГРУЗИНСКАЯ, д. 30а, стр. 1, 6-й этаж, БИЗНЕС-ЦЕНТР «ГРУЗИНКА»

РЕКЛАМА



О системе тренировок, разработанной Джозефом Пилатесом, и мифах, которыми оброс метод за последние сто лет, – управляющий партнёр студии Moveslow, бизнес-консультант **Наталья Попова**.

Пилатес был разработан в начале прошлого века для помощи солдатам, пострадавшим во время войны. Сегодня эта система тренировок успешно используется как для реабилитации, так и для поддержания физической формы.

Фитнес, тренажёрка, бросила... Фитнес, тренажёрка, бросила... и так много раз по кругу. Когда нет чёткого понимания цели – нет и чётких результатов. Многие из нас, читая эти строки, увидят в них себя. Поменять своё отноше-

Что за лев ЭТОТ ТИГР

ние к тренировкам, найти время, а главное – опираться на них, когда ничего не хочется, лично у меня заняло 15 лет. И главным проводником в это состояние стал пилатес.

Что же даёт эта система? В первую очередь понимание того, как работает тело, как зарождается и происходит движение. Даже на силовых тренировках (например, в тренажёрном зале) те, кто практикует метод, совершенно по-другому подходят к процессам, зная, как корректно запускать движение.

Пилатес, работая с глубокими мышцами, улучшает физическую форму и оказывает мощное влияние на самочувствие. При тренировке основной акцент делается на укреплении мышц кора, улучшении осанки и гибкости через контролируемые и осознанные движения.

ОСНОВНЫЕ МИФЫ, КОТОРЫМИ МЕТОД ОБРАСТАЛ В ТЕЧЕНИЕ 100 ЛЕТ:



Миф 1: Пилатес – это растяжка.

Правда: Конечно, в методике пилатес есть и упражнения на растяжку, но всё же больше на гибкость и мобильность суставов, а его основная цель – укрепить мышцы кора, улучшить осанку и гибкость.

Миф 2: Пилатес подходит только для женщин.

Правда: Пилатес подходит для людей любого пола, возраста и уровня физической подготовки. Когда я привела мужа на сплит-тренировку

и он пытался сделать 3D-упражнение на реформере, то узнал, что у него есть много новых, незадействованных мышц.



Миф 3: Пилатес – это для бабушек: скучно и монотонно.

Правда: Пилатес – это разнообразный и увлекательный метод. Существует множество различных упражнений и модификаций, которые делают тренировки интересными и бросающими вызов. Всё зависит от ваших задач и вашего тренера, чьё профессиональное образование и разносторонние познания максимально приветствуются!

Миф 4: Пилатес неэффективен для снижения веса.

Правда: Хотя пилатес изначально разработан не для похудения, он может быть эффективным дополнением к плану по снижению веса. Занятия помогают укрепить мышцы и улучшить обмен веществ, что может способствовать потере килограммов со временем. Опять же, никто вас не заставляет заниматься только пилатесом, а вот микс из разных активностей, определённо, приведёт к прекрасным результатам. Самое главное – выработать систему. ●



Реклама

W

*ВЕСТЛИШ АУТОХАУС МОСКАУ

Работаем с 2014 г.

WESTLICH
AUTOHAUS
MOSKAU

МЫ ПРОДАЁМ ЭМОЦИИ

«АВТОХАУС ЗАПАДНЫЙ»

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

Отдел продаж 8-800-333-71-18

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

г. Москва, 1-й Смоленский пер., 21

WESTLICH.RU

Музыка Концерты

#ЛЕТО LIFE

ЛЕТНИЕ КОНЦЕРТЫ НА ВОДЕ
ЯХТ-КЛУБ SHORE HOUSE • LETOLIFEFEEST.RU

ХИБЛА ГЕРЗМАВА

28 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

На открытой сцене состоится концерт звезды мировой сцены, народной артистки России в сопровождении джаз-банды. Оперная прима, солистка Московского музыкального театра имени К. С. Станиславского и Вл. И. Немировича-Данченко выступит с биг-бандом.

Билеты от 2 000 руб.
Зелёный театр ВДНХ
vdnh.ru



EMIN

14 ИЮНЯ | 19:00 | 12+

На летней сцене ресторана и яхт-клуба Shore House выступит один из самых ярких и романтических артистов.

Билеты:
Танцевальный партер 4 000 руб.
Аренда столов 18 000–78 000 руб.



МИХАИЛ ШУФУТИНСКИЙ

21 ИЮНЯ | 19:00 | 12+

Самый известный исполнитель русского шансона выступит перед поклонниками с живым концертом.

Билеты:
Танцевальный партер 3 500 руб.
Аренда столов 30 000–78 000 руб.



АНИ ЛОРАК

12 ИЮЛЯ | 19:00 | 12+

Приготовьтесь к волшебному погружению в мир музыки и красоты невероятной и неподражаемой Ани.

Билеты:
Танцевальный партер 4 000 руб.
Аренда столов 18 500–120 000 руб.

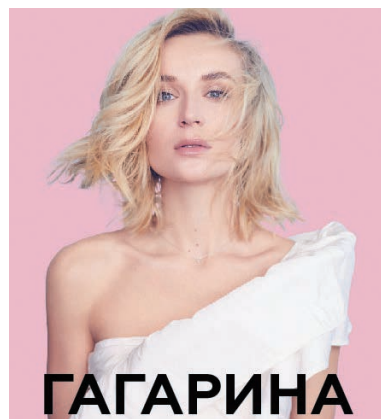


ГРИГОРИЙ ЛЕПС

15 ИЮЛЯ | 21:00 | 16+

Он экспериментирует с жанрами и стилями, у него есть чувство хита, и цена тому — обожание слушателей.

Билеты от 2 000 руб.
Дворец спорта «МЕГАСПОРТ»
megasport.mossport.ru



ПОЛИНА ГАГАРИНА

29 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

Полина представит новую временную историю своей жизни, с самыми яркими её моментами.

Билеты от 600 руб.
Большая спортивная арена
«Лужники»
luzhniki.ru



ШАМАН

25 ИЮНЯ | 19:30 | 6+

Концерт автора и исполнителя всенародно любимых хитов «Я русский», «Встанем», «Ты моя», «Мой бой», «Исповедь» и др.

Билеты от 3 500 руб.
ДК «Подмосковье»
dkpodmoskovie.ru



КАТЯ КОВСКАЯ

22 ИЮНЯ | 20:00 | 12+

Яркая участница проектов «Х-фактор» и «Голос» представит программу красивых авторских песен с пронзительными текстами.

Билеты 2 000 руб.
Музей-заповедник «Архангельское»
arhangelskoe.su

ЮЛИАН
СЕМЕНОВ-БРАЙДИ

20 ИЮЛЯ | 17:00 | 12+

Лауреат международных конкурсов, выпускник Парижской консерватории, пианист.

Билеты 400 руб.
Музей «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru

Детям



В КРЕМЛЕ

28 ИЮНЯ | 19:30 | 12+

Выпускников ждёт 14 часов праздничного веселья нон-стоп, 5 уникальных площадок, популярные артисты, ведущие и диджеи нашей страны.

Билеты приобретаются
только в кассе ГКД.
ГКД
kremlinpalace.org



ЛЕТНЯЯ РЕЗИДЕНЦИЯ

«ТЕРРИТОРИЯ
ТВОРЧЕСТВА»

17–28 ИЮНЯ | 8–15 ЛЕТ

Интенсивная программа по направлениям: мастерская цирка, хореография, театр, робототехника.

Стоимость: зависит от программы.
Культурный центр «Строгино»
strogino.ru



МЮЗИКЛ НА ВОДЕ

«БУРЯ. ОСТРОВ
ВОЛШЕБСТВА»

ИЮНЬ | ПО СУББОТАМ | 0+

Самая масштабная постановка великого произведения Шекспира «Буря» на водной сцене.

Билеты 1 000 руб.
«Москвариум»
moskvarium.ru



ОПЕРА

«ЦАРСКАЯ НЕВЕСТА»

28 ИЮНЯ | 19:00 | 12+

«Царская невеста» – девятая опера Н. А. Римского-Корсакова и его третье обращение к исторической драматургии Льва Мея.

Билеты от 1 000 руб.
Большой театр
bolshoi.ru

«БРЕМЕНСКИЕ
МУЗЫКАНТЫ»

22 СЕНТЯБРЯ | 17:00 | 0+

Эта трогательная история является адаптацией сказки братьев Гримм.

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

РЕСТОРАН «ПОДМОСКОВНЫЕ ВЕЧЕРА»
МЕСТО ПРОВЕДЕНИЯ

24 ИЮНЯ 2024
СБОР ГОСТЕЙ В 13:00

ДРЕСС-КОД
BUSINESS FASHION, BLACK & WHITE



Наталья Петлякова



Любовь Цоколо



Оксана Стародубцева



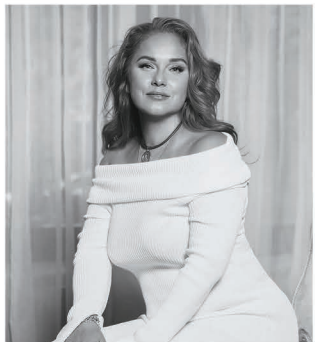
Ольга Кесаева



Светлана Ермолова



Татьяна Талашкина



Яна Менчук



Юлианна Винер



Людмила Подосинникова



Филипп Рябченко



Антон Немцов



Екатерина Одинцова



Станислав Козлов



Ирина Романцова



Ирена Сопрано



Наталья Исьянова



Ольга Романова



Гала Борзова



Анаит Алексанян



Надежда Артемьева



Салима Абдразакова



Марина Сареева



Инна Хозицкая



Антонина Лобачева



Наталья Маринина



Ирина и Александр
Синенко



Елена Солнечная



Наталья Торнквист



Кира Сорокина



Галина Малахова

**СТАТЬ ПАРТНЁРОМ ИЛИ НОМИНАНТОМ ПРЕМИИ
ПРИБРЕСТИ БИЛЕТ МОЖНО ПО ТЕЛ. +7 985 999 84 99 | ЕЛЕНА**



газета **НА РУБЛЁВКЕ** *life*
ИНФОПАРТНЁР ПРЕМИИ