

4



Спорт-октава

Герой нашей рубрики – российский боксёр Евгений Тищенко.

6



Сезон летних ралли открыт!

Репортаж с четвёртого ралли классических автомобилей в ТК «Архангельское аутлет».

7



Французский Прованс на русский лад

Интервью с создателем лавандовой фермы Екатериной Добычиной.

№10 (128)



газета

НА НОВОЙ РИГЕ *life*

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

narulevkerigelife

27 МАЯ 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

Наталья Чуманова

«ЗАБОТА О КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД»

Бьюти-директор

клиники косметологии и восстановительной медицины – о том, как следить за своим здоровьем современным жителям Новой Риги и Рублёвки.

стр. 5



ФОТО: МАРКЕТИНГОВОЕ АГЕНТСТВО «АНЧОУС СТУДИО»

НОВЫЕ УЧАСТКИ
УНИКАЛЬНЫЙ МИР. ВАШ.

VILLAGIO
ESTATE

MILLENNIUM PARK



В МИРЕ

Москва оказалась на втором месте в мире по количеству долларовых миллиардеров.



Forbes обнародовал топ-10 городов мира по количеству живущих в них долларовых миллиардеров. Согласно спи-

ску, почти четверть мировых миллиардеров с общим состоянием три триллиона долларов живут в одном из 10 мегаполисов, расположенных в шести странах.

Самым желанным для богатейших людей мира является американская деловая столица Нью-Йорк, которая возглавляет рейтинг уже на протяжении последних 11 лет, лишь однажды, в 2021 году, уступив строчку Пекину.

Столица России за последний год переместилась с 6-го на 2-е место, которое теперь делит вместе с Гонконгом. Обе страны, в каждой из которых проживает по 74 миллиардера, обогнали Мумбаи, Пекин, Лондон, Шанхай, Лос-Анджелес, Сингапур и Сан-Франциско. ●

НА НОВОЙ РИГЕ

Под Волоколамском после восьмилетнего перерыва возродили большой авиафестиваль.



Для посетителей молодёжного научно-технического фестиваля «Маёвский взлёт», который состоялся на учебно-авиационной базе «Алферье-

во», подготовили сразу несколько программ – на земле и в небе.

На главной сцене прошли встречи с героями авиации и космоса, руководителями предприятий аэрокосмической индустрии. В выставочной зоне желающие могли познакомиться с принципами работы двигателей различных летательных аппаратов и даже попробовать себя в пилотировании вертолёта за штурвалом симулятора. В спортивной зоне прошёл кубок МАИ по ракетомоделированию.

В небе гости фестиваля увидели исполнение фигур пилотажа на Як-52, пилотаж на самолёте «Авиатика-МАИ-890» и планере. Самой зрелищной частью мероприятия стала программа с участием авиагруппы «Стрижи» и показательные прыжки с парашютом в исполнении спасателей-десантников. ●

ЦИФРА



БОЛЕЕ 20 ТЫСЯЧ ЧЕЛОВЕК ПОСЕТИЛИ МЕРОПРИЯТИЯ АКЦИИ «НОЧЬ МУЗЕЕВ» В ПОДМОСКОВЬЕ.

САМЫМ ПОСЕЩАЕМЫМ В РАМКАХ АКЦИИ СТАЛ ИСТОРИКО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ МУЗЕЙ «НОВЫЙ ИЕРУСАЛИМ» – ЗДЕСЬ ПОБЫВАЛИ БОЛЕЕ 10 ТЫСЯЧ ГОСТЕЙ.

В РЕГИОНЕ

В Подмосковье стартовал летний гольф-сезон.



Первым летний сезон открыл гольф-клуб «Завидово», где 11 мая прошёл этап турнира Махх Royal Cup с участием более 100 игроков. К слову, финальный приз этого международного турнира – 1 килограмм золота. 18 мая эстафету принял «Москоу Кантри Клуб» с турниром «Открытие сезона – 2024», в котором в формате «техасский скрембл» участвовали 27 команд по пять человек. В этот же день в Agalarov Golf & Country Club состоялись мужские и женские зачёты в форматах Stroke Play Gross и Stableford Net. Последняя суббота мая – день открытия сезона в гольф-клубе «Сколково», где проводят дневной тур-



нир и завершают его светским вечером.

Известно, что Подмосковье предлагает отличную инфраструктуру для гольфа. Так что впереди нас ждёт прекрасное тёплое лето и интересные соревнования. ●

ТРЕНДЫ

Гастрономии



Цветной бум. На полках магазинов всё чаще можно встретить разноцветные картошку и вёшенки, белые баклажаны и чёрные лисички, жёлтую морковь и ярко-зелёную романеско вместо белой цветной капусты. ●



Пикантный гарнир. Ревень и пастернак, редька и репа, топинамбур, брюква и брокколини – незаслуженно забытые корнеплоды и овощи снова в тренде. Заказать их можно в супермаркетах, на рынках или доставкой. ●



Томатный парад. Узбекские, «кумато», «пинк пардайдз», «пуля», «сливка», «махитос», «биф», «карамелька», «конфетто»... Тренд сезона – разные сорта помидоров на столе. ●

СОБЫТИЯ



На Петербургский международный экономический форум соберутся представители крупного бизнеса, экономисты и первые лица более 110 стран. Главная тема ПМЭФ-2024 – «Основа многополярности – формирование центров роста».

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



Московский весенний велофестиваль поставил рекорд. В нём приняли участие 65 тысяч велогонщиков. Частью фестиваля стал конкурс костюмов: участники демонстрировали разные ретрообразы, а часть спортсменов полностью воссоздали классический образ велосипедистов прошлых лет.

► г. Москва, 18 мая, Садовое кольцо.



Выставка «Князья Юсуповы и А. С. Пушкин» посвящена истории взаимоотношений великого поэта и представителей одного из самых выдающихся аристократических семейств России. В составе выставки – живопись, графика, архивные документы и скульптура.

► п. Архангельское, до 16 июня, музей-заповедник «Архангельское»

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 Бокова, Нулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина
 Департамент маркетинга Мария Белкина
 Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков
 Над номером работали: Анастасия Соболевская, Ренат Камбиев, Ольга Шостак, Александра Макасева, Анастасия Гаманюнова, Галина Башкирова, Надежда Гуськова, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

«На Новой Риге life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ №50-02479 от 20.06.2017 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 15 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 10 (128) подписан в печать 24.05.2024 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. 4Н-6-часов, этаж 311-часть. № ДБ-00002442 от 20 мая 2024 г.

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

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

www.rr-life.ru

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

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

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: VK.COM/MAIUNIVERSITY

ФОТО: WELCOME.MOSREG.RU

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА GROCIUS GROUP

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: FORUMS.PRF.COM

ФОТО: T.MOS.RU

ФОТО: ARHANGELSKOIE.RU

Стилизуем ВЫХОД В БЕЛОМ

Наконец-то в тренде женственность и романтизм. Смело подбираем светлые образы и украшаем их акцентными аксессуарами. С чем сочетать белое, расскажет Галина Башкирова.



ФОТО: BIG-BROOCH.RU

интереснее, если подобрать яркую обувь. Рекомендуем приобрести цветные кеды для прогулки или красные лодочки на вечер.

Рассказать окружающим о своём настроении и увлечениях проще всего с помощью бижутерии. Аксессуары на любой вкус можно найти в коллекциях Sexyfish. У бренда широкий ассортимент современных летних украшений. В том числе большой выбор кулонов и подвесок разных оттенков и стилей – от хиппи до готики

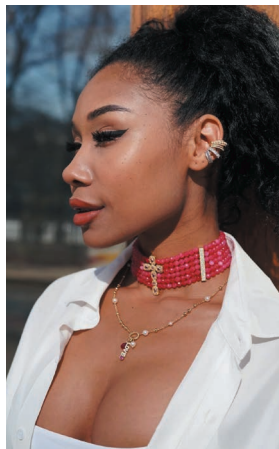


ФОТО: SEXYFISHJEWELRY.COM

Надевать просто белые вещи не значит быть в тренде, важно их правильно стилизовать. В этом жителям Рублёвки и Новой Риги помогут специалисты набирающего популярность модного пространства «50 brands». Здесь представлены украшения, благодаря которым ваши образы будут выглядеть более сложными и продуманными.

Даже простое сочетание белой рубашки в стиле бохо и светлых джинсов может стать



ФОТО: BIG-BROOCH.RU

На вечер выбираем либо белый брючный костюм, либо платье-комбинацию с жакетом. Украшением вашего наряда могут стать пионы BIG BROOCH. В портфолио бренда можно найти не только броши, в коллекциях также есть серьги и кольца, а ещё невероятной красоты изделия, которые крепятся на волосах. Замечательно смотрится на фотографиях – на случай если захочется запечатлеть эффектный выход. ●

Лавандовый день

В модном пространстве «50 brands» на Ильинке прошла очередная встреча «Клуба друзей» «На Рублёвке – на Новой Риге – life».



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Основной темой встречи стала история развития бренда фермера Екатерины Добычиной. Основательница Lav'point поделилась тем, как небольшой экспериментальный проект мамы с Новой Риги вырос до лавандового поля в Липецкой области.

Во второй части мероприятия фешен-эксперт Елена Прекрасная представила тематическую коллекцию одежды от бутика «50 brands». Наряды в лавандовом цвете вызвали нескрываемый восторг у всех гостей.

В завершение дня за чашкой ароматного лавандового чая «Клуб друзей» перешёл в формат нетворкинга, где девушки делились друг с другом своими увлечениями и хобби.

Подобные встречи «Клуба друзей» в модном бутике «50 brands»,



который уже стал местом притяжения жителей Рублёвки и Новой Риги, – это традиция. А каждое мероприятие, проходящее в пространстве «50 brands», – путешествие в мир собственного стиля, наполненное роскошью и элегантностью. ●



Присоединяйтесь к «Клубу друзей» нашего издания и будьте в центре самых ярких событий на районе.



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»

СПОРТ-ОКТАВА к Евгению Тищенко

В продолжение серии блиц-интервью со спортсменами – российский боксёр, выступающий в первой тяжёлой и тяжёлой весовых категориях, заслуженный мастер спорта России, олимпийский чемпион, чемпион мира, чемпион Европы.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Е. ТИЩЕНКО

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

Мне кажется, я бы остался в Краснодарском крае, станице Каневской, где родился и вырос. Скорее всего, работал бы водителем с отцом в той же организации, где он проработал всю жизнь. Возможно, стал бы агрономом, как мой дед. Так что могу сказать, что спорт открыл мне дорогу в жизнь.

2. Часто ли бывают моменты, когда вы теряете веру в себя? Что делаете в таких случаях?

С возрастом чувствуешь больше ответственности за всё: за родителей, за семью, за детей. Часто думаешь, анализируешь свои поступки. Бывает, переживаю. Бывает, сомневаюсь. Но, даже потерпев неудачу, иду дальше.

3. Вы помните свою первую победу?

Да, я помню свою первую победу и первые бои. В первые мои выходы на ринг давали ничью. Так делают, чтобы поддержать детей, не расстраивать их и сохранить стимул к дальнейшим занятиям. Потом я несколько раз проигрывал, и когда я одержал первую

победу в соседнем городе, для меня это стало знаковым событием, помню до сих пор.

4. Чем любите заниматься в свободное время? Какой досуг считаете любимым?

Люблю быть чем-то полезен, стараюсь посещать общественные мероприятия, ходить в гости к детям-спортсменам, проводить мастер-классы, приносить пользу. Честно, я сам получаю от этого внутреннее удовлетворение. Также люблю активный отдых, путешествия, люблю бывать в новых странах, новых городах России. Мне нравится загородный отдых. Поскольку я слежу за разными видами спорта, посещаю спортивные мероприятия. Раньше выбирался на



охоту и рыбалку, сейчас, к сожалению, такой возможности нет, живу городом.

5. Расскажите о последней прочитанной книге.

«Ликвидатор» Алексея Шерстобитова. Он написал её, сидя в тюрьме, это его биография. Ещё по совету друзей хочу прочитать про человека, который воевал в Сирии, а позже стал батюшкой. Думаю, должно быть интересно.



6. Какие у вас самые любимые направления для путешествий?

Я недавно увлёкся горами, зашёл на Эльбрус летом, ещё хотел бы зайти на Килиманджаро и Пик Ленина. Высота Пика Ленина больше 7 000 метров, то есть это долгое восхождение. Если у меня получится, то это станет для меня большим событием.



7. Ломка себя – обязательное условие успешной спортивной карьеры?

Да. Ты должен сделать больше, чем можешь, должен сделать то, чего другие не смогут. Любой спортсмен, добившийся успеха, может преодолеть себя.

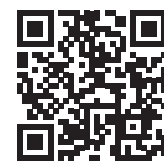
8. Назовите свой девиз по жизни.

Не отступать и не сдаваться. ●

Беседовала

Надежда Гуськова

nadezda_guskova



Полную версию интервью читайте на rr-life.ru

Мирослава Сергеева

«ВЕРЬ В СЕБЯ И НИКОГДА НЕ СДАВАЙСЯ!»

Креативный продюсер конкурсов красоты – о секрете успеха, своём предназначении и конкурсе «Мисс спортивная Москва».



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА М. СЕРГЕЕВОЙ

► Мирослава, в чём, по-вашему, состоит секрет успеха?

Брызги шампанского, вечерние платья с блёстками, приглашения на показы и модные вечеринки, которые постоянно присылают люксовые бренды. Так я видела успех раньше, но увы... Секрет успеха в том, что его не существует.

Есть волшебный ингредиент, объединяющий всех успешных людей: трудолюбие. Плюс ответственность и коммуникабельность. Моя движущая сила состоит из трёх пунктов: харизмы, целеустремлённости и сильного характера. У меня абсолютный вкус, и я сразу вижу и чувствую, кто талантлив и далеко пойдёт, а кто нет.

► В чём особенность вашей профессии?

Продюсер и пиарщик – это не звёзды с небес, а помощники. Я бы даже сказала, проводники. Мне

нравится создавать, помогать, продвигать. Особенно когда я вижу отдачу. Моё предназначение – быть рядом с теми, кто меня ценит. Я рада тому, что люди со мной годами. Друзья говорят, что я светлый и добрый человек, и я склонна им верить. Вселенная не раз благодарила меня за помощь другим.

► Сейчас вы продюсируете конкурс «Мисс спортивная Москва». Чем он отличается от других?

Я не люблю сравнивать. Мы создаём такой конкурс, в котором хочется поучаствовать самим. В его основе лежит продвижение здорового образа жизни, развитие себя и своих талантов. Мы призываем заниматься спортом в удовольствие, расти как личность, бросая себе ежедневные вызовы. К сожалению, профессиональный спорт – это красиво, но совсем не про здоровье. Мы же хотим показать естественную красоту, талант и прекрасную физическую форму каждой из участниц.

► Вы увлекаетесь музыкой. Скажите, вам самой не хочется на небосклон, к звёздам?

Мне хорошо на Земле. (Смеётся.) Тут все мои друзья, родные и близкие. Известное высказывание «Неважно где, главное – с кем» полностью про



меня. Музыка меня интересует как творчество. Хотя недавно я написала текст песни буквально за пятнадцать минут. Всем так понравилось, что я серьёзно задумалась о том, чтобы записать классный летний трек.

► Желаем вам успехов. И в завершение скажите пару тёплых слов нашим читателям.

Верьте в себя и никогда не сдавайтесь. Всем желаю счастья, крепкого здоровья и мирного неба над головой. Пусть в этом мире будет больше добра и любви! ●

Беседовала Анастасия Соболевская

Наталья Чуманова

«ЗАБОТА О КРАСОТЕ И ЗДОРОВЬЕ – ЭТО КОМПЛЕКСНЫЙ ПОДХОД»

Любой человек, который заботится о себе и задумывается о своём здоровье, должен помнить о важности регулярных обследований. Пройти различные чекапы можно в нашей лаборатории с быстрым получением результатов. Это очень удобно и помогает в режиме реального времени контролировать состояние организма.

► В стремительном темпе современной жизни люди всё чаще сталкиваются со стрессом, тревожностью, влияющими на психическое здоровье. Что предусмотрено в IceBox по этому направлению?

В нашей клинике открыто направление психологии по методике когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Сеансы



проходят с нашим главным врачом – клиническим психологом Илюшкиной Людмилой. Эта терапия зарекомендовала себя как эффективный метод, помогающий обрести контроль над своими мыслями, эмоциями и поведением и повысить свою устойчивость к жизненным трудностям. Помимо этого, она может быть полезна людям, которые хотят улучшить своё психологическое здоровье, повысить стрессоустойчивость, научиться справляться с трудностями и достигать целей всего за несколько сеансов.

► А что ещё вы можете порекомендовать нашим читателям?



► А что ещё вы можете порекомендовать нашим читателям?

Все мы знаем, что движение – это жизнь. Любая физическая активность нужна людям, чтобы быть здоровыми и красивыми.

IceBox Fitness – это фитнес-клуб с действительно крутым наполнением и тренажёрами на любой вкус. У нас есть бассейн с панорамными окнами для тренировок и расслабления, а также большой выбор групповых программ.



Ну и главное – это возможность общения с людьми, которые разделяют ваши ценности.

А также для наших гостей мы запустили проект **IceBox Kitchen** – ресторан авторской итальянской кухни под руководством бренд-шефа Алессандро Джини. В меню большой выбор салатов, супов и горячих блюд, а нашу фирменную пиццу на



тончайшем тесте с хрустящей корочкой можно по праву назвать фитнес-пиццей. В баре представлен широкий спектр спортивного питания: напитки, добавки, протеиновые коктейли и батончики и, конечно, ароматный кофе, свежевыжатые соки, круассаны и итальянские десерты. Любое блюдо можно забрать с собой или заказать доставку через сервис «Яндекс.Еда».

► Какие привилегии имеют клиенты IceBox?

Наша клиника IceBox Life входит в комплекс IceBox Club, в котором мы делаем акцент на качественном образе жизни. Наша цель – чтобы вы это могли найти в одном проверенном месте. Для клиентов **IceBox Club** действует скидка 10 % на услуги клиники и 20 % на лабораторные анализы.

Мы приглашаем всех жителей Новой Риги и Рублёвки посетить нашу клинику, фитнес-клуб и ресторан. •

Беседовала **Катя Мишина**



ФОТО: МАРКЕТИНГОВОЕ АГЕНТСТВО «АНЧУС СТУДИО»

► Наталья, косметология сегодня – это мощный инструмент, позволяющий сохранить красоту и молодость. Расскажите, что предлагает IceBox Life жителям Новой Риги и Рублёвки?

Забота о красоте и здоровье – это комплексный подход. **IceBox Life** – это клиника косметологии и восстановительной медицины. Из названия становится ясно, что у нас два основных направления. Первое – это косметология. Мы предлагаем инъекционные, эстетические и аппаратные методики. Из инъекционных особой популярностью пользуются контурная пластика, плазмолифтинг, ботулинотерапия, мезотерапия и биоревитализация как для женщин, так и для мужчин.

► Какое второе направление в вашей клинике?

Второе направление – это восстановительная медицина. Для тех, кому нужно вернуться в форму после травм или операций. Таким пациентам в первую очередь необходимо снять боль, отёки и ускорить процесс заживления. Для лечения мы используем терапию на аппарате INDIBA. Это уникальный аппарат



активной клеточной терапии. Его можно применять даже при острой фазе, а облегчение и улучшение наступают уже после первой процедуры. Восстановление – это не только физиотерапия: наши специалисты проводят тренировки по

лечебной физкультуре (ЛФК) на пневматических тренажёрах Keiser, которыми оснащён IceBox Fitness. Эти тренажёры идеально подходят для реабилитации, так как сопротивление в них создаётся за счёт воздуха – и поэтому ударная нагрузка нулевая.

► Какие наиболее часто посещаемые процедуры?

Массажи и спа-процедуры, которые помогают не только расслабиться и восстановиться, но и скорректировать фигуру, а также оказывают лечебное воздействие. Очень популярна знаменитая **ENDOSPHERES THERAPY**.

«Эндосфера» применяется для быстрого моделирования тела, снижения веса, избавления от целлюлита у женщин и снятия мышечного напряжения у мужчин, улучшения кровообращения и лимфотока.



► А есть у вас что-то уникальное, чего нет в округе?

Мы постоянно следим за тем, что нужно жителям Новой Риги, и совсем скоро в нашей клинике появится новый аппарат александритовой лазерной эпиляции **MOTUS AX MOVEO** от итальянской компании DEKA. Процедура подходит для всех типов кожи и волос, эффективна и безболезненна. Её можно делать в любое время года и загорать без ограничений. А если у вас появились пигментные пятна или стали видны сосуды, то аппарат их без труда удалит.

► Есть и те, кого не интересует косметология. Что вы можете им порекомендовать?

iceboxlife.ru
8 (495) 191-96-31

9 км Новорижского ш.
БЦ RigaLand, стр. Б2

Сезон летних ралли ОТКРЫТ!

Четвёртый заезд классических автомобилей прошёл в торговом комплексе «Архангельское аутлет».



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «АРХАНГЕЛЬСКОЕ АУТЛЕТ»



Ретроавтомобили стартовали от «Архангельское аутлет» в сторону подмосковного отеля M'Istra'L Hotel & SPA, через территорию которого пролегла часть трассы. Победу в гонке одержал экипаж Chevrolet Corvette 1970 года – Ильина Инна и Ильин Михаил. Наша редакция приняла участие в заезде на автомобиле ГАЗ М-20 «Победа» и получила награду в номинации «Самый смелый экипаж».

18 мая торговый комплекс «Архангельское аутлет» открыл летний сезон традиционным пробегом автомобилей XX века. В этом году в ралли принял участие 21 экипаж раритетных и коллекционных авто, среди которых Cadillac Eldorado Convertible 1974 года, Mercedes-Benz 1964 года, Chevrolet Corvette 1970 года, Porsche 1967 года, ГАЗ 1402 «Чайка» 1988 года, Lincoln Mark IV 1975 года, Chevrolet Impala SS 1966 года и другие.



Ралли завершилось церемонией награждения победителей с призами и подарками от партнёров события – ЦУМ Outlet, Simple Wine, Elyts, Marella, Sarto Reale, Marc O'Polo, Van Laack, Frame, Escada – и праздничным ужином в ресторане «Сыроварня».

Помимо пробега, который традиционно привлекает любителей эстетики автомобильного спорта, гостей «Архангельское аутлет» в течение всего дня ждали активности, подготовленные организаторами и спонсорами мероприятия – генеральным партнёром «Газпромбанк Премиум», организатором «Старое время», проектом авторской парфюмерии и косметики Molecule и рестораном Marani. ●

Уйти нельзя остаться?

В «Клубе друзей» «На Рублёвке – на Новой Риге – life» прошёл открытый разговор с аналитиком-психотерапевтом Элиной Ясинской, посвящённый вопросам семейных отношений.

Зидентам Клуба важные аспекты управления семейной жизнью. Встреча представляла собой открытый разговор, где каждый гость смог высказать своё мнение, задать различные вопросы и поделиться опытом. Участники узнали, по какой причине одни браки распадаются через несколько лет, в то время как в других празднуют бриллиантовые свадьбы. А ещё – о первостепенной важности воспитания прежде всего себя и своего внутреннего «ребёнка». Элина коснулась вопроса о важности определенного неосознанного влияния каждого родителя на своего ребёнка. Рассказала о взаимосвязи семейного сценария каждого человека в семье его происхождения и как это может повлиять на взаимоотношения с партнёром. О том доверии в семейной жизни, кото-

рое начинается с самого себя, благодаря чему можно построить крепкие связи, основанные на уважении и взаимопонимании. А также дала советы о том, как избежать конфликтов.

«Уйти нельзя остаться» – каждый гость встречи сам поставил запятую в этой фразе. Задумываясь о сохранении брака, следует задать себе вопрос: для чего мне это нужно? ●



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Мероприятие, организованное в ресторане Strucetello, прошло в формате дружеского стендапа. Наш издатель и модератор встречи Яна Менчук совместно с психотерапевтом Элиной Ясинской осветили ре-

Французский Прованс НА РУССКИЙ ЛАД

О том, как внезапное озарение привело к реализации смелого проекта, – в разговоре с фермером, агрономом, создателем лавандовой фермы *Lav'point*, партнёром *Карты привилегий life* и жительницей Новой Риги *Екатериной Добычиной*.



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА Е. ДОБЫЧИНОЙ

► Екатерина, среди наших соседей множество женщин бизнеса, которые реализовали себя в различных сферах – от выпечки кексов, косметики до финансов и даже политики. Но чтобы сажать лавандовые поля – такого в нашей округе точно ещё не было. Расскажи, как у тебя родилась идея такого бизнеса?

Наши с мужем родители живут в Липецкой области. Это место – родина пшеницы, ржи, кукурузы и подсолнуха, место силы, символ моего детства, беззаботности, плодородия, летних каникул. Именно там мы с семьёй приобрели 27 гектаров земли, чтобы всегда быть там, где нам хорошо. Около 4 лет назад на меня снизошло озарение: я хочу са-



жать лаванду! Создавать нечто прекрасное на нашей земле, чтобы у наших детей были такие же яркие воспоминания о детстве.

► Но для такой деятельности нужно как минимум понимать что-то в земледелии. Ты училась на агронома?

На тот момент ни опыта, ни соответствующего образования, ни специальной техники и хозяйства у нас не было. Вообще, я 13 лет проработала в сфере медиа и рекламы, а потом обстоятельства вынудили (в хорошем смысле этого слова) кардинально изменить вектор профессиональной деятельности – я пошла учиться в университет МСХА имени К. А. Тимирязева. А когда мне пришла идея о профессиональном получении эфирного масла и гидролатов из своего сырья, я прошла обучение во французской школе *Aroma Education* на курсе «биохимия масел».

► Но я верно понимаю, что вспахать поле, прополоть сорняки и засыпать в почву семена – это далеко не все действия, которые необходимы, чтобы получить вождеденную картинку французского Прованса?

(Смеется.) Безусловно. Самым сложным было избавиться от предшествующей культуры, в нашем случае – подсолнечника, который там рос. Лаванда – капризная дамочка: ей нужна плодородная, рыхлая, нейтральная почва с определённым составом. Поэтому нужно было подготовить землю к посадкам. Мы несколько раз перепахивали и дисковали почву под посадку. Вносили в неё песок. Самой большой сложностью стало найти качественную рассаду, адаптированную к нашим климатическим условиям. Мы приобрели годовалые кусты, расчеренковали их и высадили 3 500 черенков вручную. Ежегодно их пропалывали, окучивали, проводили омолаживающую обрезку и формировку – обрезая те ветки, которые выходят за общий контур куста, создавая ощущение неряшливости.

► Когда был первый урожай? И сколько сейчас в твоём хозяйстве гектаров?

Три года назад мы собрали наш первый урожай, и это была маленькая победа. Уже в 2022 году нам даже пришлось искать помощников, чтобы собрать новый. На сбор ушла целая неделя. Но полностью всю лаванду мы собрать не смогли. Сейчас у нас 3 гектара лаванды 4 сортов, за которой мы ухаживаем вручную. И планируем дальше расширять наше хозяйство.

► Расскажи, что происходит с цветами после того, как их собрали?

После сборки цветы перебирают, формируют в аккуратные пучки и подвешивают для сушки. Кстати, у нас только ручная сборка соцветий, которая делается в определённое, выверенное время, ручная просушка; далее происходит отгонка масла в медных аламбиках. Французы считают, что у каждого растения есть своя история, которая изменяется и раскрывается в эфирном масле и рассказывается миру через призму полученного аромата. Помимо эфирного масла, из сухоцветов мы целый год делаем свечи, букеты, гидролаты, сувениры, игрушки.

► Какие у тебя планы на будущее?

Развивать внутренний туризм! У нас огромное количество заявок от желающих посетить ферму. Мы планируем построить глэмпинг и гостевые дома, хотим устраивать праздничные мероприятия прямо на полях. ●

Беседовала Анастасия Соболевская

50 brands

ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСЕССУАРЫ

— МЫ ОТКРЫЛИСЬ —



CHAPURIN FREE AGE

SAINT PETERSBURG

Rephase ALTA COSMESI

THANN™

fiftybrands • 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

Концерты



ХИБЛА ГЕРЗМАВА

28 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

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

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



ЛЮБОВЬ УСПЕНСКАЯ

6 ИЮНЯ | 19:30 | 12+

В юбилейном живом концерте певица исполнит все хиты из своего репертуара, а также несколько прекрасных новых хитовых песен.

Билеты от 2 000 руб.
ДК «Подмосковье»
dkpodmoskovie.ru



«ВАЛЕРИЙ СЮТКИН И "СЮТКИН БЭНД"»

2 ИЮНЯ | 17:00 | 12+

«Архангельское» приглашает на открытие 4-го большого летнего сезона джазовых open-air.

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



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



«МОРАЛЬНЫЙ КОДЕКС»

29 ИЮНЯ | 20:00 | 12+

Концерт приурочен к 35-летию группы, ВДНХ станет первым в череде праздничных событий.

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



«ФРУКТЫ»

8 ИЮНЯ | 20:00 | 12+

Известный кавер-бэнд России, покоривший сердца миллионов российских телезрителей.

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



СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ

14 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

В этот вечер музыкант представит программу из его уже любимых меломанам песен.

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



ТАЙКО IN-SPARATION

15 ИЮНЯ | 20:00 | 12+

В ритмах тайко вы услышите капли сильного дождя и разгорающийся пожар.

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



MRS. WORLD RUSSIA

5 ИЮНЯ | 19:00 | 6+

Финальное шоу Всероссийского конкурса красоты Mrs. World Russia – 2024.

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

Под подробную афишу смотрите на нашем сайте www.rr-life.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

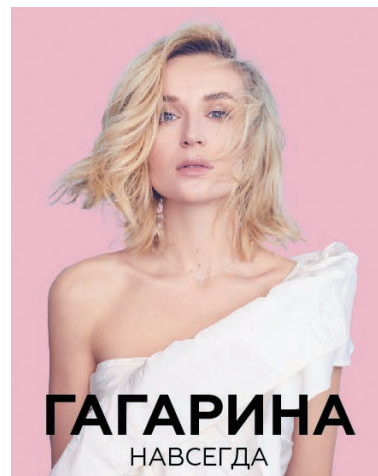


ЮЛИАН СЕМЕНОВ-БРАЙДИ

20 ИЮЛЯ | 17:00 | 12+

Лауреат международных конкурсов, выпускник Парижской консерватории, пианист.

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



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



«ПИКНИК»

1 ИЮНЯ | 19:00 | 12+

Группа «Пикник» проведёт вечер памяти жертв теракта в «Крокус Сити Холле». Билеты на 22–23 марта действительны.

Билеты от 1 200 руб.
livearena.ru

#ЛЕТOLIFE ЛЕТНИЕ КОНЦЕРТЫ НА ВОДЕ

ЯХТ-КЛУБ SHORE HOUSE • LETOLIFEFEST.RU



БАСТА
7 ИЮНЯ | 19:00 | 12+

Артист, чьи песни проникают в глубину сердец его многочисленных поклонников, выйдет на сцену Shore House.

Билеты:
Танцевальный партер 4 500 руб.
Аренда столов 75 000–240 000 руб.



EMIN
14 ИЮНЯ | 19:00 | 12+

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

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



ЮРИЙ АНТОНОВ
19 ИЮЛЯ | 19:00 | 12+

В рамках музыкального фестиваля #ЛЕТOLIFE2024 выступит символ эпохи и звезда советской эстрады.

Билеты:
Танцевальный партер 4 500 руб.
Аренда столов 90 000–180 000 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.

КОНЦЕРТЫ В РОССИИ



САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

ЛЕОНИД АГУТИН
29 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

В этот волшебный вечер зрители погрузятся в невероятно зажигательную атмосферу.

Билеты от 1 800 руб.
«Газпром Арена»
gazarena-tickets.ru



СОЧИ

JONY
29 ИЮНЯ | 22:00 | 18+

Российский поп-певец с азербайджанскими корнями, покоритель чартов и автор «Кометы».

Билеты от 4 000 руб.
ВИНОГРАД
vinograd-sochi.com

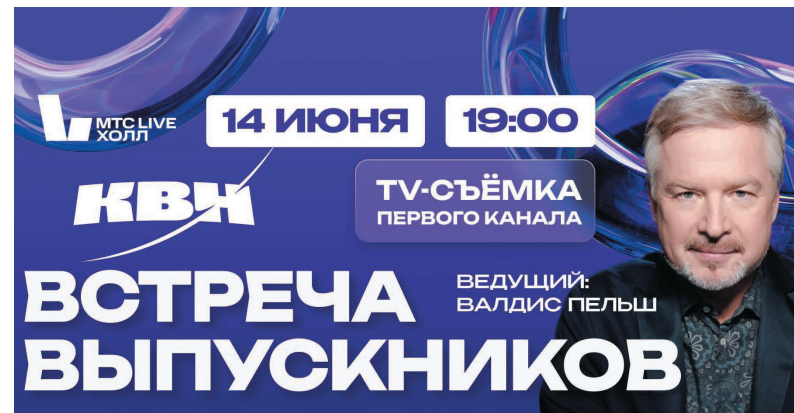


СОЧИ

ИГОРЬ НИКОЛАЕВ
14 ИЮНЯ | 20:00 | 6+

Выступление Игоря Николаева подарит зрителям прекрасное настроение.

Билеты от 2 000 руб.
Концертный зал «Фестивальный»
festival-sochi.ru



ЕКАТЕРИНБУРГ

«ВСТРЕЧА ВЫПУСКНИКОВ КВН»
14 ИЮНЯ | 19:00 | 16+

В Екатеринбурге в пятый раз пройдет незабываемая «Встреча выпускников КВН». В этот день на сцене «МТС Live Холл» соберутся, пожалуй, самые сильные команды Клуба веселых и находчивых.

Билеты от 1 200 руб.
МВЦ «Екатеринбург-Экспо»
ekaterinburgexpo.ru

✈ Детям



БАЛЕТ

«АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК»
9 ИЮНЯ | 14:00 | 6+

Этот волшебный балет детям будет интересен в силу сказочного сюжета, а взрослые будут рады встрече с любимой сказкой.

Билеты от 800 руб.
ГКД
kremlinpalace.org



МУЗЫКАЛЬНАЯ СКАЗКА

«МАЛЕНЬКИЙ ПРИНЦ»
2 ИЮНЯ | 12:00 | 6+

Трогательная история о маленьком мальчике, который путешествует от планеты к планете, познаёт мир и учится любви и дружбе.

Билеты от 400 руб.
Культурный центр «Строгино»
stroginocc.ru



ФАНТАСТИЧЕСКОЕ ШОУ

«ТАЙНЫ ВЕЛИКИХ ОТКРЫТИЙ»
1 ИЮНЯ | 17:00 | 0+

Что может удивить детей XXI века? Только супермегагерои и великие открытия!

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



ОПЕРА

«ПИТЕР ПЭН»
6 ИЮНЯ | 19:00 | 6+

Либретто Марии Тихоновой и Фёдора Бусова по произведениям Джеймса Мэтью Барри, любимым взрослым и детям.

Билеты от 3 000 руб.
Большой театр
bolshoi.ru



КОНЦЕРТ

«АЛИСА В СТРАНЕ ЧУДЕС»
1 ИЮНЯ | 12:00 | 6+

Сказка Льюиса Кэрролла о девочке Алисе, попавшей в волшебную страну через кроличью нору.

Билеты от 1 000 руб.
Музей-заповедник «Архангельское»
arhangelskoe.su

Справочник

ЛЕТНИЕ ЛАГЕРЯ



Гимназия имени Е. М. Примакова

Летняя языковая программа
Learning by doing
Возраст 4–14 лет
Длительность 2 недели
Стоимость от 110 000 руб.
+7 (495) 274-44-44
primakov.school

Городской летний лагерь Школаба и Садики-Шарика

Возраст 6–10 лет
Длительность 2 недели
Стоимость от 50 000 руб.
+7 (989) 573-51-70
shkolab.ru

Ломоносовская школа №5

Летний лагерь «Ломоноград»
Возраст до 14 лет
Длительность 3 недели
Стоимость от 67 000 руб.
+7 (495) 983-33-03
surl.li/sxkbr

PRIMA PLATONIKA

Научный летний лагерь
Возраст 5–14 лет
Длительность 5 дней
Стоимость 29 500 руб.
+7 (495) 369-08-08
platonika.ru

Школа Великих Открытий

Летние каникулы
Возраст 6–12 лет
Длительность 2 недели
Стоимость от 25 000 руб.
+7 (495) 260-83-25
camp.montessori-life.ru

Гимназия Святителя Василия Великого

Летний лагерь
«Хроники Нарнии» – 2024
Возраст 1–7 классы
Длительность 5 дней
Стоимость 29 000 руб.
+7 (495) 594-01-01
vasiliada.ru



Школа героев

Лагерь для мальчиков в Жуковке
Возраст 4–14 лет
Длительность от 5 дней
Стоимость по запросу
hero-camp.ru

Школа искусств Tempo-Studio

Летний лагерь с проживанием на Новой Риге
Возраст от 9 лет
Длительность 14 дней
Проживание в парк-отеле «Снегири»
Стоимость по запросу
+7 (495) 220-03-93
tempo-studio.ru



Школа «Династия»

Летний лагерь
Возраст 5–14 лет
Длительность 1 неделя
Стоимость 36 000 руб.
+7 (495) 324-27-09
dynastyschool.ru

Russian International School

Международный летний лагерь
Возраст 2–12 лет
Длительность от 7 дней
Стоимость по запросу
+7 (495) 974-04-55
rischool.info

Pride Wellness Club

Детский кемп
Возраст 5–16 лет
Длительность 1–12 дней
Стоимость от 14 000 до 112 000 руб.
+7 (495) 785-33-33
camp.club-pride.com

«Планета Детей»

Лагерь в Светлогорье
Возраст 7–12 лет
Длительность 14 дней
Стоимость от 32 200 руб.
+7 (915) 304-50-85
detey-planeta.ru

Школа «Перемена»

Летний клуб с проживанием
Возраст 6–15 лет
Длительность 11 дней
Стоимость по запросу
+7 (495) 178-04-84
peremenapark.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 ресторанный-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 эlegantного возраста познакомится с интеллигентным парнем до 70 для совместного сибаритства, 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



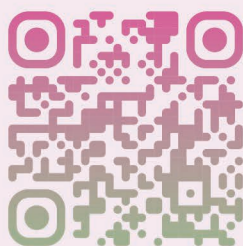
Ищу серьёзные отношения, партнёра по жизни! О себе: интересная, красивая, умная татарочка, зелёные глаза, возраст 36 лет, рост 170 см. Имею активную жизненную позицию и много интересов. Лейсан.
+7 (996) 337-79-97

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



ART WOMAN | СТУДИЯ ШАРОВ И ТВОРЧЕСТВА

- ТОВАРЫ ДЛЯ ПРАЗДНИКА
- ВОЗДУШНЫЕ ШАРЫ
- ФОТОЗОНЫ
- АРТ-ДЕВИЧНИКИ
- МАСТЕР-КЛАССЫ



+7 (926) 318-04-02

ЖК «НОВАЯ РИГА», УЛ. РОМАНОВСКАЯ, Д. 5, П-Д 3/48

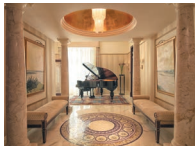
РЕКЛАМА НА РУБЛЁВКЕ life ПРЕДСТАВЛЯЕТ

Ну что, соскучились?

АВТОРСКОЕ ИНТЕРВЬЮ-ШОУ ИЛЬИ КРЕМЕРА

СМОТРИТЕ НА ВИДЕОПЛАТФОРМАХ И RR-LIFE.RU

6



Знаковые люксы в «Европе»
Новая программа «Гранд Отеля Европа» расширяет границы комфорта.

8



«Бедные дети»
Как пережить ЕГЭ — педагог-психолог Александра Макаеева.

9



Скульптор КРАСИВОГО ТЕЛА
Основатель студии «Йога на Рублёвке» Анастасия Гамаюнова — о том, как получить фигуру мечты.

№10 (142)



газета

НА РУБЛЁВКЕ *life*

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

narublevkerigelife

27 МАЯ 2024

rr-life.ru 16+

DREAM HOUSE

2 ЭТАЖ

ДЕТСКИЙ УНИВЕРМАГ

0+

РЕКЛАМА

Ольга Бузова

**«ПОМНИТЕ:
ЖИЗНЬ ОДНА.
КАЙФУЙТЕ!»**

*Телеведущая, певица,
актриса театра
и кино, дизайнер —
о тайм-менеджменте,
своих проектах,
любимых соведущих,
миллионах подписчиков
и настоящей дружбе.*

стр. 4



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ОЛЬГИ БУЗОВОЙ

**НОВЫЕ УЧАСТКИ
УНИКАЛЬНЫЙ МИР. ВАШ.**

VILLAGIO
ESTATE

MILLENNIUM PARK



В МИРЕ

Первой страной, которую посетил Владимир Путин после инаугурации, стал Китай.



Визит был приурочен к 75-й годовщине установления дипломатических отношений между двумя странами. Президент прилетел в

церемониях открытия Года культуры России и Китая, VIII российско-китайского ЭКСПО и IV Российско-китайского форума по межрегиональному сотрудничеству. Как ожидается, следующая встреча двух лидеров состоится в октябре на саммите БРИКС в Казани. ●

Поднебесную не один, а с большой делегацией, состоящей из министров и глав компаний. В результате двухдневного визита стороны подписали 10 совместных документов. Среди них – концепция развития острова Большой-Уссурийский и договорённости о создании межграницного резервата «Земля больших кошек». Также был подписан меморандум о проведении форума БРИКС и договоры о медиасотрудничестве.

Лидеры двух стран приняли участие в

В РОССИИ

«Аэрофлот» запускает программу «Шаттл» для полётов между Москвой и Санкт-Петербургом.



12 часов до вылета и не позже чем за 40 минут до изначального времени вылета. ●

С 1 июня самолёты между Шереметьево и Пулково будут летать с интервалом в 15 минут, а между Внуково и Пулково – каждые 30 минут. Всего за сутки будет осуществляться до 70 рейсов.

При этом пассажиры смогут бесплатно обменять билеты под кодом SU на перелёт между московскими и петербургским аэропортами в течение 12 часов до и после времени первоначального рейса. Это можно сделать на стойке регистрации или по телефону контактного центра за

ЦИФРА



91 МИЛЛИОН ПассажиРОВ ПРИМЕТ В ЭТОМ ГОДУ МЕЖДУНАРОДНЫЙ АЭРОПОРТ ДУБАЯ. ЭТО БУДЕТ РЕКОРДНОЕ ЗНАЧЕНИЕ.

ТОЛЬКО ЗА ПЕРВЫЕ ТРИ МЕСЯЦА ЭТОГО ГОДА ХАБ ОБСЛУЖИЛ БОЛЕЕ 23 МЛН ЧЕЛОВЕК, ЧТО НА 8,4 % БОЛЬШЕ, ЧЕМ ЗА ТАКОЙ ЖЕ ПЕРИОД 2023-ГО.

НА РУБЛЁВКЕ

В Звенигороде заканчивается восьмилетняя реставрация одного из старейших храмов Подмосковья.



Успенский собор Звенигорода – уникальный памятник раннемосковского зодчества – практически полностью сохранился до наших дней. Восемь лет реставраторы вели работы по восстановлению первоначального облика собора. Рабочие воссоздали окна, полы, внутренние лестницы, дверные проёмы и белокаменный резной пояс, применяя уникальную технику притёсывания камней с нулевым швом. Особое внимание было уделено тому, чтобы сохранить в первозданном виде прилегающую территорию.

За всё время реставрации храм не закрывался для посетителей ни на один день. Специалисты утверждают, что восемь лет – это нормальный срок для научной реставрации памятника XIV века. ●

Media & Publishing

БОЛЬШЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ НОВОСТЕЙ НА НАШИХ КАНАЛАХ

@narublevkerigelife

go.rr-life.ru

ТРЕНДЫ

Дизайн интерьеров



Времена СССР. Гостиную в этом сезоне модно декорировать элементами из 80-х: жалюзи под дерево, виниловыми пластинками и диско-логографическими переливами цвета. ●



Шах и мат. Для украшения террасы или беседки выберите принт «шахматная клетка» на подушках, пледах или скатерти. Подойдёт любое приятное сочетание оттенков. ●



Фруктовый сон. В спальне используйте абрикосовый или персиковый оттенки. Они помогут восстановиться после тяжёлого дня, окутают теплом и умиротворением. ●

СОБЫТИЯ



Первый этап Международного парусного турнира **Tensor International Cup – 2024** пройдёт в рамках спортивной программы Петербургского международного экономического форума. В регате примут участие 30 команд и более 120 яхтсменов.

► п. Пестово, 30 мая – 2 июня, яхт-клуб **Tensor Sailing Club**



Проекты «Арт-пикник» и «Проект: ПОЭТ» в этом году объединились в один большой **литературный фестиваль**. На сцене своё творчество представят народные артисты РФ Константин Райкин, Алексей Кравченко и Виктор Сухоруков.

► р. п. Большие Вязёмы, 7–9 июня, Музей-заповедник А. С. Пушкина



В подмосковных парках начался проект «**Общественный огород**». Участники научат ухаживать за посадками, а все желающие смогут вырастить и собрать собственный урожай в деревянных боксах, установленных на парковых территориях.

► Московская обл., 27 мая, welcome.mosreg.ru

«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 10 (142) подписан в печать 24.05.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринбургский, ш.б. Обьёдного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, пом. 311-часть. № ДБ-00002442 от 20 мая 2024 г.

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

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

www.rr-life.ru

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

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, Нулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина**
 Департамент маркетинга **Мария Белкина**
 Департамент логистики **Лу Ли, Борис Волков**
 Над номером работали: **Анастасия Соболевская, Ренат Камбиев, Ольга Шостак, Александра Макассеева, Анастасия Гамаюнова, Галина Башкирова, Надежда Гуськова, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.**

Время ПЕРЕМЕН

После инаугурации Владимира Путина в Правительстве РФ и Администрации Президента РФ произошли значительные кадровые перестановки, многие из которых стали неожиданностью.



ФОТО: KREMLIN.RU

Самые большие изменения коснулись силового блока. Бывший первый вице-премьер Андрей Белоусов назначен министром обороны РФ, заменив Сергея Шойгу, который занимал этот пост 12 лет. Шойгу, в свою очередь, стал секретарём Совета безопасности России.

Президент отметил, что Белоусов, возглавлявший в прошлом Минэкономразвития и курировавший экономический блок на посту вице-преьера, «прекрасно понимает, что нужно сделать для того, чтобы экономику всего силового блока и министерства обороны как ключевого звена этого блока вписать в общую экономику страны». «Это чрезвычайно важная вещь. Имею в виду, что с этим связано и инновационное развитие промышленности, и учёт возможностей экономики, бюджета», – заявил президент.

ЦИФРА

81,1 % РОССИЯН ДОВЕРЯЮТ ПРЕЗИДЕНТУ ВЛАДИМИРУ ПУТИНУ, А 78,7 % ОДОБРЯЮТ ЕГО РАБОТУ, СООБЩАЕТ ВЦИОМ.

ПРЕМЬЕР-МИНИСТРУ МИХАИЛУ МИШУСТИНУ ДОВЕРЯЮТ 65 % РОССИЯН.



ФОТО: GOVERNMENT.RU

Изменения коснулись не только силовиков, но и администрацию президента. Максим Орешкин, бывший помощник главы государства, стал заместителем руководителя аппарата президента. Алексей Дюмин, экс-губернатор Тульской области, назначен помощником президента. Николай Патрушев, ранее секретарь Совета безопасности, также получил должность помощника президента.

Перешли на федеральные должности сразу несколько глав регионов. Антон Алиханов, экс-глава Калининградской области, стал министром промышленности и торговли. Роман Старовойт, бывший губернатор Курской области, назначен министром транспорта. Сергей Цивилев, экс-губернатор Кемеровской области, возглавил Минэнерго. Михаил Дегтярёв, ранее губернатор Хабаровского края, стал министром спорта. Оксана Лут, и. о.

замминистра сельского хозяйства, назначена министром сельского хозяйства.

Масштабные кадровые перестановки могут существенно повлиять на дальнейшее развитие регионов и стратегических направлений в работе правительства. Чего нам ждать от новых кабинетов? Время покажет, но одно известно точно: новые люди выбраны не случайно, впереди нас ждёт только конструктивное, тщательно спланированное и замечательное во всех отношениях будущее. ●

СПРАВКА



ФОТО: СТРУКТУРА.МИНОБОРОНЫ.РФ

Андрей Белоусов, родился 17 марта 1959 года в Москве, окончил экономический факультет МГУ с отличием.

С 1986 по 1990 год он работал в Институте экономики и прогнозирования научно-технического прогресса Академии наук СССР. Затем, до 2006 года, был старшим научным сотрудником и заведующим лабораторией в Институте народно-хозяйственного прогнозирования РАН. В 2000-х годах Белоусов возглавлял Центр макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования.

С 2006 по 2008 год занимал пост замминистра экономического развития и торговли, затем работал директором департамента экономики и финансов аппарата Правительства РФ. В 2012–2013 годах Белоусов возглавлял Минэкономразвития, а с 2013 по 2020 год был помощником президента России по экономическим вопросам.

В январе 2020 года Андрей Белоусов был назначен первым заместителем председателя Правительства РФ. На этой должности он курировал разработку основных направлений социально-экономического развития страны.



STAFF CONCIERGE

ПРЕМИУМ-СЕРВИС
ПО ПОДБОРУ ДОМАШНЕГО ПЕРСОНАЛА



ПОДБЕРЁМ ДЛЯ ВАС ЛУЧШИХ!

водителя

домработницу

повара на кухню

садовника на участок

няню для детей

охрану и телохранителя

+7 (977) 777-80-20

STAFF-CONCIERGE.COM

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

Ольга Бузова

«ПОМНИТЕ: ЖИЗНЬ ОДНА. КАЙФУЙТЕ!»

► Миша Галустян легко адаптировался к Китаю? Тебе с ним комфортно работать? (С улыбкой.)

Я обожаю работать с Мишей. Он потрясающий соведущий. Мы с ним вместе уже столько проектов провели, что чувствуем друг друга. Нас многие организаторы хотят уже парно приглашать на корпоративы, на свои дни рождения и свадьбы. Мы готовы, правда бронировать нужно заранее. С датами у нас сложно!

► Другое шоу, которое сейчас выходит на ТНТ, – «Это нормально?». В нём твой коллега по цеху – Дмитрий Дибров. Можно сказать, гуру телевидения и ведущий с колоссальным опытом. У вас такое же взаимопонимание на площадке?

С Дмитрием Александровичем у нас сразу произошёл коннект. Мы встали в кадр, и синхронизация прошибла нас насквозь. Нам друг с другом комфортно работать. Он мэтр отечественного телевидения, с ним интересно быть как в кадре, так и за кадром. У Дмитрия Александровича всегда интересные истории, он всегда что-то рассказывает – и это очень познавательно и захватывающе. Я с нетерпением жду каждой нашей встречи.

► Расскажи, чего ждать поклонникам в грядущем летнем сезоне?

Сейчас у меня вышел новый клип на трек «Гамбит». Это большая премьера, посвящённая моему 20-летию на ТВ. Я долго думала, когда выпустить эту песню, долго над ней работала и сделаю вот такой сюрприз и подарок для всех поклонников. В этой работе я совершенно другая. «Гамбит» стал для меня своего рода экспериментом, который удался.

► У тебя 24 миллиона подписчиков. Понятно, что при такой популярности, помимо фанатов, существуют и недоброжелатели. Хейтеры. Есть какой-то секрет, как справляться психологически с негативом в социальных сетях и комментариях?

Как я ответила выше, 15 мая было 20 лет, как я на ТВ. Именно в этот день в 2004 году меня впервые показали в реалити-шоу «Дом-2» на телеканале ТНТ. И конечно, за эти годы было много всего, да и негатив вокруг меня присутствовал всегда – просто потому, что есть люди, которым я не нравлюсь. Меня это всегда обижало, я не понимала, почему так. А потом как-то отпустила ситуацию, поняла, что не могу всем нравиться. Меня любят миллионы людей, и я обращаю внимание на их любовь, на их позитивные комментарии. Если



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ОЛЬГИ БУЗОВОЙ

► Оля, все знают, что ты трудоголик, поэтому на вопросы о твоих проектах уйдёт целый день. Скажи, как ты всё успеваешь? Сон присутствует в твоей жизни?

Это самый частый вопрос. (Смеется.) Да, сон есть! Хотелось бы больше. Я всегда легко засыпаю в самолётах, машинах, поездах и везде, где можно немного вздремнуть. У меня есть команда, есть график, и по нему я живу. В нём расписаны все мои личные дела, съёмки, проекты и гастроли. Поэтому намеченное успеваю. Хотелось бы больше времени, конечно, на отпуск, на общение с друзьями и ещё парочку интересных проектов. Но время, к сожалению, не резиновое.



ФОТО: ИРИНА АНИСИНА

► Тогда поговорим о самых актуальных шоу на сегодняшний день. Например, «Сокровища императора», шоу, которое снималось в Китае. Случались ли там какие-то смешные моменты или, возможно, форс-мажорные ситуации?

Съёмки в других странах – это всегда что-то экстремальное. Особенно на подобных шоу. Мы зачастую зависим от погоды и многих факторов, которые не может контролировать человек. Так, например, на съёмках в Африке в один из сезонов случился ураган, который не только снёс съёмочную площадку, но и разбил несколько камер. Пришлось восстанавливать всё, что строилось несколько месяцев, в считанные часы, срочно привозить из Москвы новое оборудование. В Китае ураганов не было, но дождь зачастую корректировал наши планы на моторы.



кому-то важно написать мне гадость под фото или видео в моих личных социальных сетях, пусть пишут. Главное – чтобы им стало легче на душе.

► Ты упомянула «Дом-2». Этот проект принёс тебе первую популярность. Можешь вспомнить свои эмоции и ощущения, когда тебя стали узнавать на улице?

Я не верила, вообще не могла понять, как я попала в телевизор. Когда мы впервые через месяц вышли за периметр, я была в шоке, почему меня окружают люди, кричат моё имя и просят автографы. Сейчас уже мало кто помнит, но тогда, в 2004 году, у нас не было телефонов и мы не покидали периметр, когда хотели. Всегда были под присмотром администраторов, живя в информационном вакууме. И так было всё время участия в шоу. Поэтому, когда сейчас мне рассказывают про происходящее с 2004 по 2008 год, я зачастую не в курсе всего. Мы не смотрели телевизор, не слушали радио, не пользовались мобильной связью, и компьютеров у нас тоже не было, как и газет с журналами.



► У многих известных людей и бизнесменов их аккаунты ведут помощники и SMM-менеджеры. По моей информации, ты все свои социальные сети ведёшь сама лично. Это правда? И как это возможно успевать?

Да, я все свои социальные сети веду только сама. Паролей от моих страниц нет ни у кого. Это моё – как я могу кому-то доверить передавать за меня мои мысли? Ведь так, как я, их никто не сможет сформулировать. Мой слог и сленг все знают. Я не готова обманывать своих подписчиков постами и публикациями, написанными другим человеком. К тому же у меня всегда есть возможность найти 15 секунд, чтобы записать короткое видео для своих подписчиков.

► Назови лайфхак продуктивности от Ольги Бузовой.

Вести график. Спорт. И желание создавать историю. Это то, что всегда меня мотивирует.

► В сфере шоу-бизнеса очень трудно обзавестись настоящими друзьями. Расскажи, у тебя такие есть?

Слово «друг» для меня имеет очень серьёзный смысл. Так я могу назвать только тех людей, которые со мной рядом долгие годы. И в горе, и в радости. Все мои близкие друзья не из шоу-бизнеса. У меня есть подруга Оля, мы дружим без малого

20 лет. Это большой срок. Я могу положиться на неё в любой ситуации. Она будет счастлива за меня, если я буду радоваться, и будет реветь со мной, если мне будет плохо.



ФОТО: ПРЕДОСТАВЛЕНО ПРЕСС-СЛУЖБОЙ ОЛЬГИ БУЗОВОЙ

“ Слово «друг» для меня имеет очень серьёзный смысл. Так я могу назвать только тех людей, которые со мной рядом долгие годы. И в горе, и в радости.



ФОТО: ИРИНА АНИСИНА

► Как предпочитаешь проводить свободные минуты отдыха? Существует ли у тебя хобби?

Это встречи с подругами. Поход в театр или поездка за город, например в ту же баню. Или если есть несколько дней, то это может быть полёт в Сочи – покататься на лыжах. Ещё в Сочи люблю уходить в горы. Там прекрасная природа.

► Ты живёшь в квартире. Скажи, никогда не было желания переехать за город?

Переехать для жизни за город, в дом, я пока не вижу возможности. Из-за наличия множества дел в Москве мне комфортнее жить в квартире в центре, чтобы не тратить время на дорогу. Но я мечтаю о загородном жилье, где смогу с удовольствием проводить время.

► А получается собирать дома друзей? Или любишь сама ходить в гости?

Редко, но, конечно, по возможности мы собираемся. Но мы как в мемах из социальных сетей про друзей, которым за 30 лет. Нам всем уже сложно собраться, потому что у всех свои планы, семьи и заботы. Но мы с девочками всё равно стараемся проводить время вместе. Потому что дружба для меня – это не просто переписки в Ватсапе, это встречи, посиделки и разговоры!

► Есть ли любимые места на Рублёвке или Новой Риге? Куда приезжаешь с удовольствием?

На Риге я люблю «Агаларов Эстейт», это потрясающее место. Я там часто бываю. А на Рублёвке это «Причал» и «Марио»!

► И напоследок – пожелание нашим читателям от тебя. Помните: жизнь одна. Кайфуйте! ●

Беседовал Роман Кузнецов




genius mate™

КАПСУЛЬНЫЕ КОЛЛЕКЦИИ — ЛИМИТИРОВАННЫЙ ТИРАЖ БЕЗ ПОВТОРЕНИЯ

ЛИМИТИРОВАННЫЙ ВЫПУСК ЛЕТНИХ ХЛОПКОВЫХ ФУТБОЛОК ДЛЯ МАЛЬЧИКОВ И ДЕВОЧЕК ОТ GENIUS MATE.

ТАКОЙ УЖЕ НИКОГДА НИ У КОГО НЕ БУДЕТ!

Онлайн-бутик **GENIUSMATE.RU**



РЕКЛАМА



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА «ГРАНД-ОТЕЛЬ ЕВРОПА»

Пожалуй, сегодня сложно встретить культурного человека, кто не был бы наслышан об этом месте, а многие из наших соседей частенько здесь останавливаются, приезжая в Северную столицу.

История отеля берёт своё начало аж с 1875 года. За полтора столетия номера «Гранд Отеля Европа» повидали Билла Клинтона, Жака Ширака, Гельмута Коля, Михаила Горбачёва. Гостили здесь и Лучано Паваротти, Пётр Чайковский, Фаина Раневская, Игорь Стравинский и Иван Тургенев. В этих стенах пели Элтон Джон и Уитни Хьюстон. Даже сам император Николай II встречал здесь принца Сиама. Бернард Шоу и Максим Горький, Дмитрий Шостакович и Сергей Прокофьев... Бывали в «Гранд Отеле Европа» и многие другие персоны, чьи имена навеки вписаны в историю мира.

Сам отель располагается в сердце Санкт-Петербурга – на углу Невского, в окружении таких достопримечательностей, как филармония, Русский музей, Михайловский театр и храм Спаса на Крови.

Воспользоваться новой программой «Знаковые люксы» могут гости президентского крыла. К слову, оно располагает самыми просторными в городе люкс-апартаментами «Империал» (350 квадратных метров) и тремя президентскими люксами в стиле русского авангарда.

Из привилегий программы можно отметить работу индивидуального консультанта перед заездом, быстрый и комфортабельный трансфер от аэропорта до отеля, регистрацию заезда и выезда, оформляемую непосредственно в номере. К услугам постояльцев президентского крыла – персональный дворецкий. Вы можете как заказать завтрак в номер, так и попробовать в ресторане блюда с богатого буфета; в вашем распоряжении также неограниченный мини-бар в апартаментах. Приятным бонусом станет комплимент – набор косметики класса люкс в ванной комнате, сертификат на спа-процедуру по выбору и услуги прачечной, что очень удобно в поездке.

«Гранд Отель Европа» потрясает с парадного входа. Ты словно проходишь через портал в параллельную вселенную... Ещё с порога это место окутывает своих гостей непередаваемой атмос-



ферой изысканности. И ты чувствуешь ни с чем не сравнимый трепет и буквально кожей ощущаешь, что каждый сантиметр этого пространства пропитан богатой историей, духом роскоши и гостеприимства, возведённых в культ.



Знаковые люксы В «ЕВРОПЕ»

С новой программой легендарного «Гранд Отеля Европа», благодаря которой расширяются границы комфорта, познакомилась Анастасия Соболевская.

Что касается самих апартаментов, то русский авангард – это сложное, разнородное и противоречивое направление в искусстве, развивавшееся с 1907 по 1932 год и нашедшее продолжение в номерах отеля.

Автором идеи оформления апартаментов стал Адам Тихани – признанный эксперт в создании инновационных интерьеров класса люкс. В убранстве каждого номера можно без труда увидеть руку великих мастеров, благодаря которым Россия заняла



так и деловую встречу. Просторная спальня, роскошная, отделанная мрамором ванная комната и дополнительная гостевая, холл. Мини-кухня, которая оборудована мини-баром и сетями для чая и кофе. Представительницам прекрасной половины по душе придётся будуар с гардеробной, зеркала в пол и органично вписанный в про-

“ В убранстве каждого номера можно без труда увидеть руку великих мастеров, благодаря которым Россия заняла лидирующие позиции в мировом искусстве начала XX века.

лидирующие позиции в мировом искусстве начала XX века, – Малевича, Кандинского, Архипенко, чьи имена и названы апартаменты.

«Малевич» – это геометрические формы и смелая цветовая гамма, характерные для работ художника. Здесь присутствует лепной декор в виде амуров и остеклённая терраса.

Уникальная черта «Архипенко» – чувственные линии тёплых тонов. А столешница обеденного стола выложена натуральным перламутром.

«Кандинский» же – это беспредметный абстракционизм, эстетика визуального взаимодействия линий, форм и игры цветовых пятен, которыми славился один из основоположников абстракционизма.

По планировке все эти апартаменты похожи. В каждом есть гостиная, обеденный стол на 10 персон. Это действительно прекрасное место, где можно провести как романтический ужин,



странство туалетный столик. Весьма уютно, по-домашнему расставлена мягкая мебель. Кресла, кушетки, угловые диваны, пуфы – всё это изобилует валиками и подушками. Богатые шерстяные ковры на полах гармонируют с абстрактными сюжетами на полотнах, созданных современными художниками по мотивам творчества Малевича, Архипенко и Кандинского.

Отдельного внимания заслуживают видовые характеристики номеров. Все президентские апартаменты выходят окнами на Михайловскую улицу и здание филармонии. ●



От чего болит СПИНА

О симптомах грыжи межпозвонкового диска, причинах и методах её лечения – руководитель Центра нейрохирургии Клинического госпиталя «Лапино», нейрохирург, к. м. н. **Ренат Леонидович Камбиев**.



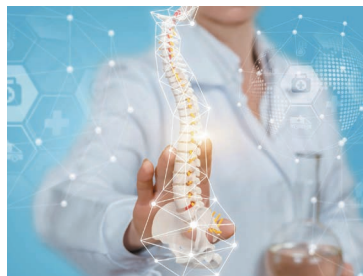
ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА КГ «ЛАПИНО»

По данным Всемирной организации здравоохранения, 80–83 % взрослого населения земли страдают от периодических болей в позвоночнике, это может касаться поясничного, грудного и шейного отделов. Грыжа межпозвонкового диска – это болезнь опорно-двигательного аппарата, при которой диск выпячивается в позвоночный канал. В этом месте происходит сдавление нервов, что вызывает сильные болевые ощущения и нарушает жизнедеятельность. С возрастом диски становятся менее эластичными, питание тканей ухудшается, что увеличивает риски появления грыж. Также среди основных причин – лишний вес, остеохондроз, нарушение осанки, сидячий образ жизни, травмы позвоночного столба, возрастные изменения.

Определить межпозвонковую грыжу можно по боли, которая усиливается при физических нагрузках. Прострелы, которые отдают в бедро, ягодицы, стопы, грудь, нарушение чувствительности конечностей, скованность движений, частые головные боли, головокружения, мышечная слабость, онемение конечностей, а также нарушение функции кишечника и мочеполовой системы – все эти симптомы свидетельствуют о наличии проблемы.

Если консервативное (нехирургическое) лечение не помогает и у пациента сохраняется длительный и интенсивный болевой синдром, требуется консультация нейрохирурга. В случае необходимости врач назначит пациенту МРТ- и КТ-исследования проблемного отдела, которые позволят определить как саму грыжу, её стадию, так и степень сдавления корешков и спинного мозга.

Наиболее эффективный метод лечения грыж межпозвонковых дисков – декомпрессия спинномозгового нерва. Микродискэктомия с использованием операционного микроскопа на сегодняшний день является стандартным методом хирургического лечения грыж межпозвонковых дисков. Все манипуляции выполняются под большим увеличением, таким образом метод является безопасным.



Эндоскопические вмешательства на позвоночнике с применением микрохирургического инструментария и встроенной видеокамеры в настоящее время приобретают всё большую популярность, позволяют ещё больше минимизировать хирургический доступ. Активация пациентов после малоинвазивной операции разрешается уже на следующий день. Восстановительные процедуры и двигательный режим назначаются в индивидуальном порядке, с учётом возраста, состояния и физических возможностей человека. В среднем полное восстановление длится 3–6 месяцев. ●



Рекомендации о том, как поддержать организм подрастающего при подготовке к ЕГЭ и ОГЭ, от детского невролога, специалиста педиатрического отделения многопрофильного медицинского центра Premier Medica **Ольги Шостак**.

В первую очередь подготовка не должна быть монотонной: не лучшая идея учить с утра и до вечера. Обязательно нужно соблюдать режим сна и отдыха и выделить время для прогулки на свежем воз-

Рецепт ЗАВЕТНОЙ ПЯТЁРКИ

духе. В идеале совмещать прогулку с физической активностью, это поможет восстановить силы для занятий. Часто бывает, что при длительной статичной позе начинает уставать спина. В этом случае хорошим вариантом будет переместиться на пол и продолжать заниматься лёжа.

Поддерживать высокую умственную активность в этот период хорошо помогает правильное питание, которое должно включать рыбу, морепродукты, птицу, творог.

Нужно помнить и о поддержании водно-электролитного баланса. Помогут в этом такие средства, как «Аквагидрон» и «Регидрон Био». Очень важны витамины группы В и фолиевая кислота, а из микроэлементов – железо и магний.

Справка. Магний – незаменимый помощник в регуляции обмена веществ, передающих сигналы в головном мозге и нервной системе. Элемент регулирует нервное возбуждение, поддерживает память и остроту внимания, нормализует эмоциональный фон, снижает уровень стресса. Дефицит магния чреват повышением уровня беспокойства, нервозностью, страхом, бессонницей, усталостью, снижением внимания и памяти. ●



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



РЕКЛАМА

«Бедные дети»

О том, как пережить ЕГЭ, – педагог-психолог, член «Объединения счастливых людей», эксперт по вопросам психосоматики, автор трансформационной игры «Самая лучшая мама» **Александра Макасева**.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ЕГЭ – три буквы, пробегающие холодком по жилам родителя. Стресс. Повторяющийся в зависимости от количества детей. Что тогда говорить о подростках? О тех, кто вышел из категории «детство» и ещё не заскочил в категорию «взрослый»?

Время, когда начинают бушевать гормоны – и неважно, знаешь ты что-то об этом или нет. Когда тело становится незнакомым, неуправляемым и с «подставой». Когда уже не отмахнёшься от ответственности за то, что ты делаешь, как реагируешь и какие принимаешь решения, но прав взрослого, ценного опыта, навыков и финансовых возможностей ещё нет. Бесконечный информационный поток, с которым эмоционально не справляются даже взрослые. Ожидания со стороны взрослых. Учителей и родителей. Стресс, в основе которого лежит страх. Страх на уровне тела провоцирует напряжение мышц, учащает пульс и дыхание, повышает артериальное давление.

Подростки живут в состоянии страха подготовки к экзаменам минимум год! В среднем – 2–3, это 365–1095 дней! Страх, который связан с самыми значимыми взрослыми – нами, родителями. «Не поступишь», «не сможешь прокормить семью», «какой позор», «для чего я столько платил репетиторам»... Не оправдать ожиданий – огромный стресс для подростка. Честно – да для любого человека. Даже мы, взрослые, на это «ведёмся».

А как выжить тем, у кого ещё нет нашего опыта, знаний и мудрости, – нашим детям? Тем, для кого мы должны быть опорой, потому что мы – самые близкие. По факту рождения.

Простые рекомендации.

Реальные для каждого родителя:

1. Следите за балансом воды в организме ребёнка. Она помогает усваивать информацию. Любое обучение – это мини-стресс

и новая информация, на переработку и усвоение которой нужна энергия. Не провоцируйте его на употребление стимулирующих напитков – кофе, крепкого чая, энергетиков.

2. Отслеживайте (неагрессивно и ненавязчиво) его питание. С утра – жиры (стимулируют работу желчного и печени). Сало, сливочное масло, авокадо, жирная рыбка.

3. Физика! Включаем тело! Физическая нагрузка, упражнения, движения положительно влияют на когнитивные функции (способность понимать, познавать, изучать, запоминать). Улучшают память, внимание, скорость мышления и интеллектуальные способности.

4. Благословляйте. Можете вслух, если в ваших отношениях с ребёнком это приемлемо. Если уже начались трения, делайте это молча. Мысленно. Смотри на него, спящего, утром, готовя ему завтрак или закрывая за ним дверь, когда он уходит. Родительское благословение – мощная сила, дающая опору, поддержку и силы. Даже если невидима. Неверие в своего ребёнка – огромная дыра, куда уходит всё та же энергия.

5. Обязательно добавьте качественный магний и хорошую (очищенную) омега-3. Магний участвует более чем в 300 процессах организма, а выводится при малейшем стрессе. Мы сегодня живём в хроническом стрессе. Не скидывайте это со счетов. Кстати. Магний включите и в свой рацион. Очень помогает смотреть на своих детей любящими глазами, с успокоенной нервной системой. Поверьте. Проверено мамой-психологом.

6. Верьте в своего ребёнка. Если не вы, то кто? Дети бывают разные. Но ваш ребёнок подарил вам уникальный опыт родительства. И он достоин уважения.

7. Говорите своему ребёнку слова поддержки. Всё остальное ему скажут другие, не переживайте. Верьте в него больше, чем он сам. И он будет расти дальше того, что пока видит.

8. Смейтесь с ребёнком чаще. Находите поводы. Уделяйте этому внимание. Шутите. Учитесь делать это сами, учитесь у своих

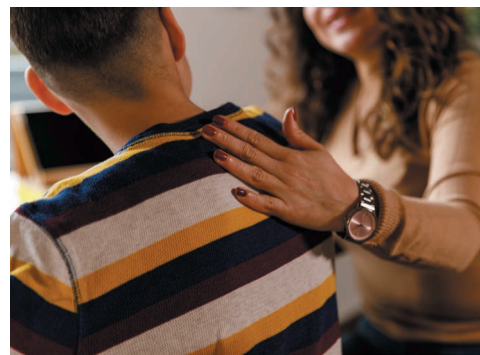


ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА А. МАКАСЕВОЙ

детей. Развить чувство юмора возможно. Это уникальный ресурс, данный каждому в бесплатное пользование.

Всё проходит. Жизнь – это не только ЕГЭ.

Собирайте из пазлов картину жизни с интересом, любовью и по возможности легче. ●

ОБЪЕДИНЕНИЕ СЧАСТЛИВЫХ ЛЮДЕЙ

happypeople.site

РЕКЛАМА

У меня растут года, БУДЕТ И СЕМНАДЦАТЬ...

ТОП-5 ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЙ – В НАШЕМ РЕЙТИНГЕ.

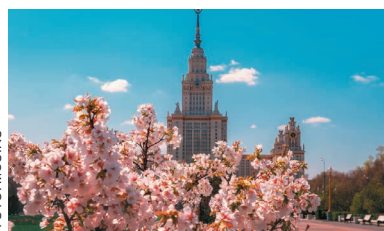


ФОТО: MSU.RU

Московский государственный университет им. М. В. Ломоносова

Сегодня МГУ – это 125 специальностей по направлениям: математика, физика, химия, география, биология, информационные технологии, биотехнологии и биоинженерия, экология, геология, филология и журналистика, лингвистика и иностранные языки, история и археология.



ФОТО: МЕРН.РУ

Национальный исследовательский ядерный университет МИФИ

В НИЯУ можно освоить одну из 74 специализаций. Здесь изучают ядерную энергетику и теплофизику, прикладную математику и информатику, механику материалов, программную инженерию, фотонику и оптоинформатику, высокотехнологические плазменные и энергетические установки, лазерные технологии.



ФОТО: МПТ.РУ

Московский физико-технический институт

Направления подготовки бакалавриата и специальности в вузе: биотехнологии, физика и астрономия, информатика и вычислительная техника, информационная безопасность, электроника, радиотехника и системы связи, физико-технические науки и технологии, промышленная экология и биотехнологии, нанoeлектроника.



ФОТО: MOS.RU

Московский государственный технический университет им. Н. Э. Баумана

На выбор учащихся – 89 специализаций по направлениям: боеприпасы и взрыватели, высокотехнологические плазменные и энергетические установки, дизайн, инноватика, информатика, проектирование авиационных и ракетных двигателей, ракетные комплексы и космонавтика, робототехника военного назначения.



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Медицинский университет МГИМО-МЕД

Программа подготовки «Лечебное дело» МГИМО-МЕД включает изучение гуманитарных, социальных, экономических, математических, естественнонаучных, медико-биологических и профессиональных дисциплин, прохождение практик и выполнение научно-исследовательской работы, а также углубленное изучение хирургии и терапии.

SKOLCA TRAVEL: познавая мир

Инновационная частная школа SKOLCA запускает летние исследовательские путешествия, в которых подростки познакомятся с местом через его культуру, сообщество, индустрию и природу.



ФОТО: АРХИВ ШКОЛЫ SKOLCA

SKOLCA – школа, в основе образовательной модели которой лежит подход complex learning – обучение на базе решения реальных задач с фокусом на индустрии будущего: биотех, ИТ/ИИ, креатив и космос. Благодаря новому проекту школы SKOLCA TRAVEL все желающие от 10 до 17 лет могут присоединиться к образовательным, культурным, индустриальным и исследовательским путешествиям по всему миру.

Каждая программа включает тьюторское сопровождение и построена по уникальному маршруту с фокусом на:

- человеку как главному герою и инициаторе изменений;
- культуре как отражению состояния и ценностей городского сообщества;
- технологии как уникальном подходе к организации различных производственных и других процессов жизни города;
- природе как среде, определяющей вектор движения.

В сопровождении опытных тьюторов ребята встретятся с людьми, влияющими на локальную культурную и индустриальную среду регионов, познакомятся с главными культурными артефактами, посетят площадки индустриальных партнёров и исследуют связи природного ландшафта и городского устройства.

Первой точкой на карте с 22 по 25 июля станет Великий Новгород. В ходе поездки на Новгородскую землю подростки узнают, какие факторы и взаимосвязи между индустриальной, социальной, природной и культурной сферами сыграли ключевую роль в развитии локального сообщества. Детям предстоит ответить на множество вопросов: может ли река повернуть вспять, что было нарисовано в комиксе XII века, где находится Хольмгард, как укрепляли детинец, кто на синем камне сидел, как Новгород связан с греками, почему берега враждовали и есть ли у кремля пляж.



А уже с 12 по 17 августа юные путешественники смогут отправиться в Екатеринбург – столицу Урала, город науки и технологий, сокровищницу самоцветов и родину писателя Павла Бажова, воспевавшего эту землю и жемчужины её фольклора в своих сказках.

Свои открытия юные исследователи зафиксируют в дневниках, коллажах, подкастах, видеоблогах и не только, чтобы оставить на долгую память и поделиться с близкими. ●

Скульптор КРАСИВОГО ТЕЛА

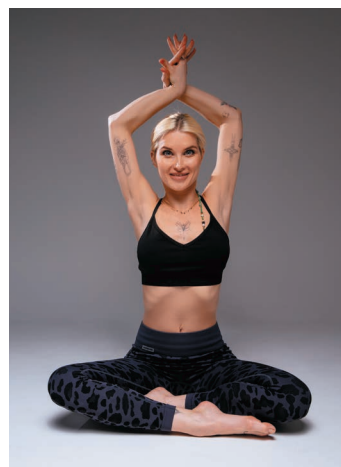
Анастасия Гамаюнова, основатель студии «Йога на Рублёвке», преподаватель «Школы Инструкторов Федерации Йоги России», – о том, как через практику йоги получить фигуру мечты.

Всем известно, что йога – это глубинное учение о поиске себя, взаимодействии со своими жизненными силами, обретении смыслов, глубокий медитативный опыт и пробуждение своей внутренней силы кундалини. Но кроме того, эта практика, наравне с другими, помогает достичь красоты тела.

Йога – это ощущение наполненности и свободы. И как следствие внутренней работы, у практикующих появляется уверенность, чувство стабильности и спокойствия. Всё это оказывает благотворное влияние как на внутренние процессы организма, так и на внешний облик. Стройность и красота приходят естественным образом. Ведь йога фокусирует и приводит к изменению состояния через три составляющие – осознанное дыхание, разнонаправленное активное движение тела и глубинное расслабление. Кундалини оттачивает тело и ум.



ФОТО: СТУДИЯ «ЙОГА НА РУБЛЁВКЕ»



Также асаны йоги не только улучшают растяжку, делая мышцы эластичными, а суставы – подвижными. В этой практике присутствуют и силовые элементы, балансы, благодаря которым тратится большое количество энергии – и лишние калории тают на глазах. Дыхание и фокус внимания «балансируют» тело и его состав с точки зрения аюрведы, в результате меняется его форма и структура. Тело при этом становится очень мощным инструментом целостного чувствования себя. В этом состоянии процессы в организме нормализуются сами собой: улучшается пищеварение, исчезает острый эмоциональный фон, налаживается сон, выравнивается аппетит. Кроме того, при погружении в практику мы со временем пересматриваем свой рацион питания, отдавая предпочтение лёгкой пище, чтобы поддерживать соответствующее состояние. Употребление вредных продуктов сводится к минимуму. Вследствие чего тело становится сильным, гибким, подтянутым и красивым. ●



НА РУБЛЁВКЕ life

ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ПРОГРАММА ЛОЯЛЬНОСТИ

life

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

Добавьте в Apple Wallet

Добавьте в G Pay

ТВОЯ НОВАЯ КАРТА ПРИВИЛЕГИЙ

Всё, что нужно для жизни на Рублёвке и Новой Риге

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

ROYAL ESTATE

DOVLET HOUSE

ANGELIC ROOM

Plan-Persona

MAAGOSTER

АЛЯ АРТУРЕН

ЧЕРНЫЙ АЛ

СТРОИТЕЛЬСТВО

СТО РЕКОВ

5 brands

НИКИ BABY

FilandLove

OSTERIA

VESNA

NA STYLE

WHITE FOX

W RACE

Festival Vin

РЕКЛАМА



Лапино

КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ
ГРУППА КОМПАНИЙ «МАТЬ И ДИТЯ»

ОТ ПЕРВОЙ ПОМОЩИ ДО ЗАМЕНЫ СУСТАВА

ТРАВМАТОЛОГИЯ И ОРТОПЕДИЯ ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА



ТРАВМПУНКТ

24/7

- Все методы диагностики для постановки диагноза: КТ, МРТ (3 и 1,5 Тесла), рентген, УЗИ
- Первичная хирургическая обработка ссадин, ушибов, ран различной локализации
- Репозиция и иммобилизация переломов гипсовыми, полимерными лонгетами и ортезными повязками
- Устранение вывихов
- Удаление инородных тел из мягких тканей
- Вакцинация при укусах животных

ХИРУРГИЯ

- Все методы современного остеосинтеза
- Эндопротезирование крупных суставов
- Все виды артроскопических вмешательств: от резекции мениска до пластики связок

8 495 292 40 94

mamadeti.ru/lapino

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

Лицензия № Л041-00110-50/00589929 от 28.12.2020

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМО ПРОКОНСУЛЬТИРОВАТЬСЯ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.