НОВОСТИ • СЕМЬЯ • ДОМ • ПРИРОДА • СТИЛЬ • ДОСУГ

НА НОВОЙ РИГЕ

ГАЗЕТА • НА РУБЛЁВКЕ • НА НОВОЙ РИГЕ Life

narublevkerigelife | 15 ФЕВРАЛЯ 2021 №2 (56) | www.rr-life.ru 16+

У нас новый сайт | Рублёвка & Новая Рига | www.rr-life.ru РЕКЛАМА

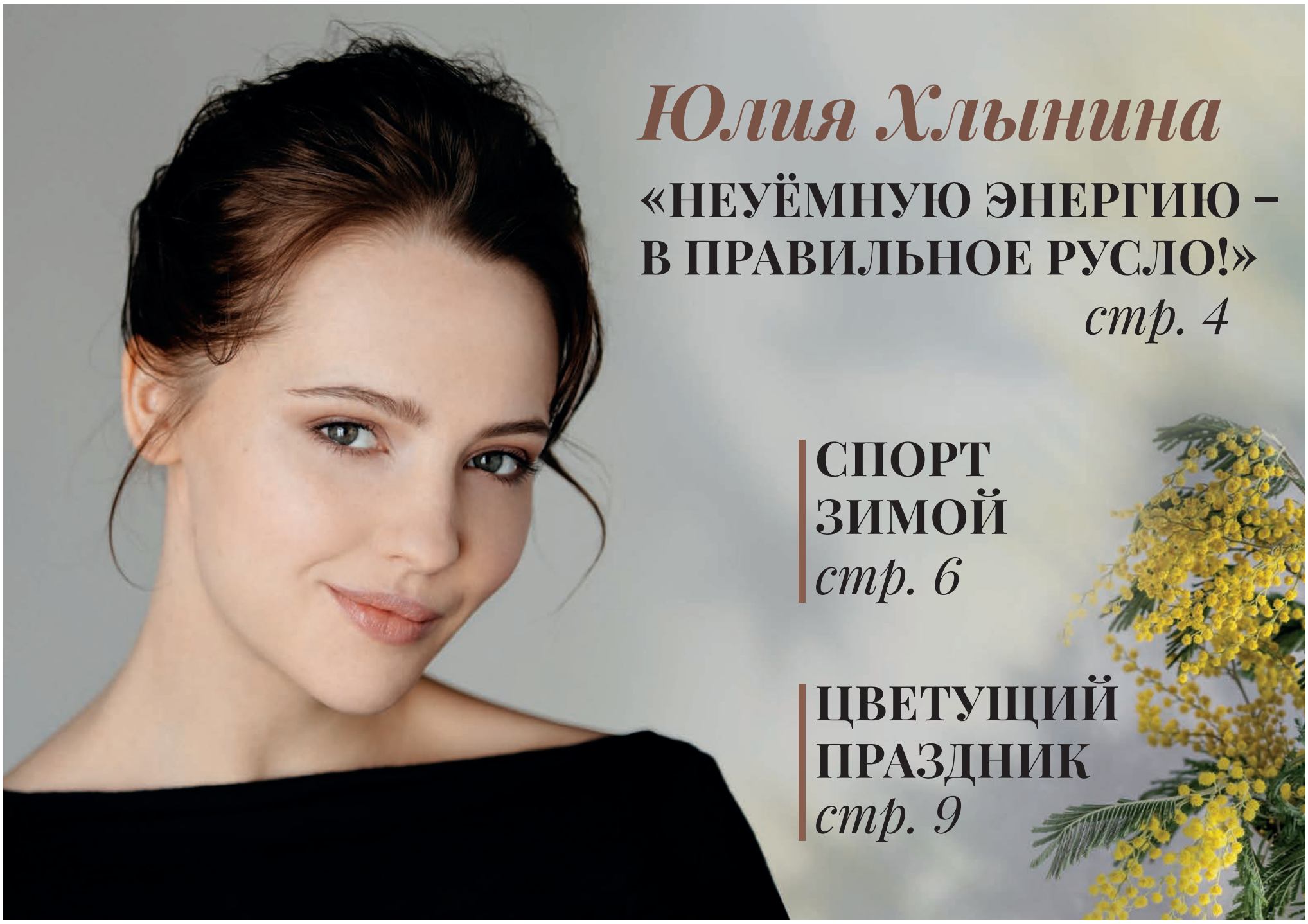


ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА

Юлия Хлынина

«НЕУЁМНУЮ ЭНЕРГИЮ – В ПРАВИЛЬНОЕ РУСЛО!»

стр. 4

СПОРТ ЗИМОЙ

стр. 6

ЦВЕТУЩИЙ ПРАЗДНИК

стр. 9

MOSCOWHOME
группа компаний

ПРОДАЖА/АРЕНДА
- Загородная недвижимость
- Городская недвижимость
- Коммерческая недвижимость

СТРОИТЕЛЬСТВО
АРХИТЕКТУРА
ДИЗАЙН
ЛАНДШАФТ

www.moscowhome.pro
www.moscowhome.ru
+7 (495) 777-67-76
+7 (495) 762-99-66

РЕКЛАМА

Рублёво-Архангельское: ДОРОГИ СТРОЯТСЯ

Мэрия Москвы согласовала планы по строительству дорог на территории нового микрорайона на Новорижском шоссе.

ФОТО: Е. САМАРИНА. MOS.RU

Сбербанк продолжает воплощать идею зелёного города будущего, и теперь мы увидели план дорог, которые проложат по территории микрорайона. Удобно в Рублёво-Архангельском будет не только автомобилистам. Помимо автодорог планируется построить велодорожки суммарной длиной около километра – не слишком много, учитывая, что квадратный километр займёт сам квартал.

Для маломобильных граждан предусмотрены широкие тротуары, пандусные спуски у автостоянок и наземные тактильные указатели. Запланирована полномасштабная станция метро с семью выходами. Застройщик прогнозирует, что здесь будет жить больше 60 тысяч человек, так что такой масштаб не удивляет.

Недавно на сайте «Проект» рассказали и о том, как будет развиваться объект. По словам застройщиков, строительство начнётся с организации зелёной зоны – парка на берегу Москвы-реки. А все строения –уже после. ◉

Прививка В VEGAS-е

Пункт вакцинации от COVID-19 работает в ТРК «VEGAS Крокус Сити».

ФОТО: PHOTO.MOSREG.RU

Пункт вакцинации от Красногорской городской больницы № 1 будет работать ежедневно с 14:00 до 20:00, с техническим перерывом с 17:00 до 17:30 часов.

«Если пропускная способность будет достаточно большой, мы готовы увеличить время приёма. Пока мы рассчитываем на 60 пациентов в день – это то количество людей, которое мы можем принять, не нарушая санитарно-эпидемиологические требования», – сообщила главный врач КГБ № 1 Анжелика Евзерихина.

Ежедневно из больницы № 1 на пункт будут доставляться 60 доз вакцины.

Приходить на прививку можно без предварительной записи.

К вакцинации допускаются граждане старше 18 лет, при себе нужно иметь два документа – паспорт и полис ОМС. Перед прививкой – обязательный осмотр врача. ◉

Эльмира Хаймурзина – СНОВА В INSTAGRAM

ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Глава Красногорсого округа Эльмира Хаймурзина создала новый Instagram-аккаунт @elmirakhaimurzina_live из-за блокировки прежнего.

«31 декабря, практически под бой курантов, мой Instagram-аккаунт @elmirakhaimurzina был заблокирован без объяснения причин. Больше месяца переписки со службой поддержки – пока безрезультатно. В интересах подписчиков, которых уже почти 17 тысяч, мною принято решение завести новый аккаунт», – отметила Хаймурзина.

Глава округа добавила, что в качестве дополнительного источника информации в округе создали официальный Telegram-канал «Красногорск. Новости».

«Благодарю вас за поддержку и прошу пока не отписываться от прежнего аккаунта. Надеюсь, что Instagram его разблокирует», – заключила глава округа. ◉

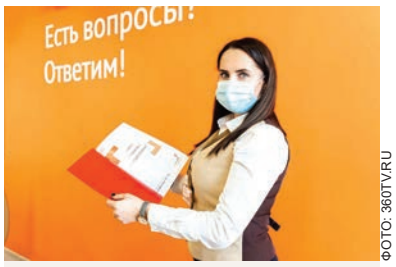


ФОТО: 360TV.RU

МФЦ = ВЕЖЛИВОСТЬ

Сотни сотрудников МФЦ Подмосковья пройдут обучение деловому этикету.

Специалистов центров «Мои документы» в Подмосковье обучат деловому этикету по новой методике. Сотрудники офисов смогут побывать в роли клиентов и наблюдателей, отработать на практике общение с посетителями. Стандарт делового этикета работников областных МФЦ включает в себя единый стиль одежды, подготовку рабочего места и этику общения. ◉

Новый World Class – НА ПОДХОДЕ

Этим летом в Хамовниках, на территории ЖК «Садовые кварталы», откроется новый премиальный клуб World Class «Хамовники».

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА

Общая площадь клуба составляет 3232 кв.м. Более 1100 кв.м площади займёт тренажёрный зал, оборудованный TechnoGym, также в клубе будет задействована система контроля нагрузки и пульса My Zone.

В тренажёрном зале выделены зоны свободных весов, блочных и нагружаемых тренажёров, растяжки, кардиозона и отдельное пространство для высокоинтенсивных тренировок, где соединятся боевые искусства, функциональный тренинг (TRX, механические дорожки, гребные тренажёры), пауэрлифтинг и тяжёлая атлетика.

Не забыли в клубе и про зону единоборств, где можно прокачать навыки в боксе, кикбоксинге, тайском боксе и ММА (смешанные боевые искусства). Под единоборства в новом клубе выделили отдельный боксёрский ринг с универсальным покрытием для борьбы и снаряды для отработки ударной и борцовской техники.

В студиях групповых программ будут проводиться тренировки Les Mills, практики по программам Mind Body, уроки по различным танцевальным направлениям, а также эксклюзивные индивидуальные и групповые программы.

Аквазона клуба представлена 25-метровым бассейном на четыре дорожки, хаммамом и сауной. В бассейне, помимо обучения всем стилям плавания и совершенствования техники, будет организован аквафитнес.

В преддверии открытия можно приобрести членство в новом клубе на выгодных условиях. ◉

Юлия Бордовских

«ПОИСК ПЛЮСОВ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ»

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА

Телеведущая, healt-коуч, «тренер твоего счастливого образа жизни» – о своей философии здоровья и счастья, о грибах, вине и своих суперфудах.

► **Юлия, здравствуйте, вы недавно прилетели из Америки. Как давно не были на родине?**

Здравствуйте. Я бываю практически каждые два месяца, последний раз была в октябре. Когда я уехала на «перезагрузку» в Майами, какое-то время не часто приезжала: пыталась свою жизнь устроить там. Сейчас, поскольку всё обустроено, налажено, могу почаще приезжать, и у меня появилось больше сил, чтобы проводить здесь больше времени.

► **Для многих ваших подписчиков, молодых журналистов и спортсменов, вы являетесь примером трудолюбия и целеустремлённости. И продолжаете вести активный образ жизни, запускать новые проекты. Давайте поговорим о них. Вы занимаетесь суперфудами – как всё началось?**

Я училась в Институте интегративного питания в Нью-Йорке, где в одном из модулей мы как раз проходили суперфуды. И у меня внутри ёкнуло. Я всегда их использовала в своей жизни, знала, что это такое. Я начала исследовать рынок.

Он оказался очень насыщенным в Америке, и включаться в этот рынок в одиночку было достаточно опасно. Поэтому, познакомившись с одним из главных игроков на этом рынке – Live Ultimate, с его владельцем, я получила предложение работы там. И сначала я попробовала на себе эти продукты.

Они настолько хорошо сработали, что я тотчас же вернулась, начала работать с этой компанией. И вот уже три года являюсь одним из главных продавцов этой компании. Мне доверяют, потому что результат налицо – у меня и у других людей. Мне очень приятно, что мне доверяют.

► **Почему суперфуды полезны? Как думаете, когда в России можно ожидать роста популярности таких продуктов?**

Суперфуды – это те же самые овощи, фрукты, которые мы едим, только в 10-кратном насыщении питательными веществами, витаминами, минералами и так далее. Это то, что растёт из земли, это различные корешки, ягоды, грибы медицинские и так далее – то, что обладает богатыми питательными свойствами и может работать со всеми нашими системами, от гормональной до кровеносной, от мозговой деятельности до нашей энергии.

То есть каждый из суперфудов имеет своё назначение. Есть суперфуды, которые ощелачивают наш организм, поддерживая PH-уровень, – это самая необходимая функция для нашего организма, чтобы нам не болеть. Это иммунитет.

А ощелачивание – очень важная функция суперфудов, они действительно очень хорошо в этом смысле работают. Поэтому, например, в моём эликсире их 11 штук. Из 25 почти половина – это ощелачивающие суперфуды. Потому что это очень хорошая детокс-смесь, помогающая нейтрализовывать и выводить из организма ненужные ему вещества.

Эта смесь работает на метаболизм – именно по этой же причине позволяя организму высвобождать энергию для метаболических процессов с помощью эликсира, который занимается вот этой нейтрализацией кислоты. И организм работает совершенно с другими вещами.

► **Вы являетесь health-тренером, мотивирующим людей выбирать здоровый образ жизни. Во время пандемии вы организовывали онлайн-встречи. А с 8 по 12 февраля, в Москве прошли офлайн-сессии. Расскажите, почему для вас важно вернуться в формат личного взаимодействия?**

Я работаю и онлайн тоже, но офлайн – это особые сессии, каждая из них запоминается очень отчётливо, можно пощупать, так сказать. Как это проходит? Клиент заполняет предварительно высланную мной анкету, я её читаю, анализирую, готовлюсь и затем мы встречаемся. Я даю первые рекомендации. Если он хочет работать онлайн, мы продолжаем онлайн. Мы ставим цели и идём к ним.

► **Ваши дети, Маруся и Фёдор, живут в разных городах Америки. Как удаётся быть чуткой и внимательной мамой для обоих?**

Это самое сложное. Потому что есть ещё и Москва, куда тоже хочется ездить, где хочется быть. Фёдор играет в хоккей, живёт в Тампе, учится там, это дело всей его жизни. Маруся учится в Нью-Йорке на сценариста, но пока она находится в Москве в академотпуске на один год. И, конечно, непросто, очень скучаю по одному, когда сижу с другим. Но это нормально, это жизнь, они уже взрослые, и каждый идёт своей дорогой. А я иду своей, что для меня тоже очень важно.

► **Приехав в Москву, вы посещаете много мероприятий, в том числе культурных и светских. Вы были на премьере спектакля «Бэтмен против Брежнева» Саши Денисовой и Театра на Малой Бронной. Поделитесь своими впечатлениями о культурной жизни столицы.**

Это то, чего мне так не хватает в Америке. Москва не засыпает никогда, и культурная жизнь, на мой взгляд, лучшая в мире, ничего лучше я нигде не видела. И, конечно, когда приезжаю, для меня этот нон-стоп – театры, выставки, вернисажи, встречи с друзьями, это то, что меня насыщает, это витамины для жизни. И потом я спокойно уезжаю к себе погреться и с новыми силами что-то делаю там, потом возвращаюсь сюда – зарядиться.

Что касается спектакля, то это потрясающе воссозданная эпоха, в которой нам всем было хорошо – и мы не знали, что бывает лучше. Потрясающая игра актёров – и известных, и неизвестных. Очень позитивная история, рекомендую всем. ◉

Беседовал ***Илья Кремер****.*

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА

Юлия Хлынина

«НЕУЁМНУЮ ЭНЕРГИЮ – В ПРАВИЛЬНОЕ РУСЛО!»

Актриса Юлия Хлынина – о самоизоляции, новых ролях и равенстве полов.

► **Юля, теперь одна из главных тем для светской беседы – самоизоляция. Где ты её провела? Чем заполняла внезапно освободившееся от работы время?**

Уже кажется, что это было так давно! Я провела самоизоляцию на даче в кругу семьи. И из-за необходимости ограничивать контакты на нашу с вами долю выпала уникальная возможность протестировать новые форматы общения. Так как работы резко не стало, а энергии по привычке вырабатывалось много и нужно было себя чем-то занять, я открыла для себя новую тему – прямые эфиры в Инстаграм с коллегами, друзьями, людьми, которых я уважаю, ценю и люблю. И мне было интересно поговорить о самых разных вещах – от творческих успехов до философских размышлений о жизни. Это было познавательно, и, главное, направляло неуёмную энергию в правильное русло, потому что, помимо удовольствия от интересных разговоров, я поддерживала социальный навык в тонусе, готовясь и проводя эфиры.

► **Открыла ли ты для себя внутренний туризм?**

После режима самоизоляции театры довольно быстро приступили к репетициям, так что с конца июня я уже включилась в работу. Плюс добавились какие-то съёмки, которые, конечно же, проводились в безопасном режиме, с соблюдением всех санитарных норм. Но, тем не менее, отдохнуть неделю на курортах Краснодарского края я успела. Так что тема внутреннего туризма освоена – раньше я редко путешествовала по России, в основном снималась, гастролировала или ездила на фестивали, как, например, «Кинотавр» в Сочи или «Короче» в Калининграде. Да и сейчас мы приехали на Чёрное море, но лежать на пляжах, где полно народу, не захотели и забрались в горы, недалеко от Красной Поляны. Место было прекрасное, тихое, в стиле палаточного лагеря, но с прекрасным СПА – мы отдыхали, кайфовали друг от друга и от общения с природой, которого так не хватает в городе. Так что и я ухватила в этом году свой кусочек солнечного Сочи.

Сцена из спектакля «Страсти по Фоме»

ФОТО: THEATREOFNATIONS.RU

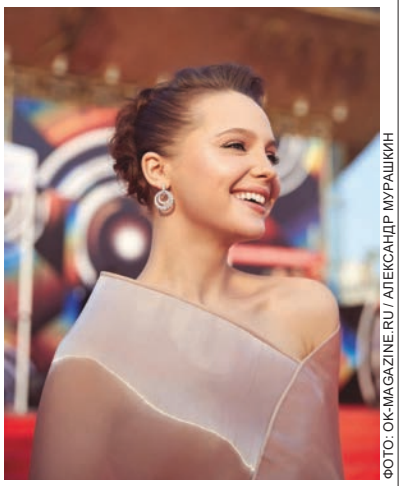


ФОТО: OK-MAGAZINE.RU / АЛЕКСАНДР МУРАШКИН

► **Но всё же большую часть времени ты провела на даче. Почему? Утомил город?**

Да, думаю, если бы мы всей семьёй сидели по квартирам, то сошли бы с ума. Конечно, дом нас и сплотил, и проветрил от городских тревог и пейзажей. Мы классно проводили время: столько фильмов было совместно просмотрено, столько разговоров проговорено, а сколько времени мы провели на свежем воздухе! У нас на участке есть садик, прудик, всё требует внимания, поэтому нам всегда было чем заняться. И я так втянулась в подмосковную жизнь, что даже сейчас, вернувшись в режим полной рабочей недели, на выходные хочу сбежать в наш «домик в деревне».

Сцена из спектакля «Бульба.Пир»

ФОТО: MBRONNAYA.RU

► **Я – аллергик, как и ты, и для меня идеальный ландшафт – это газон, потому что любое цветущее растение может вызвать приступ. Как ты решила для себя этот вопрос, начиная загородную жизнь?**

Тема аллергии для меня очень актуальна. Мне даже в городе достаточно тяжело даётся весенний период, когда начинается поллиноз. Но, на удивление, на даче всё прошло очень гладко. Как, кстати, и у многих моих друзей и коллег. И тут непонятно, то ли берёза цвела слабо, то ли всё дело в психосоматике. Я уже готова поверить во второе, потому что в отсутствие рабочего напряжения уровень стресса не так велик. Есть возможность правильно питаться и соблюдать режим дня. Да и присутствие близких людей рядом благотворно сказывается. Так что в этом году весенняя аллергия беспокоила меня минимально.

► **Ты играла и Островского, и Чехова, и Достоевского, поэтому хорошо знаешь, что культура дачной, провинциальной жизни, описанная классиками, ушла безвозвратно. Современные загородные дома зачастую мало чем по дизайну и атмосфере отличаются от квартир. Просто за окном не оживлённая улица, а собственный участок. Ты для себя как-то разделила понятие дома и квартиры?**

Да, у нас типичная дача – на участке деревянный дом, и это вызывает у меня много приятных эмоций, потому что глаз, действительно, отдыхает от привычного городского окружения. Наш дом подчёркнуто не похож на квартиру – до самоизоляции мы не планировали проводить туда интернет, не покупали телевизор. Но многим из семьи нужно было работать на удалёнке, поэтому пришлось обзавестись всеми «благами цивилизации». Но на интерьер это мало повлияло. Всё-таки он у нас выдержан в деревенском стиле, и моя мама за этим тщательно следит: цветочки на гардинах, мебель с уклоном в Прованс…

► **Что из дачной жизни у тебя в итоге вошло в привычку: вечера с друзьями на веранде, барбекю на лужайке или уединение с книгой на шезлонге?**

ФОТО: KINO-TEATR.RU

ФОТО: GAMES-OF-THRONES.RU

Ну, конечно, последнее. Это же своеобразный детокс от общения. Главная привычка, которая сложилась за карантин. Всем рекомендую.

► **Прошлой осенью у тебя сплошные премьеры: в Театре Наций – «Страсти по Фоме», в Театре на Малой Бронной – «Тарас Бульба», в Театре Моссовета – «Ричард III». Как ты планируешь везде успеть?**

Действительно, осень выдалась непростой. Все три премьеры были назначены на весну 2020 года, но в связи с пандемией оказались перенесены на сентябрь. Нагрузка огромная, я слегка схожу с ума, но лавировать между тремя премьерами помогает то, что у меня везде есть составы. И, конечно, мне очень повезло с режиссёрами этих спектаклей – Ниной Чусовой, Александром Молочниковым и Евгением Марчелли, которые с большим вниманием и заботой относятся ко мне. Я давно не выпускала спектакли в атмосфере такой любви. Удивительное время! Надеюсь, вы почувствуете эту нашу любовь, если придёте на премьеры. А сделать это стоит хотя бы потому, что спектакли совершенно разные по стилю. В постановке Театра Наций «Страсти по Фоме» я работаю с таким мэтром, как Авангард Николаевич Леонтьев. Как выпускница школы-студии МХАТ, я отлично помню его творческие вечера и наставления ученикам: он – удивительный мастер, который работает ещё в той системе координат, которую нужно изучать и сохранять. В том, как он обращается с текстом автора, со словом, как подаёт интонацию – особая школа. Авангард Николаевич создаёт вокруг себя особое пространство, другой театр. Вкупе с режиссурой Евгения Марчелли это высекает из драмы, заложенной Достоевским, такую энергию абсурда и фарса, что получается удивительная «фантасмагорическая» история.

ФОТО: MOSSOVETA.RU

Сцена из спектакля «Ричард III»

► **Оказалась ли какая-то из новых ролей, что называется, на сопротивление?**

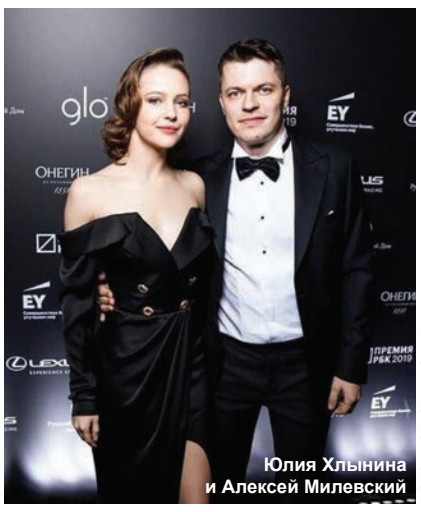
Нет, у меня не бывает ролей на сопротивление, потому что я очень люблю работать в театре, и даже взяла паузу в кино, чтобы выпустить эти три работы. Конечно, за время репетиций роли приросли ко мне: где-то я – серая мышка со стержнем и со своими принципами и амбициями, где-то отчаянная девчонка из богатой семьи, приближённая к королевским особам, но по-своему верящая в любовь, где-то аристократка, которая старается действовать и жить по очень толерантным принципам и входит в конфликт с миром. В общем, три удивительные и непростые работы, начиная от современной драматургии Саши Молочникова и Саши Денисовой, которые написали «Бульба. Пир» для Театра на Малой Бронной, и заканчивая абсолютной классикой Шекспира и Достоевского.

► **В театре, в отличие от кино, ты часто работаешь с одними и теми же режиссёрами: Шамиров, Чусова, Марчелли, Кончаловский. Это верность тем, с кем приятно работать?**

Действительно, есть такая тенденция, и я её тоже замечаю. Конечно, в искусстве, особенно театральном, от того, по каким энергиям сходятся актёры и режиссёры, рождается магия, заставляющая зрителей сопереживать происходящему на сцене. Со всеми перечисленными режиссёрами у меня выстраивается интересный для меня, как актрисы, как личности, диалог. Татьяна Черниговская учит, что мозг – это удивительный орган, он, как губка, впитывает в себя всё происходящее вокруг. Поэтому очень важно, что вы смотрите, что читаете, с кем общаетесь. По такому же принципу я выбираю своих режиссёров.

► **Если коснуться модной нынче гендерной темы, то в России режиссёр – до сих пор мужская профессия, что в театре, что в кино. Как тебе работалось с женщинами-режиссёрами? Например, с Натальей Меркуловой, снявшей «Колл-центр», и Ниной Чусовой, поставившей сейчас «Ричарда III»? Есть ли что-то общее в подходе к работе у женщин-режиссёров?**

С режиссёрами-женщинами я работала и до встречи с Наташей Меркуловой и Ниной Чусовой. Не могу сказать, что тогда я понимала разницу между работой с ними и с мужчинами, но сейчас я её действительно ощущаю – работать с женщинами увлекательнее, потому что происходит совсем другой контакт. От режиссёров-женщин я чувствую удивительную поддержку, они выстраивают роли, исходя из своего тонкого понимания жизни. Наташа очень мощно говорит о женском месте в обществе, Нина Чусова, несмотря на яркий и фарсовый язык постановок, всегда тщательно прорабатывает женские роли, судьбы. И мне, человеку, который учился в Школе-студии МХАТ у мастера Константина Аркадьевича Райкина, очень близок такой подход в театре. Поэтому я буду рада, если мне будут и дальше встречаться женщины-режиссёры и в кино, и в театре.



Юлия Хлынина и Алексей Милевский

ФОТО: INSTAGRAM @ALEX_MLV

► **Почему, если главный герой – мужчина, то он может спасать мир, желать обогащения или власти, искать приключений, а если женщина, то в подавляющем большинстве случаев её основной мотив – любовь? И на каком месте в твоей жизни стоит этот самый мотив?**

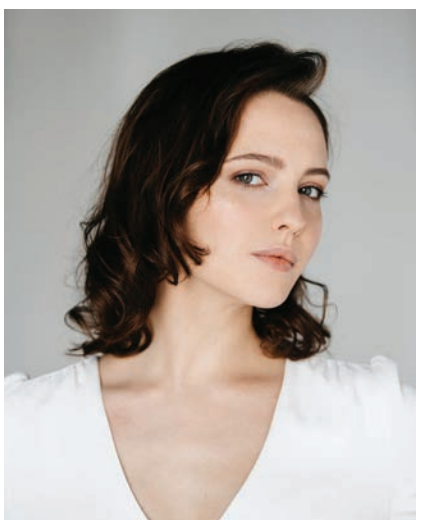


ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА

Мы живём в удивительный момент времени, и он классный тем, что маятник может качнуться в другую сторону – женщина перестанет говорить в искусстве в основном про любовь. Конечно, в моей жизни тема отношений с мужчиной, тема любви и семьи присутствует достаточно мощно и ярко, есть о чём играть, о чём думать и куда развиваться. Но, помимо этого, меня интересуют собственные амбиции, проблемы экологии, проблемы мира, проблемы взаимодействия общества в целом. И, мне кажется, если приложить усилия, то женские голоса в этих сферах будут звучать наравне с мужскими. А там и до приключений, спасения мира и борьбы за власть недалеко.

Мне, конечно, обидно, когда женщину заключают только в стереотипную зону, но мощные режиссёры, о которых мы говорили выше, никогда этим не грешат. Однако это факт, что мужских ролей больше, чем женских, и что мужчины получают бóльшие гонорары, потому что конкуренция у них пониже, и нагрузка, якобы, побольше. Я с этим не сильно согласна и хотела бы поменять этот подход. Как минимум, работать только там, где мне интересно идейно и материально, и где будет о чём говорить, помимо любви, семьи и отношений. ◉

Беседовал ***Максим Андриянов***

> *От режиссёров-женщин я чувствую удивительную поддержку, они выстраивают роли, исходя из своего тонкого понимания жизни. Наташа очень мощно говорит о женском месте в обществе, Нина Чусова, несмотря на яркий и фарсовый язык постановок, всегда тщательно прорабатывает женские роли, судьбы.*

Спортивная зима

Несмотря на холод, пронизывающий ветер и дискомфорт, физическая активность не должна ограничиваться только зарядкой по утрам и занятиями в тёплых фитнес-центрах. О том, как заниматься спортом зимой, рассказывает **Сергей Самойленко**, сертифицированный персональный тренер, фитнес-нутрициолог категории «элит», основатель и главный тренер Академии стройности DREAMFit
dreamfit.coach

С приходом настоящей зимы наступают холода – и у многих нередко возникает желание лишний раз остаться дома, чтобы провести время у телевизора, с чашкой ароматного чая или кофе, укрывшись тёплым пледом. Полезно будет чередовать такой отдых с активным: сначала погулять на улице, а после – посиделки.

Зимой следует как можно чаще выходить из дома и заниматься спортом или любыми видами физической активности на свежем воздухе. Это гораздо эффективнее тренировок в помещении и помогает наладить сон, укрепить иммунитет, бороться с различными недугами, препятствует развитию заболеваний, снимает стресс – да и просто повышает настроение, существенно улучшая качество жизни.

Перечень занятий обширный! Для любителей спорта это беговые или горные лыжи, сноубординг, хоккей, силовые и кардиотренировки на открытых площадках, простой бег по зимнему лесу или парку. Для всех остальных, кто любит активно проводить время, это могут быть те же беговые лыжи, но не на время и скорость, а в неспешном режиме; санки, тюбинги, катание на коньках или пешие прогулки по зимнему лесу или парку. В общем, выбор спортивной деятельности для зимнего периода весьма разнообразен.

Занятия на свежем воздухе стимулируют обменные процессы в организме. Ну а любая физическая активность на улице укрепляет здоровье и дарит массу положительных эмоций. Даже простейшая игра в снежки может стать для вас хорошей тренировкой. Итак, давайте рассмотрим некоторые варианты зимних физических нагрузок и пользу от них.

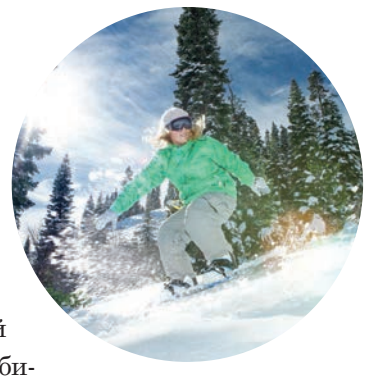
Лыжи

ФОТО: RU.DEPOSITPHOTOS.COM

Популярность лыж с каждым годом растёт. Регулярно проводятся забеги среди лыжников-любителей. Бег на лыжах – это не только хорошая жиросжигающая тренировка, которая поможет вам сжечь, по различным подсчётам, от 300 до 1 000 калорий, но ещё и более безопасный вид бега, нежели по асфальту. Обычная лыжная прогулка 2-3 раза в неделю также поможет укрепить ваше здоровье.

Хоккей

Один из самых энергозатратных и самых любимых у нас зимних видов спорта. И он требователен к тем, кто им занимается. Играя в хоккей, вы не только получаете отличную тренировку, задействуя почти все группы мышц, но и развиваете быстроту реакции и выносливость. Игра поможет вам сжечь до 700–800 калорий.



Сноубординг и горные лыжи

Сноуборд или горные лыжи – кому что нравится. И тот, и другой вид спорта по-своему интересны и любимы разными категориями катающихся. Катание со склонов – отличная тренировка для тела, так как при этом работают все основные группы мышц. Наслаждаясь катанием, можно сжечь до 600 калорий. Хотя нужно отметить, что развлечение относится к категории экстремальных.

Коньки

Катание на коньках – тоже отличный способ убрать лишние килограммы. Любители нарезать в своё удовольствие круги на катке теряют в среднем от 300 до 600 калорий, укрепляя при этом бёдра, ягодицы, пресс, икры и другие части тела. Катание на коньках – это ещё и прекрасное времяпрепровождение с семьёй или компанией друзей.

Санки, тюбинги (ватрушки)

Ну и напоследок прекрасная коллективная забава – катание с горок на санях и тюбингах (или, как их ещё любят называть, ватрушках). Проводя время на горе, вы не только надышитесь свежим морозным воздухом, но ещё и прекрасно потренируете тело.

Скатываясь вниз, вы тренируете равновесие, ну а поднимаясь обратно в гору и таща за собой инвентарь, ещё, возможно, и с другом, – вы сожжёте достаточное количество калорий, от 400 до 800, в зависимости от частоты подъёмов и длительности катания.

Ещё раз хочу отметить, что занятия зимними видами спорта и различными видами активности – это, в первую очередь, здоровье, а значит, залог мобильности, выносливости и, главное, – счастья. Тот, кто имеет крепкое здоровье, может с лёгкостью управлять процессами, происходящими вокруг, а не наоборот.

Но помните, что всё хорошо в меру. Для достижения спортивных результатов необходимо регулярно тренироваться, соблюдая принцип постепенности, чтобы не подорвать здоровье. Если вы просто занимаетесь для себя, для укрепления мышц и иммунитета, то нет смысла бежать за олимпийскими рекордами, не переоценивайте свои возможности. Наслаждайтесь – и, возможно, в процессе к вам придёт азарт чемпиона!

Занимайтесь спортом, поддерживайте здоровье, заряжайтесь энергией и позитивом, раскрашивайте свою жизнь яркими красками и делайте её лучше!

Ружьё и лыжи

Биатлон остаётся звездой отечественного спортивного телевидения, хоть Чемпионат Европы в этом году и не принёс особых звёзд. О причинах популярности этого спорта – **Даниил Савичев**.

Многие виды спорта используют на полную только одну составляющую человека. Биатлон выделяется на их фоне: тут нужно быстро двигаться, следить за дыханием, невероятно точно рассчитывать остаток своих сил, наконец, быстро и метко стрелять. Биатлон требует одинаково хорошо раз-

ФОТО: INSTAGRAM @GUBERNIEV_DMITRY

витых мышц, органов чувств и спортивного интеллекта.

Идея биатлона появилась давно. Почти все народы европейского севера были знакомы с охотой на лыжах. Уже в XVIII веке на норвежско-шведской границе пограничники соревновались друг с другом в скорости перемещения и меткости стрельбы. Но официальный облик биатлон приобрёл вместе с появлением Зимних Олимпийских игр, тогда он назывался «Гонки военных патрулей».

Сегодня биатлон любим в тех странах, где есть много снега и достаточно пространства для лыжных забегов. Россия, разумеется, в их числе. Традиционно в России ценится и вторая составляющая биатлона – стрельба. У нас любят и само оружие, и меткость глаза – так уж сложилась наша история. Поэтому биатлон по духу – спорт русский.

Светлана Миронова

ФОТО: CHAMPIONAT.COM

Сегодня биатлон – на гребне волны. Только подумайте: третье место по популярности среди спортивных телетрансляций за 2020 год – именно за биатлоном. А в декабре ушедшего года биатлон вообще забил практически весь топ-10. Где футбол? Где хоккей?

Многие спортивные эксперты нынешнюю популярность биатлона ставят «в вину» спортивному комментатору Дмитрию Губерниеву. Действительно, Дмитрий использует всю бешеную силу своей харизмы, чтобы продвинуть этот спорт. И даже в эпохи неудач зритель всё равно идёт смотреть биатлон – остроумный комментарий Губерниева сделает зрелищным даже самый фатальный проигрыш. А сейчас ситуация улучшается с каждым днём – и, скорее всего, очень скоро мы увидим много новых побед наших биатлонистов.

Рублёвка, кстати говоря, соседствует с биатлоном. Одинцовский парк культуры спорта и отдыха с так называемой «Лазутинкой», примыкающей к Раздорам, – важная площадка для подготовки молодых биатлонистов, ведь тут база Олимпийского резерва. Сюда вы, кстати, можете отдать своего ребёнка на

Александр Логинов

ФОТО: NEWS.RU

обучение, если видите в нём склонность к биатлону.

Долгое время сборной России по биатлону ужасно не везло. Масла в огонь подлили серьёзные допинговые скандалы, проблемы с руководством.

Сейчас мы видим, как после долгой и обидной серии поражений отечественный биатлон поднимает голову: на Чемпионате Европы взяли четыре медали. Дмитрий Губерниев в восторге: если бы счётчик череды неудач достиг 50-ти, ему пришлось бы съесть ботинок.

Лариса Куклина, Евгений Гараничев

ФОТО: INSTAGRAM @KUKLINALARA

Прямо сейчас проходит Чемпионат мира по биатлону – по 21 февраля этого года в словенской Поклюке. Вообще изначально планировалось, что этот чемпионат состоится в Тюмени. Но потом Россию лишили права на проведение турнира.

Послушаем, что скажет главный тренер сборной Валерий Польховский. «Случайными могли бы считаться какие-то единичные успехи. Мы же видим, что идёт достаточно мощный подъём у всей команды. Как у мужской, так и у женской, – говорит Польховский. – Подобный набор формы практиковался ещё в советские времена, просто сейчас реалии таковы, что нужно быть намного расторопнее и показывать определённый уровень результатов уже на первых стартах».

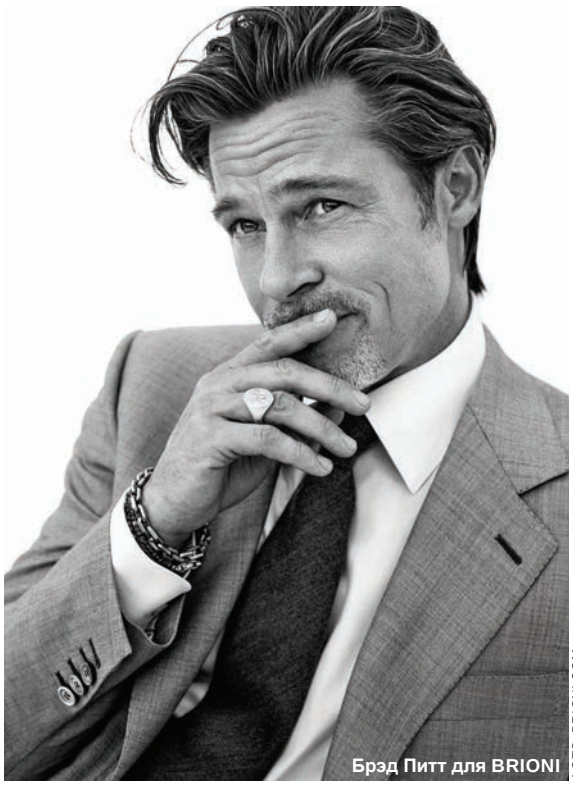
И главное, что мы видим, – прогрессируют сами российские спортсмены. Это Эдуард Латыпов, Светлана Миронова, Ульяна Кайшева, Лариса Куклина – все они сделали шаг вперёд.

В этом году успехи нашей сборной – вызов всему миру. После тяжёлых допинговых скандалов, переноса места проведения соревнования, победить – значит показать всему миру, что наша силы – не в допинге. И то, какими темпами наша команда движется к хорошему результату, заставляет верить в лучшее. ◉

Лучший МОЙ ПОДАРОЧЕК?

Анастасия Акатьева рассказывает, как выбрать галстук в подарок на 23 февраля или для себя.

Галстук может рассказать о характере, привычках, социальном статусе и финансовом положении хозяина. На один костюм полагается три галстука. В этом случае у вас есть возможность вносить ежедневно новизну в ваш образ. И теперь вы запросто можете посчитать, сколько галстуков вам нужно.



Брэд Питт для BRIONI

ФОТО: BRIONI.COM

ФОТО: BRIONI.COM

В зависимости от цвета и рисунка мы получаем разные впечатления и эмоции от этого аксессуара. Например, галстук в мелкий горох выглядит элегантно, авторитетно и достаточно официально. Прекрасно подходит для деловых мероприятий. Главный секрет заключается в том, что цвет мелкого горошка должен совпадать с цветом рубашки. И, конечно, горох совсем мелкий. А если вы выбираете рисунок пейсли, напоминающий каплеобразную жемчужину, то будьте уверены в особенно модном образе. Диагональная полоска – это классика, подходящая для любых мероприятий. А вот галстуки в клетку используют только в непринуждённой обстановке. Они прекрасно сочетаются со стилем casual, твидовыми костюмами и кардиганами. Возможен клубный орнамент, такой, как геральдика, животные и спорт.

Самый лучший материал для галстука – натуральный шёлк.

На территории власти и финансов существует самый строгий дресс-код. И беспроигрышными цветами галстука будут ярко-красный (власть), синий (консерватизм), бордовый (статус). А на территории творческих профессий – учёных, писателей, артистов – есть гораздо больше оттенков и рисунков.

ФОТО: SHOPBRUNELLOCUCINELLI.COM

ГАЛСТУК-БАБОЧКА CANALI

ГАЛСТУКИ: BRIONI, ERMENEGILDO ZEGNA, ETRO

Особо важной деталью считается длина галстука. Когда он правильно завязан, он слегка прикрывает пряжку брючного ремня.

А как же галстук-бабочка? Конечно, чёрная бабочка, в первую очередь, подходит для формальных мероприятий. Днём её носят с непарными пиджаками и брюками. Цветные галстуки-бабочки требуют обширного и разнообразного гардероба.

Кстати, ещё один секрет. Галстук-бабочка – отличный выбор для полных мужчин. ●

NOVIKOV
ДОСТАВКА
ВЕТЕРОК
ЦАРСКАЯ ОХОТА
ПРИЧАЛ
ДАЧА
ВЕРАНДА У ДАЧИ
РЕСТОРАН
РЕКЛАМА

Дорога В ВЕСНУ

ФОТО: RU.DEPOSITPHOTOS.COM

8 Марта, как известно, Международный женский день. То есть, событие, в первую очередь, идеологического характера. Но на самом деле всё гораздо интереснее.

ФОТО: RU.WIKIPEDIA.ORG

Клара Цеткин и Роза Люксембург, август 1910 года

ПРАЗДНИК ВОИНСТВУЮЩИХ ФЕМИНИСТОК

Всё началось в 1908 году в Америке, и не 8 марта, а 28 февраля.

Социал-демократическая женская организация Нью-Йорка провела митинг. Дамы требовали равноправия с мужчинами. 15 тысяч американок прошли маршем через весь «город жёлтого дьявола», как окрестил его двумя годами раньше Максим Горький. Это было красиво.

Уже в 1909 году дату 28 февраля отмечали все американские штаты. Правда, пока не как международный, а как национальный женский день. Но о подарках речь пока не шла – дамы хотели не подарков, а нормированного рабочего дня и равного с мужчинами избирательного права.

ФОТО: ETORETRO.RU

На следующий год американские активистки прибыли в Данию, на Вторую Международную социалистическую женскую конференцию. Именно там немецкая коммунистка Клара Цеткин, пообщавшись с заокеанскими единомышленницами, предложила отмечать Международный женский день. Официально же Международный женский день (в СССР – Международный день работниц) начали праздновать в нашей стране в 1921 году. Естественно, 8 марта – к тому времени был принят «новый стиль». И этот день всё так же не имел ничего общего ни с женственностью, ни с наступающей весной. Наоборот – красавицы отстаивали сомнительное право как можно меньше отличаться от мужчин.

Была женщина – стала товарищ.

Только после смерти Сталина, с началом «оттепели», женский праздник стал как бы оттаивать. Праздник как бы развернулся на 180 градусов, его смыслом стали гендерные отличия, а не равенство полов, как было поначалу. Женщина-возлюбленная, женщина-жена, женщина-мать, а также дочь, сестра и бабушка – вот кого стали чествовать 8 марта.

ФОТО: ETORETRO.RU

Это было видно даже по поздравительным открыткам. Поначалу они содержали лозунги: «Долой гнёт и обывательщину домашнего быта!», «8 марта – день восстания работниц против кухонного рабства». А потом эти воззвания сменились на спокойные, уютные слова, что-нибудь вроде «Поздравляю бабушку!».

А с 1966 года Международный женский день сделался в нашей стране выходным.

СЧАСТЬЯ, ЗДОРОВЬЯ И УСПЕХОВ В ТРУДЕ!

Знаменитый дефицит восьмидесятых, разумеется, еще не наступил, но за некоторыми товарами приходилось охотиться, стоять в очередях. Именно они особенно ценились в качестве подарка к Международному женскому дню.

Французская косметика – конечно же, предел мечтаний. Духи Christain Dior – за такое что хочешь отдашь. В крайнем случае, польская пудра. Но чтобы не «Свобода» и не «Новая Заря».

Сапоги-чулки (международное название go-go boots). Они не надевались на ногу, а натягивались, будто и правда чулки, снизу вверх. В основном были чёрными, но попадались и белые. Желательно, конечно, югославские, можно и польские, но и советским были рады. Блестящие, стройные, шустрые ножки топтали гремучую зимнюю смесь из воды, грязи, соли, песка и окурков. Но, как говорится, их любили не за это.

А со дня на день, с первым ощутимым потеплением становился актуальным плащ-болонья – тоже неплохой подарок на 8 Марта. Конечно, не отечественный тёмно-синий или же коричневый, а яркий, праздничный, чехословацкий (здесь не опечатка – да, страна с таким названием действительно существовала) или же румынский.

И, разумеется, женщины были рады мимозам (правильное название – акация серебристая), ранним весенним цветам. К тому же мимоза морозоустойчива. С этим душистым подарком в руках можно гулять вместе с дарителем даже при температуре минус 10 градусов. А если будет холоднее, то гулять вряд ли захочется.

А в семидесятые-восьмидесятые, в эпоху дефицита, в качестве подарка были хороши и кухонные принадлежности. Большинство учебников по этикету категорически советуют такое не дарить. Дескать, ты тем самым заявляешь, что место женщины – у плиты. Но ни одна хозяюшка не отказалась бы от модного набора для круп, специй и прочих сыпучих продуктов, сделанных на таллинском заводе «Норма». Красных таких, в крупный белый горох.

ПЕРВЫЙ БАЛ ПО-СОВЕТСКИ

Вот запись в дневнике обычной сельской школьницы, 1967 год: «Сегодня был вечер, посвящённый 8 Марта. Меня выбрали в президиум. Вечер был для 5-10 классов... Народу было много. Вечер мне понравился. Когда больше народу, интереснее. Все танцевали, мало кто сидел на месте. На вечере произошло одно событие. Вася Резвухин попросил меня давать ему уроки по математике. Сначала я думала, что он шутит, но, оказывается, он серьёзно. Я сказала: ладно, но толком мы ни о чём не договорились. Я всё думаю об этом. Как и где мы будем заниматься? А может, совсем не будем. Может, он думает, что я не хочу. А я с удовольствием помогу. Надо его где-то встретить и поговорить. Только вот как папа на это посмотрит?..

ФОТО: SOVIETCARD.BLOGSPOT.COM

Ещё про вечер. Вася танцевал со мной. Светы тогда не было: у неё болела голова, и она ушла домой. Неужели она ему уже разонравилась? Или нет?

Последний танец я танцевала с Колей Костиным. Пришла я домой в 10 часов, поела и села учить химию».

Шёл 1967 год и, казалось, что праздник был с нами всегда. Именно в этом виде – весёлый, уютный, домашний и с остреньким привкусом флирта. О Кларе Цеткин если кто и вспоминал, то иронично улыбаясь. ◉

Алексей Митрофанов

БАРВИХА LUXURY VILLAGE

8-й км Рублёво-Успенского ш. , +7 (495) 933-33-99, barvikhaconcerthall.ru

ВАЛЕРИЙ МЕЛАДЗЕ

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

8 МАРТА ‖ 19:00

Покоритель миллионов женских сердец, обаятельный и харизматичный Валерий Меладзе спешит поздравить представительниц прекрасного пола с Международным женским днем. Его песни, словно истории любви, покоряют поклонниц с первых нот, а приятный тембр сделал певца узнаваемым. Не пропустите возможность попасть на концерт любимого исполнителя. В этот вечер вас ждут: золотые хиты Валерия Меладзе, море ярких впечатлений и положительных эмоций, любимая музыка и яркое шоу.

МЮЗИКЛ «КОТ В САПОГАХ»

28 ФЕВРАЛЯ ‖ 17:00

Этот спектакль, созданный по всеми любимой сказке Шарля Перро «Кот в сапогах», подарит зрителям массу положительных эмоций. Он для тех, кто любит приключения и у кого любовь к авантюризму. Динамический сюжет мюзикла скрывает глубокий философский смысл и учит детей, что не всё то золото, что блестит.

ГРУППА «БИ-2»

6 МАРТА ‖ 19:00

Легенда русского рока, одна из самых популярных групп, приглашает всех на свой большой концерт. Поклонников ждут удивительное масштабное шоу, уникальная сценография, световые и видеоэффекты, а также любимая музыка. На концерте «Выйдем из дома» прозвучат новые синглы 2020 года – «Пекло» и «Депрессия», а также золотые хиты коллектива.

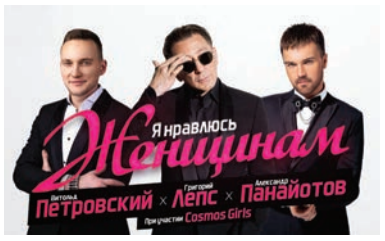
CROCUS CITY HALL 10 ЛЕТ

65-66 км МКАД, Крокус Сити, +7 (499) 550-00-55, crocus-hall.ru

ГРУППА «ЛЮБЭ»

22 и 23 ФЕВРАЛЯ

Это главный патриотический музыкальный коллектив страны. Их песни пронизаны любовью к Родине, своей земле, её природе и, конечно же, людям. За долгие годы Николай Расторгуев и его команда стали настоящими народными героями, близкими по духу каждому россиянину. Можно сказать, что в песнях «Любэ» – история России, а точнее сама Россия — «от Волги до Енисея».



«Я НРАВЛЮСЬ ЖЕНЩИНАМ»

8 МАРТА ‖ 19:00

Продюсерский центр Григория Лепса в Международный женский день порадует зрителей праздничным концертом. Концерт, на котором соберутся Григорий Лепс, Александр Панайотов, Витольд Петровский и группа Cosmos Girls, называется, как и одна из популярных композиций из репертуара Григория Лепса, – «Я нравлюсь женщинам».

ДВОРЕЦ КУЛЬТУРЫ «ПОДМОСКОВЬЕ»

г.о. Красногорск, ул. Ленина, 3, +7 (495) 563-08-94, dkpodmoskovie.ru

Государственный академический КУБАНСКИЙ КАЗАЧИЙ ХОР

23 ФЕВРАЛЯ ‖ 18:00

Хор представит специальную концертную программу, в которую войдут лучшие казачьи песни, записанные в городах и станицах Краснодарского края, авторские произведения казачьего маэстро Виктора Захарченко, а также танцевальные постановки легендарного коллектива.

КОНЦЕРТ «ПОДАРОК МАМЕ»

3 МАРТА ‖ 18:30

Творческие коллективы Дворца культуры порадуют публику своими яркими выступлениями и номерами. Вход по пригласительным билетам, которые можно получить с 24 февраля в Информационном центре ДК «Подмосковье». Количество мест ограничено.

КАТОК РЕСТОРАНА «ПРИЧАЛ»

Традиционный каток в окружении прекрасной зимней природы. Прибавьте к этому отличное меню и богатую карту напитков, в том числе согревающих, и вы получите идеальный зимний день. Главное, не придётся думать о приобретении спортивного реквизита – в ресторане работает прокат коньков, санок, клюшек и шайб. Каждые выходные для детей на катке проводятся занятия под руководством профессионального тренера, а в ресторане мальчишек и девчонок ждёт увлекательная анимационная программа.

с. Ильинское, 9с5, +7 (495) 635-40-32, prichalrest.ru

Backstage РЕСТОРАН BACKSTAGE

65-66 км МКАД, Крокус Сити, +7 (499) 550-00-55, crocus-hall.ru

СЕРГЕЙ ТРОФИМОВ

26 ФЕВРАЛЯ ‖ 21:00

Скинуть зимнюю усталость и вспомнить о том, что «…точно растает лёд, и в озябший мир придёт весна», все меломаны смогут на концерте легендарного артиста. Ведь в его текстах есть всё, чего порой не хватает в жизни: задор и искринка, трезвый взгляд на всё происходящее и глубокие вопросы.

ШЕР ОСТОН И ЕГО ОРКЕСТР

8 МАРТА ‖ 20:00

В сопровождении большого джазово-симфонического оркестра прозвучат лучшие хиты и дуэты, авторские произведения, а также шедевры из золотого фонда советской и мировой популярной музыки.

ЕРКЦ «ЖУКОВКА»

Рублёво-Успенское ш., 207, +7 (495) 407-08-35, jcczhukovka.com

КУРС «СИЛА – В СЛОВЕ»

ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ ‖ 11:00

Каждое, даже самое короткое выступление – это спектакль, который создан по законам драматургии. На курсе вы научитесь выстраивать свою речь по законам драматургии, ярко презентовать себя и свои идеи. Занятие бесплатное. Запись обязательна.

АНГЛИЙСКИЙ С НОСИТЕЛЕМ

ПО ВОСКРЕСЕНЬЯМ ‖ 11:00

В Детском центре на индивидуальных и групповых занятиях по изучению английского преподаёт Майкл Ламберт – опытный педагог, специализирующийся на работе с детьми. Занятия проходят в интерактивной и игровой форме, что позволяет максимально приблизить условия изучения языка к погружению в языковую среду от 5 лет.

Pride WELLNESS CLUB

Жуковка-XXI, +7 (495) 785-33-33, club-pride.com

СПЕЦИАЛЬНЫЕ ПОДАРКИ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ В PRIDE BEAUTY & SPA

- Подарочный Сертификат в PRIDE BEAUTY&SPA – подарок для любимых к 14 февраля.
- 23 февраля всем мужчинам в PRIDE BEAUTY&SPA скидка 10% на любую процедуру.

СПОРТИВНЫЕ ПРОГРАММЫ

12 февраля ‖ 10:30
Ко Дню всех влюблённых – показательное выступление и мастер-класс фигуристки Пасюк Юлии. Место проведения –каток.

23 февраля ‖ 10:00
Лыжный биатлон (пейнтбол – стрельба по мишеням), запись на ресепшен

27 февраля ‖ 17:00
Турнир по настольному теннису. Место проведения – теннисные корты.

НОВЫЙ ИЕРУСАЛИМ

г. Истра, Ново-Иерусалимская наб., 1,
+7 (498) 317-29-10, njerusalem.ru

МАСТЕР-КЛАССЫ

23 февраля ‖ 11:00, 12:00 и 13:00
Танк из гофрированного картона
Занятие помогает формировать новые знания о технике работы с гофрированным картоном, об особенностях работы с ним.

28 февраля ‖ 15:00, 16:30
«Кофейное рисование»
Посетители, независимо от их творческого опыта, могут написать красивые открытки и картины при поддержке художника в технике кофеграфии.

ПАРК АКТИВНОГО ОТДЫХА «РАЗДОЛЬЕ»

Рублёво-Успенское ш., дер. Раздоры,
+7 (495) 592-79-17, park-razdolye.ru

КАТАНИЕ НА ХАСКИ

КАЖДЫЕ ВЫХОДНЫЕ
11:00

Это развлечение, которое доставит обоюдное удовольствие и людям, и собакам – они всегда рады побегать, и физическая нагрузка идёт им только на пользу.

ТЕАТРАЛЬНЫЙ ЦЕНТР «ЖАВОРОНКИ»

с. Жаворонки, ул. Лесная, 17а,
+7 (495) 640-78-20, javr.ru

«СПОЁМТЕ, ДРУЗЬЯ!»

20 ФЕВРАЛЯ ‖ 13:00

VIII конкурс завершается большим гала-концертом. В 2020 году конкурсная программа впервые проходила в дистанционном режиме. Теперь же у всех зрителей есть шанс увидеть выступления в живом формате. Через вокальное мастерство артисты раскроют темы любви к Родине и сохранения мира без войны. Вход свободный.

ФОТОВЫСТАВКА

23 ФЕВРАЛЯ ‖ 15:00

Трансляция фотовыставки «День Советской армии и Военно-морского флота».
В экспозиции будет представлена подборка фотокопий агитационных плакатов о Советской армии и её солдатах.
Видеопоказ будет доступен на странице центра в YouTube: Театральныйцентржаворонки

ГОСУДАРСТВЕННЫЙ АКАДЕМИЧЕСКИЙ БОЛЬШОЙ ТЕАТР РОССИИ

г. Москва, Театральная пл., 1,
+7 (495) 455-55-55, bolshoi.ru

БАЛЕТ «РОМЕО И ДЖУЛЬЕТТА»

2 и 3 МАРТА ‖ 19:00

Благодаря появлению на свет жанра драмбалета, в середине XX века веронским любовникам была открыта дорога в танцевальную вечность. Балет Алексея Ратманского стал четвёртой версией этой истории в Большом (в театре шли спектакли Лавровского, Поклитару, Григоровича) – и с самого начала был обречён на успех.

КЦ «БАРВИХА»

п. Барвиха, 39, +7 (495) 635-62-65,
ccbarviha.ru

«СЛУЖИТЬ РОССИИ!»

20 ФЕВРАЛЯ ‖ 15:00

Торжественный вечер, посвящённый Дню памяти воинов-интернационалистов. В программе: тематические песни и стихи, а также воспоминания ветеранов-афганцев.

УФНС РОССИИ ПО МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

ДО **30 АПРЕЛЯ** - ПОДАЙ ДЕКЛАРАЦИЮ,
ДО **15 ИЮЛЯ** - ЗАПЛАТИ НАЛОГ!

У ВАС МОЖЕТ ВОЗНИКНУТЬ ОБЯЗАННОСТЬ ПОДАТЬ ДЕКЛАРАЦИЮ, ЕСЛИ ВЫ ПОЛУЧИЛИ ДОХОД:

- от продажи имущества, имущественных прав
- по договору гражданско-правового характера
- от источника за пределами РФ
- в виде подарка, выигрыша, от сдачи в аренду

КУДА ОБРАЩАТЬСЯ С ВОПРОСАМИ?
Интернет-портал ФНС России
www.nalog.gov.ru

Контакт-центр налоговой службы
8 (800) 222-22-22
Налоговая инспекция по месту жительства

РЕКЛАМА

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ
Ждем ваших звонков
по тел.: +7 (985) 933-32-22
e-mail: advert@rr-life.ru

ОБРАЗОВАНИЕ

● **МУЗЫКА С 2 ЛЕТ!**
Индивидуально.
Развитие интеллекта, памяти, мышления.
+7 (910) 409-69-26

● *Преподаватель высшей категории обучает игре на* **фортепиано** *детей и взрослых.*
+7 (903) 175-28-87 Елена

ПЕРСОНАЛ ДЛЯ ДОМА

● **Агентство «ИДЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ»**
Рублево-Успенское шоссе, 1-й км, д.1, офис 103.
+7 (925) 504-68-86

● **АГЕНТСТВО «ПЧЕЛА»**
Более 13 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

● **Домашний персонал для Вашего Дома. «ТОП-ПЕРСОНА»**
Качество Вашей жизни- это Наша работа!
+7 (925) 585-78-75 Людмила
+7 (499) 341-90-36
Новая Рига. г. Красногорск
www.toppersona.ru

● **АГЕНТСТВО «ВЕДОМСТВО»**
Персонал для Вашего дома
ЖУКОВКА, 71
+7 (495) 544-77-87
+7 (495) 950-55-42

● **АГЕНТСТВО «ИДЕАЛЬНЫЕ ЛЮДИ»**
Домашний персонал.
Ильинское
+7 (985) 718-33-11
+7 (925) 049-37-80

УСЛУГИ

● **КОМПАНИЯ «КлинсМэн»**
Профессиональная уборка Вашей загородной недвижимости. Оперативно, не дорого, качественно.
Рублево-Успенское шоссе, Жуковка 123 Б.
+7(916) 394-96-95
www.cleansman.ru
email.: cleansman@inbox.ru

● **ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ЛИЧНАЯ ОХРАНА**
Водитель - охранник.
Честно, конфиденциально.
Опыт работы в критических ситуациях, работа с высокопоставленными лицами.
+7 (916) 530-91-11

● **АГЕНТСТВО НЕДВИЖИМОСТИ «МИР ЗАПАДА»** *гарантирует Вам успешную продажу, аренду или покупку объекта недвижимости с высококвалифицированным специалистом.*
+7 (915) 388-98-99 *Владимир.*

● *ТЕПЛО ВОДА ЭЛЕКТРИКА*
монтаж сервис ремонт
+7 (985) 186-75-66
+7 (495) 635-17-68
МЫ ВСЕГДА РЯДОМ
www.barvikha-service.ru
www.filter-judo.ru
барвиха-сети.рф

● *ВМЖ в Испании. Сопровождение*
+7 (916) 015-41-41

● *Автовыкуп +7 (966) 077-78-48*

НАШУ ГАЗЕТУ ВЫ МОЖЕТЕ НАЙТИ

Газета доставляется в 10000 домов, расположенных в коттеджных посёлках вдоль Рублево-Успенского и Новорижского шоссе.

И в других общественных местах Новорижского и Рублевского направления.

ПОДРОБНЫЙ СПИСОК РАСПРОСТРАНЕНИЯ СМОТРИТЕ НА НАШЕМ САЙТЕ

WWW.RR-LIFE.RU

Media & Publishing
NESTOR

Издатель **Яна Менчук**
Главный редактор **Эдуард Львович Дорожкин**
Редактор **Даниил Савичев**
Корректор **Павел Проказов**
Арт-директор **Марина Развожаева**
Дизайнер **Никита Стеценко**
Коммерческий директор **Светлана Бадаева**
Департамент рекламы **Наталья Кошкина**
Департамент логистики **Ли Лу**
Над номером работали: **Анастасия Акатьева, Илья Кремер, Анна Разинко, Екатерина Внукова, Андрей Синицын, Алексей Митрофанов, Нина Спиридонова.**

«На Новой Риге Life»
Свидетельство о регистрации выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ ТУ No50-02479 от 20.06.2017). Тираж 15 000 экз.
Выходит один раз в три недели. Распространяется бесплатно.
Номер 2 (56) подписан в печать 12.02.2021 в 15.00

НА НОВОЙ РИГЕ LIFE

ОТПЕЧАТАНО В
ООО «ПЕРВЫЙ ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ»,
(143405, Московская обл. Красногорский р-он,
п/о «Красногорск-5», Ильинское ш., 4 км)

Учредитель Менчук Яна Юрьевна

© ООО «ИД Нестор».
Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Категория информационной продукции 16+.

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Рождественно, тер. ГП-1, дом 105-1
Адрес типографии: 143405, Московская обл. Красногорский р-он, п/о «Красногорск-5», Ильинское ш., 4 км

Адрес редакции и департамента рекламы: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1 км Рублево-Успенское ш., д. 6
www.rr-life.ru

Телефон редакции: +7 (999) 903-90-03
E-mail: red@narublevkelife.ru

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

Срочно В НОМЕР!

Гранд Отель «Европа» остаётся лучшей гостиницей Санкт-Петербурга, считает главный редактор «На Рублёвке Life» и «На Новой Риге Life» ***Эдуард Дорожкин.***

К этому убеждению я пришёл ещё во вполне юношеском возрасте, и даже такой мощный конкурент с мировым именем, как Four Seasons, не убедил меня в обратном, не говоря уже об абсолютно не петербургской институции Lotte, в которую хорошо приезжать, не расставаясь с рабочим чатом и калькулятором. В Гранд Отель «Европа» возвращаешься, как к себе домой: просто хозяева некоторое время отсутствовали, и всё это время в их номере берегли достаток и тепло.

Нелегко себе представить, что этот уровень старейшая гостиница России поддерживает аж с 1875 года: и тогда, и сейчас отель является «сладостным магнитом», как написал бы Андрей Белый, для лучших людей города и гостей северной столицы. Впрочем, более известна цитата Александра Блока, которого связывали с Белым исключительно сложные отношения: «…Завтракали на крыше Европейской гостиницы… вид на весь Петербург, который прикидывается оттуда Парижем».

Мои отношения с отелем сложились так, что я имел возможность пожить не только в грандиозных исторических люксах второго этажа (более всего ценю с момента его создания уютнейший «Достоевский»), но и в «простых» номерах, которые в гостинице совсем не такие простые. То, что профессионалы туристического рынка называют «входной категорией», в Гранд Отеле «Европа» представляет собой очень высокий стандарт качества, совершенно недоступный в других санкт-петербургских отелях.

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА

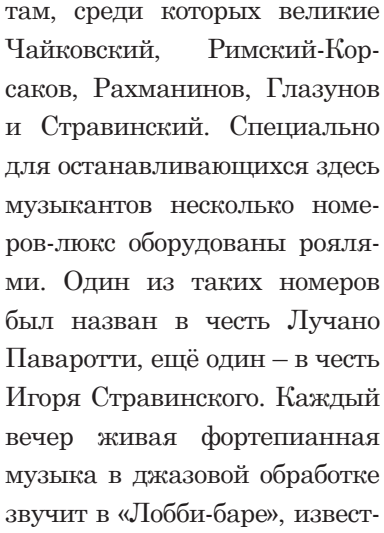
Как всякая гостиница такого класса, «Европа» не почивает на лаврах, а постоянно придумывает что-то новое: клиент не должен скучать, если только это не его воля. Вот и длинный уик-энд с 21 по 23 февраля – прекрасный повод отправиться в небольшое путешествие на угол Михайловского и Невского. «Европа» предлагает программу, наполненную художественным смыслом и романтикой города на Неве. Главным событием поездки станет камерный концерт молодого пианиста-виртуоза на уникальной исторической площадке – в Эрмитаже, где для постояльцев отеля уже забронированы лучшие места.

22 февраля нынешнего года в Большом итальянском просвете Эрмитажа (да, есть и такой, в этом длиннющем здании чего только нет!) состоится фортепианный вечер «Пианиссимо». Эрмитаж распахнёт свои двери для посетителей вечера, предоставив возможность прогуляться перед концертом по безлюдным залам одного из самых посещаемых музеев мира и пообщаться с великими произведениями искусства наедине. А после гостей ждёт сольный концерт Владимира Петрова, лауреата международных конкурсов, в том числе в США и Мексике, обладателя гранта Президента Российской Федерации, стипендиата программы «Новые имена» и Благотворительного фонда Владимира Спивакова. Критика неоднократно отмечала артистизм и зрелость исполнения молодого пианиста, который впервые выступил в сопровождении симфонического оркестра в возрасте всего десяти лет. С восьми лет молодой пианист становится участником различных международных фестивалей в России, Мексике, Канаде и Польше.

Владимир Петров

Специальное предложение «Уик-энд «Пианиссимо» Гранд Отеля «Европа» включает размещение в номере отеля, ежедневный завтрак, приветственный комплимент в номере, два билета на концерт «Пианиссимо», а также трансфер в Эрмитаж и обратно. Предложение действительно при прямом бронировании на сайте отеля www.belmond.com.

Проект «Пианиссимо» объединяет две идеи – показывать публике молодых исполнителей, карьера которых только начинается, но уже очевидно обещает быть неординарной, и делать это в исторических местах, которые обычно никак не связаны с концертами. Манеж, Большой итальянский просвет Нового Эрмитажа, зал «Медичи» отеля Kulm, старейшего отеля Санкт-Морица, – всё это исторические пространства, услышать фортепианную музыку в которых дело совершенно необычное. Всё вместе сложилось в благородный исторический жанр салонного музицирования.



Гранд Отель «Европа» можно смело назвать одним из самых музыкальных отелей мира. За более чем 140 лет своего существования отель был знаком многим музыкантам, среди которых великие Чайковский, Римский-Корсаков, Рахманинов, Глазунов и Стравинский. Специально для останавливающихся здесь музыкантов несколько номеров-люкс оборудованы роялями. Один из таких номеров был назван в честь Лучано Паваротти, ещё один – в честь Игоря Стравинского. Каждый вечер живая фортепианная музыка в джазовой обработке звучит в «Лобби-баре», известном своими потрясающими интерьерами в стиле модерн начала XX века.

В общем, жизнь, даже в условиях известно чего, не стоит на месте, и Гранд Отель «Европа» придумал ещё один прекрасный повод не опоздать ни на один из «Сапсанов», из которых я, например, выбираю самые ранние – те, которые идут всего три с половиной часа, отделяющих довольно серую буржуазную жизнь Москвы от аристократического существования культурной столицы страны. ◉

НОВОСТИ • СЕМЬЯ • ДОМ • ПРИРОДА • СТИЛЬ • ДОСУГ

НА РУБЛЁВКЕ

ГАЗЕТА • НА РУБЛЁВКЕ • НА НОВОЙ РИГЕ • Life

narublevkerigelife | 15 ФЕВРАЛЯ 2021 №2 (70) | www.rr-life.ru | 16+

Zhukovka Pharmacy АПТЕКА Жуковка
МЫ ОТКРЫЛИСЬ
ПЕРВЫМ КЛИЕНТАМ ПОСТОЯННАЯ СКИДКА %
О Вас заботится клинический фармаколог , Нутрициолог , провизор высшей категории
Широкий ассортимент препаратов для здоровья молодости и долголетия
СРОЧНАЯ ДОСТАВКА · 24 часа
+7 985 588 0101
ТЦ Лабиринт, 1 этаж, Жемчужная, д. 57
РЕКЛАМА

ФОТО: «АКЦИОНЕР BLACK STAR FITNESS»

КТО ЗАЩИТИЛ ОТЕЧЕСТВО?
стр. 6

Александр Орлов
«ПРОДАВАТЬ ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО ДЛЯ КАРМЫ...»
стр. 4

К ПРАЗДНИКАМ – ДРАГОЦЕННОЕ
стр. 10

Студенты, обучающиеся за рубежом, демонстрируют отличные результаты, несмотря на всемирную пандемию. Присоединяйтесь к школе-пансиону, чтобы продолжить очное или онлайн обучение до возможности возвращения в Вену.

- Получение отличительной IB квалификации об образовании, признанной во всем мире.
- Обучение в международном сообществе с более чем 50-ю национальностями.
- Улучшение навыков английского и немецкого языков, а также академических результатов.
- Проживание в новом 5-звездочном пансионе, который откроется в сентябре 2021 года.
- Развитие творческих способностей в интегрированной Академии Музыки и Искусств
- Ежедневное наслаждение уникальной природой Австрии и центром города. Международный аэропорт Вены расположен недалеко от кампуса.
- После окончания обучения Вам будут доступны лучшие университеты мира и неограниченные возможности.

Мы принимаем учеников в возрасте 3-18 лет (пансион: 11-18 лет). Зарегистрируйтесь сейчас, чтобы забронировать свое место. Мы здесь, чтобы Вам помочь!

"In times like these, the one thing we absolutely cannot compromise on is education. Young people today will be the determining force which shapes the future and moves us forward as humanity. This task requires a deep commitment to educational distinction, and personalisation to ensure that every child fulfils their highest potential. This is what we do at AMADEUS Vienna."

- Dr. Jeremy House, Head of School

www.amadeus-vienna.com
admissions@amadeus-vienna.com

AMADEUS International School Vienna

College Bound

www.collegebound.ru
Тел: +7 (926) 577 97 37

РЕКЛАМА

Духовное искусство В УСОВЕ

В выставочном зале православного просветительского центра «Усово-Спасское» открылась выставка «Дом Господень».

Посмотреть можно на 100 работ известных иконописцев, архитекторов, керамистов, ювелиров, художников и скульпторов из разных городов России. Интерес также вызывает богатая коллекция икон Валаамского монастыря.

В экспозиции представлены произведения признанных мастеров церковного искусства – Анисимова, Остроумова, Зарон, Чашкина и других.

Особенностью выставки является то, что все представленные на ней работы современных мастеров церковного искусства выполнены в единственном экземпляре. ●

ФОТО: АЛЕКСАНДР КОРОЛЬКОВ/РГ

Одинцовский г.о., с. Усово, Рублёво-Успенское ш., 101

Малевич зовёт НА ЛЫЖИ

В парке Малевича открыли три лыжные трассы, одну из них протестировал глава Одинцовского округа Андрей Иванов.

ФОТО: ODIN.RU

Глава опробовал лыжню вместе с легендарными лыжниками-олимпийцами Девятьяровыми – Михаилом-младшим и Михаилом-старшим.

Все трассы подготовлены ратраком и регулярно поддерживаются в рабочем состоянии:

1) коньковый ход – 1.5 км;
2) классический и коньковый ход – 3 км;
3) коньковый ход – 6 к.м

Все три маршрута – с освещением. В основном лыжня пологая, имеются два-три небольших спуска-подъёма.

В парке проводятся тренировки для взрослых начинающего уровня подготовки и для детей от пяти лет. Записаться можно по телефону 8 (916) 132-89-26 (Сергей).

Старт: от парковки, рядом с надписью «Лыжня» на баннере.

Прокат лыж: в павильоне главного входа парка «Раздолье» (*прайс на услуги проката смотрите на сайте парка «Раздолье» в разделе «Прокат спортивного инвентаря»*). ●

Вектор ЗЕЛЕНИ

ФОТО: ODIN.RU

Долина Москвы-реки в Звенигороде станет новым центром экотуризма.

АСИ и правительство Московской области разрабатывают концепцию по созданию туристско-рекреационного кластера (ТРК) «Звенигородский вектор». Свыше 20 особо охраняемых природных территорий (ООПТ) и прилегающих к ним природных зон свяжут в единый экологический каркас долиной Верхней Москвы-реки. По её руслу в столицу поступает больше 65 процентов водопроводной воды. На будущих территориях ТРК находится ещё много водных объектов высокой экологической и хозяйственной значимости.

Проект реализуется при поддержке главы региона Андрея Воробьёва и в рамках инициативы агентства «Local ID. Развитие экотуризма». Одна из задач проекта – решить проблему растущей антропогенной нагрузки на природные зоны. ●

ПОЗДРАВЛЯЕМ С ДНЁМ РОЖДЕНИЯ!

18.02

Евгений КАФЕЛЬНИКОВ

2.03

Сергей СТЕПАШИН

3.03

Михаил МИШУСТИН

4.03

Борис МОИСЕЕВ

СОБЫТИЯ

23 ФЕВРАЛЯ

ДЕНЬ ЗАЩИТНИКА ОТЕЧЕСТВА. По традиции в этот день мы поздравляем всех относящихся к сильному полу: каждый из них в каком-то смысле защитник Отечества.

26 ФЕВРАЛЯ

ПУРИМ – праздник в память о чудесном спасении евреев в Персидском царстве более 2400 лет назад, получивший название от слова «пур», что означает «жребий».

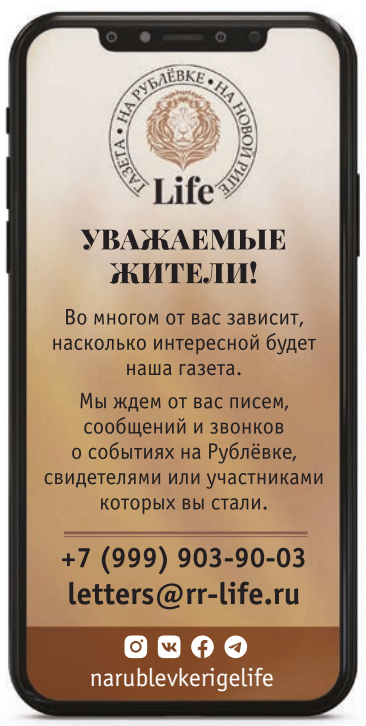
8 МАРТА

Хотя праздник и задумывался, как день борьбы за женские права, в итоге он потерял былой накал и стал просто торжеством прекрасного пола.

8-14 МАРТА

МАСЛЕНИЦА. Проводим зиму в весёлом танце, на лёгком морозе, угощаясь горячими блинами и участвуя в сожжении чучела-зимы.

Media & Publishing
NESTOR
НА РУБЛЁВКЕ LIFE



Издатель **Яна Менчук**
Главный редактор **Эдуард Львович Дорожкин**
Редактор **Даниил Савичев**
Корректор **Павел Проказов**
Арт-директор **Марина Развожаева**
Дизайнер **Никита Стеценко**
Коммерческий директор **Светлана Бадаева**
Департамент рекламы **Наталья Кошкина**
Департамент логистики **Ли Лу**
Над номером работали: **Анастасия Акатьева, Илья Кремер, Анна Разинко, Екатерина Внукова, Андрей Синицын, Алексей Митрофанов, Нина Спиридонова.**

«На Рублёвке Life»
Свидетельство о регистрации выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу (ПИ № ТУ 50-02429 от 27.12.2016). Тираж 20 000 экз.
Выходит один раз в три недели. Распространяется бесплатно.
Номер 2 (70) подписан в печать 12.02.2021 в 15.00

ОТПЕЧАТАНО В
ООО «ПЕРВЫЙ ПОЛИГРАФИЧЕСКИЙ КОМБИНАТ»,
(143405, Московская обл. Красногорский р-он,
п/о «Красногорск-5», Ильинское ш., 4 км)

Учредитель Менчук Яна Юрьевна

© ООО «ИД Нестор».
Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Категория информационной продукции 16+.

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Рождественно, тер. ГП-1, дом 105-1
Адрес типографии: 143405, Московская обл. Красногорский р-он, п/о «Красногорск-5», Ильинское ш., 4 км

Адрес редакции и департамента рекламы: 143082, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1 км Рублево-Успенское ш., д. 6
www.rr-life.ru

Телефон редакции: +7 (999) 903-90-03
E-mail: red@narublevkelife.ru

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

С речного льда – В ТЕПЛО «ПРИЧАЛА»!

Говорить об окончании зимнего сезона рано, но всё же стоит задуматься: а всеми ли забавами настоящей русской зимы вы успели насладиться или, быть может, стоит поискать для копилки семейных развлечений нечто особенное?

Предлагаем отправиться на каток, расположенный на льду Москвы-реки в окружении белоснежных зимних пейзажей. Вас приятно поразит кристально чистый лёд, который зеркальной гладью раскинулся между живописных берегов, утопающих в заснеженных шапках елей. Прокатимся на коньках навстречу морозному ветерку, грациозно вычерчивая на льду замысловатые узоры, а если душа потребует чего-то большего, то в выходные возьмём уроки фигурного катания у профессионального тренера.

ФОТО: INSTAGRAM @PRICHALRESTAURANT

И также не забудем про увлечение сильных духом – захватывающий хоккейный матч с «ледовой дружиной», в котором каждый сможет оформить свой личный хет-трик.

Заинтригованы? О, да! Испытать весь этот спектр эмоций от развлечений на свежем воздухе можно в одном месте – на катке легендарного ресторана «Причал».

Здесь всё сделано для удобства важных посетителей, которые, как никто другой, знают толк в изяществе и уюте.

Помимо катка, здесь открыт прокат коньков, санок, клюшек и шайб, для гурманов – изысканное меню ресторана, для маленьких посетителей – анимационная программа: каждый здесь сможет найти что-то по душе и провести незабываемый, наполненный эмоциями день всей семьёй.

А если добавить к этому бокал шампанского, ризотто с креветками или безалкогольный глинтвейн с «Наполеоном», который славится отменным вкусом и пользуется популярностью у жителей Рублёво-Успенского, Новорижского и Ильинского шоссе, можно с уверенностью говорить, что идеальная зима существует. И она совсем рядом, в «Причале». ●

д. Жуковка, ул. Ильинский подъезд, 2-й км, стр.1
Тел.: +7 (495) 635-40-32

Волшебный АБАКУС

Ментальная арифметика – в Первой Московской гимназии.

На занятиях по ментальной арифметике в Первой Московской гимназии всегда интересно. Все задания выполняются на скорость, очень быстро. Многозначные числа здесь складываются, вычитаются, умножаются за какие-то мгновения, так же быстро выполняются задания на внимание, развитие зрительной памяти и мелкую моторику рук. Человеку непосвящённому такая скорость счёта, которую демонстрируют ученики начальных классов, покажется невероятной, но это реальные результаты работы преподавателя и учеников.

Занятия ментальной арифметикой являются мощным инструментом раскрытия интеллектуального и творческого потенциала учеников гимназии. Обучение происходит в несколько этапов: с использованием абакуса, ментальной карты и, наконец, счёт в уме без использования каких-либо средств.

Наиболее эффективны занятия ментальной арифметикой в период интенсивного развития человеческого мозга, примерно с 4 и до 14 лет. При работе на абакусе одновременно работают два полушария и происходит образование огромного количества нейронных связей. Образные ассоциативные представления, речь, теоретическое мышление, наблюдательность, зрительная память развиваются при этом одновременно.

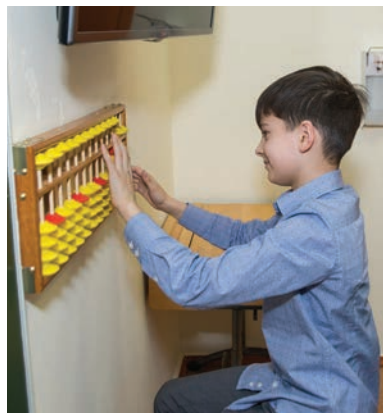


ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА

Результатом занятий становятся значительное повышение успеваемости гимназистов по математике и иностранным языкам, высокая концентрация внимания, способность замечать мельчайшие детали и запоминать большие объёмы информации, развитие творческих способностей и воображения, фотографическая память. ●

В первый раз к нам?
20% СКИДКА
DRY BAR
health and beauty | жуковка
Мы рядом. Заходите: Жуковка 201, прямо на Рублёвке
+7 (495) 120-30-79 drybar_zhukovka
РЕКЛАМА

Вечером важный ивент? После визита в Dry Bar Жуковка кожа будет сиять изнутри: просто скажите на ресепшне "огонь и лёд". Это интенсивный уход, который гарантирует мгновенный результат.
Процедура комплексно воздействует на кожу: придаёт сияние, подтягивает кожу, убирает морщины, выравнивает тона, обновляет кожу на клеточном уровне, лечит акне и осветляет пигментные пятна.

Dry Bar Жуковка предлагает все нужные услуги красоты: постримся и уложим волосы, сделаем маникюр, идеальный макияж, эпиляцию.

Во время процедуры вы сможете неплохо провести время. Чтобы не скучать, включим сериал во время процесса. Если ребёнок с вами – рады будем предложить детский уголок.

Нужно срочно перекусить – попробуйте диетические десерты Performance Food.
И, наконец, приятный бонус – после всех процедур сделаем бесплатный массаж головы.

Александр Орлов

«ПРОДАВАТЬ ЗДОРОВЬЕ — ЭТО ОЧЕНЬ ХОРОШО ДЛЯ КАРМЫ...»

ФОТО: «АКЦИОНЕР BLACK STAR FITNESS»

Бизнесмен, ресторатор и спортсмен Александр Орлов – о пандемии, удалёнке, новых бизнес-проектах и своём образе жизни.

► Главной темой 2020 года стала пандемия и её последствия. Бизнесу она нанесла сильный удар, и в определённый период часть вашей ресторанной сети была закрыта. Расскажите, как принимали новую реальность, как справлялись?

Ну как справлялись… Как и все: какие-то рестораны мы закрыли вообще: там был минус большой, какие-то, закрывшись, работали на доставку. В любом случае мы практически без потерь вышли, вернули всё назад, всё восстановилось. В некоторых странах восстановилось очень хорошо, в других – более-менее. Конечно, мы потеряли деньги, но не потеряли сам бизнес.

► Со второй волной ситуация полегче: всё-таки люди выходят из дома, нет уже такого критического обострения, как в начале.

Тем не менее всё ещё неудобно и неприятно работать, приходится очень много терять. Некоторые рестораны на доставку работают, но сказывается всё равно... Если бы не было этих ограничений, мы бы имели лучший показатель, спокойнее бы себя чувствовали и имели возможность восстановиться. А сейчас мы не понимаем, когда это закончится.

► Будущего прозрачного нет… А какие-то нестандартные решения принимали, пока были локдауны – и в России непосредственно, и в других странах – в Америке, ОАЭ, Украине и так далее?

Ну разве что мы быстро принимали решения: сегодня решили – а завтра уже воплощаем в жизнь. Это нам помогло избежать крупных проблем. А так… всё, как планировали, так и делаем.

► У вас, помимо мест, где вы постоянно живёте, есть дом в Барвихе. И поэтому вопрос про самоизоляцию, удалёнку. Как думаете, есть ли разница в эффективности, в эмоциональных, энергетических затратах от работы дома у загородных и городских жителей? Можно ли полноценно работать дома?

Можно, естественно. Когда нужно. Но какой бы у тебя роскошный дом ни был, ты всё равно не сможешь в нём постоянно находиться: это как дорогая тюрьма, домашний арест.

► А как персонал справлялся, переводили на удалёнку?

Конечно, был период, когда все работали на удалёнке.

► Для вас эффективной оказалась удалённая работа или всё-таки очное взаимодействие – более правильное для проектов, которые вы реализуете?

Для любых проектов реальный контакт необходим. Zoom не заменит живого общения. То же самое касается наших гостей. Кто бы что ни говорил, но людям нужно выйти в ресторан… Да, они могут заказать ту же еду и поесть её дома, но это не заменит им живого общения с друзьями, той вибрации, когда ты сидишь в ресторане, общаешься, играет музыка, тебе приносят еду официанты, ты видишь других людей… Эта социализация незаменима.

► В одном из интервью вы сказали, что вы — интроверт. Слышать от человека, который считает себя интровертом, что социализация ценна, само по себе яркий пример того, что эту пандемию тяжело все пережили и всем нам нужно общение.

Во-первых, я сказал, что я больше интроверт, чем экстраверт. Чистых не бывает: редко можно встретить чистого интроверта или чистого экстраверта. А вообще я – не стопроцентный интроверт…

► От ресторанной сферы переходим к фитнесу. Уже год прошёл, как вы с Тимати открыли Black Star Fitness. О том, что вы знакомы давно, мы знаем, и о том, что он пел на дне рождения ваших детей… Как начиналось ваше сотрудничество с Тимати? Как пришла идея совместного бизнеса?

BULLDOZER GROUP
DINING&ENTERTAINMENT

Bulldozer Group
Александра Орлова владеет впечатляющим количеством ресторанов в России и за рубежом:

- **Дубай, ОАЭ** – GAIA, SCALINI, CIPRIAN, SHANGHAI ME;
- **Гонконг, Китай** – ICHU PERU;
- **США** – TANUKI (Майами), OSTERIA LA BAIA (Нью Йорк);
- **Восточная Европа** – ESHAK (Москва, Одинцово, Екатеринбург), ICHU ЕДА И ТАНЦЫ (Москва), ХОРОШАЯ ДЕВОЧКА (Москва), ZOLOTO (Нур-Султан), MANANA (Нур-Султан), QUEEN (Киев), QUEEN COUNTRY CLUB (вблизи Киева), NOT ONLY FISH (Киев), РЫБА ПИЛА (Киев), САЛО (Киев), I'M BURGER (Киев).

Мы как-то где-то сидели, и я ему сказал, что всегда хотел заниматься этим бизнесом, было интересно открыть фитнес-клуб, потому что я сам постоянно в этой теме, постоянно занимаюсь, хожу в зал. И вообще, я считаю, продавать здоровье – это очень хорошо для кармы, это благородный бизнес.

Я ему это предложил, он сказал, что тоже давно этого хочет, что у него такая же есть идея. И мы договорились совместно что-то сделать, а потом появилось это предложение.

► **Как вы выбирали местоположение клуба, потому что всё-таки для категории «элит» есть наша Рублёвка, Новая Рига – направления, где концентрируются жители с достаточным доходом, чтобы посещать заведения класса «элит». Почему вы выбрали Москва-Сити – потому что это тоже одна из самых дорогих площадей для бизнеса в Москве?**

Мы и хотели Москва-Сити изначально (либо в районе Кутузовского проспекта), потому что это центр притяжения: там много офисов, много людей встречаются, много людей живёт.

► **А люди, которые занимаются фитнесом в вашем клубе, – это те, кто работают рядом с Москва-Сити или целенаправленно туда едут со всей Москвы?**

И так, и этак. Много сотрудников офисов, и есть люди, которые приезжают туда… Но это всё равно люди, которые живут где-то в этом районе: Кутузовский проспект, Пресня – где-то в радиусе нескольких километров.

► **Жители Рублёвки, Новой Риги приезжают?**

Ну, конечно, приезжают. Многие, кто работают в Сити, живут на Новой Риге, на Рублёвке.

► **В Black Star Fitness есть фитнес-бар. Кто из вас с Тимати больше занимался меню и почему там всего один клаб-сэндвич и всего один ролл?**

Меню занимались мы совместно. Тимур высказал свои пожелания, я там больше реализацией занимался. Мы меню сократили очень сильно во время пандемии. И вообще, там не много едят – больше пьют всякие протеиновые коктейли, соки, салаты едят и так далее.

► **Будете ли дальше развивать сотрудничество с Тимати? Планируете ли расширение сети – может быть, ещё несколько точек?**

Естественно, планируем. Сейчас вот «Олимпийский» реставрируется, будет большой комплекс – хотим там открыться.

► **Под каким-то другим брендом?**

То же самое: Black Star Fitness.

► **На рынке фитнеса уже есть довольно большое количество игроков, и сетевых в том числе. Как будете у них отбивать пространство, как будете бороться за своё существование?**

У нас, во-первых, интерьер отличается сильно – он всем очень нравится. У нас очень большой зал – больше, чем другие залы Москва-Сити. И мы, наконец-то, начали строить бассейн, и мы его откроем – точно уже абсолютно – летом. Будет очень крутой и красивый бассейн, vip-раздевалка. Добавим все дополнительные опции и нормально там заживём, полноценно.

► **Немножко о спорте. Вы сказали, что сами активно занимаетесь, пропагандируете. Как-то вы сказали, что хип-хоп – это идеальная музыка для тренировок. Расскажите, какие песни, исполнители, на ваш взгляд, подходят для интенсивных тренировок, силовых например, и какие – для релаксационных? Поделитесь плейлистом.**

Хип-хоп-музыка хороша именно для силовых тренировок, аэробных нагрузок, бега, всё остальное уже индивидуально, у всех свои предпочтения.

► **Расскажите о своих: кого бы в плейлист добавили для интенсивных тренировок?**

Я – меломан. У меня нет отдельных предпочтений. Вообще.

► **Как поддерживаете форму? Дома занимаетесь или в клубе?**

Я и бегаю много, и в клубе занимаюсь – почти каждый день спорт.

► **Личный топ-3 упражнений или спортивных занятий.**

Для меня очень важна пробежка, кросс. Я бегаю кроссы три раза в неделю – по 20–25 километров. Это обязательно. Где бы я ни был, в какой бы стране, я беру с собой кроссовки и бегаю. Это раз. Во-вторых, йогой занимаюсь пару раз в неделю в обязательном порядке. А всё остальное – как пойдёт, как получится.

► **Придерживаетесь ли вы какой-то диеты, что исключаете из рациона, чтобы оставаться в форме, а какие продукты – маст-хэв в вашем меню?**

Я стараюсь не есть сладкое вообще. Редко очень ем. Сладкое и мучное отсутствуют в моём рационе. В ресторанах люблю простую еду, японскую: сырую рыбу, роллы, суши, сашими, люблю морепродукты, овощи, фрукты.

► **Есть ли у вас уже понимание, когда сможете выйти на допандемийные показатели? Будущее у бизнеса есть?**

Как только ограничения закончатся, так сразу мы и выйдем. У нас в Дубае сейчас показатели даже лучше, чем когда-либо были.

► **Рублёвка и Новая Рига – была ли когда-то идея сделать проект непосредственно в нашей местности? Будут ли залы на Рублёвке и Новой Риге? Ждать новые фитнес-точки?**

Мы там строим сейчас банный комплекс, который будет располагаться именно на Новой Риге. Высокого уровня банный комплекс, со срубами, очень аутентичными домами, русскими банями, парными.

► **Когда ждать?**

Конец 2021 года. Это недалеко от посёлка Вилладжио, в лесу.

► **Ваши пожелания читателям...**

Всем желаю здоровья, чтобы поскорее закончились проблемы, связанные с ковидом-19. ●

Беседовал ***Илья Кремер***

День всех МУЖЧИН

23 февраля – довольно необычный праздник. У него есть два значения – официальное и неофициальное.
Официально это День защитника Отечества, а неофициально – праздник всех мужчин, в том числе и детей, стариков, убеждённых пацифистов и категорически не годных ко всем видам воинской службы по состоянию здоровья. Мужской ответ Международному женскому дню. Исключительно гендерный праздник. День, когда женщины дарят мужчинам подарки, чтобы спустя две недели принимать ответные подарки от них.

ДЕНЬ КРАСНОГО ПОДАРКА

Происхождение этого праздника довольно туманно, есть множестве версий, легенд, недомолвок. Точно известно одно – сам праздник ещё толком не отмечали, а подарки дарили вовсю. «Правда» писала в 1919 году: «Устройство Дня красного подарка по всей России перенесено на 23 февраля. В этот день по городам и на фронте будет организовано празднование годовщины создания Красной армии, исполнившейся 28 января».

Поначалу была мысль установить День красного подарка ещё раньше – 17 января. Ясное дело: все хотят подарков, побыстрее и побольше. Но это был понедельник, момент не особо удобный для праздника, а устанавливать щедрой рукою выходные дни тогда ещё не было принято. Поэтому День красного подарка и перенесли на 23 февраля, то есть, на воскресенье.

Что дарили в этот день в далёком 1919 году? Что собирали на приёмных пунктах, чтобы потом раздать доблестным воинам? В первую очередь, конечно, всё, что связано с курением – нарядные кисеты, махорку. Образ воина был тогда неотделим от курения. И не буржуйских папирос («угости папиросочкой, у тебя брюки в полосочку»), а идеологически правильного советского самосада.

Ну и всякое-разное по мелочам. Печенье, шоколад, китайский чай.

КАЖДЫЙ – ВОИН

С 1922 года праздник был официально закреплён за этой датой – 23 февраля. Он назывался Днём Рабоче-Крестьянской Красной армии, а 23 февраля 1918 года считалось, соответственно, датой основания армии. Выбор этой даты не совсем понятен. Просто так решили.

В 1946 году праздник переименовали в День Советской армии, а в 1949-м – в День Советской армии и Военно-морского флота. Примерно тогда же он начал из профессионального праздника военных превращаться в общемужской. Причина проста: практически всё мужское население СССР либо сражалось в Великой Отечественной войне, либо служило в армии, либо собиралось служить. Если кто избегал обязательной воинской службы, то, скорее всего, из-за так называемой брони, которую давали оборонное предприятие, институт или техникум. То есть, они тоже имели самое прямое отношение к армии.

Исключения, конечно же, были, но в малом количестве. Чаще всего из-за серьёзных проблем со здоровьем. Никакой альтернативной службы в то время не существовало.

Всех поздравить, а одного-двух человек демонстративно не поздравить? Лишний раз напомнить им, притом прилюдно, об их неполноценности? Это было бы очень бестактно. И поэтому их тоже называли «нашими защитниками» и вручали какой-нибудь незначительный сувенир типа носового платка или перьевой ручки. Те же, кто имел к армейской службе самое прямое отношение, в тот день могли рассчитывать на большее – на почётную грамоту, на медаль или на уже упоминавшееся повышение звания.

ГЛАВНОЕ – В ТЕБЕ ВИДЯТ МУЖЧИНУ

Между тем день 23 февраля становился всё более миролюбивым и гражданским. Его отмечали всюду – в школах, в библиотеках, в краеведческих музеях.

А вот Анатолий Гребнев, сценарист, 1967 год: «Демократический праздник 8 Марта. (Суета, толпы в магазинах, пьяные. Во всех учреждениях – подарки женщинам.) Всё больше входит в моду. В этом году всюду праздновали даже 23 февраля, как «мужской праздник». И тоже – подарки и т. д.

Что за процесс? Как жажда духовной жизни? Или доброты?

Или просто праздника средь серых будней?

Всё стремительно стандартизуется. Идут, идут свои, советские средние стандарты. Общество постепенно нивелируется под среднего добродушного обывателя, которому надоели лозунги, не нужны проработки, который не хочет слышать о судах и арестах, – хочет скромно и прилично пожить».

Что ж, атмосфера показана точно. И на фоне той уютной, мещанской «стандартизации» в день 23 февраля можно было позволить себе в качестве подарка больше, чем открытка или книга. Конечно, не автомобиль и даже не «ушастый» «Запорожец», который стали выпускать в 1966 году. Но армянский коньяк, сигареты «Космос», прибалтийский трикотаж или же электрическую бритву.

Отчего бы и нет? Всё это считалось престижным и даже отчасти элитным, но было доступно. ●

Алексей Митрофанов

«ЛАПИНО-4» *открыто*

29 января на новой территории госпитального комплекса «Лапино» состоялось открытие многофункционального медицинского центра «Лапино-4».

В эксплуатацию введён 2-этажный медицинский центр, в настоящее время перепрофилированный под лечение инфекционных больных, в том числе с коронавирусной инфекцией. Корпус построен в короткий срок с использованием технологии быстрого возведения. Площадь центра составляет 4 200 квадратных метров.

В церемонии открытия центра приняли участие заместитель министра обороны РФ Т.В. Иванов, заместитель министра здравоохранения РФ О.В. Гриднев, губернатор Московской области А.Ю. Воробьёв, генеральный директор корпорации «Ростех» С.В. Чемезов, генеральный директор ГК «Мать и дитя», академик РАН М.А. Курцер, руководители российского здравоохранения и ведущих медицинских вузов, известные медики страны.

«Благодаря партнёрству с Министерством обороны, за очень короткое время вы открываете новый современный комплекс. Вы обладаете талантом, ваша команда всегда отвечает самым высоким требованиям профессионализма, – сказал на открытии Андрей Воробьёв Марку Курцеру. – Желаю, чтобы наши проекты в МО – и инвестиционные, и государственные – развивались и создавали более высокое качество жизни. Хочу поблагодарить врачей: это мощная команда, в разных уголках Подмосковья она делала и делает большое дело».

В центре предусмотрено оказание высококвалифицированной помощи, в том числе пациентам с хирургической патологией, осложнённой течением коронавирусной инфекции, беременным и роженицам. Создано отделение компьютерной томографии, кабинеты ультразвуковой и функциональной диагностики.

ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА

Стационар нового корпуса рассчитан на 100 койко-мест, в том числе 12 реанимационных. Все палаты оборудованы возможностью подачи кислорода.

«Если бы мне кто-нибудь ещё год назад сказал, что мы будем присутствовать при открытии инфекционного корпуса, в котором будет всё: и родильные залы, и операционные, и огромные реанимации, оснащённые новейшим оборудованием, – я бы не поверил. Но вот прошёл месяц, как началось строительство, а завтра новый корпус уже примет первого пациента», – сказал Марк Курцер.

«Лапино-4» будет функционировать в соответствии с высокими стандартами оказания медицинской помощи, принятыми в ГК «Мать и дитя». Центр оснащён оборудованием ведущих мировых производителей, таких как GE, Hamilton, B.Braun, Olympus.

Ещё одно преимущество «Лапино-4» – продуманная логистика вокруг центра и внутри него для обеспечения оптимальной и безопасной маршрутизации потоков пациентов. Для нового корпуса обустроен отдельный въезд.

Лечение будет осуществляться, в том числе, и по программам ДМС и ОМС. ●

Зима С ВИТАМИНАМИ

В современных условиях человек не может получить все необходимые для организма вещества из пищи.
Как восполнить важные микроэлементы в зимний период, выясняем с фитнес-нутрициологом **Сергеем Самойленко**.

Итак, рассмотрим самые серьёзные дефициты в питании современного человека. На первом месте – железо, дефицит которого проявляется анемиями различной тяжести; далее – йод, чьё содержание в пределах нормы отвечает за слаженность работы эндокринной и нервной систем, за настроение и интеллект; на третьем месте – кальций, его нехватка запускает 147 заболеваний, включая гипертонию и сахарный диабет; магний – минерал-антистресс; наконец, цинк, который поддерживает, прежде всего, мужскую половую сферу и иммунитет.

По дефициту витаминов рейтинг выглядит следующим образом: на первом месте – витамины группы В, питающие нервную и эндокринную системы; витамин С, отвечающий за иммунитет, сосуды, состояние зубов и дёсен, выраженность аллергических реакций; Е – витамин красоты, необходимый женщинам для репродуктивной системы, здоровой беременности, а также всем людям для сосудов и зрения; витамин Д – для щитовидной железы, усвоения кальция, настроения, кожи и иммунитета.

ЧТО ЕСТЬ?

Железо содержится в говяжьей печени, чечевице, горьком шоколаде, шпинате, белой фасоли и морепродуктах. Йод – в рыбе и морепродуктах (креветках, треске), в ягодах (клубнике, клюкве), индейке, картофеле, белой фасоли и морской капусте. Магний – в пшеничных отрубях, семечках и орехах. Кальций – в яйцах, рыбе, зелёных овощах и питьевой воде. Цинк – в мясе, бобовых, яйцах и тыквенных семечках.

ФОТО: RU.DEPOSITPHOTOS.COM

Витамины группы В в большом количестве содержатся в крупах, капусте, бананах, печени, гречке и овсянке, в яйцах и рыбе. Витамин С – больше всего его содержит шиповник, сладкий перец и смородина, а также укроп и петрушка. Витамина Е много в оливковом масле, арахисе, сливочном масле, грецких орехах и яйцах. Витамина Д – в печени трески, любой красной рыбе, яйцах и грибах. ●

«Художественный» — НА ФИНИШНОЙ ПРЯМОЙ

ФОТО: PRESS.SBER.RU

Культовый кинотеатр, мимо которого мы каждый день ездим на работу, вот-вот распахнёт свои двери после длительной реконструкции. Ремонт здания потребовал более миллиарда рублей вложений.

«Художественный» – старейший кинотеатр России, один из трёх в мире, имеющий столетнюю историю. Это первый российский кинотеатр, построенный как отдельное здание. Спроектированное архитектором Николаем Благовещенским, позднее перестроенное Фёдором Шехтелем, здание было открыто на Арбатской площади в 1909 году. С того момента и вплоть до 2014 года, когда кинотеатр закрыли на реконструкцию, «Художественный» никогда не прекращал свою деятельность – даже во время Великой Отечественной войны.

Последние шесть лет старинное здание, находящееся в тяжёлом техническом состоянии, переживало драматическую судьбу, по накалу страстей не уступающую сюжету фильма «Броненосец «Потёмкин», премьера которого состоялась когда-то в стенах «Художественного». В январе 2014 года кинотеатр закрыли на ремонт и рассчитывали открыть к концу 2016-го. Однако выбранный, согласно тендерной системе, подрядчик, который по договору должен был выполнить демонтаж и реконструкцию здания, остановился только на первом пункте. Продолжить восстановление он не смог.

– Образовался большой простой в работах, в связи с чем нами было принято решение о расторжении контракта. В дальнейшем велись судебные разбирательства, – рассказала автору этих строк ровно четыре года назад генеральный директор сети кинотеатров «Московское кино» Василиса Орестова. – Дальше встал вопрос о том, как эти работы продолжить. За это время из-за скачка доллара выросла стоимость зарубежного оборудования, которое мы вынуждены закупать. Спасибо владельцу АО «Пионер» Александру Мамуту, который предложил вложить в ремонт собственные деньги.

При этом Орестова подчеркнула, что средства, изначально выделенные на демонтаж и реконструкцию кинотеатра, потрачены не были.

– Подрядчик не получил ни копейки. Наоборот, нами ведётся работа по вызыванию с него неустойки, – заявила Василиса Орестова.

Что касается Александра Мамута, то, по его признанию, идея сделать что-то хорошее для родного города пришла ему в голову давно. В марте 2016 года председатель попечительского совета кинотеатра «Пионер» Александр Мамут обратился к мэру Москвы Сергею Собянину с предложением передать кинотеатр «Художественный», находившийся на тот момент в «заморозке», в аренду компании «Пионер». 1 декабря 2016 года между ГБУК «Московское кино» и компанией «Пионер» был заключён договор аренды «Художественного» на срок 20 лет.

Руководитель департамента культуры Москвы Александр Кибовский прокомментировал тогда ситуацию так:

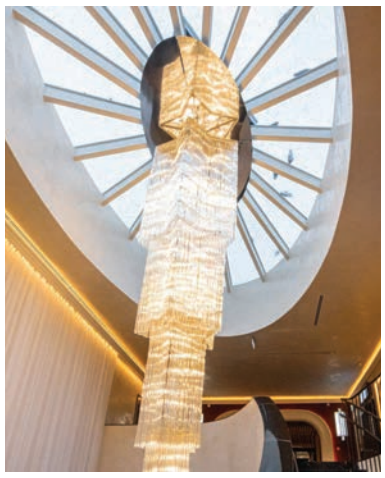


ФОТО: MOS.RU

– Мы не начинаем реставрацию «Художественного» с чистого листа. Очень многое там было переделано ещё в послевоенные годы, и переделано варварски. В частности, фасад лишился своих замечательных барельефов, светильников, переживших Вторую мировую войну. Внутри кое-что уцелело. Но интересная работа архитектора Фёдора Шехтеля, на грани эклектики и нового модерна, была уничтожена, а внешний вид кинотеатра находился на уровне сельского Дома культуры, – заявил Кибовский.

Александр Владимирович обратил внимание на то, что реконструкция коснётся не только перепланировки, но и «начинки» «Художественного». Между тем соорудить современный кинозал – это целая наука, включающая в себя энергопитающие возможности, закладные, свет, звук.

С 2019-го кинотеатр «Художественный» – совместный актив Rambler Group и A&NN.

ФЛАГМАН СТОЛИЧНОЙ КИНОИНДУСТРИИ

«Художественный» будет кинотеатром премьерного пока-

ФОТО: PRESS.SBER.RU

за и фестивальным центром «в одном флаконе». Обещано, что в программе будет представлен мировой кинематограф во всём его разнообразии.

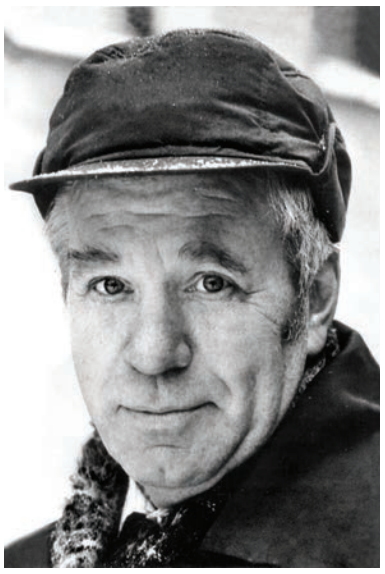
Программным директором кинотеатра стал кинокритик Стас Тыркин. Директором событийной программы – генеральный продюсер Strelka Film Festival Галарина Долговых. Управляющим директором — Варвара Мельникова, в аналогичной должности работающая в компании «Афиша».

– Само название ко многому обязывает: в «Художественном» не могут показываться случайные фильмы, поэтому главным принципом станет селективность, внятный кураторский отбор, нацеленный на поиски новой «художественности». При этом не будет дискриминации по форматам и жанрам: иногда качественный мейнстрим лучше среднестатистического «фестивального» фильма, полного заунывных артхаусных штампов, – говорит Стас Тыркин.

Впрочем, «Художественный» оправдывает своё название на каждом шагу: во время реставрационных работ в кинотеатре нашли элегантный «привет» из прошлого. В частности, были обнаружены фрагменты фаянсовой и фарфоровой посуды с клеймами заводов, принадлежавших семье промышленника и предпринимателя Матвея Кузнецова – основателя крупнейшего в Российской империи фарфорово-фаянсового производства, чья продукция конкурировала по красоте и изяществу с выпускаемой Императорским фарфоровым заводом.

«ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ» ВО ВРЕМЯ ВОЙНЫ

Ветеран труда, коренной москвич Лев Дмитриевич Цесаркин – один из немногих, кто помнит кинотеатр «Художественный» как в годы Великой Отечественной, так и в довоенное время. Гвардии рядовой гвардейской Таманской мотострелковой дивизии, выпускник журфака МГУ, объездивший всю страну и побывавший на дрейфующей станции «Северный полюс-17», автор нескольких сборников стихов и рассказов поделился со мной воспоминаниями об ушедшей эпохе.



Лев Дмитриевич Цесаркин

– Я появился на свет в 1933 году в городе, где не было двух одинаковых домов, – рассказывает Лев Дмитриевич. – Родился в знаменитом доме со львом на Спиридоновке, сейчас в нём находится посольство Греции. Я из простой семьи, хотя нашим соседом был знаменитый физик Андрей Дмитриевич Сахаров. Впоследствии дом отобрали, нас расселили... Но это уже другая история.

В июне 1941-го Лёва только что окончил первый класс. На второй месяц войны погиб отец семьи Цесаркиных. Мама, Ксения Львовна, осталась с тремя детьми на руках, младшему из которых было четыре года. В то время взрослые целыми днями пропадали на работе, а дети оказывались предоставленными сами себе. С 1941 по 1942 год многие школы в Москве были превращены в госпитали, эти два года ребята не учились.

– Всю войну Москва была отдана на откуп вот таким, как я, – беспризорщине, безотцовщине и дворовой шпане, – улыбаясь, вспоминает Лев Дмитриевич. – И заносило нас куда угодно! Чердаки, подвалы, подворотни, проходные дворы, пустыри и сараи – это был наш мир. Мы ничего не боялись: не было маньяков, машины и те проходили по городу раз в час. С утра, получив пайку хлеба в 600 граммов, отправлялись навстречу приключениям. Поскольку мы – москвичи, культурные люди, даже учёбу прогуливали цивилизованно. Зимой проводили много времени в музеях – историческом, зоологическом, Музее Революции. И конечно же, самым нашим любимым развлечением было кино!

Проход в столичные музеи в сороковые-«роковые» был либо бесплатным, либо дешёвым – буквально 10 копеек. Кинотеатр тоже не был дорогим удовольствием: утренний детский сеанс стоил гривенник, дневные или вечерние – подороже, но мы и тут не терялись, старались «протыриться» без билета. А если в зале все места были заняты, то смотрели фильм с той стороны экрана. Впрочем, у пацанов водилась мелочь, если им везло в азартных играх – «пристенок» и «расшибец», где битами служили настоящие серебряные царские рубли — такие деньги уже нигде не принимали.

– Ещё одна деталь военного детства: трест «Вторсырьё» работал на совесть, поэтому битых стёкол и всяких железок на улице не валялось – и детвора бегала босоногой всё лето. Но в кармане у каждого лежали верёвочные тапочки: без них не пускали в метро и в кинотеатр! – вспоминает Цесаркин.

Впервые Лёва попал в «Художественный» в 1939 году. Тогда, до эпохи телевидения, кинотеатры были настоящим окном в мир. Лёва с мамой ходил в «Художественный» со Спиридоновки по Никитскому бульвару, дорога от дома занимала минут двадцать.

– До войны я помню два фильма, которые шли в «Художественном»: исторический «Кармелюк» 1938 года, который рассказывал о борьбе крепостных крестьян и солдат Правобережной Украины, возглавляемых народным героем Устимом Кармелюком. Также запомнился диснеевский мультфильм «Три поросёнка» 1933 года. Помню, как в детстве меня поразил волк в белых перчатках, – улыбается Лев Дмитриевич. – Кстати, рядом с «Художественным» был очень интересный, крытый стеклом рынок. Его в первое военное лето разбомбили, после чего уже не восстанавливали.

Ну а в военные годы Лёва с товарищами ходили в «Художественный» почти ежедневно. Смотрели там кинохронику и «трофейные» американские фильмы, вроде «Сестра его дворецкого» (1943) с блистательной Диной Дурбин. А когда в 1943 году вышел фильм «Два бойца», мальчишки в восторге пересматривали его множество раз!

ФОТО: KINO-TEATR.RU

– Мы не пропускали ни одной картины, это было нашей жизнью, – продолжает ветеран. – Благо, кинотеатры работали ежедневно с 9 утра, в 21:45 был последний сеанс. Ведь кинотеатры были важным орудием пропаганды. Так, все военные годы в «Художественном» показывали киносборники «Антоша Рыбкин», где прототип Василия Тёркина, наш боец Антош, храбро и весело побеждает немцев.

Лев Дмитриевич вспоминает: кинотеатры того времени были таким же культурным местом, как театры. Уже после нашей Великой Победы в «Художественном» заработал буфет, где Лёва любил брать ситро. А главное – на входе в кинотеатр был небольшой зал с эстрадой, на которой перед сеансами публику развлекали певцы и музыканты.

– Помню, в пятидесятых годах там одно время выступал дамский джаз-оркестр, он мне очень нравился, — делится ветеран.

В «Художественном» Лев Дмитриевич в последний раз был лет тридцать тому назад. Но ту магию экрана в притихшем зале ветеран помнит хорошо. Он описал её в стихотворении «Лишь бы не было войны», которое сочинил в 60-е годы:

Без войны неплохо жили: песни пели, не тужили,
И ругались, и дружили, а потом пришла она.
И у каждого порога – горе, беды и тревога.
Разбросала по дорогам распроклятая война.
Мы, мальцы, не воевали, но войну переживали.
С отрубями хлеб жевали, ни кола и ни двора.
Голопузы, голопяты, на локтях пестрят заплаты,
Но весёлые ребята, потому что – детвора!
Голодуха, холодрыга, телогреек ватный мех,
Выручали только книга, репродукторы да смех.
Немцев бил Антоша Рыбкин в кинозальной темноте —
На лице у всех улыбки, хоть и пусто в животе.
Горевое наше детство! Мы – подранки той войны.
Что досталось нам в наследство, то не будет уж иным. ◉

Евгения Попова

ФОТО: MOS.RU

Благородные МЕЛОЧИ

TUDOR

Линия Black Bay Fifty-Eight получила название по году выпуска (1958) первых дайверских часов Tudor, водонепроницаемых до глубины 200 м, известных как «Big Crown». Новинка Navy Blue в стальном корпусе 39 мм продолжает традицию спортивных часов Tudor в синей гамме. Глубокий оттенок циферблата и безеля поддержан ремешками из кожи и нейлона.

PATEK PHILIPPE

Часовая индикация по типу регулятора считается одной из самых традиционных в часовом деле. У таких часов секундная, минутная и часовая стрелки не были закреплены в центре, а располагались в разных секторах циферблата. Поэтому изначально эти модели служили для часовщиков индикатором эталонного времени. Статус наручных эти часовые экземпляры обрели значительно позже. Свои первые часы-регулятор семейная часовая мануфактура Patek Philippe представила в 2011 году в корпусе из белого золота, а почти 10 лет спустя выпустила версию из розового золота диаметром 40,5 мм.

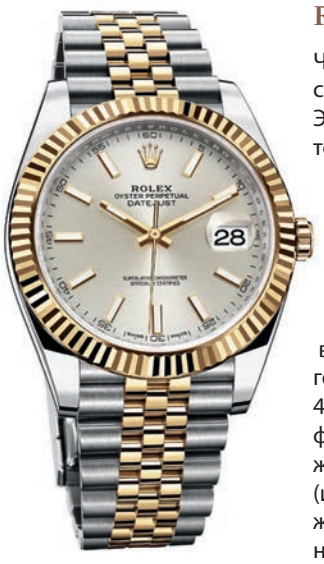
LOUIS VUITTON

Новая коллекция LV Volt, созданная Франческой Амфитеатроф, буквально наэлектризована. В её строгих линиях и графичных штрихах угадываются литеры L и V. Предельно минималистичная по материалам (три вида золота плюс бесцветные бриллианты), коллекция получилась объёмной, выразительной и лишённой гендерной привязки. А потому кольца и браслеты отлично смотрятся и на мужских руках.

JOHN VARVATOS

Американцу Джону Варватосу выпала удача поработать с такими грандами моды, как Ральф Лорен и Кельвин Кляйн. Наверное поэтому, запуская свою компанию, он понимал, что John Varvatos должен стать не просто модной маркой, но целым lifestyle-брендом. Впрочем, за всем этим стоит богатый ассортимент: от элегантных костюмов до кожаных косух, от обуви ручной работы до ювелирных украшений для мужчин. На выбор кольца-печатки, рокерские цепи, браслеты из бусин полудрагоценных камней.

Подчеркнуть строгий образ своего защитника отечества нужным подарком – нетривиальная задача. На ваш выбор – самые подходящие аксессуары для мужчины.



ROLEX

Часовой гигант Rolex — одна из самых консервативных компаний. Это ни в коем случае не касается технологий, но имеет отношение к внешнему облику часов. Модель Datejust впервые появилась в 1945 году, по случаю 40-летия часового бренда. Это были первые водонепроницаемые наручные часы с индикатором даты в позиции «3 часа». Лишь в 2009 году диаметр 36 мм увеличили до 41 мм. Стальной корпус обрамлён фирменным рифлёным безелем из жёлтого золота. В версии Rolezor (из сочетания стали Oystersteel и жёлтого золота) исполнен пятирядный браслет Jubilee.

CARTIER

Tank Asymerique – свежее пополнение в линейке Cartier Privé. С 2015 года в ней выходят новые вариации классических силуэтов Cartier Tank, Crush, Tonneau. Первый прямоугольный «танк» Луи Картье придумал в 1917-м, а в 1936 году правильная геометрическая фигура превратилась в ромб. Вся разметка на циферблате сместилась на 30 градусов по часовой стрелке. Новый «асимметричный танк» сохранил ромбовидный корпус (размером 47,15 мм x 26,2 мм) и крупные арабские цифры. Ходом стрелок управляет калибр 1917MC с ручным заводом. Серия лимитирована 100 экземплярами.

DAVID YURMAN

Знаменитый браслет Cable в виде кручёного каната, придуманный Дэвидом Юрманом в далёком 1983 году, достоин войти в антологию мирового ювелирного дизайна XX века. Американский дизайнер по-прежнему верен себе и находит все новые идеи для использования витой проволоки — в запонках, кольцах-печатках, кулонах-жетонах, ювелирных пряжках поясов и браслетах самого разнообразного дизайна.

MESSIKA

Фирменный подвижный бриллиант стал одной из визитных карточек французского ювелира Валери Мессика, а коллекция Move – одним из бестселлеров её бренда. Ездящие по рельсам бриллианты украшают не только женские изделия, но и более лаконичные мужские предметы. Широкие незамкнутые браслеты и кольца, подвески-жетоны и запонки изготовлены из титана, в том числе чернёного.

TIFFANY & CO.

Американский ювелирный дом Tiffany&Co открыл новую главу своей блестящей истории, посвящённую сильному полу, точнее, современным джентльменам со вкусом. Им адресованы часы и самые разнообразные украшения: кольца и печатки, подвески-жетоны, бэнглы жёсткой формы и цепочки с плашками, мужские браслеты в популярных линейках Tiffany T или Hardwear.

Драгоценная ЖЕНСТВЕННОСТЬ

CHANEL

Часы Premiere — самые первые часы Chanel — вышли в 1987 году. Их силуэт со срезанными углами напоминал очертания Вандомской площади. И хотя по популярности им трудно тягаться с культовыми моделями J12, часы Premiere стали олицетворением женского начала Chanel. Новинка Premiere Extrait de Camelia получила крошечную ювелирную деталь: подвеску-шарм в виде цветка камелии. В корпус-рамку из жёлтого золота заключен циферблат из чёрного лака или паве из 116 бриллиантов. Часовая и минутная стрелки управляются кварцевым механизмом. Серия лимитирована 1000 экземпляров.

CARTIER

Линейка украшений Clash de Cartier получилась подчёркнуто модной и современной. Кольца, браслеты и моносерьги изготовлены из белого золота. Все предметы сложены из элементов геометрической формы – бусин, шипов, пирамидок clou carré, но при этом имеют плавный силуэт и вовсе не острые наощупь. В коллекцию вошли три лимитированных украшения из розового золота с крупными бусинами амазонита.

DE BEERS

Высокая ювелирная коллекция De Beers Reflections of Nature создана под впечатлением экзотических природных пейзажей из разных частей света – от реки Окаванго в Ботсване до самого северного острова Канады Элсмир. Пять драгоценных сетов, объединяющих 39 уникальных украшений, исполнены из золота, огранённых бриллиантов и необработанных алмазов разных оттенков.

DIOR

Два года назад ювелирный департамент Dior представил «высокую» коллекцию Gem Dior. Вдохновение природными формами и оттенками минералов Виктуар де Кастеллан дополнила кутюрным бэкгарундом – а именно тем, как мсье Диор прикалывал фрагменты тканей на листы бумаги. Асимметричные браслеты и кольца сложены из полосок золота разной длины и толщины, с бриллиантами и без. По такому же принципу устроены и браслеты часов. А вот циферблаты представляют собой неправильные восьмиугольники, отделанные тонким слоем малахита, перламутра или оникса.

Подбирая подарок прекрасной даме, главная сложность – попасть в цель, выбрав то, что не будет контрастировать с образом получателя дара. Мы подобрали наиболее универсальные мелочи, среди которых вы точно найдёте самую подходящую.

BREGUET

Узнаваемые овальные часы «Королева Неаполя» воспевают любовь. В последней версии Reine de Naples Coeur минутная стрелка сделана в форме сердца сложной конструкции – наконечником в виде миниатюрного красного сердечка она указывает на минутную шкалу. В центре циферблата расположена апертура индикации часов с красными лаковыми цифрами. Каждый из 28 пронумерованных экземпляров помещён в футляр в виде красной сумки-клатча.

HARRY WINSTON

Американский ювелирно-часовой дом представил эффектную коллекцию Winston Kaleidoscop, в которую вошли как часы, так и украшения. Их объединяет регулярный симметричный узор из драгоценных камней, напоминающий детский крутящийся калейдоскоп с цветными камушками. В часах он украшает циферблат часов Premier, а в ювелирном сегменте воплотился в круглых подвесках на длинных цепочках.

MERCURY

Ювелирная компания Mercury существует на рынке ровно пять лет. За это время марка успела полюбиться столичной публике и открыть бутики в гостинице «Метрополь» в центре Москвы и в Барвихе. Ставка сделана на классический, но не скучный дизайн и камни превосходного качества. В праздничный сезон особенно популярны украшения Color с рубинами, сапфирами и изумрудами.

VAN CLEEF & ARPELS

Этой весной самый романтичный ювелирный дом с Вандомской площади предлагает очередную коллекцию «на счастье». Всем хорошо знакомы броши в виде зверюшек Lucky Animals и браслеты Lucky Alhambra. Новая серия талисманов называется Lucky Spring. Браслеты на тонких цепочках, длинные сотуары, пуссеты и броши из розового золота украшены приметами весны. Здесь и первые ландыши, и золотые листочки, божьи коровки из карнелиана и оникса (есть вариант с цельной спинкой и с открытыми крылышками). Каждый из элементов обведён по контуру двойным рядом полированных золотых бусин Perlee.

BVLGARI

Serpenti – главная ювелирная эмблема римского дома Bvlgari, символ обновления и обольщения. В подтверждение своего символического смысла змея Bvlgari принимает всё новые ювелирные образы: от абстрактных стилизаций до реалистичных скульптурных предметов. В новых украшениях Serpenti Viper использована гибкая модульная конструкция, в которой чешуйки будто вырастают одна из другой, образуя плавный изгиб теннисных браслетов, колец, серёг, подвесок.

лапино

КЛИНИЧЕСКИЙ ГОСПИТАЛЬ

Акция «Второе мнение»

БЕСПЛАТНО

С 10 по 28 февраля в Онкоцентре
КГ «Лапино» консультация врача-онколога
бесплатно при наличии выписки
из истории болезни с поставленным диагнозом

Расулов Арсен Османович, д.м.н., профессор, Заведующий отделением колопроктологии онкоцентра

Аминова Лиана Назимовна, к.м.н., Заведующая отделением гинекологии онкоцентра

Давыдов Михаил Михайлович, д.м.н., профессор, член-корреспондент РАН, Заведующий отделением торакоабдоминальной онкологии, директор онкоцентра

Мудунов Али Мурадович, д.м.н., профессор РАН, Заведующий отделением опухолей головы и шеи онкоцентра

Зейналова Первин Айдыновна, д.м.н., профессор, Заведующая отделением гематологии онкоцентра

ВСЁ ВОЗМОЖНО ИЗМЕНИТЬ

ОНКОЦЕНТР

Полный цикл медицинской помощи по современным международным протоколам - от скрининга и верификации диагноза до высокотехнологичной онкохирургической помощи, химиолучевой терапии и онкореабилитации.

Помощь оказывается на коммерческой основе, по ОМС и ДМС.

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

8 800 700 700 1 • mamadeti.ru/lapino

Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистами. Лицензия ЛО-50-01-012543 от 11 декабря 2020 г

РЕКЛАМА