№21 (186)

09 НОЯБРЯ 2026

НА НОВОЙ РИГЕ

LIFE

ГЕРОЙ НОМЕРА

ПОЛИНА ДИБРОВА

«МОЙ КЛУБ — ЭТО СЦЕНА ДЛЯ КАЖДОЙ»

Основательница женского комьюнити, путешественница и телеведущая — о том, что стало поводом для ребрендинга её клуба, как она пережила развод, что изменил в её жизни Тибет и почему женщина женщине — друг.

ФОТО: ЕКАТЕРИНА ФРОЛОВА

АНАТОМИЯ ПОДРОСТКОВОГО КРИЗИСА

«ГОРЫНЫЧ» ЖЖЁТ

РЕНОВАЦИЯ ПО-РУБЛЁВСКИ

АФИША

ВЫБОР РЕДАКЦИИ

SHOE BRUSH

SHOE CLEANING & REPAIR

SHOE BRUSH

Ремонт и реставрация премиальной обуви и сумок

10% НА ПЕРВЫЙ ЗАКАЗ ПО ПРОМОКОДУ RRLIFE

SHOEBRUSH.RU

Реклама

Мы открылись рядом с вами · д. Покровское, Истра, ул. Центральная, 33 · Жуковка 57 · Забор и доставка курьерской службой

В МИРЕ

РОССИЙСКИЕ ХОККЕИСТЫ ВЕРНУТСЯ НА ЧЕМПИОНАТЫ МИРА СПУСТЯ ПОЧТИ ПЯТЬ ЛЕТ.

Российские сборные по хоккею получили право вернуться на международные турниры после отстранения в 2022 году. Спортивный арбитражный суд (CAS) 30 октября удовлетворил жалобу Федерации хоккея России и обязал Международную федерацию хоккея (IIHF) допустить спортсменов к соревнованиям.

Первым испытанием станет молодёжный чемпионат мира в Канаде, который стартует уже 26 декабря. В мае 2027 года основная сборная сможет выступить на чемпионате мира в Германии. Решение суда касается пяти турниров, включая женские и юниорские первенства.

Правда, возвращение российских хоккеистов застало организаторов врасплох. Составы групп и расписания уже утверждены, билеты поступили в продажу. Теперь IIHF придётся пересматривать календарь, решать вопросы размещения команд и менять формат соревнований. В федерации признались, что разочарованы решением суда, но обязались его исполнить.



Пока остаётся открытым вопрос, под каким флагом выступят россияне. CAS оставил его на усмотрение международной федерации. ●

ФОТО: ФЕДЕРАЦИЯ ХОККЕЯ РОССИИ

В СТРАНЕ

В РОССИИ ВПЕРВЫЕ В МИРЕ ПЕРЕСАДИЛИ УЧАСТОК СПИННОГО МОЗГА.



В НИИ имени Склифосовского провели операцию, которую до сих пор не выполняли ни в одной клинике мира. Российские и китайские хирурги пересадили пациенту фрагмент спинного мозга от донора. Вмешательство продолжалось 12 часов.

Пациент получил тяжёлую травму позвоночника три года назад. Врачи удалили повреждённый участок спинного мозга и заменили его донорским. Чтобы соединить нервные ткани, использовали специальное вещество – полиэтиленгликоль, которое помогает клеточным мембранам соединяться.

За операцией стояла большая команда специалистов – от нейрохирургов до микрохирургов и реаниматологов. По словам директора Склифа Сергея Петрикова, врачам удалось восстановить кровоснабжение пересаженного участка и сохранить его жизнеспособность.

Сейчас пациент чувствует себя хорошо, но говорить о возвращении подвижности пока рано. Впереди – наблюдение и оценка результатов.

Если метод подтвердит эффективность, он может открыть новые возможности для лечения тяжёлых травм позвоночника. ●

ФОТО: ПИРОГОВСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

ЦИФРА



ФОТО: AI-GENERATED

20 ЛЕТ СПУСТЯ: ЖУРНАЛ LIFE ВОЗВРАЩАЕТСЯ В ПЕЧАТЬ.

ПО-СОСЕДСКИ

ТРИ ШОССЕ В ОКРЕСТНОСТЯХ ПЛАНИРУЮТ СВЯЗАТЬ НОВЫМИ ДОРОГАМИ.



Между Волоколамским, Новорижским и Ильинским шоссе могут появиться две новые дороги. Их строительство предусмотрено проектом изменений в генплане Красногорска, который вынесли на общественное обсуждение.

Первую дорогу планируют проложить от микрорайона «Изумрудные холмы» до посёлка Нового через Опалиховский лесопарк. Вторая станет продолжением улицы Жуковского: пересечёт железнодорожные пути Рижского направления по путепроводу и выйдет к круговому перекрёстку возле остановки «Ильинский тупик».

Перемены могут затронуть и привычные маршруты жителей Ильинского и Новой Риги. В планах – реконструкция развязки Новорижского шоссе с дорогой Петрово-Дальнее – Веледниково, а также двух дорог между Ильинским шоссе и деревней Бузланово, включая проезд через Ильинское-Усово.

Пока речь идёт только о проекте. Общественные обсуждения продолжались до 3 ноября, а сроки строительства новых дорог не объявлены. Отдельный вопрос – как прокладка магистрали отразится на Опалиховском лесопарке, который сегодня служит местом отдыха жителей. ●

ФОТО: AI-GENERATED

БОЛЬШЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ НОВОСТЕЙ НА НАШИХ КАНАЛАХ
@narublevkerigelife

Кратко



- ✓ **В возрасте 86 лет умер Патрик Стюарт, звезда «Людей Икс»**
- ✓ **Мосбиржа откроет рынок цифровых валют 1 декабря**



- ✓ **Украина рискует пропустить ЧМ-2027 из-за возвращения России**
- ✓ **Российские миллиардеры с начала года потеряли 25 млрд $**
- ✓ **OpenAI привлекла лишь треть запланированных инвестиций**



- ✓ **Учёные выявили скрытую причину ослабления мышц с возрастом**
- ✓ **У главы Bugatti угнали Chiron прямо у офиса – он сам бросился в погоню**
- ✓ **Boss перезапустит женскую линию одежды**

СОБЫТИЯ



ФОТО: РОССИЙСКАЯ КИНОЛОГИЧЕСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

14 и 15 ноября в «Крокус Экспо» пройдут крупнейшие кинологические выставки осени – «Евразия. Кубок Президента РКФ» и «Евразия. Кубок СНГ». Более 9 000 собак 265 пород поборются за престижные титулы.



ФОТО: UTILICON

С 10 по 13 ноября в «Крокус Экспо» – международная выставка UtiliCon – 2026. Решения для благоустройства территорий, управления жилыми комплексами и модернизации инженерной инфраструктуры. Особое внимание цифровым сервисам, умным системам и технологиям для жизни.



ФОТО: OSTANKINO.RU

С 10 по 12 ноября киноцентр «Октябрь» приглашает на юбилейный Национальный рекламный форум. Более 6 000 участников и 500 спикеров обсудят будущее рекламы и искусственный интеллект. В программе – «Ночь пожирателей рекламы» и вручение премии Red Apple.



ФОТО: TECH WEEK – 2026

18 и 19 ноября ВДНХ примет TECH WEEK – 2026: более 2 500 участников и 280 спикеров обсудят внедрение нейросетей, автоматизацию компаний и цифровые инструменты управления. Гостей ждут выставка технологических решений, мастер-классы и встречи с предпринимателями.

Media & Publishing
NESTOR
НА НОВОЙ РИГЕ life

Учредитель **Яна Юрьевна Менчук**
Издатель **Яна Юрьевна Менчук**
Главный редактор **Даниил Андреевич Савичев**
Редакционный директор **Роман Кузнецов**
Шеф-редактор **Екатерина Внукова**
Редакторы **Евгений Королёв, Елизавета Павловская**
Корректор **Татьяна Пичурина**
Арт-директор **Никита Стеценко**
Дизайнер **Сергей Ковалёв**
Департамент рекламы **Ольга Станоевич, Иулия Саркисян, Маргарита Ефанова, Марина Таравкова**
Департамент логистики **Кирилл Макаров, Дарья Пряничникова**
Над номером работали: **Анастасия Соболевская, Катя Мишина, Елизавета Павловская, Андрей Карагодин, Галина Башкирова, Степан Каморный, Егор Проказов, Катерина Стефания Менчук.**

«На Новой Риге life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 50-02479 от 20.06.2017г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.
Тираж 15 000 экз. Выходит один раз в две недели.
Свободная цена.
Номер 21 (186) подписан в печать 5.11.2026 в 13:00
Дата выхода в свет 9.11.2026

ОТПЕЧАТАНО В
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.
№ ДБ-00003101 от 03.11.2026

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский г. о., д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1.
Адрес редакции: 143083, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.

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

www.rr-life.ru

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

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

ПОЛТОРА ГОДА ЛЮБВИ



О ТОМ, КАК СТРАСТЬ К ДОМАШНЕЙ КУХНЕ ПРЕВРАТИЛАСЬ В СЕМЕЙНЫЙ РЕСТОРАН «МОЯ ЛЮБОВЬ» НА ДАНИЛОВСКОМ РЫНКЕ, – РЕСТОРАТОР **СТЕПАН КАМОРНЫЙ.**

Когда я шагнул в ресторанный бизнес, то не представлял, насколько это будет сложно, интересно и весело. Просто хотелось кормить домашней едой не только свою семью. Лучше всего я умел печь блины и готовить завтраки. Шеф-повар московского ресторана добавил к ним обеды и ужины – и мы начали. Как выяснилось, между «люблю готовить» и «открою ресторан» помещается немало приключений.



С самого начала я договорился с собой: не экономить на сырье и не выпрашивать любовь гостей. Первое зависит от нас; второе, надеюсь, случается за столом. До сих пор сам выбираю рыбу и мясо, пробую томаты, а на кухне мы варим насыщенные бульоны. За отсутствие необходимости использовать консерванты отвечают морозильники – сотрудники немногословные, зато надёжные; благодаря этому мы получаем чистый вкус еды, без лишних примесей.



За полтора года многие гости ресторана «Моя любовь» стали друзьями. Заходят поесть, поговорить о жизни и приводят своих. Это самая приятная оценка нашей работы.

Для домашних обедов и ужинов у нас есть замороженные полуфабрикаты: пельмени с индейкой, вареники с картошкой и грибами, котлеты и блины с начинками. Из новинок – солянка: отличный повод отложить дела и пообедать как следует. Ведь хорошо, когда вкусная еда есть под рукой и в те дни, когда сил хватает только открыть морозилку. Готовить с нуля каждый вечер, бесспорно, прекрасная идея, но иногда у вечера случаются другие планы. Покорять весь мир «Моя любовь» не собирается, но было бы неплохо. А так... нам бы вкусно накормить свой район в том самом семейном ресторане домашней кухни, где качество важнее масштаба, а за столом есть о чём поговорить. •



ФОТО: РЕСТОРАН «МОЯ ЛЮБОВЬ»

МЕСТО С ОГОНЬКОМ

НА ДНЯХ НАША РЕДАКЦИЯ ЗАГЛЯНУЛА НА ГАСТРОНОМИЧЕСКИЙ УЖИН В НЕ ТАК ДАВНО ОТКРЫВШИЙСЯ НА НОВОЙ РИГЕ РЕСТОРАН «ГОРЫНЫЧ». ПОВОД – «ПЛАМЕННЫЙ УЖИН» ОТ КОНЦЕПТ-ШЕФА ВЛАДИМИРА БАРАНОВА И ШЕФ-ПОВАРА **АРТЁМА КЕРГЕНЦЕВА.**

Вечер получился под стать названию: много огня, интересных вкусов и той приятной ресторанной суеты, ради которой хочется выбраться из дома даже в будний день. Сам «Горыныч» расположился на третьем этаже BAZAAR New Riga. Московский ресторан давно заслужил любовь публики – и его загородный собрат, кажется, имеет все шансы повторить успех. Первое, что подкупает, – это пространство. Здесь нет ощущения, что столики поставили вплотную друг к другу ради лишних посадочных мест. Много воздуха, интересные детали интерьера, отсылки к русским сказкам и открытый огонь.

Но главное здесь, конечно, еда. Стейки сухого вызревания, говяжьи рёбра, рыба и морепродукты из хоспера, пицца из дровяной печи – меню располагает к тому, чтобы прийти большой компанией и заказать побольше всего на общий стол. Отдельного внимания заслуживает хлеб из собственной пекарни. Казалось бы, мелочь, но именно по таким деталям часто и судишь об уровне ресторана. Впечатления нашей редакции разделяет и юный соседский блогер Михей: «Очень понравился «Горыныч» на Новой Риге. Просторный, атмосферный, ну и еда, как и везде, на уровне. Тартар с мозговой костью – must-try».

И с этим трудно спорить. «Горыныч» – тот случай, когда за красивой картинкой стоит хорошая кухня. Сюда стоит заглянуть не только по особому поводу, но и просто ради вкусного ужина. •





ФОТО: РЕСТОРАН «ГОРЫНЫЧ»

КАФЕМИЛАНО
РЕСТОРАН ИТАЛЬЯНСКОЙ КУХНИ
НА НОВОЙ РИГЕ
AGALAROVREST





ФОТО: ЕКАТЕРИНА ФРОЛОВА

ПОЛИНА ДИБРОВА

► Поля, девять лет назад ты создала на тот момент Dibrova Club. Что стояло за этим решением?

Ощущение предназначения. Подруг у меня всегда было много, но я чувствовала, что меня влечёт нечто большее. Я не умею сидеть на месте: мне нужно двигаться, создавать, объединять людей. Я верила, что это правильный путь, и все трудности меркли перед этой целью. К тому же я всегда думала о будущем детей – мне нужна была опора и финансовая самостоятельность.

► Недавно клуб сменил название: из «Клуба Полины Дибровой» он превратился в Polly Club. Почему пришла идея о ребрендинге?

Раньше я была Полиной Дибровой – единым целым с Дмитрием, мы были семьёй, и я очень дорожила этим союзом. Сейчас я ощущаю себя иначе, и новое название стало полным отражением меня настоящей. Мне захотелось добавить в комьюнити воздуха, лёгкости, женственности. Нет, это не стало каким-то отказом от прошлого, скорее честным признанием того, кем я являюсь сегодня.

► Расскажи нашим читателям, что представляет собой Polly Club и чем он отличается от других женских сообществ Рублёвки и Новой Риги.

Это больше чем клуб. Это целая экосистема и внутренняя социальная сеть, где каждая участница может проявить себя – развивать бизнес, вести лекции, стать блогером. Я называю своё сообщество сценой для каждого резидента. Самый ценный комплимент, который я получаю, звучит так: «Твой клуб настоящий». Потому что здесь можно быть собой, без масок.

► Твой развод совпал с непростым периодом для клуба: часть резидентов тогда отошла в сторону. Как ты это переживала?

Сначала я думала, что это случилось только со мной, но потом поняла: клубы в целом переживают кризис. Мне пришлось разрушить старое, чтобы созидать заново. Очень ценно, что близкие мне девочки честно сказали: «Нам нужно время». И я их понимаю: когда ты проходишь через сильную трансформацию, не все могут находиться рядом с твоей болью. Они не осуждали – просто не все справились с моими переменами. Сейчас многие возвращаются и пишут: «Мы поняли, что значит для нас клуб». И для меня эти слова – то, ради чего всё создавалось.



► Давай поговорим о нашем общем проекте «Сарафанное радио Рублёвки. Travel». Приоткрой завесу тайны: чего ждать зрителям в новом сезоне?

Путешествия всегда были моей страстью и образом жизни. У нас уже готов годовой план поездок и событий, и резидентам удобно выстраивать вокруг него свою жизнь. Скоро мы отправимся в Осетию – посмотреть горы Кавказа, которые ничуть не хуже Европы, и с детьми в Китай. Я мечтаю, чтобы клуб легко интегрировался в повседневность каждой участницы.

► В путешествиях клуба рядом с тобой всегда Роман. Как вы совмещаете личное и работу, когда он едет с тобой?

Я не люблю, когда вмешиваются в мою «кухню» – организацию туров. Я должна быть единственной хозяйкой. Поэтому в поездках клуба Роман отдыхает и поддерживает меня морально, пока я работаю. Он взрослый человек и понимает, что я не смогу уделять ему столько же внимания, как если бы мы были только вдвоём. Но когда он рядом – у меня всё хорошо настолько, что я готова горы свернуть.

► Про развод с Дмитрием. Скажи, как ты объясняла сыновьям происходящее в семье?

На самом деле дети же всё видят и чувствуют; это иллюзия, что от них можно что-то скрыть. Я разложила всё по полочкам, обнимала, мы вместе плакали. Это было больно, но я убеждена: главное в жизни – честность, и с собой, и с детьми. И я категорически не хочу делать из них «сыночек-корзиночек». Моя цель – вырастить самостоятельных мужчин, которые сами строят свою жизнь. Я благодарна Дмитрию за то, что он сделал всё, чтобы детям было легче пройти через это.

► Что значит для тебя союз с Романом?

Это тот мужчина, с которым я хотела связать жизнь. Он заботливый, честный, справедливый, любящий. Для меня важно, чтобы мужчина любил не себя в отношениях, а женщину рядом. Я почувствовала искренность и пошла в это – и ни разу не пожалела. Было непросто, но сила этого чувства такова, что ты идёшь по дороге и понимаешь: иначе быть не могло.

► Ты участвовала в «Тайном миллионере» и «Мастере игры», а мы внимательно за тобой наблюдали. Поделись эмоциями от съёмок в этих реалити.

Я поняла, что настоящая жизнь – там, где ты находишься сейчас, и второй такой минуты не будет. Самым трудным оказалось отсутствие часов: для человека, привыкшего всё контролировать, это было настоящим испытанием. А в «Мастере игры» мне выпала роль «тёмной». Представляешь, каким для меня, привыкшей быть светлой и настоящей, это было шоком. Мне хотелось убежать, провалиться сквозь землю. Но стоит добавить, что участники всё равно почувствовали во мне свет, даже когда я пыталась играть по правилам. В этих шоу я научилась отпускать и доверять моменту.

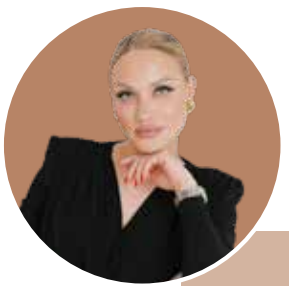
► Недавно ты совершила кору вокруг Кайласа в Тибете и готовишь книгу о своей жизни. Расскажи об этой трансформации.

Кора вокруг Кайласа стала для меня точкой внутренней тишины. Нам сказали, что туда идут с запросом, вопросом или намерением, которое нужно проговаривать всю дорогу. А у меня на последнем подъёме не было никакого вопроса – напротив, была абсолютная уверенность, что я иду туда, где должна оказаться. Рома шёл рядом и плакал, проживая свою ситуацию; у меня же внутри были только слова благодарности – маме, папе, судьбе, девочкам, которые меня поддерживают. Эта поездка закрепила во мне главное: я больше не загадываю желаний, а доверяю тому, как всё складывается. Детям хочу сказать одно: спасибо, что выбрали меня. Я хочу вырастить их самостоятельными мужчинами и отпустить строить свои семьи, а самой жить, любить и быть счастливой. Будущая книга станет продолжением этой же трансформации, и впереди – литературный клуб и новые путешествия. ◉

Полную версию интервью смотрите в шоу ***«Лицом к лицу» с Яной Менчук.***

ПСИХОЛОГИЯ

АНАТОМИЯ ПОДРОСТКОВОГО «Я»



О ТОМ, КАК ПЕРЕЖИТЬ ПЕРЕХОДНЫЙ ВОЗРАСТ РЕБЁНКА И НЕ РАЗРУШИТЬ ОТНОШЕНИЯ, – ОСНОВАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЦЕНТРА В ЖУКОВКЕ, ПРАКТИКУЮЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ В ОБЛАСТИ СИСТЕМНОЙ СЕМЕЙНОЙ ТЕРАПИИ **ЕКАТЕРИНА ШАБЕЛЬСКАЯ.**

► **Екатерина, представим ситуацию: ребёнок капризничает, замкнулся или стал агрессивным. Как понять, что это возрастной этап, а не сигнал, что пора идти к специалисту?**

Многим родителям знакома ситуация, когда ещё вчера ребёнок был ласковым и открытым, а сегодня хлопает дверью, огрызается или вдруг начинает плакать из-за пустяков. Первая мысль, которая нас посещает: «Я делаю что-то не так» или «С ним что-то не то». Первое, что вы можете сделать уже сегодня, – снять с себя вину и начать наблюдать, не читая нотаций. В психологии есть три признака, которые считаются вариантом нормы на разных этапах взросления: всплески эмоций после сильного переутомления, проверка родительских границ («а что будет, если я скажу нет?») и потребность в уединении. Если вы видите это, дайте ребёнку время.



Но есть и три чётких сигнала, когда позиция «перерастёт» может навредить и когда вам действительно пора обратиться за поддержкой. Первый: длительность. Состояние замкнутости или агрессии длится дольше двух-трёх недель подряд. Второй: влияние на базовые сферы. Поведение начало разрушать качество сна ребёнка, его аппетит, учёбу и контакт со сверстниками. Третий: резкая перемена. Подросток изменился внезапно и кардинально, словно «его подменили», и вы потеряли с ним эмоциональную связь. В этих случаях не нужно искать в интернете диагнозы и пугать себя. В нашем центре для таких ситуаций предусмотрен формат первой встречи: для малышей и младших школьников мы составляем «Карту развития ребёнка», а для ребят постарше проводим бережную «Диагностику подростка». Мы собираем контекст и даём понятный маршрут: что происходит с ребёнком и как именно семья может ему помочь.

► **Что происходит на первой встрече, если пришла семья с ребёнком, и что родитель получает на руки?**

Родителям всегда важно видеть чёткую структуру и понимать, как именно будет проходить работа. Неизвестность вызывает тревогу: есть опасение, что приём сведётся к абстрактным рассуждениям, после которых так и останется неясным, куда двигаться дальше. К первому визиту стоит отнестись как к сбору анамнеза. Самое эффективное здесь – заранее вспомнить и озвучить специалисту, какие попытки помочь ребёнку уже предпринимались. Это позволяет сэкономить время и сразу отсечь неработающие стратегии. Сама встреча длится полтора часа – оптимальное время, чтобы глубоко изучить контекст, не перегружая при этом ни взрослых, ни самого ребёнка. По итогу на руки выдаётся диагностический контракт и конкретное предписание для домашних изменений. Важный нюанс: иногда работу продуктивнее начинать исключительно в кругу взрослых, чтобы откровенно обсудить происходящее.

► **Откуда берутся тревога и безразличие?**

Внешне благополучные семьи с высоким достатком нередко сталкиваются с болезненным парадоксом: у ребёнка закрыты все материальные потребности, есть доступ к лучшему образованию и отдыху, но вместо ожидаемой радости появляется апатия, тревога или безразличие. В такой ситуации родители испытывают растерянность и страх потерять контакт с детьми. Самое важное здесь – избегать самообвинений и сместить фокус с материального на то, что формирует устойчивость психики. Существуют три вещи, которые невозможно купить: эмоционально включённое присутствие взрослого, наличие посильных трудностей, которые ребёнок учится преодолевать самостоятельно, и ясные, незыблемые правила внутри дома. Обращаться к специалисту стоит, когда безразличие перерастает в устойчивую потерю интереса к некогда любимым занятиям, нарушается коммуникация или тревога начинает мешать повседневной жизни.

► **Как совмещать бизнес и детей, не откупаясь подарками?**

Успешные женщины часто живут в состоянии внутреннего конфликта, разрываясь между развитием бизнеса и желанием дать максимум внимания ребёнку. Нередко возникает соблазн компенсировать своё частое отсутствие дорогими подарками, что со временем лишь увеличивает эмоциональную дистанцию. Первым шагом к изменению динамики может стать фокус на качестве проведённых вместе минут, а не на их количестве. Регулярный пятнадцатиминутный ритуал, где всё внимание безраздельно принадлежит ребёнку – без фоновых рабочих звонков и проверки мессенджеров, – даёт гораздо больше опоры, чем часы формального совместного досуга.



Также полезно честно и на доступном языке объяснять детям свою занятость, показывая ценность своего труда. Когда чувство вины становится хроническим фоном и начинает диктовать стиль воспитания – это верный маркер истощения. В таких случаях работу эффективнее начинать с мамы через формат «Возвращение к себе», чтобы восстановить личный ресурс, а уже затем подключать семейные программы.

► **С каким запросом родители приходят чаще всего и что оказывается за ним?**

Это подростковая прокрастинация. Типичный случай: скоро экзамен, а школьник часами просматривает соцсети, откладывая подготовку на потом. При таком подходе он ничего не успевает, получает низкий балл, сильный стресс и чувство вины. Родители уверены, что всё дело в лени и безответственности, и надеются, что специалист замотивирует ребёнка на учёбу и самодисциплину. На самом деле за внешним бездействием подростка скрывается страх потерпеть неудачу и разочаровать близких. И, тревожась по поводу предстоящего испытания, школьник выбирает стратегию избегания: «если не идеально, то никак». Неосознанно подросток не может уловить связь между своей неспособностью приступить к делу и страхом родительской оценки. Это характерно для детей, растущих в атмосфере высоких ожиданий, где достижения воспринимаются как норма, а промахи обсуждаются в резком тоне. Чтобы решить проблему, параллельно выстраивается работа с ребёнком и его семьёй. При поддержке психолога подросток учится распознавать тревогу, отделять собственное «я» от «моих результатов» и двигаться вперёд маленькими шагами, разрешая себе ошибки. Родители в свою очередь учатся создавать дома психологически безопасное пространство, где неудача не равна отвержению.

Беседовала ***Катя Мишина***

ФОТО: AI-GENERATED



АФИША

КОНЦЕРТЫ И ШОУ



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

К/Ф «ЛИЛЯ»

15 НОЯБРЯ ‖ 20:00 ‖ 18+

Специальный показ фильма о Лиле Брик – знаковой фигуре Серебряного века и возлюбленной Владимира Маяковского.

Билеты от 2 000 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



«ЧИНГИС ХАН»

13 НОЯБРЯ ‖ 23:00 ‖ 18+

Группа, созданная 40 лет назад и завоевавшая все главные музыкальные награды, обладатель золотых и платиновых пластинок.

Билеты от 8 500 руб.
Бар PETTER petter.su



SERYABKINA

13 НОЯБРЯ ‖ 22:00 ‖ 18+

Певица, актриса, хитмейкер и поэтесса Ольга Серябкина покажет уникальный концерт для своих поклонников.

Билеты от 1 400 руб.
Бар GIPSY
bargipsy.com



СЕРГЕЙ ШНУРОВ

14 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 18+

Зрителей ждёт мощная энергетика, визуальный драйв, старые и новые песни коллектива.

Билеты от 45 000 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



НЕЙРОКОНЦЕРТ

14 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

Поэзия русских классиков оживёт в новом измерении, погружая зрителей в мир русской словесности через призму технологий.

Билеты от 5 000 руб.
МДМ, mmdm.ru

«КВН – 65!»

18 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 16+

На сцене любимые команды Клуба, лица тех, кто на наших глазах стал большим артистом, и тех, кто остался частью КВН навсегда.

Билеты от 2 000 руб.
ГКД, kremlinpalace.org

СЕРГЕЙ ОРЛОВ «ЗВЕЗДА»

27–28 НОЯБРЯ ‖ 18+

Честный, остроумный и по-настоящему жизненный юмор от стендап-комика – народного любимца.

Билеты от 3 000 руб.
«ЦСКА Арена»
icearenamsk.ru

«ИВАНУШКИ»

27–28 НОЯБРЯ ‖ 6+

30 солнечных лет на бис! Готовьтесь к незабываемому музыкальному путешествию в мир ностальгии, позитива и настоящих хитов!

Билеты от 3 000 руб.
«Live Арена», livearena.ru

ЮЛИАННА КАРАУЛОВА

28 НОЯБРЯ ‖ 19:30 ‖ 12+

Формат с большой программой и громкими хитами, а главное – с ощущением полного погружения.

Билеты от 3 300 руб.
Бар GIPSY
bargipsy.com

EMIN

15 ДЕКАБРЯ ‖ 20:00 ‖ 12+

Впервые EMIN исполнит целый блок песен вместе с оркестром. В новых аранжировках знакомые композиции прозвучат совсем иначе.

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

«РУССКАЯ СКАЗКА»

18 ДЕКАБРЯ ‖ 19:00 ‖ 6+

Масштабное музыкальное действо Хора Сретенского монастыря, симфонического оркестра солистов.

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



СПОРТИВНЫЕ ТУРНИРЫ: ПАДЕЛ

ТУРНИР «X4 НОВИЧКИ» D

11 НОЯБРЯ ‖ 19:00–21:00

Организатор: X4 падел «Арт Рублёвка»
Количество участников: 12
Стоимость: 5 000 руб.
Регистрация: app.lundapadel.ru
с. Успенское,1-е Успенское шоссе, вл. 2, стр. 3, X4 «Арт Рублёвка»

ТУРНИР «ХИЩНЫЙ ВЫХОДНОЙ» D..D+

14 НОЯБРЯ ‖ 17:00–19:00

Организатор: Rise Community
Количество участников: 9
Стоимость: 5 900 руб.
Регистрация: app.lundapadel.ru
г. Москва, Padel NOK, ТЦ «Рублёво», ул. Василия Ботылёва, 14а

ТУРНИР «X4 НОВИЧКИ» D

13 НОЯБРЯ ‖ 10:00–12:00

Организатор: X4 «Падел Арт Рублёвка»
Количество участников: 12
Стоимость: 5 000 руб.
Регистрация: app.lundapadel.ru
с. Успенское,1-е Успенское шоссе, вл. 2, стр. 3, X4 «Арт Рублёвка»

ТУРНИР «ТУРНИР BEGINNERS» D

17 НОЯБРЯ ‖ 14:00–15:30

Организатор: Courtmates
Количество участников: 9
Стоимость: 4 300 руб.
Регистрация: app.lundapadel.ru
СК «Конструктор», Lunda Padel «ДелоСпорт Фили Конструктор»

Клубная жизнь

Больше мероприятий и покупка билетов на ***club.rr-life.ru*** *Запись на мероприятия по телефону* ***+7 (925) 203-32-22.***



LAURA HILL В БУТИКЕ «50 БРЕНДОВ»

18 НОЯБРЯ ‖ 15:00

Поговорим о том, как сохранить вещи в идеальном состоянии.

Стоимость: бесплатно
Московская обл., дер. Воронки 1, к. 2, «Архангельское Аутлет», бутик «50 Брендов»



КАРАОКЕ-ВЕЧЕРИНКА

19 НОЯБРЯ ‖ 20:00 ‖ 18+

Вместе с POLLY CLUB поём зажигательные песни и наслаждаемся атмосферой любимого караоке-клуба ROYAL ESTATE.

Стоимость: 15 000 руб.
г. Истра, дер. Захарово, КП Агаларов Эстэйт



«КНИЖНЫЙ КЛУБ НА РУБЛЁВКЕ»

24 НОЯБРЯ ‖ 12:00 ‖ 18+

Диалог, где каждое слово меняет восприятие героя, с ведущими Ириной Лидерман и Евгением Королёвым.

Стоимость участия: 1 500 руб.
дер. Жуковка, ресторан «Причал»

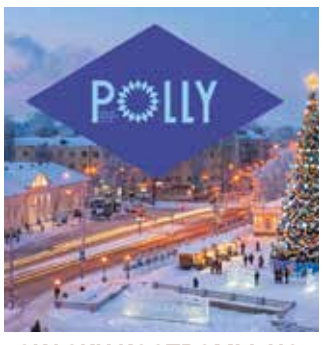


MAFIA KINGS

26 НОЯБРЯ ‖ 19:00 ‖ 18+

Ждём всех на игру закрытого премиального клуба MAFIA KINGS. Встречаемся в Club54 в Жуковке. Полное погружение в атмосферу роскоши, интриги и таинственности. В этот вечер все снова наденут маски и перестанут быть собой. Какая роль достанется вам? Узнаем на игре.

Стоимость участия: 7 000 руб.
Club54, дер. Жуковка



«СКАЗКИ КОСТРОМЫ: НОВОГОДНЕЕ НАСТРОЕНИЕ»

С 24 ПО 27 ДЕКАБРЯ ‖ 0+

POLLY TRAVEL приглашает в путешествие на родину Снегурочки.

Стоимость программы: 135 000 руб.
Бронирование по телефону: +7 (916) 231-98-55

ПРЕМЬЕРЫ *НОЯБРЯ*

КИНО И *СПЕКТАКЛИ*



«ЛУЧШЕЕ ЛЕТО В ЖИЗНИ» ǁ 6+

После того как Савва и Аглая чуть не спалили квартиру, родители решают отправить брата и сестру подальше от городской жизни – в деревню. Ребята ещё не знают, что совсем скоро окажутся в центре настоящего расследования, а Аглая впервые влюбится.



«ЗВЕРОДВИЖ» ǁ 6+

Джи и Нави находят машину времени. Им нужно попасть в прошлое и спасти отца Нави от злодея Рэбсона. Приключение, полное юмора и опасностей, заносит их в подводный мир, но хитрюги всегда находят выход из ситуации.



«КОЛОТУН И ВОЛШЕБНОЕ КОРОЛЕВСТВО» ǁ 6+

Ссора в машине, случайный сугроб – и вот семья Снегирёвых в Волшебном королевстве. Они нечаянно выпускают из заточения злобного мага Колотуна, а с магами, особенно злобными, шутки плохи...



«КАК ПОЙМАТЬ ДЕДА МОРОЗА» ǁ 6+

Семилетняя Зои окончательно устала терпеть выходки своего обидчика и просит у Деда Мороза подарок, который поможет ей за всё отомстить. Но получает совсем не то, что ожидала и загадывала.



«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ПИНГВИНЁНКА» ǁ 6+

Кви переводят из Московского зоопарка в другой город. Но по дороге случается авария, и он оказывается один посреди огромного мегаполиса. Так начинается его невероятное путешествие домой.



«ЖИВАЯ КНИГА» ǁ 6+

После потери отца Рома перестал верить в добро и стал дерзким и непослушным. Вместе с робким младшеклассником Витей он пробирается в дом таинственного старика, где находит волшебные книги...





ИЗОСТУДИЯ «СВЕТЛОЕ НА ТЁМНОМ»

15 НОЯБРЯ ǁ 6+

Рисунок, вдохновлённый сказочными сюжетами и образами Федоскино.

Билеты 1 000 руб.
КВК «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru



ЖИВОПИСЬ В АРХАНГЕЛЬСКОМ

14 НОЯБРЯ ǁ 16:00 ǁ 12+

Мастер-класс по живописи «Осенний натюрморт: секреты композиции и света».

Билеты 500 руб.
Усадьба Архангельское
arhangelskoe.su

ДЕТСКИЙ МАСТЕР-КЛАСС «КЕРАМИКА. ЭКЛЕКТИКА»

28 НОЯБРЯ ǁ 12:00 ǁ 6+

Творческий мастер-класс для детей от 6 лет. Участники попробуют сразу несколько техник и создадут собственную декоративную композицию: выложат простой орнамент из фетра, добавят выразительные детали с помощью трафарета, текстурной пасты и красок. В результате каждый ребёнок заберёт домой уникальную авторскую вещь.

Билеты 1 500 руб.
Усадьба Архангельское
arhangelskoe.su

МАСТЕР-КЛАССЫ *для детей*

МАСТЕР-КЛАСС «ЛЕПКА»

29 НОЯБРЯ ǁ 6+

На занятии дети смогут попробовать себя в лепке из холодного фарфора и японской полимерной глины.

Билеты от 1 100 руб.
КВК «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru

Театр Дети



«АЛЕНЬКИЙ ЦВЕТОЧЕК. СКАЗКА КЛЮЧНИЦЫ»

14 НОЯБРЯ ǁ 16:00 ǁ 0+

Настоящая страна чудес, в которой сольются литература, музыка и искусство.

Билеты от 1 000 руб.
ГКД
kremlinpalace.org



«ОБЛАЧНЫЕ КЛОУНЫ»

14 НОЯБРЯ ǁ 13:00 ǁ 6+

Волшебное шоу для всей семьи. В этот вечер на сцену выйдут самые настоящие сказочные персонажи.

Билеты от 850 руб.
Московский дом музыки
mmdm.ru



БОЛЬШОЕ ШОУ ИЛЛЮЗИЙ

27 НОЯБРЯ ǁ 18:00 ǁ 6+

Красочные трюки уже покорили сердца тысяч зрителей и заставили их поверить в невозможное!

Билеты от 3 500 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



ЦИРКОВОЕ ШОУ «ГРИНЧ»

24 ДЕКАБРЯ ǁ 17:00 ǁ 0+

Самое необычное праздничное шоу, которое взорвёт ваше воображение и зарядит хорошим настроением.

Билеты от 3 500 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



«АЙБОЛИТ»

28 ДЕКАБРЯ ǁ 17:00 ǁ 0+

Детское цирковое шоу, в котором доктор, Медвежонок и Тигрёнок преодолевают испытания.

Билеты от 3 500 руб.
КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru

ГЕРОИ ГАЗЕТЫ—

только инсайдеры нашего района. Хотите стать одним из них? Напишите нам.

rr-life.ru
info@rr-life.ru
+7 (985) 933-32-22



РЕКЛАМА

РЕНОВАЦИЯ ПО-РУБЛЁВСКИ



НА РУБЛЁВКЕ ОСОБНЯКИ ЗА СОТНИ МИЛЛИОНОВ РУБЛЕЙ ПОРОЙ ПОКУПАЮТ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО РАДИ УЧАСТКА, А ЗАТЕМ СНОСЯТ. ПОЧЕМУ ПРЕСТИЖНЫЙ АДРЕС СТАНОВИТСЯ ДОРОЖЕ САМОГО ДОМА, КАКИЕ РЕЗИДЕНЦИИ ТЕРЯЮТ В ЦЕНЕ И ЧТО ЖДЁТ РЫНОК ЭЛИТНОЙ НЕДВИЖИМОСТИ В 2027 ГОДУ – ОБЪЯСНЯЕТ **ЕГОР ПРОКАЗОВ.**



AGALAROV ESTATE

Рынок загородной недвижимости Рублёвки и Новой Риги не планирует снижаться: элитной земли мало, а реальный спрос есть. В отдельных случаях возможны крупные дисконты – например, как в КП Николино, где скидка достигла 600 млн рублей. Однако для потенциальной аудитории здесь важен не столько чек, сколько статус недвижимости. Если по характеристикам, соседству и адресу объект соответствует индивидуальным запросам, за него заплатят требуемую сумму, рассказала основатель премии «Посёлок года» Ольга Хасанова.



МИЛЛЕНИУМ ПАРК

Рынок становится селективнее

Директор департамента загородной недвижимости NF GROUP Татьяна Алексеева придерживается схожего мнения: дорожать будут дефицитные объекты, дешеветь – дома, не соответствующие современному спросу.

Речь прежде всего о современных домах в Барвихе, Жуковке, Раздорах, Горках, посёлках Барвиха XXI и Жуковка XXI с близостью к Москве, лесным окружением, сложившейся средой и ограниченным предложением земли. При этом даже внутри очень статусного посёлка потенциал роста есть лишь у отдельных домов. На Новой Риге Татьяна Алексеева выделяет сформированные проекты уровня Agalarov Estate, Millennium Park, Madison Park и другие посёлки с полноценной средой.

Когда дом дешевле земли

Название посёлка само по себе не гарантирует сохранения цены.

Эксперты видят риск коррекции прежде всего у домов старого фонда площадью от 1 тыс. м² на Рублёвке и в ряде давно сформированных посёлков Новой Риги. Особенно если собственник пытается включить в цену стоимость дорогого интерьера двадцатилетней давности, демонтаж которого покупатель уже закладывает в бюджет. Такие дома могут годами находиться в экспозиции.

Что делать девелоперу?

Реалии таковы, что застройщику или девелоперу не всегда приходится выбирать – строить под заказчика или браться за fee-девелопмент. А конечная выгода зависит от конкретных договорённостей с партнёром.

Готовое решение по запросу покупателя продаётся проще, чем услуга по строительству. Однако в первом полугодии 2026 года на первичном рынке элитного сегмента чуть больше 50 % сделок пришлось на земельные участки. Причина – дефицит готового продукта, точно совпадающего с запросом клиента.

Условный набор характеристик, которые стабильно пользуются спросом в высокобюджетном сегменте, выглядит так: кирпичные стены, пять-шесть жилых комнат плюс выделенные помещения для охраны и персонала, бассейн, сауна, камин, площадка для барбекю, участок 12–18 соток, высокая транспортная доступность и прямой выход к благоустроенному водоёму.

Какой дом сегодня продаётся быстрее всего?

По мнению Татьяны Алексеевой, в премиальном сегменте наиболее востребованы дома площадью 300–500 м² на участках 15–30 соток. Оптимальная планировка включает четыре-пять спален, полноценный мастер-блок, санузел и гардеробную при каждой спальне, кабинет, просторную кухню-гостиную и отдельную рабочую кухню.



МЭДИСОН ПАРК

Не менее важны помещения для персонала, хорошие системы хранения, гараж минимум на две машины, терраса и продуманный выход в сад.

В 2027 году правила станут жёстче

С ростом предложения покупатель всё менее склонен финансировать проект на стадии красивого рендера. Выигрывать будут более готовые посёлки, где уже можно увидеть дома, дороги, ландшафт, инфраструктуру и оценить условия дальнейшей эксплуатации.

Продолжится тенденция на рационализацию площади. Ожидается сохранение спроса на дома примерно 300–500 м² и снижение интереса к резиденциям площадью 1 000–1 500 м². Большая площадь останется востребованной в делюкс-сегменте, однако её значение как универсального символа статуса будет снижаться.

В приоритете – природный капитал. Лес, большая вода, собственная набережная, гольф, красивый рельеф и большие парковые территории будут всё сильнее влиять на ценность проекта. Если дом можно построить за два года, то для формирования взрослого леса нужны десятилетия.

Также будет усиливаться влияние сервиса. Управляющая компания, консьерж-сервис, велнес, ресторан, спорт и бытовые услуги становятся важными составляющими загородной жизни – по аналогии с хорошим отелем.

Наконец, всё большее значение приобретает **предсказуемая стоимость** владения: содержание экономически жизнеспособной инфраструктуры, налоги и эксплуатация дома. ◉

ПОКУПАТЕЛЬ ВСЁ ВНИМАТЕЛЬНЕЕ АНАЛИЗИРУЕТ НЕ ТОЛЬКО ЦЕНУ ПРИОБРЕТЕНИЯ, НО И ТО, СКОЛЬКО БУДЕТ СТОИТЬ ЖИЗНЬ В ВЫБРАННОЙ РЕЗИДЕНЦИИ.

ФОТО: NF GROUP



МЕТРАЖ: ПРЕДЛОЖЕНИЯ

В НОВОМ «МЕТРАЖЕ» – ВИЛЛЫ НА ПОБЕРЕЖЬЕ ДУБАЯ, РЕЗИДЕНЦИИ С САДОВЫМИ ТЕРРАСАМИ И ЗАГОРОДНЫЕ ДОМА НА НОВОРИЖСКОМ ШОССЕ. РАССМАТРИВАЕМ АРХИТЕКТУРУ, ИНТЕРЬЕРЫ И ПЛАНИРОВКИ – ОТ ОСОБНЯКА С СЕРВИСОМ JUMEIRAH ДО ЧАСТНЫХ РЕЗИДЕНЦИЙ ЗА ГОРОДОМ.



01

JUMEIRAH ASORA BAY · LA MER

Ocean Mansion

Особняк с сервисом Jumeirah на побережье Дубая

2 504	3 893	7
М² ОСОБНЯК	М² УЧАСТОК	СПАЛЕН

Многоуровневая резиденция с видами на Персидский залив среди зелёных холмов и садов. Владельцам – частные пляжи, инфинити-бассейны, спа и клуб резидентов, сервис – от бренда Jumeirah. До J1 Beach – четыре минуты.

СРОК СДАЧИ	2029 год
СЕРВИС	Jumeirah
ЦЕНА	по запросу
АГЕНТСТВО	RUBLE
TELEGRAM	@ruble_uae @ruble_rf



02

PALM JUMEIRAH · ЗАПАДНЫЙ ПОЛУМЕСЯЦ

Ocean Villa

Вилла в распроданной коллекции EŌME

~1 486	~1 765	6–7
М² ВИЛЛА	М² УЧАСТОК	СПАЛЕН

Одна из 24 вилл на первой линии с прямым выходом на пляж доступна через закрытую сеть RUBLE. Архитектура Пола Макклина, интерьеры Александры Фёдоровой, сады Йохана Маттиссена.

СТАТУС	готовый проект
ВНУТРИ	библиотека, спортзал, лифт
ЦЕНА	по запросу
АГЕНТСТВО	RUBLE
TELEGRAM	@ruble_uae @ruble_rf



03

ДУБАЙ · БАШНЯ ВЫСОТОЙ 380 М

Muraba Veil

Двухуровневая резиденция с садовыми террасами

1 369,92	674,48	4
М² ОБЩАЯ	М² ТЕРРАСЫ	СПАЛЬНИ

Почти половину площади занимают садовые террасы. Свои фитнес-зал, сауна и бассейн 14,3 м, потолки до 7,65 м. Башню спроектировали RCR Arquitectes, лауреаты Притцкеровской премии.

СРОК СДАЧИ	IV квартал 2029 года
ПАРКОВКА	4 места
ЦЕНА	по запросу
АГЕНТСТВО	RUBLE
TELEGRAM	@ruble_uae @ruble_rf



04

PALM JUMEIRAH · ВЫХОД НА ПЛЯЖ

Дизайн-вилла

С видами на Atlantis The Palm и The Royal

~748	~720	6
М² ВИЛЛА	М² УЧАСТОК	СПАЛЕН

Натуральный камень и мрамор, техника Miele, предметы Hermès в декоре. Панорамное остекление, комната для персонала, терраса с собственным бассейном и лаунж-зоной у моря.

ОТДЕЛКА	камень и мрамор
БАССЕЙН	собственный, на участке
ЦЕНА	по запросу
АГЕНТСТВО	RUBLE
TELEGRAM	@ruble_uae @ruble_rf



05

НОВОРИЖСКОЕ ШОССЕ

Millennium Park

Новая резиденция в эстетике Ralph Lauren Home

730	23,5	6
М² ДОМ	СОТКИ УЧАСТОК	СПАЛЕН

Спа-зона с бассейном, отделка премиальными материалами, прекрасное расположение в посёлке Millennium Park.

ЭТАЖЕЙ	2
СТОИМОСТЬ	510 000 000 ₽
АГЕНТСТВО	Villagio Realty
ТЕЛЕФОН	*1223



06

НОВОРИЖСКОЕ ШОССЕ · У КАНАЛА

Millennium Park

Резиденция с выходом к каналу

34	5	8
СОТКИ УЧАСТОК	СПАЛЕН	ГАРДЕРОБНЫХ

Премиальная отделка, бассейн, спа-зона, шеф-кухня и восемь гардеробных. Резиденция в посёлке Millennium Park с собственным выходом к каналу.

ЭТАЖЕЙ	2
СТОИМОСТЬ	1 390 000 000 ₽
АГЕНТСТВО	Villagio Realty
ТЕЛЕФОН	*1223

ФОТО: АГЕНТСТВО RUBLE / АГЕНТСТВО VILLAGIO REALTY

СОСЕДИ life



«ИЗИ»

Рублёво-Успенское шоссе и Новая Рига — указаны в описании сервиса

Подбор мастеров: сантехника, электрика и другие бытовые работы

8 (916) 737-76-75
info@izi.ru
izi-app.ru



«АХО» — монтаж, сборка и бытовой ремонт

Есть опубликованные примеры работ в КП Мэдисон Парк и Рига Парк на Новой Риге

Монтаж и подключение техники, светильников и бра, комплексный мелкий ремонт в загородном доме

Заявка через сайт
ahonr.ru



«Домашний Мастер» — Истра

Истра, ближние и дальние районы; сайт заявляет выезды в коттеджные и дачные посёлки

«Муж на час», сантехника, электрика, плотницкие работы, сборка и ремонт мебели, малярные работы

+7 (499) 938-72-68
domashniy-masterok@yandex.ru
istra.domashniy-masterok.ru



«Воркс Групп» — мастер на час в Истре

Истра; выезд за город подтверждается при оформлении заявки

Полки, карнизы, зеркала, мебель, замки, мелкий бытовой ремонт

Заявка на сайте / чат
worksgroups@ya.ru
istra.worksgroups.ru



«ГорМастер» — мелкий ремонт в Истре

Истра; дальность выезда нужно уточнить

Мелкий ремонт, бытовые работы, сантехника и другие услуги мастеров

Заявка через сайт
istra.gor-master.ru



«Проблем в доме нет» — бытовой сервис

Москва и ближайшие населённые пункты Московской области; конкретный посёлок подтвердить

Мастер на час, сантехника, электрика, сборка мебели, мелкие отделочные работы

8 (499) 322-45-51
new.problem-v-dome.net



«Муж на час» — Истра

Истра; выезд в конкретный коттеджный посёлок нужно согласовать

Мелкий бытовой ремонт, сборка и ремонт мебели, установка сантехники и бытовой техники

+7 (495) 021-50-59
istra.muzh-na-chas24.ru



«Мастера бытовых услуг» — Одинцово

Одинцово; дальние адреса и Новую Ригу нужно согласовать

Мастер на час и мелкие бытовые работы

+7 (903) 217-45-54
+7 (903) 113-30-64
odintsovo.masterabyta.ru



Частный мастер «муж на час» — Одинцово

Одинцово и район по заявлению сайта; конкретный посёлок уточнить

Мелкий ремонт по дому и бытовые работы

+7 (962) 906-17-74
odincovomaster@yandex.ru
odincovomaster.ru



«ГорМастер» — служба бытовых услуг в Истре

Истра; выезд в конкретный посёлок Новой Риги нужно подтвердить

Мелкий бытовой ремонт, вызов мастера на дом; подбор исполнителя под задачу

Заявка через сайт
istra.gor-master.ru



«Услуги Мастеров» — Истра

Истра; выезд в конкретный коттеджный посёлок согласовать

«Муж на час», сантехника, электрика, подключение бытовой техники, мелкие бытовые задачи

Заявка через сайт
istra.uslugi-masterov.ru



«ТеплоПорт» — обслуживание котлов на Новой Риге

Новорижское шоссе и прилегающие коттеджные посёлки — заявлен выезд

Узкая специализация: диагностика, срочный ремонт и обслуживание газовых, дизельных и пеллетных котлов

8 (800) 302-70-56
teploport24.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ

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

ПЕРСОНАЛ ДЛЯ ДОМА

АГЕНТСТВО «ТОП-ПЕРСОНА»
Более 20 лет с вами
Подбор домашнего персонала.
+7 (925) 585-78-75
+7 (910) 414-02-43
г. Красногорск, Ильинский тупик
toppersona.ru

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

УСЛУГИ

АЛХИМИЯ ЖЕНСКОЙ МОЛОДОСТИ
Лицо, тело
и энергия изнутри
Глубже, чем уход
и процедуры.
Татьяна Весна –
биохимия молодости.
Консультация
+7 (915) 111-12-42

Семейный психолог
+7 (985) 363-05-91
belozerova-psy.ru

Екатерина Казакова
Семейный психолог
+7 (903) 612-62-57
kazakovalegko.ru

ПЕРЕВОДЧИК ЯПОНСКОГО ЯЗЫКА
Переводчик японского языка. Большой опыт работы переводчиком на деловых переговорах, а также с официальными делегациями на международных форумах.
+7 (926) 686-00-79

ПОЛИС ДМС в клинике MedSwiss Жуковка
+7 (926) 686-00-79
Ваш пропуск в премиальную медицину: консультации специалистов и диагностика.
+7 (968) 740-77-44

ХОРОШИЙ ПОВАР ДЛЯ ХОРОШИХ ЛЮДЕЙ
+7 (926) 216-72-46

НЕДВИЖИМОСТЬ

ВИДОВЫЕ УЧАСТКИ НА БЕРЕГУ ВОЛГИ
Тверская обл., Завидово
Для тех, кто ценит русскую природу и приватность!
Эксклюзивные участки у воды под резиденции.
Проектирование, строительство.
+7 (953) 191-77-77
Владислав
+7 (905) 164-58-58
Анастасия



Бани life

с лёгким паром

16+

ИЛАНА ДЫЛДИНА «ПАРЕНИЕ — ЭТО ИНТИМНЫЙ РИТУАЛ»

Актриса театра и кино, участница шоу «Уральские пельмени».

Меня и моего мужа можно смело назвать фанатами пара. Но поскольку своей собственной бани у нас нет, то наша семья посещает красивые общественные комплексы.
Буквально на днях мы побывали в «Банях Малевича» на авторском коллективном аромапарении, что, безусловно, произвело на меня впечатление, но, как говорится, был нюанс. Проводятся такие программы пар-мастерами в больших парных с использованием вееров, разнообразных трав и ароматических масел. В нашей программе было коллективное парение с девушками-пар-мастерами из питерских «Фонарных бань», или, по-другому, «Фонарей», — 200-летнего культового места у петербуржцев. Они обмахивали нас веерами, потом пели — и эти песни подхватывали остальные собравшиеся в парной девушки. Но поскольку я «старовер» в этом вопросе, приверженец классической процедуры и считаю парение интимным процессом, в котором перезагружаюсь, ухожу в себя, опять же — привычные венички, когда ты один на один с девушкой-пар-мастером, то такое коллективное творчество я восприняла двояко. Наверное, это всё-таки не мой формат.

Какие бани выбирают наши соседки — читайте на странице 14.

ФОТО: ЕЛЕНА КОМАРОВА

ПАДЕЛ
magazine
ПЕРВЫЙ ГЛЯНЦЕВЫЙ ЖУРНАЛ О ПАДЕЛЕ В РОССИИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО
О ТУРНИРАХ И ИГРОКАХ

СТИЛЬ ЖИЗНИ
И КУЛЬТУРА ПАДЕЛА

ЭКСПЕРТНО
ЭКИПИРОВКА И ТЕХНИКА

РЕКЛАМА И СОТРУДНИЧЕСТВО
+7 999 903 90 32
www.padelm.ru

РЕКЛАМА



ИСТОРИЯ

50 ОТТЕНКОВ ПАРНОЙ



КАК РУССКАЯ БАНЯ ПЕРЕЖИЛА ИМПЕРИЮ, СОВЕТСКИЙ СОЮЗ, ДЕВЯНОСТЫЕ И ПРЕВРАТИЛАСЬ В СПА, РАССКАЗЫВАЕТ ГЛАВНЫЙ РЕДАКТОР **ДАНИИЛ САВИЧЕВ.**

Мраморные парные, зеркальные залы, мягкие диваны с чистыми простынями... «Моэт» – это не описание современного спа, а московские Сандуновские бани XIX века. «Раздевальная зала сделалась клубом, где встречалось самое разнообразное общество», – писал Владимир Гиляровский в книге «Москва и москвичи». В баню ходили все: рабочие – в простонародные отделения, состоятельные посетители выбирали «дворянские». Гиляровский вспоминал, что даже генерал-губернатор Владимир Долгоруков приезжал в Сандуны, хотя во дворце у него были ванны. В банном номере ему подавали серебряные тазы и шайки (банный сосуд для воды. – Прим. ред.).


САНДУНОВСКІЯ БАНИ,
ОТВѢЧАЮТЪ ВСѢМЪ ТРЕБОВАНІЯМЪ ГИГІЕНЫ.
РОСКОШНЫЯ ОТДѢЛЕНІЯ ИЗЪ 50 И 30 НОП.
НОМЕРНЫЯ БАНИ
(семейныя №№ отдѣленія).

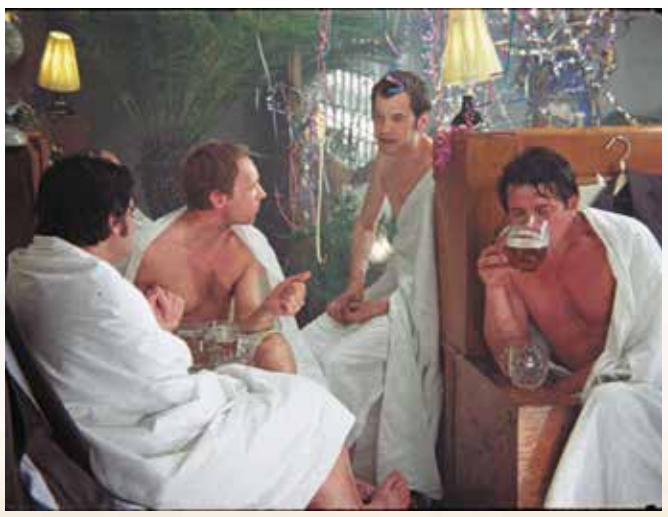
После революции баню поставили на службу массовой гигиене. В 1920 году Совнарком даже распорядился обеспечить население «банной помощью». Для жителей коммуналок и домов без горячей воды это была не прихоть, а едва ли не единственная возможность как следует вымыться. Правда, путь к чистоте нередко был тернист. В рассказе Михаила Зощенко «Баня», написанном в 1924 году, обычный поход в общественную баню превращается в череду нелепых испытаний. Герою выдают два гардеробных номерка – за верхнюю одежду и бельё. Но куда положить их, когда разделся догола? Приходится привязывать бумажки к ногам. Дальше выясняется, что свободных шаек для мытья нет: один посетитель занял сразу три, причём третью крепко держит рукой, чтобы никто не забрал. Лишь через час герою удаётся раздобыть таз, но присесть уже негде, а вокруг стирают бельё и разбрызгивают грязную воду. В итоге он решает домыться дома, получает в раздевалке чужие штаны и едва не остаётся без пальто: бумажный номерок размок и потерялся.

В конце 1950-х в новостройках начали появляться собственные ванные. Казалось бы, общественным баням пора закрываться. Историк Наталия Лебина вспоминает карикатуру 1961 года: в бане играет эстрадный оркестр, а подпись объясняет: у всех квартиры с ваннами, приходится завлекать публику. Шутка оказалась почти пророческой. Чем больше в советских квартирах становилось ванн, тем меньше поход в баню напоминал бытовую повинность. В 1960 – 1980-х общественные парные обживали постоянные компании: по определённым дням встречались знакомые, обсуждали работу, спорили о политике, после жара открывали пиво и доставали закуску. Неслучайно именно банная встреча друзей стала завязкой знаменитой «Иронии судьбы».

В девяностые у банного отдыха появилась новая репутация. Пока старые общественные бани приходили в упадок, предприниматели открывали частные сауны. Вместо привычной парной с вениками – небольшой бассейн, кожаные диваны, караоке и отдельный номер, где можно обсудить дела без посторонних ушей. Здесь заключали сделки, устраивали застолья, а некоторые заведения предлагали и услуги, весьма далёкие от оздоровления.

Масштаб проблемы был таким, что даже в 2006 году журнал «Коммерсантъ Деньги» писал о криминальной репутации банного бизнеса. Образ притона прочно закрепился в массовом сознании. Чтобы от него избавиться, банной индустрии потребовались годы.

Сегодня баня снова стала модным местом для встреч, только вместо привычного пива с воблой всё чаще выбирают авторские парения, массажи и гастрономические ужины. Поход в баню всё чаще напоминает визит в дорогой салон. Обычного парения с веником состоятельной публике уже недостаточно: в меню появились пилинги, косметические обёртывания, ароматерапия, массажи и целые программы, обещающие детокс, восстановление и омоложение.



Даже легендарные Сандуны освоили язык индустрии красоты. Например, здесь предлагают 50-минутное парение «Детокс» с пихтой и медово-солевым обёртыванием, процедуры с морскими водорослями, растирания грейпфрутом и льдом. А за 10 200 рублей можно попариться «По-Чеховски» – с медовым обтиранием и эвкалиптовой ингаляцией.

У современной бани обнаружилось преимущество перед дорогими ресторанами и загородными клубами: здесь можно несколько часов провести без телефона. В парилке не ответишь на рабочее сообщение, не откроешь ноутбук и не отвлечёшься на очередной звонок. Для человека, привыкшего быть на связи круглосуточно, это почти непозволительная роскошь.



Впрочем, если отбросить спа-меню и модные названия процедур, мало что изменилось. Когда-то в баню ходили из-за отсутствия горячей воды, позже – ради выпивки и разговоров. Сегодня наши соседи платят примерно за то же самое – но самой большой ценностью оказываются не пилинги, а возможность по-настоящему замедлиться. ●

ФОТО: ОБЩЕСТВЕННОЕ ДОСТОЯНИЕ



БАННЫЙ КУРОРТ «ЖАР-ПТИЦА»

ИСКУССТВО ОТДЫХАТЬ

НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ - 2027
В ЛЕСУ
22:00 – 11:00





4 га
ЛЕСА НА НОВОЙ РИГЕ

11
ПАРНЫХ НА КУРОРТЕ

4
ДОМА СО СВОИМ ХАРАКТЕРОМ

до 10
ГОСТЕЙ В КАЖДОМ ДОМЕ

ЧЕТЫРЕ ГЕКТАРА ЛЕСА, УЕДИНЁННЫЕ БАННЫЕ ДОМА, АВТОРСКАЯ КУХНЯ И РУССКИЕ ТРАДИЦИИ ПАРЕНИЯ. РАССКАЗЫВАЕМ, КАК УСТРОЕН ЗАГОРОДНЫЙ ОТДЫХ В **«ЖАР-ПТИЦЕ»** И КАКУЮ ПРОГРАММУ КУРОРТ ПОДГОТОВИЛ К НОВОМУ ГОДУ.

На четырёх гектарах живописного леса на Новой Риге расположился банный курорт «Жар-Птица». Сюда приезжают за настоящим русским паром, долгими разговорами за большим столом и отдыхом, который не хочется ограничивать несколькими часами. Среди высоких деревьев гостей ждут уединённые банные дома с дровяными парными, купелями, просторными террасами и уютными гостиными.

В «Жар-Птице» русская баня становится главным событием дня, вокруг которого строится весь отдых. На территории курорта предусмотрено 11 парных, а для размещения гостей – четыре дома: «Дача», «Альпы», «Сканди» и «Плёс». У каждого своя атмосфера, планировка и возможности для отдыха.

Четыре дома — четыре настроения

В «Даче» легко узнать атмосферу загородного дома, где прошло не одно семейное лето. Здесь есть дровяная парная, хаммам, холодная и тёплая купели, спальня и просторная терраса.

«Альпы» напоминают горное шале: дерево, камень, натуральные фактуры и сенные качели создают обстановку для неспешного отдыха. В доме находятся русская парная на дровах, хаммам, купели, спальня и терраса. При желании можно дополнительно заказать банный чан.

«Сканди» понравится тем, кто любит чередовать банные процедуры с развлечениями. В доме площадью 212 м², оформленном в лаконичном северном стиле, предусмотрены просторная парная, бассейн, русский бильярд, две спальни и большая терраса с сенными качелями.

«Плёс» – самый просторный дом курорта площадью 355 м², вдохновлённый архитектурой одноимённого русского города. Здесь две парные – общая и индивидуальная, бассейн, сенная комната, четыре спальни и терраса площадью 160 м². Пространства хватит, чтобы собраться большой компанией и при этом не мешать друг другу.



Все четыре дома рассчитаны на группы до десяти человек, но при необходимости количество гостей можно увеличить.

Банные традиции и гастрономия

Главное, ради чего приезжают в «Жар-Птицу», – это, конечно, баня. Русские парные на дровах, парение вениками, контрастные процедуры и ароматные составы позволяют подобрать программу с учётом предпочтений каждого гостя.

Не меньшее внимание на курорте уделяют гастрономии. Авторское меню разработал бренд-шеф Alba Group Сергей Отдельнов, вдохновившись русскими кулинарными традициями и особенностями банного отдыха.

Среди блюд – оливье с раками, строганина из муксуна и шашлык из осетрины. Для больших компаний готовят царскую уху в казане с лососем и осетром, плов с ягнёнком, шурпу на углях и мясной микс на гриле. Завершить застолье можно обожжённым чизкейком с лесными ягодами и чаем из самовара.

Для блюд на компанию доступна услуга «Личный повар»: приготовление и подача проходят прямо на глазах у гостей во внутренних двориках домов, оборудованных мангальными зонами.



Новый год в «Жар-Птице»

К предстоящему Новому году курорт подготовил специальную программу для тех, кто хочет встретить праздник в кругу близких – среди зимнего леса, с традиционными банными ритуалами и большим праздничным столом.

Для каждого гостя предусмотрен новогодний банный комплекс продолжительностью до 50 минут. В программе – ароматный пар с корицей и цитрусами, парение дубовыми вениками, пихтовая перина, контраст шампанским, пилинг с мёдом, тростниковым сахаром и цитрусами, а также помывка с ароматным мылом ручной работы.

Новогодний пакет включает аренду выбранного дома с 22:00 до 11:00 следующего дня, банные процедуры, праздничный ужин в рамках депозита по кухне и бару и поздравление от Деда Мороза. ●



НОВОГОДНИЙ ПАКЕТ
«Дом в лесу» с 22:00 до 11:00

Банный комплекс до 50 минут для каждого гостя, праздничный ужин и поздравление от Деда Мороза

Московская область, г. Истра, квартал 82Д, 40.





ФОТО: «ЖАР-ПТИЦА»

МОДА

В БАНЮ НА СТИЛЕ



ДЛЯ ПОХОДА В СПА ИЛИ БАННЫЙ КОМПЛЕКС ЖЕЛАТЕЛЕН СООТВЕТСТВУЮЩИЙ СТИЛЬНЫЙ ГАРДЕРОБ. В ЭТОМ ВОПРОСЕ ВАЖНЫ НЕ ТОЛЬКО КОМФОРТ И ПРАКТИЧНОСТЬ, НО И ТО ОЩУЩЕНИЕ ЛЁГКОЙ РОСКОШИ, КОТОРОЕ СДЕЛАЕТ РИТУАЛ ЕЩЁ ПРИЯТНЕЕ, УВЕРЕНА СТИЛИСТ **ГАЛИНА БАШКИРОВА.**



На мой взгляд, для женщин идеальной основой станет чёрный слитный купальник Max Mara. Асимметричная модель с двойной бретелью на одно плечо и изящной золотистой подвеской выглядит весьма элегантно как в бассейне, так и в купели. Ткань с защитой UPF 50+ прекрасно держит форму, а съёмные чашечки дают свободу выбора. Поверх рекомендую накинуть светло-серый халат Frette изо льна с добавлением хлопка: тонкая полоска, боковые карманы и съёмный пояс сохранят комфорт после бани или хаммама. Удачно завершат образ чёрные шлёпанцы Balenciaga Cagole с металлическими заклёпками и декоративными пряжками – удобно и выразительно.





Мужской гардероб тоже должен быть лаконичным и статусным. Светло-бежевые плавки-шорты Brunello Cucinelli с фирменным принтом, эластичным поясом-кулиской и карманами – вот та самая практичная и стильная основа для аквазоны. Поверх – синий халат BOSS из хлопка и вискозы с вафельной фактурой, шалевым воротником и логотипом; он быстро впитывает влагу и дарит образу некоторую собранность. На ноги – кожаные шлёпанцы Stefano Ricci цвета хаки с рельефным металлическим логотипом и широкой ажурной подошвой. Такая обувь устойчива на влажном полу и добавляет облику спокойной роскоши.





Продуманный минимализм позволит почувствовать себя уместно и уверенно в любом спа-пространстве, от классической русской бани до современного оздоровительного комплекса.

ФОТО: MERCURY

ПАРЕНИЕ – ИНТИМНЫЙ РИТУАЛ



Я ЛЮБЛЮ КОНТРАСТЫ

БАНЯ КАК РЕТРИТ



Полина Диброва, основательница Polly Club

Баня для меня – это отдых душой и телом. Место, куда можно прийти, чтобы оставить негативные эмоции, напитаться силой и обратиться к себе. Вообще, я люблю контрастные процедуры, потому что они обновляют. Мы с резидентами Polly Club собираемся на парение в несколько этапов; встречаемся каждую неделю, выбирая разные места. Мне нравится банный комплекс по соседству – De La Rus. Выбор сейчас большой. Наши программы проходят в несколько заходов: купель или чан с горячей водой, аромапарение и соль, которая помогает оставить в парной всё лишнее. Очень важна для меня и коллективная составляющая. Женщины собираются вместе, разговаривают и поддерживают друг друга, и в этом есть особая сила, как в давние времена во время женских кругов. А если такое времяпровождение ещё и укрепляет здоровье, то становится вдвойне ценным. Я много путешествую и стараюсь находить парные в разных уголках, где бываю. Потрясающая баня была на Алтае, также мне понравились «7 паров» на Байкале, программы в Сочи, на Красной Поляне, и аутентичные программы в Ростове-на-Дону. Но всё зависит от пар-мастера – именно он настоящий маг и философ, который вкладывает в пар себя, и это дорогого стоит.

Анна Тресвятская, основательница AT Club

Для меня это возможность поставить жизнь на паузу и замедлиться. После публичной работы бывают дни, когда сил почти не остаётся, а парная всегда возвращает ресурс. И тем, что мне нравится, я хочу делиться, поэтому в моём AT Club появились банные дни. Раз в месяц мы с девочками делаем полезный выходной, а ещё пару раз в месяц я беру индивидуальную программу. Места выбираем с изюминкой и мастерами своего дела. В последнее время меня стали привлекать бани в славянских традициях, но что там происходит – оставлю в секрете. Очень люблю «Жар-Птицу» на Новой Риге, считаю это прекрасным местом в любое время года. Такой отдых похож на ретрит, где мы проводим по шесть-семь часов, а парения делаем на разные жизненные запросы. К примеру, для меня стало открытием, что, оказывается, так приятно петь старославянские песни в парной, через которые мы возвращаемся к истокам, и после такой бани остаются покой внутри, чистота снаружи и доброта в сердце.

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ РЕДАКЦИИ / ЛИЧНЫЙ АРХИВ А. ТРЕСВЯТСКОЙ

№21 (200) — ОСНОВАНА В 2002 — 09 НОЯБРЯ 2026

НА РУБЛЁВКЕ

LIFE

ГЕРОЙ НОМЕРА

СВЕТЛАНА АНДРЕЕВА

«ПОБЕЖДАЕТ ТОТ, КТО ГОТОВИТСЯ ЗАРАНЕЕ»

Многократная чемпионка России по боксу — о дисциплине, иммунитете и роли «Ингарона» в привычке действовать на опережение.



ФОТО: АРХИВ С. АНДРЕЕВОЙ

СЕМЕЙНАЯ ПОДАЧА
«ЖУКОВКА» ОБНОВИЛАСЬ

ШОКОЛАДНАЯ НОТА
«ГРАНД ОТЕЛЯ ЕВРОПА»

НЕ ПО ФОРМАТУ
НОВЫЕ ГРАНИ ОБРАЗОВАНИЯ

ПРИЛОЖЕНИЕ
БАНИ LIFE

RR-LIFE.RU 16+



В МИРЕ

В МОСКВЕ ЗАВЕРШИЛСЯ ТРЕТИЙ САММИТ «РОССИЯ – АФРИКА».



Целью прошедшего саммита стало придание нового импульса сотрудничеству России со странами Африканского континента, который всё увереннее заявляет о себе на мировой арене. Москву посетили делегации 48 африканских государств, 20 из которых – на высшем уровне. Одними из ключевых тем стали развитие экономических связей, технологическое сотрудничество и укрепление безопасности. Участниками был подписан солидный пакет соглашений и меморандумов – порядка 150 документов.

Обсуждали торговлю и инвестиции, место континента в мировой политике. Россия поддержала расширение представительства африканских стран в Совете Безопасности ООН, Международном валютном фонде и Всемирном банке. «Росатом» наметил новые проекты с Того, Руандой и Угандой, а РУСАЛ договорился о добыче и переработке бокситов в Гане. Товарооборот России с Африкой уже достиг 27 млрд долларов, и стороны рассчитывают увеличить эту сумму.

Говоря об отношениях России со странами континента, Владимир Путин обратился к африканской мудрости, вспомнив местную пословицу: «Когда корни глубокие, нет причин бояться ветра». Гости философское настроение поддержали – например, лидер Ганы Джон Драмани Махама рассказал, что с 1996 по 1998 год получал образование в Москве.

Главным итогом масштабной встречи стал план сотрудничества до 2029 года. Следующий саммит состоится, это уже решённый вопрос. Но где и когда – узнаем позже. ●

ФОТО: ФОТОХОСТ-АГЕНТСТВО САММИТА И ФОРУМА РОССИЯ – АФРИКА. АЛЕКСЕЙ НИКОЛЬСКИЙ

В СТРАНЕ

В РОССИИ ИЗМЕНЯТ ПРАВИЛА РАСЧЁТА НАЛОГОВ НА ДОХОДЫ И ПОКУПКИ.

Госдума приняла в первом чтении масштабные поправки в Налоговый кодекс. С 2027 года изменения могут затронуть доходы россиян, банковские вклады и покупки на зарубежных маркетплейсах.

Одно из главных нововведений касается НДФЛ. Большинство видов доходов граждан планируют учитывать вместе и облагать по прогрессивной шкале от 13% до 22%. Это означает, что при расчёте налога будут складывать разные источники заработка, а итоговая ставка станет зависеть от общей суммы.

Покупки из-за рубежа тоже должны подорожать. На товары, которые россияне заказывают через маркетплейсы из стран за пределами ЕАЭС, планируют ввести НДС 22%. По расчётам правительства, эта мера принесёт бюджету около 75 млрд рублей ежегодно.

Поправки предусматривают и повышение акцизов на 2027–2029 годы темпами выше прогнозируемой инфляции, а штрафы за нарушения налогового законодательства предлагают увеличить.



Пока законопроект прошёл только первое чтение. Окончательные правила станут известны после рассмотрения поправок и принятия закона. ●

ФОТО: ОБЩЕСТВЕННОЕ ДОСТОЯНИЕ

ЦИФРА

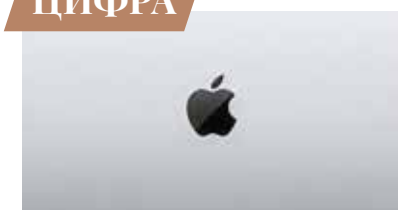


ФОТО: APPLE.COM

5 ТРЛН ДОЛЛАРОВ СТОИТ КОМПАНИЯ APPLE НА БИРЖЕ – ОНА ВНОВЬ СТАЛА САМОЙ ДОРОГОЙ В МИРЕ.

ПО-СОСЕДСКИ

ПОД МОСКВОЙ ПРОДАЮТ ДВОРЕЦ ЗА 2,4 МЛРД РУБЛЕЙ.



Каминные залы, пять спален, башни, фонтаны, собственный парк и спа. В элитном посёлке Довиль, расположенном на окраине классической Рублёвки, которую наши соседи считают окрестностями своих владений, выставили на продажу особняк за 2,42 млрд рублей – один из самых дорогих домов на рынке загородной недвижимости. Резиденция площадью 2 164 м² расположилась на участке почти в 58 соток. Снаружи дом напоминает европейский замок с остроконечными крышами и башнями. Внутри – парадные залы, лепнина, купольные потолки и декоративная отделка. Есть и бассейн. При таких масштабах цена квадратного метра превышает миллион рублей.

Согласно открытым данным, это самая дорогая недвижимость в районе Рублёво-Успенского на сегодняшний день. Конкуренты сильно отстают: в коттеджном посёлке Столбное на Рублёвке за 1,35 млрд рублей продают резиденцию площадью 3 000 м² с кинотеатром, бассейном, хаммамом и участком в 52,5 сотки. Хотя нужно понимать, что многие по-настоящему ценные лоты на общедоступные площадки не выставляются. ●

ФОТО: NF GROUP

Кратко



- ✓ **Путин и Си Цзиньпин встретятся на саммите АТЭС в Шэньчжэне 18–19 ноября**
- ✓ **Парковка в Москве с 17 декабря подорожает до 950 ₽ в час на самых дорогих участках. На части улиц тарифы снизят**



- ✓ **Кими Антонелли стал самым молодым чемпионом «Формулы-1»**
- ✓ **Учёные выяснили, что жара и загрязнённый воздух повышают риск инсульта**
- ✓ **Prada возглавила рейтинг Lyst за III квартал 2026 года**
- ✓ **Шиномонтаж в России подорожал на 12 % за год**



- ✓ **Тёплый октябрь в Москве повторил температурный рекорд 2020 года**
- ✓ **Андрей Иванов проверил готовность МКУ «Городское хозяйство Рублёво-Успенское» к зимнему сезону**

СОБЫТИЯ



ФОТО: «НЕЙРОФЕСТ 2026»

С 20 по 21 ноября в «Сколково» состоится фестиваль «Нейрофест-2026». Участники обсудят, как искусственный интеллект меняет кино, дизайн, музеи и современное искусство. В центре внимания – создание нейроконтента.



ФОТО: ООО «ЯНДЕКС»

21 ноября на «Live Арене» в Новоивановском впервые пройдёт открытая для зрителей церемония премии «Яндекс Музыки: Распаковка – 2026». На сцену выйдут более 20 артистов, включая Басту, Zivert, JONY, Ваню Дмитриенко и Мари Краймбрери.



ФОТО: МЕЖДУНАРОДНЫЙ ВИОЛОНЧЕЛЬНЫЙ ФЕСТИВАЛЬ VIVACELLO

С 9 по 18 ноября в Москве пройдёт XVIII Международный фестиваль виолончельной музыки VIVACELLO под руководством Бориса Андрианова. На сценах Концертного зала имени Чайковского и ДК «Рассвет» выступят российские и зарубежные музыканты.



ФОТО: «МОСКОВСКОЕ АВТОШОУ – 2026»

С 13 по 15 ноября в КВЦ «Патриот Экспо» – «Московское автошоу – 2026». Автомобильные премьеры, ретромодели, гоночная техника, выставки мотоциклов, вездеходов, катеров и автодомов. В программе – тест-драйвы и встречи с представителями автомобильной индустрии.

Media & Publishing
NESTOR
НА РУБЛЁВКЕ life

Учредитель **Яна Юрьевна Менчук**
Издатель **Яна Юрьевна Менчук**
Главный редактор **Даниил Андреевич Савичев**
Редакционный директор **Роман Кузнецов**
Шеф-редактор **Екатерина Внукова**
Редакторы **Евгений Королёв, Елизавета Павловская**
Корректор **Татьяна Пичурина**
Арт-директор **Никита Стеценко**
Дизайнер **Сергей Ковалёв**
Департамент рекламы **Ольга Станоевич, Нулия Саркисян, Маргарита Ефанова, Марина Таравкова**
Департамент логистики **Кирилл Макаров, Дарья Пряничникова**
Над номером работали: **Анастасия Соболевская, Катя Мишина, Елизавета Павловская, Андрей Карагодин, Галина Башкирова, Степан Каморный, Егор Проказов, Катерина Стефания Менчук.**

«На Рублёвке life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 50-02429 от 27.12.2016 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.
Тираж 20 000 экз. Выходит один раз в две недели.
Свободная цена.
Номер 21 (200) подписан в печать 5.11.2026 в 13:00
Дата выхода в свет 9.11.2026

ОТПЕЧАТАНО В
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть.
№ ДБ-00003101 от 03.11.2026

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский г. о., д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1.
Адрес редакции: 143083, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.

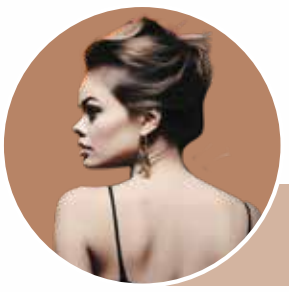
Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены.
Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются.
Категория информационной продукции 16+.

www.rr-life.ru

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

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

СЕМЕЙНАЯ ПОДАЧА



ОБ ОБНОВЛЁННОМ ПРОСТРАНСТВЕ НА РАЙОНЕ, ГДЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ СПОРТ, СЕМЕЙНЫЙ ДОСУГ И КОМФОРТНАЯ КЛУБНАЯ АТМОСФЕРА ОБЪЕДИНИЛИСЬ В ОБЩУЮ КОНЦЕПЦИЮ, – НАШ ЭКСПЕРТ ПО УНИКАЛЬНЫМ ЛОКАЦИЯМ **АНАСТАСИЯ СОБОЛЕВСКАЯ.**

В силу специфики нашего издания редакция внимательно следит за всем, что происходит на спортивных объектах округи, а потому именно мы всегда одними из первых рассказываем читателям о новинках, премьерах и дебютах. Обновление теннисной академии «Жуковка» – как раз тот самый случай, когда короткой новостной заметкой не обойтись: после масштабной реконструкции клуб представил усовершенствованную концепцию, в которой тренировки, отдых и общение задуманы как единый сценарий. И мне, как эксперту по уникальным локациям, захотелось копнуть глубже сдержанных строк пресс-релиза и, подробно изучив проект, поделиться своими наблюдениями.

Начну с инфраструктуры, поскольку это самая осязаемая часть перемен. В клубе теперь шесть теннисных кортов с новым покрытием «хард», причём два из них получили смягчённую поверхность – для снижения нагрузки на суставы. Отмечаю эту деталь как особенно важную, ведь именно травмы суставов чаще всего становятся причиной завершения любительской карьеры, и готовность клуба думать об этом заранее говорит о зрелом подходе. Рядом открылись пять падел-кортов, три парных и два одиночных, с покрытием Mondo и потолками двенадцать метров. Тем, кто играет в падел, известно, что высота является принципиальным параметром, поскольку



игра требует воздуха над головой, и именно по покрытию и потолкам можно судить о серьёзности намерений площадки. Непосредственно интерьер пространства оформлен в стиле скандинавского минимализма, а для пауз до и после тренировок появилась лаунж-зона.

Второй аспект перемен касается содержания занятий, и здесь интереснее всего кадровые решения. Управляет теннисной академией Анастасия Пивоварова, экс-игрок топ-100 мирового рейтинга WTA, креативный продюсер сериала «Первая ракетка» и основатель спортивного агентства Red Star. Одним из ключевых направлений перезагрузки стала детская академия. Главным тренером назначен Дмитрий Гладков, мастер спорта и воспитанник школы ЦСКА с многолетней практикой работы с детьми, профи и любителями, – он отвечает за методику и координирует команду из десяти тренеров. К штабу присоединилась и Яна Кардивар (Бучина), финалистка юниорского US Open и бывший первый номер национальной сборной в своих возрастных категориях, за плечами которой двенадцать лет тренерской работы в Москве и Валенсии. На мой взгляд, такое сочетание соревновательного опыта и управленческих компетенций в одной команде является самой сильной стороной проекта.



Пересмотрели в «Жуковке» и подход к занятиям. Наряду с техникой, тренеры теперь уделяют внимание координации, скорости реакции, концентрации и игровому мышлению. Самая заметная новинка представлена программой «Теннис+ нейрофитнес» для детей от четырёх до шести лет, где начальная теннисная подготовка соединена с игровыми упражнениями на связь мозга и тела. Во время тренировки с ребятами параллельно работают два специалиста – теннисный тренер и тренер по нейрофитнесу, а задания на баланс, реакцию и переключение удерживают внимание юных спортсменов на протяжении всего занятия. Подобные комплексные форматы давно применяются в зарубежной практике и в профессиональном спорте, тогда как в России направление только формируется, и для нашего района это знаковый дебют. Будучи мамой, я могу с уверенностью сказать, что родители оценят такой прикладной эффект, ведь развитые внимание и память помогают детям успешнее осваивать школьную программу.

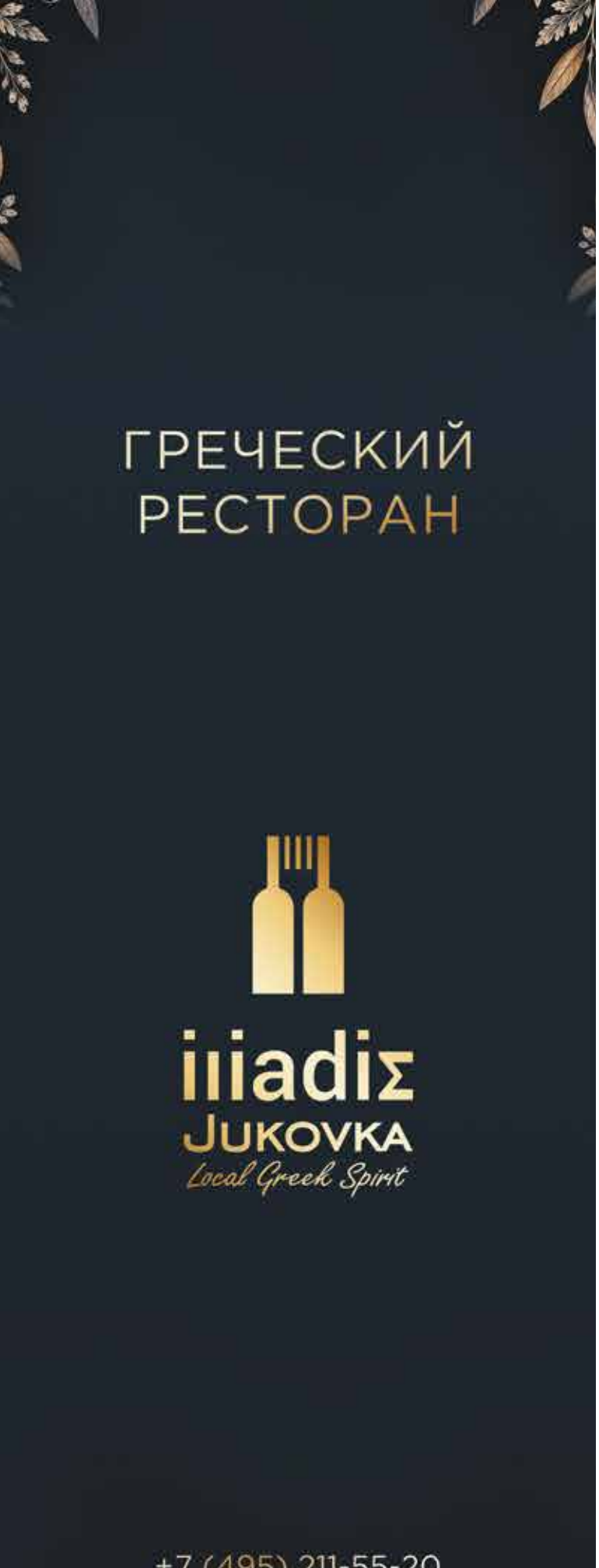
Одним из ярких событий в обновлённой «Жуковке» можно назвать мастер-класс олимпийской чемпионки Екатерины Макаровой, бывшей первой ракетки мира в парном разряде, 8-й ракетки в одиночном разряде и победительницы турниров Большого шлема. Ребята вышли на корт под её руководством, одновременно познакомились с тренерской командой и попробовали новые упражнения. Считаю, что именно такие встречи работают на перспективу: ребёнок видит живой пример успеха и с первых занятий привыкает к высокому уровню требований.

Что касается семейной логики клуба, то она также выстроена последовательно. Параллельно с детской академией здесь открыты взрослые группы разных уровней, включая тех, кто осваивает спорт с нуля, и премиальное падел-направление, представленное клубом «Жуковка X4».

Академия уже объявила набор в детские теннисные группы и в программу нейрофитнеса; взрослые группы формируются прямо сейчас. После тренировок гости проводят время в лаунж-зоне – здесь назначают встречи друзьям и ведут неформальные деловые разговоры. Для жителей Рублёвки это ещё и чисто практическая история: несколько минут на машине до клуба такого уровня закрывают вечный вопрос, куда возить ребёнка на занятия и где играть самому после работы. Спортивные клубы нашего района, помимо основной своей функции, всё чаще становятся для жителей настоящими комьюнити, И «ЖУКОВКА» УВЕРЕННО ВПИСЫВАЕТСЯ В ЭТОТ ТРЕНД. ●

ФОТО: ЖУКОВКА АКАДЕМИЯ ТЕННИСА И ПАДЕЛА





ПО-СОСЕДСКИ ШОКОЛАДНАЯ НОТА



130 ТЫСЯЧ КОНФЕТ В ГОД, 25 ФИРМЕННЫХ ВКУСОВ И ДАЖЕ ШОКОЛАДНЫЙ РОЯЛЬ. СОБСТВЕННАЯ ШОКОЛАДНАЯ ФАБРИКА ЛЕГЕНДАРНОГО **«ГРАНД ОТЕЛЯ ЕВРОПА»** ОТМЕЧАЕТ 20-ЛЕТИЕ ЭКСКЛЮЗИВНОЙ ЮБИЛЕЙНОЙ КОЛЛЕКЦИИ.

В «Гранд Отеле Европа» есть собственная шоколадная фабрика, которой в этом году исполнилось 20 лет. Это настоящая лаборатория, в которой чтят традиции, создают уникальные произведения десертного искусства и изобретают новые рецепты: в год – 130 000 конфет. Вкус узнаваемый, а секрет – в премиальном швейцарском качестве. Основа всех конфет – шоколад из разных стран мира (Гана, Венесуэла, Санто-Доминго, Папуа – Новая Гвинея и Ява), каждый – с особенной вкусовой палитрой, которая органично сочетается с начинкой и подчёркивает нюансы. В постоянную коллекцию входят 25 видов конфет из тёмного, молочного, белого и рубинового шоколада с различными начинками. Абсолютные бестселлеры – чёрная смородина/водка, манго/маракуйя, лёгкий трюфель, лимончелло/шафран и бретонское печенье. А по особому случаю шеф-кондитер Дмитрий Шибков и шоколатье Наталия Константинова создали эксклюзивную коллекцию шоколада с трюфелями, корпусных и нарезных конфет из тёмного, молочного, белого и рубинового шоколада, наборы конфет в изысканном оформлении, плитки шоколада, шоколадную виолончель и культовый рояль, наполненный конфетами, – тот самый, которым «Гранд Отель Европа» традиционно встречает известных музыкантов. ●







ФОТО: «ГРАНД ОТЁЛЬ ЕВРОПА»

ПОД КОНТРОЛЕМ С ПЕЛЁНОК

РЕБЁНОК РАСТЁТ, ИГРАЕТ, ЗАНИМАЕТСЯ СПОРТОМ И НИ НА ЧТО НЕ ЖАЛУЕТСЯ. ЗНАЧИТ, ВСЁ В ПОРЯДКЕ? НЕ ВСЕГДА. НЕКОТОРЫЕ ПРОБЛЕМЫ СО ЗДОРОВЬЕМ ДОЛГО ОСТАЮТСЯ НЕЗАМЕТНЫМИ. КАК ИХ РАСПОЗНАТЬ – ОБСУДИЛИ БОЛЕЕ 300 ПЕДИАТРОВ НА МЕЖДУНАРОДНОМ ФОРУМЕ В МОСКВЕ.



Почему важно следить за количеством кальция в детском рационе? Как питание влияет на развитие мозга? И какие нарушения можно пропустить, даже если ребёнок чувствует себя хорошо? Ответы на эти вопросы 17 октября обсудили российские и турецкие врачи на Международном форуме в Москве.

Заслуженный врач России Профессор Ирина Захарова, главный внештатный педиатр Минздрава России в ЦФО, рассказала, почему заботиться о крепких костях нужно с детства. Именно в этот период активно формируется костная ткань, а кальций играет в этом процессе важнейшую роль.

Разговор о развитии мозга продолжил **Хасан Тезер,** профессор Университета Гази в Анкаре. Он объяснил, какое значение омега-3 имеют для мозга и зрения ребёнка, и поделился опытом турецких коллег.



Не обошлось и без вечной родительской головной боли – сезонных простуд. Профессор Андрей Продеус, знакомый многим по программе «Жить здорово!», объяснил, как питание связано с работой иммунитета.

А доцент Университета Гази **Назми Мутлу Каракаш** обратил внимание на проблемы, которые легко упустить из виду: непереносимость лактозы и дефицит железа. Врач рассказал, как вовремя распознать эти состояния.



После выступлений участники обсудили клинические случаи и сравнили подходы к лечению детей в России и Турции.

Организатором встречи выступила компания **«БиоГлобус»** – официальный дистрибьютор турецкого бренда Orzax Ocean в России.

«Педиатры двух стран обменялись опытом, который поможет вовремя замечать скрытые угрозы детскому здоровью. Мы планируем сделать форум ежегодным и расширить круг участников», – отметил генеральный директор «БиоГлобуса» **В. И. Ануфриев.**

В будущем к разговору планируют пригласить врачей из других стран. Ведь вопросы детского здоровья не имеют границ, а некоторые проблемы проще предупредить, чем лечить. ●

ФОТО: «БИОГЛОБУС»

МЕДИЦИНА
В АТМОСФЕРЕ ОТДЫХА



ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ **«СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР»** ОБЪЕДИНИЛ МИРОВОЙ ОПЫТ ПРЕВЕНТИВНОЙ МЕДИЦИНЫ, СОВРЕМЕННУЮ ДИАГНОСТИКУ И ВЕЛНЕС.

На площади 17 000 м² объединились экспертная медицина, современная диагностика, велнес и спа. Теперь лучший мировой опыт превентивной медицины доступен в эстетичной среде в Москве.



В Центре медицины здоровье рассматривается как система с фокусом на полноценной картине: образе жизни человека, уровне его нагрузки и стресса, метаболическом и функциональном статусе. Передовые антивозрастные методики дополняют классическую терапию, чтобы управлять биологическим возрастом.

В Центре можно построить персональный маршрут здоровья – медицинскую программу продолжительностью от 3 дней, которая включает в себя шаги от экспертной диагностики до понятного плана лечения, восстановления и сопровождения результата.



Медицина в атмосфере отдыха – ключевое преимущество Центра. Консультации экспертов дополняются спа-ритуалами и телесными практиками в недавно открывшемся пространстве спа, бальнео- и криотерапией, массажем и расслаблением в термальной зоне.

Проходить программы и спа-ритуалы можно не отрываясь от привычного образа жизни либо полностью отключившись от суеты мегаполиса в резиденции Центра медицины. Просторные номера с панорамными видами на Москву-реку спроектированы для гостей, ценящих изящество и комфорт. Натуральное дерево, мягкий текстиль и природная палитра интерьера помогают замедлиться и переключить фокус внимания.

Время для себя становится особенно ценным, когда забота о здоровье продумана и выстраивается в единый маршрут. ●

Москва, Турчанинов переулок, 1
+7 (495) 780-0771

fdoctor-med.ru

ФОТО: АРХИВ КЛИНИКИ

Реклама, АО «Семейный доктор», 119034, Москва, Турчанинов переулок, 1, ОГРН 1027739589107, Лицензия ЛО41-01137-77/00575154 от 07 июля 2020г.
Важно: изображения носят справочный характер. Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом. 0+

КП «МИЛЛЕНИУМ ПАРК»

ПРОДАЖА НОВОГО ДОМА

от собственника

УНИКАЛЬНАЯ ЦЕНА

472 м²
ПЛОЩАДЬ ДОМА

22,3 сотки
УЧАСТОК

5 спален с с/у
ПЛАНИРОВКА

Под ключ
С ОТДЕЛКОЙ И МЕБЕЛЬЮ

ОХРАНЯЕМЫЙ ПОСЁЛОК • 19 КМ ОТ МКАД

Новорижское шоссе • индивидуальный дизайн-проект

Камин • крытая терраса • гараж • навес на 2 авто

Библиотека • игровая

Цена по запросу

+7 985 889 89 99
КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН • MAX • МЕССЕНДЖЕРЫ





РЕКЛАМА







ФОТО: АРХИВ С. АНДРЕЕВОЙ

СВЕТЛАНА АНДРЕЕВА

► Светлана, в бокс вы пришли в пятнадцать, а до этого были тхэквондо, дзюдо, рукопашный бой. Почему выбрали именно этот неженский вид спорта?

Я пришла в зал вместе с братом – чтобы было не так страшно. Брат отходил месяц и бросил, а я осталась. Первые месяцы были честным испытанием: мальчишки не хотели стоять в паре с девчонкой и откровенно выдавливали меня из зала. Но я вытирала слёзы и возвращалась на тренировку. А уже на второй год я отвечала тем, кто задирал меня. Так бокс и стал моим, да, не любовью с первого взгляда, а делом, которое я выбрала, стиснув зубы.

► В 1999-м вы приехали на первый официальный чемпионат России – и сразу второе место. Что дал вам тот турнир?

Он показал главное: мне не хватает не характера, а школы и спарринг-партнёров. Девчонки из Ставрополя и Москвы стояли в парах, выезжали на общие спарринги – у меня такой возможности не было. Я вернулась домой с решением идти дальше: тренировалась в Белгороде, потом уехала в Москву, в клуб «КИТЭК», к Марку Мельцеру. С тех пор география моей жизни – залы, сборы и поезда.

► Вы провели два официальных боя с мужчинами. Было сложно?

Мне нужны были настоящая скорость и настоящая сила – то, чего не даёт спарринг с женщиной. Первый бой закончился ничьей, второй я отбоксировала четыре раунда, но уступила по очкам. Это поражение оказалось полезнее победы: оно показало ровно то, над чем стоило работать.

► Что всё-таки отличает чемпиона от человека, который просто много тренируется?

Умение думать на шаг вперёд. Победа начинается не с удара, а с подготовки к нему: сон, режим, восстановление, внимание к собственному состоянию. Это не мелочи, это фундамент. И ещё – отношение к страху. Я всегда говорю ученикам: либо мы управляем страхом, либо страх управляет нами. Третьего не дано.



► Сейчас вы главный тренер «КИТЭК», через ваши залы прошли тысячи учеников. Чему самому важному вы их учите?

Школе. Мы не бросаем новичка в пару в первый день: сначала стойка, перемещение, защита – и только потом контакт. Разминку ведём максимально мягко, даже если человек уверяет, что полностью здоров: смотрим по внешнему виду, по пульсу, по цвету лица. И отдельно – уважению и субординации. В зале мальчик быстро понимает, что такое старший и младший, и это остаётся с ним навсегда. Я горжусь тем, что помогала готовить лидеров женской сборной – Светлану Рогозину, Зульфию Кутдюсову.

► Бокс часто называют травмоопасным и «неженским» видом. Что скажете на это?

Что это стереотипы. Женский бокс в России начинался с нуля, и мы, по сути, прокладывали дорогу сами. Сегодня в зал приходят и семилетние, и взрослые: у бокса нет возрастных критериев, предела совершенству тоже нет. А для нервной системы это лучшая разгрузка: после тренировки уходят и злость, и усталость, и тревога. Бокс – это современная таблетка от стресса, и у неё, в отличие от многих других, одни только плюсы.

► Мы входим в сезон простуд. Спортсмены тоже люди, и вирусы не обходят их стороной. Как вы защищаетесь?

Забота о здоровье начинается задолго до первых симптомов. На ринге исход решают секунды. В жизни – так же. Плотный график, перелёты, встречи, тренировки – в таком ритме просто некогда выпадать из строя. Вирусам всё равно, запланировано ли у вас соревнование или важная встреча, – они не спрашивают. И спортивная форма, к сожалению, не делает человека неуязвимым: титулы и разряды здесь ничего не гарантируют. Поэтому я за осознанную профилактику: не ждать, пока организм потребует остановки, а заранее принимать меры противовирусной защиты.

► Что, на ваш взгляд, занимает в этой защите особое место?

Я открыла для себя интерферон-гамма. Это важный участник иммунного ответа, своего рода воин. Он регулирует работу иммунных клеток, которые распознают и уничтожают инфицированные клетки. Мне близка сама логика: не просто реагировать на проблему, а понимать, какие механизмы помогают организму противостоять угрозе.

► Какая лекарственная форма этого вещества существует?

«Ингарон» – лекарственный препарат интерферона-гамма. Его назальная форма предназначена для введения в нос и применяется для профилактики по календарю: один раз в два месяца, шесть раз в год. Для меня важно, когда у продукта есть конкретное действующее вещество, понятное назначение и инструкция. Выбор должен быть осмысленным – как выбор тактики боя.

► То есть для вас профилактика – это тоже дисциплина?

Безусловно. Мы заранее покупаем билеты, планируем встречи, расписываем тренировочный цикл. Почему же собственное здоровье мы откладываем на потом? Профилактика по календарю – сильная привычка, и она доступна не только чемпионам.

► А если первые симптомы уже появились?

Главное – не геройствовать. Пересмотрите нагрузки, дайте себе время восстановиться, честно оцените состояние. Недавно я изучала результаты одного исследования. В нём участвовали 630 человек; за два месяца наблюдения в группе сравнения было зафиксировано 26 случаев ОРВИ, включая COVID-19, а в группе, принимавшей интерферон-гамма, – всего 6. Самый длительный период сохранения симптомов в группе сравнения составил 7 дней против 4 в исследуемой. Разница, согласитесь, статистически значима.

► Что бы вы пожелали людям, которые тренируются, много работают и не хотят выпадать из ритма?

В спорте я усвоила одно правило: побеждает тот, кто готовится заранее. К здоровью стоит относиться так же. Можно быть сильным и выносливым, но вирусам всё равно, сколько у вас побед. Профилактика гриппа и ОРВИ по календарю должна стать такой же привычкой, как утренняя зарядка. «Ингарон» – назальный препарат на основе интерферона-гамма для профилактики гриппа и ОРВИ: один раз в два месяца, шесть раз в год. Ведь настоящая сила – не только в умении побеждать, но и в умении заботиться о себе. ●

«ИНГАРОН». ИНТЕРФЕРОН-ГАММА. СИЛЬНАЯ ПРИВЫЧКА – ЗАБОТИТЬСЯ О ЗАЩИТЕ ЗАРАНЕЕ.

Беседовал ***Даниил Савичев***

СПЕЦИАЛИСТА. 18+
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ

НЕ ПО ФОРМАТУ



ДИСТАНТ, СМЕШАННОЕ, ИЛИ СЕМЕЙНОЕ ОБУЧЕНИЕ – ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ТАКИЕ ФОРМАТЫ ОБРАЗОВАНИЯ ПОЛНОЦЕННОЙ АЛЬТЕРНАТИВОЙ КЛАССИЧЕСКОМУ И КАКИЕ МИНУСЫ ИМЕЮТ, РАЗБИРАЛА ВМЕСТЕ С МАМАМИ КЛУБА ДРУЗЕЙ НА РУБЛЁВКЕ И ИХ ДЕТЬМИ КОЛУМНИСТ **КАТЯ МИШИНА.**



Наталья Калюжная и Мария



► **Наталья, для своей дочери вы выбрали формат семейного образования. Расскажите, как выглядит учебная неделя Маши.**

Занимаемся два раза в неделю с очень хорошим педагогом. Первые три года учительница приходила к нам домой, сейчас Маша ездит в образовательный центр. Раньше было по полтора часа, теперь по два – итого четыре часа в неделю. Остальное время Маша занимается сама, я почти не вмешиваюсь.

► **Что в таком режиме самое лучшее для ребёнка?**

Экономия времени, сил и, главное, качество образования. В классе 20–30 человек, и на ребёнка за 45-минутный урок в идеале приходится минуты две. В день набегает 10–12 минут, в неделю – час. У Маши четыре часа, и всё это время педагог занимается только с ней. Плюс ребёнок не отвлекается на соседей и шум – в обычном классе этого не обеспечишь. Ну и учитель должен нравиться, вызывать уважение – без этого толку не будет. В дворянских семьях с детьми до определённого возраста всегда занимались гувернёры – и образование было высококлассным. Поэтому при выборе начальной школы я бы смотрела на учителя, а не на регалии заведения.

► **А бюрократия не отпугивает?**

Один раз в начале года еду в департамент образования писать заявление, отношу его к завучу по семейному образованию в ближайшую школу – и на год про школу можно забыть. Ни собраний, ни дневников, ни оценок, ни ежедневных развозов. В конце года сдаём аттестацию по всем предметам: формально неделя, а мы обычно укладываемся в два-три дня. В следующем году предметов станет больше – возможно, появятся сложности. Но будет день – будет пища.

► **Маша, тебе нравится учиться в таком формате?**

Да. У меня остаётся много свободного времени на другие занятия, и мне не надо рано вставать каждый день.

► **Что даётся труднее всего?**

Русский и английский. У меня бывает много ошибок, но учительница меня не ругает. Просто на эти предметы нужно больше времени.

► **Чем занимаешься, кроме обязательной программы?**

Хожу в музыкальную школу, два раза по два часа – рукоделие: макраме, вязание. Мы много гуляем, путешествуем, читаем и смотрим развивающие фильмы. Гулять и бегать в моём возрасте особенно важно – чтобы не испортить здоровье и осанку.

► **Наталья, вы бы рекомендовали такой формат другим мамам?**

Для начальной школы индивидуальное образование – лучшее из возможных. Дальше будем думать: либо школа с маленькими классами, до 6–10 человек, либо продолжение индивидуальных занятий. Сидеть 45 минут за партой ребёнку физиологически непросто в любом возрасте, а малышам тем более.

Элеонора Любовицкая, Милана и Михаил



► **Элеонора, почему вы выбрали частную гимназию для Миланы и Михаила?**

Мне было важно, чтобы, живя школьной жизнью, дети имели время и на знания, и на отдых, и на простые радости. В гимназии это действительно чувствуется. Расписание насыщенное, но не перегруженное: в школьный день встроено и основное обучение, и дополнительные занятия – китайский и английский, театральная студия, рисование, шахматы и многое другое. Каждый кружок будто открывает новую дверь, и здорово видеть, как ребёнок загорается, когда ему что-то по-настоящему нравится.

► **Что в таком дне удобно именно для семьи?**

Огромный плюс – трёхразовое питание: я спокойна, что дети сыты и не перекусывают чем попало. Домашние задания ребята выполняют прямо в школе, учебники домой не носят. Дома не нужно устраивать «учебный штаб». После 18:00 остаётся время на отдых: любимые книжки, возня с собакой, разговор по душам или просто возможность посидеть и посмотреть в окно. В ритме большого города такие спокойные минуты – настоящая роскошь.

► **Милана, что тебе больше всего нравится в школе?**

Больше всего нравятся уроки. Я люблю математику и биологию, а учителя у нас такие, что с ними делаем интересные проекты.

► **Как проходит твой учебный день?**

Уроки начинаются в девять утра и заканчиваются в шесть. Все домашние задания мы делаем в школе. Есть перемены и время отдохнуть, поэтому за день я не устаю.

► **А что происходит зимой, когда вы уезжаете из России?**

В гимназии можно перейти на онлайн-обучение. Например, когда мы улетаем на зиму в тёплые страны или если по каким-то причинам я не могу посещать школу. Так я не теряю темп и спокойно продолжаю учиться в своём ритме, не накапливая пробелов и не испытывая лишнего стресса.

► **Миша, тебе нравится твоя школа?**

Да, мне очень нравится. У нас много дополнительных занятий: футбол, шахматы и другие. Мы часто ходим на экскурсии.

► **Бывают сложности в учёбе?**

Иногда я могу не понять тему, но подхожу к учителю – и мы вместе её разбираем.

► **Хотел бы ты учиться в обычной школе?**

Нет. Мне очень нравится моя гимназия: учителя, удобный график и мои одноклассники.

Классический формат обучения, безусловно, самый понятный путь, но, как выясняется, далеко не единственный. В каждом формате есть своя логика, цена и свои правила. И речь здесь идёт не о том, чтобы романтизировать «свободное воспитание» или называть домашнее обучение панацеей. Всё намного проще: образование сегодня можно выбирать под ребёнка, его темперамент, здоровье, интересы и планы семьи, и это огромный плюс нашего времени. ◉

ФОТО: ЛИЧНЫЙ АРХИВ Э. ЛЮБОВИЦКОЙ / ЛИЧНЫЙ АРХИВ Н. КАЛЮЖНОЙ



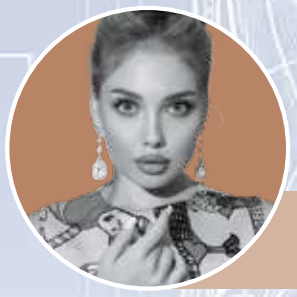
РЕСТОРАН
O·S·T·E·R·I·A
di campagna



+7 (495) 635-48-31
ДЕР. ЖУКОВКА, 74/1
OSTERIAREST.RU

РЕКЛАМА

КОРОВА — УДАЧНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ

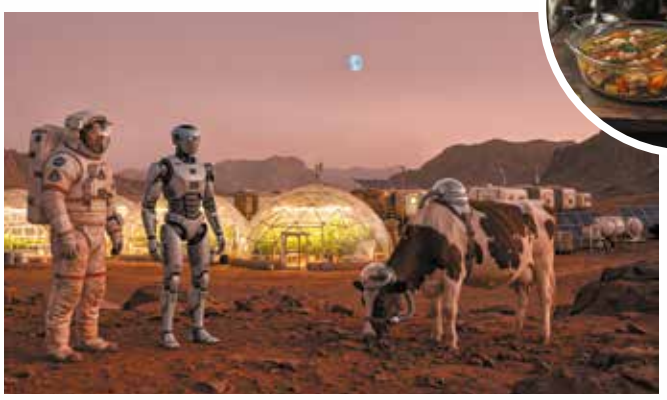


В ФИЛОСОФСКИЕ РАЗМЫШЛЕНИЯ О ТОМ, ПОЧЕМУ ЧЕРЕЗ ТРИСТА ЛЕТ ПЕРВАЯ МАРСИАНСКАЯ КОЛОНИЯ МОЖЕТ СОСТОЯТЬ ИЗ ЛЮДЕЙ, РОБОТОВ И КОРОВ, ПОГРУЗИЛАСЬ НАШ КОЛУМНИСТ **ЕЛИЗАВЕТА ПАВЛОВСКАЯ.**

В московских, питерских ресторанах подают рибай. Мраморный, выдержанный, прямиком с фермы в Австралии. Официант рассказывает про зерновой откорм, соль, добытую в самих Гималаях, и про то, как мясо отдыхало после гриля. Заметьте, никто не спрашивает, как звали корову. Никто не хочет знать.

А потом в ленте появляется фуд-блогер с запечённой говяжьей головой. Язык, щека, глазница. И тут же целый хор: «Как можно? Зачем? Уберите это». Хотя речь про то же самое животное. Просто в одном случае оно аккуратно «упаковано» в рибай, а в другом — лежит на блюде целиком, без прикрас.

Вот в этом всё и дело: современный горожанин не против мяса, он против напоминания о том, что мясо было коровой. Ему комфортно, когда между животным и тарелкой стоит ресторан, или супермаркет,



или рынок. Или красивая упаковка с надписью «фермерское». Корова должна исчезнуть, и желательно до того, как её подадут.

Это не про этику, а про эстетику. Мы научились любить еду, но разучились смотреть на неё прямо. Стейк — это культура, но голова — это варварство. И разница не в мясе, а в том, сколько слоёв маркетинга между нами, людьми, и реальностью.

Индустрия это поняла давно, поэтому в меню дорогих ресторанов есть «томлёная щека» и «язык с соусом из портвейна». Слова подобраны так, чтобы не тревожить: не «голова», а «томлёная часть», не «потроха», а «субпродукты премиум-класса», хотя некоторые рестораны на Большой Никитской вовсе не стесняются выражений. Корова исчезла, но осталось мясо.

А ведь человечество тысячелетиями жило иначе. Из головы варили холодец, ели язык, щёки, мозги, делали студни, заливное, супы, паштеты — и всё это не от дикости, а от практичности. Выбрасывать половину забитого животного считалось безумием. И наоборот: съесть целиком — уважением. К животному, к труду, к земле.

Сейчас всё иначе. Мы сортируем мусор, покупаем бумажные трубочки, говорим о здоровом образе жизни. А при виде говяжьего языка морщим нос. Хотя экологичность начинается не с трубочки, а с простой мысли: если корову забили, глупо делать вид, что большая её часть — неприятный побочный эффект производства стейка.



Есть в этом что-то очень городское. Мы хотим есть мясо и не думать о животном. Хотим носить кожу и не думать о корове. Хотим пить молоко и не думать о том, откуда оно. Комфорт строится на дистанции. Чем дальше от реальности, тем спокойнее.

Ещё недавно, лет пять назад, отказ от мяса был почти религией. Растительное молоко, веганские бургеры, «мясо» из гороха — всё это подавалось как будущее. Опросы того же 2021 года показывали: 36% россиян всерьёз рассматривали переход на растительную пищу. Казалось, это навсегда. Но маятник качнулся. И вот уже врачи в 2026-м говорят обратное: курица и индейка — самое полезное мясо для внешности: витамины A, B, C, H, калий, магний, цинк, железо, фосфор. А более жирные части, например бёдра, идут на пользу коже, укрепляют ногти и волосы. Нежирные сорта — индейка, кролик, телятина — вместе с жирной рыбой замедляют старение кожи. Высказывания изменились от «мясо — это тяжело» до «мясо — это строительный материал для коллагена и эластина». Молодость, упругость, плотность кожи — всё то, за что раньше отвечали кремы и сыворотки, сегодня врачи советуют искать в мясной тарелке.



Корова — удивительное существо. Именно существо, потому что домашняя корова — создание человека, а не природы. Мы живём бок о бок несколько тысяч лет. Она даёт молоко, мясо, кожу, жир, кости, желатин, удобрения. Из неё делали обувь, одежду, ремни, посуду, клей, лекарства. Мы заключили с ней жёсткий, но продуктивный союз. И логично было бы использовать её целиком, а не выбирать два модных куска.



Субпродукты не должны быть экзотикой, они должны стать нормой. И популяризировать их — весьма правильно. Не из сентиментальности, а из уважения к животному, еде и самому процессу.

Не исключено, что через триста лет первая марсианская колония будет состоять из людей, роботов и коров. Потому что, когда человечество наконец полетит осваивать дальний космос, корову, вероятнее всего, возьмёт с собой. И случится это не из-за ностальгии. Просто за несколько тысяч лет выяснилось, что корова — весьма удачная технология. ◉

ФОТО: AI-GENERATED

УХАЖИВАТЬ ПО-АНГЛИЙСКИ



О САДОВЫХ ХИТРОСТЯХ, БЛАГОДАРЯ КОТОРЫМ ОБЫЧНЫЙ ПОДМОСКОВНЫЙ УЧАСТОК МОЖЕТ ПРЕВРАТИТЬСЯ В СТАРИННЫЙ АНГЛИЙСКИЙ ПАРК, – ДИПЛОМИРОВАННЫЙ САДОВОД **АНДРЕЙ КАРАГОДИН.**



Выдающийся русский философ Василий Розанов однажды дал остроумный ответ на «проклятый» русский вопрос «Что делать?». «Как что делать, – отвечал Розанов. – Если это лето – чистить ягоды и варить варенье; если зима – пить с этим вареньем чай».



Ну а осенью? Что делать осенью? Кроме того что любоваться первым инеем на астрах и алеющими листьями девичьего винограда, калины, аронии, бересклета, клёнов – собирать гербарий. И гулять с собакой в лесу – лиловом, золотом, багряном!

Считается, что осенью, от начала до конца листопада, как и весной, можно сажать и пересаживать растения: мол, листва уже не испаряет воду, а корневая система ещё активна – и растение успевает укорениться до того, как войдёт в фазу покоя. Но лично я предпочитаю делать все посадки и пересадки весной, чтобы сразу видеть, как растение прижилось и пошло в рост. А осенью занимаюсь в основном газоном.



Помните популярную в годы перестройки шутку? Русский приехал в Лондон и спрашивает англичанина: «Как вам удалось добиться такого идеального газона?» И тот отвечает: «Триста лет стрижки, сэр». Однако шутка устарела: Лондон нынче арабский город, да и русские туда не летают, как встарь, на уик-энд за покупками и пройтись по кабакам. Но самое главное – мы разобрались: чтобы наши подмосковные газоны стали походить на английские, никаких столетий не требуется, это всё лукавство бывших британских колонизаторов (а бывших их не бывает) – мол, пропасть между нами, белыми людьми, и вами, варварами, составляет века, а поэтому несите нам свои деньги.

Всё, хватит, наслушались этих сказок! Сделать идеальный газон совсем несложно. Главное правило: посеял – постриг – подкормил – полил. В мае – июне, когда рост травы наиболее интенсивный, стрижку газона следует делать два раза в неделю, в остальные месяцы – один раз. Срезанную траву сразу убирать. Стрижка должна сопровождаться внесением комплексного удобрения (азот-фосфор-калий; азот прекращают вносить с июля) и поливом. Удобрения вносят, когда почва влажная, а трава сухая. Полив должен быть глубокий и не слишком частый: лучше поливать обильно, но редко, чем немного сбрызгивать каждый день. В принципе, у нас в Подмосковье с этим, за исключением редких июльских засух, прекрасно справляется сам дождь, так что и никакие системы полива нам не нужны. Если ухаживать за газоном правильно, описанным выше образом, а это, как мы убедились, не бином Ньютона и требует лишь регулярной работы в саду, газонокосилки с хорошо заточенным ножом, верно настроенным по высоте, и копеечных комплексных удобрений, – ничего больше и не потребуется: здоровые газонные травы сами вытеснят прочь всех конкурентов – и будет как в Англии. Ну а осенью, разумеется, надо убирать с газона листья – граблями или ветродуем. Пусть и не сразу – дав им недельку красиво полежать на траве.



А убрав листву, сделайте ещё одну хитрую вещь – посадите прямо под газон луковичные и первоцветы: тюльпаны, нарциссы, гиацинты, крокусы. Сажайте не по одному цветку разных сортов – это типичная ошибка начинающего садовода, – а десятки одного и того же, а ещё лучше – сотни.

Делается это так: вырезаете лопатой «заплатку» в зелёном газоне, поднимаете, рассыпаете под неё горсть луковиц и кладёте дёрн на место. Газон как был зелёным ковром, так и остался, а весной прямо сквозь него прорастут ваши тюльпаны, пролески, крокусы – и сад приобретёт вид старинного парка, за которым ухаживают многие поколения. Таких уже и в Англии днём с огнём не сыщешь! ◉



ФОТО: AI-GENERATED



13–15
НОЯБРЯ
2026

Федерация
Падела
России

ФЕДЕРАЦИЯ
ПАДЕЛА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

JET

КУБОК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ ПО ПАДЕЛУ

ФПР 500

**БОЛЬШАЯ ИГРА.
БОЛЬШИЕ ЭМОЦИИ.**

Jet Arena

Окончание приёма заявок — 11 ноября

РЕКЛАМА