

3



**Прикоснуться к святыне**  
Маршрут принесения  
Казанской иконы Божией Матери  
в Одинцовской епархии.

6



**«Упала в России  
большое будущее»**  
Гендиректор Московской федерации  
падеда Николай Писарев.

7



**Зачем куда-то ехать?**  
Где найти вдохновение для  
обустройства загородного участка –  
садовод Андрей Карагодин.

№17 (135)



газета

# НА НОВОЙ РИГЕ *life*

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

narulevkerigelife

9 СЕНТЯБРЯ 2024

rr-life.ru 16+

@narulevkerigelife

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



РЕКЛАМА

## Галина Ржаксенская

### «ПОДПИСЧИКИ ЦЕНЯТ ИСКРЕННОСТЬ»

*Блогер, телеведущая, участница  
телепроектов, учредитель  
благотворительного фонда  
и мама очаровательной дочки  
рассказала о семейных  
традициях, любимых местах  
на Рублёвке, а также о том,  
за что любит загородную  
жизнь и почему никогда  
не променяет её  
на московскую.*

*стр. 4*

ФОТО: ОЛЬГА ГЛАДКОВА

# НОВЫЙ

МЕСТО СИЛЫ

# ФОРМАТ ЗДОРОВЬЯ

ФИТНЕС • КОСМЕТОЛОГИЯ • РЕСТОРАН

+7 (499) 350-61-57

9 км Новорижского шоссе, БЦ «РигаЛенд» iceboxfitness.ru



РЕКЛАМА



**В МИРЕ**

**Владимир Путин посетил Монголию в честь 85-летия победы советской и монгольской армий на Халхин-Голе.**

Но визит включил в себя не только памятные мероприятия и возложение цветов к памятнику маршалу Георгию Жукову. В результате официальных переговоров страны подписали пакет соглашений о разных сферах двустороннего сотрудничества. Главы государств обсудили важную сферу общих интересов – энергетику, были подписаны документы не только по нефти и газу, но и в области мирного атома. Стороны договорились активизировать реализацию проектов, включённых в программу экономического коридора Монголия – Россия – Китай. Владимир



Путин в свою очередь сообщил о завершении разработки проектной документации газопровода «Союз-Восток», который соединит все три страны.

Теперь монгольское руководство ждут с ответным визитом в России. А в мае следующего года расчёт Вооружённых сил Монголии примет участие в торжественном Параде на Красной площади в честь 80-летия Победы в Великой Отечественной войне. ●

**В РЕГИОНЕ**

**С нового учебного года в Красногорске открылись сразу четыре образовательных комплекса.**

На год раньше запланированного срока принял учеников образовательный центр с математическим уклоном «Полёт» в Павшинской пойме. В новую школу пошли 2 043 ученика, из них 333 первоклассника.



В комплексе также заработали и два дошкольных отделения: на 120 мест при основном здании и на 155 мест в ЖК «Спутник».

Поздравить школьников с началом нового учебного года в «Полёт» приехал губернатор Подмосковья Андрей Воробьёв.

2 сентября торжественные линейки впервые прошли ещё в трёх окружных образовательных центрах. В ЖК «Красногорский» заработал учебный комплекс «Лидер» на 900 мест для школьников и 150 мест для детского сада. В ЖК «Отрада» для ребят открылась одноимённая школа на 1 375 мест. А в жилом комплексе «Пятницкие кварталы» за парты нового образовательного центра «Сабурово» сели 825 ребят. ●



**1 085 000 ДЕТЕЙ ПОШЛИ 2 СЕНТЯБРЯ В ШКОЛЫ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ.**

**ЭТО НА 38 000 ДЕТЕЙ БОЛЬШЕ, ЧЕМ В ПРОШЛОМ ГОДУ, И РЕКОРДНЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ ДЛЯ РЕГИОНА.**

**ПО-СОСЕДСКИ**

**Проект реконструкции центра Истры победил на конкурсе.**

План благоустройства исторической части Истры, в том числе площади Революции с прилегающими общественными территориями, был представлен на Всероссийском конкурсе лучших проектов по созданию комфортной городской среды в малых городах и исторических поселениях. Администрация округа и авторы проекта с успехом его защитили и получили на реализацию федеральный грант в размере



чуть более 90 млн рублей. Данная архитектурная реконструкция позволит возродить исторический центр Истры, объединить разрозненные участки городской инфраструктуры, а также создать единый пешеходный маршрут, включая уже благоустроенную улицу 15 лет Комсомола. ●

БОЛЬШЕ ЕЖЕДНЕВНЫХ НОВОСТЕЙ НА НАШИХ КАНАЛАХ

@narublevkerigelife

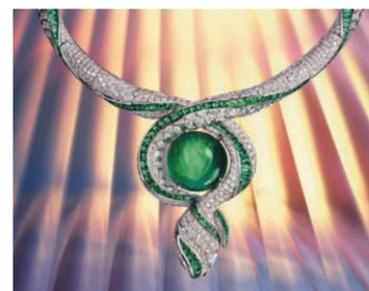
go.rr-life.ru

**ТРЕНДЫ**

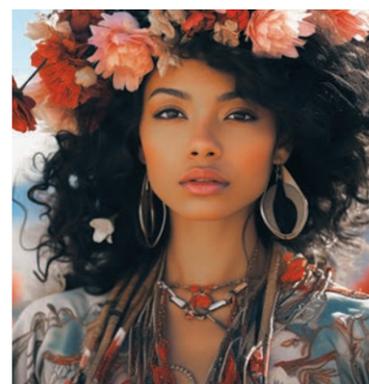
**Украшения**



**Мягкий металл.** Создатели украшений вернулись к тренду на «неидеальность». Хаотично изогнутые формы выглядят очень эффектно. ●



**Анимализм.** В этом сезоне дизайнеры настаивают, чтобы модницы носили что-то из классики ювелирного искусства – серёжки-бабочки, ожерелье-змею, кольцо-лошадь. ●



**Этнические мотивы** снова в тренде. Украшения африканских племён: массивные бусы в несколько рядов, широкие колье-чокеры, серьги-конго – это интуитивное возвращение к истокам цивилизации. ●

**СОБЫТИЯ**



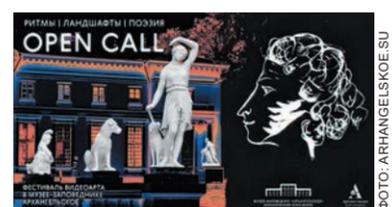
13 сентября в культурном центре «Хлебозавод №9» состоится фестиваль креативных индустрий G8. Более 3 000 гостей и экспертов превратят площадку в бурлящий нетворкинг для обмена идеями и создания новых проектов.



14 сентября в Москве пройдёт осенний велофестиваль. Это хорошая возможность встретиться с друзьями, коллегами и активно провести время с семьёй. Маршрут заезда будет опубликован на сайте mosvelofest.ru



14–15 сентября VK приглашает на московский «Фандом Фест». В программе: чемпионат K-pop Cover Dance, конкурс косплееров, презентация новых комиксов, фильмов, сериалов и аудиокниг, паблик-токи, мастер-классы.



22 сентября музей-заповедник «Архангельское» приглашает на кинофестиваль «Ритмы. Ландшафты. Поэзия». Посетители заповедника смогут увидеть конкурсные и внеконкурсные фильмы в жанре видеоконкурса, музыкального и фешен-видео.

Media & Publishing

**NESTOR НА НОВОЙ РИГЕ LIFE**

Издатель Яна Менчук  
 Главный редактор Яна Юрьевна Менчук  
 Редакционный директор Илья Кремер  
 Выпускающий редактор Екатерина Вукова  
 Редакторы Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко  
 Корректор Татьяна Пичурина  
 Арт-директор Марина Развожаева  
 Дизайнер Никита Стеценко  
 Коммерческий директор Светлана Бадаева  
 Департамент рекламы Ольга Станович, Максим Проколушенко, Юлия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина  
 Департамент маркетинга Мария Белкина  
 Департамент логистики Лу Ли, Борис Волков  
 Над номером работали: Анастасия Антонова, Екатерина Гусева, Яна Корчагина, Ольга Сомова, Светлана Прохотова, Валерия Рытвина, Надежда Гуськова, Андрей Карагодин, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.

**«На Новой Риге life»**

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ №50-02479 от 20.06.2017г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 15 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 17 (135) подписан в печать 6.09.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Елизаринский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4Н-6-э/э/э, этаж 311-часть. № ДБ-00004408 от 04 сентября 2024 г.

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

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

www.rr-life.ru

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

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

ФОТО: MOSREG.RU

ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

ФОТО: MINBLAG.MOSREG.RU

ФОТО: ZOLOTOS55.RU

ФОТО: BULGARI.COM

ФОТО: RU.FREEPIK.COM / GRMARC

ФОТО: GBART

ФОТО: MOSVELOFEST.RU

ФОТО: TYPICAL-MOSCOW.RU

ФОТО: ARHANGELSKOESU

## Код ДУРОВА

Русский Цукерберг: свобода слова или 20 лет тюрьмы?

24 августа Павла Дурова, основателя «ВКонтакте» и Telegram, задержали сразу после того, как его джет приземлился в Париже. Дурову предъявлены обвинения в терроризме, отмывании денег и распространении детской порнографии. По мнению следствия, Павел Дуров причастен ко всем преступлениям, которые происходили с помощью его платформы. Причина такого обвинения – отказ Дурова дать доступ западным спецслужбам к перепискам в его мессенджере. Если вина будет доказана, основателю Telegram грозит до 20 лет лишения свободы.

Интересно, что, несмотря на статус персоны нон грата во Франции, Дуров всё же приземлился в Париже. Правда, по сообщениям некоторых источников, его самолёт попытался изменить траекторию полёта всего за 20 минут до посадки.

Арест вызвал волну обсуждений не только в Европе, но и в России. Вице-спикер Госдумы Владислав Даванков потребовал немедленного освобождения Дурова. А Министерство иностранных дел России начало работу по урегулированию ситуации ещё до поступления официального запроса. Сейчас дело Дурова находится на стадии расследования с возможной перекалфикацией обвинений. Предприниматель был отпущен под залог с запретом покидать Францию. Ему необходимо дважды в неделю

отмечаться в полиции. Все его паспорта изъяты. Как сообщают источники, сейчас Дуров ищет жильё в центре Парижа.



ФОТО: TON.ORG

Задержание основателя Telegram сразу отразилось на рынке: курс его криптовалюты Toncoin сильно просел.

Какие бы подводные камни ни существовали в этом деле, все специалисты сходятся в едином мнении: задержание Павла Дурова – это не просто уголовное дело против бизнесмена, а новый прецедент в глобальной игре технологий, политики и финансов. На кону стоят не только судьбы отдельных людей, но и будущее свободы слова в мировом интернете. ●

## Прикоснуться к СВЯТЫНЕ

*Всероссийский молебен о Победе – общероссийское принесение Казанской иконы Божией Матери пройдёт в храмах Одинцовской епархии.*

Московский список Казанской иконы Божией Матери – икона Русских Побед. Искусствоведы относят написание этого образа примерно к 1580 году. В годы Смутного времени Казанская икона стала полковым образом народного ополчения Минина и Пожарского и в 1611 году была принесена под занятую польско-литовскими интервентами Москву. Именно через эту икону после



ФОТО: PALOMNIKOFFICIAL.RU

трёхдневной молитвы и поста всего русского войска осенью 1612 года Пресвятая Богородица помогла освободить Москву от захватчиков.

Организатором Всероссийского молебна о Победе – общероссийского принесения Казанской иконы Божией Матери – по благословению Святейшего Патриарха Кирилла выступает Комиссия Русской Православной Церкви по развитию паломничества и принесению святынь при содействии руководства регионов России и организационной поддержке Всемирного русского народного собора и фонда «Царьград».

Новообретённая чудотворная святыня уже отправилась по десяткам городов России. В Одинцовской епархии образ будет находиться с 15 по 17 октября.

В дни пребывания образа Царицы Небесной в храмах Одинцовской епархии пройдут молебные пения с чтением акафиста Божией Матери. ●



Принесение Казанской иконы Божией Матери в храмы Одинцовской епархии:

- с 15 октября по 16 октября  
Георгиевский собор, г. Одинцово
- 16 октября  
Никольский Собор в Павшинской пойме, г. Красногорск
- 17 октября  
Храм Святого Луки Симферопольского на территории госпиталя № 3 им. А. А. Вишневого
- 17 октября  
Михайло-Архангельский храм, г. Краснознаменск

НА НОВОЙ РИГЕ *life*

ESTATE MALL

0+

NEW SEASON

осень – зима/24

31/08  
FAMILY DAY

- КАВЕР-ГРУППА REPLAY
- ДЕТСКАЯ АНИМАЦИЯ
- МАСТЕР-КЛАСС ПО КОКТЕЙЛЯМ
- ПРЕЗЕНТАЦИЯ ОСЕННЕГО МЕНЮ
- ПРИЗЫ И ПОДАРКИ

07/09  
БЛАГОТВОРИТЕЛЬНЫЕ ЧТЕНИЯ

- АЛЕКСАНДР ЦЫПКИН
- СЕРГЕЙ БУРУНОВ

А также

- ОТКРЫТИЕ DANCE STUDIO BY CROCUS FITNESS
- ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ ROYAL ESTATE
- ОТКРЫТИЕ СТОМАТОЛОГИИ BAMBINO

СЛЕДИТЕ ЗА РАСПИСАНИЕМ  
НА САЙТЕ ESTATEMALL.RU

МО, д. Захарово,  
ул. Заречная, 45А

РЕКЛАМА, ООО «КРУФ-2001». НОВЫЙ СЕЗОН,  
ДЕНЬ СЕМЬИ, ТАНЦЕВАЛЬНАЯ СТУДИЯ, БАМБИНО

# Галина Ржаксенская

## «ПОДПИСЧИКИ ЦЕНЯТ ИСКРЕННОСТЬ»

► Галина, широкую известность тебе, несомненно, принесли съёмки в проекте «Холостяк» с Тимуром Батрутдиновым, где ты стала одной из самых популярных участниц. В чём секрет?

Я единственная девушка в мире, которая участвовала в «Холостяке», дошла до финала и ни разу не поцеловалась с героем. Только представьте: шоу выходило практически в каждой стране, несколько сезонов. В России их было всего 8, а где-то и по 20, по 30 сезонов, а я была и остаюсь уникальной, правильной

девушкой с принципами, которой важно раскрываться, когда выбор уже сделан. Я думаю, этот факт – отсутствие поцелуев с главным героем – очень удивил зрителей.

► У нас в обществе так сложилось, что мужчина первый проявляет инициативу и добивается своей избранницы. В этом шоу всё наоборот. Тяжело было дойти до финала?

Да, так должно быть всегда: не ты добиваешься мужчину, а он тебя. Есть

мнение, что на проекте, когда много девчонок, инициативу должна проявлять каждая, чтобы герой её заметил. Я этого не делала: это мужчина должен добиваться внимания женщины, а не наоборот. Поэтому к Тимуру Батрутдинову я была расположена, но сделала всё, чтобы ему хотелось добиваться меня. И он это чувствовал – сказал мне об этом в финале: «Меня не покидало ощущение, что я пытался тебя завоевать». Наверное, именно поэтому с Тимуром мы в прекрасных отношениях до сих пор.

► Сейчас ты блогер, ведущая, бизнесвумен и прекрасная мама. Как удаётся совмещать эти роли? Ведь иногда люди встают перед выбором: карьера или материнство...

Я за баланс: я счастлива, когда реализуюсь и в семье, и в карьере. Если понимаю, что в какой-то момент мне важнее быть с дочерью, я, конечно, выберу её. А как совмещать? Иногда бывает сложно, но если ты чётко всё для себя решила, то всегда сделаешь правильный выбор.

► Ты выглядишь отлично. Есть какой-то секрет красоты и хорошей формы?

Спасибо родителям. Меня научили самому важному – прислушиваться к себе. Я никогда не сталкивалась с лишним весом: всегда мало ела, и семья не настаивала на изменении моих привычек. Я люблю спорт, веду активный образ жизни. Мама личным примером показывала, как ухаживать за собой. Сейчас я стараюсь сформировать правильные привычки у дочери.

► Твоей дочке 6 лет, приближается новый учебный год. Ты знаешь, как заинтересовать ребёнка учёбой? Уже определились, в какую школу пойдёте?

Заинтересованность ребёнка зависит от того, как ему подают материал.

Именно поэтому и родителям стоит быть максимально включёнными: показывать, что учиться – это интересно, и выбирать педагогов, которые поддержат ребёнка в его жажде знаний.

Моя дочь Лиза учится в технолицее им. В. И. Долгих, это одна из самых крутых образовательных систем – сад и школа. Это непросто: у детей постоянные срезы знаний, тестирования. Если ребёнку тяжело даётся программа или он не мотивирован, с ним могут попрощаться в середине учебного года. При этом команда педагогов максимально вовлечена в процесс, они умеют заинтересовать ребёнка. У Лизы

много дополнительных занятий: живопись, балльные танцы, гимнастика, шахматы. Это её выбор, ей нравится всё, она не готова пожертвовать каким-то из своих увлечений.

► Есть у вас семейные традиции?

Любимая семейная традиция – встречать праздники вместе. У нас это

целый процесс: украшаем дом, вместе готовим ужин, вспоминаем какие-то моменты из прошлого или мечтаем о будущем. Ещё обожаем играть в настольные игры – у нас их очень много. Это всегда такой заряд позитива: мы можем сидеть часами, смеёмся, спорим – кайфуем каждую минуту вместе.

► У тебя больше миллиона подписчиков. Наверняка у тебя бывают дни, когда ты не в настроении или произошло что-то неприятное. Но надо делать пост или выходить общаться в life. Что помогает собраться с силами и настроиться на позитив?

Я обычный человек: бывает, что ничего не хочется и нет настроения. Моя аудитория знает: я всегда с ними честна, могу сказать, что не в духе. При этом никогда не плачу в сториз: это не в моих принципах. Если нет желания снимать контент, я просто этого не делаю. При этом я очень отходчивая – не могу долго оставаться в плохом настроении. Мои подписчики очень ценят такую открытость.

► Ты сторонница загородного образа жизни. Почему?

Жить за городом – это наслаждаться природой, это возможность погрузиться в свои мысли. У нас дом с огромными окнами – много света, пространства и воздуха. Я в любой момент могу выйти на террасу с чашечкой кофе, это невероятные ощущения. Позволить себе такую роскошь в городе вряд ли можно.

► Назови свои любимые места у нас на Рублёвке или Новой Риге.

У нас на Новой Риге и Рублёвке своя жизнь. Всё в 10 минутах от дома, это безумно удобно.



ФОТО: ЛЮБОВЬ СУББОТИНА



ФОТО: ЛЮБОВЬ СУББОТИНА



ФОТО: ДАРЬЯ ТУЧИНА

Мне нравится мой фитнес-центр Crocus fitness, недавно открыла для себя там занятия танцами и тренировки в шёлковых гамаках. Мы с дочкой посещаем спортивный центр Jet arena. Пока Лиза занимается гимнастикой, я могу параллельно находиться на тренировке по паделу. С дочерью любим посещать верёвочный парк «FunGrad Новая Рига». Очень нравится парк «Шипкин лес» – там огромная и очень классная



ФОТО: ОЛЬГА ГЛАДКОВА



ФОТО: АЛЕНА ТОРШЕНЕВА

детская площадка. И, кстати, тоже есть верёвочный парк. Ресторан Shore House Village, Boston, Milano, «Сыроварня Новая Рига» – это всё в пяти минутах от меня, там очень вкусно, обожаю! И конечно, наша «Кофемания» – всегда беспроектный вариант. ●

Беседовал Роман Кузнецов

## СПОРТ-ОКТАВА к Надежде Петровой

В продолжение серии интервью со спортсменами – российская теннисистка, победительница двух итоговых чемпионатов WTA, бронзовый призёр Олимпийских игр в Лондоне, обладательница Кубка Федерации и Кубка Хопмана в составе сборной России, экс третья ракетка мира в одиночном и парном рейтинге, основательница детской школы большого тенниса в Москве.

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

В детстве я любила представлять себя врачом. Мне доставляло удовольствие помогать людям, за кем-то ухаживать, присматривать – видимо, это близко моей

натуре.

### 2. Что стало главной причиной, по которой вы пришли к профессиональному занятию спортом?

Я родилась и выросла в спортивной семье. Мои родители – легкоатлеты:

мама – бронзовый призёр Олимпийских игр 1976 года, заслуженный тренер СССР, папа – заслуженный тренер РСФСР. В детстве я часто бывала на легкоатлетических стадионах и чувствовала, что это мой жизненный путь. Так и случилось.

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

Я люблю быть на природе, люблю выходить в город, встречаться с друзьями, ходить в театр. Так как я мама и у меня замечательная дочка, стараюсь выходные дни проводить вместе со своей семьёй.

### 4. Что вы считаете самым сложным на пути к спортивному успеху?

Самое сложное на пути к успеху – это преодоление себя и готовность на 100 % отдаться спорту, жертвуя многими жизненными вещами.

### 5. Расскажите о последней прочитанной книге.

Я очень люблю захватывающие книги Дэна Брауна. В них все собы-

тия происходят в разных городах, и в большинстве этих городов я была. Это даёт ещё большее восприятие прочитанного. Иногда очень интересно пройтись по тем местам, которые он описывает. Последняя его книга, прочитанная мною, – «Происхождение».

### 6. Какие у вас самые любимые направления для путешествий?

Я люблю посещать необычные места. Моя самая незабываемая поездка – это Перу, где я поднялась на Мачу-Пикчу. Я побывала в 51 стране, но когда мы поднялись на ту самую вершину и я увидела всю

эту красоту, у меня захватило дух и появились слёзы на глазах.



### 7. Назовите самое невероятное событие в своей обычной и спортивной жизни.

В обычной жизни – рождение дочери, а в спортивной – возможность подняться на пьедестал в паре с Марией Кириленко в Лондоне, выиграть бронзовую медаль на Олимпийских играх.

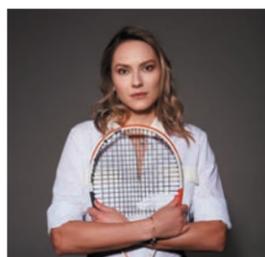
### 8. Назовите свой девиз по жизни.

«Никогда ни о чём не жалей... И не оглядываясь на прошлое, не пытайтесь заглянуть в будущее, живи настоящим!»

Беседовала

Надежда Гуськова

[nadezda\\_guskova](https://nadezda_guskova)



Полную версию интервью читайте на [rr-life.ru](https://rr-life.ru)

## Dolce vita

22 августа в ресторане Millennium прошла торжественная церемония награждения победителей премии «Посёлок года».

Победителем в почётной номинации «Лучший мультиформатный посёлок» стали Павловы Озёра от застройщика «Агидель». Победа этого посёлка премиум-класса – признание заслуг девелопера в создании комфортной загородной среды, организации полноценной и развитой инфраструктуры для жителей с зачастую очень непохожими запросами в отношении посёлка и домовладения.



Павловы Озёра находятся в 14 км от МКАД по Новорижскому шоссе, на берегу чистого озера, в одном из красивейших и экологически чистых мест Подмосковья. Классические архитектурные решения, продуманные удобные планировки, использование современных строительных материалов, высокое качество работ и бережный подход к первозданной природной среде, а также развитая социальная инфраструктура и инженерные коммуникации делают этот посёлок премиум-класса идеальным местом для комфортной жизни всех, кто привык выбирать лучшее.





ПОБЕДИТЕЛЬ  
ПОСЁЛОК  
ГОДА  
2024



*Жить наслаждайся!*

**ЭЛИТНЫЙ ПОСЁЛОК У ОЗЕРА  
КП «ПАВЛОВЫ ОЗЁРА», 14 км от МКАД**

+7 (495) 152-70-70 • PAVLOVY-OZERA.RU



## Николай Писарев «У ПАДЕЛА В РОССИИ БОЛЬШОЕ БУДУЩЕЕ»

Гендиректор Московской федерации падела Николай Писарев – о том, как развивается в нашей стране молодой для неё вид спорта.

► Николай, в этом году исполняется пять лет с момента внесения во Всероссийский реестр видов спорта новой дисциплины – падела. Давно покоривший всю Европу, теперь он стремительно завоёвывает популярность и в России. Расскажите, как вы сами увлеклись этой игрой и как этот вид спорта развивается в нашей стране?

Практически все профессиональные спортсмены, помимо основного, профильного спорта, занимаются каким-то вторым – для души. У кого-то это хоккей, плавание. Для меня вторым после футбола спортом всегда был большой теннис. Но с возрастом



играть в него становится всё тяжелее: нужно много и быстро передвигаться по большому корту. Падел же физически легко доступен для людей любого возраста. Это такой собирательный образ ракеточных видов спорта, объединивший в себе компоненты и из большого тенниса, и из сквоша, и из пинг-понга.

В большой теннис сложно играть, если ты длительное время не занимался с тренером, который поставит тебе удар и подачу. В падел же люди с практически любой физической подготовкой начинают играть с третьей тренировки, при этом они получают удовольствие от игры и прогрессируют. А ведь наблюдать свой собственный прогресс – это самая большая мотивация для того, чтобы продолжать занятия.

С паделом я познакомился ещё будучи играющим футболистом. Я начал играть в него в Испании, где он очень популярен. Сам же вид спорта был придуман в Мексике в 1969 году и затем достаточно быстро распространился по всей Латинской Америке, отсюда со временем попав в Европу. Многие наши соотечественники, познакомившись с паделом в Европе, расстраивались, что он не развивается у нас в стране. Поэтому в 2018 году мы с Александром Александровичем Алаевым, который сейчас является президентом Российской премьер-лиги по футболу, привезли первые корты для падела в Москву и установили их на Филых. Создав федерацию, мы подали заявку на регистрацию этого вида спорта у нас в стране. И в конце 2019-го Министерство спорта РФ внесло падел во Всероссийский реестр видов спорта.

Дальше мы стали искать единомышленников, которым этот вид спорта нравился, и проводить любительские турниры. Постепенно стали появляться новые корты и клубы. Кстати, одни из первых падел-корт появились на Новой Риге – в комплексе JetArena.

Но мы понимали, что для развития профессионального спорта нужно официально аккредитованное объединение, и вот этим

летом наша Общероссийская общественная организация «Федерация падела России» получила аккредитацию Минспорта. Президентом федерации стал Алексей Золотарёв, а в состав её правления также вошли Александр Алаев, я, Алексей Сорокин



и Полина Юмашева. На данный момент у федерации есть 25 региональных отделений. Я возглавляю московское подразделение.

Сейчас падел активно развивается, растёт число любителей этого вида спорта, появляются новые корты, готовятся аккредитованные тренеры,

планируется к открытию центр подготовки профессиональных спортсменов, который позволит создать нашу сборную команду, которая сможет выступать на международных соревнованиях. Вообще, я уверен, что у падела большое будущее в России. Он очень быстро влюбляет в себя.

► Как сейчас обстоят дела с тренерским составом для падела в России?

Это очень важный вопрос. Действительно, сейчас одна из ключевых задач Федерации падела России – это подготовка квалифицированных тренеров по европейской методике. Ведь если у взрослого человека или ребёнка появится интерес к падел-теннису, он столкнётся с проблемой: кто его будет обучать? Сейчас ещё нет аккредитованных тренеров по паделу. Тренируют в основном приезжие специалисты, и родители не всегда могут оценить их уровень подготовки.



Поэтому федерация должна заняться лицензированием тренеров, разработкой методик обучения. Тогда те, кто захочет играть в падел, будут уверены, что их тренирует профессионал, и это будет способствовать в том числе развитию детского падел-тенниса в России.

► В каких турнирах уже сейчас могут принять участие любители падела?

Календарь соревнований уже довольно насыщенный, и турниры проходят каждый месяц. Всю информацию о них можно найти на сайте федерации. Одним из ярких примеров является открытый звёздный турнир Bandeja Cup, на который мы приглашаем медийных лиц, чиновников и бывших спортсменов. Так, в недавнем турнире приняли участие Евгений Алдонин, Анастасия Пивоварова, Алан Дзагоев и другие звёздные представители мира спорта. Это очень помогает популяризировать игру.

### ДОСЬЕ



**Николай Писарев** – советский и российский футболист, нападающий, тренер. Мастер спорта СССР. Один из организаторов любительских турниров по футболу на «Кубок Рублёвки» в 2008–2013 гг. Сейчас – член тренерского штаба сборной России, генеральный директор РФСОО «Федерация Падел Рус в г. Москве».

► Кстати, многие известные участники Bandeja Cup – амбассадоры детско-футбольного фестиваля «Чемпионат Победителей», который проводит благотворительный фонд «Ветер Добрых Перемен». Скажите, насколько важно вовлекать детей в спортивную жизнь?

Безусловно, поддержка детского спорта – это крайне важная задача. Дети – это наше будущее, и мы должны делать всё возможное, чтобы вовлекать их в активный образ жизни. Неважно, футбол это, хоккей, теннис или падел-теннис – любые спортивные занятия пойдут на пользу их здоровью и развитию.

Важно также, чтобы и бизнес поддерживал различные турниры и другие инициативы, связанные с популяризацией спорта среди молодёжи. Это не только социально ответственно, но и выгодно в долгосрочной перспективе, ведь именно эти дети станут активными гражданами страны. Так что помощь детскому спорту – это инвестиция в здоровое и счастливое будущее нашей страны. ●

Беседовал Евгений Королёв



## Зачем КУДА-ТО ЕХАТЬ?

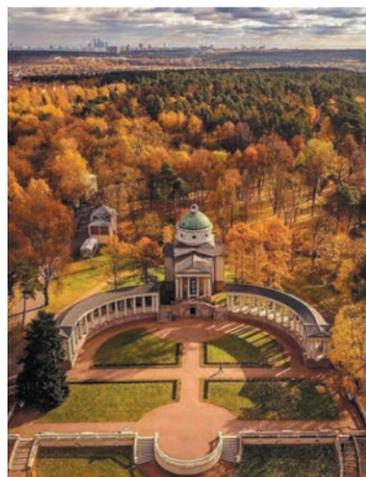
О том, где найти вдохновение для обустройства красивого загородного участка, – историк и дипломированный садовод **Андрей Карагодин**.

Лет шесть-восемь назад, как только в октябре заканчивался краткий подмосковный сезон садовых работ, я устремлялся в аэропорт, а оттуда – в Европу, чтобы смотреть на осеннюю окраску её садов.

Помню, как-то мы шли с фотографом Михаилом Розановым по знаменитым садам Боболи во Флоренции в раннем декабре, под сенью огромных опадающих гинкго, и напевали мотив Розенбаума про ковёр из жёлтых листьев. Так родилась наша выставка «Натурфилософия» о великих садах и парках Европы.



картина». Павловск считают вообще лучшим образцом «английского» парка во всей Европе – и особенно пронзительной его пейзажная меланхолия становится именно осенью. Впрочем, и у нас на Рублёвке есть выдающиеся осенние виды – взять хотя бы медно-золотые от облетающих иголок двухсотлетние лиственницы парка в Архангельском. Посаженные, казалось бы, слишком тесно, в двух-трёх метрах друг от друга, они образуют идеальные в своём природном несовершенстве кулисы для изящного дворца Голицыных-Юсуповых на холме над Москвой-рекой...



Помню сад в голландской глуши ещё одного садового новатора – знаменитого Пита Удольфа. Это он придумал разбивать в центре современных городов, среди небоскрёбов из стекла и бетона, оазисы с буйством многолетников, трав, полевых цветов, которые на контрасте дают жителю мегаполиса чувство покоя и воли. Самый известный из таких садов – парк Хай-Лайн в Нью-Йорке, но вдохновлены методом Удольфа и наши московские «Музеон» с «Зарядьем». Сад вокруг дома Удольфа в голландской деревушке Хюммело – его творческая лаборатория. Я был там октябрьским прозрачным утром, когда отцветшие многолетники стояли, покачиваясь, на фоне окрестных зелёных полей. На первый план выходил не цвет, а структура растения, совершенство форм, созданных самой природой. Сам Удольф не раз говорил, что его любимый аспект сада – именно осенний.

А фирменная буковая рыжина осенних баварских гор! И среди них – идеально круглое альпийское озеро Айбзее у подножия горы Цугшпитце в окрестностях Гармиш-Партенкирхена. Или замок безумного короля Людвига II – Нойшванштайн, плывущий в облаках среди поросших лесом зелёно-рыжих гор (именно таким его и показал в заставке своих мультфильмов видный масон Уолт Дисней).

Да много чего ещё можно вспомнить. «Не говори с тоской: их нет; но с благодарностью: были!» – любил цитировать Жуковского в таких случаях мой покойный друг, основатель и главред «На Рублёвке» Эдуард Дорожкин.



Что же делать нам, любителям осенней красоты садов, теперь, когда ехать в Европу долго, дорого, да и не очень (и это, на мой взгляд, прежде всего!) прилично по морально-этическим соображениям? «Очень просто», – отвечу я вам. Надо вспомнить про великие сады, которые разбили под Петербургом Пётр I и Екатерина II.

Вот в них и надо ехать нынешней осенью. Номер один, конечно, Павловск, про который писал тот же Жуковский: «Иду под рощею излучистой тропой; //Что шаг, то новая в глазах моих

Да и в своём рублёвском саду вы можете добиться эффекта не хуже: благо почти все те растения, дивиться осенней окраске которых мы десять лет назад летали в Европу, за это время стали доступными и у нас, прошли акклиматизацию и преспокойно продаются в питомниках. Это и превращающийся осенью в ярко-малиновый шар бересклет крылатый, и дуб красный, и разнообразные американские клёны, и гинкго – самое древнее дерево в мире с непривычными треугольными листочками, которые осенью ловят на счастье, и даже небольшие японские клёны – они тоже, как выясняется, могут у нас расти и зимовать.

Ну и зачем нам куда-то ехать? Ведь, как ни крути, самое главное путешествие в нашей жизни – это дорога к самому себе. ●



# Выбери отдых своей мечты!



[www.ambitour.ru](http://www.ambitour.ru)

Адрес: ТЦ Барвиха Luxury Village  
8-й км Рублево-Успенского шоссе,  
114, стр. 2

Coral Travel Elite Service  
(ООО «Амбигур»)  
Тел. +7(495)120-11-51  
Моб. +7(962)958-77-00

## 🎵 Концерты и шоу



ВЫБОР РЕДАКЦИИ

### БОЛЬШОЕ ШОУ ИЛЛЮЗИЙ

13 ОКТЯБРЯ | 17:00 | 6+

Подарите себе и любимым настоящее волшебство! Двери в удивительный мир, наполненный магией и невероятными чудесами, для вас откроют сильнейшие фокусники мира, финалисты международных фестивалей, звёзды телевизионных конкурсов и шоу.

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



### ИРИНА ОРТМАН

26 СЕНТЯБРЯ | 20:00 | 0+

Любимые хиты в новом звучании, премьеры песен и музыкальные откровения в программе «Здравствуй, счастье».

Билеты от 1 500 руб.  
Центр прототипирования «Тон»  
proto.axu.ru



### ШОУ СВЕТАНЫ ХОРКИНОЙ «ОРБИТА»

27 ОКТЯБРЯ | 19:00 | 0+

Оригинальная гимнастическая постановка, наполненная смыслом и любовью к спорту.

Билеты скоро в продаже.  
«ВТБ Арена»  
vtb-arena.com



КИТАЙСКИЙ АКРОБАТИЧЕСКИЙ ШОУ-БАЛЕТ SWAN

### «ЛЕБЕДИНОЕ ОЗЕРО»

20–21 СЕНТЯБРЯ | 19:00 | 6+

Гастроли Гуанчжоуской акробатической труппы Китая приурочены к 75-летию дипломатических отношений между нашими странами.

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



### ВЛАДИМИР ПРЕСНЯКОВ

16 НОЯБРЯ | 20:00 | 12+

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

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



### «УДАЧНЫЕ ПЕСНИ»

29 СЕНТЯБРЯ | 18:00 | 12+

Этой осенью будет жарко. Любимый концерт всех слушателей «Радио Дача» развернётся до новых грандиозных масштабов!

Билеты от 1 500 руб.  
Live Арена  
livearena.ru



### «МУЗЫКА МИРОВОГО КИНО»

2 НОЯБРЯ | 20:00 | 6+

Самые известные мелодии из культовых кинокартин в исполнении Симфонического оркестра.

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



СОЛЬНЫЙ КОНЦЕРТ

### ИВАН БЕССОНОВ

14 СЕНТЯБРЯ | 17:00 | 12+

Произведения композиторов эпохи романтизма Франца Шуберта, Роберта Шумана и Феликса Мендельсона.

Билеты от 950 руб.  
Музей «Новый Иерусалим»  
njerusalem.ru



ЮБИЛЕЙНЫЙ КОНЦЕРТ

### «КАЛИНОВ МОСТ»

26 СЕНТЯБРЯ | 20:00 | 16+

Одна из ключевых групп русского рока выступит на сцене с юбилейной программой «Лучшие песни».

Билеты от 1 200 руб.  
Vegas city hall  
vegas-hall.ru



### МУЗЫКА ТУРЕЦКИХ СЕРИАЛОВ

10 ОКТЯБРЯ | 19:00 | 6+

Музыка в исполнении симфонического оркестра, любимый артист на расстоянии вытянутой руки.

Билеты от 1 500 руб.  
«Live Арена»  
livearena.ru



### ДИСКОТЕКА

13 СЕНТЯБРЯ | 19:00 | 16+

Грандиозное музыкальное, танцевальное, песенное шоу, в котором примут участие звёзды разных поколений.

Билеты от 2 000 руб.  
Концертный зал «Москва»  
moscow-hall.ru



### JONY

28 СЕНТЯБРЯ | 22:00 | 18+

Завоевав сердца миллионов фанатов треками «Комета», «Никак», «Титры», сегодня Jony прочно стоит на пьедестале почёта.

Билеты от 5 500 руб.  
Soho Event Hall  
sohorooms.com



### МИРОВЫЕ ХИТЫ ОПЕРЫ И МЮЗИКЛА С ОРГАНОМ

14 НОЯБРЯ | 20:00 | 6+

Два жанра вокальной музыки сольются в одном концерте.

Билеты от 800 руб.  
Англиканская церковь Святого Андрея  
moscowanglican.org



### ЭЙНАУДИ. КОНЦЕРТ ПРИ СВЕЧАХ

19 СЕНТЯБРЯ | 19:00 | 6+

На концерте струнного квартета «Мелодион» всех ждёт мерцание сотен свечей и чарующие звуки.

Билеты от 1 500 руб.  
Концертный зал им. Архиповой  
mosconsv.ru



**АЛСУ С СИМФОНИЧЕСКИМ ОРКЕСТРОМ**

16,17 ОКТЯБРЯ | 19:00 | 12+

Сцена ММДМ превратится в оазис чувственности и красоты, где свой талант раскроет одна из самых ярких звезд российской эстрады.

Билеты от 2 000 руб.  
Московский международный дом музыки  
mmdm.ru



«ДВА ПО ПЯТЬДЕСЯТ»

**КОНСТАНТИН ХАБЕНСКИЙ И АЛЕКСАНДР ЦЫПКИН**

9 ОКТЯБРЯ | 20:00 | 18+

Одна из лучших программ «Беспринципных чтений» – «Два по пятьдесят» при участии мэтров театральной сцены.

Билеты от 4 000 руб.  
Московский международный дом музыки  
mmdm.ru



**АНИ ЛОРАК**

26 ОКТЯБРЯ | 19:00 | 12+

Новая программа популярной артистки поразит зрителей настоящим музыкальным таинством, которое перенесёт публику в волшебную атмосферу гармонии и красоты.

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



**СЕРГЕЙ ЛАЗАРЕВ**

19 ОКТЯБРЯ | 19:00 | 16+

Сергей Лазарев один из самых гастролирующих артистов российской эстрады, многогранный, талантливый певец подарит зрителям свою новую шоу-программу «Я не боюсь».

Билеты от 2 500 руб.  
«Live Arena»  
livearena.ru



**БАСТА**

12 ОКТЯБРЯ | 22:00 | 18+

Без сомнения, Баста – это эпоха. Он не стесняется музыкальных экспериментов, может проехать туром по стране с собственной рок-группой и ему не важен размер сцены.

Билеты от 7 500 руб.  
Soho Event Hall  
sohorooms.com



**ВЛАДИМИР КУЗЬМИН**

15 СЕНТЯБРЯ | 20:30 | 18+

Его лиричные песни имеют свой собственный характер, а ни с чем не сравнимая манера исполнения позволяет собирать аншлаги.

Билеты от 2 400 руб.  
Джаз-клуб «Союз Композиторов»  
ucclub.ru



**ШОУ ЛЕОНИДА ОВРУЦКОГО**

21 СЕНТЯБРЯ | 20:00 | 12+

Любите женщину в себе, обретая себя настоящую. Один спектакль заменяет сеансы с психологом.

Билеты от 7 000 руб.  
Московский планетарий  
music.ovrutzky.ru



**АЛЕКСАНДР РОЗЕНБАУМ**

16 ОКТЯБРЯ – 3 НОЯБРЯ  
19:00 | 6+

Ежегодные традиционные концерты народного артиста России. Программа «Сны».

Билеты от 2 000 руб.  
Театр Российской Армии  
teatramii.ru

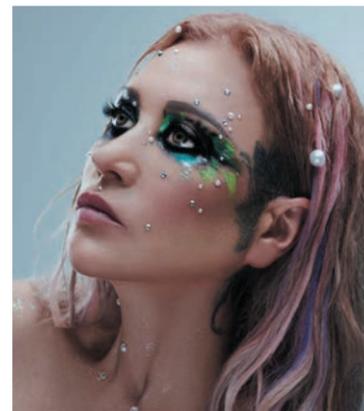


**КВАРТИРНИК У МАРГУЛИСА**

24 ОКТЯБРЯ | 19:00 | 12+

Гостьей квартирника станет молодая певица – обладательница контральто Диана Анкудинова.

Билеты от 1 500 руб.  
Театрально-концертный зал ЦДКЖ  
cdkg.ru



**ЛИНДА**

15 СЕНТЯБРЯ | 20:00 | 18+

Её песни всегда отличались особым смыслом и необычной музыкальной подачей, что принесло ей огромную популярность.

Билеты от 3 000 руб.  
«Академ Джаз Клуб»  
academjazzclub.ru

**✈ Детям**



ШОУ-МУЗИКЛ

**«МЕЧТАТЕЛИ»**

ДО 13 ОКТЯБРЯ | 0+

Шоу-музикл с декорациями-трансформерами, полётами над зрительным залом и трюками от артистов Cirque du Soleil.

Билеты от 900 руб.  
Vegas city hall  
vegas-hall.ru



**«БРЕМЕНСКИЕ МУЗЫКАНТЫ»**

22 СЕНТЯБРЯ | 17:00 | 0+

История является адаптацией сказки братьев Grimm, где главные герои – квартет зверей.

Билеты от 5 100 руб.  
КЗ «Барвиха Luxury Village»  
barvikhaconcerthall.ru



МУЗЫКАЛЬНАЯ ПРЕМИЯ ТЕЛЕКАНАЛА СТС KIDS

**«СУПЕРЛАЙКШОУ»**

19 ОКТЯБРЯ | 17:00 | 6+

На сцене появятся: Милана Хаметова, Viki Show, Милана Филимонова, Мирослава и Злата Быковы и многие другие кумиры молодёжи.

Билеты от 1 700 руб.  
Концертный зал «Москва»  
moscow-hall.ru



«ПЛАНЕТА DISNEY»

**«КОСМИЧЕСКОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ»**

14 СЕНТЯБРЯ | 15:30 | 0+

На ваших глазах произойдёт соединение двух миров – музыки мультфильмов и космоса.

Билеты от 2 500 руб.  
Московский планетарий  
planetarium-moscow.ru



**ШКОЛА ЮНОГО САДОВОДА**

14 СЕНТЯБРЯ | 15:00 | 6+

Эксперимент, в котором можно своими руками вырастить то, что мы покупаем в супермаркете.

Билеты по регистрации  
Музей-заповедник «Архангельское»  
arhangelskoe.ru

Справочник

КАРАОКЕ-КЛУБЫ



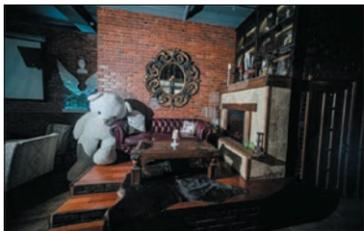
**ROYAL ESTATE**  
KARAOKE CLUB & LOUNGE BAR  
г. о. Истра, дер. Захарово,  
ул. Заречная, д. 45а, стр. 2а  
+7 (495) 727 27 45  
royalestate-club.ru



Основной зал с караоке и лаунджем идеален для ярких шоу и эмоций, а уединённые VIP-зоны созданы для тёплых дружеских встреч и закрытых вечеринок.



**РЕСТОРАН «ШАЛЕ БЕРЁЗКА»**  
Одинцовский городской округ,  
с. Усово, Рублёво-Успенское  
шоссе, д. 2  
БЦ «Резиденция на Рублёвке»  
+7 (985) 774-12-05  
chaletberezka.ru



**«ПОЙ, МА!»**  
г. Красногорск, Ильинское шоссе, д. 1а  
+7 (903) 223-34-45  
poj-ma.clients.site



**«Малина лаунж»**  
раб. пос. Нахабино,  
ул. Советская, д. 73а, 2-й этаж  
+7 (996) 104-66-78



**КАРАОКЕ-КЛУБ**  
**RUBLEVKA NIGHT**  
музыкальный бренд клубного дома  
«Подмосковные Вечера»  
дер. Жуковка, Рублёво-Успенское  
шоссе, д. 205  
+7 (495) 777-90-21  
pvechera.ru/karaoke



**ЗНУКОВКА 72**  
дер. Жуковка, д. 72  
+7 (963) 662-72-72  
zhukovka-72.ru



**LEO LOUNGE**  
дер. Лохино, ул. 2-я Советская,  
д. 27с1, 2-й этаж  
+7 (901) 256-68-35  
leo-lounge.ru



**«НЕВСКИЕ МЕЛОДИИ»**  
дер. Жуковка, д. 57, цокольный этаж  
+7 (495) 151-15-43  
nevskiemelodii.ru



**«СЫТЫЙ ЛОСЬ»**  
ул. Ново-Никольская, д. 122 (стр. 1)  
ТЦ «Клён»  
+7 (495) 120-38-33  
sitlos.ru



**РЕСТОРАН ESHAK**  
г. Одинцово, Можайское шоссе,  
д. 122, 1-й этаж  
Рублёвское шоссе, д. 42, к. 1  
+7 (499) 400-37-67  
+7 (936) 000-14-14  
eshak.ru



**КЛУБ RED TOWN**  
г. Красногорск,  
ул. 50 лет Октября, д. 12,  
ТЦ «Парк», 2-й этаж  
+7 (495) 728-34-72  
karaoke.red.ru



**«БАЗИЛИКО»**  
14-й км Новорижского ш.,  
дер. Новинки, д. 115, стр. 5  
+7(985)843-20-00  
базилико.рф



**«РУКИ ВВЕРХ БАР»**  
г. Одинцово, ул. Говорова, д. 163  
+7(495) 585-10-63  
odin.rvbar.ru



**TORONTO**  
Дер. Красный Посёлок,  
д. 2а, 1-й этаж  
+7 (901) 258-86-25  
toronto-cafe.ru

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

**УВАЖАЕМЫЕ РЕКЛАМОДАТЕЛИ**  
Подать строчные объявления вы можете через специальную форму на нашем портале:  
[www.rr-life.ru/adsboard](http://www.rr-life.ru/adsboard)  
Также можно разместить объявления на нашем сайте.

ПЕРСОНАЛ ДЛЯ ДОМА

**▶ АГЕНТСТВО «ПЧЕЛА»**  
Более 15 лет для вас.  
Домработницы, няни, семейные пары, сиделки, повара, водители.  
+7 (495) 741-58-28  
+7 (495) 995-83-88  
м. Кунцевская  
[www.bee-agency.ru](http://www.bee-agency.ru)

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

**▶ Продаются от собственника** два смежных участка, 16 соток (8+8) в СНТ «Восток» Клинский район МО  
+7 (905) 508-65-24

**▶ Продажа, аренда или покупка недвижимости со специалистом**  
+7 (915) 388-98-99 Владимир

ОБРАЗОВАНИЕ

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

**▶ ФРАНЦУЗСКИЙ ЯЗЫК ИЗ ПАРИЖА**  
Профессиональный педагог предлагает базовый и основной курс живого французского языка для взрослых и детей.  
[www.la-parisienne.ru](http://www.la-parisienne.ru)  
[Aleproflangues@gmail.com](mailto:Aleproflangues@gmail.com)  
+7 (921) 944-95-22

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

УСЛУГИ

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

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

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

НА РУБЛЁВКЕ life ПРЕДСТАВЛЯЕТ

ИНТЕРВЬЮ-ШОУ  
*Лицом к лицу*  
С ЯНОЙ МЕНЧУК

**СМОТРИТЕ НОВЫЙ ВЫПУСК**  
**НА ВИДЕОПЛАТФОРМАХ И RR-LIFE.RU**

**ВЫПУСК № 5: ПОЛИНА ДИБРОВА**

**IMPERIA**  
POLE DANCE & AERIAL FITNESS

ПОПАДИ В ВОЛШЕБНЫЙ МИР СПОРТА И ТАНЦЕВ, ЭСТЕТИКИ, ЗДОРОВОГО И ИДЕАЛЬНОГО ТЕЛА, ВМЕСТЕ IMPERIA®

**НАБОР ДЛЯ ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ:**

- ВОЗДУШНАЯ ГИМНАСТИКА
- POLE DANCE/ЭХОТИК ПОЛЕ
- AEROSTRETCHING
- СТРИПЛАСТИКА
- СОВРЕМЕННАЯ ХОРЕОГРАФИЯ
- СТРЕТЧИНГ (РАСТЯЖКА)
- КОРОЛЕВСКАЯ ОСАНКА
- ИДЕАЛЬНОЕ ТЕЛО(ЖИРОСЖИГАЮЩАЯ)
- СОМВО-ТРЕНИРОВКИ (ОЗДОРОВЛЕНИЕ И РЕАБИЛИТАЦИЯ)
- ДЛЯ ШИРОКОГО ВОЗРАСТНОГО ДИАПАЗОНА)
- РИТМИКА -МОТОРИКА (2,5+)

10% СКИДКА-БОНУС НА ПРИОБРЕТЕНИЕ АБОНЕМЕНТА В ДЕНЬ ПРОБНОГО ЗАНЯТИЯ В МАЛЫХ ГРУППАХ

[WWW.IMPERIAPOLE.COM](http://WWW.IMPERIAPOLE.COM) • @IMPERIAPOLE • Д. ЖУКОВКА, ИЛЬИНСКИЙ ПОДЪЕЗД, СТ.1

## Осень ПРИВИЛЕГИЙ

Сезоны сменяют один другой, но неизменной остаётся наша программа лояльности «Карта привилегий Life», благодаря которой мы продолжаем радовать избранных специальными предложениями.



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

Вот уже год, как мы запустили собственную программу лояльности на просторах Рублёвки и Новой Риги. За это время нашими партнёрами стали более 60 компаний, а число держателей карт давно перевалило за 2 500 человек. Мы гордимся своим продуктом, рады, что многие пользуются нашей картой и получают свои преимущества сполна. Увы, не все за нами поспевают. Я верю, что количество участников, как и довольных пользователей, с каждым месяцем будет лишь расти.



Поддерживая тесную связь с партнёрами и лично проверяя, как работает программа, я вижу, что все усилия были не напрасны. В рестораны регулярно приходят новые гости, ставшие держателями Карты привилегий Life; в салоны красоты звонят уточнить, какой бонус по карте получают в этом месяце; а в зоосалоны владельцы животных приводят своих питомцев на процедуры, разработанные специально для них. И это лишь малая часть, вершина айсберга, так сказать. Куда приятнее осознавать, что, став обладателем Карты привилегий Life, человек начал регулярно заниматься спортом в залах наших партнёров, развивает своё творческое начало, посещая специальные мастер-классы, наполняет свою жизнь новыми смыслами и окружением, участвуя в закрытых мероприятиях. Приятно знать и то, что и партнёры рады коллаборации с нами. Ведь они получают новых преданных, благодарных клиентов.



Если вы ещё не являетесь держателем Карты привилегий Life, поспешите на сайт [www.loyalty.rr-life.ru](http://www.loyalty.rr-life.ru) и узнайте, что вы пропустили.

А если вы владелец бизнеса и хотите порадовать наших читателей своими скидками – ждём вас! Пишите на [penteluk@rr-life.ru](mailto:penteluk@rr-life.ru) или оставляйте заявку на [loyalty.rr-life.ru/partner](http://loyalty.rr-life.ru/partner).

**Не упустите возможность стать частью нашего исключительного мира!**

С началом сезона мы открываем двери в мир эксклюзивных привилегий и сюрпризов, которые, безусловно, придутся по вкусу вам – самым умным и дальновидным. Так что, если вы ещё не с нами, присоединяйтесь! Осень – время, когда природа щедро раздаёт яркие краски, а мы – особые привилегии!

Каждый из наших партнёров будет радовать вас эксклюзивными предложениями, персональными скидками, которые лишь подчеркнут вашу исключительность.

Не упустите шанс присоединиться к нашей программе лояльности и открыть для себя все преимущества, которые мы с любовью подготовили для вас. Сделаем эту осень незабываемой вместе! ●



## Стильные ДОМОХОЗЯЙКИ

Модные тенденции домашней одежды – в бутике 50 brands.

Прохладным осенним вечером зачастую хочется остаться дома, надеть любимую пижаму, заказать вкусную еду и посмотреть хорошее кино всей семьёй. И в такой уютной атмосфере хранительнице домашнего очага лучше выглядеть стильно и нежно. А поэтому меняем махровые халаты и бигуди на качественные загородные образы.

Жительницы Рублёвки и Новой Риги нашли бренд, который совмещает в себе все тренды и идеально подходит для загородной



жизни: **St.Casanier** («Святая Домоседка») переосмысливает концепцию домашней одежды и выводит её на один уровень важности с повседневно-городской. Специалисты бутика 50 brands разделяют такую позицию и эксклюзивно представляют вещи бренда в своём модном пространстве.

У домашней моды тоже есть свои тренды. Сегодня это предпочтительно натуральные оттенки, чтобы «глаза отдохали». Выбор большой: кофе с молоком, кремовый, пудровый, шоколадный, травянистый и угольный. Воздержитесь от принтов и надписей на пижаме, отдав предпочтение абсолютному монохромному. Исключительно свободный крой. Никаких акцентов на талии, даже с любимого халата пояс лучше снять. В гардеробе всегда стоит иметь два варианта пижамы – платье и комплект с брюками или штормами. Не менее важен материал пижамы. Шёлк мы оставляем в комод до следующего лета, сейчас наступило время хлопка и бархата. Ведь в таком и к соседям в гости всей семьёй сходить можно, и на пижамную вечеринку.

*Владельцам Карты привилегий Life скидка! ●*



ФОТО: ST.CASANIER



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



РЕСТОРАН

## В объятиях ПРОВАНСА!

Семейный ресторан *Vesna* и бренд «Л'Окситан» запустили коллаборацию.

Большой семейный загородный ресторан с разнообразным меню действительно вкусных блюд, уютным интерьером и атмосферными уличными локациями вдохновился философией французского бренда с «Л'Окситан». Теперь, помимо основных блюд, в меню представлены безалкогольные коктейли – «Лавандовый Гимлет» и «Каламанси – Манго», при заказе которых гости получают в подарок дуэт бестселлеров от французского бренда парфюмерии и косметики. Также любой понравившийся аромат можно взять с собой, нанеся его на блоттер.



ФОТО: РЕСТОРАН VESNA

Отныне для встречи с французским шиком не обязательно лететь в Париж. Достаточно заглянуть в этот ресторанчик на Новой Риге и принять участие в мастер-классе по флористике, собрав букет в стиле прованс.

Для держателей Карты привилегий Life – особые условия. ●



## Плюшевое чудо МАЛЬТИПУ

Жизнерадостные, игривые и ласковые, эти собаки милы, но, оказывается, не так просты в уходе, как может показаться на первый взгляд.



Уход за плюшевой шерстью красавчиков мальтипу – едва ли не самая главная задача обладателей этих милых четвероногих друзей. А помимо ежедневного расчёсывания, такому питомцу нужно обязательно посещать зоосалоны, где его искупают, используя специальные косметические средства, правильно вычешут и феном сделают укладку.

Если за шерстью мальтипу не ухаживать ежедневно, она станет путаться, сбиваться в колтуны, справиться с которыми будет совсем непросто, а главное – отнюдь не безболезненно для собаки.

Владельцам карты привилегий, а по совместительству хозяевам питомца очаровашки мальтипу повезло вдвойне. Партнёр нашей программы лояльности – зоосалон **Barvika Dog Studio** предлагает



ФОТО: BARVIKA DOG STUDIO

держателям карт специальный уходовой сет на особых условиях: модельная стрижка с баннным комплексом для собаки или же – для облегчения ухода – гигиеническая стрижка шерсти, а также окантовка ушей и лап. ●

## Гулять ТАК ГУЛЯТЬ!

Наш друг и партнёр **КОКО loft** расширил свои возможности и запустил новый формат мероприятий.

Если вы ищете место, где можно собраться с друзьями или детьми для приятного отдыха у воды, в окружении леса, располагающее детской площадкой, барбекю-зоной и комфортным помещением с барной стойкой и большими возможностями, тогда вам, определённо, в **КОКО loft**.

Каждый сезон команда площадки модернизирует и улучшает своё пространство, превращая его в локацию с возможностями трансформации под любой запрос. Построить собственную сцену – давняя задумка владельцев лофта, теперь успешно воплощённая в жизнь. С недавнего времени на уютной территории в лесу, у ручья, проходят концерты и камерные выступления. Важно, что технические возможности **КОКО loft** позволяют провести праздник любого формата. А собственное event-агентство **КОКО EVENT** организует мероприятия как на территории сада, так и внутри лофта. Из дополнительных услуг в лофте предложат световое и



ФОТО: КОКО LOFT

звуковое оборудование, систему караоке, а также кейтеринг. ●



### КОКО loft

Сезонная скидка – 20 %  
Рублёво-Успенское шоссе,  
Борки, д. 19.  
+ 7 (985) 177-54-77



## СТАНЬТЕ ЧАСТЬЮ ЗАКРЫТОГО КЛУБА РУБЛЁВКИ И НОВОЙ РИГИ

СКИДКИ ОТ 5 % ДО 30 % ОТ ПАРТНЁРОВ ПРОГРАММЫ ЛОЯЛЬНОСТИ

## Твори. Живи. СОВЕРШЕНСТВУЙСЯ

Творчество, спорт и танцы: объединяем бонусы программы лояльности, страсть к искусству и активный образ жизни.

Студия на Рублёвке, где одновременно проходят занятия фитнесом, танцами и творчеством, «**Пространство Культуры**», предлагает владельцам наших карт более двадцати различных направлений для самопознания и развития:



нейрогимнастика, брейк-данс, джаз-фанк, йога, пилатес, зумба, вокал и живопись. Это разнообразие позволяет выбрать именно то, к чему более всего лежит душа. Здесь встречаются с единомышленниками, заводят новые знакомства, участвуют в трансформационных играх и индивидуальных психологических консультациях. А атмосфера



ФОТО: «ПРОСТРАНСТВО КУЛЬТУРА»

и интерьер, в котором продумана каждая деталь, ещё больше вдохновляют творить и самосовершенствоваться. Занятия в студии рассчитаны на разный возраст.

Держателям карт – привилегированные условия. ●

## Привилегии В ПУТЕШЕСТВИЯХ

Офис *Coral Travel Elite Service*, расположенный в ТЦ «Барвиха Luxury Village», предлагает безграничные возможности туризма.

Быстро забронировать отель, виллу, апартаменты и даже целый остров или замок по конкурентоспособным ценам, часто ниже booking.com, – вот уже много лет Coral Travel Elite Service удовлетворяет пожелания самых требовательных клиентов.

Туроператор работает со всеми авиакомпаниями, включая чартерные и частные рейсы. Здесь вам предложат услуги выбора места, онлайн-регистрации и дополнительного багажа, а также личный джет. Помогут с оформлением виз для различных стран, включая «шенген», предварительно достоверно проинформировав обо всех тонкостях и формальностях. Визы в Китай, Сингапур, Японию, Индию и другие страны здесь оформляются под бронирование отеля. Помимо этого, учитываются разные пожелания клиентов по путешествию: экскурсии, рестораны, переводчики, трансферы, аренда автомобилей и страховка.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Для участников программы привилегий туры разрабатываются на эксклюзивных условиях. ●



ФОТО: CORAL TRAVEL



## Лови ВОЛНУ

Кто сказал, что с завершением летнего сезона заканчиваются водные развлечения? Только не мы!

Более десяти лет сёрф-клуб **Surfway Moscow** погружает в культуру сёрфинга и спорта людей разных возрастов и профессий. Познакомиться с сёрфом, покорить волну, а после отправиться в классический или приключенческий тур – это, согласитесь, то, что необходимо для расширения границ восприятия жизни. Surfway Moscow предлагает туры в 19 стран



А поскольку сёрфинг – это сложнокоординационный вид спорта, который требует от городского жителя много нестандартных навыков, в клубе Surfway Moscow разработали разнообразные курсы по сёрф-подготовке в Москве. Тренировки Surfway подходят для любого уровня и возраста и помогают обрести смелость перед встречей с океаном и настоящими волнами. ●



ФОТО: SURFWAY MOSCOW

мира. География действительно широка: от спокойного, сбалансированного отдыха, состоящего из сёрфинга и осмотра достопримечательностей, до эксклюзивных приключений для жаждущих сёрфа, драйва и насыщенной экскурсионной программы. Океанические волны и исследования фавелы Рио-де-Жанейро. Катание на сэндбордах с песчаных дюн Марокко. Фото с альпаками, Радужные горы, Мачу-Пикчу и самая длинная волна в мире в Перу. Или же сёрф с пеликанами и морскими котиками в Намибии. Выбор ограничен лишь полётом вашей фантазии...



THANN™

АРОМАТЕРАПИЯ  
И ЛУЧШИЕ  
СПА-ТРАДИЦИИ  
ИЗ ТАИЛАНДА



РЕСТАВРАЦИЯ

www.thann.su  
Официальный сайт в России

## Праздник КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Яркие торжества – это возможность забыть о повседневных заботах и насладиться настоящим волшебством.

В агентстве праздников «МореШоу» верят в чудеса и вдохновляют на это других, чтобы окружающий нас мир стал добрее, красивее и, безусловно, счастливее. Волшебники агентства создают незабываемые мероприятия для детей и взрослых, ведь в этой жизни возможно всё, главное – искренне этого захотеть. Именно так говорят постоянные клиенты. Их дети растут, окружённые любовью и верой в чудеса, загадывают желания на падающие звёзды, знают, что мир полон возможностей. Вечерние



Планируя пополнение в семье, обратитесь в «МореШоу» за проведением гендер-пати для узкого круга родных и близких. Не забудьте и о самом любимом детьми и взрослыми празднике – Новом годе с Дедом Морозом и Снегурочкой. Будьте уверены: любое торжество, организованное «МореШоу», пройдёт безупречно.

А заботливые руки волшебников агентства способны превратить любое пространство в сказочные миры, таинственный замок или тропический остров. Если же вы вдруг захотите отметить праздник в Дубае или Таиланде – нет ничего проще, ведь когда речь идёт о создании чуда, границ не существует! ●



сказки о зубной фее вызывают у них трепет, и малыши с нетерпением ждут утра, чтобы увидеть оставленные ею подарки. В свой день рождения они вместе с персонажами любимых сказок задувают свечи на торте, с любовью приготовленном лучшими кондитерами. А начало учебного года – 1 сентября – становится для них полным открытий благодаря аниматорам и химически-магическому шоу.

Но ведь мечты есть не только у детей. Профессионалы из «МореШоу» знают, как воплотить в реальность фантазии взрослых. Тематические вечеринки с персонажами современных легенд ТВ и киноиндустрии переносят их в мир, наполненный невероятными эмоциями. Даже если это роскошная свадьба с сотней гостей.

## На спорте КРУГЛЫЙ ГОД

Фитнес-клуб IceBox предлагает держателям Карты привилегий Life уже сейчас задуматься о будущем летнем сезоне.

Хотя лето уже прошло, важно помнить, что забота о своём здоровье и физической форме – это процесс, который не имеет временных рамок.



Поэтому в фитнес-клубе IceBox создана целая экосистема для поддержания тела в тонусе. Привести в порядок фигуру помогут тренеры фитнес-клуба; для любителей интенсивных тренировок оборудован зал для кроссфита и функционального многоборья – чтобы развить силу, скорость и выносливость. А для тех, кто стремится к красоте, открыта клиника косметологии и восстановительной медицины: врачи и косметологи помогут выглядеть и чувствовать себя великолепно. А



после тренировки или процедур можно посетить ресторан итальянской кухни: благодаря здоровым и вкусным блюдам вы быстрее достигнете идеальных форм. ●

### Фитнес-клуб IceBox

Держателям Карты привилегий Life скидка 10 % на клубное членство.

БЦ «Рига Лэнд»,  
9-й км Новорижского шоссе  
+7 (499) 350-61-57  
iceboxfitness.ru

## Партнёры



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



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



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



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



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



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



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



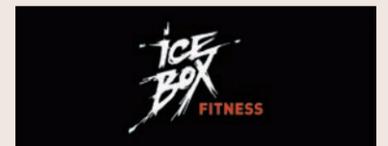
Аренда машин  
Cars&GO  
Постоянная скидка 20 %  
г. Москва Рублёвское ш., 52а, этаж 1  
+7 (495) 135-27-93



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



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



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



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



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



Организация детских мероприятий  
«МореШоу»  
Постоянная скидка 10% на все услуги  
Бонусные 10 000 рублей  
при первом заказе  
г. Москва, ул. Расковой, д. 11а  
+7 (499) 938-61-48



Реабилитационный центр  
«Холмы»  
Скидка 5 % при покупке программы  
экспресс-восстановления на 3 дня  
Скидка 10 % при покупке программы  
экспресс-восстановления на 7 дней  
М. О., г.о. Истра, деревня Холмы, 50  
+7 (800) 777-10-20

ПОЛНЫЙ СПИСОК ПАРТНЁРОВ –  
НА САЙТЕ LOYALTY.RR-LIFE.RU

3



**Секреты культурного кода**  
Фестиваль «Традиция» прошёл в музее-заповеднике «Захарово».

6



**Вкусы сезона**  
Обзор гастрономических шедевров в ресторанах округа.

9



**Цифровой этикет**  
Об эффективном инструменте влияния на сознание – эксперт Светлана Грохотова.

№17 (149)



газета

# НА РУБЛЁВКЕ *life*

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

📍 📱 🌟 narublevkerigelife

9 СЕНТЯБРЯ 2024

rr-life.ru 16+

НАШ САЙТ



[www.rr-life.ru](http://www.rr-life.ru)

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

РЕКЛАМА

## Яна Шустерман

### «В МОЕЙ ОДЕЖДЕ ЕСТЬ Я»

*Дизайнер одежды – о своём бренде, творческом пути, трудностях и успехах в профессии, любимом досуге и «Клубе друзей» «На Рублёвке – на Новой Риге – life».*

*стр. 4*



ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА ЯНЫ ШУСТЕРМАН

# НОВЫЙ ДОМ

VILLAGIO  
REALTY

С VILLAGIO REALTY

РЕКЛАМА

**В МИРЕ**

**Правительство Шри-Ланки ввело безвизовый режим для россиян.**

Теперь туристам, путешествующим в эту страну, не нужно оформлять разрешение на въезд. Офицеры погранслужбы будут проставлять в загранпаспорта штамп о прибытии при проверке документов, без дополнительных формальностей.

До последнего времени россияне въезжали в Шри-Ланку, оформляя бесплатную визу по прилёте в окошке иммиграционной службы. При этом туристы волновались из-за неопределённого статуса такой практики: она была введена до особого распоряжения правительства. Весной в стране ввели возмож-

ность также оформлять визы онлайн, но в августе визовый портал закрыли по решению местного суда, после чего власти пошли на облегчение визовых правил.

По новому регламенту разрешённый срок пребывания для россиян остаётся прежним – до 30 дней. Его возможно продлить в иммиграционном офисе ещё на столько же, заплатив 50 долларов. Действие льготного периода – до 31 марта 2025 года. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**В СТРАНЕ**

**В России появился новый средний класс – участники СВО и сотрудники сфер импортозамещения.**

Такой вывод сделали эксперты Центра макроэкономического анализа и краткосрочного прогнозирования, проанализировав уровень доходов населения страны. Как отмечают аналитики, у представителей этих групп населения возник «эффект лидерства по зарплате». У участников СВО он обеспечен высокими выплатами контрактникам, во втором случае – гонкой зарплат в условиях дефицита квалифицированных кадров.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Экономисты обратили внимание, что сейчас уровень

жизни всех слоёв населения растёт, но разными темпами. Заработки высокодоходных групп – гораздо быстрее. Сложилась необычная для рынка труда ситуация.

Как правило, разрыв в доходах характеризуется одновременным и последовательным обогащением одних и обеднением других. Сейчас же при увеличении неравенства одновременно снижается общий уровень бедности населения России. ●

**ЦИФРА**

**ПОЧТИ 20 ТЫСЯЧ ПАР ПОЖЕНИЛИСЬ ЭТИМ ЛЕТОМ В ПОДМОСКОВЬЕ.**

**ВСЕГО В РЕГИОНЕ С НАЧАЛА ГОДА СВЯЗАЛИ СЕБЯ УЗАМИ БРАКА СВЫШЕ 33 ТЫСЯЧ ПАР.**



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**НА РУБЛЁВКЕ**

**В центре Звенигорода установили символ города – колокол.**

Колокол, на котором были изображены 12 православных праздников и икона Божией Матери, был отлит в 2003 году на Воронежском колокольном заводе и 20 лет использовался для звона в Саввино-Сторожевском монастыре. В прошлом году на звонницу монастыря установили воссозданную копию знаменитого Большого благовестного колокола, который отлили в 1668 году по приказу царя



ФОТО: ODIN.RU

Алексея Михайловича (был повреждён во время Великой Отечественной войны).

Старый колокол планировали отправить на переплавку. Но глава округа Андрей Иванов принял решение установить его в Малиновом овраге в качестве украшения центра города и новой

достопримечательности, так как колокол – символ Звенигорода и отражён в его гербе. Вокруг благоустроили небольшое общественное пространство: проложили дорожки, поставили лавочки и новое освещение. Новую достопримечательность торжественно открыли в День города. ●



**ТРЕНДЫ**

*Life style*



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Меньше, да лучше.** Тренд на минимализм во всех сферах жизни не сдаёт позиций уже несколько лет. А в этом году, похоже, достиг апогея. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Свет мой, зеркальце, скажи...** Человечество всё больше использует умные гаджеты, а умный дом окончательно перешёл из категории прекрасной мечты в комфортную реальность. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

**Не только сытно, но и полезно.** На функциональность продуктов стали обращать внимание не только последователи ЗОЖ, но и те, кто просто желает быть в тренде. ●

**СОБЫТИЯ**



ФОТО: ESPO-FOND.RU

22 сентября состоится ежегодный **Елизаветинский крестный ход**. Крестоходцы пройдут по историческому маршруту – от храма Илии Пророка в селе Ильинском до Спасского храма села Усова.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

21 и 22 сентября в рамках спортивного фестиваля «Игры дружбы» пройдут соревнования по футболу, волейболу, баскетболу, тэг-регби, а также состоится конкурс чирлидерш. Гостей фестиваля также ждут мастер-классы, квизы и квесты.



ФОТО: VMFEST.RU

В Москве стартовал IX фестиваль музыкальных театров «**Видеть музыку**». Это самый представительный смотр отечественной музыкальной сцены. В его афише более 30 спектаклей российских музыкальных театров.



ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ

11 сентября состоится **бранч с главным редактором «На Рублёвке – на Новой Риге – life» Яной Менчук**. Гость встречи – специалист по работе с подсознанием Ирина Лидерман. Тема встречи – «Жизненный успех».

Media & Publishing

**NESTOR НА РУБЛЁВКЕ LIFE**

Издатель **Яна Менчук**  
 Главный редактор **Яна Юрьевна Менчук**  
 Редакционный директор **Илья Кремер**  
 Выпускающий редактор **Екатерина Внукова**  
 Редакторы **Евгений Королёв, Данила Губский, Анна Разинко**  
 Корректор **Татьяна Пичурина**  
 Арт-директор **Марина Развожаева**  
 Дизайнер **Никита Стеценко**  
 Коммерческий директор **Светлана Бадаева**  
 Департамент рекламы **Ольга Станович, Максим Проколушенко, Иулия Саркисян, Елена Прекрасная, Наталья Кошкина**  
 Департамент маркетинга **Мария Белкина**  
 Департамент логистики **Лу Ли, Борис Волков**  
 Над номером работали: **Анастасия Антонова, Екатерина Гусева, Яна Корчагина, Ольга Сомова, Светлана Прохотова, Валерия Рытвина, Надежда Гуськова, Андрей Карагодин, Роман Кузнецов, Руслан Юрьев, Катерина Стефания Менчук.**

«На Рублёвке life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 50-02429 от 27.12.2016 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 20 000 экз. Выходит один раз в две недели. Номер 17 (149) подписан в печать 6.09.2024 в 13:00.

ОТПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатеринбургский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4Н-6-часть, пом. 311-часть. № ДБ-00004408 от 04 сентября 2024 г.

Учредитель: Менчук Яна Юрьевна Адрес редакции: 143082, Московская обл., Озвинковский р-н, д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1. Адрес редакции: 143082, Московская обл., Озвинковский р-н, д. Раздоры, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.

Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не 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

## Секреты КУЛЬТУРНОГО КОДА

В музее-заповеднике «Захарово» прошёл фестиваль «Традиция», посвящённый 225-й годовщине со дня рождения А. С. Пушкина.

Гости фестиваля получили удовольствие от многочисленных фестивальных затей, как развлекательных, так и вполне серьёзных: концертов, лекций, творческих встреч, пения хором, слушания стихов, а ещё – игр, настоящих русских хороводов, мастер-классов по изготовлению бус и росписи игрушек, а также душевных посиделок на природе в кругу семьи



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА ОДИНЦОВСКОГО ГО

и друзей с поглощением вкусных и оригинальных блюд традиционной русской кухни.

Одной из ключевых тем фестиваля стал русский культурный код. Интересные встречи с художниками позволили глубже соприкоснуться с его визуальным воплощением. Фестиваль предложил множество способов погрузиться в традиционное искусство – от хороводов до плетения венков под руководством Екатерины Сиркен.



Внимание публики привлекли лекции о семейных ценностях, а также презентации книг на патриотическую тему. Важным аспектом фестиваля стало понимание и уважение к культуре других наро-

дов на фоне поддержания своей. Концертные ансамблевые программы были разнообразны по стилю и настроению. Трогательные «Песни родной земли» ансамбля «Веретенце» сменялись зажигательными латиноамериканскими ритмами в исполнении питерской команды Tres Muchachos & Compañeros. Кульминацией мероприятия стал спектакль Нового Театра «Анна Ревякина. Во имя Отца...», основанный на биографии донецкой поэтессы.

Самой неожиданной площадкой стала территория, которую организаторы назвали «Песни у реки». Здесь интерактивные музыкальные затеи оказались настоящими хитами нынешней «Традиции»: гости фестиваля охотно подхватывали импровизированное пение хоровых коллективов. ●

## Новый взгляд НА ФИТНЕС

В коттеджном посёлке **Берёзки River Village** открылось инновационное фитнес-пространство.

«Берёзки Бассейн by Crocus Fitness» – это не просто фитнес-клуб, это целая философия заботы о себе, которую сегодня разделяют люди по всему миру. При этом уникальность нового спортивного пространства заключается в сочетании природы и передовых технологий.



ФОТО: ПРЕСС-СЛУЖБА CROCUS FITNESS

Новый фитнес-клуб расположен в окружении леса и реки – идеальное место для отдыха от городской суеты и подзарядки энергией природы. Здание стилизовано под маяк, это яркое архитектурное решение становится визитной карточкой пространства, подчёркивая его уникальность.

Территория объединяет 10 этажей, где на площади 5 000 кв. м представлены все возможности для индивидуальных и группо-



вых тренировок, а после – расслабленного отдыха.

Одно из главных преимуществ «Берёзки Бассейн by Crocus Fitness» – открытый подогреваемый бассейн, где можно заниматься плаванием в любое время года, наслаждаясь живописным ландшафтом. ●

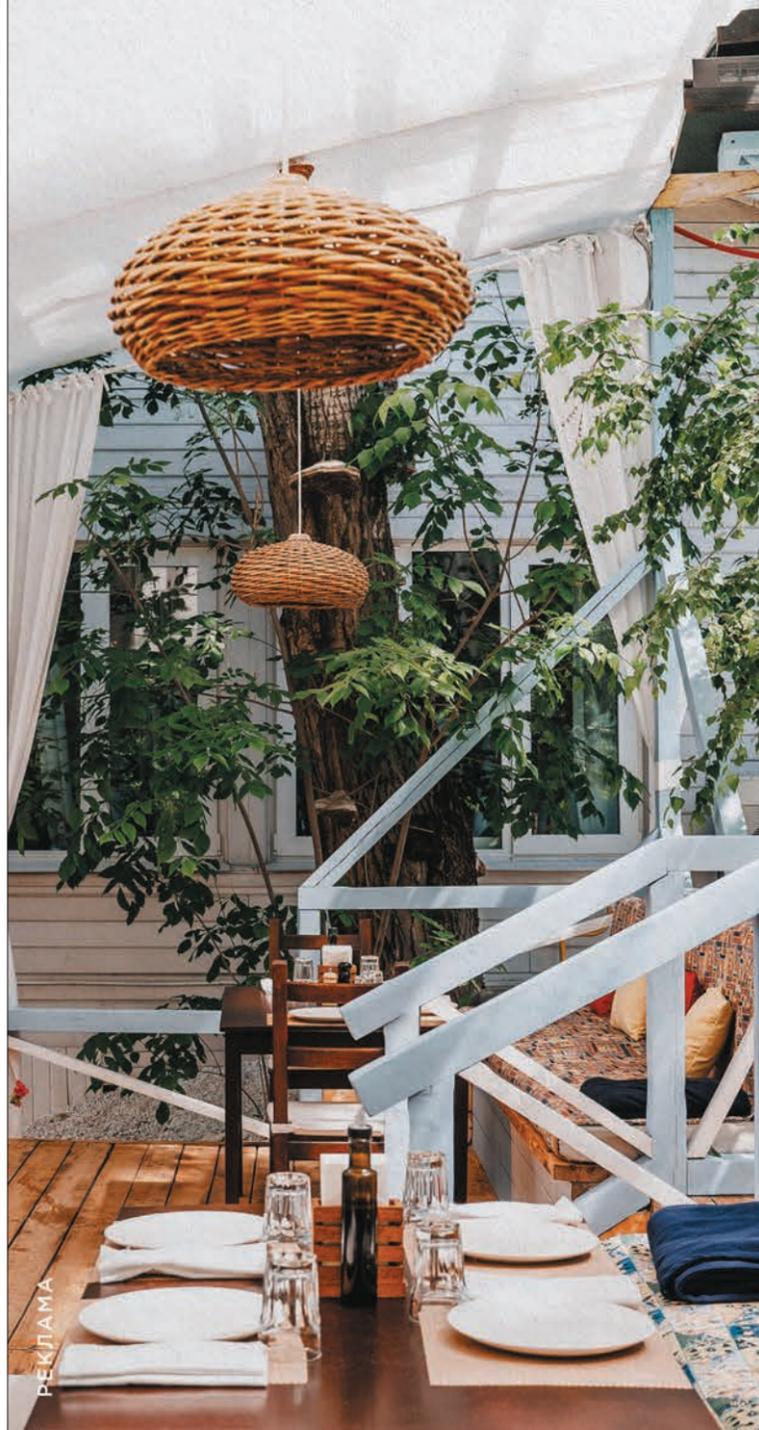


## Спокойные и уютные вечера на верандах загородного ресторана Причал

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



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



# Яна Шустерман

## «В МОЕЙ ОДЕЖДЕ ЕСТЬ Я»

### ► Яна, расскажи, почему ты решила стать дизайнером?

Ещё в детстве я любила создавать одежду. Дома были порезанные штормы, шились какие-то костюмы, я постоянно что-то новое придумывала. Естественно, я делала наряды куклам Барби. Рисовала эскизы. В девятом классе произошёл момент, с которого я фактически начала заниматься дизайном. Мама моего одноклассника была дизайнером детской одежды, участвовала в показах и имела много клиентов. Как-то раз мы пришли к ней в мастерскую, а я была в джинсах, которые сделала сама: что-то нарисовала на них, как-то их порезала. И она спросила: «Ой, Ян, сама, что ли, сделала?» Я говорю: «Да». После чего она предложила мне создать коллекцию.

### ► А где училась?

В Санкт-Петербургском государственном университете промышленных технологий и дизайна, причём на бюджете. Поступить было сложно. Многие мне говорили, что я не смогу. Но у меня всё получилось. Причём у нас пытались поступить ребята после художественных школ, которые очень давно были в искусстве, рисовали, но получилось в итоге у единиц.

► Когда ты начала участвовать в конкурсах дизайнеров?

Ещё перед университетом я объездила множество конкурсов молодых дизайнеров. Участвовала в юниорах, сделала вторую коллекцию. Потом приняла участие в московском конкурсе «Кутюрье года». И везде занимала призовые места.

### ► Что тебя подвигло на создание собственного бренда?

Учась в университете, я собрала коллекцию, с которой поехала на конкурс молодых дизайнеров в Нью-Йорк, где заняла первое место. Именно это и вдохновило меня на создание своего бренда.

### ► Какие были самые большие трудности в профессии?

В 2017 году я сильно перегорела на работе, у меня было настолько много заказов, что я просто сходила с ума от этих всех концертных костюмов, которые делались очень сложно. Нужно было потратить много энергии, чтобы придумать какую-то конструкцию, сделать эффектный декор, которого ни у кого нет. Мы с командой оставались допоздна, даже спали иногда на работе. В какой-то момент я даже подумала: «Боже, я никогда не выйду замуж. Я никогда не рожаю детей, я просто умру в этой мастерской». И решила закончить с этим и никогда больше к профессии не возвращаться. Только нужно было доделать один проект – показ в Питере, но никто из команды не знал, что он должен был стать последним.

### ► Как прошёл тот показ?

Прошёл очень успешно. Тогда собралось под двести гостей. И в конце дефиле, когда прошли последние модели, зал разразился аплодисментами. И я, выйдя к гостям, подумала: «Господи, сколько людей собралось! А я делаю последнюю коллекцию и ухожу...» Я помню, что шла и буквально плакала. Но в итоге, спустя время, родив двоих детей, быстро вернулась в любимую профессию.

### ► Какие у тебя мечты и планы на будущее?

Планы связаны, конечно, с работой, потому что это моё детище. Хочется расти, превратиться в классный российский узнаваемый, знаковый бренд. Из ближайших планов: выпуск осенней коллекции и открытие магазина в



«Никольском пассаже» – в самом центре Москвы. Там уже идут ремонтные работы, готов дизайн-проект.

### ► Как любишь проводить досуг?

По-разному, потому что у меня натура Близнецов. Этому знаку часто становится скучно от рутины и однообразия. Я обожаю наряжаться и пойти в ресторан, в караоке, мне нравится играть в мафию, люблю активный спорт, что-то экстремальное: горы, сплавы по бурной реке, кататься на лыжах с крутых трасс, с детьми на самых страшных аттракционах. Но могу просто лежать дома на диване и смотреть интересный фильм. Самое главное – чтобы всё было в интересной и весёлой компании.

### ► Ты больше сторонник загородного образа жизни или человек мегаполиса?

Мне нравится жить за городом, но всё равно практически каждый день я в Москве, так как люблю быть в гуще событий. Но поскольку и в загородной жизни есть свой шарм, я успешно всё совмещаю.

### ► Собираешь дома гостей и друзей, готовишь?

Каждые выходные наш дом полон гостей, друзей или родственников, мы очень гостеприимные и любим компании – наверное, в нашем посёлке мы самые



шумные. Я совсем плохо готовлю, поэтому очень рада, что в наше время хорошо работает доставка. Для меня важнее потом всё красиво разложить.

### ► Ты участница нашего «Клуба друзей» «На Рублёвке – на Новой Риге – life». Что привлекло в нашем сообществе?

У вас множество интересных мероприятий и прекрасных людей! А самое главное – здесь



на каждый запрос в любой сфере обязательно находишь ответ. Для меня ценность таких комьюнити очень высока, потому что сама я общительная, люблю движение вперед и новые знакомства.

### ► Самые любимые места на Рублёвке или Риге.

Самое любимое – караоке «Невские мелодии». А вообще у нас в округе много хороших и очень душевных мест... •

Беседовал Роман Кузнецов





## Продавая СЕБЯ

Важна ли роль личного бренда в развитии компании и в каких случаях он пойдёт на пользу, а когда может сильно навредить бизнесу – наш колумнист, маркетолог и управленец с 20-летним стажем Анастасия Антонова.

Личный бренд – один из маркетинговых инструментов продвижения товара/услуги, который помогает привлечь клиентов. Благодаря личному бренду вы сможете устанавливать более высокие цены на товары/услуги и снижать расходы на продвижение. Это не защитит вас от копирования вашего продукта, но однозначно укрепит ваши позиции на рынке и сформирует толпу лояльных клиентов, которые будут отдавать предпочтение исключительно вашему продукту. В моей практике очень часто руководители не понимают ценности создания и продвижения личного бренда. Они не хотят тратить время на такие «глупости», не видят явной выгоды для своего бизнеса. Если вы хотите, чтобы у вас покупали, тогда не обойтись без личного бренда. Люди покупают у людей, и готовность купить продукт у компании, если за ней стоит конкретный человек, формируется гораздо быстрее. Доверие к такой компании

вырастает в разы. Давайте вспомним Стива Джобса и его подход к презентации очередной новинки iPhone. И что самое главное – личный бренд основателя корпорации оказывал

весомое влияние на стоимость продукта и на статус самой компании. Давайте поразмышляем ещё на тему личного бренда и обратимся к примерам из жизни. Представьте, что вам нужно купить товар/услугу – и вот вы начали изучать интернет. Перед вами есть обезличенный продукт А и продукт Б, который продвигают через личный бренд. У кого вы, скорее всего, купите? Давайте предположим, что вы хотите приобрести фитнес-марафон. Уверена на 100 %, что вы остановите свой выбор на том марафоне, который будут продвигать через личный бренд; а уровень вашего доверия к продукту возрастёт в разы, если этой личностью окажется медийная персона =) Кстати, этот человек тоже начинал свой путь с малого и не сразу стал инфлюенсером с огромной армией подписчи-

ков. Кому точно не подойдёт развитие личного бренда? Личный бренд необходим каждому руководителю, кто продаёт свои товары не только офлайн, но и онлайн. Это позволит наладить эффективную коммуникацию с вашими потенциальными клиентами. А вот если ваша работа связана с секретной службой, то такой инструмент продвижения точно ни к чему.



А теперь поделюсь с вами чек-листом о том, как уже сейчас можно начать строить личный бренд:

1. Сделайте распаковку своей экспертности. Кто вы? Каковы ваши сильные стороны? Чем вы отличаетесь от конкурентов? Кто ваша ЦА и какие у них боли? Можете ли вы закрыть их боли и как? Как вы хотите выглядеть в их глазах?
2. Подготовьте краткий рубрикатор тем, на которые вы хотите говорить. Это могут быть путешествия, личная жизнь, дети, животные, творчество, бизнес и т. д. Обязательно уделите особое внимание темам, о которых вы будете говорить как эксперт.
3. Выберите каналы коммуникации и продумайте маркетинговую стратегию продвижения вашего личного бренда.
4. Подумайте, в каких социальных сетях вам будет максимально комфортно общаться с ЦА, но выбирайте исходя из того, где самая высокая концентрация именно вашей целевой группы.
5. Сформируйте список мероприятий, на которых вы можете выступить в качестве спикера, – там вы сможете дать пользу вашей ЦА, рассказать о себе и своих продуктах, а также найти потенциальных покупателей. ●

## Мамины руки

Психологи утверждают, что прикосновения и тактильный контакт играют ключевую роль в развитии и благополучии младенцев.



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

Постоянный физический контакт и прикосновения – это не только желание матери утолить голод своей души, но и естественная

потребность младенца в любви, тепле и заботе, которые необходимы для формирования его здоровой личности. Регулярно обнимая своего малыша, вы воздействуете

на четыре важных аспекта его развития.

**Физиологический аспект.** Прикосновения к коже стимулируют нервную систему младенца. Касания материнских рук обеспечивают ребёнку чувство защищённости.

**Психологический аспект.** Прикосновения способствуют гармоничному развитию психики малыша. Помогают устанавливать контакт с внешним миром, изучать текстуру и форму предметов, а также испытывать приятные ощущения.

**Эмоциональная безопасность.** Прикосновения создают ощущение тепла, защиты и безопасности для младенца. Этот вид физического контакта помогает снизить уровень стресса и тревоги у ребёнка. Дети, получившие достаточное количество прикосновений, имеют стабильный эмоциональный фон.

**Развитие.** Тактильный контакт способствует развитию мелкой моторики у ребёнка. Когда малыш чувствует различные текстуры и формы, он активизирует свои тактильные рецепторы, обогащая внутренний мир.

Поэтому не оставляйте малыша плакать в кроватке, не одергивайте, когда ребёнок хочет вас обнять. Будьте важным, значимым, осознанным родителем! ●



# ДЕРЕВЯННЫЕ ДОМИКИ

ДЛЯ ВАШЕГО ОТДЫХА  
В КРУГУ РОДНЫХ И БЛИЗКИХ!



+7 (495) 480-88-77  
+7 (495) 480-88-99

ДВОРЯНСКОЕ ГНЕЗДО  
МОСКВА, ГОРКИ-2,  
РУБЛЕВО-УСПЕНСКОЕ ШОССЕ 12

РЕКЛАМА

## Вкусы СЕЗОНА

Осенняя пора – время, когда природа щедро делится с нами своими дарами.

Шеф-повара ресторанов Рублёвки и Новой Риги не отстают, пополняя меню новыми сезонными гастрономическими шедеврами.

Испытать неизведанное. Этот лозунг как никакой другой отражает новое осеннее предложение от кафе «Спортсмены». Нежные ломтики пастроми, тающие во рту, приготовленные по традиционному итальянскому рецепту с восхитительным соусом вителло тонато – классикой итальянской кухни.



ФОТО: КАФЕ «СПОРТСМЕНЫ»

Настоящий ароматный плов, приготовленный по традиционному восточному рецепту. Самодельные пельмени и, наконец, гастрономический восторг – нежный сливочный камамбер, запечённый до золотистой корочки, в сочетании со сладкой свежей клубникой – всё это и многое другое в обновлённом сезонном меню заведения.

«Осенняя пора, очей очарованье...» – эти слова классика в полной мере воплотил в жизнь в этом сезоне ресторан Villaggio. Перепёлка, фаршированная белым мясом, с пюре из топинамбура, цедрой лайма и соусом



ФОТО: РЕСТОРАН VILLAGGIO

жу, домашняя рваная паста с обжаренными белыми грибами и чёрным трюфелем, вырезка оленя на гриле с мильфеем из осенних овощей и соусом на основе можжевельной ягоды с портвейном – именно такие позиции этой осенью подготовил шеф для своих гостей.

Скоротать осенние вечера, наслаждаясь утиной ножкой конфи, приготовленной способом су-вид, которая подаётся с карамелизированной грушей, или десертом – лавандовым чизкейком на миндальном тесте, залитым зеркальной ароматной глазурью, в прекрасном тандеме с ягодным рагу, можно в ресторане альпийской кухни Swiss yard. Здесь меню сочетает в себе кулинарные традиции Швейцарии, Италии, Австрии, Германии Франции и давно славится своими специалитетами – мясным, сырным раклетом и традиционным фондю, приготовленным по классическому рецепту из двух видов швейцарского сыра с добавлением специй и белого вина.



ФОТО: SWISS YARD

Тех, кто желает, скрывшись от ежедневной городской суеты, насладиться благородным напитком в баре или же рубленой котлетой из оленины с овощами гриль и соусом из лесных грибов, приглашает к себе «Прованс на Новой Риге» – ресторан Cheval Blanc. Интерьер этого места объединил в себе лучшие черты французского шика и загородного стиля, создав уникальный ансамбль уюта и роскоши. Особенность рестора-



ФОТО: CHEVAL BLANC

на – четырёхкомфорочная стеклянная плита длиной 4 метра в центре зала, на которой в новом сезоне гостей ждут мастер-классы по приготовлению фирменных блюд лично от шефа Вячеслава Китущина. Несмотря на наступивший сентябрь, ресторан VASILCHUKI продлевает гастрономическое лето уникальным сезонным меню Hungry Chef Magazine 23 «Rustic». Основу блюд от шефа – продукты из разных регионов России: башкирская утка, белёвская пастила из Тулы, дальневосточные креветки, брянское мясо. Хит меню – хрустящие дальневосточные креветки в домашнем томатном соусе с нотками итальянских специй, ломтиком нежного греческого сыра фета и листьями ароматного базилика.



ФОТО: VASILCHUKI

В ресторане Osteria di Campagna хитом осени станет коктейль Megapolis от многократного чемпиона и призёра миксологических чемпионатов и премий Андрея Кобякова. Коктейль на основе алкогольного напитка, приготовленного из мякоти плодов цитрусовых деревьев и апельсинового ликёра с добав-



ФОТО: OSTERIA DI CAMPAGNA

лением лаймового кордиала, перенесёт гостей в центр итальянского мегаполиса. А эффектное дополнение в виде клюквенной пены смягчит яркий цитрусовый вкус.

За грузинским гостеприимством, традиционным застольем и уникальным колоритом добро пожаловать в Loft-кафе «Амбар №13». Здесь каждую осень проходит ежегодный национальный праздник Тбилисоба. Торжество отмечается в октябре и символизирует сбор урожая, особенно винограда. Гости ждёт мастер-класс «Волшебство грузинской кухни», где участники научатся готовить хинкали,



ФОТО: «АМБАР №13»

лаваш, чурчелу и шашлык, а также примут участие в «танце на винограде» – части процесса изготовления домашнего вина.

Отправиться в кулинарное путешествие, погрузившись во вкусы Кавказа и Средиземноморья, приглашает также ресторан Shore House Village. Осеннее меню заведения изобилует сытными и ароматными блюдами, которые согреют и создадут на-

строение. Сибас в виноградных листьях с томатной водой, бейти из лосося с соусом из белых грибов, креветки пиль-пиль с фокаччей, а для поклонников традиционной кавказской кухни – лобио из красной фасоли, насыщенное ароматами пряностей и свежей зелени. В качестве лёгкого и свежего акцента – помидоры с красным перцем, луком и кизилловым соусом, а также искандер-кебаб – блюдо, в котором гармонично сочетаются тонкие кусочки сочного мяса, домашний соус сацебели и освежающий мацони, подаваемые на хрустящей чиабатте.



ФОТО: CAFEMILANO

Страсть к классической итальянской кухне в этом сезоне можно испытать на себе в CAFEMILANO. В новом осеннем меню бренд-шеф Сергей Кондаков предлагает утончённые блюда, каждое из которых раскроет богатство вкусов традиционной и современной итальянской гастрономии. Буратта с пармской ветчиной, виноградом и фисташками, копчёная форель с нежным йогуртом и пикантными каперсами, сочный палтус аль карточчо с боттаргой и помидорами, а также салат с анчоусами, яйцом и авокадо. Для ценителей мясных блюд – стейк филе-миньон с креветками и соусом биск (хит начавшегося сезона). ●



ФОТО: SHORE HOUSE VILLAGE



## Повышаем ВЛЕЧЕНИЕ

О том, как бороться с распространённой проблемой современного человека, снижением либидо, с помощью продуктов, – нутрициолог, основатель бренда полезного питания Your green cafe и Green bar grand wellness Екатерина Гусева.

Проблема отсутствия желания интимной близости встречается чаще у женщин, чем у мужчин. На это влияет низкий уровень мужского полового гормона – тестостерона. Пик выработки гормона приходится на возраст 20–25 лет, после чего постепенно снижается, до тех пор пока у женщины не наступает менопауза. После наступления менопаузы уровень тестостерона может резко упасть, а с ним и влечение к противоположному полу.

и повышает уровень гормона роста.

**Яйца, мясо и рыба** богаты белком и триптофаном, синтезирующим гормон серотонин, благодаря чему растёт настроение и либидо.

**Корень имбиря** полезен для здоровья сердечно-сосудистой системы, стимулирует кровообращение и улучшает здоровье артерий.

**Авокадо** незаменимо и для повышения либидо у женщин. Потому что эта ягода богата витаминами и относится к природным афродизиакам. ●

[gusevanutrition](#)

«ЧекППрокачка 2024» – трендовый проект про смыслы питания, сохранение красоты, молодости, сексуальности и либидо – стартует 20 сентября. На протяжении месяца с участниками будут работать топ-специалисты в сфере медицины, нутрициологии, психологии и косметологии. Проект покажет, как еда может влиять на ваше тело и внутреннее состояние.

Регистрация  
[gusevaekaterina27](#)



РЕЦЕПТ

Омлет на кокосовом молоке с индейкой, сыром и микрозеленью

**Ингредиенты:**

- 4 яйца,
- кокосовое молоко,
- моцарелла, 30 г,
- томат, 1 шт.,
- индейка, 30 г,
- микрозелень по вкусу,
- куркума ½ ч. л.,
- авокадо.

**Приготовление:**

Яйца взбить с кокосовым молоком, добавить специи и щепотку куркумы, вылить на сковороду, добавить томат, сыр, индейку. Завернуть конверт, присыпать микрозеленью. Авокадо нарезать слайсами.

Можно ли повысить либидо с помощью питания? Существуют продукты, особенно богатые витаминами и минералами, стимулирующими секрецию необходимых гормонов и процессов, которые вызывают интимное желание.

**Арбуз.** Удивительно, но содержащиеся в нём антиоксиданты, ликопин, бета-каротин и циркулин дают эффект известных стимуляторов полового влечения.

**Орехи и семена** содержат селен – минерал, который играет важную роль в поддержании здорового уровня тестостерона в организме.

**Устрицы и крабы** богаты цинком – минеральным веществом, который стимулирует увеличение тестостерона

## Суперфуд

Персея американская, крокодиловая груша, или, в простонародье, авокадо – чрезвычайно полезный продукт.

Авокадо богато витаминами А, Е, К, С, группы В, содержит бета- и альфа-каротин, а также кальций, фосфор, железо, калий, натрий, фтор, цинк, медь, марганец и селен. Благодаря высокой концентрации калия и магния плод полезен людям, страдающим болезнями сердечно-сосудистой системы. Он улучшает нервную проводимость и сокращение гладких мышц, сохраняя тонус сосудов в норме. А за счёт жиров и кислот предотвращает атеросклероз. Авокадо нормализует уровень холестерина, снижает риск ишемической болезни сердца. Кроме этого, при его употреблении нормализуется уровень глюкозы и артериальное давление. Полезна ягода и при избыточном весе. По последним



исследованиям, при употреблении авокадо подавляется рост раковых клеток благодаря мононенасыщенным жирным кислотам. Эта ягода – мощный источник каротиноидов, защищает от воздействия токсинов, а при регулярном её употреблении нормализуется микробиом кишечника и, как следствие, возрастает сопротивляемость заболеваниям. Авокадо благотворно влияет на репродуктивную систему, снимает тревожность и уменьшает риск возникновения депрессии. При употреблении лишь одного плода в день в организме увеличивается концентрация лютеина, улучшаются зрение, когнитивные функции, в том числе зрительная память, и общее состояние мозга.

Но поскольку эта ягода очень калорийна, диетологи рекомендуют съедать не больше половины авокадо ежедневно. ●



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM

# 50 brands

ОДЕЖДА • ОБУВЬ • АКСЕССУАРЫ

SHUSTERMAN

SEXY FISH  
Vill. Gilroy

CHAPURIN

FREE AGE  
SAINT PETERSBURG

NAILS & more

THANN

**Бутик 50Brands**  
ТЦ «Ильинка Village», 2-й этаж

**VIP примерочная в салоне Nails & more**  
д. Жуковка, Рублёво-Успенское шоссе 74/1

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

fiftybrands

РЕКЛАМА



## Унылая пора – ОЧЕЙ ОЧАРОВАНИЕ

О том, как преобразить интерьер с помощью красок осени, – владелица студий «Семь букетов» Яна Корчагина.

Насыщенные, тёплые оттенки осени помогают создать в доме правильное настроение, атмосферу благополучия и стабильности. К тому же буйство красок садовых и полевых цветов, овощей, сухоцветов, осенних ягод, древесной коры идеально сочетается с натуральными материалами – деревом, камнем, керамикой, льном, и шерстью. А всё это вместе гармонично подчёркивает теплоту и экологичность интерьера.

Вообще, когда дело доходит до украшения пространства, никогда не бойтесь экспериментировать с различными комбинациями. Для создания осенних композиций в доме хорошим вариантом станут хризантемы, георгины, астры и гладиолусы: оттенки этих цветов варьируются от золотисто-жёлтых до глубоких бордовых и фиолетовых. К ним в компанию идеально впишутся по гамме грозди рябины, ветки шиповника, боярышника, оранжевые «китайские фонарики» физалиса, колоски, сухоцветы – осенние листья, ветки, шишки, а также различные виды засушенных цветов и трав. Что касается ёмкостей для композиций, то, к примеру, высокие вазы



идеально подойдут для напольных букетов из гладиолусов, колосьев пшеницы, пампасной травы. В кувшинах, корзинах, небольших коробах или вазах на стол уютно будут смотреться ветки с сухими листьями клёна и ягодами боярышника. А компактные, небольшие букеты из астр или хризантем можно разместить в маленьких керамических горшках или плетёных корзинах – с россыпью мини-тыкв и гроздьями ягод, что придаст вашей композиции особенную теплоту. ●



идеально подойдут для напольных букетов из гладиолусов, колосьев пшеницы, пампасной травы. В кувшинах, корзинах, небольших коробах или вазах на стол уютно будут смотреться ветки с сухими листьями клёна и ягодами боярышника. А компактные, небольшие букеты из астр или хризантем можно разместить в маленьких керамических горшках или плетёных корзинах – с россыпью мини-тыкв и гроздьями ягод, что придаст вашей композиции особенную теплоту. ●

## Постигая НОВЫЕ ГРАНИ ИСКУССТВА

О том, как заработать на любви к искусству, – учредитель «Международной онлайн-академии искусств и антиквариата №1» Ольга Сомова.

Эрмитаж, Лувр, галерея Уффици... Если упоминание этих музеев способно вызвать благоговейный трепет в вашей душе, можно уверенно заявить, что к искусству вы неравнодушны. Кстати, на любви к нему можно неплохо заработать. Расскажу о специальностях в сфере искусства, способных приносить стабильный доход.

**Искусствовед.** Специалист, хорошо знающий прежде всего историю искусств. Может работать в галереях, музеях, составлять каталоги выставок, помогать в формировании частных и корпоративных коллекций.

**Куратор в сфере искусства.** Это очень ответственная работа, так как куратор является по своей сути «режиссёром» галерейного пространства, выставки или другого события на арт-рынке.

**Арт-дилер** – это продавец искусства. Чаще всего он работает сам на себя, но это не мешает ему комиссионным достигать иногда поистине баснословных сумм. Главное – разбираться в искусстве, знать рынок и клиентов.

**Галерист.** Специалист, владеющий галереей художественного искусства. Продаёт любые произведения искусства, от старинной скульптуры до современных концептуальных работ.

**Сотрудник музея.** В музее много вакансий, от хранителя музейных коллекций до директора.

**Экскурсовод, гид.** Работает сам на себя или является сотрудником галереи, музея, выставки и других культурных сообществ и учреждений.

**Антиквар.** Специалист, продающий старину.

**Продюсер художника** или сам мастер/художник, продвигающий свои творения на рынке искусства.

**Блогер,** организатор арт-встреч, автор статей для СМИ.

**Юрист в сфере искусства,** специалист по логистике искусства.

**Специалист по оценке** или экспертизе произведений искусства. ●



Скидка 10 000 рублей на получение дополнительного профессионального образования в «Международной онлайн-академии искусств и антиквариата №1» до 15 октября 2024 года.

## У нас в клубе

Лето в «Клубе друзей» «На Рублёвке – на Новой Риге – life» прошло ярко. Рассказываем в деталях.

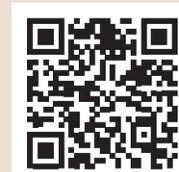
Наше комьюнити – удивительный проект, который не просто знакомит и объединяет соседей, а становится маленькой частью жизни каждого из нас. Благодаря нашему клубному чату мы всё лето наблюдали за жизнью его участников, получая из разных точек нашей планеты фотографии из путешествий: любовались пейзажами, горами и океанами, достопримечательностями стран, узнавали о необычных ресторанах в далёких уголках нашего земного шара. Несмотря на расстояния, мы вместе встречали рассветы и провожали закаты. В любое время дня и ночи мы ощущали единение друг с другом. Делились эмоциями, обменивались впечатлениями, искренне радуясь за каждого. Многие из наших друзей участвовали в конкурсах и розыгрышах редакции, рассказывали свои истории из путешествий.



В прошедший сезон отпусков и частых разъездов мы, не оставаясь в стороне, проводили это лето максимально активно и с пользой.

Погружались в йогу с Анастасией Гамаюновой, боролись с кризисом среднего возраста с Дарьей Герман, стояли на гвоздях с Людмилой Калининой, практиковали «Авалим» с Марианной Емельяновой и улучшали осанку с Екатериной Кузнецовой. Одним словом, наслаждались общением и полезной информацией.

И теперь, зарядившись энергией лета на осенний сезон, мы смотрим только вперёд. По традиции мы всё так же открыты предложениям и новым друзьям клуба. ●



Со всеми анонсами нашего сообщества вы можете познакомиться в чате клуба, подав заявку на вступление по QR-коду.

Ждём вас в «Клубе друзей»!



## Цифровой ЭТИКЕТ

Об эффективном инструменте влияния на сознание и поведение людей – эксперт по этикету, основатель «Этикет Академии» **Светлана Грохотова**.

📧 [svetlana\\_grokhotova](mailto:svetlana_grokhotova)

В современном мире цифровой имидж имеет огромное значение, которое сложно переоценить. С помощью социальных сетей, мессенджеров и других цифровых инструментов мы формируем мнение о себе, управляем впечатлением и создаём репутацию. А поэтому ваш фото- и видеоконтент должен быть комплементарен вашей деятельности и как минимум не должен вас компрометировать.



*Формируя цифровой имидж, стоит помнить и о реальности и соответствии действительности. Улучшенная версия себя – это хорошо, а вот подделка и пустышка – это плохо.*

Старайтесь избегать чрезмерности в публикациях развлекательного и неоднозначного контента, если это не является профилем вашей деятельности.

Не допускайте конфликта между официальной должностью и контентом в личном аккаунте.



Стоит быть внимательным не только к тому, что вы публикуете у себя, но и к тому, какие комментарии оставляете у других. Проверьте, не оставляете ли вы грязных следов на чужом ковре, находясь в гостях.

Когда общаетесь в Сети, включайте свой внутренний невидимый фильтр. Если хотите поспорить, возразить, высказать критику, задайте себе вопрос:

«А что бы я сказал или ответил, если этот человек сидел бы напротив меня?». И только потом пишите.

Отвечая на провокации, атаки, заказные комментарии, старайтесь сохранять спокойствие. Чаще самое верное решение – заблокировать, удалить или не отвечать, не вступая в бесполезную дискуссию.

В социальных сетях мы склонны показывать лучшую сторону своей жизни и себя самих. Фильтры, теги, локация, картинки идеального мира. Но, создавая личный бренд в Сети, формируя цифровой имидж, стоит помнить и о реальности и соответствии действительности. Улучшенная версия себя – это хорошо, а вот подделка и пустышка – это плохо. ●



## Современные реалии БЛОГЕРОВ

О вопросах к новым поправкам, которые обяжут блогеров с аудиторией больше 10 000 подписчиков подавать информацию о себе в Роскомнадзор, – наш колумнист, общественный деятель, основатель Совета блогеров **Валерия Рытвина**.

Под действие нового закона, который вступит в силу 1 января 2025 года, подпадают не только владельцы персональных страниц в соцсетях, но и, например, авторы каналов в Telegram и YouTube. Должно это работать так: блогер, набравший 10 тысяч подписчиков, обязан отправить свои данные в РКН. Регулятор внесёт его в специальный перечень. И только те, кто окажется в этом списке, смогут легально размещать у себя рекламу. Тем, кто в перечень не попал, вести свои каналы не запретят, но другие каналы не смогут репостить их сообщения.

Также, несмотря на то что сейчас в законе есть возможности для борьбы с противоправной информацией, ответственность одинакова для всех граждан, независимо от охватов их публикаций. В то время как последствия от публикации на аудиторию в 1 млн человек и на аудиторию в 10 человек существенно различаются, уверены законодатели.

Считаю текущий законопроект недоработанным в части анонимных каналов, где как раз и распространяется наибольшее количество противоправной информации. Как привлечь к ответственности администраторов таких каналов – неясно.



*Вопросов по данной инициативе гораздо больше, чем ответов, но думаю, что со временем решение будет найдено, ведь блогосфера должна быть упорядочена, но популизм здесь не работает.*

но. А вот владельцы каналов (в том числе и небольших), которые стараются вести дела прозрачно, получают новую головную боль. Одно дело раскрыть себя Роскомнадзору, а другое – это соблюдать требование не распространять запрещённый контент. Но что входит в понятие запрещённый, в наше время не до конца понятно. К примеру, когда освещаешь скандальное открытие Олимпиады в Париже, можно ли репостить видео или хотя бы описывать некоторые элементы церемонии или нет? Может ли это считаться распространением запрещённой в России информации – вопрос. Вообще, вопросов по данной инициативе гораздо больше, чем ответов, но думаю, что со временем решение будет найдено, ведь блогосфера должна быть упорядочена, но популизм здесь не работает. ●

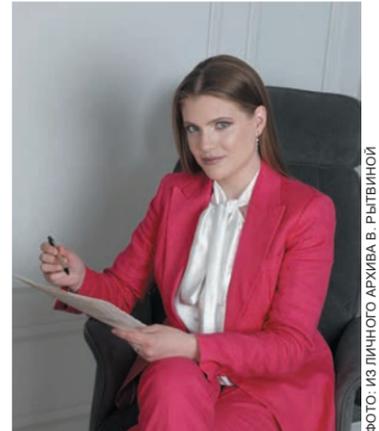


ФОТО: ИЗ ЛИЧНОГО АРХИВА В. РЫТВИНОЙ



ФОТО: ISTOCKPHOTO.COM



# NAILS & more

СТУДИЯ КРАСОТЫ

## ФИЛОСОФИЯ ПРЕОБРАЖЕНИЯ

**МЕСТО НОВЫХ ИДЕЙ И ВОПЛОЩЕНИЯ САМЫХ СМЕЛЫХ ТВОРЧЕСКИХ ЗАМЫСЛОВ**

**+7 (495) 635-35-40 • +7 (903) 165-18-95 • [nailsandmore.ru](http://nailsandmore.ru)**  
 Московская область, Рублево-Успенское ш., 74/1, д. Жуковка

РЕКЛАМА



БИЗНЕС-ШКОЛА  
РСПП

# ПОЙДЁМ СО МНОЙ НА ЕМВА 12

**Евгения ШОХИНА**  
президент  
Бизнес-школы РСПП

**9 МОДУЛЕЙ**

ОКТАБРЬ 2024 –  
ИЮНЬ 2025



[WWW.BS-RSPP.RU](http://WWW.BS-RSPP.RU)

**16+**

Лицензия № 037320 от 25 марта 2016 г.

