

НА НОВОЙ РИТЕ

L I F E



ГЕРОЙ НОМЕРА

ЕКАТЕРИНА
ШАБЕЛЬСКАЯ

«МОЯ ЗАДАЧА —
ПОМОЧЬ ЧЕЛОВЕКУ
ВЕРНУТЬ ОПОРУ НА
СЕБЯ И АВТОРСТВО
СОБСТВЕННОЙ
ЖИЗНИ»

ОСНОВАТЕЛЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО
ЦЕНТРА В ЖУКОВКЕ,
СИСТЕМНЫЙ
СЕМЕЙНЫЙ
ПСИХОТЕРАПЕВТ

СРУБ ИЛИ
ХАЙ-ТЕК
АРХ-ОБЗОР

ЖИТЬ У МОРЯ
ПЯТЬ АДРЕСОВ
В ДУБАЕ

ПРИЛОЖЕНИЕ
SPORT LIFE
ПАДЕЛ-ЭПИДЕМИЯ

АФИША
ВЫБОР РЕДАКЦИИ

В МИРЕ

BMW ПЛАНИРУЕТ ВЫПУСТИТЬ КРОССОВЕР КРУПНЕЕ X7.



В линейке BMW может появиться новый флагманский кроссовер, превосходящий по размерам нынешний X7. Модель ориентируют прежде всего на покупателей в США. Спрос на премиальные вседорожники настоль-

ко высок, что завод концерна в американском Спартанбурге работает на полную мощность. Название, характеристики и сроки выхода новинки пока не раскрывают. Ещё одна премьера в премиальном сегменте намечена на 2027 год: BMW Alpina представит модель на основе 7-й серии. Бренд, вошедший в состав BMW Group, делает ставку на сочетание динамики, комфорта и широких возможностей персонализации. Для Европы концерн готовит компактный электро-мобиль семейства Neue Klasse – его выпуск запланирован на 2028 год. Ожидается, что он станет самым доступным представителем новой электрической линейки. Будет ли модель преемником нынешней 1-й серии или дополнит её, пока не уточняется. При этом компактный 2 Series Active Tourer останется без следующего поколения: BMW намерена сократить число вариантов моделей. •

ФОТО: PRESS.BMWGROUP.COM

В СТРАНЕ

МИНЗДРАВ ЗАРЕГИСТРИРОВАЛ ВАКЦИНУ ОТ АЛЛЕРГИИ НА ПЫЛЬЦУ БЕРЁЗЫ.

В России зарегистрировали «Аллергарду» – препарат для профилактики и лечения аллергии на пыльцу берёзы. Он предназначен для пациентов с аллергическим насморком и воспалением глаз, а также сопутствующей перекрёстной пищевой аллергией. О регистрации Минздрав сообщил 30 сентября. «Аллергарда» относится к новому поколению аллерген-специфической иммунотерапии. Вместо природного экстракта аллергена в ней используют созданный методами генной инженерии антиген на основе отдельных компонентов аллергенного белка. По сообщению Минздрава, в клинических исследованиях препарат показал благоприятный профиль безопасности. Вакцину разработал НИИЦ аллергологии и иммунологии ФМБА России. Полный цикл производства организован в стране: препарат выпускает «Нанолек»,



контроль качества осуществляет «Генериум». По данным ФМБА, регистрационное удостоверение выдано временно и позволяет начать применение вакцины в медицинских учреждениях. •

ФОТО: AI-GENERATED

ЦИФРА



ФОТО: ПРАВИТЕЛЬСТВО МОСКВЫ

850 ТЫСЯЧ ПОЕЗДОК НАБРАЛА РУБЛЁВО-АРХАНГЕЛЬСКАЯ ЛИНИЯ.

ПО-СОСЕДСКИ

НЕДВИЖИМОСТЬ ПО СОСЕДСТВУ С РИГОЙ ДОРОЖАЕТ БЫСТРЕЕ РЫНКА.



По данным портала «МИР КВАРТИР», за год новостройки в Позднякове, Красногорске и Ильинском-Усове прибавили в цене быстрее, чем в среднем по Подмоскovie. Поздняково стало лидером роста стоимости «квадрата» среди 100 исследованных населённых пунктов области: плюс 44,6 % за год, до 439,7 тыс. рублей. Средняя квартира здесь

Отдельная квартира для взрослых детей или городской адрес в дополнение к загородному дому – при таком выборе хочется остаться рядом с привычными местами. Но за близость к Рублёвке и Новой Риге теперь просят заметно больше.

выставлена на продажу за 22,6 млн рублей. В Красногорске квадратный метр подорожал на 22,5 %, до 327,8 тыс. рублей, а средний бюджет покупки достиг 16,1 млн. В Ильинском-Усове рост составил 21,6 % – за метр просят 282,5 тыс. рублей, за квартиру в среднем – 12,4 млн. Для сравнения: по области новостройки прибавили 13,2 % за квадратный метр, вторичное жильё – 12 %. •

ФОТО: AI-GENERATED

Кратко

СОБЫТИЯ



- ✓ Парижская неделя моды обозначила три новых направления развития дизайна одежды
- ✓ Первый отечественный аппарат для гемодиализа готов к поступлению в клиники
- ✓ Москва объединила fashion-индустрию более чем 60 стран в рамках BRICS+ Fashion Summit
- ✓ Российские пловцы завоевали 19 медалей Кубка мира



- ✓ Две трети строящегося жилья Москвы относятся к престижным сегментам
- ✓ Мосбиржа запустила «Индекс спокойствия»
- ✓ В кинокомплексе «Главкино» несколько павильонов оборудовали для съёмок популярного реалити-шоу «Титаны»



- ✓ Метростроевцы завершили проходку правого перегонного тоннеля между станциями «СберСити» и «Новорижская»
- ✓ Sotheby's представил 12 работ Ван Гога, Сезанна, Моне, Ренуара и Писсарро, не выстававшихся десятилетиями



С 14 по 17 октября в «Крокус Экспо» – 33-я Международная выставка InterCHARM – 2026. Свыше 1 700 компаний из 30+ стран представят посетителям новинки парфюмерии, косметики, оборудования для салонов и клиник.



С 20 по 22 октября в Москве состоится IV Международный форум FSEZ-2026. Делегации из стран БРИКС, ЕАЭС и ШОС обсудят развитие преференциальных территорий и привлечение инвестиций.



С 23 по 26 октября в акватории Строгино пройдёт Студенческий кубок Москвы по парусному спорту. Команды на килевых яхтах MX-700 разыграют медали в серии гонок с пересадкой экипажей.



С 20 по 25 октября в столице пройдёт второй Московский инвестиционно-промышленный форум. Страна-партнёр – Китай. В программе – выставка технологий, биржа кооперации и хакатон, пленарные сессии, переговоры и подписание соглашений.

Media & Publishing

NESTOR

НА НОВОЙ РИГЕ *life*

Учредитель Яна Юрьевна Менчук
Издатель Яна Юрьевна Менчук
Главный редактор Даниил Андреевич Савичев
Редакционный директор Роман Кузнецов
Шеф-редактор Екатерина Внукова
Редакторы Евгений Королёв, Елизавета Павловская
Корректор Татьяна Пичурина
Арт-директор Никита Стеценко
Дизайнер Сергей Ковалёв

Департамент рекламы Ольга Станович, Нурия Саркисян, Маргарита Ефанова, Марина Таравкова
Департамент логистики Кирилл Макаров, Дарья Прияничикова

Над номером работали: Галина Башкирова, Нина Десяткова, Елизавета Павловская, Данила Губский, Михаил Шапиро, Катерина Стефания Менчук.

«На Новой Pure life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ №50-02479 от 20.06.2017г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж: 15 000 экз. Выходит один раз в две недели. Свободная цена. Номер 19 (184) подписан в печать 9.10.2026 в 13:00 Дата выхода в свет 12.10.2026

ОПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Екатерингофский, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, ком. 311-часть. № ДБ-00002896 от 01.10.2026

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Овиницкий район, д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1. Адрес редакции: 143083, Московская обл., Овиницкий район, 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

ЗВЁЗДЫ В ДЕТАЛЯХ

28 СЕНТЯБРЯ МОСКОВСКИЙ КИНОЦЕНТР «ОКТЯБРЬ» НА ОДИН ВЕЧЕР ПРЕВРАТИЛСЯ В ПРОСТРАНСТВО ДЛЯ РАЗГОВОРА О ТОМ, ЧТО ОСТАЁТСЯ ЗА КАДРОМ УСПЕШНОЙ ЖИЗНИ. ГЛАВНЫМ ГЕРОЕМ ВСТРЕЧИ «ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ», ОРГАНИЗОВАННОЙ **ZEPTER RUSSIA** СОВМЕСТНО С SUPER MAMA CLUB, СТАЛ АКТЁР ТЕАТРА И КИНО **МИЛОШ БИКОВИЧ**.

Вместо привычных вопросов о съёмках и новых ролях Биковичу предложили поговорить о вещах куда более личных: отцовстве, семейных ценностях, непростых решениях и цене профессионального успеха.

Разговор получился шире заявленной темы. Обсуждали, как не раствориться в работе, сохранить близость с семьёй и не превратить стремление к лучшему в бесконечную гонку за результатом. Нашлось место и рассуждениям о бизнесе, творчестве и партнёрстве.

Неслучайно центральной темой вечера стало качество жизни — идея, на которой строится философия «Zepter Live Better. Live Longer Healthy». Причём речь шла не только о здоровье, но и о способности находить время для того, что действительно важно.

Мероприятие собрало резидентов Super Mama Club и Zepter Club, объединив

светское общение с редкой возможностью узнать известного актёра вне экрана. Судя по тёплым откликам гостей, формат оказался удачным: организаторы уже планируют новые встречи с героями, которым есть что рассказать не только о профессиональных достижениях, но и о жизни за их пределами. ●



ВРЕМЯ ДЕБЮТОВ

ПРОШЁЛ ПЕРВЫЙ ПОСЛЕ ЛЕТНЕГО ПЕРЕРЫВА ТУРНИР ШАХМАТНОГО КЛУБА НА РУБЛЁВКЕ. В ПРОГРАММЕ — ВЗРОСЛЫЕ И ДЕТСКИЕ СОРЕВНОВАНИЯ, СЕМЕЙНЫЙ ЗАЧЁТ И ПАРНЫЕ ПАРТИИ С ПРОФЕССИОНАЛЬНЫМИ ИГРОКАМИ.



Большой зал украсили цветами: встречу посвятили проходам лета и началу нового сезона. К постоянным участникам присоединились новички — многие пришли по рекомендации завсегдатаев клуба.

Турнир открыли Мария Павлова и главные судьи Владислав Карташев и Екатерина

Волкова. В перерыве выступил народный артист Республики Дагестан Марио Дюранд.

Помимо традиционных кубков и медалей, организаторы подготовили особый приз для победителя взрослого любительского турнира — шахматную доску



с автографом гроссмейстера, вице-чемпиона мира и сенатора Сергея Карякина.

Главный приз достался Михаилу Жидкову: дебютант клубного турнира набрал семь очков из семи возможных. Награды разыграли во взрослой и детской категориях, а также в семейном зачёте, который объединил обе возрастные группы.

После основного турнира участники и гости попробовали формат hand & brain. Здесь за одну сторону играют двое: один называет тип фигуры, а второй выбирает конкретную фигуру и делает ход. Подсказывать, на какую клетку её поставить, нельзя — даже если партнёр задумал выигрышную комбинацию.

За доски вместе с любителями сели гроссмейстеры Михаил Можаров и Александр Морозевич, женский гроссмейстер Мария Фоминых, международный мастер Георгий Нагибин, а также другие мастера и кандидаты в мастера спорта. ●



ARKHANGELSKOE
BANYA RESORT

ЛУЧШИЕ БАННЫЕ ТРАДИЦИИ:
ОТ ИСТОКОВ ДО СОВРЕМЕННОСТИ



8 (495) 505-77-67
banyaresortarkhangelskoe.ru





ФОТО: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР ЕКАТЕРИНЫ ШАБЕЛЬСКОЙ



ЕКАТЕРИНА ШАБЕЛЬСКАЯ

► Екатерина, сегодня вы психолог и основатель центра решений для семьи. Ваш путь начинался в Минэкономразвития, потом — работа в хирургических клиниках. Какой вы помните себя в начале этой истории?

Я помню себя человеком невероятной, почти стальной дисциплины. Я рано начала работать, ещё во время учёбы, и быстро повзрослела. Это была жизнь без тепличных условий. В обществе есть стереотип, что психолог — обязательно очень мягкий человек, далёкий от жёстких реалий жизни. Мой путь начинался совсем иначе. Но именно тогда сформировались качества, которые сегодня помогают мне в работе: выдержка, ответственность и способность оставаться рядом, когда человеку особенно трудно.

► Как в вашей жизни появились хирургические клиники и что эта работа помогла вам понять о страхе, боли и человеческой уязвимости?

Я работала в Центре сердечно-сосудистой хирургии имени Бакулева. Представьте себе маму, которой только что сказали, что её ребёнок с тяжёлым пороком сердца находится в реанимации. В одну секунду её жизнь разделилась на до и после. Я была рядом с такими женщинами и видела, сколько в них страха и боли. Именно там я поняла: психолог — не тот, кто просто скажет: «Всё будет хорошо». Это человек, который способен выдержать чужую невыносимую боль, не отстраниться и остаться надёжной опорой. В таких ситуациях особенно ясно понимаешь цену искренности и человеческого присутствия.

► Почему следующим этапом стала именно психология? Это было постепенное движение или решение, которое изменило жизнь достаточно быстро?

Это было взвешенное решение. Не в моих принципах осваивать профессию поверхностно, поэтому я получила полноценное академическое образование. Затем работала со сложными случаями в Центре системной семейной терапии под постоянной супервизией. Мне было важно не только изучать теорию, но и разбирать реальные ситуации, учиться на практике и понимать свою ответственность перед каждым человеком, который приходит за помощью.

► В какой момент частной практики вам стало тесно и возникла идея создать свой центр?

Я увидела, как много людей устали от эзотерики и непрофессиональной помощи. Моим клиентам было важно чувствовать рядом надёжного специалиста и понимать, что с их трудностями можно работать. Мне захотелось создать центр, где люди и пары могли бы получать профессиональную поддержку в пространстве, в котором им приятно находиться. Я ценю эстетику. Красивое, бережно устроенное пространство тоже может поддержать человека: помочь выдохнуть, почувствовать себя в безопасности и уделить внимание тому, что действительно важно.

► Какую проблему рынка психологической помощи вы хотели решить, создавая центр?

Терапия не должна превращаться в бесконечный процесс без ясной цели. Долгосрочная работа бывает необходима. Но я вижу, что иногда человека годами удерживают в терапии — и постепенно возникает зависимость от специалиста и самого процесса. Я считаю, что у клиента должно быть понимание, над чем идёт работа и что меняется. Моя задача — помочь человеку вернуть опору на себя и авторство собственной жизни, а не сделать его зависимым от меня.

► По каким принципам вы отбираете специалистов в команду? Какие качества не подлежат компромиссу?

Для меня важны профессиональное образование, личная терапия и регулярная супервизия. Специалист должен уметь выдерживать чувства клиента и при этом не переносить на него собственные переживания. Ещё одно обязательное условие — глубокое уважение к человеку. Мы не ставим себя выше клиента и не решаем за него, как ему жить. Главный эксперт в своей жизни — он сам. Мы помогаем увидеть то, что трудно заметить изнутри.

► Как вы понимаете, что работа психолога помогает, а не создаёт лишь временное облегчение?

Я смотрю не только на то, стало ли человеку легче после сессии, но и на то, что меняется в его жизни. Например, в семье предпринимателя один партнёр может быть полностью погружён в бизнес, а другой — держать на себе дом, детей и повседневную жизнь семьи. Оба много делают для близких, но постепенно начинают общаться только о задачах. Когда женщина говорит, что ей не хватает внимания, муж может услышать упрёк; когда он снова уходит в работу, она чувствует себя неважной. На терапии мы не ищем виноватого, а разбираемся, как сложился этот сценарий и что поможет партнёрам снова услышать друг друга. Если привычный конфликт уже не управляет разговором, а у пары появляется новый способ обсуждать трудное, это существенное изменение.

► Сегодня предложений очень много: от специалистов с образованием до экспертов из соцсетей. Что клиенту стоит проверить до первой консультации?

Стоит узнать об образовании специалиста, методе, в котором он работает, и о том, проходит ли он супервизию. Можно также спросить, как будут обсуждаться цели и ход работы. Для меня важно, чтобы специалист мог спокойно рассказать о своём подходе и ответить на вопросы клиента.

► По каким признакам отличить глубокую работу от поверхностных советов и лозунгов?

Профессиональный психолог не должен решать за вас, нужно ли разводиться, как относиться к партнёру или каким человеком вам быть. Фразы вроде «На вашем месте я бы ушла от такого мужа» в работе специалиста недопустимы. Глубокая работа помогает понять, что происходит в отношениях и почему ситуация повторяется. Иногда это требует честно посмотреть и на собственный вклад в происходящее. Не для того, чтобы обвинить себя, а чтобы увидеть, что можно изменить. ●

Беседовал Роман Кузнецов

МЕДИЦИНА В АТМОСФЕРЕ ОТДЫХА

ТОЧНОСТЬ МЕДИЦИНЫ В АТМОСФЕРЕ ОТДЫХА: В ХАМОВНИКАХ
ОТКРЫЛСЯ НОВЫЙ ЦЕНТР МЕДИЦИНЫ «СЕМЕЙНЫЙ ДОКТОР».

В Хамовниках открылось пространство, меняющее представление об управлении здоровьем, — новый Центр медицины «Семейный доктор». На площади 17 000 м² объединены экспертная медицина, совре-



менная диагностика и велнес. Теперь лучший мировой опыт превентивной медицины доступен в Москве — в единой эстетичной среде.

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

В Центре медицины здоровье рассматривается как система. Фокус направлен не на отдельные симптомы, а на полноценную картину: образ жизни человека, уровень его нагрузки и стресса, метаболический и функциональный статус, эпигенетические факторы. Классическую терапию дополняют передовые антивозрастные методики, позволяющие управлять биологическим возрастом и выстраивать стратегию активного долголетия.

Персональный маршрут здоровья — это медицинские программы от 3 дней, которые охватывают всё: от экспертной диагностики до понятного плана лечения и восстановления, включая поддержку на пути к результату. Ортобаланс и биомеханика движения, ментальное здоровье и здоровый сон, биохакинг, детокс, женское и мужское здоровье — вот некоторые из направлений Центра медицины.

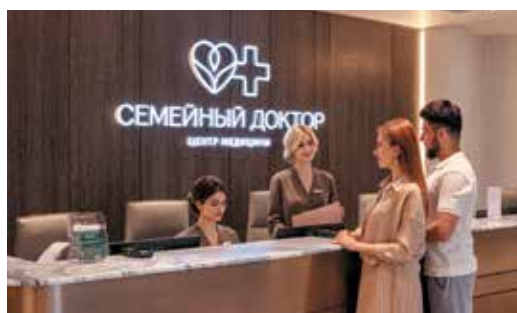
Естественным продолжением клинического подхода выступает велнес. Он помогает нивелировать послед-

ствия повседневных стрессов и усиливает терапевтический эффект, который останется с вами надолго.

Медицина в атмосфере отдыха — ключевое преимущество центра. Консультации экспертов здесь сочетаются со спа-ритуалами, бальнеотерапией, медицинским фитнесом и расслаблением в термальной зоне. Проходить программы можно, не отрываясь от привычного образа жизни либо полностью отключившись от суеты мегаполиса в резиденции Центра медицины.

Просторные номера с панорамным видом на Москву-реку спроектированы для гостей, ценящих комфорт и эстетику. Натуральное дерево, текстиль и природная палитра интерьера помогают замедлиться и переключить фокус внимания на главное.

Когда забота о себе продумана до мельчайших деталей, время становится по-настоящему бесценным. ●



fdactor-med.ru

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

АО «Семейный доктор». Лицензия ЛО41-01137-77/00575154 от 07 июля 2020г. ОГРН 1027739589107
Имеются противопоказания. Необходимо проконсультироваться со специалистом. 0+

КП «МИЛЛЕНИУМ ПАРК»

ПРОДАЖА НОВОГО ДОМА от собственника

472 м²

площадь дома

22,3 сотки

участок

5 спален с с/у

планировка

Под ключ

с отделкой и мебелью

ОХРАНЯЕМЫЙ ПОСЁЛОК • 19 КМ ОТ МКАД

Новорижское шоссе • индивидуальный дизайн-проект

Камин • крытая терраса • гараж • навес на 2 авто

Библиотека • игровая

Цена по запросу

+7 985 889 89 99

КОНТАКТНЫЙ ТЕЛЕФОН • WAH • МЕССЕНДЖЕРЫ



МЮЗИКЛ
ЛЮБОВЬ
БЕЗ
ПАМЯТИ

«ЛЮБОВЬ БЕЗ ПАМЯТИ»

ОКТАБРЬ || 12+

В основе спектакля – история молодого музыканта, который приезжает в Москву за мечтой и неожиданно встречает любовь. Это спектакль о выборе, семье, поиске себя и чувствах, в которых каждый узнает частичку собственной жизни.

Билеты от 2 000 руб.

Vegas City Hall
vegas-hall.ru



ФИЛИПП ЧИЖЕВСКИЙ

23 ОКТАБРЯ || 19:00 || 6+

Прозвучат три симфонии Бетховена в исполнении госоркестра России имени Е. Ф. Светланова.

Билеты от 800 руб.

Московский дом музыки
mmdm.ru



ЕВГЕНИЙ ПЕТРОСЯН

28 ОКТАБРЯ || 19:00 || 12+

Сольный концерт народного артиста РСФСР Евгения Петросяна под названием «80 плюс – УЖЕ!».

Билеты от 500 руб.

«Москонцерт Холл»
mosconcert.moscow



ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ МУЗ-ТВ

16 ОКТАБРЯ || 19:00 || 16 +

Зрители отправятся в путешествие во времени: история телеканала оживёт в шоу стадионного масштаба.

Билеты от 2 500 руб.

«ЦСКА Арена»
icearenamsk.ru



КОНЦЕРТ «МИНГИ ТАУ»

29 ОКТАБРЯ || 19:30 || 12+

Большой концерт карачаево-балкарской музыки и танца. Ведущий концерта – Ахмат Теплеев.

Билеты от 8 000 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru



ВОСЕМНАДЦАТЬ ДРУЗЕЙ
ДРОБЫША

18 ОКТАБРЯ || 18:00 || 12+

Юбилейный концерт. Это будет история, рассказанная голосами друзей.

Билеты от 3 500 руб.

Live Арена
msk.kassir.ru



ПОСВЯЩЕНИЕ ЭДУАРДУ
ХИЛЮ

6 НОЯБРЯ || 19:00 || 12+

Прозвучат песни, которые в разное время пела вся страна.

Билеты от 500 руб.

Муз. квартира на Тверской
mosconcert.moscow



ИРАКЛИЙ ПИРЦХАЛАВА

18 ОКТАБРЯ || 19:00 || 0+

Грандиозная программа и презентация альбома «Слава Богу за всё» в рамках проекта «Метаморфози»!

Билеты от 2 500 руб.

Dream Beach Club
moscow-hall.ru



ПОЛИНА ГАГАРИНА

7 НОЯБРЯ || 19:00 || 6+

Концерт Полины Гагариной, одной из самых успешных выпускниц «Фабрики звёзд» в нашей стране.

Билеты от 7 000 руб.

«Live Арена»
live.mts.ru



ВАДИМ КАЗАЧЕНКО

22 ОКТАБРЯ || 21:00 || 18+

В этот вечер своё выступление поклонниками подарит эстрадный певец, звезда и легенда 90-х.

Билеты от 5 500 руб.

Бар PETTER
petter.su



СЕРГЕЙ ШНУРОВ И ГР.
«ЛЕНИНГРАД»

14 НОЯБРЯ || 18:00 || 18+

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

Билеты от 45 000 руб.

КЗ «Барвиха Luxury Village»
barvikhaconcerthall.ru

СПОРТИВНЫЕ ТУРНИРЫ: ПАДЕЛ

ТУРНИР «ПАДЕЛ MAGAZINE
АМЕРИКАНО» D..D+

14 ОКТАБРЯ || 17:00–19:00

Организатор: ПАДЕЛ magazine club

Количество участников: 8

Стоимость: 5 500 руб.

Регистрация: app.lundapadel.ru

г. Москва, Padel NOK, ТЦ «Рублё-
во», ул. Василия Ботылёва, 14а

ТУРНИР АМЕРИКАНО ДЛЯ
НАЧИНАЮЩИХ D..D+

16 ОКТАБРЯ || 19:00–21:00

Организатор: Padel Family League

Количество участников: 9

Стоимость: 5 490 руб.

Регистрация: app.lundapadel.ru

г. Москва, Padel NOK, ТЦ «Рублё-
во», ул. Василия Ботылёва, 14а

ТУРНИР «ВЫХОДНОЙ
VIBE» D..D+

18 ОКТАБРЯ, 13:00–15:00

Организатор: Padel Club Zhukovka

Количество участников: 12

Стоимость: 4 000 руб.

Регистрация: app.lundapadel.ru

дер. Жуковка, ул. Ильинский
под., стр. 1, Padel Club Zhukovka

ТУРНИР «СУББОТНИЙ
ПАДЕЛ | FPS|» D..D+

24 ОКТАБРЯ, 16:00–18:00

Организатор: Force Padel Club

Количество участников: 8

Стоимость: 4 000 руб.

Регистрация: app.lundapadel.ru

г. Москва, Padel NOK, ТЦ «Рублё-
во», ул. Василия Ботылёва, 14а



Клубная жизнь

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



КАРАОКЕ-ВЕЧЕРИНКА

20 ОКТАБРЯ || 20:00 || 18+

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

Стоимость: 15 000 руб.

г. Истра, дер. Захарово,
КП Агаларов Эстэйт



РЕДАКЦИОННЫЙ БРАНЧ

21 ОКТАБРЯ || 15:00 || 18+

Встреча с героем нашей обложки – врачом-хирургом с более чем 20-летним опытом в области трансплантации и восстановления волос, основателем и экс-президентом Европейского общества FUE-трансплантации волос, основателем EXOM Clinic. Говорим о том, что по-настоящему важно в премиальной трансплантологии.

По предварительной регистрации

ресторан RUMI, дер. Жуковка



«КНИЖНЫЙ КЛУБ
НА РУБЛЁВКЕ»

27 ОКТАБРЯ || 15:00 || 18+

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

Стоимость участия: 1 500 руб.

Osteria di Campagna,
дер. Жуковка, д. 74/1



MAFIA KINGS

29 ОКТАБРЯ || 19:00 || 18+

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

Стоимость участия: 7 000 руб.

Club54, дер. Жуковка

ПРЕМЬЕРЫ ОКТЯБРЯ

КИНО И СПЕКТАКЛИ



«БАРБОСКИНЫ. 15 ЛЕТ ВМЕСТЕ. ВУПС, ПУПС И РОГАПУЛЬТА», 0+

Действие эпизодов разворачивается на даче Барбоскиных, где герои разгадывают загадки, выполняют нестандартные задания и трапезничают со своими гостями.



«ВОЛШЕБНОЕ ПЕРО», 6+

Фантазерку Провиденс и её свинку Пуфика ждёт захватывающее и удивительное путешествие через весь земной шар, новые друзья и опасности, ведь Провиденс и Пуфик должны спасти мир от коварного колдуна!



«ПРИКЛЮЧЕНИЯ МАМОНТЁНКА. В ПОИСКАХ МАМЫ», 6+

Мамонтёнок просыпается в ледяной пустыне и понимает: его мама где-то далеко. Говорят, она ждёт его в загадочной Африке. Хорошо, что у мамонтенка есть друг, смешной Тупик...



«КАК ПРИРУЧИТЬ МОНСТРОВ»

Ханна и её друзья-монстры с нетерпением ждут первого совместного Рождества. Но праздник оказывается под угрозой, когда коварная и злая Горгулья захватывает власть над рождественской магией.



«ПОДВОДНАЯ БРАТВА. НА СТРАЖЕ РИФА», 6+

Когда из тающего ледника освобождается монстр, угрожающий морским обитателям, Винсент вызывается дать ему отпор вместе с ворчливой рыбой-прилипалой Уолтером и косаткой Дарьей.



«ЧУДО-ЮДО», 6+

Чудо-Юдо – верный слуга лесной волшебницы. Он умеет превращаться в любое живое существо. Его новое задание – охранять своевольную юную волшебницу Отраду, дочь могучих магов Черногора и Болотницы.



«СВЕТОВАЯ ПАНЕЛЬ ДЛЯ ЗАМЕТОК» | ОКТЯБРЬ | 0+

Создаём электрическую цепочку из светодиодной ленты, аккумулятора и кнопки и соединяем всё с оргстеклом и подставкой.

Билеты от 1 300 руб.
ВДНХ
kulibinpro.ru



МАСТЕР-КЛАСС «ГРАФИЧЕСКИЙ КОЛЛАЖ»

23 ОКТЯБРЯ | 11:30 | 6+

Вдохновившись федоскинской лаковой миниатюрой, создадим графический коллаж.

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

«ОЛИМПИАДА ДЛЯ ШКОЛЬНИКОВ»

В ОКТЯБРЕ | 6+

Школьники получают доступ к вопросам по конкретному месту посещения. Ответы на них они смогут найти непосредственно в Малом дворце «Каприз». За правильные ответы начисляются баллы, и по завершении олимпиады участники смогут получить диплом. За посещение музея-заповедника «Архангельское» к полученным баллам применяется повышенный коэффициент – они умножаются на 1,2.

Вход по будням бесплатный
Усадьба Архангельское
arhangelskoe.su

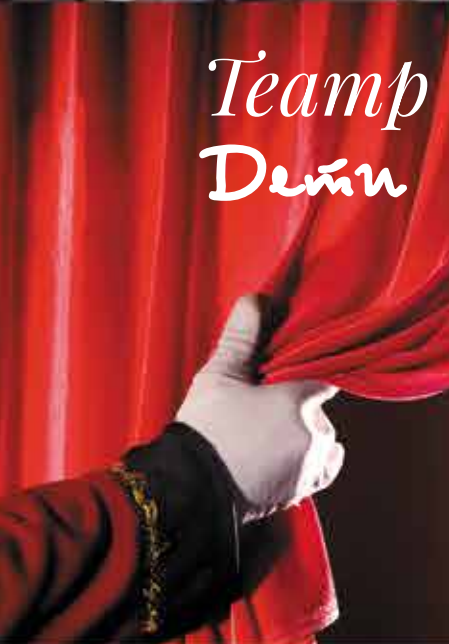
МАСТЕР-КЛАССЫ для детей

«ЗОЛОТОЙ КЛЮЧИК»

18 ОКТЯБРЯ | 11:30 | 6+

Ребята узнают историю появления Буратино. Разберутся, есть ли различия между «Пиноккио» Карло Коллоди и «Буратино» Алексея Толстого. Ответят на вопросы занимательной викторины, попробуют управлять кукольными персонажами и выяснят, какой город России его жители объявили родиной Буратино и кому и за какие заслуги вручают медаль с изображением главного героя «Золотого ключика».

Билеты от 600 руб.
КВК «Новый Иерусалим»
njerusalem.ru



Театр Дети



ШОУ «КРАСАВИЦА И МОРСКОЕ ЧУДОВИЩЕ»

В ОКТЯБРЕ | 0+

Детский театр «Ламантин» приглашает маленьких гостей и их родителей на интерактивный спектакль.

Билеты от 1 300 руб.
«Москвариум»
moskvarium.ru



«ПРИКЛЮЧЕНИЯ ГУЛЛИВЕРА»

25 ОКТЯБРЯ | 12:00 | 6+

Спектакль об удивительном путешествии корабельного врача Лемюэля Гулливера в Лилипутию.

Билеты от 900 руб.
КЦ Любови Орловой
mosoblkino.ru



«ПИНОККИО»

1 НОЯБРЯ | 15:00 | 6+

Режиссёр определяет жанр постановки как «почти музыкальную трагикомедию о взрослении для детей и взрослых».

Билеты от 1 000 руб.
Театр на Таганке
tagankateatr.ru



«ДЕНИСКИНЫ РАССКАЗЫ»

15 НОЯБРЯ | 12:00 | 6+

Невероятно цельная постановка по любимому всеми произведению, насыщенная комическими моментами и яркими приключениями.

Билеты от 1 200 руб.
ЦДКЖ
cdkg.ru



СПЕКТАКЛЬ «УКРОЩЕНИЕ СТРОПТИВОЙ»

29 НОЯБРЯ | 19:00 | 12+

Идея проекта – погрузить зрителя в мир драматурга: Шекспир – комедия – трагедия – фантазия.

Билеты от 500 руб.
Театр им. Моссовета
mossovet.ru

IGORGULYAEV



50 БРЕНДОВ

ОДЕЖДА ОБУВЬ АКСЕССУАРЫ

НОВЫЙ БУТИК В ARKHANGELSKOYE OUTLET

IGORGULYAEV YANA JEANS LIKE YANA FREE AGE CHAPURIN EYKO
MilAgrul URBAN MIRROR Safety 50 BRAND BLACK PINE LeaLusso KOSS
OXOUNO Angel Pedania VAVIA FabFash CI CASTELBAJAC MYARI

+7 (985) 505-00-51 fiftybrands

Новорижское шоссе, 5 км от МКАД, деревня Воронки, 1к1

РЕКЛАМА



ДОСТАВКА

FISH BOX

ЗАБОТА, КАЧЕСТВО И СКОРОСТЬ

наши главные ингредиенты

8 916 507 00 04

РЕКЛАМА

СРУБ ИЛИ ХАЙ-ТЕК



О ТОМ, КАК ДЕРЕВО «ПОДРУЖИЛИ» С ПАНОРАМНЫМ ОСТЕКЛЕНИЕМ И ПЛОСКОЙ КРОВЛЕЙ, — НАШ КОЛУМНИСТ **МИХАИЛ ШАПИРО**.

НЕ «ИЗБА», А АРХИТЕКТУРА

В премиальном сегменте всё чаще встречаются проекты, где дерево — не главный герой, а важный материал палитры. Его не выставляют напоказ, но и не прячут. Оно работает на фактуру, на тактильность, на ощущение «живого» дома. Панорамное остекление здесь не просто про вид на участок, это способ стереть границу между интерьером и природой. А плоская кровля, которая раньше казалась исключительно «бетонно-стеклянным» решением, в сочетании с деревом обретает совсем другой характер, становясь не индустриальной, а почти скульптурной. Секрет — в пропорциях и деталях. В таких домах дерево используют дозированно:



акцентные стены, балки, элементы каркаса, облицовка отдельных объёмов. Остальное — это стекло, металл, штукатурка. Получается баланс: дом выглядит современно, но не стерильно. В нём хочется жить, а не просто демонстрировать гостям.

КАК ДЕРЕВО СМЯГЧАЕТ «ХОЛОД» СТЕКЛА И БЕТОНА

Стекло и бетон — это материалы честные: они показывают всё, что есть, не скрывая ни одной инженерной детали. Но именно поэтому в них легко появляется ощущение отстранённости. Дерево в этом дуэте работает как естественный «антистресс»: оно рассеивает свет, добавляет тёплые рефлекс, сглаживает резкие контрасты. Даже в самом строгом минималистичном интерьере деревянная фактура даёт ощущение дома, а не выставочного павильона. Особенно хорошо этот эффект заметен в пасмурные дни, когда небо серое, а стекло становится почти зеркальным. В такие моменты дерево буквально «держит» пространство: оно не даёт интерьеру стать слишком графичным и холодным. А вечером, при мягком тёплом свете, раскрывает свою глубину — и дом начинает казаться уютным, даже если снаружи выглядит как лаконичная архитектурная скульптура.

ПЛОСКАЯ КРОВЛЯ И БОЛЬШИЕ ОКНА

Плоская кровля в деревянном исполнении — это не про упрощение, а про усложнение: нужно идеально просчитать водоотведение, утепление, пароизоляцию и узлы примыкания. Но результат того стоит: такая крыша делает дом визуально ниже и «приземлённее», он не доминирует над участком, а будто растворяется в ландшафте.

Панорамное остекление требует не меньшей точности. В премиальных проектах редко ставят окна «как есть».

Их интегрируют в общую композицию: рамы подбирают в тон дереву или, наоборот, делают контрастными, чтобы подчеркнуть геометрию. Часто используют скрытые створки, минимальные переплёты и широкие импосты, чтобы сохранить «чистую» линию фасада. И здесь дерево снова выручает: оно помогает сгладить масштаб. Огромные окна могут казаться пугающе большими, но деревянная отделка откосов, наличников или даже части стены рядом с проёмом делает их более «человечными». Это как рамка для картины: она не отвлекает от вида, но придаёт ему завершенность.

ПРИМЕРЫ РЕШЕНИЙ

В одном из проектов на Рублёвке архитекторы сделали ставку на контраст: основной объём дома выполнен из тёмного тонированного дерева, а панорамные окна — в тонких алюминиевых рамах. Плоская кровля покрыта матовым металлом, который почти не бликует. В результате дом выглядит как монолитный, но при этом не кажется тяжёлым. Дерево здесь работает на глубину, а стекло — на лёгкость.

В другом случае дерево использовали как «тёплый» акцент: основная часть фасада — это штукатурка и камень, а входная группа и терраса сделаны из светлого клеёного бруса. Панорамные окна выходят на лес, и дерево как будто продолжает пейзаж: кажется, что дом вырос из этого места, а не был построен.

ДЕРЕВО КАК МАРКЕР ВКУСА

На Рублёвке дерево в современном прочтении — это ещё и маркер определённого вкуса. Заказчики всё чаще хотят не «дом из дерева», а дом, где дерево — часть



сложной архитектурной идеи. Им важно, чтобы он не копировал журнальную картинку, а имел свой характер. И дерево здесь — это идеальный инструмент: оно позволяет сделать проект индивидуальным, не жертвуя современностью. При этом премиальный сегмент не терпит компромиссов в качестве. Здесь не работают

типовые решения: каждый узел, каждый стык, каждый оттенок древесины должен быть продуман. Именно поэтому такие проекты часто делают на заказ: с авторским надзором, подбором материалов на месте, с учётом особенностей участка и даже направления ветра.

БУДУЩЕЕ ДЕРЕВЯННОГО ПРЕМИУМА

Тренд на «дружбу» дерева с минимализмом и панорамным остеклением — это не мода одного сезона. Это ответ на запрос на более осознанную архитектуру, когда дом не кричит о своей дороговизне, а говорит о вкусе и внимании к деталям. И в этом смысле дерево — идеальный материал, ведь оно умеет быть разным: тёплым и домашним, строгим и лаконичным, скульптурным и почти абстрактным. ●



МЕТРАЖ: ПРЕДЛОЖЕНИЯ

ПЯТЬ ПРЕДЛОЖЕНИЙ
НА ПОБЕРЕЖЬЕ ДУБАЯ – ОТ РЕЗИДЕНЦИЙ
СРЕДИ САДОВ ДЖУМЕЙРЫ ДО ДУПЛЕКСА
С БАСЕЙНОМ НА PALM JUMEIRAH –
ОТ ЭКСПЕРТОВ **АГЕНТСТВА RUBLE**.



Резиденции Solaya у пляжа в Джумейре

Девять малоэтажных корпусов на первой береговой линии объединят закрытую территорию с садами и Beach Park, где предусмотрены бассейны, зоны отдыха, спорта и йоги. Архитектуру Solaya разработало Foster + Partners, интерьеры – 1508 London. В коллекцию входят резиденции с двумя-пятью спальнями, четырёхспальные дуплексы и пентхаусы с отдельными лифтами, бассейнами, спа-зонами, тренажёрными залами и кинотеатрами. Открытые планировки и просторные террасы дополняют виды на море и городской горизонт. Жителям будут доступны спа с сауной и процедурными кабинетами, фитнес-студия, частный кинотеатр и лаунж. Рядом находятся рестораны J1 Beach; дорога до центра Дубая занимает около 15 минут.

Коллекция: 234 резиденции

Спальни: 2–5

Форматы: резиденции, дуплексы, пентхаусы



Меблированные резиденции The Alba на Palm Jumeirah

Проект на первой береговой линии Palm Jumeirah сочетает архитектуру Zaha Hadid Architects с сервисом Dorchester Collection. В коллекции – 65 полностью меблированных резиденций с двумя-тремя спальнями и видами на Palm Jumeirah и Burj Al Arab. В домах предусмотрены естественная вентиляция, очистка воздуха, усиленная шумо- и теплоизоляция спален; освещение адаптируется к суточным ритмам человека. На территории появятся частный пляж, тропические сады, спа, пространства для оздоровительных процедур и рестораны. Dorchester Collection будет управлять повседневным обслуживанием резиденций.

Коллекция меблированных резиденций: 65

Площадь: 140–450 м²

Спальни: 2–3



Резиденции Aman у Dubai Water Canal

Проект по архитектурной концепции Kerry Hill Architects расположен в устье Dubai Water Canal, с прямым выходом к частному пляжу. В коллекцию войдут 82 резиденции, окружённые ландшафтными садами. Среди наиболее просторных вариантов – дома площадью более 900 м², занимающие практически целый этаж, с панорамными видами на Персидский залив и городской горизонт. Для отдыха и восстановления предусмотрен Aman Spa площадью более 2 000 м². Сервис включает услуги консьержа, горничных, персонального шеф-повара и тренера; владельцам также будет доступно членство в закрытом клубе Aman.

Коллекция: 82 резиденции

Просторные форматы: более 900 м²

Площадь Aman Spa: более 2 000 м²



Дуплекс с частным бассейном в ORLA

Двухуровневая резиденция расположена в проекте ORLA на вершине полумесяца Palm Jumeirah. Жилые пространства выходят на большие террасы с частным бассейном, а панорамное остекление открывает виды на Персидский залив. В отделке используются натуральный травертин и американский орех; кухни Molteni&C оснащены техникой Gaggenau, интерьеры дополнены мебелью итальянских брендов. Инфраструктура комплекса включает пляж протяжённостью 150 метров, закрытый пляжный клуб, пейзажный и крытый бассейны, спа с сауной и хаммамом, студии йоги и фитнеса. Также предусмотрены частный кинотеатр, сигарная, боулинг, детские и деловые пространства. Обслуживанием управляет Dorchester Collection: жителям доступны круглосуточный консьерж, парковка автомобилей сотрудниками и персональные услуги.



Формат: двухуровневая резиденция

Локация: Palm Jumeirah, вершина полумесяца

Частный бассейн: на террасе

Сервис: Dorchester Collection

Резиденции и виллы Six Senses на Palm Jumeirah

Первый жилой проект Six Senses в ОАЭ расположен на западном полумесяце Palm Jumeirah, на первой береговой линии с частным пляжем. RUBLE предлагает закрытую подборку готовых лотов: резиденции, пентхаусы, двухуровневые Sky Villas и Signature Villas с приватными патио и бассейнами. Центральное место в инфраструктуре занимает оздоровительный центр площадью более 5 500 м² с процедурными кабинетами, хаммамом, саунами, бассейнами и зоной восстановления. На территории также есть сад, рестораны и бары, фитнес-пространства, теннисные и падел-корты. Отельный сервис включает услуги консьержа, шеф-повара и персонального тренера, а также организацию трансферов.



Локация: Palm Jumeirah, западный полумесяц

Статус: готовый проект

Предложения RUBLE: резиденции, Sky Villas, Signature Villas и пентхаусы

Площадь центра: более 5 500 м²



ЗАПИСЫВАЙТЕСЬ
НА ПРОСМОТР

RUBLE
REAL ESTATE



СОСЕДИ life

Padel Friends
г. Москва, ул. Лужники, д. 24, стр. 1, подъезд S25
Крытые · 2 панорамных корта, 1 сингл
+7 (980) 418-13-87
г. Москва, 24-й км МКАД, д. 1, стр. 1
Крытые · 8 панорамных кортов, 1 сингл
+7 (985) 403-24-11
padelfriends.ru

Zasport
г. Москва, ул. 1-я Останкинская, д. 7а/33
Открытые · 2 панорамных корта
+7 (926) 700-19-20
zasporttennisclub.ru

«Заряд Падел»
г. Москва, ул. Коштыяца, д. 20, СК «Заряд»
Крытые · 2 панорамных корта, 1 сингл
+7 (925) 889-72-36
zaryadpadel.ru

«Падл Хаб»
г. Москва, 1-й Нагатинский пр-д, д. 2, стр. 17
Крытые · 3 панорамных, 2 сингл-корта
+7 (499) 110-77-35
padlhub.ru

First Padel Club
г. Москва, ул. Шарикоподшипниковская, д. 13, стр. 5
Крытые · 18 панорамных, 5 одиночных, 3 детских корта
+7 (495) 182-55-45
firstpadel.ru

Lunda Padel
г. Москва, ул. Правобережная, д. 1Б, ТЦ «Капитолий», 1-й этаж
Крытые · 5 панорамных, 2 ультрапанорамных, 2 сингл-корта
г. Москва, ул. Большая Филёвская, д. 20
Открытые · 3 панорамных корта
г. Москва, ул. Большая Филёвская, д. 32
Крытые · 10 панорамных премиальных кортов
+7 (495) 568-00-68
lundapadel.ru

X4 Padel Club
МО, Одинцовский г. о., пос. дома отдыха «Успенское», 1-е Успенское ш., вл. 2, стр. 7
Крытые · 4 панорамных корта
МО, Одинцовский г. о., дер. Жуковка, ул. Ильинский подъезд, стр. 1
Крытые · 3 панорамных корта
МО, г. Видное, Зелёный пер., стр. 10
Крытые · 3 панорамных корта
+7 (499) 117-09-17
x4padel.ru

Vamos Padel Club
г. Москва, Научный пр-д, д. 6а (пропуск на авто — по телефону)
Крытые · 4 панорамных корта, 1 сингл
+7 (903) 776-32-72
vamos-padel-club.ru

PARI PADEL
г. Москва, ул. 8 Марта, д. 14, стр. 1
Крытые · 7 панорамных кортов
г. Москва, ул. Адмиральская, вл. 1, стр. 1
Открытые с навесом · 4 панорамных корта
+7 (495) 004-95-40
paripadel.ru

Bandeha Padel Arena
МО, г. Красногорск, ул. Международная, д. 20
Крытые · 7 панорамных кортов
+7 (909) 632-00-35
bandexa.ru

Padel Battle
МО, г. Зеленоград, ул. Луговая, д. 300
Крытые · 6 панорамных кортов
+7 (985) 252-97-77
padelbattle.ru

Jet Arena
МО, г. о. Истра, дер. Воронино, Осенний бульв., д. 1 (Новорижское ш.)
7 крытых и 2 уличных корта
+7 (495) 252-70-29
jet-arena.ru

Arena Play «Технополис» «ТехноРокетс»
г. Москва, Зеленоград, территория ОЗЗ «Технополис Москва»
Крытые · 3 корта
+7 (499) 214-01-01
arenaplay.ru

Nevel Padel Club
МО, г. о. Истра, Красный Посёлок, КП «Кембридж», Английский бульвар
Открытые · 6 ультрапанорамных кортов
г. Москва, ул. Автозаводская, д. 18, ТРЦ «Ривьера», 3-й этаж
Крытые · 5 панорамных кортов, 2 сингл-корта
+7 (909) 986-44-44
nevel.club

ОБЪЯВЛЕНИЯ

реклама

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

ПЕРСОНАЛ ДЛЯ ДОМА

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

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

УСЛУГИ

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

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

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

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

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

НЕДВИЖИМОСТЬ

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

КРЫМ. ЗЕМЛЯ НА МОРЕ. ТАРХАНКУТ.
+7 919 997 76 32

БРАНЧ
21
ОКТАБРЯ
СБОР ГОСТЕЙ
15:00

РЕДАКЦИОННЫЙ БРАНЧ С ГЕРОЕМ ОБЛОЖКИ
ВРАЧ-ХИРУРГ В ОБЛАСТИ ТРАНСПЛАНТАЦИИ И ВОССТАНОВЛЕНИЯ ВОЛОС
ДОЦЕНТ, ДОКТОР. ОЗГОР ОЗТАН

RUMI
RESTAURANT & TERRACE
РЕСТОРАН
RUMI,
Д. ЖУКОВКА

САРАФАННОЕ РАДИО РУБЛЕВКИ. TRAVEL
С Полиной Дибровой

ЮЖНАЯ КОРЕЯ
ТЕХНОЛОГИИ | ТРАДИЦИИ
서울



ИГРА НА ОТСКОКЕ

Падел стремительно набирает популярность по всей планете! И наша страна не исключение: падел-турниры и ивенты, кажется, идут ежедневно, а падел-корты появляются в городах, где ещё недавно об этом спорте ничего не знали.

В этом всемирном движении наша редакция летом запустила свежий проект – журнал «Падел». Дебютный номер мы верстали с замиранием сердца: как воспримет новый глянец падел-общество. Но после выхода журнала все переживания отступили. Сотни позитивных отзывов стали лучшим доказательством того, что проект состоялся и востребован.

Первый сет выигран, но мы не расслабляемся, а полным ходом работаем над вторым номером. И уже можем приоткрыть завесу тайны над его содержанием. На страницах следующего выпуска мы вспомним самые яркие моменты крупных падел-турниров, чтобы вы прожили их заново или увидели то, что осталось за кадром трансляций. Познакомим с техникой базовых ударов – понятно, наглядно и без лишней теории. Расскажем, куда отправиться зимой, чтобы играть в падел на свежем воздухе, не жертвуя комфортом. И конечно, поговорим с первыми лицами российского падела – теми, кто формирует эту игру здесь и сейчас. А ещё дадим афишу важных российских и мировых событий, чтобы вы ничего не пропустили, и разберёмся, как играть без травм – сохраняя здоровье и получая удовольствие от каждого матча.

Мы уверены: второй номер получится ещё полезнее и интереснее первого. Спрашивайте его в ноябре во всех падел-клубах и бизнес-залах Шереметьева.

Ну и конечно, в этом выпуске мы напишем про стремительное развитие падела в Подмосковье. Совсем скоро, 16–18 октября, в новорижском спорткомплексе JetArena пройдёт чемпионат Московской области. Приглашаем вас стать частью этого события! Турниры такого уровня – отличная возможность пообщаться с будущими звёздами мирового падела, почувствовать атмосферу игры и, возможно, влюбиться в неё ещё сильнее – а заодно занять своё место в рейтинге ФПР.

До встречи на корте и на страницах журнала «Падел»!

Издатель и главный редактор журнала «Падел»
Яна Менчук.

ФОТО: АРХИВ РЕДАКЦИИ



МИНИСТЕРСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И
СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Федерация
Падела
России



ФПР

ЧЕМПИОНАТ ПО ПАДЕЛУ

МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

16 - 18 ОКТЯБРЯ

JET ARENA

ФПР 750

16 МУЖСКИХ ПАР

16 ЖЕНСКИХ ПАР

СОЛНЦЕ, КОРТ, ПОДАЧА

КУДА ЛЕТЕТЬ ЗА ПАДЕЛ-ТУРИЗМОМ ЭТОЙ ЗИМОЙ?

КОГДА НАСТУПАЮТ ЗИМНИЕ ХОЛОДА, ПАДЕЛ-СООБЩЕСТВО ПЕРЕБИРАЕТСЯ БЛИЖЕ К ЭКВАТОРУ. ОТЕЛИ ДАВНО НАУЧИЛИСЬ СТРОИТЬ ВОКРУГ КОРТА ЦЕЛЮЮ ЭКОСИСТЕМУ: АКАДЕМИИ, ТУРНИРЫ, СПА И ГАСТРОНОМИЮ. МЫ СОБРАЛИ МЕСТА, ГДЕ ИДЕАЛЬНАЯ ПОГОДА ВСТРЕЧАЕТСЯ С ИДЕАЛЬНЫМ КОРТОМ.

ОАЭ: ПАДЕЛ КАК ЧАСТЬ ОБРАЗА ЖИЗНИ

Delano Dubai на острове Bluewaters в Дубае предлагает гостям новый уровень роскошного отдыха, сочетающий шарм светской жизни и изысканную элегантность. Идеальное расположение на берегу моря, первоклассные рестораны и знаменитый бассейн Delano создают современное пространство, где можно спрятаться от мира, оставаясь при этом в центре событий.

Отель предлагает **шесть открытых кортов** в спортивном клубе La Cantine. Пакет «Падел и отдых» включает 120 минут игры ежедневно, завтрак и доступ к бассейнам – от 1 500 дирхамов за ночь.



Отель Ritz-Carlton Abu Dhabi, Grand Canal, расположенный напротив знаменитой Большой мечети шейха Зайда, предлагает роскошный отдых на пляже, окружённом прекрасными ландшафтными садами и зданиями в венецианском стиле, с одним из крупнейших открытых бассейнов города.

Отель обустроил пять кортов мирового класса и основал академию под руководством легендарного Фернандо Беластегина.

ЕГИПЕТ: ДОСТУПНЫЙ ПАДЕЛ У КРАСНОГО МОРЯ

Всё, что нужно для отдыха, – на одной территории! Курорт Robinson Soma Bay располагается в Хургаде. Robinson Soma Bay – настоящая находка: **отличный корт**, турниры, тренер и бесплатный инвентарь, а бонусом – море +26 °C даже в январе.



ТАИЛАНД: ЛЮКС НА ПХУКЕТЕ

Rosewood Phuket – эталонный пятизвёздочный курорт на берегу бухты Emerald Bay, утопающий в зелени на территории в 43 акра. Падел-корт разместился прямо на территории отеля, рядом с парковкой ресторана Та Khai. Гостям предоставляется **бесплатный час игры ежедневно** при условии предварительного бронирования, а частные уроки с тренером обойдутся в 1 200 батов за 60 минут. Это тот редкий случай, когда падел вписан в концепцию люксового отдыха без компромиссов: утром – матч, днём – спа Asaya, вечером – ужин с видом на Андаманское море.



ТУРЦИЯ: СПОРТИВНЫЙ «ВСЁ ВКЛЮЧЕНО»

Анталья и Бодрум зимой – это +18...+20 °C, солнце и свободные корты. Mandarin Oriental, Bodrum – стиль-



ный и уютный отель знаменитого бренда. Расположен на живописном берегу Райского залива. Уникальный отель-курорт с ресторанами высокой кухни, спа-центром и роскошными номерами, сютами и виллами. На его территории работает Mouratoglou Tennis Center с тремя панорамными падел-кортами над бухтой Paradise Bay, академией Патрика Муратоглу и программами для всех уровней. Формат «всё включено» распространяется и на спорт: аренда ракеток, мячи и групповые тренировки часто входят в стоимость.

МАЛЬДИВЫ: ПАДЕЛ В РАЮ

SAii Lagoon Maldives, Curio Collection by Hilton – это пятизвёздочный курорт на Мальдивах, на острове Эммафуши в атолле Южный Мале. Он входит в состав крупного комплекса CROSSROADS Maldives, что даёт гостям прямой доступ к инфраструктуре соседнего острова The Marina. Отель подойдёт тем, кто ищет современный и оживлённый курорт недалеко от столицы, с насыщенной программой, гастрономическим разнообразием и возможностями для активного и семейного отдыха.

SAii Lagoon Maldives открыл первые падел-корты на Мальдивах – два корта GZ19 у океана, работающих с 7 утра до 23 вечера. Прямое бронирование включает бесплатную 60-минутную сессию для двоих.

ОМАН: АРАВИЙСКИЕ МАЛЬДИВЫ ДЛЯ АКТИВНЫХ

Салала и Маскат – главное открытие сезона. Dusit D2 Naseem Resort в регионе Аль-Джабаль-Аль-Ахдар открыл **первый в Омане стеклянный падел-корт** на высоте 2 000 метров над уровнем моря с панорамным видом на горы. Корт работает с 7 утра до 22 вечера, аренда – от 15 риалов в час. Плюсы: прямой перелёт из Москвы, безвизовый въезд и комфортные +25...+30 °C без душающей влажности.



ФОТО: ONTHEBEACH.CO.UK / ROBINSON.COM / PADEL-MAGAZINE.CO.UK / MOURATOGLOUTENNIS.COM / BOOKING.COM / DUSIT.COM

Pride
WELLNESS CLUB

15 лет вместе

ЗАКРЫТЫЙ ЗАГОРОДНЫЙ
СЕМЕЙНЫЙ КЛУБ

фитнес • СПА • детский клуб • ресторан

ЖУКОВКА XXI | +7 (495) 785-33-33 | #PRIDEWELLNESSCLUB



*ПОДАРКИ, ЭТО УСЛУГИ ВКЛЮЧЕННЫЕ В КАРТУ. ПОДРОБНАЯ ИНФОРМАЦИЯ ПО ТЕЛЕФОНУ КЛУБА

РЕВОЛЮЦИОННЫЙ СИМБИОЗ



ОБ ЭЛЕГАНТНОЙ РЕВОЛЮЦИИ ТЕЛА, СОЦИУМА И СЕБЯ, ПРОИСХОДЯЩЕЙ СЕГОДНЯ В РУБЛЁВСКОЙ ОКРУГЕ, — ДАНИЛА ГУБСКИЙ.



На пересечении двух самых горячих тем десятилетия, красоты и здоровья, появилась неожиданная пара. Падел, который ещё вчера был развлечением испанских аристократов, а сегодня уже собирает корты от Мадрида до Москвы, и тирзепатид — та самая «Тирзетта», уже знакомая российским эндокринологам, которая помогает таять лишним килограммам. Давайте посмотрим, насколько красивый союз получится при встрече этих двух сил.

КОГДА ТРЕНИРОВКА В РАДОСТЬ

Представьте себе теннис, сжатый до размеров комнаты и умноженный на веселье: корт двадцать на десять метров, стеклянные стены, мяч отскакивает от них — и игра про-

должается. Правила объясняются за пять минут, и ко второму занятию вы уже играете полноценный матч. Расход энергии совсем не детский: российские тренеры называют цифры от 450 до 650 ккал за час игры, а жаркий матч тягивает до 800. Примерно столько же съедает час бега в среднем темпе. Но главная фишка падела в том, что на корте вы забываете, что тренируетесь. Мяч летит быстрее мысли, партнёр кричит: «Мой!», отскок от стекла отправляет его в невероятную точку, и полтора часа

пролетают как один розыгрыш. Спортивные психологи называют это состояние потоком: внимание настолько занято игрой, что тело работает на полную, а голова отдыхает.

В ИГРУ ВСТУПАЕТ ФАРМА

Тирзепатид работает с рецепторами GIP и GLP-1: приглушает аппетит, замедляет опорожнение желудка, дарит сытость от небольшой порции. В клинических наблюдениях пациенты за 72 недели теряли около пятой части исходного веса, а подавляющее большинство преодолевало отметку в 5 % уже в первые месяцы. Звучит как мечта, однако врачи всё громче обсуждают нюанс: вместе с весом уходят и мышцы. На терапии тирзепатидом картину утяжеляет подавленный аппетит: человек физически не съедает свою норму белка, и организм начинает расходовать собственные мышцы. Отсюда правило, ставшее классикой: терапию GLP-1 должны сопровождать движение и силовая нагрузка.

И вот тут падел оказывается идеальным напарником рецепта. В игре работают почти все мышечные группы: плечи и руки — на ударе, корпус — на балансе, ноги — в постоянных микроприседах за низкими мячами. Для человека с фармакологически сниженным аппетитом это просто подарок: не нужно заставлять себя идти в тренажёрный зал под оценивающие взгляды зеркал — достаточно лишь договориться о матче с другом.

СОЦИАЛЬНЫЙ КЛЕЙ

Всем известно, что терапия тирзепатидом ломает привычные сценарии пищевого поведения: трети порции хватает, чтобы насытиться, хотя есть и до этого не особенно-то хотелось, а когда друзья за ужином обсуждают меню и заказывают десерт — вы ковыряетесь вилкой в салате, придумывая отговорки, почему сегодня не голодны. Постепенно приглашений становится меньше, одиночество растёт ровно с той же скоростью, с которой тают килограммы.

Падел возвращает человека к «людям», не требуя никаких оправданий и объяснений. Это командная игра, поэтому корт автоматически выстраивает вокруг себя сообщество. Пока Федерация падела России рапортует о 568-м корте и сотысячном игроке, клубные чаты в мессенджерах и приложения для поиска напарников растут как на дрожжах: вчерашние незнакомцы становятся постоянными партнёрами по игре, а потом и добрыми друзьями. Результат держится годами именно благодаря сообществу и регулярности: одной дозировки здесь мало.

Наблюдения за пациентами после завершения терапии по избавлению от ожирения дают врачам повод для осторожности: многие из похудевших с трудом удерживают аппетит и активность без внешней опоры. Препарат делает свою работу, но не учит жить в новом теле, а вот падел, наоборот, учит. Для тысяч игроков он давно перестал быть простой тренировкой и стал встречей по четвергам, которую невозможно пропустить.

ИСТОРИИ РЕДАКЦИИ

Резидент Клуба друзей «На Рублёвке life» Георгий, финансист, пришёл в падел при весе 118 килограммов. По совету врача начал терапию тирзепатидом и параллельно играл дважды в неделю. За десять месяцев — минус 24 килограмма. Главным достижением Георгий называет изменившееся расписание: на вечер вторника и четверга теперь у него всегда запланирован матч, а деловые ужины переместились в календаре на другие дни.

Алина, 39 лет, менеджер по рекламе, после старта терапии боялась потерять мышцы вместе с весом и по рекомендации своего врача добавила падел три раза в неделю. Итог — минус 16 килограммов за семь месяцев, но мышечная масса по биоимпедансу при этом уверенно выросла. «На корте я вообще не думаю про калории, — смеётся Алина. — Я думаю, как снова уделить мужа».

ВМЕСТО ПОСЛЕСЛОВИЯ

Тирзепатид и падел работают как две руки одного механизма: одна приглушает бесконечный внутренний диалог о еде, другая — возвращает телу радость движения и даёт мышцам причину остаться. В этом союзе фармакология покупает время, а корт учит им распоряжаться.

Если вы давно хотели заняться собой и каждый раз откладывали до понедельника, загляните на ближайший падел-корт. Возьмите друга или приходите один: партнёр на игру найдётся всегда.

И помните: самое элегантно изменение тела рождается там, где заканчивается терпение и начинается игра. ●



ПАДЕЛ

magazine

ПЕРВЫЙ ГЛЯНЦЕВЫЙ ЖУРНАЛ О ПАДЕЛЕ В РОССИИ



ПРОФЕССИОНАЛЬНО
О ТУРНИРАХ И ИГРОКАХ



СТИЛЬ ЖИЗНИ
И КУЛЬТУРА ПАДЕЛА



ЭКСПЕРТНО
ЭКИПИРОВКА И ТЕХНИКА



РЕКЛАМА И СОТРУДНИЧЕСТВО
+7 999 903 90 32

www.padelm.ru



«ФОРМУЛА-1» · ГРАН-ПРИ ИТАЛИИ

МОНЦА СНОВА ИТАЛЬЯНСКАЯ

20-летний пилот «Формулы-1» Кими Антонелли (команда Mercedes) выиграл домашний Гран-при Италии в Монце и стал первым итальянцем за 60 лет, победившим на домашней трассе.

Из-за штрафа за замену компонентов силовой установки Антонелли был вынужден начинать гонку с предпоследнего ряда. Однако уже к 17-му кругу он прорвался на второе место, а на 18-м впервые захватил лидерство. Гонка была прервана красными флагами после аварии Шарля Леклера на втором круге.

Ключевым моментом стала тактика Mercedes: во время виртуальной машины безопасности на 30-м круге Антонелли заехал в боксы за свежими шинами, тогда как его напарник и главный соперник Джордж Расселл остался на трассе на изношенных покрышках. Свежая резина позволила итальянцу отыграть отставание и обойти Расселла за три круга до финиша.

Антонелли также стал вторым пилотом в истории «Формулы-1», выигравшим гонку с 19-й позиции или ниже – после Джона Уотсона в 1983 году. ●

ТРИ ЗОЛОТА ПАМПЛОНЫ

Сборная России по спортивной аэробике заняла первое место в общекомандном зачёте на 19-м чемпионате мира в испанской Памплоне.

В активе российской команды три золотые медали и ряд других наград. Главным героем турнира стала Анастасия Дмитриева, завоевавшая золото в индивидуальных выступлениях среди женщин. Она стала первой россиянкой в истории, выигравшей мировое первенство в этой дисциплине, опередив украинку Анастасию Курашвили. Второе золото принесла пара Дарья Элашвили и Григорий Шихалеев, сенсационно победившая в смешанных парах. Эта победа стала для России первой за 24 года в данной дисциплине. Третью золотую медаль сборная России получила в командном зачёте. Кроме того, российские спортсмены завоевали серебро в трио и бронзу в аэробной ступени.

Чемпионат мира в Памплоне стал первым крупным международным стартом для сборной России после длительной паузы – и возвращение на мировую арену сразу принесло ей командную победу. ●

ЗОЛОТОЙ ПЕСОК КАРАГУАТАТУБЫ

В бразильском городе Карагуататуба сборная России стала победителем смешанного командного турнира на чемпионате мира по пляжному самбо.

Южная Америка впервые принимала у себя мировой турнир по этому спорту. В соревнованиях участвовали спортсмены из 24 стран. Помимо командного золота, россияне завоевали шесть золотых медалей в личных дисциплинах. В первый день состязаний сборная России взяла пять золотых наград из восьми возможных.

В финале российская команда со счётом 3:0 обыграла сборную Румынии. По дороге к финалу наши спортсмены так же уверенно преодолели сопротивление команд Коста-Рики и Израиля.

По итогам турнира сборная России, выступавшая на чемпионате под национальным флагом, заняла первое место в общекомандном зачёте. Второе место досталось Румынии, а третье разделили сборные Израиля и Казахстана. ●



ПАДЕЛ ДЕБЮТИРОВАЛ В АЗИИ

Падел официально дебютировал в программе XX летних Азиатских игр «Айти-Нагоя – 2026», которые проходили в Японии с 19 сентября по 4 октября.

В мужском финале катарская пара Рашид Наваф и Мишари Наваф обыграла малайзийцев Кристиана Шина и Айдана Юниса со счётом 6:3, 6:1. В женском финале японки Саки Цукамото и Каэ Токомото победили индонезиек Фитриани Сабатини и Фадону Кусумавати – 6:3, 6:4. По словам директора по международным отношениям Международной федерации падела Донателлы Дель Гаудио, включение в Азиатские игры стало «подтверждением роста падела в мире» и «ещё одним шагом» к олимпийской программе. Ранее падел уже был представлен на Европейских играх 2023 года в Кракове и войдёт в программу Европейских игр 2027 года в Стамбуле.

В турнире по паделу выступила и сборная Казахстана, заявив восемь спортсменов – по две пары в мужском и женском разрядах. Лучший результат показали Тимур Хабибулин и Евгений Данилов: они стартовали с победы над соперниками из Катар, но во втором круге проиграли малайзийскому дуэту. ●

19 МЕДАЛЕЙ В БАКУ

19

МЕДАЛЕЙ — БОЛЬШЕ, ЧЕМ У ЛЮБОЙ СБОРНОЙ

5

ЗОЛОТО

7

СЕРЕБРО

7

БРОНЗА



Россияне стали абсолютными лидерами по общему числу наград на первом этапе Кубка мира в Баку по плаванию на короткой воде. Сборная России завоевала 19 медалей – пять золотых, семь серебряных и семь бронзовых. В общекомандном зачёте сборная России заняла третье место, уступив командам США и Китая. Однако по сумме всех медалей российские пловцы опередили всех соперников.

Главным героем этапа стал Егор Корнев, принёсший команде три золота. На дистанции 100 метров вольным стилем он повторил мировой рекорд австралийца Кайла Чалмерса, а на 50-метровке баттерфляем установил рекорд России. Ещё одно золото Корнев взял на 50 метрах на спине. Двукратную победу одержала Евгения Чикунова, выигравшая 200 метров брассом и ставшая второй на 100-метровке. Кирилл Пригода победил на 100 метрах брассом.

В третий соревновательный день серебро завоевали Илья Бородин, Павел Самусенко и Ралина Гилязова. Бронза – у Дарьи Клепиковой и Кирилла Пригоды.

Сборная России выступала в Баку под национальным флагом и с гимном. Следующие этапы Кубка мира пройдут в Ташкенте и Астане. ●

Media & Publishing
NESTOR
НА РУБЛЁВКЕ **SPORT LIFE**

Учредитель **Яна Юрьевна Менчук**
Издатель **Яна Юрьевна Менчук**
Главный редактор **Даниил Андреевич Савичев**
Редакционный директор **Роман Кузнецов**
Шеф-редактор **Екатерина Внукова**
Редакторы **Евгений Королёв, Елизавета Павловская**
Корректор **Татьяна Пичурина**
Арт-директор **Никита Стеценко**
Дизайнер **Сергей Ковалёв**

Департамент рекламы **Ольга Станович, Нурия Саркисян, Маргарита Ефанова, Марина Таравкова**
Департамент логистики **Кирилл Макаров, Дарья Приличникова**
Над номером работали: **Галина Башкирова, Нина Десяткова, Елизавета Павловская, Данила Губский, Михаил Шапиро, Катерина Стефания Менчук.**

«На Рублёвке Sport life»

Регистрационный номер средства массовой информации серия ПИ № ФС77-84985 от 10 апреля 2023, зарегистрировано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций.
Тираж: 35 000 экз. Выходит один раз в квартал. Свободная цена.
Номер 4 (15) подписан в печать 9.10.2026 в 13:00
Дата выхода в свет: 12.10.2026

ОПЕЧАТАНО В ООО «Типографский комплекс «Девиз» Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО Экстернграфской, наб. Обводного канала, д.138, к.1, литера В, пом. 4-Н-6-часть, кв.м. 311-часть. № ДБ-00002896 от 01.10.2026

Адрес издателя: 143082, Московская обл., Одинцовский г. о., д. Рождественно, ул. Новая, д. 105/1. Адрес редакции: 143083, Московская обл., Одинцовский р-н, д. Раздоры, 1-й км Рублёво-Успенское ш., д. 1.
Перепечатка и любое воспроизведение материалов без разрешения редакции запрещены. Присланные рукописи не рецензируются и не возвращаются. Категория информационной продукции 16+.

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

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

НА РУБЛЁВКЕ

L I F E



ГЕРОЙ НОМЕРА

ДМИТРИЙ
ГУЗЕНКОМАЙНИНГ СТАЛ
БОЛЬШОЙ
ИНДУСТРИЕЙ. КТО
ВХОДИТ В НЕЁ
СЕГОДНЯ?

О майнинге сегодня говорят по-другому и уже в других кругах. Индустрия стала более зрелой: появились правовое регулирование, профессиональные операторы, современные дата-центры и крупные инфраструктурные проекты. О том, как выглядит майнинг сегодня, рассказал учредитель IBMM Technology Дмитрий Гузенко.

АРОМАТЫ
УВЕРЕННОСТИ
ДЛЯ НЕГО И НЕЁМЕТАБОЛИЗМ
КРАСОТЫПРИЛОЖЕНИЕ
SPORT LIFE
ВРЕМЯ ПАДЕЛААФИША:
ВЫБОР РЕДАКЦИИ

RR-LIFE.RU

16+

ФОТО: IBMM ТЕХНОЛОГИИ

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР
BARVIKHA
HOTEL & SPAАВТОРСКИЕ ПРОГРАММЫ
ВОССТАНОВЛЕНИЯ И ОЧИЩЕНИЯ

ПАНТОВЫЕ ВАННЫ • ИМПЕРАТОРСКИЙ ХАММАМ
ПАРЕНИЕ ПО-ЦАРСКИ В РУССКОЙ БАНЕ
IYASHI DOME • ICOONE LASER
АКВАТЕРМАЛЬНЫЙ КОМПЛЕКС • ФИТНЕС-ЗОНА
АППАРАТНАЯ И ЭСТЕТИЧЕСКАЯ КОСМЕТОЛОГИЯ



ПОДРОБНЕЕ

«BARVIKA LUXURY VILLAGE»
8-Й КМ РУБЛЕВО-УСПЕНСКОГО ШОССЕ
BARVIKHAHOTEL.COM
+7 (495) 225 83 84

РЕКЛАМА, ВСЕ УСЛУГИ СЕРТИФИЦИРОВАНЫ

В МИРЕ

PARAMOUNT КУПИЛА WARNER BROS: ДВЕ ГОЛЛИВУДСКИЕ СТУДИИ ОБЪЕДИНЯЮТСЯ ПОД НАЗВАНИЕМ SKYDANCE.

«Гарри Поттер», «Игра престолов», «Дом Дракона», «Друзья», «Теория Большого взрыва», «Клан Сопрано», «Белый лотос», «Матрица», кинотрилогия «Властелин колец», супергерои DC – Бэтмен, Супермен, Чудо-женщина и Аквамен, а также «Том и Джерри», «Скуби-Ду» и Looney Tunes теперь входят в портфель Skydance. Paramount Skydance завершила покупку Warner Bros. Discovery за 110 млрд \$ – одну из крупнейших сделок в истории медиаиндустрии. Под её управлением оказались две голливудские студии, HBO, CNN, CBS News и стриминговые сервисы Paramount+ и HBO Max.



Что теперь будут снимать и показывать? Skydance обещает выпускать не менее 30 фильмов для кинопроката ежегодно, а также более 180 телепроектов и сериалов. Кинотеатры остаются важной частью стратегии: компания намерена развивать большой экран наряду со стримингом. Одновременно объединение должно принести не менее 6 млрд \$ ежегодной экономии в течение трёх лет. Интересно, как поступит бренд с журналистскими активами: в течение 180 дней после закрытия сделки компания должна создать совет из пяти опытных журналистов для защиты редакционной независимости CBS News и CNN. •

ФОТО: AI-GENERATED

В СТРАНЕ

МИНФИН ПРЕДЛАГАЕТ ПОВЫСИТЬ НАЛОГ НА ДОХОДЫ ОТ ВКЛАДОВ И ИНВЕСТИЦИЙ.

Проценты по вкладам, дивиденды, доходы от операций с ценными бумагами и продажи имущества предлагают включить в общую налоговую базу с зарплатой. Тогда к ним будет применяться пятиступенчатая шкала НДФЛ – от 13 % до 22 % вместо нынешних 13–15 %. По оценке Минфина, изменения затронут около 4 млн человек. Льготу для небольших вкладов обещают сохранить. Предложения входят в бюджетный пакет на 2027–2029 годы. Государство намерено сдерживать рост расходов: в следующем году они должны увеличиться лишь на 0,4 %, до 48,7 трлн рублей. Налоговые поправки призваны принести дополнительно около 1,5 трлн рублей на фоне снижения нефтегазовых поступлений.



Изменения могут коснуться и зарубежных онлайн-покупок: для трансграничной электронной торговли предлагают установить НДС 22 %. Пока это проекты – а окончательные правила определяют после рассмотрения парламентом. •

ФОТО: AI-GENERATED

ЦИФРА



ФОТО: АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КРАСНОГОРСК МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ

185-ЛЕТИЕ ОТМЕЧАЕТ ИЛЬИНСКАЯ ШКОЛА.

ПО-СОСЕДСКИ

АЛЕКСАНДР ШОХИН СОВМЕСТИТ РУКОВОДСТВО РСПП С ЗАЩИТОЙ ПРАВ БИЗНЕСА.



Житель Рублёво-Успенского направления, президент Российско-го союза промышленников и предпринимателей Александр Шохин назначен уполномоченным при президенте России по защите прав предпринимателей. Указ Владимир Путин подписал 5 октября. Шохин продолжит руководить РСПП, совмещая два поста.

Это стало возможным после изменения закона: бизнес-омбудсмен больше не имеет статуса госслужащего. Его работу обеспечит автономная некоммерческая ор-

ганизация, финансируемая преимущественно из бюджета. До назначения Шохина должность оставалась вакантной четыре года. Представители делового сообщества рассчитывают, что новый уполномоченный поможет бизнесу активнее участвовать в обсуждении налогов, проверок и условий инвестирования – ещё до принятия решений, влияющих на работу компаний. Сам Шохин уже обозначил две чувствительные для владельцев бизнеса темы: налоговые претензии за прошлые годы и передаче компаний во временное управление. Доначисления по старым обязательствам, предупредил он, способны спровоцировать банкротства предприятий. А решения о временном управлении должны быть прозрачными, чтобы этот механизм не использовали в интересах конкурентов, рассчитывающих получить контроль над привлекательными активами. •

ганизация, финансируемая преимущественно из бюджета. До назначения Шохина должность оставалась вакантной четыре года. Представители делового сообщества рассчитывают, что новый уполномоченный поможет бизнесу активнее участвовать в обсуждении налогов, проверок и условий инвестирования – ещё до принятия решений, влияющих на работу компаний. Сам Шохин уже обозначил две чувствительные для владельцев бизнеса темы: налоговые претензии за прошлые годы и передаче компаний во временное управление. Доначисления по старым обязательствам, предупредил он, способны спровоцировать банкротства предприятий. А решения о временном управлении должны быть прозрачными, чтобы этот механизм не использовали в интересах конкурентов, рассчитывающих получить контроль над привлекательными активами. •

ФОТО: KREMLIN.RU

Кратко

СОБЫТИЯ



✓ На рейсе Дубай – Тель-Авив второй пилот напал на капитана; пассажиры его обезвредили, а резервные пилоты посадили самолёт в Саудовской Аравии

✓ OpenAI представила Dots – постоянно работающих ИИ-агентов, которые запоминают приоритеты пользователя и самостоятельно выполняют поручения



✓ Нобелевскую премию присудили за возможность управлять клетками светом

✓ Герхард Шрёдер займётся сопровождением стратегического развития российского «Глобуса»

✓ С 1 марта 2027 года в России планируют изменить порядок медосвидетельствования водителей



✓ Криптовалюта переходит в легальный банковский интерфейс

✓ Запад Москвы стал главным адресом премиальной новостройки

✓ 29 сентября Гимназию имени Е. М. Примакова посетили министр просвещения России Сергей Кравцов и посол ОАЭ Мохаммад Ахмад Султан Есса Альджабер



С 20 по 25 октября Москва в третий раз соберёт ведущих игроков мира на Международном турнире по паделу «Москва 2026». Соревнования развернутся во дворце тенниса «Лужники» и Дворце гимнастики Ирины Винер.



До 25 октября в Москве – 46-й Международный музыкальный фестиваль «Московская осень». В Большом зале Московской консерватории и МДК прозвучат сочинения Шостаковича, Глеба Мая, Павла Турсунова, Сергея Беринского и Дениса Хорова.



С 14 по 16 октября в Москве пройдёт IX Международный форум «Российская энергетическая неделя» (РЭН-2026). Деловая программа развернётся в ЦВЗ «Манеж», выставка – в Гостином Дворе. Ожидается участие делегаций из более чем 100 стран.



24 октября в Мещерском парке – забеги серии Grom 10k. Старты на дистанции 10, 5 и 1 км проведёт команда – организатор шоссейных забегов «Весенний гром» и «Осенний гром» Grom Family Sport. Драйв, азарт борьбы и поддержка болельщиков гарантированы.

Media & Publishing
NESTOR
НА РУБЛЁВКЕ life

Учредитель Яна Юрьевна Менчук
Издатель Яна Юрьевна Менчук
Главный редактор Даниил Андреевич Савичев
Редакционный директор Роман Кузнецов
Шеф-редактор Екатерина Внукова
Редакторы Евгений Королёв, Елизавета Павловская
Корректор Татьяна Пичурина
Арт-директор Никита Стеценко
Дизайнер Сергей Ковалёв

Департамент рекламы Ольга Станович, Нурия Саркисян, Маргарита Ефанова, Марина Таравкова
Департамент логистики Кирилл Макаров, Дарья Пряничникова

Над номером работали: Галина Башкирова, Нина Десяткова, Елизавета Павловская, Данила Губский, Михаил Шапиро, Катерина Стефания Менчук.

«На Рублёвке life»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации ПИ № ТУ 50-02429 от 27.12.2016 г. выдано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу. Тираж 20 000 экз. Выходит один раз в две недели. Свободная цена.

Номер 19 (198) подписан в печать 9.10.2026 в 13:00
Дата выхода в свет 12.10.2026

ОПЕЧАТАНО В
ООО «Типографский комплекс «Девиз»
Адрес типографии: 190 020, Санкт-Петербург, вн. тер. г. МО
Екатерининский, наб. Обводного канала, д.138, к.1,
литера В, пом. 4-Н-6-часть, км. 311-часть.
№ ДБ-00002896 от 01.10.2026

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

Перепечатка и любое воспроизведение материалов
без разрешения редакции запрещены.
Письменные 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

ЖЕНЩИНЫ. БИЗНЕС. «СКОЛКОВО»

СЕМЬ ЗАЛОВ, 1 778 УЧАСТНИКОВ,
ПРЕДСТАВИТЕЛИ ДЕЛОВЫХ
СООБЩЕСТВ ПЯТИ СТРАН –
В ТЕХНОПАРКЕ «СКОЛКОВО»
ПРОШЁЛ ЮБИЛЕЙНЫЙ,
V SKOLKOVO WOMEN'S FORUM.

В этом году форум вошёл в международную программу BRICS CCI WISE – Women in Innovation, Science & Entrepreneurship. Предприниматели, инвесторы, учёные и руководители компаний обсуждали, как развивать бизнес в меняющейся экономике, превращать научные разработки в востребованные продукты и находить партнёров за рубежом. Главная тема встречи звучала прямо: «Поликризисы. Адаптация бизнеса. ИИ без иллюзий».

В Москву приехали представители деловых сообществ Индии, Китая, Шри-Ланки, Бразилии и ЮАР. Международная программа охватила технологическое сотрудничество, образовательные инициативы и культурный обмен. Но за разговорами о новых возможностях стояли вполне практические вопросы: как выйти на зарубежный рынок, оформить сделку, провести расчёты и защитить интеллектуальную собственность.

Уполномоченный по защите прав предпринимателей в Москве Татьяна Сизова напомнила: сегодня столичные компании поставляют продукцию в 156 стран мира. При этом долгосрочное сотрудничество начинается задолго до подписания документов – с готовности понять людей, с которыми предстоит работать.



участников планируют объединить в пакет инициатив московского бизнеса и представить российской части Делового совета БРИКС.



О поддержке предпринимательниц говорила основательница форума Юлия Савиных. Она предложила создать единый национальный реестр женских и семейных компаний, уделив особое внимание технологическому бизнесу и защите интеллектуальной собственности. По её словам, предпринимателям нужны инструменты, которые помогают компаниям сохранять устойчивость и развиваться, наряду с социальными мерами поддержки.

Завершилась деловая программа церемонией Skolkovo Tech & Innovation Awards – 2026. Среди лауреатов – актриса и основательница инклюзивного киноагентства Софья Лебедева, издатель журнала «Алло, мам» Юлия Образцова, основательница сети салонов красоты Sun&City Юлианна Винер, инвестор, социальный предприниматель и основательница Клуба устойчивого развития «Сколково» Алина Ковалёва.

Премия также получили учредитель клиники восточной и европейской медицины «ЛЕКАРЬ» Ирина Симоньянц, режиссёр фильма «В Хогвартс я не попал» Евгения Леушкина, Альбина Донцова («Инвайт Медикал»), основательница школы метода Венеры «Алмазная диаграмма» Венера Атабекян и психолог Жанна Абрамова.

В числе награждённых – генеральный директор STEPLINE Иван Худяков, Наталья Володина (Russe Quelle), эксперт по международному сотрудничеству «Сколтех» Лина Абу-Мукх Зоаби, Ксения Бугрова («МОМОМИЛК»), Наталья Деревянных («ЭСКАРГО Д'ОР») и Елена Петрова (холдинг Music Box).

Партнёрами форума стали: СберБизнес, ДНКМ, «Микбиотех», «Адванта», ECOOKNA GROUP, JULIA ARGER, STEPLIFE, «Кофейные нотки», Style Avenue, Dry & Go, «Эллиор», «Брусника-бизнес», Blom, бутик-отель «Сенешаль», ООО «Гемера», Ассоциация правовой деятельности, ООО «Эн джи си», Metta, «Женщины Опыры», АКИ, аппарат уполномоченного по защите прав предпринимателей в городе Москве, «Мама-предприниматель», шоколад «Свитбин», «Геоматрикс», отель «Чёрная Смородина», «Хадасса», Агентство креативных индустрий, «Шаповал продакшн» и Puresense.

Информационными партнёрами выступили: АКИ, ГБУ «Малый бизнес Москвы», журнал «Москвичка», радио «Хит FM», RBG, «На Рублёвке – на Новой Риге – life», «ТехноГлянец», технопарк «Сколково», кластер видеоигр, «Клюква ТВ», Lis Channel, MoodBoard Magazine и холдинг MusicBox. •



«Контракт можно подписать всего за один день. А доверие создаётся годами, и начинается оно с интереса к культуре партнёра, готовности понять его менталитет и жизненные принципы», – отметила она.

Эту тему продолжили на заседании Совета по развитию предпринимательства стран БРИКС+ при московском бизнес-омбудсмене. Вместе с предпринимателями из Индии, Китая и Шри-Ланки в нём участвовали юристы, эксперты и представители институтов развития. Обсуждали правовое сопровождение международных сделок, трансграничную торговлю, подготовку специалистов и развитие деловых связей. Предложения



ВЕРАНДА У ДАЧИ
АРТ.-РЕСТОРАН

Веранда у дачи

Следите за спортом?

Прямые трансляции спортивных событий на наших экранах



Рублево-Успенское ш., дер. Жуковка, 70,
Московская Обл.
+7 (495) 635 33 94
+7 (916) 706 68 56



ФОТО: ИВММ ТЕХНОЛОГИИ



ДМИТРИЙ ГУЗЕНКО

► Дмитрий, майнинг жив или всё-таки его лучшие времена прошли?

Майнинг жив и продолжает развиваться. Просто закончился период, когда можно было поставить несколько устройств в случайном помещении и рассчитывать на быстрый заработок. Сегодня это полноценная индустрия, где результат зависит от эффективности оборудования, стоимости энергии, стабильности площадки и качества эксплуатации. Рынок стал профессиональнее, а проекты – значительно крупнее.

► Насколько легально сегодня заниматься майнингом в России?

В России сформирована правовая основа для этой деятельности. Действуют реестры майнеров и операторов майнинг-инфраструктуры, установлены правила отчётности и налогообложения. Компании могут официально покупать и размещать оборудование, заключать договоры, получать добытую цифровую валюту и учитывать доход. Для серьёзного капитала это принципиально важно: появились понятные правила работы.

► Что показывает реальный масштаб этой индустрии?

Майнинг давно вышел за пределы небольших частных помещений. Сегодня это дата-центры, собственная генерация, газовые проекты, контейнерные решения и сотни мегаватт вычислительной мощности. Международные компании заключают сделки на миллиарды долларов, приобретают энергетические объекты и создают крупные вычислительные кластеры. В России также развиваются промышленные площадки, официально ввозится современное оборудование и формируется профессиональная инфраструктура.

► Почему майнинг всё чаще упоминают вместе с искусственным интеллектом?

Для майнинга и искусственного интеллекта используется разное оборудование, но инфраструктурная база у них общая: электроэнергия, земля, охлаждение, связь и инженерная команда. Поэтому крупные игроки смотрят на свои объекты шире и создают универсальные энергетические и вычислительные кластеры. Майнинг стал частью большой цифровой инфраструктуры, которая развивается вместе с высокопроизводительными вычислениями.

► Какую роль в этой индустрии занимает IBMM Technology?

IBMM работает в промышленном майнинге с 2017 года. Мы подбираем и поставляем оборудование, создаём инфраструктуру, запускаем объекты и обеспечиваем их техническую эксплуатацию. Одно из наших ключевых направлений – HYDRO-майнинг с жидкостным охлаждением. Такая технология позволяет размещать больше вычислительной мощности на одной площадке, снижать влияние пыли и перегрева, а также эффективнее управлять теплом.

► Кто сегодня может стать вашим партнёром?

Мы работаем с частными инвесторами, владельцами генерации, промышленными предприятиями и нефтегазовыми компаниями. Можно начать с покупки и размещения оборудования, а можно создать собственный вычислительный объект на базе доступной электроэнергии или газа. Наша задача – собрать проект целиком:

от подбора оборудования и расчёта экономики до запуска и дальнейшей эксплуатации.

► Чем вам интересны нефтегазовые компании и владельцы собственной генерации?

У них часто есть энергоресурс, который можно использовать прямо на площадке. Один из наших кейсов – проект на месторождении с генерацией мощностью 5 МВт. Попутный нефтяной газ, который прежде направлялся на факел, теперь используется для выработки электроэнергии. Её потребляет размещённый рядом майнинг-овый дата-центр – и он же оптимизирует издержки. Так клиент монетизирует газ на месте добычи вместо факельного сжигания.

► А что майнинг может дать крупному промышленному предприятию?

Возможность получать дополнительную выручку от свободной электрической мощности. На одной из действующих производственных площадок мы разместили промышленный Hydro ЦОД из 8 контейнеров с жидкостным охлаждением. Его нагрузка согласуется с потребностями завода: когда мощность нужна основному производству, работу майнинг-оборудования можно ограничить.

► Можно ли использовать майнинг ещё и для нужд самого предприятия?

Да. Оборудование выделяет тепло, которое можно направить на отопление. На заводе клиента мы установили четыре гидростойки – всего 80 устройств. Их полезная тепловая мощность составляет около 500 кВт, и это тепло используется для отопления завода. Клиент получает двойную выгоду: добывает криптовалюту и снижает потребность в отдельном источнике тепла. Такой подход часто называют «криптокотлом», это достаточно популярное направление. У нас есть и другие реализованные проекты с полезным использованием тепла майнинга.

► Каким вы видите отечественный промышленный майнинг через два-три года?

Мы рассчитываем, что отрасль продолжит уверенно расти, и для этого складывается сразу несколько условий. В майнинг приходят крупные институциональные игроки, развивается собственная газовая генерация, а площадки всё активнее переходят на жидкостное охлаждение, которое позволяет получать от оборудования больше. Рынок цифровых активов в целом тоже настроен позитивно. При этом российская индустрия ещё не вышла на пик своего развития. Это значит, что запас для роста большой – и в технологиях, и в масштабах добычи. ○



**Гузенко
Дмитрий
Владиславович**

IBMM ⚡ technology

**учредитель
IBMM Technology
+7 (495) 136-28-92**



IBMM ⚡ technology

ИНФРАСТРУКТУРА ДЛЯ ТЕХ, КТО МЫСЛИТ МАСШТАБНО

МАЙНИНГ-ОБОРУДОВАНИЕ И РЕШЕНИЯ ПОД КЛЮЧ

Поставляем оборудование,
проектируем, запускаем
и обслуживаем майнинг-площадки
для частных и институциональных инвесторов.

80

МВт

СОВОКУПНОЙ
МОЩНОСТИ

3

СОБСТВЕННЫЕ
МАЙНИНГ-ПЛОЩАДКИ

С 2017 ГОДА
НА РЫНКЕ

1000+
ОТЗЫВОВ КЛИЕНТОВ

21 ДЕНЬ
СРЕДНИЙ СРОК ПОСТАВКИ



ПОСТАВКА ASIC-МАЙНЕРОВ

Оригинальное
оборудование от
ведущих
производителей



ПРОЕКТИРОВАНИЕ И ЗАПУСК ПЛОЩАДОК

Полный цикл —
от проектирования
до ввода в
эксплуатацию



ЦОД НА ГАЗОГЕНЕРАЦИИ

Проектирование и
запуск на любом
газе. Партнёрство с
нефтекомпаниями.



АМБАССАДОР ГИДРОМАЙНИНГА

3 года опыта.
Крупнейший
гидроЦОД
России



РАЗМЕЩЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЯ

Собственный хостинг
для размещения и
обслуживания
майнеров



ОПЕРАТОР МАЙНИНГОВОЙ
ИНФРАСТРУКТУРЫ
В РЕЕСТРЕ ФНС



ПОБЕДИТЕЛЬ ПРЕМИИ
CRYPTO.RU 2025
В НОМИНАЦИИ
«ПОСТАВЩИК
МАЙНИНГ-ОБОРУДОВАНИЯ»

ПОЛУЧИТЬ
КОНСУЛЬТАЦИЮ



⚡ ibmm.ru

☎ +7 (495) 136-28-92

✉ sales@ibmm.ru



ПРОГРАММЫ ДЛЯ ВОССТАНОВЛЕНИЯ, КОТОРЫЕ ПРЕДЛАГАЕТ СПА-КОМПЛЕКС В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ЦЕНТРЕ BARVIKHA HOTEL & SPA, ПОПРОБОВАЛА НА СЕБЕ НАШ МОДНЫЙ ЭКСПЕРТ **ГАЛИНА БАШКИРОВА**.

Осень в этом году решила не церемониться: серое небо, пронизывающий ветер и ощущение, что иммунитет уже начал сдавать позиции. В такие моменты хочется не просто «полежать в ванной», а получить настоящую, глубокую, продуманную перезагрузку.

Именно поэтому я оказалась в Barvikha Hotel & Spa, где спа-комплекс площадью две тысячи квадратных метров предлагает не разовые процедуры, а целые сценарии восстановления. Здесь есть аквазона с бассейном, джакузи, русская баня, сауны,

купели, зоны отдыха и даже фитнес с Technogym. Важное преимущество – программы, которые работают на результат, а не только на мгновенное расслабление. Начну с пантовых ванн – процедуры, которая звучит почти как секрет из арсенала восточных целителей. Экстракт молодых рогов марала насыщен коллагеном, аминокислотами и витаминами. Во время сеанса активные вещества проникают через поры и запускают регенерацию изнутри. Эффект проявляется не сразу: кожа постепенно выравнивает рельеф, приобретает тонус и выглядит заметно свежее. После курса из десяти процедур лицо будто «просыпается». Для тех, кто следит за состоянием кожи особенно тщательно, это один из самых интеллигентных способов поддержать её в холодный сезон, когда отопление и перепады температуры работают против нас.

Бизнес-леди, которой вечно не хватает даже выходных, обычно выбирает программы под ключ. В таком случае идеально подойдёт Spa Day Thalasso на французской марке Thalasso Bretagne. Всё начинается с консультации спа-доктора: специалист оценивает состояние кожи, учитывает пожелания и возможные особенности. Далее следует мягкий пилинг, который одновременно обновляет

клетки

и готовит кожу к последующим этапам. Затем – ванна с распылённой морской водой или морскими кристаллами (на выбор), чтобы снять напряжение и запустить детокс. После – обёртывание, насыщающее кожу микроэлементами, прессотерапия, которая убирает отёки и возвращает мышцам тонус, и финальный уход за лицом на японской косметике Yokibi с акцентом на интенсивное увлажнение. Полный день, после которого возвращаешься не просто отдохнувшей, а будто перезагруженной. Организм чувствует себя собранным и готовым покорять новые вершины.

Любительницы всего традиционного и «по-настоящему русского» почти всегда тяготеют к бане.

В Barvikha Hotel & Spa для них существует программа «Детокс день» – четырёхчасовой ритуал, соединяющий силу классической русской парной и современный бионтологический подход. Начинается всё с парения на пихте и банного пилинга: мёд с солью или живой кофе – всё зависит от состояния кожи. Затем – купель с травяной запаркой и пихтовое укрывание. Лимфодренажный массаж тела помогает вывести лишнюю жидкость и снять мышечное напряжение; массаж лица с использованием вакуумных банок завершается маской. Получается классическое тепло, глубокое очищение и ощущение настоящей банной сказки. Именно то, что нужно, когда хочется прогнать осенний холод и одновременно запустить защитные силы организма.

Многим мамам после родов тяжело прийти в форму, но для того, чтобы начать этот нелёгкий путь, советую комплекс «Фигура мечты». В него входят три процедуры: японский детокс-модуль IYASHI Dome, аппаратный массаж Icoone Laser и бандажное обёртывание Aroscha. IYASHI Dome за тридцать минут мягко прогревает тело инфракрасными лучами и вулканическим песком. Волны, которые излучает карбоновый элемент, совпадают по длине с волнами человеческого тела – возникает резонанс, усиливающий воздействие на обменные процессы. Результат – очищение от токсинов, восстановление энергии и лёгкий контроль веса. Icoone Laser сочетает механическую микро-стимуляцию, лазерный липолиз и LED-лифтинг. Технология точно работает с жировыми отложениями, от которых не избавиться ни диетами, ни тренировками, и одновременно повышает тонус кожи. Aroscha – это бандажи с высококонцентрированными липолитическими и дренажными составами. За одну процедуру можно убрать до нескольких сантиметров, при этом не требуется смывания, нет неприятных ощущений, а эффект заметен уже после первого сеанса. Комплекс даёт ощущение подтянутого, лёгкого тела, и это именно то, что нужно в начале осени.



Моя особая любовь – «Императорский хаммам» на французской косметике La Sultane de Saba. Это многоуровневый ритуал, вдохновлённый восточными традициями, но адаптированный под современных ценителей комфорта. Начинается он с водных процедур, затем – освежающее чёрное мыло с эвкалиптом, пилинг тела на горячем камне, маска-обёртывание марокканской вулканической глиной, массаж тела и головы, маска для лица и увлажняющее молочко. Завершается всё ароматным травяным чаем. Получается не просто расслабление, а настоящее погружение: кожа становится гладкой и сияющей, мышцы отпускают напряжение,



а в голове наконец всё проясняется. Программа доступна и для двоих – отличный вариант, если хочется разделить ощущение обновления с близким человеком. Есть в арсенале центра и другие форматы. Например, банные ритуалы «Парение на пихте» и «Парение по-царски». Они выполняются по авторской методике и включают травяные обёртывания, которые готовятся индивидуально. В зависимости от задачи (детокс, релаксация или снятие стресса) используются разные составы. По силе и глубине воздействия масел и трав, нанесённых на предварительно разогретое тело, эти ритуалы действительно выделяются. А программа для двоих «Слияние стихий» соединяет гидромассажную ванну, обёртывание, душ Флери и совместный массаж, когда хочется не только восстановить силы, но и настроиться друг на друга.

В итоге я покидала Barvikha Hotel & Spa с ощущением, что холодный сезон теперь можно встречать спокойнее. Каждая программа здесь работает по-своему: кто-то выбирает глубокое очищение и тепло русской бани, кто-то, наоборот, современные аппаратные методики моделирования силуэта; также есть варианты и для ценителей восточных ритуалов с акцентом на кожу и расслабление. Целый комплекс в пределах Рублёвки в пространстве, где восстановление ощущается не как обязанность, а как приятный, почти светский ритуал. •

УВЕРЕННОСТЬ БЕЗ ГРОМКИХ СЛОВ



ИДЕАЛЬНАЯ ПОДБОРКА
ИЗ ПЯТИ СЕЛЕКТИВНЫХ АРОМАТОВ,
ПОДЧЁРКИВАЮЩИХ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ,
ОТ РЕДАКЦИОННОГО ДИРЕКТОРА НАШЕЙ ГАЗЕТЫ
РОМАНА КУЗНЕЦОВА.

♂ ДЛЯ МУЖЧИН

CREED AVENTUS: ЭНЕРГИЯ И СОБРАННОСТЬ



Характер – фруктово-древесный, свежий, с дымными оттенками.

В основе композиции лежит контраст сочной фруктовой свежести и сухой древесной базы, где ананас придаёт яркость, цитрусы создают ощущение собранности, а берёзовый аккорд добавляет дымную шероховатость. Благодаря этому аромат не сводится к беззаботному фруктовому коктейлю.

Aventus легко представить как с деловым костюмом, так и с хорошей белой футболкой. Он не придаёт показной суровости, а, наоборот, добавляет деятельной, аккуратной уверенности.

Наносить его лучше днём, на встречах и за ужином. Но важно учитывать: Aventus узнаваем и широко известен, поэтому если стоит задача найти действительно редкий запах, то это не самый очевидный кандидат.

INITIO SIDE EFFECT: ТЕПЛО ВЕЧЕРНЕГО РАЗГОВОРА



Характер этого аромата – сладко-пряный, табачный, с ромовым аккордом. Последний здесь скорее про сладковатую глубину, чем про запах алкоголя. Да и табак напоминает душистый лист, а не сигаретный дым. Корица и ваниль добавляют тепла и почти десертной мягкости, которую поддерживает древесная основа. Это выразительная композиция, и её легко представить в вечернем гардеробе. Однако рекламные обещания «магнетического притяжения» лучше пропускать мимо ушей: выбирать Side Effect стоит потому, что вам самим нравится его

насыщенное звучание. Носить рекомендуется вечером, особенно осенью и зимой. Но для небольшого ресторана или поездки в машине лучше начать с минимального нанесения, поскольку избыток в этом случае быстро становится утомительным.

♀ ДЛЯ ЖЕНЩИН



PARFUMS DE MARLY DELINA EXCLUSIF: ВЫРАЗИТЕЛЬНАЯ РОЗА

Характер – фруктово-розовый, мягкий, амбровый. Delina Exclusif – не робкий цветочный букет, а именно насыщенная роза, окружённая фруктовой сочностью и тёплой ванильной основой. Личи и груша делают

вступление ярким, но затем композиция становится более гладкой и обволакивающей: роза занимает центральное место, ладан добавляет глубины, а мускусы и тонка поддерживают мягкость.

Носите на свидания, праздничные ужины и в прохладную погоду.

Учитывайте: если сладкие цветочные ароматы быстро вас утомляют, длительный тест обязателен.

FREDERIC MALLE PORTRAIT OF A LADY: ИНДИВУАЛЬНОСТЬ БЕЗ КОМПРОМИССОВ



Характер – розово-пачулиевый, пряный, с дымной глубиной. Это не роза из свежесрезанного букета, а скорее густая, пряная, окружённая древесиной и дымными оттенками. Такой аромат способен стать важной частью образа, а не просто приятным фоном. Особенно

он будет интересен женщине, которой ближе запоминающийся характер, чем стремление получать одобрение каждого встречного. При этом название не устанавливает гендерных границ: мужчинам эта композиция тоже может подойти. Аромат идеален для зимних и осенних вечеров, выхода в театр или на неспешный ужин.

Здесь важно помнить: плотное розово-пачулиевое звучание требует аккуратного нанесения, и это никак не универсальный выбор для небольшого офиса.



AZURE HAZE

Поиск аромата, в котором чувствуешь себя естественно, может привести и к менее очевидным именам – например, итальянскому нишевому бренду MINT. Вдохновением для его коллекции стала Французская Ривьера, и в AZUREHAZE («Лазурная дымка») легко уловить настроение приморского утра: мандарин и гуава соседствуют с пряной зеленью кориандра, шафраном и тимьяном, а замша и дубовый мох добавляют глубины. Композицию создал парфюмер Гарри Фремон. Этот древесно-цветочный аромат стоит попробовать тем, кому близко сочетание свежести и тепла без выраженной сладости, – независимо от того, на какой полке привычнее искать парфюм, мужской или женской.

Подводя итог: помните о дистанции. Для свидания аромат не обязан заполнять весь ресторан, иногда гораздо привлекательнее

**ЗАПАХ, КОТОРЫЙ
ХОЧЕТСЯ
РАССЛЫШАТЬ,
ПРИБЛИЗИВШИСЬ.**

M.INT
ETERNAL
LOVE

Вечная любовь

Когда женщина
становится властью



ПУДРОВАЯ РОЗА • БАРХАТИСТЫЙ ПЕРСИК • ШЛЕЙФ ПУДРЫ

ВСЁ В НОРМЕ, А БЕРЕМЕННОСТИ НЕТ



О ТОМ, ПОЧЕМУ ХОРОШИЕ АНАЛИЗЫ ЕЩЁ НЕ ГАРАНТИРУЮТ НАСТУПЛЕНИЯ БЕРЕМЕННОСТИ, ЧТО СТОИТ ЗА ДИАГНОЗОМ «НЕОБЪЯСНИМОЕ БЕСПЛОДИЕ» И ПОЧЕМУ БЕСКОНЕЧНЫЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ НЕ ВЫХОД, – ВРАЧ – АКУШЕР-ГИНЕКОЛОГ, РЕПРОДУКТОЛОГ ЕВРОПЕЙСКОГО МЕДИЦИНСКОГО ЦЕНТРА **НИНА ДЕСЯТКОВА**.



«Доктор, мы проверили всё. У меня регулярный цикл, хороший АМГ и нормальное УЗИ. У мужа хорошая спермограмма. Почему же беременность не наступает?» – это один из тех вопросов, которые я слышу на приёме довольно часто и на которые невозможно ответить одной строкой.



Ведь фертильность – это не отдельный анализ и даже не сумма нескольких хороших показателей. Для наступления беременности должна сложиться целая цепочка: созреть яйцеклетка, произойти овуляция, сперматозоид – встретиться с ооцитом и оплодотворить его, эмбрион – пройти первые дни развития, попасть в полость матки и имплантироваться. Далеко не каждый из этих этапов можно оценить с помощью обычного обследования.

ЧТО ЗНАЧИТ «ВСЁ ПРОВЕРИЛИ»?

Базовое обследование пары включает оценку менструального цикла и овуляции, состояния матки и яичников, проходимости маточных труб и спермы партнёра. Возраст женщины при этом остаётся одним из важнейших факторов прогноза. А вот популярный анализ АМГ – вовсе не «анализ на фертильность». Он лишь помогает оценить овариальный резерв и ответ яичников на стимуляцию, но сам по себе не гарантирует беременности. То же относится и к спермограмме: нормальный результат, безусловно, хорошая новость, но репродуктивный процесс гораздо сложнее нескольких цифр в бланке.

Есть и состояния, которые не всегда видны при стандартном обследовании. Например, эндометриоз может существовать при вполне благополучной картине УЗИ. Но это не значит, что каждой женщине нужна операция или десятки дополнительных исследований.

А ЕСЛИ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ВСЁ НОРМАЛЬНО?

В репродуктивной медицине существует понятие «необъяснимое бесплодие». Такой диагноз ставят, когда стандартное обследование пары не выявляет очевидной причины, препятствующей беременности. Само слово «необъяснимое» иногда пугает пациентов: кажется, что где-то обязательно скрывается заболевание,

которое врачи просто ещё не нашли. Но смысл диагноза иной. Медицина умеет исследовать очень многое, но пока не может наблюдать за каждым этапом естественного зачатия. Мы не можем заранее посмотреть на конкретную яйцеклетку и сказать, способна ли именно она дать начало развивающемуся эмбриону. Не можем увидеть момент естественного оплодотворения и наблюдать первые дни развития эмбриона до его появления в полости матки.

НОРМАЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОЗНАЧАЮТ, ЧТО МЫ ИСКЛЮЧИЛИ МНОГIE ИЗВЕСТНЫЕ ПРИЧИНЫ БЕСПЛОДИЯ, НО НЕ ОЗНАЧАЮТ, ЧТО ВЕРОЯТНОСТЬ БЕРЕМЕННОСТИ ДОЛЖНА БЫТЬ СТОПРОЦЕНТНОЙ.

НЕ ИСКАТЬ ДИАГНОЗ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ

Здесь возникает другая крайность: бесконечное обследование. Когда стандартные показатели в норме, очень хочется найти «ту самую» скрытую причину. Начинаются десятки анализов: иммунологические панели, генетические тесты без показаний, поиски ин-



фекций и «несовместимостей». Но больше анализов не всегда означает больше информации. Современные рекомендации, напротив, предостерегают от исследований без конкретных показаний. Гораздо важнее оценить ситуацию целиком: возраст женщины, как долго пара планирует беременность, были ли беременности раньше, каков овариальный резерв и показатели спермы. И уже потом решать, что разумнее: ещё попытаться самостоятельно или переходить к методам репродуктивной медицины.

ВРЕМЯ – ТОЖЕ ЧАСТЬ ДИАГНОЗА

Не потому, что после определённого дня рождения беременность становится невозможной. А потому, что в репродуктивной медицине время само по себе влияет на прогноз. И, пожалуй, это главное, что мне хо-



КОГДА ПОРА К ВРАЧУ

До 30 лет	если беременность не наступает после 12 месяцев регулярной половой жизни без контрацепции
30–37 лет	если беременность не наступает 6 месяцев
38 лет и старше	сразу, не откладывая

чется сказать женщинам, которые приходят со словами: «У нас всё нормально, но ничего не получается».

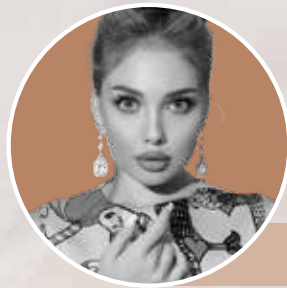
И в задачу врача входит не назначить ещё двадцать анализов, а увидеть всю историю пары, оценить её прогноз и понять, какой следующий шаг действительно имеет смысл. ●

ОТСУТСТВИЕ НАЙДЕННОЙ ПРИЧИНЫ НЕ РАВНО ОТСУТСТВИЮ РЕШЕНИЯ

ВЕДЬ ЦЕЛЬ РЕПРОДУКТОЛОГИИ – НЕ НАЙТИ ДИАГНОЗ ЛЮБОЙ ЦЕНОЙ, А ПОМОЧЬ НАСТУПИТЬ ЖЕЛАННОЙ БЕРЕМЕННОСТИ.



МЕТАБОЛИЧЕСКАЯ КРАСОТА



ПОЧЕМУ ЛИЦО РАССКАЗЫВАЕТ О ЗДОРОВЬЕ БОЛЬШЕ, ЧЕМ АНАЛИЗЫ, И КАК РАБОТАЕТ ПОДХОД, СОЗДАЮЩИЙ УСЛОВИЯ ДЛЯ ДОЛГОСРОЧНОГО УЛУЧШЕНИЯ КОЖИ, — КОЛУМНИСТ **ЕЛИЗАВЕТА ПАВЛОВСКАЯ**.

Представим ситуацию: пациент приходит на приём к косметологу, занимает место в кресле, и специалист задаёт вопрос: «Как обстоит ситуация с вашим кишечником?» Сегодня таким вопросом, который ещё недавно вызывал недоумение, никого не удивить. Это связано с новым пониманием того, что кожа не существует автономно, а является отражением общего состояния здоровья. Она, как самое честное зеркало, показывает: корень её проблем в большинстве случаев находится не в ней самой, а в других системах организма. «Метаболическая красота» представляет собой новый подход к пониманию здоровья кожи, который рассматривает её не как отдельный орган, а как интегральную часть организма, тесно связанную с работой внутренних систем.



Кортизол, инсулин и компания

Гормональная система оказывает значительное влияние на состояние кожи. Эстроген поддерживает упругость и эластичность покровов, прогестерон в предменструальный период может спровоцировать появление жирного блеска и акне, а кортизол, выделяемый в ответ на стресс, оказывает разрушительное действие на коллагеновые волокна, ускоряя процессы старения. Исследования, проведённые в Каролинском институте, подтверждают, что у женщин с повышенным содержанием кортизола морщины появляются на два с половиной года раньше, чем у женщин с нормальным уровнем этого гормона. Такая закономерность указывает на то, что факторы старения кожи не ограничиваются внешними воздействиями, такими как ультрафиолет или генетика, и напрямую связаны с внутренним состоянием организма. Инсулин также играет важную роль в здоровье кожи: резкие колебания уровня глюкозы приводят к усилению работы

сальных желёз и секреции себума, что проявляется в виде акне, расширенных пор и жирного блеска. Таким образом, проблема кроется в метаболических процессах, происходящих в организме, которые требуют комплексного подхода к решению.

Бактерии решают

На поверхности кожи обитает сложная микробиота, состоящая из миллиардов микроорганизмов, которые образуют биологическое сообщество, поддерживающее здоровье кожных покровов. Разнообразие микробиома напрямую связано с их состоянием: при дисбалансе, когда один штамм начинает доминировать, возникают проблемы, такие как акне, вызываемое бактерией *Cutibacterium acnes*. Однако ключевым открытием современной дерматологии стало установление тесной связи между кожей и кишечником. Исследование, опубликованное в *Journal of Clinical Medicine* в 2022 году, показало, что у пациентов с розацеа в три раза чаще наблюдается синдром избыточного бактериального роста в тонком кишечнике. Интересно, что при лечении кишечника кожные проявления также сходили на нет без использования топических препаратов. Бактерии в желудочно-кишечном тракте производят короткоцепочечные жирные кислоты, которые обладают противовоспалительными свойствами и способствуют сохранению барьерной функции кожи. При дисбиозе, когда микробиом становится менее разнообразным, количество этих кислот снижается, что приводит к воспалению, сухости и потере естественного блеска кожи. Важно отметить, что использование пробиотиков в наружной косметике имеет ограниченную эффективность, тогда как их внутреннее применение и употребление клетчатки, а также ферментированных продуктов (кимчи, квашеной капусты, натурального йогурта) создают условия для восстановления здорового микробиома.

Сон, о котором забывают

Важный аспект «метаболической красоты» связан с качеством сна, во время которого кожа активно вос-

становляется. Мелатонин, вырабатываемый в ночное время, действует как мощный антиоксидант, защищая клетки от повреждений, нанесённых ультрафиолетовым излучением и другими внешними факторами в течение дня. При хроническом недосыпе кожа теряет способность к самовосстановлению, что выражается в её преждевременном старении, потере упругости и появлении тёмных кругов под глазами. Интересно, что последние часто связаны не с тонкостью эпидермиса в этой области, а с хронической усталостью, которую невозможно скрыть косметическими средствами. Недостаток сна также нарушает выработку гормонов, регулирующих восстановление тканей, что усугубляет кожные проблемы и создаёт порочный круг.

В чём «засада»

Метаболический подход к красоте представляет собой радикальный сдвиг парадигмы, который требует отказа от поиска быстрых решений и перехода к системности. В отличие от традиционной косметологии, предлагающей «волшебные» кремы и процедуры, «метаболическая красота» фокусируется на изменении образа жизни: нормализации сна, коррекции питания, управлении стрессом и заботе о здоровье кишечника. Этот подход не обещает мгновенных результатов, но создаёт условия для долгосрочного улучшения состояния кожи. Несмотря на свою эффективность, он редко упоминается в социальных сетях и блогах, так как не подходит для формата «до и после» или коротких рекомендаций. Реализация этой методики требует времени, дисциплины и осознанного отношения к своему здоровью. ●

ue
UESUPPS



ВИТАМИНЫ
И БАД ИЗ ОАЭ

ТВОЙ КЛЮЧ
К ЗДОРОВЬЮ
И ЭНЕРГИИ

Количество товаров ограничено. Farmlend.ru — сервис доставки и бронирования лекарственных средств, дистанционные продажи в г. Москва и Московской области не ведутся, доставка осуществляется в аптеки.

БАД. НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ЛЕКАРСТВЕННЫМ СРЕДСТВОМ.

farmlend.ru



ПОКУПАЙТЕ В АПТЕКАХ «ФАРМЛЕНД»
ИЛИ БРОНИРУЙТЕ НА FARMLEND.RU



БАРВИХА LUXURY VILLAGE

НОВЫЕ КОЛЛЕКЦИИ



Посмотреть образы

8-Й КМ РУБЛЕВО-УСПЕНСКОГО ШОССЕ, +7 (495) 225 8889