



# **ВРЕМЯ МУДРОСТИ**

*Специальный проект*

## **АЛЕКСАНДР ПАНКРАТОВ-ЧЕРНЫЙ: «ВОЗРАСТА НЕ ЧУВСТВУЮ»**

**РЕЧНОЙ КРУИЗ  
ДЛЯ СУПЕРБАБУШЕК**

**В ЛЮБВИ И ВЕРНОСТИ  
УЖЕ 64 ГОДА!**

**ВЕЧЕРНЯЯ  
МОСКВА**



При поддержке  
Департамента  
социальной защиты  
населения  
г. Москвы

## Научат работать на компьютере

Пенсионеров Новой Москвы научат пользоваться компьютерами. На прошедшей встрече главы Департамента социальной защиты населения города с жителями ТиНАО шла речь о новых формах работы системы соцзащиты. Отдельно зашел разговор

о низкой компьютерной грамотности пенсионеров новых территорий. Глава департамента Владимир Петросян дал поручение открыть во всех центрах социального обслуживания новых округов курсы по обучению пожилых людей работе на компьютерах.

# 150

**МОСКОВСКИХ** супербабушек совершили трехдневный речной круиз по маршруту Москва—Углич—Мышкин—Москва.

## Парковая медпомощь

В столичных парках появятся специальные пункты по оказанию первой медицинской помощи. В них будут находиться дефибрилляторы, спасающие при остановке сердца, а также другое необходимое медицинское оборудо-

дование. В парке «Сокольники» дефибрилляторы уже появились. А в Лианозовском парке в планах еще и организовать дежурство медицинских патрулей, которые в случае необходимости окажут помощь тем, кому она потребуется.



# АХ, БЕЛЫЙ ТЕПЛОХОД, БЕГУЩАЯ ВОЛНА...

**ИРИНА БОРДОВАЯ**  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

Еще год назад, когда победительница конкурса «Московская супербабушка» спросили, о чем они мечтают, Георгина Васильевна Лисова, ставшая в 2012 году лучшей в ЗелАО, призналась организаторам: мол, вот бы корабль, водные просторы, и мы с девчонками (участницами), все вместе... И вот Департамент соцзащиты населения столицы организовал трехдневный круиз от бурлящей, как море, Москвы до тихого, как лесной ручеек, Мышкина. Как ни крути, а мечты сбываются!

### ЗАДОР СУПЕРБАБУШЕК ПОБЕДИЛ НЕПОГОДУ

Первый день путешествия клуба супербабушек — 11 июля. Капитан время от времени делает экскурсионные включения, рассказывает по громкой связи об интересных местах за бортом. Разместившись по каютам, победительницы конкурса выбирают на палубу — пообщаться и посозерцать, пока есть свободное время: график мероприятий, запланированных на время путешествия, насыщенный, и пропустить не хочется ни одно. Тренинги, семинары, мастер-классы, обучающие программы... Научиться лучше понимать себя и увидеть, что самореализация — понятие вневозрастное, разобраться с основами пользования компьютером, узнать о тонкостях китайской медицины и даже попробовать себя в роли подиумной модели — разве от такого можно отказаться? А перед возвращением домой предстоит продемонстрировать всем спутникам результаты работы! — Холодно только... — супербабушки кутаются в теплые куртки и кофты,

заворачиваются в предусмотрительно припасенные платки и шали, но ветер по палубам гуляет такой, что мысль забраться в каюту нет-нет да и посещает. Но уж слишком красиво и интересно вокруг! Красота, говорят, мир спасти способна, а задор, который горит в каждой из участниц, — прогреть замерзающую от июльской непогоды Россию и отправить в небесную канцелярию такой посыл позитива с просьбой о солнце, на который ответить отказом просто не смогут. Но это уже практика показала. К вечеру облака начали рассеиваться, а капитан объявил: завтра сможем загорать и наслаждаться всеми прелестями путешествия — уже по полной программе!

### МОМЕНТЫ ПРОСТЫХ ИСТИН

«Время жить интересно» — тренинг именно под таким названием для московских супербабушек вела спикер различных тренингов, автор эффективных методик по развитию навыков успешных коммуникаций Надежда Смирнова, круто изменившая жизнь многих женщин.

В начале тренер в режиме живого обсуждения объясняет собравшимся важность четкого формулирования желаний. А для этого необходимо в первую очередь как следует познакомиться с собой. — Не надо забывать, что мы видим себя совсем не так, как видят нас окружающие, — напоминает супербабушка Надежда и сразу дает «домашнее задание» — тут же, не откладывая в долгий ящик, написать самым близким sms с вопросами: «Что я умею делать лучше всего?», «Какие черты моего

характера самые сильные?» и «Чему я могу научить людей?». Когда изумленные женщины начинают зачитывать полученные ответы, Надежда улыбается: — Видите, ценят вас за способность всегда выслушать, быть интересными собеседницами, умение хранить секреты и давать мудрый совет, а не только за вкусные пирожки, — говорит она.

### ИСКУССТВО БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМИ

Задача ведущего открытого коучинга «Чего хотят бабушки?» Павла Ромашина — помочь участницам осознать, что быть счастливой — не роскошь «для молодых», а ценность, естественная и доступная для любого человека, и зависит лишь от отношения к окружающему миру и собственной жизни. Конечно, когда количество прожитых лет переползает через отметку в 50, мыслить смело и легко становится сложнее. Но сложно — не значит невозможно!

— С запасом жизнелюбности и любознательности о возрасте можно и забыть! — говорит Павел. На верхней палубе режиссер-постановщик Fashion show, дизайнер и стилист Борис Колпаков трудится над превращением супербабушек в супермоделей.

Те под ритмичную зажигательную музыку и аплодисменты упражняются в дефиле, не забывая, что у настоящей королевы и осанка должна быть соответствующая. Конечно, удастся не все и не сразу, но их старания — налицо, и это невозможно не заметить и не оценить. Доктор медицинских наук Лили Лузина и ее дочь Камилла делятся с супербабушками основами китайской народной медицины.



**ФИЗКУЛЬТУРА ПОМОЖЕТ ОСТАВАТЬСЯ АКТИВНЫМ НА ДОЛГИЕ ГОДЫ**

- 1 Московские супербабушки после утренней зарядки
- 2 Доктор медицинских наук Лили Лузина объясняет супербабушкам основы китайской медицины
- 3 Теплоход «Цезарь»
- 4 Песни под баян на главной палубе стали традицией
- 5 Московская супербабушка-2013 Ирина Ананьева во время финального дефиле в последний день круиза

## Метро без препятствий

Как известно, с прошлого года в московском метро все маломобильные пассажиры: пожилые люди, инвалиды, мамы с детьми и беременные женщины могут воспользоваться бесплатной услугой по сопровождению. Предоставляется она Центром обеспечения мо-

бильности пассажиров на всех станциях метро с 8.30 утра до 19.30 вечера. Напоминаем, чтобы воспользоваться помощью сопровождающего, необходимо позвонить за три часа до поездки по телефону 8(495) 622-73-41 или оставить свою заявку на сайте [mosmetro.ru](http://mosmetro.ru).

## ФАКТ

В столице с 8 по 17 августа на 14 площадках парков города впервые пройдет фестиваль «Московское варенье». В празднике примут участие 15 стран и 40 регионов России. Москвичам предложат попробовать не только традиционные, но и экзотические виды варенья.

## Помощь будет адресной

Власти города расширили перечень категорий москвичей, оказавшихся в трудной жизненной ситуации, для оказания им адресной социальной помощи, в частности — приобретения товаров длительного пользования. До конца года 64 тысячи ветеранов,

инвалидов, блокадников, одиноких пенсионеров и многодетных семей получат телевизоры, холодильники, стиральные машины, пылесосы, газовые и электрические плиты. Причем технику нуждающимся доставят прямо на дом.

### ПОДДЕРЖКА



3

А те, кто готов в выходные подняться в 7 утра здоровья ради и пользы для, занимаются фитнесом по особой программе с лицензированным инструктором Ольгой Перышкиной. На массажи выстраивается целая очередь. Все тренеры и ведущие мастер-классов убеждают супербабушек: даря любовь окружающему миру, о себе тоже забывать не стоит! Сами же «виновницы торжества» — бабушки со знаком «супер», тоже показали класс: веселые и берущие за душу песни, стихи собственного сочинения, зажигательные танцы... Первый день путешествия завершился настоящим фейерверком талантов!

### ПОДВОДНЫЙ ГОРОД И ВСТРЕЧА С ГЛУБИНКОЙ

— В 6 утра мы проплывали Калязин, маленький городок, который был затоплен по решению Пленума ЦК ВКП (б). Из вод Угличского водохранилища поднимается колокольня, взорвать которую большевикам не удалось. Это памятник нашему варварству, — рассказывает капитан печальную историю города-«утопленника». — Ой, а когда обратно поплывем, мы его увидим? — разом загораются супербабушки. — Мы его ночью будем проплывать. Но если хотите, подсветим прожектором. — Хотим! — дружно восклицают путешественницы. Углич встретил супербабушек празднествами по слу-

чаю Дня города 12 июля. Многие оказались в этом небольшом городке Ярославской области впервые и в тишине слушали печальную историю царевича Дмитрия. Через пару часов после возвращения на теплоход доплыли до Мышкина. Чистый воздух, тихие улочки, совсем не похожие на московские, знакомство с «мышками» — символами городка, сувениры, традиции... Но пора отправляться в обратный путь!

### САЛЮТ, СУПЕРБАБУШКИ!

Углич провожал теплоход разноцветными огнями, взмывающими над деревьями. — Это в нашу честь! — радостно переиначили повод запуска салютов путешественницы. Вечером не смолкали песни под гитару и баян, но Калязинской колокольни дождался многие. Последний день круиза выдался насыщенным: к стилисту — за эффектной прической, ярким макияжем, а платье-то, платье! Дефиле и выступления супербабушек получились грандиозными, а лица буквально светились от счастья. Не зря старались организаторы и тренеры! — Девочки, мы с вами — лучшие! И старость нас дома не застанет! — верно подметили супербабушки перед тем, как сойти на московский вечерний берег, договорившись встретиться в скором будущем.

## ТРИ ДНЯ ОТКРЫТИЙ И ВПЕЧАТЛЕНИЙ

ИРИНА БОРДОВАЯ  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

Организатором круиза для победительниц проекта «Московская супербабушка» стал Департамент социальной защиты населения столицы, который в ноябре этого года проведет любившийся многим конкурс уже в пятый раз. Вместе с супербабушками в путешествие на теплоходе отправилась и первый заместитель руководителя департамента Ольга Грачева (на фото).

— Это были три дня открытий и впечатлений! — говорит Ольга Евгеньевна. — Мы выбрали теплоход, потому что на нем можно не только созерцать прекрасное во круг, но и полезно организовать время, провести тренинги, которые позволят нашим супербабушкам подняться на новую высоту. К тому же одна из них говорила, что мечтает о подобном круизе. Поэтому мы провели конкурс на оказание таких услуг. По его итогам выбрали команду, которая и организовала этот замечательный рейс по маршруту «Москва-Углич-Мышкин-Москва». Некоторые бабушки пожелали ехать с мужьями, и мы, конечно, не были против: ведь они демонстрируют пример по-настоящему крепкой семьи. Я случайно услышала здесь разговор двух семейных пар, которые обсуждали, что сами вряд ли бы отправились в такое путешествие, ну а в дефиле бы им точно не удалось поучаствовать!

Я искренне рада, что эта поездка удалась, ведь вся работа департамента соцзащиты направлена на то, чтобы повысить активность населения. Само по себе это не произойдет — нужно использовать различные инструменты. Если говорить об активности по отношению к проблемам городской жизни, то это, конечно

же, порталы, электронные сервисы, которые сейчас появились в большом количестве. 25 июня мы запустили еще шесть государственных услуг для людей старшего поколения, которые теперь доступны в электронном виде. Это постановка на учет на санаторно-курортное лечение, назначение социальных выплат, региональные доплаты — одним словом, массовые услуги для жителей столицы. Неплано на теплоходе был организован специальный курс — обучение компью-

терной грамотности. Тренер по этому курсу Наталья Виноградова отметила, что все бабушки уже знакомы с компьютером, но навыков им не хватает, некоторые моменты наши супербабушки успели забыть. К примеру, с написанием и отправкой электронного письма у некоторых из них воз-

никли проблемы. Так что в этой части наша поездка созвучна со всеми общими установками. Для специалистов департамента главным инструментом повышения социальной активности москвичей старшего поколения является программа «Активное долголетие». Происходящее здесь, на теплоходе, — это демонстрация конкретных механизмов достижения этой задачи. Например, тренинги по повышению личного роста. Наши супербабушки уже добились высот в каких-то творческих направлениях — рукоделии, изготовлении одежды, музыке, поэзии. Грамотно же реализовывать свою продукцию их обучали на тренинге «Стоит ли мне заниматься бизнесом?». Особое внимание уделили вопросам поддержания здоровья. Зарядка, лекции, массаж — все возможности мы представили. Не забыли и о красоте — профессиональные именитые стилисты помогли супербабушкам стать еще прекраснее!

**УЧАСТНИКАМ РЕЧНОГО КРУИЗА БЫЛО ПОКАЗАНО, КАК МОЖНО ДОСТИЧЬ АКТИВНОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**



4



5

## Получили «серебро»

Ровно 200 участников из 48 регионов страны представили свои обучающие программы на конкурсе «Доступный интернет», организованном Минтруда РФ. В номинации «Компьютер на связи поколений» второе место занял ТЦСО «Жулебино», представив проект ком-

пьютерного класса для пенсионеров, инвалидов, детей и подростков из социально незащищенных, многодетных семей. А в номинации «Виртуальный клуб по интересам» «серебро» досталось — интернет-клубу филиала «Строгино» ТЦСО «Шукино». Поздравляем!

## ФАКТ

За первое полугодие в магазинах города с использованием электронного социального сертификата москвичами было совершено 164 483 покупки на сумму 8 221 000 рублей. Напомним, сертификат на сумму 500 рублей выдается людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации.

## Поздравили долгожителя

Москвичу Михаилу Арсентьевичу Афонину 18 июля исполнилось ровно 100 лет. По этому поводу в зале Совета ветеранов во- йны Северо-Западного округа прошли торжества. Векового юбиляра поздравил префект СЗАО

Владимир Говердовский. Кстати, на сегодня в этом округе столицы проживает 59 человек в возрасте 100 лет и старше. Всего же в столице насчитывается примерно 31 тысяча долгожителей, то есть людей, кому исполнилось 90 лет и более.



# БАБУШКУ ЖДЕТ ШАОЛИНЬ

ИРИНА БОРДОВАЯ  
edit@vm.ru

Марзия Кушнаренко на днях отправится к славящимся своим долголетием шаолиньским монахам. Не в качестве посетителя — экскурсии туда не водят. Туда серебряную призершу конкурса «Супербабушка-2012» по СВАО ведут духовные практики, которыми она начала заниматься еще в то время, когда ее увлекли восточные танцы.

Древнее китайское оздоровительное искусство, основа боевых искусств цигун, по словам Марзии Кушнаренко, дает ей стимул к постоянному самосовершенствованию.

— В марте были соревнования в Гонконге, — восторженно вспоминает она. — Каждый день по восемь часов готовилась! И не зря — за комплекс получила два «золота» и одну «бронзу». А в Шаолинь поедет группой на две недели. С нами монахи будут заниматься по три раза в день. Выучим два комплекса — с шестом и комплекс журав-



## НАШИ ЛЮДИ

Во время концерта на теплоходе Марзия Кушнаренко покорила сердца зрителей огненным восточным танцем

ля. Говорят, тяжело будет: жара тридцатиградусная, а позволишь себе расслабиться — монах ждаться не станет, развернется и уйдет! Нет там понятия «не могу»!

— В цигун есть комплексы с мечом, с веером, прыжки в высоту с разворотом, — говорит Марзия Нурисламова и демонстрирует свои достижения. Впечатляет!

— Муж мне из шпал не резал стойки, на которые

я дома запрыгиваю, тренируюсь, — делится она. — Но

когда дойдет до прыжков на

90 сантиметров вверх — ух! Супруг

у меня военный, во всем меня поддерживает и ничего не запрещает. Правил

у нас в семье два: не заставлять и не запрещать.

А остальное — лишь бы в радость! Детей я

воспитала, внуков дождалась, с мужем полмира исколесила, а теперь

надо и для себя пожить! И внуки мной гордятся! Как-никак, супербабушка!

На конкурс Марзия Кушнаренко вышла в образе этакой Шахерезады, восточной принцессы, способной

вскружить голову любому султану. Во время концерта на теплоходе она тоже под

бурные аплодисменты танцевала в ярком костюме, играя летящим палантинном, и покорила сердца зрителей.

— Главное — чтобы не угасал этот внутренний огонь! — говорит она.



Ирина Савчук (на фото слева) вместе с подругами — супербабушками-2011 готовится к финальному дефиле

## НА ПАСПОРТ НЕ СМОТРЮ И ОЩУЩАЮ СЕБЯ НА 25

ПОЛИНА РЕЗНИК  
edit@vm.ru

У Ирины Савчук, москвички в десятом поколении, помимо награды «Самая стильная супербабушка-2011», дома хранится и орден Родительской славы Москвы. — Родных детей у меня пятеро, — рассказывает Ирина Анатольевна. — А десять лет назад мне предложили взять на воспитание 6-летнего мальчика, которому готовили путь в дом инвалидов. На семейном совете решили: забираем! Недавно у меня четвертый внук родился, пополняется семья!

Сама супербабушка сейчас — председатель Общества семей, воспитывающих детей-инвалидов. Ирина Анатольевна признается: по ощущениям ей не больше 25 лет, а в паспорт постоянно заглядывать не обязательно! Самые свет-

лые воспоминания же связаны с отцом — как у любой папиной дочки.

— Папа в десять лет научил меня водить машину, с пяти лет я умею паять... Мы с ним проявляли фотографии в ванной, сушили их на прищепках... Он работал главным конструктором, и однажды после испытаний у него не выдержало сердце. Мне тогда было 15, — вспоминает она.

Супербабушка рассказывает о своем пути к этому титулу. Была соцработником, ее то и дело выдвигали на профессиональные конкурсы, где она побеждала. Дальше — предложение выступить на конкурсе «Московская супербабушка-2011», отказаться от которого было невозможно.

— Самое главное для меня — дожидаться, когда мои внуки будут участвовать в таком же конкурсе! — улыбается Ирина.

## СЧАСТЛИВА ОТ ТОГО, ЧТО МОГУ ПОМОГАТЬ ДРУГИМ

ИРИНА ТЕМНОВА  
edit@vm.ru

Георгина Лисова, ставшая «Супербабушкой-2012» от Зеленоградского округа, о себе говорит немного — больше о других, тех, кто вдохновляет.

Раньше для нее, педагога по образованию, школьной учительницы биологии, это были дети. Дети участвовали и в ее выступлении на конкурсе в качестве подтанцовки, когда сама будущая супербабушка отплясывала рок-н-ролл перед стро-

гим жюри. После выхода на пенсию она взяла под свое крыло ветеранов.

— Я председатель комиссии по патриотическому воспитанию молодежи в Совете ветеранов нашего района, — говорит Георгина Васильевна. — Привожу участников войны в школы. И знаете, когда заканчивается встреча, дети благодарят, фотографируются с ветеранами на память, говорят: лучше один такой урок, чем

**В МОЛОДОСТИ  
ДУМАЛА,  
ЧТО ПОСЛЕ  
ПЕНСИИ  
БУДУ СИДЕТЬ  
У КАМИНА,  
ЧИТАТЬ И ВЯЗАТЬ**

пять обычных. А как это важно для ветеранов — иметь возможность с кем-то поделиться воспоминаниями!.. Детишки ведь — самые благодарные слушатели! И после таких встреч я смотрю на ветеранов, бабушек и дедушек 90-летних, а они как будто молодеют на глазах, оживают... А я счастлива, что могу им помочь! Ветераны ведь — как дети, с ними аккуратно надо, бережно, они ранимы, обидчивы... И пока

они живы, нельзя упускать возможность пообщаться с ними, услышать все то, что они могут рассказать. Ведь это — наша история! У Георгины Васильевны глаза делаются влажными. Вот оно, счастье супербабушки — помощь другим людям!

В молодости, говорит супербабушка, мечтала, что после пенсии будет сидеть у камина, молчать, читать и вязать.

— Но в итоге хватило меня только на месяц — не могу без общественной работы! — смеется она.

Рассказала Георгина Лисова и о том, как конкурс «Московская супербабушка-2012» подарил ей лучшую подругу — другую участницу Надежду Бурневскую. Услышала ее песню — и заплакала. Сразу дух соперничества как будто испарился — наоборот, друг друга поддерживали, подбадривали. Теперь, даже спустя год, «девчонки» — не разлей вода. На чай друг к другу ходят, песни вместе поют. Только вот летом почти все время уходит на огородные и «внучатые» заботы...



Георгина Лисова стала «Супербабушкой-2012»

## Уплыть от депрессии

**П**лавание полезно в любом возрасте! Специалисты провели исследование, в ходе которого наблюдали за пожилыми людьми, посещающими бассейн, и за теми, кто этого не делал. Выяснилось, что у первых настроение, физическое состояние и об-

щий тонус были на 35 процентов лучше. Впрочем, по словам ученых, любой вид физической и аэробной нагрузки помогает сохранить не только здоровье, но и активность головного мозга, концентрацию внимания, память и мыслительные процессы.

## ФАКТ

**В парке «Сокольники» начал работать кинотеатр под открытым небом. Картины показывают на большом надувном экране. В афишу включено как российское, так и зарубежное кино. Кинофильмы показывают по субботам. Начало сеансов в 22.00. Вход бесплатный.**

## Арбуз поднимает настроение

**В** Москве появились первые арбузные развалы. Все знают о полезных качествах этой ягоды. Недавно ученые озвучили еще одно. Оказывается сахарная мякоть арбуза поднимает настроение не хуже плитки шоколада. Употребление арбуза сводит к нулю риск обез-

воживания, а организм, не испытывающий потребности в жидкости, работает как часы, что непременно отражается на самочувствии. Кроме этого, в арбузе есть антиоксидант ликопин, способствующий улучшению настроения.



**ПОЛЕЗНО**

# ПОЕТ ТАК, ЧТО ПО СПИНЕ МУРАШКИ...

**ИРИНА БОРДОВАЯ**  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

**С**еребряный призер конкурса «Московская супербабушка-2012» Надежда Бурневская уверяет: ее счастье в том, что повезло с мужем. Он никогда не останавливал ее ни в каких начинаниях, а, напротив, был и остается поддержкой и опорой.

Сейчас в этой дружной семье уже девять человек. — Я о семерых сыновьях мечтала, но на двоих остановились, — улыбается супербабушка. — А теперь еще трое внуков! Это ли не женское счастье? Надежда Сергеевна сидит с гитарой за столиком на главной палубе, времени уже давно за полночь, на небе — полная луна, от которой по воде стелется лунная дорожка... Идеальное время для романсов! Супербабушка и слова, и музыку пишет сама — да такие, что самая черствая душа по-русски свернется и развернется минимум раз, а по спине побегут мурашки.

— Были у меня кассеты с записями, — говорит она. — Так почти все раздала! Надежда Бурневская объездила с мужем почти весь мир. Он — режиссер, она... Спеть? Легко! Сплясать? Хоть до упаду! Сшить, связать, смастерить эксклюзивное украшение из кожи? Дайте только срок! Двумя музыкальными инструментами сама овладела, в конкурсах среди фотографов призовые места занимает, фильмы снимает с мужем... На конкурсе «Московская супербабушка-2012» Надежда исполнила один из своих романсов, посвященный сыновьям. Спела — и, не целясь, попала прямо в душу — и жюри, и другим участникам.

Именно ее песню услышала Георгина Лисова. Услышала — и влюбилась в творчество Надежды Бурневской. А та вскоре

создала свой ансамбль «Супербабушки», теперь они дают концерты.

— Правда, сейчас я на даче, воспитываю внуков, — говорит Надежда Сергеевна. — Но о музыке и рукоделии тоже не забываю. А вдохновляет меня, конечно, любовь — к семье и к жизни!

**И Я ПРОШУ: ГОСПОДЬ, ПОШЛИ ИМ СЧАСТЬЕ, ДАРУЙ НАДЕЖДУ, ВЕРУ И ЛЮБОВЬ...**



## ВСЮ ЛЮБОВЬ ОТДАЛА ДЕТЯМ И РАБОТЕ

**АРИНА ТЕМНОВА**  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

**Л**юдмила Сапожникова, обладательница титула «Супербабушка 2011 года», сама себя называет «дочерью Победы» (родилась в 1945 году).

В свои 68 лет она, как настоящая теледива, всю жизнь проработавшая на ТВ, держится бодро и величественно и до сих пор не стремится «уйти в запасные» — работает в Центре эндокринологии при НИИ РФ медсестрой, поет народные песни, танцует и создает прекрасные платья и костюмы, не исключая возможности развиваться как бизнесвумен.

— У меня номер был 43, — вспоминает Людмила Герасимовна о конкурсе. — А по нумерологии это семерка. Я сразу сказала, что выиграю!

Женщина рассказывает, как подняла троих детей, потеряв мужа, но сохранив любовь к жизни. — Помню, через год после смерти мужа, а мне тогда было 36 лет, сижу я перед детьми и спрашиваю: «Что мне делать?» — вспоминает она. — А средний сын, которому тогда было пять лет, мне и говорит: «Мамочка, не переживай! Вот я вырасту и женюсь на тебе! Куплю тебе красивое платье!» Людмила Герасимовна признается: после этих слов



Людмила Сапожникова демонстрирует пример того, как можно и в 68 лет оставаться супер!

маленького Алеши у нее брызнули слезы, а слова так и засели в душе. Вторую любовь она не стала искать, полностью посвятив себя детям и работе.

— Жизнь доказала мне, что я самодостаточная, и я очень счастлива, — искренне признается супербабушка. — Я не ощущаю себя одинокой. У меня прекрасные дети, все выросло, получили образование, старший внук играет в юношеской сборной по футболу! Детям я всегда говорила: «Моя звездочка еще не пришла». А теперь я — супербабушка!

## ИСКАЛА ВДОХНОВЕНИЕ, ПОКОРЯЯ ДОРОГИ И НЕБЕСА

**ПОЛИНА РЕЗНИК**  
[edit@vm.ru](mailto:edit@vm.ru)

**Р**аисе Олениной, занявшей первое место в конкурсе «Супербабушка-2013» по Северо-Восточному округу и третья по Москве, — 74 года. Но сидеть на пенсии дома и развлекать себя лавочными сплетнями у подъезда — определенно не про нее. Она работает в орготделе Управы района Отрадное и сдавать позиции вовсе не собирается. Раиса Ивановна, сидя за столиком на главной палубе, показывает левую ногу.

— Видите шрам? Там осколок. Я же родилась в Москве в 1940-м, — говорит она. — Помню, когда началась война, мы были в деревне у бабушки. Начался обстрел, мама бежала со мной на руках, и меня в ногу ранило... Долго залечивала, в деревне же врачей квалифицированных не было, да и оборудования. Бабушка ко мне овчарку приводила, и та языком рану зализывала. Раиса Оленина рассказывает, как на конкурсе кружилась в вальсе... Да и жизнь ее здорово напоминает венский вальс. «Партнера»

лишь стретшего раза удалось подобрать, зато сейчас в семье идиллия. Второй супруг, говорит супербабушка, ушел к другой, а первый, которого она ласково называет Ленечкой, получил отравление, врачи оказались бессильны... Поэтому Раиса Ивановна, работавшая медсестрой, «обиделась на медицину и пошла водить трамвай» — принести пользу жителям столицы. Потом 18 лет работала в таксомоторном парке. Были в ее жизни и прыжки с парашютом — кажется, эта миниатюрная

женщина ничего не боялась!

— Я бы и сейчас прыгнула! — бодро заявляет она. — У меня дача под Егорьевском, вы приезжайте, аэродром там недалеко, на машине доедем — хоть на джипе, хоть на «Волге» — и прыгнем! Раиса Ивановна воспитала двоих детей, а сейчас души не чаёт в успевших повзрослеть внуках.

— Я стихи пишу, детям и внукам их тоже посвящаю, — рассказывает супербабушка. — И в полной мере могу назвать себя счастливым человеком!



Раису Оленину вдохновляет жизнь — во всех проявлениях!

## Актер с жизненной позицией

Благодаря своей широкой натуре Панкратов-Черный пробовал себя в политике и общественной жизни. В 1995 году участвовал в парламентских выборах от партий, ориентированных на социальную защиту, но нужного количества голосов блок не на-

брал. Свою политическую позицию актер обозначает так: «Придерживаюсь самых что ни на есть человеческих и демократических взглядов... Чем больше будет воспитанных, грамотных людей в Думе, приближенных к науке и культуре, тем больше будет согласия».

# 80

фильмов на сегодня в кинокопилке Александра Панкратова-Черного, но актер продолжает активно сниматься и сейчас.

## И пишет, и поет, и танцует

Панкратов-Черный — всесторонне одаренный человек. Еще школьником он писал стихи, печатавшиеся в журналах «Волга» и «Юность». Позже его стихи появлялись в газетах «Советская культура» и «Комсомольская правда».

В 1996 году сборник лирики Александра был выпущен отдельным изданием. В 1999 году после выхода книги «Шаги к стихам» он был принят в Союз писателей. Кроме поэзии Панкратов-Черный танцует и играет на музыкальных инструментах.



# ПРАВИЛА ЖИЗНИ ПАНКРАТОВА-ЧЕРНОГО

Игорь Логвинов  
edit@vm.ru

Чинovníки кромсали его фильмы и в конце концов отлучили от режиссерской профессии. Многие не выдерживали таких ударов, но Александр Панкратов-Черный сумел найти свою нишу в кино. Он много снимается, играет в театре, стал популярным артистом.

**Александр Васильевич, поздравляю вас с прошедшим юбилеем! 65 лет — это время мудрости?**

У кого как. Я, например, возраста не чувствую, как был разгильдяем и шалопаем в молодые годы, таким и остался. Во всяком случае, мои близкие друзья не замечают никаких перемен. Как снимался в комедиях, так и снимаюсь. Как писал грустные, трагические стихи, так и пишу. В стихах важна исповедальность. Я могу высказать что-то личное, свое — то, чего не выскажешь в кино. Вышли две мои книги, и их на прилавках не найдешь.

**Когда у артистов спрашивают про любимую роль, многие называют совсем не ту, что нравится зрителю...**

Я всегда говорю, что у меня нет любимой роли. Конечно, я люблю Степу Грушко из «Мы из джаза», поскольку это моя визитная карточка — с этого фильма началась моя актерская карьера. Люблю «Зимний вечер в Гаграх» и «Где находится Нюфелет?» Мне нравится моя работа в фильме Владимира Наумова «Десять лет без права переписки». Но выделить любимую роль не могу.

Все роли — это твои дети. Есть неудачные фильмы, что делать? И дети, бывает, рождаются с какими-то изъянами. Но это все равно твои дети, а дети всегда любимые. **В процессе работы над образом джазмена Степы Грушко вы так и не обнаружили в себе музыкальных способностей? Почему только я? Музыкальных способностей во мне не обнаруживал никто**

и никогда. Я глух, как тетеря, ни в одну ноту никогда не попадал. В студии звукозаписи, когда меня поставили к микрофону и сказали петь, Карен Шахназаров

медленно сполз со стула, а Леша Кузнецов, гениальный джазист, который учил меня играть на банджо, сказал: «Карик, только сумасшедший мог утвердить на роль музыканта совершенно глухого человека». Карен рисковал, конечно, и спасибо ему, что он верил в меня. А на самом деле спасал, потому что я уже хотел из кино уходить.

**Вы хотели уйти из кино после того, как ваш фильм «Похождения графа Невзорова» не пустили в прокат. Это стало для вас травмой?**

Когда чиновники кромсали картину и вешали на меня ярлыки, меня это даже забавляло.

**Я ВОЗРАСТА НЕ ЧУВСТВУЮ. КАК БЫЛ ШАЛОПАЕМ В МОЛОДЫЕ ГОДЫ, ТАКИМ И ОСТАЛСЯ**



А вот когда в 1990 году я снял картину «Система «Ниппель» и ее запретили к показу — это был удар. Ведь я очень обрадовался переменам, думал, наконец-то пришла истинная демократия, свобода творчества. На фестивале в Европе фильм был очень хорошо принят. Я, окрыленный, вернулся домой, думал, что теперь передо мной открывается нива

**Бывает, что сценарий при прочтении вызывает гомерический смех, а при перенесении на экран или сцену — не смешно. Почему?**

Так бывает. Помню, как у Володи Меньшова вся группа до слез хохотала над сценарием «Ширли-мырли», а потом оказалось, что многие сцены звучат драматично. Комедийный жанр — очень сложный вид искусства, это высший пилотаж актерской профессии. Юрий Владимирович Никулин не случайно говорил: «Юмор — это серьезно».

## ПЕРСОНА

для работы. Не тут-то было. Потом я узнал, что кто-то из окружения Ельцина назвал фильм вредным, и он восемь лет пролежал на полке. Тогда я решил, что режиссурой больше заниматься никогда не буду.

**Вы ушли из режиссуры, но сумели найти себя в актерской профессии, да еще в сложнейшем комедийном жанре...** Карен вернул меня в кино. Я стал популярным, начал много сниматься и сейчас снимаюсь, даже в театр вернулся, играю в антрепризе. Я люблю сниматься в комедиях. Хочу, чтобы люди почаще улыбались. Есть такая хорошая поговорка: «Живешь — уже праздник».

## № ДОСЬЕ

Александр Васильевич Панкратов-Черный родился 28 июня 1949 года. Актер кино и театра, режиссер, поэт, народный артист России. В детстве мечтал стать клоуном. Окончил актерский факультет Горьковского театрального училища, служил в Пензенском драматическом театре. В 1976 году окончил режиссерский факультет ВГИКа. Именно здесь появилась его приставка к фамилии — Черный, так как на курсе учился его однофамилец.

## Лучшие роли Александра Панкратова-Черного



**«МЫ ИЗ ДЖАЗА» (1983)**  
Сыграл роль свободного музыканта Степана Глушко, увлеченного джазом. Прошли годы, джаз-бенд стал очень популярным...



**«ЖЕСТОКИЙ РОМАНС» (1984)**  
Роль офицера Ивана Петровича Семеновского в легендарном фильме Э. Рязанова.



**«ЗИМНИЙ ВЕЧЕР В ГАГРАХ» (1985)**  
Сыграл в великолепном дуэте с Евгением Евстигнеевым роль молодого артист-четоточника Аркадия Грачева.



**«ГДЕ НАХОДИТСЯ НОФЕЛЕТ?» (1988)**  
Одна из последних советских лирических комедий, в которой Александр Панкратов-Черный сыграл Гену — большого соблазнаителя женщин и сводника.



## Бабушка рядышком с дедушкой: секрет супружеского долголетия

О человеке, который счастлив в браке, говорят: «Он нашел свою половинку». Объявления знакомств полны такими криками души: ищю, мол, свою половинку! Не ищите, друзья, не нужна вам половинка. Вам нужна целостная личность, сложная, многогранная — такая, чтобы вы сами как личность прошли процесс притирания друг к другу длиной в жизнь.

Знаете, наверное, о знаменитой Баальбекской платформе? Ее создали в древнейшие времена из каменных монолитов гигантских размеров. И тем не менее камни размером с товарный вагон притерты друг к другу так, что между ними не просунуть и лезвие ножа. Стоит такая платформа уже тысячи лет, только временные над-

стройки на ней сменяют друг друга. Уверен: Баальбек еще столько же тысяч лет простит.

### СЕМЬЯ

ДМИТРИЙ СЕМЕНОВ  
dmitry.semenov@vm.ru

Представляете себе, сколько времени и сил было затрачено для того, чтобы так соединить бездушные камни? Неужели две человеческие души заслуживают меньшего внимания? Надеюсь, что нет.

Про супругов, которые прожили бок о бок не год-два, а полвека и более, говорят, что они становятся даже внешне похожи друг на друга. Иногда — заметно. Иногда — еле уловимо. Вот это и есть результат притирания друг к другу, которое совершает жизнь. Стираются все шероховатости — и между супругами уже не вбить клина. «...И жили они долго и счастливо» — это слова не только из сказки.

# ЛЮБОВЬ И СОГЛАСИЕ СОХРАНИЛИ НА ПРОТЯЖЕНИИ 64 ЛЕТ

ЕКАТЕРИНА БЛИНОВА  
edit@vm.ru

Свою бриллиантовую свадьбу, 60 лет совместной жизни, супруги Безденежных отметили четыре года назад. Считается, что такой брак расторгнуть уже не может ничто, кроме смерти. Но Николай Дмитриевич и Евгения Николаевна об этом и не задумываются и верят, что отметят еще и благодатную (70 лет), коронную (75 лет) свадьбу, а если повезет, то и платиновую (100 лет совместной жизни). 8 июля, в день Петра и Февронии, который в нашей стране отмечается как День семьи, любви и верности, чета Безденежных получила поздравления.

### ДАЛЬШЕ КУШКИ НЕ ПОШЛЮТ

— Мне предложили перевестись в Кушку, — однажды вечером сказал своей молодой жене Николай Дмитриевич. Если кто помнит, это самый южный город СССР (Туркмения). — И ты согласился? — насто-роженно спросила жена. — Конечно, — с энтузиазмом ответил он. — Зачем?! — ахнула супруга. — Поедем, узнаем. И потом, дальше Кушки не пошлют, — пошутил он... Сейчас Евгения Николаевна вспоминает тот разговор со смехом, а тогда ни о каком переезде она и слышать не хотела. Как семья военных они только получили в Держинские квартиру. С горячей водой! Евгения Николаевна нарадоваться не могла. И тут — снова перевод в другую часть! Но... муж получил приказ, сын дал согласие, уступила и она. Да и разве могла не поехать?

### ПОЗНАКОМИЛИСЬ НА ТАНЦАХ

Николай и Евгения познакомились в клубе. Он — подтянутый 26-летний боевой офицер, командир взвода, проходящий службу в Вос-

точной Германии. Она — 18-летняя красавица с темными блестящими глазами. Весь вечер они вместе танцевали. Николай проводил Женю до дома, предложил встретиться на следующий день. Но на завтра девушка о новом кавалере позабыла. А он пришел и сидел на скамейке. Сидел долго, пока мимо не пробежала подружка сестры Жени: «А парень-то, который тебя вчера провожал, во дворе сидит. Поди, тебя ждет!» Тут уж заинтересовалась ухажером бабушка Жени. Вышла, расспросила о семье, о жизни, пригласила в дом на чай, но Николай вежливо отказался. Вернувшись, бабушка напустилась на внука: «Чего не идешь? Парень-то сидит, тебя дожидается! И мне он показался хорошим!» Словом, бабушка на дружбу благословила.

### ТАК ЛЕГКО И ИНТЕРЕСНО!

Молодой офицер Безденежных приехал в родное село всего на месяц. Все это время они с Евгенией провели вместе, удивляясь, как легко и интересно им вдвоем. Потом целый год переписывались: Свердловская область с Германией. А на следующий отпуск Николай приехал уже с самыми решительными намерениями: взял любимую под руку и повел в ЗАГС, мол, я всех в части уже предупредил, что вернусь домой с женой. Он все решил сам. Так 9 марта 1950 года в Советском Сою-

### СЕМЬЯ

зе появилась еще одна новая семья... После свадьбы супруги Безденежных сразу же уехали на новое место службы — в Калининград. Через год родился сын Валера, и Евгения, бухгалтер по профессии, оставила работу. Чтобы быть дома, воспитывать сына и быть тылом для мужа.



### ОТ КРАЯ И ДО КРАЯ

Конечно, за 64 года совместной жизни бывали и ссоры, но бросить друг друга никому никогда даже в голову не приходило.

— Поссорился, прогулялся и позабыл о разногласиях, — говорит Евгения Николаевна. — Главное, не заикливаться на проблемах. Прав или не прав — мир в доме важнее. Сейчас, чтобы собраться вместе, семье не нужны поводы и даты. Дети, внуки и правнуки к ним приезжают довольно часто. Но как раньше — все-все-все — уже не собираются.

Николаю Дмитриевичу — за 90, Евгении Николаевне — 83, и к своим сестрам и братьям в Свердловскую область не поедешь — возраст не тот.

— Накатались мы уже, — говорит собеседница и перечисляет на память города, в которых служил муж, вместе с ним и она. — Крайний север — Анадырь, крайний юг — Кушка, крайний запад — Калининград, крайний восток — Тетюха... На всех крайних точках мы побывали! «Побывали» для супруги офицера значит каждый раз обустройство дома с нуля, налаживание быта, новая школа для ребенка...

1 Николай Дмитриевич и Евгения Николаевна Безденежных знают, как сохранить любовь в семье на долгие годы. Нужно просто уважать друг друга, ценить и иногда — уступать. В этом и кроется секрет семейного счастья  
2 Когда мы были молодыми... На фото с сыном Валерием, который, как и отец, стал военным. Сейчас он уже полковник

Их сын поначалу о военной карьере и не задумывался. Окончил строительный институт в Ташкенте, поработал по профессии, а потом сказал, что тоже хочет быть военным, как отец. Сейчас он — полковник. Внуков назвали в честь бабушки и дедушки — Николай и Евгения. Они тоже получили хорошее образование, стали достойными людьми. — Как прожить долго и счастливо вместе? — спросила Евгения Николаевна и сама же ответила. — Да очень просто: нужно любить друг друга, понимать и, если ссориться, всегда уступать. И больше никаких секретов!

### ПРЯМАЯ РЕЧЬ

### Пример молодым

ИВАН АНДРЕЕВИЧ СЛУХАЙ  
ПРЕДСЕДАТЕЛЬ МОСКОВСКОГО КОМИТЕТА ВЕТЕРАНОВ ВОЙНЫ



День семьи, любви и верности — замечательный праздник, который мы отмечаем уже на протяжении семи лет. В этом году 8 июля поздравили 40 семейных пар, среди которых 32 — «золотые», то есть прожившие в браке более полвека. Конечно, все они люди уже очень пожилые, большинство перешагнули 90-летний рубеж. Но даже когда пара распадается в связи со смертью одного из супругов, мы все равно людей не забываем и на праздник приглашаем. Особенно чувствуем тех, кто познакомился на фронте и сохранил свою любовь друг к другу на протяжении многих лет. Приходят к нам на праздник четы «со стажем» вместе со своими детьми, внуками и правнуками. Дарим цветы, подарки и вручаем медали «За любовь и верность». После торжества оформляем в комитете стенд, на котором вывешиваем их фото. Кстати, наших семейных активистов ветеранской работы — в этом году их было четыре — с Днем семьи, любви и верности поздравил руководитель Департамента социальной защиты населения Москвы Владимир Петросян. Такие праздники нужны, особенно для молодых. Когда внуки видят, сколько прожили их бабушки и дедушки, для них это яркий пример того, к чему нужно стремиться.

## Не только друг человека

О том, что наличие домашних животных оказывает благотворное влияние на здоровье человека, известно давно. Недавно шотландские ученые пришли к выводу, что, к примеру, владельцы собак ощущают себя на 10 лет моложе. Ученые наблюдали за

547 пожилыми людьми старше 65 лет. Девять процентов участников имели собаку. Показатели подвижности у них были на 50 процентов выше, а тревожности и депрессии — ниже. Кстати, завести друга сегодня несложно. Обратитесь в приют для животных.

# 75

процентов. На столько снижается риск заболевания склерозом у играющих в интеллектуальные игры людей.

## Зеленые бананы полезнее!

При выборе бананов диетологи советуют отдавать предпочтение зеленым фруктам. Выяснилось, что именно в них содержится больше устойчивого крахмала, который дольше переваривается в организме и дает больше энергии,

чем желтые бананы. Ученые также не рекомендуют употреблять мятый картофель, так как при варке или превращении его в пюре высвобождается на 25 процентов больше сахара, чем при нарезании на кусочки.



### СОВЕТЫ

## Работа мобильных социальных приемных в первой половине августа

### ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОКРУГ



● «Бауманская»  
Ул. Бауманская, 36  
7 августа  
11.30–13.00

● «Выставочная»  
Ул. Мантулинская, 5  
14 августа  
11.00–14.00

● «Курская»  
Ул. Старая Басманная, 15  
14 августа  
11.30–13.00

● «Спортивная»  
Ул. Усачева, 32/36  
14 августа  
10.00–13.00

● «Римская»  
Ул. Новорогожская, 4, стр. 1  
14 августа  
10.00–13.00

● «Белорусская»  
Ул. 3-я Тверская-Ямская, 52  
19 августа  
10.00–12.00

### СЕВЕРО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Сходненская»  
Бул. Яна Райниса, 2, корп. 1  
7 августа  
15.00–17.00

● «Планерная»  
Ул. Соловьиная Роца, 10  
14 августа  
15.00–17.00

● «Строгино»  
Строгинский бул., 5  
21 августа  
15.00–17.00

### ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Новокосино»  
Ул. Новокосинская, 13, корп. 1  
5 августа  
14.00–18.00

● «Черкизовская»  
Ул. Халтуринская, 18  
7 августа  
14.00–18.00

● «Первомайская»  
Ул. Средняя Первомайская, 26  
12 августа  
14.00–18.00

### СЕВЕРО-ВОСТОЧНЫЙ ОКРУГ



● «Бибирево»  
Ул. Пришвина, 22  
5 августа  
12.00–14.00

● «Бибирево»  
Алтуфьевское ш., 60  
5 августа  
15.00–17.00

● «Алтуфьево»  
Дмитровское ш., 165д, корп. 7  
12 августа  
10.00–12.00

### ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Юго-Западная»  
Ул. Богданова, 54  
5 августа  
15.00–17.00

● «Багратионовская»  
Ул. Новозаводская, 25, корп. 1  
12 августа  
15.00–17.00

● «Пионерская»  
Ул. Кастанавская, 54, корп. 3  
14 августа  
15.00–17.00

### ЮГО-ЗАПАДНЫЙ ОКРУГ



● «Новые Черемушки»  
Ул. Гарибальди, 6, корп. 1.  
5 августа  
16.00–17.30

● «Ясенево»  
Новоясеневский пр-т, 11  
12 августа  
16.00–17.30

● «Академическая»  
Возле памятника Хо Ши Мину  
19 августа  
16.00–17.30

### ЮЖНЫЙ ОКРУГ



● «Улица Академика Янгеля»  
Возле южного выхода из метро  
5 августа  
15.30–17.00

● «Царицыно»  
Ул. Касимовская, 22а  
7 августа  
15.30–17.00

● «Кантемировская»  
Пролетарский пр-т, 18  
12 августа  
15.30–17.00

### САД-ОГОРОД

## Лето красное, будь со мной!



**ЕЛЕНА ГОРБУНОВА**  
КАНДИДАТ  
БИОЛОГИЧЕСКИХ НАУК

Июль — «страдник», макушка лета, всегда отмечен усиленной работой на полях-огородах. «Всем лето пригоже, да макушка лета тяжела», — говорили в народе. Уже собраны первые урожаи, но впереди еще немало теплых деньков, а значит, можно успеть вырастить и второй урожай — посеяв, например, поздние сорта редиса, редьки, и, конечно, такие быстрорастущие культуры, как укроп, лук-севок, некоторые салаты.



В середине лета уже можно наверняка определить, какие деревья в вашем саду хорошо перезимовали, а какие погибли от сильных морозов. Засохшие ветви надо обязательно спилить. Мертвая древесина — подходящее место для заселения многочисленных вредителей. Если на деревьях к концу июля все еще продолжается рост побегов, их верхушки прищипывают, чтобы побеги успели вызреть к осени. В июле начинают созревать ранние сорта яблок. Созревающие плоды вишни особенно требуют защиты от птиц — с помощью сетки или блестящих предметов. Продолжается сбор ягод — смородины, малины, крыжовника. Медлить с этим не следует — перезревшие ягоды лопаются и осыпаются. После уборки урожая ягодники следует подкормить полным минеральным удобрением. Также время размножить усами землянику.

## Афиша

### ВЕЛИКИЕ ЖИВОПИСЦЫ РЕНЕССАНСА — В ГОСТИ К НАМ

● «Кропоткинская»  
Ул. Волхонка, 12  
ГМИИ им. А. С. Пушкина  
до 27 июля

150



В рамках Года туризма Италии в России Академия Каррара из Бергамо привезла в Москву роскошную выставку полотен эпохи итальянского Возрождения. 58 живописных произведений XV–XVI веков, представленных в экспозиции, превосходят все вернисажи, проводимые до этого в нашей стране. Боттичелли и Лоренцо Лотто, Карпаччо и Виченцо Фолпа... Выставка продлится еще несколько дней и закроется 27 июля. Не упустите свой шанс получить удовольствие и приобщиться к прекрасному и вечному! Также в основном здании музея проходит не менее громкая выставка «Рубенс, Ван Дейк, Йорданс... Шедевры фламандской живописи из собраний князя Лихтенштейнского». Увидеть шедевры можно до 19 октября.



### ЭКСПУРСИЯ: ИСТОРИЯ И АРХИТЕКТУРА БОЛЬШОГО ТЕАТРА

● «Охотный ряд»  
Театральная пл., 1  
ГАБТ

ПН СР ПТ 12:10 500

Шесть лет длилась реконструкция легендарного здания Большого театра. 1 октября 2011 года он наконец рас-

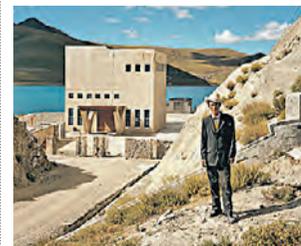
пахнул свои двери. Увидеть, как выглядит главный театр страны сейчас, можно не только побывав на спектаклях ГАБТа, но и просто заказав часовую экскурсию по историческому зданию театра. Проводятся они по понедельникам, средам и пятницам. Начало в 12:10. Билеты можно приобрести в кассе, расположенной в историческом здании театра (подъезд № 12), в день экскурсии. Время работы кассы — с 12:00 до 20:00 (перерыв с 16:00 до 18:00). Стоит помнить, что экскурсии только для взрослых (дети младше 14 лет на них не допускаются). Стоимость льготного билета (при предъявлении соответствующего документа) — 250 рублей.

### ВЫСТАВКА ФОТОГРАФИЙ БАРРИ КОСТОНА

● «Шаболовская»  
Ул. Шаболовка, 31г  
до 31 июля



Первая у нас выставка британского фотографа, который умеет все вокруг превращать в объекты настоящего искусства.



### УСЛОВНЫЕ ОБОЗНАЧЕНИЯ

ПН Рабочие дни

18:00 Начало

400 Входной билет

Бесплатно