Лучшее - детям

В детском саду «Сказочный лес» началась чистовая отделка

с. 2

Страницы истории

Откуда пошли названия улиц Коммунарки?

с. 4

Здоровье

Как не болеть этой осенью, рассказывает врач Ирина Свиридова

с. 5

Зооуголок

Ветеринарный врач и фотограф Арина Бородай о своей первой выставке «Вместе и рядом» в ДК «Мосрентген»

с. 8

№ 15 (36) | 22 октября 2026 Информационно-аналитическая газета района Коммунарка города Москвы

КОММУНАРКА

В последнюю субботу октября отмечается Всероссийский день гимнастики. О самом красивом виде спорта, который требует не только гибкости и координации, но и большой внутренней силы, мы поговорили с руководителем и тренером Центра художественной гимнастики «Львица» на базе Сосенского центра спорта Эльвиной Нестеровой.

Фото: Александр Корнеев

Красота с «железным» характером

Художественная гимнастика – гордость России. Заниматься ею начинают рано, поэтому очень важно, чтобы клубы и секции находились недалеко от дома: долгую дорогу изо дня в день маленький спортсмен просто не выдержит.

В Коммунарке юные гимнастки учатся в Сосенском центре спорта. Само направление в главном спортивном учреждении посёлка Газопровод существует давно, однако активно развиваться оно начало только в прошлом году, когда к тренерскому составу присоединилась кандидат в мастера спорта по художественной гимнастике Эльвина Нестерова. Воспитанницы Сосенского центра спорта регулярно принимают участие в клубных турнирах и городских состязаниях.

Гибкость и лёгкость движений – результат упорного труда. Тренер Эльвина Нестерова объясняет воспитаннице, как правильно выполнять элемент

Занятия с детьми для тренера – не просто работа, а дело, которому она посвятила почти всю жизнь. В спорт она пришла в семь лет, и, как признаётся Эльвина Владимировна, уже тогда это было только её собственное решение. С этого момента гимнастика стала для неё неотъемлемой частью жизни, а позже – и профессией.

Читайте продолжение на с. 6

В художественную гимнастику дети приходят рано: обычно девочки начинают заниматься в возрасте от двух до пяти лет

«

Строительство

Дорога до Бутова доведёт

Началось обследование территории, а также составление плана и расчёт объёмов работ для строительства дороги от улицы Липовый Парк до магистрали Солнцево – Бутово – Видное. Объект улично-дорожной сети станет продолжением Бачуринской улицы, его протяжённость составит более двух километров.

Специалисты прокладывают коммуникации для ливневой канализации, проводят инженерно-геодезические изыскания и готовят основание для будущего дорожного полотна.

«Новый транспортный объект соединит районы Коммунарка и Южное Бутово. После завершения строительства по дороге организуют маршруты общественного транспорта, которые позволят жителям добираться до социальных учреждений и станций метро», – рассказал глава муниципального округа Коммунарка Василий Долженков.

Протяжённость дороги составит более двух километров »

Специалисты приступили к подготовке основания для дорожного полотна

Фото: управа района Коммунарка

Он уточнил, что основные работы по продлению Бачуринской улицы начнутся в первом квартале следующего года. Окончание строительства запланировано на конец 2027 года.

Дмитрий СУВОРОВ

« Монолитные работы

начались в строящемся ледовом дворце на улице Александры Монаховой. В нём будут проходить занятия по хоккею и фигурному катанию

« Уличное освещение

перешло на зимний режим работы. Теперь фонари и архитектурная подсветка зажигаются раньше и горят дольше

ТИНАО

« Читайте о Новой Москве

эксклюзивные материалы и самые свежие новости ТиНАО в нашем канале в МАКС

Город

Приступили к ключевому этапу

На станции «Сосенки» Троицкой линии метро начались монолитные работы. Об этом Мэр Москвы Сергей Собянин рассказал в своём канале в мессенджере «Макс».

Фото: пресс-служба Мэра и Правительства Москвы

Строители формируют основной несущий каркас комплекса.

«Это один из ключевых этапов строительства, когда формируется основной несущий каркас станционного комплекса: стены, перекрытия, колонны, платформенная часть и другие железобетонные конструкции. Уже пройден левый перегонный тоннель между станциями «Новомосковская» и «Сосенки». Продолжается проходка правого: щит «Татьяна» преодолел почти две трети пути», – сообщил Мэр Москвы.

Станция «Сосенки» расположится рядом с одноимённой деревней на пересечении Калужского шоссе и Проектируемого проезда № 7032. Она сделает поездки комфортнее более чем для 85 тысяч жителей ТиНАО и работающих в округах горожан.

В рамках первого этапа строительства Троицкой линии уже открыли 11 станций. В 2029 году завершится строительство всего второго этапа: в составе ветки появятся станции «Сосенки», «Ракитки», «Десна», «Кедровая», «Ватутинки» и «Троицк».

Узнать, как изменилась столица за последние годы, какие инициативы, позволяющие сделать жизнь горожан еще комфортнее, реализуются в настоящее время и что ждёт Москву и её жителей в ближайшем будущем, можно в масштабном спецпроекте на портале mos.ru, посвящённом развитию ключевых сфер Москвы.

Монолитные работы ведутся на станции «Сосенки» Троицкой линии метро

Среди них транспорт, промышленность, здравоохранение, образование, спорт и строительство. Проект «Транспорт» будет интересен всем, кто хочет узнать об основных этапах развития этой сферы, поддержке электротранспорта, развитии маршрутной сети. За последние годы общественный транспорт Москвы стал комфортнее и экологичнее, время в пути при поездках по городу значительно сократилось, появилась инфраструктура для частных электромобилей.

По материалам mos.ru

Фото: управа района Коммунарка

В детском саду «Сказочный лес» подготовили основания для прогулочных площадок

Лучшее – детям

Для школьников и дошколят

В школе по реновации посёлка завода Мосрентген закрыли тепловой контур, а в детском саду «Сказочный лес» началась чистовая отделка помещений.

Школу площадью 11 тысяч квадратных метров в Мосрентгене модернизируют в рамках программы Правительства Москвы «Моя школа»

В здании школы № 2094 монтируют временное отопление. На финальной стадии отделка фасада и кровельные работы. До конца октября специалисты планируют приступить установке окон и витражей. В школе уже установлен индивидуальный тепловой пункт, ведётся прокладка инженерных коммуникации. Черновая отделка продолжается в кабинетах, холлах, бассейне и спортивном зале. В них также возводят внутренние перегородки и проводят усиление дверных проемов.

«Школа состоит из двух зданий, соединенных общим коридором. Одно построено еще в 1938 году, а второе возвели в 1997 году. После завершения модернизации все блоки будут представлять единое образовательное учреждение с просторными кабинетами, рекреациями, современными спортивным и актовым залами. До конца года специалисты планируют приступить к чистовой отделке, а весной начнется благоустройство территории. На улице для школьников создадут спортивное поле с беговой дорожкой, установят новые элементы освещения и развивающее оборудование. Во внутреннем дворе останется пространство для проведения мероприятий и торжественных линеек», – сообщил директор Школы № 2094 Юрий Вержбицкий.

Тепловой контур закрыли в школе № 2094 посёлка завода Мосрентген. Здесь также установлен индивидуальный тепловой пункт

Завершение работ планируется в третьем квартале 2027 года.

Продолжается строительство и в дошкольной образовательной площадке «Сказочный лес» на улице Эдварда Грига.

В здании, рассчитанном на 150 малышей, начался первый этап чистовой отделки помещений. Завершились фасадные и кровельные работы, выполнена вертикальная планировка для благоустройства прилегающей территории. Подготовлены основания для прогулочных площадок. Специалисты приступили к установке теневых навесов. Выполнено остекление и закрыт тепловой контур здания. Продолжается монтаж инженерных коммуникаций.

«Детский сад рассчитан на шесть разновозрастных групп. В здании спроектированы просторные комнаты для развивающих занятий, медицинский кабинет, помещения для логопеда и детского психолога. На улице специалисты сохранили деревья и расположили прогулочные площадки между ними, что создаст для малышей пространство для игр в лесном массиве», – рассказала депутат Коммунарки Ирина Гущина.

Она также отметила, что все строительные работы проводят согласно с утвержденной дорожной картой. Их завершение планируется уже в этом году. После этого детский сад передадут в городскую систему образования, он войдет в состав Школы № 2070 имени Героя Советского Союза Г. А. Вартаняна.

Дмитрий СУВОРОВ

Благоустройство

Готовь цветники с осени

На клумбах Коммунарки будущей весной распустятся более 90 тысяч тюльпанов.

До конца октября специалисты Дирекции по обслуживанию территорий зелёного фонда ТиНАО и ГБУ «Жилищник района Коммунарка» высадят тюльпаны в цветники вдоль основных магистралей и дорог, во дворах, общественных пространствах и у памятников.

«Коммунальные службы проведут мероприятия в несколько этапов. Сначала рабочие уберут однолетники, затем подготовят почву, разместят луковицы и укроют их разноцветной щепой для защиты от морозов. Кроме того, специалисты проверят состояние ограждений клумб и проведут, где это необходимо, ремонтные работы», – сообщили в управе района.

Фото: управа района Коммунарка

Цветники украсили бульвар Мечникова

Там уточнили, что тюльпаны появятся на бульваре Мечникова, в посёлках завода Мосрентген и Воскресенское, а также вблизи Памятника павшим воинам в годы Великой Отечественной войны на улице Александры Монаховой и у Дома культуры «Коммунарка».

Луковицы высаживают осенью, пока держатся плюсовые температуры. До холодов тюльпаны успеют укорениться, а будущей весной будут радовать жителей своим ярким цветением.

Дмитрий СУВОРОВ

Транспорт

Умные технологии

Электронные терминалы с сенсорным управлением установили на станциях метро «Саларьево» и «Филатов Луг»

Новое оборудование для пополнения карты «Тройка» позволит в два раза сократить время обслуживания пассажиров, а безопасность платежей обеспечат банковские технологии защиты данных, сообщили в пресс-службе столичного Дептранса.

«Обновлённые терминалы произведены в ОЭЗ «Технополис Москва». Они имеют современные банковские системы защиты, позволяют еще удобнее и быстрее приобретать билеты. Планируется закупить около 2 тысяч единиц оборудования, которые постепенно заменят автоматы с истекающим сроком службы», – приводятся в сообщении слова заместителя Мэра Москвы, руководителя Дептранса Максима Ликсутова.

Всего в столице установлено 100 подобных устройств. По данным Дептранса, «Филатов Луг» и «Саларьево» – станции с высоким пассажиропотоком. Последняя также является частью крупного транспортно-пересадочного узла. Ежедневно он обслуживает десятки тысяч москвичей.

Дмитрий СУВОРОВ

« 29 объектов здравоохранения

построят в Москве в ближайшие три года

« Осенний марафон

против сезонной хандры стартует во всех центрах «Московского долголетия». До 31 октября гостей ждут лекции, мастер-классы, экскурсии и многое другое

« Подпишитесь на нас!

Читайте газету «Коммунарка» в МАКС и знайте всё о жизни района

Наш район

Началась чистовая отделка

В детском саду «Акварель» на 250 мест ведутся малярно-штукатурные работы.

Второй этап отделки стартовал в учреждении на проспекте Куприна.

Рабочие укладывают плитку в пищеблоке и санузлах, монтируют инженерные коммуникации и электрооборудование.

Специалисты завершают обшивку фасадов утеплителем, выполнен монтаж остекления. На прилегающей к детскому саду территории началась укладка первого слоя резинового покрытия будущих игровых и спортивных площадок. Обустроены прогулочные дорожки.

«В уличной зоне высадили деревья и кустарники: ели, липы, ивы и пузыреплодник обыкновенный, началось устройство газона. Кроме того, сейчас художники уже разрабатывают концепцию рисунка в технике акварели, который украсит фасад объекта», – рассказал глава муниципального округа Коммунарка Василий Долженков.

Фото: управа района Коммунарка

Василий ДОЛЖЕНКОВ: «Художники уже разрабатывают концепцию рисунка в технике акварели, который украсит фасад объекта»

Фото: управа района Коммунарка

Глава муниципального округа Коммунарка Василий Долженков

На трёх этажах будущего детского сада разместятся 10 групповых комнат, спортивный и музыкальный залы, а также кабинеты для коллективных и индивидуальных занятий. Уточняется, что помещения оборудуют с инклюзивным подходом. Четыре группы – по одной на каждый возраст – адаптируют для малышей с особенностями здоровья.

Завершение строительства планируется в 2027 году.

Дмитрий СУВОРОВ

В детском саду ведётся отделка фасада и устройство прогулочных зон

Отдыхаем вместе

Гонка супергероев

На стадионе школы №547 в Прокшине прошёл большой спортивный марафон – четвёртая ежегодная гонка «Железный человек». Командам и одиночным участникам предстояло преодолеть полосу препятствий и проверить свои скорость, выносливость и координацию.

Участие в соревнованиях приняли около 500 человек

Фото: Сергей Мамонтов

Многие родители и дети пришли на стадион «Логики», чтобы поддержать любимых учителей

Открыла эстафету, карабкаясь по надувным горкам, команда сотрудников школы во главе с её директором Павлом Карповым. И сразу стало понятно, что жители Прокшина главу своих школ и детсадов любят: переживал за Павла Владимировича весь стадион. И напрасно! До финиша первая команда добиралась не дольше других и сразу задала соревновательный тон.

– Несмотря на такую внешнюю «детскость» и привлекательность, наша полоса препятствий требует приложения всех сил. Но я считаю своим долгом каждый раз принимать участие, чтобы показать, что любые сложности нам по силам, – рассказал директор школы Павел Карпов. – Количество участников растёт. Более того, с каждым годом приходят всё более благодарные и радостные участники. Если вначале были споры, кому удалось пройти полосу, кто не успел или не зарегистрировался, то сейчас все уже привыкли и просто получают удовольствие. Да и наша команда становится лучше, организованнее, техничнее. Кроме того, в этом году ещё и с погодой повезло. Хотя «Железный человек» по нашим правилам проходит в любых условиях, на то он и железный.

Директор Павел Карпов (справа) по традиции открывает школьный марафон

Споров действительно удалось избежать. Хотя на стадион школы «Логика» пришло больше участников, чем было зарегистрировано накануне: 180 одиночных спортсменов и 106 команд. Малыши играли в надувном городке по соседству с полосой препятствий. Кто-то с радостью довольствовался ролью болельщика – многие родители пришли поддержать не только своих детей-участников, но и классных руководителей. Согласно сложившейся традиции, учителя участвуют в состязании наравне с детьми. По словам Павла Карпова, это фундаментальный принцип мероприятия, ведь каждый участник – часть общей школьной команды.

– Мы не допускаем этого искусственного разрыва – здесь только для взрослых, а вы, дети, постойте в сторонке. Мы школа. А это всегда – взаимодействие и сотрудничество, командность. Учителя болеют за учеников, а ученики – за своих учителей. Ради этого и стоит проводить наш марафон, – отметил директор. – Это очень хороший способ выстроить эффективные горизонтальные и вертикальные связи в общешкольном коллективе, выработать командность. Но есть и второй важный для нас аспект – это ещё и наша форма работы с жителями, соседями, родителями наших учеников. Школа старается привносить радость в нашу общую жизнь в «Испанских Кварталах» и «Прокшино». Нам даже иногда кажется, что это получается.

Получается у школы № 547 сплотить не только детский и педагогический коллективы, но и семьи. В командном зачёте сплошь однофамильцы: Пацула, Мальченко, Сыроедовы, Орловы…

– Было очень весело, – делятся впечатлениями после финиша счастливая команда № 11 – супруги Анна и Евгений, а также их дети – воспитанница детского сада Вероника и младшеклассник Александр. – Главное – слаженная работа. Мы везде помогали друг другу. Участвовали впервые. Сын попросил, а мы решили поддержать!

После командных гонок накал состязания стал ещё выше, ведь пришло время ставить личные рекорды. Самыми быстрыми оказались Иван Малтызов с результатом 36 секунд, Максим Катюрин – 43 секунды и Алёна Белкина, дошедшая до финиша за 46 секунд.

Дарья СОКОЛОВА

Страницы истории

Откуда пошли названия улиц района?

Мы открываем серию публикаций, посвящённую топонимам Коммунарки

Новая Москва хранит в себе немало загадок. В её прошлом успели отметиться и великие государственные мужи, и бунтовщики, и известные итальянские архитекторы. Не случайно наш цикл начинается рассказом об улицах, чьи названия связаны с историей старой части района. Как московские улицы получают свои имена, объясняет главный редактор краеведческого портала ТиНАО, историк Дмитрий Юрков.

Фото: Александр Корнеев

Когда-то на месте улицы Бачуринской простиралась одноимённая деревня. Теперь от частного сектора осталось немного, но название населённого пункта навсегда увековечено на карте Москвы

КТО ВЫБИРАЕТ?

Решение дать улице название принимает Совет депутатов.

– Но прежде эти названия должен кто-то придумать и предложить, чем в первую очередь занимается Институт Генплана Москвы, привлекая к работе историков и краеведов, – говорит Дмитрий Юрков. – Когда разрабатывали названия улиц Новой Москвы, связанные с историей района, обращались в том числе и ко мне. Также местные жители могут выдвинуть инициативу увековечить имена своих знаменитых земляков. Эту информацию Институт Генплана Москвы собирает и передает муниципальным депутатам для голосования.

ИМЕНА СТАРЫХ ДЕРЕВЕНЬ

Многие названия улиц Коммунарки являются историческими топонимами. Фитарёвская улица, получившая имя в честь бывшего сельца Фитарёво. Изначально на его месте был господский двор, затем усадьба, переходившая из рук в руки. Но, как отмечает Дмитрий Юрков, среди бывших владельцев нет широко известных дворянских фамилий.

По такому же принципу получили названия улицы Бачуринская – в честь деревни Бачурино и Потаповская роща – по деревне Потапово.

– А названия деревень произошли от имен – календарного Потап и некалендарного Бачура, – уточняет Юрков. – Возможно, некие Потап и Бачура в период Средневековья и основали эти деревушки.

Красулинская улица названа по деревне Красулино, исчезнувшей в конце XVI – начале XVII веков.

– Ещё лет 10 назад о существовании этой деревни, которая когда-то находилась в районе деревни Саларьево, никто и не подозревал, – говорит Дмитрий Юрков. – То ли деревня исчезла во время нашествия крымского хана Девлет Гирея, который здесь пожёг много деревень, то ли в смутное время, когда толпы европейского и местного сброда и разбойников здесь тоже все жгли, а людей грабили и убивали. От деревни осталась только лужайка, которая в исторических документах 19-го века значилась как Красулинская пустошь. Мы с Генпланом Москвы это название реанимировали и вернули на карты города».

Тимановский проезд получил название по его направленности к пустоши Тиманово, которая находится юго-восточнее деревни Саларьево.

СТРЕЛЕЦКИЙ БУНТ

А вот в названии Николо-Хованской улицы на месте бывшего села Никольское есть отсыл к владельцам этого населенного пункта – старинному дворянскому роду Хованских.

– Представители этого рода были активно замешаны в стрелецком бунте 1682 года, – поясняет Дмитрий Юрков. – В ходе этого мятежа царевна Софья в борьбе с Петром за престол фактически стала правительницей государства.

Стрелецкое войско возглавили князь Иван Хованский с сыном Андреем, а бунт получил название «Хованщина».

Фото: Алексей Макаров / Фотобанк Лори

Стрелецкий бунт, давший название Николо-Хованской улице

ПОДЕЛИЛИ И НАЗВАЛИ

По бывшему селу Переделец дали название Передельцевской улице.

– Неизвестно, когда появилось это село, но при Иване Грозном оно уже существовало, – говорит Дмитрий Юрков. – Теперь от самого села ничего не осталось, там плотная многоэтажная застройка. Но название сохранилось в Передельцевской улице и в Передельцевском пруде. Вообще, корень «передел» довольно часто встречается в названиях старых деревушек, но,что эти названия означают, можно только предполагать. Что-то, скорее всего, связанное с некими старинными землемерными работами. Например, размежеваниями помещичьих участков. Возможно, при обозначении границ, то есть пределов, и возникали эти названия.

Название улицы Сосенский стан комиссия Генплана Москвы выбрала, основываясь на древнерусской системе административно-территориального деления населённых пунктов на волости и станы. – И как раз деревушки, на месте которых сейчас находится современная Коммунарка, относились к Сосенскому стану, расположенному вдоль реки Сосенки, давшей название местности, – отмечает историк. – А одним из центров стана было село Сосенки. Так что современные Сосенки – прямые наследники этой местности.

СЛУГА ГОСУДАРЕВ

Улица Андрея Щелканова названа в честь государственного деятеля в период правления Ивана Грозного, Федора Иоановича и Бориса Годунова.

– Андрей Яковлевич организовывал внешнюю политику нашего государства, и если перевести на современный язык самую высокую его должность, то можно сказать, что это был министр иностранных дел, – даёт характеристику личности Щелканова Дмитрий Юрков. – Он был таким серым кардиналом, одним из трёх-четырёх высокопоставленных лиц, принимающих важнейшие государственные решения. А в наших местах Щелканову принадлежала деревня Передельце – поместная вотчина, пожалованная ему царём, судя по всему, Фёдором Иоановичем.

На старости лет Щелканов завещал на помин души Передельце Троице-Сергиевой Лавре. С тех пор здесь больше никаких владельцев не значилось – земля отошла монастырю, а в советское время стала общегосударственной.

Я изучал роль Андрея Щелканова в наших местах и предложил Институту Генплана назвать его именем улицу в Коммунарке.

Фото: Наталья Кузнецова

Дмитрий ЮРКОВ:

«Саларям было пожаловано село в тогда ещё дальнем Подмосковье, а нынче это почти центр Новой Москвы. Самый известный представитель рода Саларей – архитектор Пьетро Антонио Солари, который строил некоторые башни московского Кремля и Грановитую палату, благодаря чему и вошёл в историю нашего города»

ИТАЛЬЯНЦЫ В РОССИИ

Деревня Саларьево, сохранившаяся до наших дней и давшая имя Саларьевской улице, была одной из самых крупных в округе.

– А ещё это один из самых древних населённых пунктов, – уточняет Дмитрий Юрков. – Согласно сведениям, которые мне удалось раскопать, как минимум, в XV веке, когда мы только-только начали освобождаться от монголо-татарского ига, деревня уже существовала. Упоминание о деревне Саларьево встречается в документах времен правления Ивана III. На мой взгляд, там довольно интересная история владельцев. Это были представители дворянского рода Саларей – выходцев из Италии, а точнее из Генуэзских колоний в Крыму – Судака и Феодосии. Многие из них переходили на службу к московскому правителю – сначала служили великим князьям, затем царям, переезжали в наши края, где им давали земельные пожалования. Вот так и Саларям было пожаловано село в тогда ещё дальнем Подмосковье, а нынче это почти центр Новой Москвы. Самый известный представитель рода Саларей – архитектор Пьетро Антонио Солари, который строил некоторые башни московского Кремля и Грановитую палату, благодаря чему и вошёл в историю нашего города.

Сурожский переулок получил название с подачи Юркова.

– А связано оно всё с теми же Саларями, – уточняет Дмитрий Евгеньевич. – У города, который мы знаем как Судак, в Средневековье входившего в состав Генуэзской колонии, заселённой итальянцами, в том числе и Саларями, старое название было Сурож. И вот выходцев из этих колоний в Москве называли сурожане или сурожские гости. Судакской улицы в столице нет, но Сурожский переулок, названный по древнему имени крымского города, теперь есть.

СЕЛЬСКОЕ ХОЗЯЙСТВО

Улица Трёхполье названа в память о старинной технологии крестьянских посевов. Трёхпольная система земледелия, то есть чередование высадки озимых и яровых культур с «отдыхом» земли «под паром», практиковалась на Руси с древнейших времен.

– Трёхпольный оборот позволял заниматься сельским хозяйством в нашем, как тогда считалось, районе рискованного земледелия, – говорит Дмитрий Юрков. – А поскольку все современные многоэтажки выросли на месте старых полей, где осуществляли принцип трёхполья, этот принцип и взяли в название одной из улиц Новой Москвы.

Фото: Алексей Макаров / Фотобанк Лори

Зодчие Пьетро Антонио Солари и Марк Фрязин (внизу). Неизвестные русские миниатюристы, 1560-1570-е годы. Лицевой летописный свод

В названии улицы Александры Монаховой увековечено имя директора совхоза «Коммунарка». Выпускница Тимирязевской академии, передовик советского сельского хозяйства, Герой Социалистического Труда, возглавлявшая предприятие с 1960 по 1986 годы – она занимала этот пост дольше своих коллег-предшественников. Под руководством Александры Никитичны совхоз достиг максимальных показателей по сдаче мяса и молока государству – «Коммунарку» стали называть молочным гигантом.

Елена КОСТИНА

Здоровье

Грипп или простуда?

Как отличить опасный вирус от других ОРВИ, рассказывает медик из ТиНАО

Першит в горле, но на работу надо. Заложен нос, но противовирусное вроде помогает. Знакомо? Мы привыкли игнорировать сигналы организма, пока он не начнёт кричать о помощи. Чётким списком симптомов, при которых нужно не откладывая обратиться к доктору, поделилась заместитель главного врача по медицинской части, ГБУЗ «Поликлиника г. Московский ДЗМ» Ирина Свиридова.

Фото: Pixel_shot/Фотобанк Лори

Главный признак гриппа – высокая температура до 39-40 °С, которая держится 3-5 дней

НОВЫЙ СЕЗОН – НОВЫЙ ШТАММ

– Осень в разгаре, и главный вопрос, который волнует всех: что сейчас происходит с гриппом и ОРВИ в Москве? Есть ли новые штаммы, ждать ли эпидемии?

– Спешу успокоить: на данный момент эпидемиологическая обстановка в столице абсолютно благоприятная. Случаев заболевания гриппом в поликлиниках не зафиксировано, эпидемии нет. Что касается штаммов, каждый год вирус гриппа немного меняется, и врачи ВОЗ заранее подбирают состав вакцины так, чтобы она лучше защищала именно от тех вариантов вируса, которые ожидаются в этом году. В этом сезоне в вакцину включили обновлённые компоненты. Новая прививка поможет организму подготовиться и легче справиться с инфекцией, если встреча с вирусом всё-таки произойдёт.

Вирус гриппа подвержен мутациям – это явление называется антигенным дрейфом, когда вирус изменяет свою генетическую структуру. Всемирная организация здравоохранения постоянно это отслеживает, и, если где-то в мире появляется новый опасный вариант, его включают в вакцину на следующий сезон.

– Тем не менее люди болеют. Как обычному человеку понять: у него грипп или просто сильная простуда? Ведь от этого зависит лечение.

– Это ключевой момент. Отличить грипп от других ОРВИ можно чётко. Есть два главных клинических признака. Первый – температура. При гриппе она подскакивает резко, до 39-40 °С, и держится на этом уровне 3-5 дней. Характерная черта – в первые дни болезни, пока держится высокая температура, у вас не будет насморка, боли в горле, слезотечения. Это не похоже на классическую простуду. Второй признак – кашель. Примерно на 4-5 день болезни, когда температура может начать снижаться, появляется очень сильный, надсадный, сухой кашель, который буквально изматывает.

При обычной ОРВИ картина другая: всё начинается с першения в горле, насморка, чихания, и температура редко поднимается выше 38 °С. Так что высокая температура без катаральных явлений в начале – это сигнал номер один.

САМОЛЕЧЕНИЕ ОПАСНО

– При каких симптомах нужно не в аптеку бежать, а немедленно к врачу?

– Обращаться к врачу нужно при первых же симптомах недомогания. Особенно если вы подозреваете грипп. И вот почему: грипп и другие ОРВИ лечатся абсолютно разными препаратами. Существуют специфические противовирусные препараты, которые действуют только на вирус гриппа. Препараты для лечения обычной простуды на него не подействуют. И наоборот. Назначить правильное лечение может только врач после осмотра. Занимаясь самолечением, вы теряете драгоценное время, 2-3 дня, в течение которых вирус активно размножается в организме. Это прямой путь к тяжёлым осложнениям.

– У кого чаще всего бывают осложнения, кто в группе риска?

– Люди с физиологически или патологически ослабленным иммунитетом: дети до 5 лет и взрослые старше 65 лет. Также сюда относятся пациенты с любыми хроническими заболеваниями: сердечно-сосудистыми, сахарным диабетом, хроническими болезнями почек, лёгких, онкологическими заболеваниями. Те, кто в силу профессии контактирует с огромным количеством людей: учителя, воспитатели, медицинские работники, водители общественного транспорта, продавцы. Они не только сами в зоне риска, но и могут стать источником заражения для первой, самой уязвимой группы.

Фото: из архива Ирины Свиридовой

Врач **Ирина СВИРИДОВА:** «Только тогда врач по анализу крови, повышению лейкоцитов и клинической картине назначает антибиотики. Бесконтрольный приём ведёт к антибиотикорезистентности – когда они действительно понадобятся, они просто не сработают»

ДЕЙСТВУЕМ НА ОПЕРЕЖЕНИЕ

– Сейчас октябрь. Почему врачи предлагают прививаться именно сейчас, а не в декабре, когда все вокруг начнут болеть?

– Чтобы после вакцинации выработался надёжный защитный титр антител, иммунной системе нужно около 2-3 недель. Сделав прививку сейчас, в октябре, мы гарантированно встречаем сезонный подъём заболеваемости во всеоружии.

И стабильный фон. Вакцинация проводится на здоровом фоне. Если вокруг уже все болеют, вы можете в инкубационном периоде подхватить вирус в той же поликлинике, и на ослабленный прививкой организм он ляжет гораздо тяжелее. Сейчас же, пока относительное затишье, – самое благоприятное время.

– А если человек немного простужен? С насморком, но без температуры. Ему откажут в прививке?

– Нет, не откажут. Основной и строгий медицинский критерий для отвода от вакцинации – это повышенная температура тела и заболевание в острой фазе. Если у человека есть насморк, першение в горле как остаточные явления после перенесённой инфекции, но температура нормальная, противопоказаний для прививки нет. Перед вакцинацией врач или медсестра всегда измеряет температуру. Это обязательная процедура.

– А если человек прививался в прошлом году, в декабре, ему нужна новая прививка?

– Обязательно! Иммунитет после прививки от гриппа сохраняется около года. Вакцина, сделанная в декабре прошлого года, защищала от штаммов прошлого сезона. Вирусы меняются, и каждый год состав вакцины обновляется. Та прививка уже не работает. Это абсолютно новая вакцинация на текущий эпидемический сезон.

ОБЩЕСТВЕННАЯ УГРОЗА

– Вернёмся к лечению. Какие самые опасные ошибки совершают люди при самолечении?

– Я бы выделила три главные, фатальные ошибки. Приём антибиотиков «для профилактики» или при первых симптомах. Это абсолютное зло. Антибиотики не действуют на вирусы! Ни на грипп, ни на ОРВИ. Их назначают только при доказанном присоединении бактериальной инфекции. Как это понять? Например, человек болеет неделю, ему становится лучше, и вдруг снова подскакивает температура, появляется вторая волна болезни, меняется характер мокроты. Вот это может быть бактериальное осложнение: пневмония, отит, синусит. Только тогда врач по анализу крови, повышению лейкоцитов и клинической картине назначает антибиотики. Бесконтрольный приём ведёт к антибиотикорезистентности – когда они действительно понадобятся, они просто не сработают. Игнорирование симптомов и перенос болезни «на ногах». Люди сбивают температуру 38 °С парацетамолом и идут на работу. Это колоссальный удар по сердцу и сосудам. Кроме того, такой человек – это ходячий биореактор, который щедро делится вирусом со всеми коллегами. Злоупотребление симптоматическими препаратами.

«

Сосудосуживающие капли в нос более 3-5 дней вызывают медикаментозный ринит. Постоянный приём жаропонижающих «маскирует» картину болезни и может привести к осложнениям.

– Что бы вы сказали родителям, которые отправляют ребёнка с лёгким насморком в детский сад со словами «ничего, пройдёт»?

– Я бы сказала, что это проявление эгоизма и безответственности. Сегодня у вашего ребёнка «лёгкий насморк», а завтра с температурой слёг весь класс или вся группа. Ваш ребёнок – это не только ваш ребёнок. Это член общества, и он может стать источником массового заражения. Здесь вопрос только в самосознании родителей. Никакие санитайзеры не помогут, если в коллектив приходит больной ребёнок.

– Многие боятся больничных. Можно ли прийти к врачу, получить лечение, но не открывать лист нетрудоспособности?

– Конечно, можно. Врач лечит пациента, а не «открывает больничный». Вопрос о временной нетрудоспособности решается на основании клинической картины заболевания и осмотра врача. Если вы чувствуете, что можете работать, хотя я бы это не рекомендовала, никто вас заставлять не будет. Но главная цель обращения к врачу – получить правильное лечение и избежать осложнений. А для этого поберегите себя и окружающих – останьтесь дома.

Юлия ГОНЧАРОВА

Спорт

Красота с «железным» характером

Накануне Всероссийского дня гимнастики, который в этом году отметят 31 октября, мы познакомились с тренером Сосенского центра спорта Эльвиной Нестеровой.

ЛЬВИЦА КОММУНАРКИ

Своим первым серьёзным успехом Эльвина Владимировна считает выполнение нормативов кандидата в мастера спорта и серебро в групповых упражнениях на соревнованиях в родном Узбекистане в составе Навоийской сборной.

После переезда в Россию гимнастика на какое-то время ушла из жизни Эльвины Нестеровой: несколько лет до окончания школы она жила в Ульяновской области, где возможности заниматься этим видом спорта не было. Позже она поступила в университет на экономиста, но почти сразу поняла, что хочет вернуться туда, где действительно может быть полезной. Вместе с учёбой в Российском университете спорта в 2011 году началась её тренерская карьера.

Сначала это были небольшие детские центры, потом – школа олимпийского резерва в Подольске, затем частная практика, работа тренером по художественной гимнастике в школе № 2070 и, наконец, собственный центр художественной гимнастики в Коммунарке. Опыт накапливался постепенно, а вместе с ним – понимание, насколько важно для занятий пространство, в котором есть и высокие потолки, и удобный зал, и условия для регулярных занятий. Именно поэтому появление подходящей базы в Сосенском центре спорта стало важным этапом и для тренера, и для её воспитанниц.

СПОРТ ТРЕБУЕТ УСИДЧИВОСТИ

Сегодня художественная гимнастика в Сосенском центре спорта выходит на новый уровень. Как рассказывает Эльвина Владимировна, сейчас в центре занимается действующая старшая группа, а впереди – новый набор маленьких гимнасток.

– В гимнастику приходят в раннем детстве. Пока связки ещё достаточно эластичные, их легче растянуть, – объясняет тренер. – Как правило, сами дети не тянутся. Очень тяжело найти компромисс между мягким подходом и достижением результата, но мы стараемся. Направляем детей, показываем, куда нужно тянуться, и просто подбадриваем – мотивация, как и дисциплина, тоже очень важна.

Фото: Александр Корнеев

Занятия по художественной гимнастике в Сосенском центре спорта

Эльвина НЕСТЕРОВА:
«В любом виде спорта ничего не даётся легко и просто. Добиться чего-то можно только через труд, пот, слёзы, преодоление. Возможно, не все наши воспитанницы продолжат свой путь в большом спорте, но я уверена, что гимнастика настраивает на успех, потому что с раннего детства развивает привычку трудиться»

Сейчас в Сосенском центре спорта ждут девочек 4-5 лет, однако готовы принять и детей с 3 лет – при условии, что они уже умеют слушать наставника и готовы к дисциплине. Художественная гимнастика, подчёркивает Эльвина Нестерова, не игровой, а спортивный вид, где важны усидчивость, внимание и умение повторять и оттачивать одни и те же движения снова и снова. Поэтому, помимо физической подготовки, особое значение имеет и психологическая готовность ребёнка. По её словам, обычно в первые же месяцы занятий видно, подходит ли малышке это направление: многое зависит от гибкости, способности слышать тренера и, конечно, от желания работать. Достигают вершин только те спортсменки, которые готовы преодолевать трудности – девочки с «железным» характером.

Растяжка даётся непросто, важно поддерживать ребёнка в этот непростой период

Гимнастику часто называют жёстким видом спорта, и Эльвина Владимировна с этим согласна, но лишь отчасти, если речь идет о спорте больших достижений. В её понимании любой серьезный спорт требует полной самоотдачи.

– В любом виде спорта ничего не даётся легко и просто. Добиться чего-то можно только через труд, пот, слёзы, преодоление, – говорит Нестерова. – Возможно, не все наши воспитанницы продолжат свой путь в большом спорте, но я уверена, что гимнастика настраивает на успех, потому что с раннего детства развивает привычку трудиться.

СИЛА ПОДДЕРЖКИ

Особое место в работе каждого тренера занимает взаимодействие с родителями. Эльвина Владимировна уверена: успех возможен только тогда, когда взрослые тоже включены в процесс и готовы поддерживать юную спортсменку. Важно не просто привести дочь на тренировку, но и помочь ей пройти через трудности, которые неизбежны на любом спортивном пути. Столкнуться с нежеланием ребёнка продолжать занятия может каждый родитель. Важно выслушать чадо и понять, в чём именно кроется проблема: иногда спортивную карьеру на самом старте может перечеркнуть ссора с девочками в раздевалке.

На вопрос, что сказать родителям, которые сомневаются, отдавать ли ребёнка в гимнастику, тренер отвечает коротко и уверенно:

– Конечно, отдавать! Нет лучшего вида спорта для девочек. Гимнастика учит нас добиваться своих целей, несмотря ни на что. А это дорогого стоит.

Дарья СОКОЛОВА

Интересный факт

Художественной гимнастикой сегодня занимаются и мужчины, хотя направление это в России не столь популярно, как гимнастика женская. Вместо лент спортсмены используют трости и обручи. Главный упор делается на выполнение сложных акробатических элементов, силу, ритм и хореографию

Куда бесплатно сходить всей семьёй

О самых интересных концертах, выставках, фестивалях читайте в нашем обзоре городских мероприятий на две недели.

Афиша

КОНЦЕРТ «ЛИСТ: ВИРТУОЗ И РОМАНТИК»

25 октября в 15:00

Фото: Дом культуры «Мосрентген»

Дом культуры «Мосрентген» приглашает посетить камерный концерт в формате «рояль при свечах» 25 октября

В Доме культуры «Мосрентген» пройдёт вечер для ценителей фортепианной классики, посвящённый 215-летию со дня рождения Ференца Листа. Один из величайших пианистов и композиторов XIX века, Лист превратил фортепиано в целый оркестр, а концерт – в исповедь. В программе: избранные венгерские рапсодии, ноктюрны и поздние миниатюры мастера. Концерт пройдёт в формате «рояль при свечах»: камерное пространство, живое звучание и атмосфера, в которой музыка говорит без слов.

Адрес: пос. завода Мосрентген, дом 39

ЛЕКЦИЯ «ДАНИЛОВСКИЙ. ШАБОЛОВКА. ВСТРЕЧА С ИЛЬЕЙ МАЛКОВЫМ»

27 октября в 19:00

Фото: Елена Коромыслова / Фотобанк Лори

В Музее Москвы лектор Илья Малков расскажет о первой постройке советской власти – Шуховской башне, жилых квартах для работников сферы радио и металлургической отрасли, образцовых для социалистического быта: с общими столовыми, прачечными, детскими садами. Вы узнаете и о Хавско-Шаболовском жилмассиве – одном из первых в Москве комплексов с квартирами улучшенной планировки. Также речь пойдёт о забытых артефактах индустриальной архитектуры, смене социального состава жителей и тайнах местных дворов.

Адрес: Зубовский бульвар, дом 2, строение 1

Метро: «Парк культуры»

«ЛОСЕВСКИЕ ЧТЕНИЯ»

26 октября в 14:00, 27-28 октября в 10:00

Фото: Никита Майков / Фотобанк Лори

В Доме Лосева состоится научная конференция на тему «Жизнь в традиции. Памяти Азы Алибековны Тахо-Годи». Мероприятие приурочено к годовщине со дня кончины выдающегося филолога-классика Азы Тахо-Годи. Она заведовала кафедрой филологии филфака Московского государственного университета им. М. В. Ломоносова. Многие поколения студентов МГУ учились по её учебнику «Античная литература», культовому для любого студента-гуманитария и выдержавшему восемь изданий. Ознакомьтесь с программой мероприятий на сайте Дома Лосева:

Ознакомьтесь с программой конференции в Доме Лосева

Адрес: Улица Арбат, дом 33.

Метро: «Арбатская»

ДЕНЬ ОСНОВАНИЯ РОССИЙСКОГО ВОЕННО-МОРСКОГО ФЛОТА

27 октября в 16:00

Фото: Е. О. / Фотобанк Лори

30 октября отмечается День основания Российского военно-морского флота: в 1696 году Боярская дума по настоянию Петра I приняла решение «Морским судам быть». Дом культуры «Мосрентген» приглашает гостей познакомиться с этапами становления флота – от петровских верфей до современных морских сил – в формате мультимедийной лекции. В программе – показ архивных изображений, разбор ключевых морских сражений и символов флота, а также интерактив: угадывание типов кораблей по силуэтам и освоение простых флажных сигналов.

Адрес: пос. завода Мосрентген, дом 39

БОЛЬШОЙ ФЕСТИВАЛЬ МУЛЬТФИЛЬМОВ

28-29 октября в 16:00

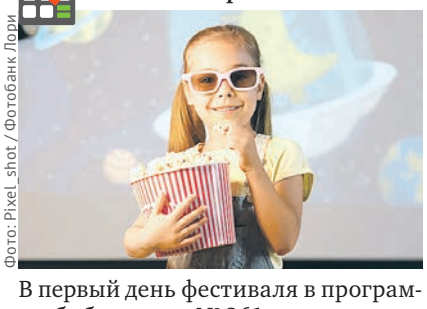
Фото: Pixel_shot / Фотобанк Лори

В первый день фестиваля в программе библиотеки № 261 современные мультфильмы:
– «Дылды» режиссёра Анастасии Жакулиной – весёлая сказка про высокую и неуклюжую принцессу, которая мечтала работать в цирке;
– «7 козлят» – смешная и неожиданная вариация знаменитой сказки, снятая Мариной Карповой;
– «Счастливый билет» – трогательная история Светланы Андриановой про бездомного щенка, которому повезло.
Во второй день гостям фестиваля покажут мультфильмы из коллекции студии «Союзмультфильм».

Адрес: посёлок Газопровод, дом 16, помещение 7

«ГОЛОС СТРАНЫ: ЛЕВИТАН И РАДИОЭПОХА»

29 октября в 17:00

Фото: Владимир Макеев / Фотобанк Лори

Путешествие по эпохе радио в Доме культуры «Мосрентген» приурочено к 120-летию со дня рождения Юрия Борисовича Левитана – диктора, чей голос стал неотъемлемой частью национальной памяти. Гости услышат фрагменты легендарных сводок и почувствуют, как одна интонация могла объединять миллионы слушателей. Участники также попробуют себя в роли дикторов и прочитают собственную «новость района» с опорой на стилистику эпохи. Это будет не конкурс мастерства, а опыт сопричастности: возможность буквально «примерить» профессию, понять, какой труд и дисциплина стояли за каждым эфиром.

Адрес: пос. завода Мосрентген, дом 39

ПРАКТИКУМ С ПОДРОСТКАМИ НА ВЫСТАВКЕ «ЛУЖНИКИ»

31 октября в 16:00

Фото: Василий Кузьмичёнок / Агентство «Москва»

На занятии в Музее современного искусства ребята попробуют заглянуть за кулисы «идеального спорта» и через призму современного искусства поговорить о перфекционизме, синдроме отличника и страхе не оправдать чужие ожидания. Спорт здесь становится метафорой личного опыта подростков: участники обсудят, как жёсткие рамки сковывают их в реальной жизни, почему провал – не крах всего, а важная точка старта.
Участие бесплатное по входному билету в музей.

Адрес: Гоголевский бульвар, дом 10, строение 1

Метро: «Кропоткинская»

ВЫСТАВКА «ВМЕСТЕ ПОБЕДИМ!»

Фото: Елена Коромыслова / Фотобанк Лори

До 31 октября

В экспозиции Музея Победы представлено более 100 фотоснимков военных времен. Это наглядная иллюстрация беспрецедентной помощи советского народа фронту в годы Великой Отечественной войны. Люди разных профессий, возрастов и национальностей объединили свои усилия ради общей цели: победить врага. Заводы и фабрики переориентировались на выпуск продукции военной техники, появились «фронтовые комсомольские бригады», зародилось движение «тысячников».

Адрес: Площадь Победы, дом 3

Метро: «Парк Победы»

КОНЦЕРТ «МЫ СИЛОЙ ЕДИНОЙ СИЛЬНЫ»

4 ноября в 12:00

Фото: Дмитрий Белицкий / Агентство «Москва»

Жителей и гостей Коммунарки приглашают на мультиформатное районное мероприятие, посвящённое Дню народного единства, с участием коллективов ДК Коммунарка, ДК Мосрентген и ДКиС имени Загира Гасанова. Для зрителей подготовили праздничный концерт с танцевальными, театральными и вокальными номерами, а также тематические мастер-классы для детей.

Адрес: ул. Александры Монаховой, дом 21А

ВЫСТАВКА «СКАЗАНИЯ О НАРОДНЫХ ГЕРОЯХ»

До 7 ноября

Фото: Щеголева Ольга / Фотобанк Лори

Государственная публичная историческая библиотека России приглашает на книжно-иллюстративную выставку, посвящённую эпическим традициям страны. В экспозиции представлено 20 героических эпосов, в их числе русские былины, якутский олонхо и многое другое.
Экскурсии проводятся по предварительной записи: periodik.6@shpl.ru

Адрес: Старосадский переулок, дом 9, строение 1

Метро: «Китай-город»

ВСТРЕЧА С ХУДОЖНИКОМ ЕВГЕНИЕМ УТКИНЫМ

8 ноября в 18:00

Фото: Галерея «Солянка»

В галерее «Солянка» в рамках выставки «Особый путь», посвящённой дзюдо, автор расскажет, как философия этого вида спорта находит отражение в живописи и каким образом с помощью художественных приёмов можно передать движение, силу и характер человека.

Адрес: Улица Солянка, дом 1/2, строение 2

Метро: «Китай-город»

Елена КОСТИНА

Окно в природу

Здравствуй, лесной царь!

На днях чаты ЖК «Скандинавия» всколыхнула новость: на границе с кварталом заметили лося. Он познакомился с сородичем – северным оленем, главной статуей и символом «Скандинавии», и пошёл в деревню Бачурино.

Лось облюбовал участок со свежим сеном в деревне Бачурино

В телеграм-канале управляющей компании комплекса сразу появились инструкции по безопасности. Жильцам настоятельно рекомендовали сохранять спокойствие и не делать резких движений. При встрече с лосем не следует смотреть ему в глаза или поворачиваться к животному спиной. Лучше отойти на безопасное расстояние (25–30 метров). Ни в коем случае не следует пытаться кормить или фотографировать зверя.

– Я ехала за рулём, – рассказывает потомственная жительница деревни Бачурино Елена Грищенко. – Он мне навстречу вышел. Я настолько испугалась, что заглушила машину и остановилась, была в шоке. Мне он показался очень большим, но рогов у него не было.

Елена Вячеславовна припомнила рассказы своих родителей, которые в былые времена на краю деревни видели не только лосей, но и кабанов, лисиц и других обитателей леса.

Лось-подросток, не проявляя агрессии, бродил между домами, осматривая район. Инцидент, который мог бы стать поводом для паники, превратился в пример слаженных действий горожан и новых правил соседства с дикой природой.

Очевидцы оперативно сняли видео и сообщили о госте в Департамент природопользования и охраны окружающей среды города Москвы. Тем временем сохатый нашёл участок с большим стогом сена во дворе, поел и прилёг отдохнуть. Начавшийся сильный дождь не мешал ни животному, ни восторженным наблюдателям.

Приехавшие специалисты прицельным выстрелом из инъекционного ружья обездвижили лося. Потом заснувшее животное перевезли в лес – безопасную и естественную для него среду обитания.

По словам экологов, такие встречи – не редкость для ТиНАО. Из-за близкого соседства с новыми жилыми комплексами дикие животные часто оказываются в черте города в поисках пищи или новых троп.

Гостя временно усыпили и вывезли в естественную среду обитания

Юлия ГОНЧАРОВА

Если вы заметили лося на территории города или видите, что животное нуждается в помощи, звоните на горячую линию Правительства Москвы: +7 (495) 777-77-77

Зооуголок

Анатомия кадра

Животные глазами ветеринарного врача

В октябре фойе Дома культуры «Мостренген» украшает выставка ветеринарного врача Арины Бородай «Вместе и рядом». В своих фотоработах она раскрывает души четвероногих моделей с вниманием медика к деталям. Это не просто галерея милых мордочек, а профессиональный взгляд через объектив.

Практикующий ветеринарный врач, специалист по лучевой диагностике Арина Бородай каждый день смотрит в монитор компьютерного томографа, чтобы спасать жизни домашних питомцев. Это работа на стыке высоких технологий и биологии.

– Были ли заключения, которые реально спасли чью-то жизнь? – размышляет Бородай. – Конечно. Я работаю с хирургами, мы сразу смотрим снимки вместе. Я говорю им, где проблема, и они идут после этого оперировать животное. Профессия, даже в силу того что она сложная, достаточно интересная. И опять же, мы помогаем и людям, и питомцам.

А в выходные врач берёт в руки камеру, чтобы питомцев запечатлеть.

– Я визуал, да, – говорит молодая художница – это первая её персональная выставка. – Мне кажется, это мне вообще по жизни помогает. Когда ты работаешь врачом, ты должен замечать детали: изменение цвета дёсен, походку, блеск шерсти. Глаз должен быть намётан на патологию. В фотографии это просто переходит на другой уровень – ты ищешь не болезнь, а характер. Это та же диагностика, только эмоциональная.

Любовь к животным привита Арине с детства – в семье всегда были питомцы. А также кошки и собаки родственников и друзей. Пушистики – это не только про играть и тискать, но и про заботу. Иногда они болеют, а искреннее желание им помочь определило для Арины Бородай выбор будущей профессии.

Кто попадает в объектив?

– Чаще всего это, конечно, животные друзей, знакомых, – рассказывает фотограф. – Я также делаю съёмки на работе. Иногда просто интересно поснимать диких животных, птиц...

Её главная домашняя модель – метис, собака, чьи фотографии, по словам Арины, она готова пересматривать бесконечно после тяжелого дежурства.

– У меня дома в данный момент собака и крыса. Ну и рыбка. Но с рыбкой договориться на съёмку тяжело, – признаётся автор.

Моделями Арины часто становятся питомцы её друзей и знакомых

Фото: Арина Бородай

Ветеринарный врач и фотограф Арина Бородай

В коммерческом «пет-фотошутинге» принято использовать лазерные указки, свистки и быстрый темп. Арина работает иначе. Её медицинский опыт научил её главному правилу: «Не навреди».

– С животными всё сложно, – говорит она. – К каждому нужно искать свой подход, потому что ему не объяснишь, что ты от него хочешь – он не будет тебя на сто процентов понимать. Поэтому с каждым по-разному договариваемся, с кем-то не получается сразу. Конечно, использую «вкусняшки». Наверное, помогает и ветеринарный опыт. Как врач я умею работать с животными, находить к ним подход, потому что это достаточно важный аспект для моей работы. В съёмке это тоже очень помогает.

Как и большинство ветеринаров, Арина человек скромный, не публичный, общение с животными ей привычнее. Выставка стала выходом из зоны комфорта и своеобразным вызовом. Напоследок мы просим дать один главный совет для владельцев животных. Арина задумывается.

– Сложный вопрос. Одним советом, наверное, обойтись нельзя. Самое главное – бережное отношение к братьям нашим меньшим. Внимательно следить за их самочувствием. Я всегда за то, чтобы люди бережно относились к животным. Не игнорируйте сигналы. Ваш питомец не скажет: «У меня болит вот тут», он просто станет чуть тише.

Юлия ГОНЧАРОВА

Арина БОРОДАЙ: «Как врач я умею работать с животными, находить к ним подход, потому что это достаточно важный аспект для моей работы. В съёмке это тоже очень помогает»

КОММУНАРКА
Газета зарегистрирована как информационное издание.
Распространяется БЕСПЛАТНО
№ 15 (36), 22 октября 2026 г.

Главный редактор: Постников Сергей Сергеевич
Арт-директор: Сергей Баннов

Использование публикаций допускается только с письменного согласия правообладателя.

Регистрационный номер СМИ: ПИ № ТУ50-03124 от 04.12.2024 зарегистрировано Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Центральному федеральному округу.

Учредитель: Управа района Коммунарка города Москвы
Адрес: 108811, г. Москва, вн. тер. г. Поселение Сосенское, пос. Коммунарка, ул. Сосенский стан, дом 4
Адрес редакции: 127287, г. Москва, муниципальный округ Савёловский, ул. 2-я Хуторская, дом 38а, стр. 15, помещ. 9 E-mail: editor@moyrajon.ru.

Издатель: Общество с ограниченной ответственностью «ВайзМедиа»
Адрес: 127287, г. Москва, ул. Писцовая, д. 16, корп. 4, кв. 157
Отпечатано: в филиале ОАО ПФОП «Волоколамская типография». Адрес: 143600, г. Волоколамск, ул. Парковая, дом 9

Фото в анонсах на первой полосе: управа района Коммунарка, Алексей Макаров / Фотобанк Лори, CandyBox Images / Фотобанк Лори, Арина Бородай.