

СПРАВОЧНАЯ СЛУЖБА

Запишись в СПОРТИВНУЮ ШКОЛУ!

На территории Чертанова находится несколько детско-юношеских спортивных школ. По просьбам наших читателей, публикуем сведения о них.



Спортивная детско-юношеская школа олимпийского резерва (СДЮШОР) № 42.

Россошанский пр., 4, к. 4.
Тел. (495) 381-42-28.

Виды спорта: вольная борьба, фехтование, софтбол, бокс, бейсбол, художественная гимнастика.

Детско-юношеская спортивная школа ДЮСШ № 43

ул. Подольских Курсантов, 4А.
Тел. (495) 382-61-47.

Виды спорта: лыжные гонки, биатлон, стрельба из лука.

СДЮШОР МГФСО по настольному теннису

Чертаново Северное, к. 806, СК «Чертаново».
Тел. (495) 912-67-05, (495) 319-04-51, (495) 318-42-44.

Вид спорта: настольный теннис.

СДЮШОР МГФСО по фехтованию

Чертаново Северное, к. 806, СК «Чертаново». Тел. (495) 318-32-

33, (495) 318-54-77. Вид спорта: фехтование.

ЦО «Чертаново»

Чертановская ул., 18А.
Тел. (495) 312-15-00, (495) 311-81-21, (495) 311-62-12.

Виды спорта: футбол, мини-футбол.

СДЮШОР «Битца» при ФСО

«Юность Москвы»
Балаклавский проспект, 33.
Тел. (495) 318-61-88.

Вид спорта: конный спорт.

СДЮШОР «Юность Москвы» по современному пятиборью и конному спорту

Балаклавский проспект, 33. Тел. (495) 318-29-00.

Виды спорта: фехтование, плавание, верховая езда, бег со стрельбой.

По материалам Департамента физической культуры и спорта города Москвы и ФСО «Юность Москвы», www.mosport.ru и www.yunmoscov.ru

РЯДОМ С НАМИ

Здоровый образ жизни — ДЕЛО СЕМЕЙНОЕ

Целый год у нас в Чертанове работает медицинский центр «А-Линия», а посетители не устают удивляться: что за спортивные трофеи украшают его холл? Может быть, их преподнесли врачам выздоровевшие пациенты? Пролить свет на историю происхождения кубков нам помогла генеральный директор этого современного лечебного учреждения Алина Юрьевна БОРОДАЕВА.



Оказывается, здешние врачи не на словах, а на деле привержены к здоровому образу жизни и стараются личным примером доказать, что любительский спорт — лучшая профилактика многих заболеваний. Он помогает поддерживать форму в любом возрасте, избегая негативных последствий городской гиподинамии.

В этом году исполняется 12 лет старейшему в Москве любительскому хоккейному клубу «А-Линия», президентом которого является А. Ю. Бородаева. Сегодня здесь в составе шести команд регулярно играют в хоккей свыше 100 любителей в возрасте от 18 до 64 лет. Тренировки проходят круглый год на хоккейной площадке ледового дворца «Пингвин» (ул. Булатниковская, 26). Алина Юрьевна с гордостью рассказывает о спортивных успехах клуба. На счету у хоккеистов-любителей кубки за победу в турнирах на призы главы управы и руководителя муниципалитета, участие в Кубке Московской Федерации хоккея среди любительских команд. Официальным партнером клуба является медцентр «А-Линия». Стараниями руководства клуба хоккеисты обеспечиваются обмундированием и получают возможность участвовать в хоккейных матчах.

Но не это главное. Важней всего, что взрослые люди с удовольствием находят время для занятия спортом, который организует, настраивает на здоровый образ жизни, помогает бороться

со стрессом, преодолевать различные трудности и даже недуги. Так считает один из самых заядлых игроков клуба врач-гастроэнтеролог медцентра «А-Линия» Юрий Иванович Бородаев, который на хоккейной площадке нисколько не уступает молодым игрокам команды, несмотря на то, что ему уже за шестьдесят. Опытный доктор уверен, что подвижная игра, спортивный азарт способствуют улучшению кровоснабжения в бршной полости, активизируя восстановительные процессы в организме. При этом правильно подобранные физические упражнения нормализуют секреторную, моторную и всасывающую функции органов пищеварения, что приводит к повышению иммунитета и улучшению общего состояния организма.

Дети в семьях хоккеистов-любителей стараются не отставать от отцов, приобщаясь к спорту с юных лет. И это замечательно. Ведь спортивные занятия — лучшая альтернатива многочасовым компьютерным и телевизионным развлечениям, которые приводят к появлению лишнего веса, потере зрения и различным нарушениям физического развития детей. Сегодня, согласно статистике, недавно обнародованной главой Минздрава Татьяной Голиковой, абсолютно здоровыми признаны лишь 21,4 процента российских школьников, относящиеся к первой группе здоровья, и почти у

такого же количества из них выявлены хронические, в том числе инвалидизирующие заболевания. И корни многих детских недугов заложены в семье.

Что же мешает людям следить за своим здоровьем, поддерживая его с помощью разумного питания и посильных физических нагрузок? Оказывается, лень. К такому выводу пришли в Министерстве благосостояния Италии. «Мы заболеваем от лени, — говорит министр Маурицио Саккони. — Слишком мало движения и занятий спортом в свободное время». По его словам, неправильный образ жизни становится причиной смерти 28 тысяч итальянцев в год. И это вызывает озабоченность правительства страны, где в среднем мужчины доживают до 78,4 лет, а женщины — до 82 лет. Нам до такой продолжительности жизни еще очень далеко. Так может, стоит заняться собой, не дожидаясь, пока свои условия начнет диктовать болезнь?

Попробуйте встать на лед, и вы почувствуете прилив сил и энергии, испытаете накал борьбы и радость победы и, возможно, станете примером для своих детей. Вас ждут в хоккейном клубе «А-Линия» (тел. 795-18-53).

А если годы и болезни уже не позволяют прибегнуть к спорту, попробуйте улучшить качество жизни, обратившись в медицинский центр «А-Линия» (ул. Кировоградская, 24, тел. 315-26-18, www.aliniya.com). Будьте здоровы!

ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ

Если вас «ПРИШПОРИЛА» БОЛЕЗНЬ...

«Опять встал не с той ноги», — такая мысль с особой остротой догоняет каждого, кто спросонья наступает на «пяточную шпору».

Так дает о себе знать костный нарост в виде шипа или клина, образовавшийся в области подошвенной поверхности бугра пяточной кости или у места прикрепления ахиллова сухожилия. Жгучая боль в пятке, которая чаще всего возникает как стартовая, при начале ходьбы, является одним из основных симптомов этого неприятного заболевания. Может даже показаться, что при каждом шаге эти острые ощущения вызывает гвоздь. При этом в течение дня боль при ходьбе может стихнуть, а к вечеру вновь усилиться. Ее причиной служит давление пяточной шпоры на воспаленные мягкие ткани. Кто-то привыкает к такому состоянию и героически пытается с ним смириться, а кто-то начинает заниматься самолечением. И то, и другое приводит к обострению заболевания и может лишь усложнить процесс его лечения, потому что дальше будет только хуже.

Отчего же возникает эта неприятная болезнь? Вот что рассказывает врач-ортопед медицинского центра «Ваш любимый доктор» Юрий Петрович Житко, через руки которого прошли многие пациенты «со стажем». Первоначальной причиной заболевания может служить излишнее натяже-

ние сухожилий при продольном плоскостопии, приводящее к плантарному фасцииту — воспалительному процессу, связанному с мелкими разрывами связок. В результате воспаляются сами сухожилия, а со временем начинается воспаление поверхностного слоя костной ткани под ними, что вызывает боль и отек. При отложении солей кальция в этой области образуется остеофит (костный нарост), который и получил название «пяточная шпора» из-за своей особенности «вонзаться» в пятку при ходьбе. Развитию этого заболевания могут также способствовать острые и хронические травмы, избыточные нагрузки, вызывающие перенапряжение связок, ревматизм, сосудистые и нейроциркуляторные расстройства, артриты, полиартриты.

В медцентр «Ваш любимый доктор», где с помощью ударно-волновой терапии успешно проводится лечение различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, обращаются пациенты, которые безуспешно лечились от пяточной шпоры различными методами. Многие из них испробовали всё, начиная от народных средств и «лошадиного геля» и заканчивая физиотерапевтическими процедурами,

блокадами гормональных препаратов и сеансами рентгенотерапии. Но попытки избавиться от неприятной болезни приводили в лучшем случае к временному снижению болевой чувствительности. Курс ударно-волновой терапии, который доктор Ю. П. Житко проводит после подробной диагностики, довольно быстро возвращает пациентов к нормальной жизни, потому что само лечение направлено на устранение причин, вызывающих боль, — под воздействием ударных волн, производимых современным швейцарским оборудованием, происходит разрывление образовавшихся кальциатов, что способствует восстановлению эластичности подошвенной фасции и исчезновению болевого синдрома. В процессе реабилитации рекомендуется соблюдение режима физических нагрузок, ношение ортопедической обуви и супинаторов, занятия специальной гимнастикой для укрепления связок стопы.

Чем сильнее запущена болезнь, тем больше процедур требуется для окончательного выздоровления. Поэтому при первых же симптомах пяточной шпоры, вызывающих беспокойство, необходимо обращаться к врачу. В

целях профилактики этого заболевания необходимо, по возможности, избавляться от лишнего веса, придерживаться активного двигательного режима, избегать перегрузок стоп, противодействовать развитию плоскостопия. Все эти проблемы в сочетании с нарушением обмена веществ могут послужить причинами возникновения и других заболеваний опорно-двигательного аппарата — таких, как артрозы, артриты, остеохондроз и др. И ключ к их лечению заложен в использовании ударно-волновой терапии, которая широко используется во всем мире и лишь не так давно стала доступна у нас. Обратившись в медцентр «Ваш любимый доктор», уже многие пациенты забыли о боли и вернулись к нормальной жизни.

«ВАШ ЛЮБИМЫЙ ДОКТОР» ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ БОЛИ И ЛЕКАРСТВ

Ударно-волновая терапия при:

- пяточной шпоре
- артрозе суставов
- остеохондрозе
- боли в спине, локте, плече, шее, кисти и стопе
- межпозвонковой грыже
- головной боли

ЭФФЕКТ ДО 96%

Тел.: 763-35-13

8-499-317-36-22

м. «Каховская»
Симферопольский бульв., д. 17-1
Лин. 77-01-001493

WWW.ALTERMEDICA.RU



ЖЕНСКАЯ АМБУЛАТОРИЯ

АБОРТЫ операционные и без операции

Лечение гинекологических заболеваний

Лечение заболеваний, передающихся половым путем

Интимная пластика

УЗИ и любые анализы - быстро и качественно

Доступные цены

Высококвалифицированные врачи

310-43-18, 310-43-09

www.for-lady.ru

Симферопольский бульвар д.24, кор. 5

О ПРОТИВОПОКАЗАНИЯХ И ПОБОЧНЫХ ДЕЙСТВИЯХ СПРАШИВАЙТЕ У ВРАЧА
Искусственное прерывание беременности может нанести вред здоровью женщины