

Поздравляем наших читателей-ветеранов с Днем старшего поколения

ЖИЗНЬ РАЙОНА

Когда слова НЕ РАСХОДЯТСЯ С ДЕЛАМИ

Самой крупной стройкой Чертанова этой осенью стало начало работ по возведению многофункционального комплекса у станции метро «Правжская» по адресу: Варшавское шоссе, вл. 140.

Вся территория, которую еще не так давно занимали рынки «Каренфор» и «Ярмарка на Правжской», превратилась в огромный котлован, на месте которого через два года должен появиться крупный торговый комплекс с шестью надземными и двумя подземными этажами. Четыре года назад наша газета уже писала об этом проекте (статья «Центр Чертанова преобразуется», № 1/247 за 2008 г.). Тогда планировалось включить в состав многофункционального комплекса четыре 17-этажных здания. За прошедшие годы транспортная ситуация на Варшавском шоссе стала настолько напряженной, что объемы строительства было решено сократить в два раза,

отказавшись от гостиничной и офисно-деловой части МФК. Что же разместится здесь по новому проекту? Как сообщили редакции в ООО «МИРС» (правопреемник ООО «Каренфор» и ООО «Рент-Эстейт-Сервис»), между существующими торговыми центрами «Правжский пассаж» и «Каренфор» появится здание общей площадью свыше 277 тысяч квадратных метров. На первом этаже расположится супермаркет «Ашан», а другие надземные этажи будут заняты различными магазинами и кафе. На радость местным жителям тут будет открыт каток, центр семейного досуга и кинотеатр с 13-ю залами. По проекту на подземной гостевой автостоянке



смогут разместиться почти 2000 машин. Благоустройство территории предусматривает удобный подъезд к новому многофункциональному комплексу и ко всем торговым центрам, расположенным в его окрестностях. Новое строение станет ключевым звеном в комплексе торговых центров, возведенных на месте рынков, временно располагавшихся у станции метро «Правжская». Так фирмой «Каренфор», а впоследствии — фирмой «МИРС» — последовательно воплощается в жизнь концепция застройки территории у станции метро «Правжская».

Пока в столице практически никто не справился с задачей строительства на месте временных открытых рынков крупных объектов цивилизованной торговли. Рынки постепенно закрываются, а на их местах появляются парковки и другие объекты городской инфраструктуры, не требующие больших затрат. А вот «Каренфор», как мы видим, ничто не помешало выполнить взятые на себя обязательства. Рынок у метро «Правжская» был открыт в 1999 году. Через четыре года часть его территории занял одноименный торговый центр. В 2007 году открылся «Правжский пассаж», а

в 2010 году состоялось открытие ТЦ «Армада». Обо всех планах и этапах этого многолетнего строительства не раз писала наша газета, давая возможность читателям убедиться, что слова руководства фирмы «Каренфор» не расходятся с делами: все, что здесь намечалось, постепенно воплощается в жизнь на благо людей. Об этом говорят и многочисленные грамоты, украшающие кабинет гендиректора. Они вручены в разные годы от имени местных органов власти и общественных организаций за поддержку различных социальных проектов. А главное,

что средства, вкладываемые фирмой «Каренфор» в развитие инфраструктуры Чертанова, приносят пользу всем окружающим, давая возможность продавцам и покупателям решать свои вопросы в комфортных условиях цивилизованного рынка, который приходит на смену отжившей свой век уличной торговле под открытым небом. Остается дождаться окончания строительства нового многофункционального комплекса, который сможет стать и новым центром семейного отдыха для всех чертановцев.

Лидия ДАВЫДОВА

ТОНУС КЛУБ®
тонусклуб.рф

ТРЕНАЖЕРЫ РАБОТАЮТ, ВЫ — ОТДЫХАЕТЕ!

Сеть спортивно-оздоровительных центров только для женщин

Мкр. Сев. Чертаново, вл. 1А
(ЖК «Авеню-77»)

☎ 8-495-788-79-79
☎ 8-499-232-79-79

МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

Как снизить вес ЭФФЕКТИВНО И БЕЗ ПОСЛЕДСТВИЙ?

Большинство из нас наверняка прочли уже не одну статью о том, как похудеть, но так и не нашли для себя реальный эффективный способ снижения веса, имеющий научное обоснование, а главное, не имеющий вредных последствий для здоровья. Об «эффективном» снижении веса написано тысячи текстов и сотни книг, разработано множество авторских методик, высказано несчетное количество мнений экспертов и т.д. Но, как это ни парадоксально, во всей этой массе напечатанных и сказанных слов есть все что угодно кроме действительно полезной информации, которая требуется для достижения поставленной цели. Между тем, у любого способа снижения веса есть всего два критерия эффективности — это **безопасность** и **сохранение результата** на более или менее длительный срок. Если исходить из этих критериев, то сразу станет ясно, что ни диета типа «5 килограммов за 5 дней», ни отказ от «всего двух продуктов» и тому подобные «эффективные» способы не смогут принести, а главное закрепить результат. Только постепенное снижение калорийности рациона в сочетании с умеренными физическими нагрузками могут гарантировать стройную фигуру, крепкое здоровье и отличное самочувствие надолго. Наш организм устроен так, что вес начинает снижаться только тогда, когда количество расходуемой энергии превышает

количество энергии, получаемой с пищей. Учитывая малоподвижный образ жизни большинства современных женщин, становится понятно, что без физических нагрузок не обойтись. Но одно дело — совершать получасовые пешие прогулки перед сном, и совсем другое — записаться в тренажерный зал. Первое, скорее всего, будет недостаточно эффективным, а второе подойдет далеко не каждой женщине. Да и вред от изнурительных силовых тренировок для сердца и сосудов тоже нельзя не принимать во внимание. Поэтому, для того чтобы эффективно и без последствий для организма снизить вес, нужно выбрать правильный способ питания (питайтесь разнообразно, умеренно и дробно — 5–6 раз в день, небольшими порциями) и правильно выбрать спортивный клуб. Современная спортивно-оздоровительная индустрия находится на достаточно высоком уровне и способна предложить сегодня такие тренажеры и процедуры, которые с одной стороны не дают вредной нагрузки на организм, а с другой дают возможность проработать все необходимые группы мышц, сжечь жир, избавиться от целлюлита. К таким тренажерам, например, относятся тонусные столы, вакуумный тренажер, виброплатформа и др. Из релакс-процедур, позволяющих существенно снизить вес, самыми эффективными на сегодняшний

день считаются массажные и термопроцедуры, такие как, например, прессотерапия, инфракрасное прогревание и др. Предоставить своим клиентам не только все вышеперечисленные услуги, но и высококлассное профессиональное обслуживание может ТОНУС-КЛУБ® — сеть специализированных спортивно-оздоровительных центров для женщин, где расставание с лишними килограммами и сантиметрами происходит с удовольствием. ТОНУС-КЛУБ® помогает женщинам добиваться желаемых результатов без изнурительных нагрузок — в основе формата лежит уникальная программа занятий, которую профессиональные инструкторы клуба разрабатывают для каждого клиента с учетом всех индивидуальных особенностей его организма. Если хотите избавиться от лишнего веса и объемов, побороть целлюлит, сохранить молодость и зарядиться бодростью и хорошим настроением — добро пожаловать в ТОНУС-КЛУБ®! С 17 октября ТОНУС-КЛУБ® открывает кабинет функциональной диагностики. Вести прием будет специалист кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры ММА имени Сеченова. А недавно здесь открылся салон красоты «Висконти» (запись — по телефону 8-499-232-63-38).