



Sine ira et studio

№ 10 (304) 2012 г.

ГАЗЕТА ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ ЧЕРТАНОВА

12+

Поздравляем наших читателей с Днем народного единства!

ГОРОД И МЫ

Здесь будет ЮЖНАЯ РОКАДА

Утвержден проект планировки нового участка дороги, которая свяжет Балаклавский проспект с Кантемировской улицей. Эта часть улично-дорожной сети войдет в Южную рокаду, сообщает интернет-портал столичного стройкомплекса.

В настоящее время Балаклавский проспект и Кантемировская улица не сообщаются, между ними находится участок железной дороги Павелецкого направления МЖД. Водителям приходится прокладывать объездной маршрут по улицам Большая Юшуньская и Каховка, Варшавскому и Каширскому шоссе и Пролетарскому проспекту.

На пересечении Варшавского шоссе с Балаклавским проспектом планируется построить трехуровневую развязку, в рамках которой обе магистрали будут иметь по три полосы движения в каждом направлении, сообщили

в Департаменте градостроительной политики Москвы. При этом Балаклавский проспект пройдет в тоннеле длиной 603 м, а Варшавское шоссе — по эстакаде протяженностью 440 м.

Так называемый «прокол» от Балаклавского проспекта до Кантемировской улицы будет организован над железнодорожными путями. На месте пересечения с рекой Чертановкой предполагается строительство моста длиной 167 метров, а на участке от улицы Бехтерева до Пролетарского проспекта — проезда с организацией двустороннего движения транспорта.

Окончание — на 2 стр.

ЖИЗНЬ РАЙОНА

ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ БЕЗ ПРОБОК



Мнения на этот счет существуют разные. Еще год назад на сайте «Строительный мир» Комплекса градостроительной политики и строительства города Москвы было устроено обсуждение предполагаемой эффективности локальных мероприятий, запланированных в рамках реконструкции Варшавского шоссе. В опубликованных предложениях москвичей, принимавших участие в этом интернет-опросе, в числе прочих, неоднократно высказывалась идея о необходимости продления Чертановской улицы до

МКАД и превращения ее таким образом в еще один полноценный дублер Варшавского шоссе. По мнению авторов подобной инициативы, ее реализация (в совокупности со всеми запланированными мероприятиями) должна значительно улучшить автотранспортное сообщение из центра в сторону Бутова и обратно.

И все бы неплохо, но вот беда: если продлить Чертановскую улицу «через существующую заброшенную в/ч, тир, пустыри и свалки», как предлагают отдельные участники обсуждения реконструкции Варшавского шоссе, то на

территории микрорайона Аннино значительно пострадает Битцевский лес, который и так сейчас подвергается вырубке в другой его части, в процессе строительства новой ветки Бутовской линии метро — от станции «Старокачаловская» до станции «Битцевский парк».

Такая перспектива, которая пока не вылилась в согласованное проектное решение, не может не беспокоить экологов, защитников Битцевского леса. По их инициативе 13 октября в районе Ясенево был устроен разрешенный властями митинг. А накануне на ули-

цах Чертанова были расклеены листовки следующего содержания: «Стали известны возможные планы по продлению ул. Чертановской до МКАД через Битцевский лес со всей вытекающей инфраструктурой и застройкой, и конечно вырубкой нашего леса. Если это произойдет, то будет гибелью нашего леса! Только вместе мы сможем защитить наш Лес! Если мы будем закрывать глаза на такое безобразие и бездействовать, наш Лес скоро может превратиться в очередной черкизон!»...

Окончание — на 2 стр.

МЕСТНЫЕ НОВОСТИ

О главных составляющих ЗДОРОВЬЯ И НЕ ТОЛЬКО...

Лишний вес — сегодня этой проблемой озабочены более 30% москвичей. Но попытка решить ее без должного медицинского контроля нередко приводит к тяжелым последствиям. Как же нормализовать свой вес без вреда для здоровья?

Решению этого вопроса был посвящен интерактивный семинар в «Тонус-клубе», который провела врач, специалист по велнес-тестированию, ординатор кафедры спортивной медицины и лечебной физкультуры ПМГМУ имени Сеченова Кристина Андреевна Володина. В беседе приняли участие женщины разного возраста, постоянные посетительницы «Тонус-клуба» и те, кто только собирается заняться собой. Они с интересом обсуждали вопросы о том, что лежит в основе здорового образа жизни и как сберечь свое здоровье, сохранение которого всего на 8% зависит от качества медицины, на 10% — от генетики, на 20% — от экологии и на 60% — от образа жизни человека. А потому так важно проходить профилактические осмотры у врача, своевременно выявляя все отклонения в работе организма.



В основе здорового образа жизни заложены правильное питание, физическая активность, отказ от вредных привычек, здоровый сон (8–10 часов) и закаливание. С этим были согласны все женщины. Но как организовать питание при склонности к лишнему весу, и каким образом обеспечить достаточную физическую активность при сидячей работе в офисе? Аргументированные ответы на эти вопросы дает новейшее оборудование и программное обеспечение, применяемое в «Тонус-клубе». Речь идет о биоимпедансометрии — аппаратном методе диагностики состава тела человека, определяющем процент-

ное содержание жировых тканей в теле, массу жировых и нежировых тканей, мускульную массу и уровень базального метаболизма (количества энергии, необходимой человеку для жизни при отсутствии физической нагрузки).

Только после такой аппаратной диагностики, выявляющей и риски возникновения различных заболеваний, можно подойти к выбору индивидуальной программы занятий на тренажерах «Тонус-клуба» и системы сбалансированного питания. С учетом результатов скрининга, оптимизация питания каждой посетительницы клуба проводится на основании методики, одобренной и сертифицированной Институтом питания РАМН.

Откуда же берутся «лишние килограммы»? Виной всему избыточная энергоценность рациона, обилие в пище легкоусвояемых углеводов и сахаров, избыточное употребление жи-

вотных жиров и поваренной соли (свыше 6–8 г в день), дефицит в рационе растительных жиров, пищевых волокон и жидкости, нарушение режима питания. Каждый по-своему способствует накоплению в организме лишней жировой массы, наносящей вред здоровью. И только опытный специалист, на основе полученных объективных данных, может дать рекомендации по снижению веса, безопасному для здоровья.

«Похудение — это неверная цель, — подчеркнула Кристина Володина. — Чтобы быть стройной, нужно стремиться к приобретению мышц взамен жира». Она отметила, что наилучших результатов в этом деле можно добиться только в тесном сотрудничестве с врачом и инструктором.

Все участницы семинара получили рекомендации о том, как правильно готовиться к тренировкам в клубе и как себя вести после них. Речь шла и об «углеводном окне» — времени после активной физической нагрузки, в течение которого поступающие в пищу углеводы сразу перерабатываются в жиры.

В общем, все настроились на успешную борьбу с лишним весом и убедились, что в «Тонус-клубе» для этого есть все необходимое: современное оборудование, квалифицированные специалисты и комфортные условия для занятий, полезных для здоровья. А, значит, есть все шансы в любом возрасте привести в порядок фигуру и приобщить всю семью к здоровому образу жизни!

10 лет успеха! **ТОНУС КЛУБ** тонусклуб.рф

СПЕЦИАЛЬНАЯ ЦЕНА ТОЛЬКО В НОЯБРЕ

ИНТЕНСИВНАЯ ПРОГРАММА ПОХУДЕЙ НА 10 КГ ЗА 10 МЕСЯЦЕВ

микрорайон Северное Чертаново, владение 1а (ЖК "Авенно 77")
(495) 788-79-79, (499) 232-79-79

СЕТЬ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ КЛУБОВ ТОЛЬКО ДЛЯ ЖЕНЩИН