

# газета

## ЗДОРОВЬЕ И УСПЕХ

# ДЛЯ ВСЕХ!

Печатный орган пресс-клуба АРГО

ПРЕСС  
КЛУБ  
АРГО

ЧИТАЙТЕ В НОМЕРЕ:

№10 2009

## Движение – вперед!

**24 июля 2009 г.** в Екатеринбурге, спустя чуть больше двух месяцев после регистрации в Управлении ФНС России и Министерстве юстиции РФ по Московской области, состоялся слет представителей Межрегионального общественного движения «За сбережение народа» из 29 регионов России. На настоящий момент времени число участников Движения существенно выросло, число регионов, охваченных Движением, увеличилось



Первая презентация Движения, 24.07.2009 г., Екатеринбург. Руководство Движения (слева направо): С. Е. Осипов, А. В. Архипенко, А. И. Пальцев, А. Б. Красильников – приветствует гостей конференции



Поддержка идеи – сбережение народа – трибунами

до 54. Но самое главное, что инициативы по пропаганде здорового образа жизни руководства Движения, примеры проведения благотворительных акций, просветительских и спортивно-оздоровительных мероприятий не только находят понимание и горячую поддержку на местах, но и получают развитие. Ежегодный XVIII Международный юношеский турнир «Приз Карелина», собравший тысячи поклонников спорта и, в частности, греко-римской борьбы, в октябре этого года прошел при участии Движения «За сбережение народа».

На основе Движения рождаются новые добрые достойные традиции.

**25 сентября** с акции против курения, наркотиков и злоупотребления алкоголем Общественное движение «За сбережение народа» начало осуществлять Общероссийскую программу под названием «Здесь – территория здорового образа жизни!» Руководство Движения призвало участников Движения и остальных граждан начать борьбу с вредными привычками как на локаль-

Акция по борьбе с вредными привычками. ВГТУВД г. Волгограда



ОАО «Международный аэропорт Волгоград» – территория здорового образа жизни

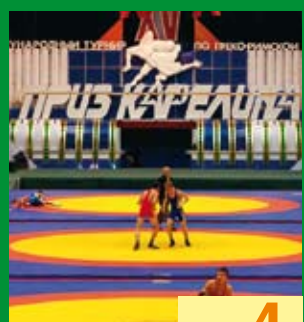


ных территориях пребывания людей (квартира, подъезд, место работы или учебы), так и на территории России. С этой целью были выпущены листовки, которые по согласованию с администрацией городов были повсеместно расклеены волонтерами.



стр. 3

Сбережение народа  
Россией и Болгарией



стр. 4

Международные  
юношеские турниры  
«Приз Карелина» –  
путевка в большой спорт  
и лучшая пропаганда  
здорового образа жизни



стр. 5

Зачем АРГО абсолютно  
здоровым людям?



стр. 10

Здоровье – награда  
за мудрость



стр. 11

Победа над возрастом



Акции программы «Территория здорового образа жизни»

г. Казань



г. Ставрополь



г. Казань

**3 октября** состоялась презентация МРОД «За сохранение народа» и первая рабочая встреча представителей региональных отделений Движения с руководством МРОД в Москве. На встрече были подведены первые итоги акции по борьбе с вредными привычками. В живой беседе участники Движения делились первыми результатами работы в регионах с сопредседателем Движения, заместите-

**3 октября, на встрече с представителями регионов. Слева направо: А.Б. Красильников, С.И. Колесников, С. Е. Осипов, Л. В. Архипенко**



г. Рязань

г. Москва



Презентация Движения на семинаре АРГО в Москве



г. Рыбное, Рязанская область



г. Рыбное, Рязанская область

лем председателя Комитета по охране здоровья Государственной думы РФ, Депутатом Государственной думы РФ, заслуженным врачом РФ, заслуженным деятелем науки России, академиком РАМН С.И. Колесниковым, председателем правления Движения А.Б. Красильниковым, первыми вице-президентами С.Е. Осиповым и Л.В. Архипенко и сопредседателем Новосибирского регионального отделения Движения, заслуженным врачом РФ, профессором А.И. Пальцевым. **20 ноября** вступила в действие акция – «Территория здорового питания». Цель акции – обратить внимание общества на особую важность вопросов питания, в первую очередь, детского, помочь заинтересованным лицам (родителям, школьным врачам, диетологам, директорам школ) в ориентировании школьников и их родителей на здоровое питание. Для этого в



г. Москва



образовательных учреждениях, по согласованию с их администрацией, проводятся: анкетирование учащихся, классные часы на тему питания, встречи с родителями. Анкеты школьников и их копии будут предоставлены заинтересованным в улучшении питания школьников лицам, обобщенные результаты анкетирования – доведены до широкой общественности. Акция «Территория здорового питания» проходит под патронажем Ассоциации Заслуженных врачей.

Уважаемые читатели! Присоединиться к акциям можно и не будучи участником Движения, достаточно иметь гражданскую позицию, но если вы хотите активнее включиться в поддержку здорового образа жизни, проявлять инициативу по улучшению общества – вступайте в наши ряды. Только вместе мы сможем изменить мир к лучшему!



г. Челябинск

**Адрес офиса Движения:**

**127106, Москва, Гостиничный проезд, 9 «А»  
Тел.: (495) 594 26 23.**

Присылайте нам фотографии с комментариями об участии в акциях Движения, о ваших делах, направленных на благо общества, о проведенных вами массовых спортивно-оздоровительных мероприятиях. Фотографии будут размещены на сайтах Движения: [www.zasn.ru](http://www.zasn.ru) и [www.sberginarod.ru](http://www.sberginarod.ru)

**СОЗДАЙТЕ ЛИЧНУЮ ТЕРРИТОРИЮ  
ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ!**

# Сбережение народа Россией и Болгарией

**Со 2-го по 7-е декабря 2009 г. в СПА-столице Болгарии – г. Велинграде – прошла первая Международная научно-практическая конференция на тему: «Опыт России и Болгарии в сбережении народа. Мужское здоровье и долголетие».** Это историческое событие произошло при поддержке и при непосредственном участии Общественного движения «За сбережение народа».

На форум собрались представители властей Болгарии и России, ученые – представители болгарской и российской медицины, журналисты и главные редакторы региональных СМИ России, общественные деятели.

Председатель Оргкомитета Конференции, депутат ГД ФС РФ, заместитель Председателя Комитета по охране здоровья, сопresident общественного Движения «За сбережение народа» Сергей Иванович Колесников, приветствуя собравшихся, заострил внимание на роли общественных организаций в повышении культуры здоровья славянских народов. Сергей Иванович особо отметил, что в настоящее время российскими органами государственной власти вводятся новые положения о налоговых льготах для общественных организаций: «Россия начинает возрождать общественные организации, и правительство этому помогает. Совсем недавно Президент России Д. А. Медведев предложил программу по поддержке общественных организаций и в рамках этой программы до 60-80 млн. долларов в год выделяется на поддержку общественных организаций. Следом за этим следует законодательная налоговая поддержка общественных организаций. Президентом РФ внесен в Парламент на обсуждение законопроект по снижению налоговой нагрузки или даже освобождения от такой же тех общественных организаций, которые занимаются популяризацией здорового образа жизни и культурой здоровья. Таким образом, мы имеем возможность расширять поле нашей деятельности». Также Сергей Иванович подчеркнул важную роль СМИ в объективной пропаганде здорового образа жизни: «Любое событие без прессы становится камерным, о нем никто не знает, кроме специалистов, и расширение возможностей и перспектив развития становится проблематичным. В этой связи особенная благодарность представителям прессы за то, что нашли возможность посетить эту конференцию в курортной столице Балкан».

Мэр Велинграда Иван Лебанов, выступая перед участниками конференции, заметил, что на мужчинах «крепится» человечество, но гармония зависит от женщин. Господин Лебанов заострил внимание на ответственности государства за здоровье граждан и, в частности, отметил значение минеральной воды, имеющей специальное отношение к мужскому здоровью как к ключу в преодолении проблем здоровья не только болгар, но и всех гостей СПА-столицы Болгарии.

В состав делегации от Движения вошли: председатель правления Движения, председатель Совета ПО АРГО А. Б. Красильников, председатель регионального отделения Движения в Новосибирской области, заслуженный врач РФ, д.м.н., профессор А. И. Пальцев, первый вице-президент Движения, вице-президент Ассоциации заслуженных врачей С. Е. Осипов, заместитель председателя правления Движения, руководитель информационного отдела ПО АРГО М. Н. Суворова.

В 4 секциях конференции выступили: депутаты Государственной Думы РФ, Московской городской Думы, представители министерств здравоохранения России и Болгарии, министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ, Международной ассоциации бальнеологии и туризма «Сирона», альянса региональных СМИ России «АРС-ПРЕСС», представители «Женского конгресса», Межрегионального общественного Движения «За сбережение народа». Приветственное слово председателя прав-



Приветствие председателя правления Движения А.Б. Красильникова



Мэр г. Велинграда Иван Лебанов выступает перед участниками конференции



Выступление сопresidentа Движения С.И. Колесникова



Заместитель директора Всероссийского Института Физической культуры и спорта В.А. Гаркавенко принят в члены Движения, В.А. Гаркавенко, А.Б. Красильников, С.И. Колесников

ления Движения А. Б. Красильникова прозвучало на пленарном заседании конференции.

Участники научно-практической конференции ознакомились с опытом работы болгарских и российских ученых по вопросам сохранения мужского населения, способам лечения и профилактики заболеваний при помощи СПА.

На небольшой выставке достижений в области культуры здорового образа жизни: «Опыт России и Болгарии в сбережении народа. Долголетие как основа человеческого капитала и трудоспособных поколений» делегацией общественного Движения были представлены информационные материалы, два выпуска газеты «Здоровье и здоровый образ жизни» и переданы сувениры для участников конференции.

## Встреча в Болгарском Союзе Журналистов

7 декабря 2009 г. в Софии, в Болгарском Союзе Журналистов, в рамках конференции «Роль Болгарии и России в сбережении народа» состоялась встреча 12 главных редакторов российских региональных СМИ с руководителями агентств печати, корреспондентами печати, радио и телевидения Болгарии (в т. ч. с представителями Общества «Человечность», Пловдивского дома Русско-Болгарской Дружбы, Союза свободных журналистов Болгарии, Фонда «Помоги нуждающимся», Русского академического Союза Болгарии).

От журналистов России собравшихся приветствовала С. Б. Дубинская, исполнительный директор альянса руководителей региональных СМИ России «АРС-пресс».

Союзу болгарских журналистов исполнилось 15 лет, он объединяет в своих рядах 4680 членов. Генеральный секретарь Союза болгарских журналистов Снежана Тодорова от имени журналистов Болгарии приветствовала российскую делегацию и высказала надежду на сотрудничество в рамках профессиональной журналистской деятельности.

Заместитель председателя Правления Движения М. Н. Суворова, приветствуя собравшихся на международную встречу коллег-журналистов, заявила о готовности Общественного Движения «За сбережение народа» вести диалог об информационном сотрудничестве с журналистским сообществом и общественными организациями Болгарии по вопросам пропаганды здорового образа жизни, развития физкультуры и спорта, реализации социальных программ.



Делегаты конференции посетили новый комплекс бальнеолечения «Святой Спас»

В окрестностях Велинграда – маленький курорт Юндол на 1200 м над уровнем моря – одно из редких и уникальных мест в Европе, где проводится климатолечение, место для спортивных тренировок как болгарских, так и российских спортсменов



Водохранилище Батак – любимое место многих для рыбалки, прогулок на лодках, водных видов спорта





# Международные юношеские турниры «Приз Карелина» –

путевка в большой спорт и лучшая пропаганда здорового образа жизни

**9–11 октября 2009 г. в Новосибирске, в культурно-спортивном комплексе «Сибирь», состоялся 18-й Международный юношеский турнир «Приз Карелина», главными организаторами которого являются Фонд Карелина – один из учредителей Общественного движения «За сбережение народа» и, конечно же, сам Александр Александрович Карелин.**



На пресс-конференции: А. А. Карелин, В. А. Толоконский (губернатор Новосибирской области)

Международный турнир по греко-римской борьбе «Приз Карелина» является отборочным соревнованием на первенство мира и Европы среди кадетов и ежегодно собирает лучших борцов России и стран зарубежья. Судить юных спортсменов приезжают лучшие рефери из различных регионов страны. Соревнования такого уровня и зрелищности не только дают дорогу в большой спорт молодым борцам, но и пропагандируют занятия спортом как возможность воспитания характера, трудолюбия, силы воли, выносливости, патриотизма. Спорт – это альтернатива вредным привычкам, бессмысленному времяпрепровождению, хулиганству, преступности... Спорт – это, в первую очередь, здоровый образ жизни. И к нему приобщился каждый зритель, сидящий на трибунах многотысячного спортивного комплекса «Сибирь».

В нынешнем году праздник для молодых борцов привлек к себе еще больше внимания. В его преддверии в Новосибирске по инициативе департамента образования прошли «Дни здоровья и спорта» – для того, чтобы у школьников была возможность посетить состязания своих сверстников.

**Александр Александрович Карелин** – Герой России, трехкратный олимпийский чемпион, девятикратный чемпион мира, двенадцатикратный чемпион Европы, тринадцатикратный чемпион СССР и России, заслуженный мастер спорта, доктор педагогических наук, депутат Государственной Думы, сопresident общественного Движения «За сбережение народа». О воспитательном значении турнира А. Карелин говорит так: «Педагогический эффект здесь трехгранный: борцы видят, что их сверстники

выступают с замечательными творческими номерами. Артисты видят, что ребята-спортсмены хорошо борются. Те, кто пришли поболеть, понимают, что от их поддержки многое зависит. Все взаимосвязаны, все нужны друг другу, каждый вносит что-то свое! Такой турнир нужен, чтобы у человека не возникло ощущение, что он «стоит на перроне», а «поезд жизни» идет мимо. Небезразличие, устойчивая вера в себя как в хозяина своей жизни, своего положения в пространстве – вот что важно. Из этой веры и небезразличия рождается патриотизм. Для меня патриотизм – это право гордиться тем местом, где живешь: своим подъездом, двором, городом. Нужно объединить усилия, найти точку приложения. Любая, не только спортивная сфера может быть объектом таких совместных усилий. От каждого из нас зависит, как мы будем жить завтра».

**Сергей Николаевич Семка**, руководитель Департамента развития промышленности и предпринимательства Новосибирской области, президент Федерации спортивной борьбы Новосибирской области:

– Турнир – комплексное мероприятие, которое воспитывает многие качества. Это умение и бороться, и побеждать, и противостоять трудностям. А еще спорт не дает расслабиться и отвлекает подростков от наркотиков, алкоголя, курения. Это реальная пропаганда здорового образа жизни. Деятельность общественных движений в пропаганде очень важна, особенно когда инициатива таких движений исходит от народа, а не от властей. Фонд Карелина, Федерация спортивной Борьбы, Движение «За сбережение народа» – все это общественные организации, способные высказать мнение и донести его до масс. Изменение сознания – задача государственной важности. Для изменения сознания должна быть идея, вокруг которой общество объединится, вокруг которой крепнет государство. Сбережение народа – как раз такая идея».

Государству ставить задачи по изменению сознания народа, не опираясь на мнение общественности, достаточно сложно. Именно об этом сказал на

пресс-конференции, посвященной открытию турнира, губернатор Новосибирской области Виктор Толоконский: «Сегодня дефицит людей активных и заинтересованных. Если приходят с хорошими проектами, мы всегда находим ресурсы. Но пассивность населения задерживает процесс – ведь власти ничего не могут сделать, когда нет активной общественности. Нам нужно больше активных общественных движений!».



**Владимир Ладыженский**, чемпион мира по греко-римской борьбе среди ветеранов:

– Для детей участие в турнире такого уровня очень престижно, для зрителей – интересно. Детям важно, что они причастны к имени такого великого спортсмена, как Александр Карелин, что за них болеет такое количество народа. Я был на пяти чемпионатах мира, и ни разу не видел такого отношения, таких условий, такого оформления, как здесь. Турнир Карелина – это не только спортивное, это и культурное событие.

**Анна Богданова-Титовец**, олимпийская чемпионка по биатлону:

– В Новосибирске есть значимые турниры по нескольким видам спорта. Турнир Карелина – это маленькие олимпийские игры по греко-римской борьбе. Воспитательная функция такого мероприятия, как и спорта в целом, велика. Дети-спортсмены более организованы, серьезны, самостоятельны. Спорт учит профессиональному отношению ко всему – к учебе, к дисциплине.

Более 30 ребят стали медалистами 18-го Международного турнира «Приз Карелина». Председатель правления Общественного движения «За сбережение народа» Андрей Борисович Красильников каждому из них вручил подарок – набор оздоровительной продукции. Молодежь – наше будущее, поэтому здоровью молодого поколения, как физическому, так и духовному, Движение уделяет самое пристальное внимание.

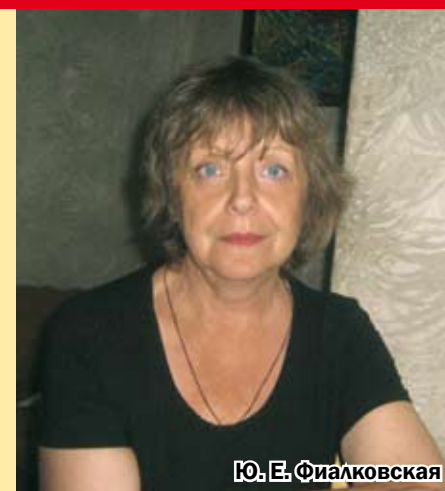
Петрова Ася, член пресс-клуба, г. Новосибирск





## Встречи после турнира

Турнир «Приз Карелина», собравший в этом году 221 участника из восьми стран мира, привлек внимание тысяч зрителей к греко-римской борьбе. Этому способствовала и возможность встречи с именитыми спортсменами – гостями турнира (не только борцами), чемпионами мира и победителями Олимпийских игр. Наш внештатный корреспондент – член пресс-клуба АРГО, врач-лектор высшей категории Ю. Е. Фиалковская – также не преминула воспользоваться возможностью договориться с именитыми спортсменами об интервью.



Ю. Е. Фиалковская

## Зачем АРГО абсолютно здоровым людям?

**А есть ли они сегодня вообще, эти здоровые люди? Или они уже в раю, где «... несть болезнь, несть печаль, несть воздыхание...»?** За здоровых людей нынче, наверное, можно принять спортсменов. Наша подборка материалов сегодня о них и про них.

С трудом преодолевая земное притяжение, я поднимаюсь на третий этаж Центра АРГО в Новосибирске. Без десяти два, а в два у меня встреча с известным спортсменом Владимиром Ладыженским. Сзади слышу стремительный бег, и меня – прыжками через три ступеньки – обгоняет человек. На мгновение вижу профиль – да ведь это он! Мне еще только предстоит познакомиться с ним. Я точно знаю, что он не легкоатлет, не бегун, а чемпион мира по греко-римской борьбе среди ветеранов, помощник депута-



В. И. Ладыженский

та Государственной думы А. А. Карелина. Его фото я в августе видела в новосибирской газете. Но там черты лица напряжены, кожа торса подозрительно бордовая, да и обстановка вокруг странная.

Оказывается, есть такой вид спорта – «спортивная сауна». Его придумали финны, большие любители париться. Но на соревнованиях сауна превращается в адское пекло, с разницей только в том, что ты можешь добровольно покинуть его. Представьте: температура +120 градусов, каждые полминуты на каменку выливается полковша воды, но спортсмен (именно спортсмен!) не имеет права вытирать пот, менять положение тела, вставать, ложиться. Руки должны спокойно лежать на коленях. Вставать, ложиться нельзя – сразу дисквалификация.

Пар обжигает при каждом вдохе, первые 10 минут соленый пот заливает глаза, а закрывать их тоже нельзя! Потом потовыделение прекращается, и человек находится на грани теплового удара.

Строгие судьи, которые наблюдают процесс через прозрачные стены сауны вместе со зрителями, дисквалифицируют и не засчитают победу, даже если ты всех пересидел. Надо выйти, как с дипломатического приема. Прямо из парилки ты должен дойти до душа, встать под холодные струи.

В спортивной сауне, как в любом виде спорта – или победил, или проиграл. Если победил, не жалко подгоревшей кожи, сожженной трахеи, спутанного на какое-то время сознания. Владимир рассказывает, что в этом году, впервые в 11-летней истории спортивной сауны среди женщин, победила русская, да еще и наша землячка, сибирячка Татьяна Архипенко, а финка, предыдущая чемпионка, сошла с дистанции. Владимир Ладыженский в соревнованиях среди мужчин стал бронзовым призером.

Как врач, я в ужасе от рассказанного спортсменом. **Но зачем, спрашиваю его я, во имя чего? Зачем нужен спорт, который калечит?! Нокаут в боксе: для одного – безусловная победа, а для другого – ушиб моз-**



га (в медицине). Нокдаун – хорошее сотрясение у пораженного. А сауна эта? Да простят меня финны, это же классическая ожоговая травма 1–2 степени с одновременным тепловым ударом. Ведь это очень рискованно, причитаю я. А Владимир, блестя глазами, перебивает меня: «Это для меня еще одно испытание характера, выдержки, силы воли!». «А Вы разве не уверены в себе, чтобы постоянно доказывать это?». «Уверен, конечно, но вот такой я человек!».

Он добился всего, сам: имеет дом, семью, славу, известность, почет. Он заслуженный работник физической культуры РФ, помощник А. А. Карелина. Горячий, темпераментный, великолепно сохранившийся в свои 60. На мой вопрос: «Вы когда-нибудь болели?» отвечает, смеясь: «Никогда! У меня феноменальное здоровье и потрясающий иммунитет. Только травм много было, и переломы, но я и тогда в больницу не ложился». Это видно, Владимиру Ладыженскому не дашь и 45. Я пристаю к нему: «Но как Вам это удается?». А он просто отвечает: «Очень люблю спорт. Гимнастику. Делаю ее с 14 лет. Обязательно пробежка 2–3 километра, обливания холодной водой и упражнения на позвоночник».

– А дальше будете в соревнованиях по спортивной сауне участвовать?

– Еще как! Я уже приглашен на чемпионат мира по спортивной сауне! Вот только немного обидно, – продолжает Владимир, – у финнов есть какая-то мазь или гель, который дают саунистам от ожогов, а нам ничего подобного не дают. Похоже, что ничего такого в нашей спортивной медицине и нет!

Я задумываюсь. Потому что знаю, какими ресурсами на сегодня располагает Новосибирская спортивная медицина. После ухода из жизни Земфиры Михайловны Гафаровой, главного специалиста ОВФД, наши спортсмены осиротели. Это она привозила из-за границы всевозможные чудодейственные препараты. Кальций в ампулах, который в один присест восстанавливал потери после соревнований, обезболивающие надолго мази, заморские коктейли с микро-, макроэлементами. Часто на свои жалкие врачебные копейки.

И тут мне на голову падает яблоко Ньютона – в смысле, в голову приходит одна хорошая мысль. Вот тут мне и пригодились частые визиты в региональный ожоговый центр, к доктору-комбустиологу Дмитрию Вегере. Тогда мы с ним испытывали противоожоговые свойства рициниола. И доказали возможность ускоренной реабилитации кожи после тяжелых ожогов, хорошие косметические и обезболивающие эффекты рициниолов. И еще я вспоминаю, что к тому времени в том же ожоговом центре уже была написана кандидатская диссертация по использованию АргоВасны при ожоговой травме. И я тут же радостно сообщаю об этом Владимиру Иннокентьевичу. Он приятно удивлен, как я понимаю, тем, что «...может собственных Платонов и быстрых разумом Невтонов Российская земля рождать!». Ну, а в нашем контексте – «земля АРГО рождать!». И я начинаю перечислять Владимиру Ладыженскому свойства продукции АРГО, полезной для него и его коллег по спортивным достижениям и травмам.

Время интервью подходит к концу. Переходим от слов – к делу. Я дарю Владимиру 10 пленок «Полимедэл» для его друзей, известных спортсменов – Ирины Минх, Леонида Ячменева – тренера нашей сборной по баскетболу и, конечно, для нашего великого земляка, Александра Карелина, и его тренера Виктора Михайловича Кузнецова. Показываю, как нужно использовать пленку, и вдруг Владимир говорит:

– А я, в принципе, знаю. На одном банкете демонстрировали. Только говорили, что через картонку надо. Я уже и попробовал на плече, очень неудобно с картонкой. А вот у меня друг есть с травмой копчика. Ему можно?

– Ему нужно! А вот ему картонка как раз пригодится, будет сидеть.

Даю в приложение 10 газет «Слово о полимедэле», где есть инструкция и условия акции на 2009-й год. Владимир интересуется: «А что, можно и деньги заработать, используя пленку?». И я уже готова предложить всем спортсменам отдельную акцию: «Полимедэл – в большой спорт!».

Кто знает, может быть, наша пленка поможет новым мировым рекордам? Я лично в этом уверена. И еще я уверена: если бы спортсмены поддерживали себя нашими БАД, им бы не нужны были допинги. Так давайте начнем!

## АРГО – спортсменам: саунистам и борцам

### От обезвоживания:

#### 0113 Растворимый напиток Литовит «Брусника»

Показан к применению, когда назначается специальный питьевой режим.

### От ожогов:

#### 0330 Флорента

Обладает противовоспалительными, ранозаживляющими, противоожоговыми свойствами.

#### 0372 Эплир

Эффективен в комплексной терапии ожогов.

#### 1104 Эмульсия Рициниол базовый

Имеет ярко выраженные регенерирующие свойства. Предотвращает образование грубых шрамов.

#### 1201, 1212 АргоВасна

Обладает возможностью образовывать тонкие защитные газопроницаемые покрытия на раны, стимулирует регенерационные процессы.

### Для регулирования и поддержания массы тела:

#### 0704 Набор «Рецепт успеха»

Предназначен для коррекции избыточного веса, нормализации липидного обмена.



#### 0201-0208 Нутрикон

Обогащение рациона питания комплексом витаминов группы В, С, токоферолов, микроэлементов, биофлавоноидов.

#### 0211 Коктейль Энергия

Является источником аминокислот, в том числе незаменимых. Способствует снижению массы тела.

#### 0210 Коктейль Грация

Восполняет недостаток белка, способствует формированию и увеличению объема мышечной массы.

#### 0518 Комплекс Кедровая сила «Спортивная» (см. стр.12)

### Для восстановления после травм и соревнований:

#### 0130 Литоспорт (клюква + свекла)

Для нормализации белкового обмена. При подготовке к соревнованиям, для снятия утомляемости и при частых стрессах.

#### 0114 Растворимый напиток Литовит «горький коктейль»

Рекомендован при синдроме хронической усталости.

#### 1701-1723 Аппликатор Ляпко (см. стр.13)

#### 3201 Полимедэл (см. стр.13)

# Анастасия

Когда я собиралась брать интервью у Анастасии Глухих, знала, что она чемпионка по плаванию. Энергичный голос по телефону звучал дружелюбно. Я заверила Анастасию, что отниму у нее не более 30 минут. В холле Центрального офиса АРГО меня ждала высокая, очень стройная девушка с ярким румянцем и голубыми глазами.

На сегодняшний день Анастасия Глухих является: заслуженным мастером спорта, многократной чемпионкой и рекордсменкой мира, Европы и России; победительницей Всемирных игр 2001 и 2005 гг. по плаванию в ластах; победительницей этапов Кубка мира в 2006 г.; лучшей спортсменкой Европы по плаванию в ластах 2005–2006 гг., да еще и председателем Новосибирского регионального отделения Всероссийского добровольного общества «Спортивная Россия»! Только в 2005 г. Настя получила более 20 золотых медалей, а вообще их у нее – море.



Настя – спринтер и плавает на короткие дистанции 50 и 100 метров. Ее рекорд на дистанции 50 метров – 16.09 секунд! Что может успеть сделать обычный человек за 16 секунд? Разве что причесться.

– «Ты стремительная торпеда?», спрашиваю я. – Настя молча улыбается.

– Как начинался твой путь в чемпионы? – Задаю я свой второй вопрос.

Начиналось все просто. Жили возле бассейна, и мама отвела туда семилетнюю Настю. С тех пор – уже 17 лет – она полностью отдает себя спорту.

– Второй стандартный вопрос: «Так что же для

тебя спорт – слава, здоровье, удовольствие или деньги?».

Анастасия задумывается, и в разговоре возникает пауза.

– А знаете, вначале это было просто удовольствие – все дети, наверное, любят барахтаться в воде. Потом это превратилось в хобби. Позже началась работа – тренировки, соревнования. Первые победы. И я поняла, что для меня очень важно быть первой.

– Когда же и как ты отдыхаешь, Анастасия? – Интересуюсь я. – Тоже где-нибудь плаваешь? Наверное, дайвингом занимаешься?

– Нет, – смеется Настя, – на отдыхе я не плаваю, предпочитаю другие виды активного отдыха. В этом году я побывала на Алтае. Сплавились по Катунь, ходили в конные походы, но каждое утро я не забывала делать зарядку. Мне на Алтае очень понравилось, а в Европе я уже везде была!

Настя сидит напротив меня в уютном кафе Центра АРГО в Новосибирске, с интересом разглядывает стенд с многочисленными подарками Компании от аргонатов. Вижу, что ей стенд нравится, и поясняю, что наша АРГО – тоже знаменитость и, можно сказать, чемпион России в многолетнем марафоне разных сетевых команд. Рассуждаю вслух, что чемпионы, спортсмены и просто здоровые, непьющие люди – это не только генофонд нации. Это, можно сказать, её последняя надежда. Но! И я высказываю крамольную мысль, что спортсмены, которые занимаются спортом ради Славы, уже не могут быть теми абсолютно здоровыми людьми, которыми они начинали путь. Слишком высоки нагрузки, слишком велик риск травмы и сам травматизм, слишком много стрессов». И неизвестно, что чаще репортеры показывают крупным планом: слезы разочарования и крушения надежд, ярость, отчаяние – или всепоглощающую радость победы.

Окончание на стр. 16 ►►

## АРГО – пловцам

### От тонзиллитов и простуд:

#### 0330 Флорента (см. стр. 6)

Рекомендуется для профилактики и усиления эффекта медикаментозной терапии: инфекционных заболеваний полости рта, носоглотки, верхних дыхательных путей и легких...

#### 0372 Масло Эплир (см. стр. 6)

Эффективно в комплексной терапии ЛОР-заболеваний.

#### 1401 Бальзам «Хвойный дар»

Биорегулирующее, антибактериальное, фунгицидное, противовоспалительное средство.

#### 0220-0219 Сироп «Сбитень»

Согревает, снимает стресс, защищает от инфекций, благодаря эфирным маслам.

#### 1211 Концентрированная косметическая сыворотка Аргоника

Главный действующий агент – комплекс серебра – является природным антибиотиком.

#### 0113 Растворимый напиток Литовит «Брусника» (см. стр. 6)

### Для повышения стрессоустойчивости:

#### 0114 Растворимый напиток Литовит «горький коктейль» (см. стр. 6)

#### 0325 Тонизид

Увеличивает умственную и физическую работоспособность, обладает стресс-протективным действием.

#### 0812 Коллоидный фитокомплекс «Ментал комфорт»

Способствует укреплению нервной системы и антистрессовой защите организма.

#### 0708 Кардиолептин

Нормализует сердечный ритм, обладает успокаивающим действием.

### Витаминно-белковые продукты для восполнения энергии после тренировок:

#### 0209 Батончик «Успех» (см. стр.9)

#### 0210 Коктейль «Грация» (см. стр. 6)

#### 0211 Коктейль «Энергия» (см. стр. 6)

#### 0518 Комплекс «Кедровая сила» (см. стр.12)

### Для удаления хлора с кожи:

#### 1605 Фильтр-насадка АРГО-душ

### Стиральные машинки, которые удобно брать «на сборы»

#### 2103 Устройство стирающее ультразвуковое «Дюна»



#### 0199 Устройство стирающее ультразвуковое «Факт»

Потребляемая мощность 15-20 Вт, масса 0,15-0,3 кг.



# ОДИН В ПОЛЕ ВОИН

## Владимир Ефремов в борьбе за здоровый позвоночник

**С Володей мы познакомились не на турнире «Приз Карелина», но поскольку его цель – оздоровить как можно больше людей, да и к спорту мой герой тоже имеет отношение, мне интересен и он сам, и его мнение о БАДах в контексте «спорт и БАДы».**



В. Ефремов

Володе Ефремову на вид лет 30. Хороший цвет лица, великолепная осанка, спокойный и ясный взгляд. Один в поле не воин – гласит поговорка, но ему удалось то, что под силу какому-нибудь серьезному функционеру. В Казахстане по указу Назарбаева по субботам люди делают зарядку на улицах, возле своих домов, там, где их застанет музыка. И это не муштра, а забота о своем народе. Так и Володя заботится о своем народе. Многие новосибирцы знают, что по средам в Центральном сквере у фонтана можно наблюдать за группой людей, старательно выполняющих упражнения на ковриках, принесенных с собой из дома. Есть среди них и молодые люди. Кто они,

и кто их вдохновитель? Вдохновитель как раз наш герой. Пять лет назад он начал это движение за здоровый позвоночник. И не с обивания порогов, мол, нужен спортзал, а прямо с дела. Первый раз в сквер пришло человек 20, а занималось только 5, остальные 15 «глазели». Второй раз пришло чуть больше. Володя просто работал, и потихоньку молва о нем помогла создать стабильную группу в 50 человек. Сегодня они занимаются и зимой. Когда холодно – в помещении. Денег Володя за свой тренерский труд не берет, только 20-30 рублей в месяц за аренду зала. Постоянно занимаясь в группе, физкультурники получают очень хорошие результаты.

Люди с межпозвоночными грыжами, остеохондрозами постепенно распрямляются, но что интересно, еще и молодеют. И это не потому, что ушел хронический болевой синдром, говорит Володя. Эти особые эффекты идут тоже от позвоночника. Он давно увлекается теориями молодости и долголетия и считает, что разгадка – именно в позвоночнике, гибком, здоровом, не стареющем. Позвоночник – это ножны, в который вложен меч – Дух. Я знаю эту теорию, но знаю, что её приверженцев не так много. Володя – сам Организатор, Вдохновитель и Исполнитель. Он не пьет вообще и не курит... Володя, можно сказать, аскет. Живет скромно. Денег за свою методику не берет, она просто расходуется по рукам. Его знают в Горздраве, Облздраве, на кафедре физвоспитания и восстановительной медицины НГМА. Да вот только не берут на вооружение его умение официальные медики. Володя – больше самоучка, только совсем недавно он закончил сестринское отделение медучилища и поступил в Новосибирскую государственную медицинскую академию (НГМА).

В свои 43(!) года он готов нести свои знания дальше. Он верит если не в бессмертие, то в возможность жить 100 и 150 лет. В ответ на вопрос: «Сколько собираешься жить, Володя?». «Сто, – ответил он и после небольшой паузы добавил, – или 150. Главное – не дряхлеть. Надо, чтобы 90-летний человек выглядел на 50 и чувствовал себя так же».

Откуда же пришла информация, которая помогла Володе создать методику, по которой он ведет свои занятия? Как утверждает он сам, от наблюдений за животными, в том числе и своими – кошкой и собакой. Не один Володя, многие подмечают, что собака и кошка «тянутся», распла-



Занятия с группой



## Любимые БАД АРГО пропагандиста зарядки



### 0103, 0104, 0126 Литовит-М

Оказывает общеукрепляющее действие. Используется в комплексных мероприятиях – для восстановления после переломов.

### 0323 Простадонт

Улучшает кровоснабжение внутренних органов, препятствует образованию мочевого камня, способствует сохранению потенции в пожилом возрасте.



### 1701-1723 Аппликатор Ляпко (см. стр. 13)

### 3201 Полимедэл (см. стр. 13)

стываются по земле, встряхиваются и особенно гибко передвигаются. Это потому, что сила воздействия на позвоночник идет только в продольном направлении, позвоночник не перекручивается. В основу упражнений своей методики он положил именно эти наблюдения. И он знает, что физически упражнения способны избавить пациента и от позвоночных грыж, и от остеохондроза, и от сколиоза. Володя очень хорошо это объясняет. «Вот диск вышел из гнезда. Почему? Из-за перегрузок, рывков. Как его поставить на место – с помощью мышц. Ведь мышцы прикрепляются к каждому позвонку сухожилиями, как веревочками. Делаем специальные упражнения для этих мышц и веревочки так раздвигают позвонки, что диск, как мячик становится на свое место». Здесь хорошо помогают мои упражнения со стульями. В своей методике «постановки на место» Володя использует и резину, причем не профессиональный эспандер, а бинт Мартенса, который применяется при спортивной травме, а также гантели.

Еще методика Владимира Ефремова помогает улучшить зрение до 1,5 диоптрий в «+» и «-» (благодаря улучшению состояния шейного отдела), решить мужские проблемы (это упражнения на пояснично-крестцовом отделе позвоночника). Смеется: «Проверено на себе!».

Володя не ищет славы, он просто работает. Со смехом рассказывает, что «недавно позвонил друг – скорее включай телевизор – тебя в Евроньюс показывают! А я и не знал». Много ездит по городам, договаривается о таких групповых занятиях на воздухе. Уже положено начало в Бердске, в Томске, в Омске, в Куйбышеве и Барабинске. Володя собирается и в столицу.

Недавно Володя научился играть на пианино «К Элизе» Бетховена. Я поражаюсь: «Кто же Вам ноты показал?» «А я сам, теперь мечтаю купить пианино». Еще узнаю, что у Владимира способности к языкам. В круг его интересов входят: английский, немецкий и... арабский. Мне очень интересно с ним разговаривать. Он настоящий, редкий по нашим временам сангвиник. Охотно отвечает на любые вопросы, не жеманится, не гордится. **Володя аргонвт с пятилетним стажем, больше всего из продукции любит простадонт, аппликатор Ляпко, полимедэл и литовиты.**

В завершение приведу некоторые из любимых высказываний моего героя:

«Бабушки сидят на лавочке, все остальные – девушки»;

«Главное не деньги, а здоровье»;

«Проживу, сколько Бог даст, но в молодом теле»;

«Я ем, только чтобы жить, а не наоборот».

Предпочтения в еде соответствующие: тушеная капуста, ботвинья, отварное мясо. В творог добавляет литовит, говорит, чтобы кальций лучше усваивался; минимум колбасы, и то за компанию с собакой. Но теперь собака – ротвейлер – умерла, так и вообще от колбасы отказался. Спрашиваю – хотите новую собаку? Володя смеется: «Лучше жену». Я подхватываю тему и задаю обычный для интервьюера вопрос об идеале женщины. Володя отвечает сразу: «Ласковая и нежная, но спортивная и предпочитающая всему здоровый образ жизни, но таких мало».

На мой вопрос об отношении к религии он отвечает: «Все религии хороши».

Но его религия – здоровый образ жизни. Его храмы – городские парки и скверы. В своем стремлении помочь как можно большему количеству людей иметь здоровый позвоночник он похож на миссионера. «Если веришь в свое дело, то готов быть и одним в поле воином, – уверен Владимир, – главное, каждый день делать для этого что-то, а результат придет».



# Нужны ли БАД спортсменам, или Разговор со спортивным врачом

Никогда не слышала, чтобы врача называли звездой. Можно услышать – светило. Но это только про корифеев.

**Ирина Вячеславовна Гувакова** – и звезда, и солнце одновременно. Звезда, как спортивный врач и солнечный человек. С каким энтузиазмом она рассказывала о спортивной медицине, которая требует не только хороших общих медицинских знаний, но и знания специфических особых нюансов, присутствующих только этой области. Спортивная медицина – это не только и не столько фармакология, в том числе допинги. Это биомеханика, режимы тренировок, это системы селекции, это культура тренеров и врачей, которые только в паре могут вывести спортсмена на высокий уровень. И, подтверждая мои мысли, Ирина Вячеславовна говорит: «Спорт высших достижений не тождественен здоровью. Мало того, что у элитных спортсменов по 3-4 диагноза, у каждого возникают специфические состояния и синдромы, вызванные экстремальными нагрузками. И с этими состояниями может справиться только знающий спортивный врач. А их очень мало, т. к. как мало кафедр для их подготовки.

Ирина Вячеславовна Гувакова заведует медико-биологическим отделением Регионального центра спортивной подготовки (ранее – Школа Высшего спортивного мастерства). Еще с тех пор, когда великий Сан Саныч (Александр Карелин) был просто Сашей. И она с гордостью показывает мне оснащение центра. И книги единственного автора, посвященные этой необъятной теме – Макаровой Г. А.

Пополняю свой блокнот записями, в котором уже есть ответы на мои вопросы наших замечательных земляков, чемпионов: В. А. Ладыженского (греко-римская борьба, финская сауна), Анастасии Глухих (спринт с ластами) и физкультурника-энтузиаста – аргонанта Владимира Ефремова. Что я хотела узнать о них и от них? Как они побеждают, как поддерживают здоровье, как относятся к БАД. Но расставить точки над «и» в этих вопросах может только профессионал, спортивный врач. Человек, в руках которого находится здоровье спортсмена, а значит, его карьера и будущее. Лично у меня сложилось мнение, переросшее в уверенность, что БАД спортсменам нужны более, чем кому-либо, особенно чемпионам, или, как их называют, элитным спортсменам. И еще я уверена, что



И. В. Гувакова

проблема допингов в большом спорте возникла не на пустом месте. И думаю, смогу это доказать, но в следующем выпуске газеты, в материале, который хотела бы назвать «Так допинги – или БАД?!» Пока достаточно только одной цитаты из интервью, взятого у Николая Дурманова, главы антидопинговой инспекции Олимпийского комитета России Виктором Измайловым для «Политического журнала»:

– «Спортивная медицина – это огромная спортивная инфраструктура, при которой миллионы детей вовлекались в спорт. Миллионы! Плюс детские спартакиады, огромное количество детско-юношеских школ... Это и было главной причиной наших побед, а вовсе не какие-то там таинственные полувоенные, полукосмические, полужагэбэшные допинги. Сейчас речь идет о фабриках по убиванию наших детей».

**– «Убивание детей» — это фигура речи, или вы хотите сказать, что допинг дают в детских спортивных школах?**

– И в детских спортшколах, и потом, когда они попадут в большой спорт...

**– Еще раз — в школах детям дают допинг? В России?**

– Еще как дают! И это беда не только нашей страны. Поэтому я и говорю, что вопрос борьбы с допингом — это вопрос национальной безопасности».

«Политический журнал» № 13 (16)  
от 12 апреля 2004 г.

В переводе с английского «to dope» обозначает принимать наркотики, а наркотики – это все, что вызывает привыкание, или болезненное пристрастие. Любой допинг, даже такой невинный и раскрученный, как кофе – это ввод в организм того, чего ему не хватает. Но вот какая штука – не хватает микроэлементов или витаминов, а мы об этом даже не догадываемся до поры до времени. Но когда иссякла энергия, мышцы отказываются работать, духа не хватает, а рекорд «вынь, да положь» – большой вопрос, а не обратиться ли к допингу. Некоторые спортсмены уклончиво говорят: «Да, допинг порой ка-

жется выходом. Это как глоток кислорода, когда ты задыхаешься. Но игра не стоит свеч, поймают – дисквалификация на 2 года. А за анаболики – на 4 года. А это лишение права тренироваться в залах, запрет на участие в любых соревнованиях, позор».

Немногих возвращают в спорт. За два года проще вырастить чемпиона, чем реабилитировать. А поймать на допинге очень просто. Существует жесткая, если не жестокая система антидопингового контроля. Есть и карательный орган – ВАДА – Всемирная антидопинговая ассоциация, или Всемирное антидопинговое агентство. Антидопинговые комиссары приходят без предупреждения в любое время и место.

Существует черный список того, что является ТАБУ и называется сегодня допингом. Сюда, естественно, входят и наркотики, и некоторые стимуляторы

центральной нервной системы, и многие хорошие и нужные лекарственные препараты, а также препараты-маскировщики, которые вымывают допинг из организма или «стирают» его следы в моче. Например, ни в чем не повинные мочегонные, почти все растворы для капельниц и т.д. И это у неспециалиста вызывает удивление и протест. Такое же удивление вызывает официальный «Список разрешенных к применению препаратов». БАД в нем практически отсутствуют! В кондуйте наличествует только два БАД, разрешенные и аттестованные лабораторией при ВАДА. Но в Новосибирск они поступают крайне редко.

Тогда пришлось обратиться к другу. Именно пришлось, потому что

официального документа, разрешающего применение БАД у спортсменов, нет! Здесь имеет место быть принцип – «все, что не запрещено, то разрешено». Под свою ответственность.

И БАД – ох, как нужны! И ребятишкам, в том числе. Ирина показывает мне глянцевые каталоги иностранных фирм – производителей спортивных БАД (официальное название – «БАД для спортивного питания»).

Я ревную:

**– А что, наши «аргонавтские» БАД хуже?**

– Не хуже, нет. То, с чем меня знакомили (выясняется, что 3-4 года назад у Ирины была встреча с Г. Г. Егизаряном, изготовителем нутриконов, генеральным директором ООО «НИИ ЛОПи НТ»), как раз понравилось. Батончики «Успех» особенно вкусные. **И ваша продукция действительно необходима будущим чемпионам.** Ведь подростки очень часто сходят с дистанции из-за срыва адаптации. **Дефицит витаминов и микроэлементов никакой пищей не покроется.** Так после тренировок для восполнения энергии им в разы полезнее будет не чупа-чупс грызть, а батончики жевать»...

Я благодарю Ирину Вячеславовну за беседу и выражаю уверенность, что теперь она более обстоятельно познакомится с продукцией АРГО и ее свойствами, полезными для спортсменов.

Еще в 30-х годах прошлого века народный комиссар здравоохранения Семашко выдвинул девиз: «Будущее принадлежит медицине профилактической». И, может быть, только сегодня этот девиз обретает материальное воплощение. Движение «За сбережение народа», начатое нашей Компанией АРГО, поддерживается не просто врачами, а «Ассоциацией заслуженных врачей России». Теперь дело за вами, дорогие аргонаты! Успехов и, как говорится, «Per aspera ad astra!» – «Через тернии – к звездам!».

Беседовала Ю. Е. Фиалковская,  
научный консультант ООО «Элмет»,  
член пресс-клуба АРГО,  
г. Новосибирск

## Будущим чемпионам

**0209 Батончик «Успех»**  
Восполнение дефицита пищевых волокон, микро- и макроэлементов, аминокислот, жирных кислот, углеводов.

# Здоровье – награда за мудрость

**Я буду сражаться за человека, ибо в мире так много людей, которым никто не помог пробудиться.**

*Антуан де Сент-Экзюпери*

Богата Ставропольская земля талантами, а кузницей чемпионов мира по акробатике является город Ставрополь.

**Василий Александрович Скакун** – заслуженный мастер спорта СССР, первый чемпион мира по акробатике, почетный гражданин г. Ставрополя и Светлограда.



В.А. Скакун

С детства Василий увлекался различными видами спорта, но пленен был акробатикой, и с 1965 г. стал участвовать в чемпионатах Советского Союза. Пять раз завоевывал Кубок СССР. Первый чемпионат мира по акробатике в 1974 г. стал «звездным» для Василия Александровича. Золотая медаль Чемпиона Мира напоминает о тех славных днях. Он по праву носит высокое звание «Заслуженный Мастер спорта СССР». Как участник и, в дальнейшем, наставник, побывал во многих странах мира.

В. А. Скакун подготовил 16 чемпионов мира, получил звание «Заслуженный тренер СССР и России», защитил кандидатскую диссертацию и является членом Европейской ассоциации гимнастики.

И вот – интервью с человеком, который отвечает всем требованиям Межрегионального общественного движения «За сбережение народа».

**В** – Высокая нравственность

**Е** – Единство

**Д** – Движение

**И** – Индивидуальность

**ВЕДИ** к здоровью! – Это кредо Василия Скакуна.



**Л.Ф. – Здоровый образ жизни: что это значит для Вас?**

В.А. – С возрастом приходит осознание, КТО ТЫ, и зачем пришел на эту землю. Понимаешь значение воды, пищи, физического и духовного развития для организма человека. Я сам занимаюсь йогой уже 12 лет, испытал на себе различные способы оздоровления. Для меня главное – прожить с максимальной отдачей того, чем наградила меня природа.

**Л.Ф. – «Академии здорового образа жизни» Василия Скакуна исполняется 8 лет. Как пришла идея создать ее?**

В.А. – Однажды пригласили меня на встречу с группой пенсионеров, которые хотели оздоровиться. всю жизнь, работая со спортсменами и видя результаты, я получал внутреннее удовлетворение, поэтому решил помочь и этой категории людей. Сейчас в нашем спортзале, где тренируются акробаты (он же является кузницей чемпионов мира), три раза в неделю собираются люди разных возрастов с детьми, внуками. 700 человек получили волшебный шанс – Познать Себя. Многие поправили здоровье, нашли себе друзей, единомышленников. Занятия проводятся бесплатно, на общественных началах. У нас есть свой хор, студия рисунка «Созерцание», детская йога, занятия восточными танцами. Есть категория людей, которым показано заниматься соматической гимнастикой. Любители путешествовать отдыхают на море и в горах, в чудесных оздоровительных местах Кав.-Мин. группы, на термальных источниках. Они обрели второе дыхание, идут по жизни С УЛЫБКОЙ! Всех нас объединяет большой уютный ДОМ. В нем всегда можно получить поддержку и ответы на любые вопросы.

**Л.Ф. – В Вашем арсенале – уже 4 книги, много просветительских статей: о здоровье,**



Автор статьи рассказывает о Движении

**духовности, нравственности. Газета «Вечерний Ставрополь» еженедельно печатает их в рубрике «Грани возможного». Где Вы берете темы, и что Вас вдохновляет?**

В.А. – Темы беру из жизни. На йоге во время медитации рождается направление, оно приходит из внешней среды. Люди задают вопросы, и ты чувствуешь, что тебе это тоже интересно. Статья рождается, выносим на обсуждение в зал, а после одобрения ее печатают в газете.

**Л.Ф. – Ваша статья «Ваше тело просит воды» всколыхнуло многих. Люди стали более ответственно относиться к своему здоровью, и с прилавков книжных магазинов города исчезли книги Ф. Батмангхелиджа. Я вижу, что многие аргonautы занимаются у Вас. Они-то хорошо знают, какая вода выходит из-под фильтров АРГО – качественная, вкусная – и с удовольствием пьют ежедневно до 1,5–2 литров.**

**Доброжелательный настрой в доме, слова, мыслеобразы, музыка – все это влияет на кристаллы воды (человек на 70 % состоит из воды), и тогда мы оздоравливаем себя, своих близких и окружающих нас людей.**

В.А. – Я поддерживаю Движение «За сбережение народа». Наш спортивный зал – это Территория здорового образа жизни. Все такие движения, они как ручейки стекаются в одну Большую реку. Давайте любить друг друга и нести Добро людям!

**Л.Ф. – Какая мечта детства стала явью?**

В.А. – С детства хотел быть тренером. Школа акробатики – этим занимаюсь 45 лет. Это Жизнь в жизни. Вся семья работает здесь и поддерживает меня. Мои воспитанники не курят и не приемлют алкоголь. С возрастом понимаешь, что самая важная и плодотворная жизнь – как раз эти восемь лет.

**Л.Ф. – Василий Александрович, Вы являетесь депутатом Думы города Ставрополя. Чем приходится заниматься?**

В.А. – Я состою в комитете Социального блока. Помогаю в ремонте дорог, в устройстве детей в детские учреждения, в обустройстве спортивных площадок для детей и подростков и, конечно, в проведении различных спортивных мероприятий. Решать многие вопросы мне помогает мой авторитет.

## Постскриптум

*Мы с Василием Александровичем – люди одного поколения. Я занималась легкой атлетикой, но своих чемпионов мира по акробатике мы уже тогда знали. И поэтому, встретившись через много лет, занимаясь в зале и общаясь на совместных оздоровительных забегах в зеленой части города, я вижу, какой Василий Александрович разносторонний человек. Он знает и цитирует многих поэтов и писателей, любит саксофон, с удовольствием слушает блюзы. Но самое главное – любит Жизнь и Людей!*

*В декабре состоится презентация пятой книги В. А. Скакуна – «Как важно вовремя успеть».*

*Закончить репортаж я хочу словами поэтессы С. Хисамутдиновой. Ее стихи часто цитирует Василий Александрович.*

Рождение дня – какое это счастье!  
Проснуться и рассвет в себя вдохнуть,  
Сказать всему живому: здравствуй! –  
И в новый день с улыбкой заглянуть.

*Федорюк Людмила,  
Директор-Президент,  
член пресс-клуба АРГО, г. Ставрополь*

## Для всех

### 1601 Фильтр АРГО

Качественная питьевая вода – основа здоровья.



# Победа над возрастом

## Спортивные достижения Пикало Юрия занесены в Российскую «Книгу рекордов и достижений»

– Юрий, Вы в четвертый раз стали абсолютным победителем ежегодного турнира «Алтай богатырский». Что это за соревнования – по силе и силовой выносливости? И что означает звание «абсолютный победитель турнира»?

– Организовал турнир мой друг, обладатель черного пояса по каратэ, фанат спорта Сергей Сергеевич Кузнецов; он придумал такие соревнования для спортсменов, чтобы выявить их универсальность. 15 видов упражнений, которые выполняются именно со своим весом. Если это толчок штанги, то штанга – веса спортсмена, если жим – то же самое. Подтягивание, отжимание, прыжок в длину – т. е. 15 упражнений, которые применяются в подготовке спортсменов к соревнованиям во всех видах спорта. Такие вот уникальные соревнования.



С председателем Международного агентства рекордов и достижений. «Рекорды зафиксированы!»

В дальнейшем думаем сделать этот турнир российским. Но это вопрос времени. Атмосфера таких соревнований очень интересная, ведь встречаются профессионалы различных возрастов, разных весовых категорий и из разных видов спорта.

Абсолютный победитель – это самый универсальный участник турнира, он определяется по наибольшему количеству занятых первых мест. В одном турнире я был, извините за скромность, сильнейшим в четырех номинациях, в трех – по трем видам, притом я не спортсмен-профессионал (называю себя физкультурником). Самым молодым участником этого турнира был 16-летний парень, а мне присудили победу еще и в номинации «самый возрастной участник турнира» (мне 46 лет).

– В каких номинациях и с какими показателями Вы стали победителем на этот раз?

– В номинациях: «подтягивание на двух руках» (45 раз), «вис на одной руке на перекладине» (62 сек), «подъем с переворотом» (40 раз). И поскольку я победил в трех видах соревнований, признан самым универсальным участником турнира.

– Вы называете себя просто физкультурником, и, тем не менее, Ваши спортивные достижения занесены в «Книги рекордов и достижений» – аналоги «Книги рекордов Гиннеса».

– Десять лет назад, это была региональная книга рекордов, мой показатель был: 100 подтягиваний за 9 минут 23 секунды. В этом году, через два дня после соревнований «Алтай богатырский», я установил два рекорда, информация о них занесена в Российскую «Книгу рекордов и достижений» и направлена во всемирное издание «Книга рекордов Гиннеса». Это 100 подтягиваний за минимальное количество времени. Мне удалось подтянуться сто раз за 5 минут 41 секунду. И в «получасовом марафоне», есть такая номинация, я подтянулся 329 раз.

– Как Вы тренируетесь, и как питаетесь перед турниром?

Независимо от близости соревнований, первое, что делаю по утрам – качаю пресс: три подхода по 200 раз. За месяц перед соревнованиями я включил в свой пищевой рацион разнообразные БАД АРГО.

## Джентльменский набор рекордсмена

0103, 0104, 0126 Литовит-М (см. стр. 8)

0211 Коктейль Энергия (см. стр.6)

0213 Фито-чай «Оздоровительный»

Мягко стимулирует иммунитет.

0212 Пектолакт

Обладает: сорбционным, детоксикационным, бифидогенным, антиоксидантным, иммунокорригирующим свойствами.



0518 Комплекс Кедровая сила «Спортивная» (см. стр.12)

0603 Бальзам «Казанова» для мужчин

Обладает тонизирующим, бодрящим эффектами.

0801 Коллоидная фитоформула «Анти-оксидант»

Очищает клетки организма, кровь, лимфу от токсичных свободных радикалов – повышает уровень здоровья, продлевает молодость.

0808 Коллоидная фитоформула «Брейн бустер»

Для повышения умственной и физической работоспособности.

0807 Коллоидная фитоформула «Артро-комплекс» (см. стр.13)

0810 Коллоидная фитоформула «Бьюти Нэчурал»

Регулирует работу внутренних органов и систем.

0803 Коллоидная фитоформула «Кардио саппорт»

Снижает опасность возникновения сердечно-сосудистого заболевания.



1022 Крем-бальзам «Артро-хвоя»

Улучшает кровообращение в болезненном участке, усиливает обменные процессы в клетках, выводит продукты метаболизма.

2301, 23023 Зубные пасты «Аргодент Море» и «Аргодент Хвоя»

Удаляют зубной налет, уменьшают кровоточивость десен, обеспечивают стойкий гигиенический эффект.





После того, как почищу зубы пастой «Аргодент море» или «Аргодент хвоя», выпиваю медленно стакан воды, потом принимаю «Пектолакт». На завтрак делаю коктейль из трех ингредиентов: «Флавиграночанка», «Кедровая сила», коктейль «Энергия». Засыпаю в стакан по 3–4 чайные ложки, разбавляю

водой после очистки фильтром АРГО. Всем рекомендую – и полезно, и вкусно.

В последний месяц перед соревнованиями тренировался ежедневно: день – атлетическая тренировка (1–1,5 часа бегал в лесу или парке), день – силовая тренировка (перекладина, брусья). В это время пил в день пять коллоидных продуктов – «Кардио Саппорт» для сердца, «Брейн Бустер» для улучшения мозгового кровообращения, «АнгиОмега Комплекс», АртроКомплекс – коллоидный раствор для суставов, и «Бьюти Нэчурал» – хотя он и считается женским продуктом, но укрепляет связки, что для спортсменов очень важно. На ночь принимал «Литовит-М», чтобы вывести из организма токсины. А также в первой половине дня в наш «Оздоровительный» чай добавлял сироп «Казанова», он помогает восстанавливаться после физических нагрузок. Мышцы после тренировок смазывал кремами «Артро-хвоя» или «Арктика».

**– Как к Вам пришло решение вести здоровый образ жизни, и насколько давно?**

– Курить я бросил в седьмом классе, употреблять спиртное – в 20 лет. Толкнула меня на это встреча с моей любимой учительницей физкультуры Ушаковой Натальей Борисовной в городе Рубцовске. В восьмом классе влюбился в нее, и чтобы понравиться ей, стал тренироваться. Потребность тренироваться переросла в привычку. Раньше тренировался, чтобы понравиться учительнице, теперь – для себя. И уже соревнуюсь сам с собой – можно сказать, со своим возрастом.

**– Соревноваться с возрастом получается успешно?**

– Свои результаты десятилетней давности вспоминаю с улыбкой, хотя они были внесены в книгу

рекордов Гиннеса Алтайского края – это подтягивание 100 раз за минимальное время, отжимание от брусьев (70 раз) и выход с силой (толчок штанги, равной собственному весу, от груди вверх – 24 раза).

**– Каково отношение к спорту у Ваших детей?**

– Дочь была чемпионкой России по кикбоксингу, бронзовым призером чемпионата России по гандболу среди девушек. Играла в команде суперлиги за Екатеринбург. Сейчас работает тренером в фитнес-клубе. Сын 7 лет занимался спортивно-бальными танцами, был чемпионом Алтайского края по танцам, потом занимался плаванием, а сейчас играет в водное поло, тренируется.

**– Что бы Вы пожелали молодежи?**

– Спорт – это сила, а спирт – могила (смеется). Молодежи желаю, как говорится в пословице, беречь здоровье смолоду, отказаться от вредных привычек – курения, приема алкоголя... Естественно, никогда не принимать наркотики. И вести здоровый образ жизни. Это в молодости кажется, что здоровья – вагон и маленькая тележка, а с годами человек понимает, что здоровье – одна из самых больших ценностей, которые у него есть. Поэтому здоровье надо беречь, действительно, смолоду. А спорт – достойная альтернатива вредным привычкам. После хорошей тренировки кайфа – немерено, ведь эндорфины – гормоны хорошего настроения – вырабатываются при физических нагрузках естественным образом! А уж когда победишь в соревнованиях... Вряд ли с этими ощущениями что-то может сравниться!

Беседовала Е. В. Писарева,  
редактор Информационного отдела,  
г. Москва

## «Кедровая сила» – в большой спорт!

**Не секрет, что профессиональный спорт уже давно немыслим без современных технологий физической и психологической подготовки спортсменов. Одним из важнейших условий достижения успеха на соревнованиях является правильная стратегия питания.**

«Для того чтобы достичь успеха в спорте, нужно применять то, чего нет у других, – делится опытом двукратный чемпион России по боксу, директор школы олимпийского резерва Сергей Татевосян, – «Кедровая сила «Спортивная» – это вещь, которая помогает спортсмену восстановиться, почувствовать



Перспективный боксер Евгений Шараев. В его программу подготовки входит «Кедровая сила»



силу, свежесть, заряд! С тех пор, как мы включили «Кедровую силу «Спортивную» в питание наших ребят, результаты значительно выросли». Об этом говорят престижные призовые места на международных турнирах по боксу, которые заняли воспитанники С. Татевосяна, сочетая тренировки с регулярным приемом «Кедровой силы «Спортивной». Сам тренер говорит: «Главный результат – это когда парень, пройдя тяжелую подготовку, серьезную сгонку веса, выходит на ринг и улыбается!»

Спортивное питание не имеет ничего общего с допингами. Оно помогает спортсмену восстановиться после изнурительных тренировок, способствует развитию выносливости, силы, устойчивости к стрессу. Со всеми этими задачами успешно справляется «Кедровая сила «Спортивная». По своему составу

и эффективности этот продукт не имеет аналогов на российском рынке. Он содержит все необходимые аминокислоты, витамины и минеральные вещества в концентрированном виде. Эффективность «Кедровой силы «Спортивной» в качестве натурального спортивного питания подтверждается опытом ее применения уже в нескольких спортивных организациях и школах разных городов нашей страны.

В настоящее время российский рынок спортивного питания стремительно развивается. И это открывает перед аргонатами широкие перспективы для сотрудничества с детскими и взрослыми спортивными организациями, школами, фитнес-клубами.

Фирма «Дэльфа» готова оказать информационную поддержку в этой работе, предоставить дополнительную информацию в виде статей, отзывов, печатных и видеоматериалов.

Мы будем рады пообщаться с Вами по электронной почте [delfa\\_kedr@mail.ru](mailto:delfa_kedr@mail.ru) или телефону (383) 200 00 33. А также приглашаем посетить наш сайт [www.delfa-siberia.ru](http://www.delfa-siberia.ru), где Вы можете скачать видеоролик с отзывом С. Татевосяна.

Светлана Ковалева, зам директора по маркетингу ООО «Дэльфа», г. Новосибирск

### Для результатов

**0518 Комплекс Кедровая сила «Спортивная»**

способствует укреплению иммунной системы организма, повышает резервные возможности, очищает организм от метаболитов и токсических веществ.



# Заболевания суставов:

## Комплексный подход к наболевшей проблеме

Наиболее часто встречающаяся патология суставов – артроз. Это не «отложение солей», как его часто называют, а разрушение хряща суставов – заболевание серьезное, но справиться с ним всё-таки можно.

### Что болит?

При остеоартрозе происходит быстрое «старение» суставного хряща, он теряет эластичность, суставные поверхности становятся шероховатыми, на них появляются трещины. А если к артрозу присоединяется воспаление, то суставы болят и деформируются.

При резких движениях сустав похрустывает, при сгибании возникают неприятные ощущения или боль. При артрозе тазобедренного сустава боль идёт от верхней части бедра и отдаёт в колено. Особенно это чувствуется при ходьбе. Страдающим артрозом коленного сустава больно спускаться по лестнице; если при артрозе затронут плечевой сустав, трудно поднимать и опускать руку. При заболевании позвоночника (остеохондрозе) – возникают боли, дискомфорт, чувство быстрой усталости в шейном отделе или пояснице, иногда с «прострелами» в руку или ногу.

### Как помочь?

Обычно больным назначают длительные курсы приёма лекарственных средств. И очень часто им приходится принимать лекарства постоянно, а это приводит к нежелательным последствиям. В частности, поражается желудочно-кишечный тракт, нарушаются функции эндокринной системы, угнетается кроветворение, возникает лекарственная болезнь и др. побочные эффекты. Поэтому в комплексной терапии артрозов большое значение придается средствам природного происхождения. В клиниках России, Америки и Европы накоплен огромный опыт, показывающий, что при подобной патологии они очень эффективны.

Природные средства многостороннего действия нетоксичны, не вызывают побочных явлений и, следовательно, их можно принимать длительное время.

## Три шага к здоровым суставам вместе с АРГО:

**1 шаг.** Поскольку артроз – заболевание, связанное с истончением и разрушением хряща, то сначала необходимо укрепить хрящ, улучшить обменные процессы. Для этого используйте коллоидную фитоформулу Артро Комплекс от ЭД Медицин. В её составе есть всё необходимое для укрепления хряща, ослабления воспаления и боли, улучшения качества внутрисуставной жидкости. Артро Комплекс содержит все необходимые для питания суставов элементы – в частности, витамин С и микроэлемент бор в коллоидной форме, идентичной форме жидкостей организма. Это значит, что максимум живительной влаги, несущей здоровье суставам, быстро попадёт по назначению. Помимо этого Артро Комплекс укрепляет связочный аппарат, то есть создаёт «сухожильно-мышечный корсет», позволяющий снизить нагрузку на повреждённый сустав, а это гарантия сохранения достигнутого эффекта.

**2 шаг.** Дополнительное использование средств с кальцием и магнием повышает эффективность коррекции артроза. Поэтому вместе с Артро Комплексом используйте фитоформулу Остео Комплекс от ЭД Медицин. Она содержит в 1 чайной ложке 400 мг кальция (суточную дозу) в наиболее биодоступной форме. И эта доза усваивается практически полностью благодаря микроактивированному коллоидному раствору, созданному научно-производственным коллективом ЭД Медицин на основе высоких технологий. Более того, Остео Комплекс содержит также магний, витамин D3 и нутриент иприфлавон, обеспечивающий поступление кальция непосредственно в костную ткань. Это означает, что кальций встраивается именно в костную систему, а не откладывается, например, в виде камней в почках. Очевидно, что при длительном применении этот продукт безопасен.

**3 шаг.** При заболеваниях суставов наиболее эффективно сочетание «внутренних» средств (коллоидных фитоформул) с «наружными». Например, массаж и мануальная терапия усиливают эффект терапии. Можно применять аппликаторы или валик Ляпко: утром в «тонизирующей дозировке» (10-15 мин), вечером в «расслабляющей» для снятия мышечных спазмов, улучшения кровотока (30 мин и более).

Главная особенность аппликатора Ляпко состоит в иглах из разных металлов, находящихся на определённом расстоянии друг от друга. Благодаря этому аппликатор Ляпко действует на организм сразу по двум направлениям.

– **Рефлекторно-механическое действие** (поверхностное множественное иглоукальвание) и массаж (механическое воздействие).

– **Гальвано-электрическое действие.** Использование различных металлов в составе игл даёт эффект биоэлектрического воздействия на ткани. Гальванизация способствует местному улучшению обмена веществ, усиливает восстановительные процессы, оказывает рассасывающее воздействие, улучшает проведение нервных импульсов, снижает болевую и тактильную чувствительность кожи.

После использования аппликатора или валика на кожу необходимо нанести противовоспалительный крем или мазь. Прекрасными противовоспалительными свойствами обладает гель-бальзам «Артро Хвоя». Особенностью Артро Хвои является высокое содержание биологически активных веществ и столь же высокая проникающая способность. Крем-бальзам «Артро Хвоя» обладает особыми свойствами, благодаря продвинутой технологии извлечения экстрактов из целебных сибирских растений, используемой в его производстве.

После впитывания крема эффект можно усилить с помощью физиотерапевтических методик: приложить пленку Полимедэл, использовать лампу Дюна-Т. Полимедэл и Дюна-Т окажут свое благотворное воздействие, повысят степень проникновения и эффективность кремов и мазей.

Полимедэл – это полимерная плёнка толщиной 10-50 микрон, в которую по специальной технологии внедрён нормированный электрический заряд.

В электростатическом поле происходит ориентация дипольных молекул биотканей, активизирующая физиологические процессы, ускоряющая регенерацию тканей. При заболеваниях суставов наиболее важными свойствами Полимедэла являются обезболивающий и противовоспалительный эффект, способность улучшать микроциркуляцию крови.

Комплексный подход – применение коллоидных фитоформул в сочетании с наружными средствами – позволяет воздействовать практически на все звенья развития суставной патологии и, соответственно, добиваться максимального и длительного эффекта!

**С продукцией АРГО – забудьте про артроз!**

М. Е. Мозжелин, к.м.н.,  
научный консультант компании «ЭД-Медицин»

## К здоровым суставам

0807 Коллоидная фитоформула  
«Артро-комплекс»

0809 Коллоидная фитоформула  
«Остео комплекс»

1022 Крем-бальзам «Артро-хвоя»



1701-1723  
Аппликаторы и  
валики Ляпко



2101 Аппарат для световой  
терапии «Дюна-Т»



3201 Полимедэл

# Здоровое питание – здоровье нации!

Уже два года я являюсь аттестованным специалистом программы «Здоровое питание – здоровье нации». И сегодня я поделюсь уникальным опытом своей работы в рамках этой программы.

Изучая со студентами медицинского колледжа в г. Новоуральске, где я преподаю, предмет «Гигиена и экология человека», мы решили провести исследование их пищевого статуса. Благодаря тому, что в Екатеринбурге существует аккредитованный Сибирским Федеральным центром оздоровительного питания (СФЦОП) ИЦ АРГО (руководитель Абакумова Альбина), мы получили возможность использовать для исследования компьютерную программу «Оценка пищевого статуса».

Результаты этой работы потрясли не только нас. Эти исследования стали базовыми для написания учебно-исследовательской работы студентов (УИРС) 3-го курса «Возможности стандартизированной методики «Определение пищевого статуса». Эта работа оказалась настолько актуальной и значимой, что получила наивысшие оценки на городской конференции по защите УИРСов, была отмечена на областной конференции в г. Екатеринбурге.

Кроме того, в материалы IV всероссийской научно-практической конференции «Валеологические аспекты здоровьесформирования» вошли тезисы данной работы.

Несмотря на усиление внимания государства и общественности к проблеме сохранения здоровья нации в современной России, показатели здоровья всех возрастных групп, в целом, продолжают снижаться, что создает угрозу национальной безопасности страны. По состоянию на 2008 год смертность от заболеваний, связанных с основными детерминантами питания в РФ составила уже 74% и имеет четкую тенденцию к росту (ГУ НИИ питания РАМН, 2008). Таким образом, основной вклад в формирование негативной динамики состояния здоровья вносят именно алиментарно-зависимые заболевания, риск которых усиливается при выявляемых наруше-

ниях питания или, наоборот, может быть снижен за счет воздействия пищевого фактора. Это вся группа сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе атеросклероз, а также остеопороз, сахарный диабет второго типа, ожирение, некоторые онкологические заболевания, напрямую связанные со структурой питания.

Соответственно, целесообразен активный подход к проблеме гигиены питания и здоровья, поскольку эффективность мероприятий, направленных на нутритивно-метаболическую коррекцию алиментарно-обусловленной патологии несоизмеримо выше патогенетической терапии. Для эффективной и системной разработки методов коррекции пищевого статуса необходимо учитывать региональные тенденции в питании и состоянии здоровья населения, чему и была посвящена учебно-исследовательская работа студенток 301 группы Попшой Яны и Тужиковой Марии.

Было сделано предположение, что причиной высоких показателей заболеваемости алиментарно-зависимыми заболеваниями трудоспособного населения является ранее сформированная система нерационального питания. Была проведена оценка фактического питания группы студентов с использованием компьютерной программы «Анализ состояния питания человека». В исследовании приняло участие 20 человек в возрасте 17-20 лет. Для проведения исследования студентам было предложено вести пищевой дневник в течение 14 дней и заполнить анкету для оценки характера и количества потребляемой пищи, учета антропометрических данных и режима работы и отдыха. Полученные данные были занесены в базу данных компьютерной программы «Анализ состояния питания человека». Результаты индивидуальных отчетов были обобщены.

При анализе отчетов в нескольких случаях выявлены отклонения индекса массы тела (ИМТ). К сожалению, исследование показало, что все участники группы имеют низкий или очень низкий

индекс физической активности. Анализ уровня потребления пищевых продуктов выявил в большинстве случаев низкий уровень потребления хлеба и круп, или они вообще отсутствуют в рационе питания. Значительная часть группы вообще не употребляет молоко и молочные продукты. Рыбу не употребляют вообще – 75% участников исследования. У 45% исследуемых повышен уровень потребления мяса. Общий жир в большом количестве потребляют в своем рационе питания 80% участников исследования. Основными источниками жиров являются: колбаса, сосиски, майонез, реже – пельмени. У 95% участников группы значительно повышен уровень потребления сахара.

Фактическое питание данной группы оценивается как неадекватное, так как в 100% случаев имеются значительные отклонения содержания основных нутриентов от рекомендуемого уровня. Питание является несбалансированным, так как нарушено оптимальное соотношение основных нутриентов: белков, жиров, углеводов. В основе нарушения соотношения лежит значительное отклонение содержания этих нутриентов в питании. В целом питание является недостаточным. Общая недостаточность питания по основным нутриентам в сочетании с избыточным содержанием общего жира, добавленного сахара и низким индексом физической активности создает высокий риск развития алиментарно-зависимых заболеваний. Выявлено, что 100% участников исследования имеют высокий риск развития ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний, а также сахарного диабета второго типа. Морфологические и функциональные проявления этих заболеваний можно прогнозировать, в среднем, через пять лет.

Следует особо подчеркнуть, что на увеличение или уменьшение срока манифестации болезни будет влиять не только индивидуальный исходный уровень здоровья и адаптации, но и информированность населения в вопросах гигиены питания.

*Девятайкина Елена,  
Директор-Президент Компании АРГО,  
г. Невьянск*



## Дорогие ли сетевые продукты?

Меня всегда удивляли разговоры, что в сетевых компаниях очень высокая цена на продукт из-за отчислений в маркетинг-план.

Конечно, есть компании, вернее, «компашки», которые приобретают товар в оптовых магазинах, накручивают безбожные проценты и продают это по несуразным ценам. Но про этих псевдо-сетевиков отдельный разговор, и к нашей теме он не имеет никакого отношения.

**Так насколько подорожает или подешевеет продукт, если его начать распространять по методу сетевого маркетинга?**

Давайте возьмем обычную российскую фирму, которая использует и розничную, и оптовую торговлю. Например, компанию «Х», которая специализируется на продаже сувенирной продукции. (И хотя для расчетов рассматривались реальные товары и реальные фирмы, по этическим соображениям не будем их называть).

Ручка-роллер «Р» в магазине стоит 100 евро.

Для оптовиков, а это те, кто одновременно приобретает у компании продукцию на 1000 евро, цена этой же ручки – 50 евро.

Нетрудно подсчитать, что от розничной стоимости

это составляет 50%. Соответственно, если оптовик продает ее в своем магазине по 100 евро, то его доход составляет 100% от закупочной цены.

Если бы эта продукция шла по системе сетевого маркетинга, отчисления на маркетинг-план 50% от дистрибьюторской цены как раз и соответствовали бы оптовой скидке в 50%.

**Что же входит в 50 евро, которые остаются в компании «Х»?**

Это закупочная стоимость продукции на европейском оптовом складе, транспортные расходы, таможенные пошлины, страховка грузов, различные налоги и прочие траты.

И мы понимаем, что «Х» в оптовую цену заложила и свою прибыль. Какую? Ну, уж не менее 100% от закупочной.

Итак, считаем: «Х» купила ручку на европейском складе за 20 евро. Накладные составили максимум 10 евро. Доход не менее 20 евро. Итого 50 евро.

Теперь возьмем компанию-производителя това-

ра – ручек «Р». Ее прибыль уже лежит в отпускной цене европейскому оптовому складу. И, очевидно, ее это устраивает.

Поэтому, если она применит для продвижения своих изделий сетевой метод, то не сложно просчитать конечную стоимость ее продукции для конечного потребителя.

По какой цене компания-производитель «Р» отпускает продукцию Европейскому складу, мы, естественно, не знаем. Учитывая, что в Европе налоги платятся с каждого цента, очень вероятно, что отпускная стоимость данной ручки составляет порядка 10 евро. Соответственно, для отдела сетевых продаж она будет такой же.

**Даже применив сетевую наценку с коэффициентом 5, мы получим на выходе дистрибьюторскую цену в 50 евро.**

Добавим прибыль консультанта при прямых про-



дажах – 30% (15 евро). Получим цену в 65 евро. Это и будет розничная цена продукта для конечного покупателя с учетом дохода и компании, и дистрибьютора, и выплат согласно маркетинг-плану.

Прибыль дистрибьютора при личной продаже видна – 15 евро.

#### Теперь подсчитаем прибыль компании.

Дистрибьюторская цена – 50 евро.

Отчисления в маркетинг-план составили 50%, т.е. – 25 евро.

Остаток 25 евро.

Вычли себестоимость продукта: €25 - €10 = €15. Это и будет доход отдела сетевых продаж компании. Что по сравнению с закупочной ценой составит 150%. А общий доход компании-производителя «Р», соответственно, составит 25 евро (€10 + €15). И это значительно больше, чем доход, получаемый через Европейский оптовый склад. Учитывая оборот компании, вполне хватит денег и на открытие дистрибьюторских центров по всему миру.

Производителю, по большому счету, все равно, каким способом его товар дойдет до потребителя – через розничную сеть или через дистрибьюторскую. Главное, чтобы у него этот товар приобрели.

И обратите внимание, что если бы производитель «Р» реализовывал свою продукцию не через сеть оптовиков и магазинов, а через сеть дистрибьюторов, то конечная цена на его продукцию была бы не 100 евро, а 65. Что соответственно на 35% ниже существующей. А доход был бы не 10 евро, как в случае с Европейским оптовым складом, а 25 евро. Что на 150% больше.

**Уважаемые коллеги! Мне кажется, что тот, кто сможет убедить компанию «Р» применить данную систему продвижения продукции на мировом рынке части своей коллекции, станет настоящим сетевым героем. И, поверьте, ОЧЕНЬ богатым человеком.**

#### Овчинка выделки стоит.

Тем более что кроме производителя «Р» есть еще тысячи достойных компаний с хорошими и качественными продуктами.

#### После первой публикации этой короткой заметки ко мне пришли письма со следующим содержанием.

*Конечно, оптовые скидки – это известный экономический инструмент. И Ваш пример с «Р» не более чем теоретические наблюдения. Вот если бы Вы привели пример с продуктом, который распространяется и в розничной торговле, и в сетевом маркетинге... Причем, через дистрибьюторскую сеть он продается дешевле. Это было бы более убедительно.*

Читая эти письма, мне так и захотелось воскликнуть, как Буба Касторский: «Вы просите песен? Их есть у меня!»

За примерами далеко ходить не надо.

Все, кто смотрит хоть изредка телевизор, наверняка видели рекламу ультразвуковой стирающей машинки. Стоила она в «Магазине на диване» 2500 руб.

#### Вот реальная история этой портативной стиральной машинки.

Несколько лет назад производители предложили ее для реализации в MLM-компанию. Первая цена, по которой ее приобретали дистрибьюторы, была 1000 руб. Дистрибьюторские продажи превысили все ожидаемые объемы. Производитель просто физически не справлялся с заказами компании. Производство расширили. Но, при этом производитель стал поднимать цены. Компания, естественно, тоже. Несмотря на довольно приличное повышение цены, обороты продаж продолжали расти.

И производитель, уверовав в то, что он теперь и сам в состоянии реализовывать продукцию через «Магазин на диване», продолжал поднимать цену. Но когда дистрибьюторская цена выросла до 1850 рублей, MLM-компания отказалась от этого продукта.

Производитель сначала обрадовался: «Теперь все дистрибьюторские наценки увеличат мою прибыль».

Надо ли продолжать эту историю? Уже и так понятно, что объемы продаж резко упали. И даже сни-

жение цены с 2500 до 2250 рублей не смогло исправить положение.

Через пару месяцев Производитель вновь обратился в MLM-компанию с предложением принять для реализации его машинки. Но, свято место пусто не бывает. Компания объявила тендер на аналогичную продукцию. Сегодня в этой компании реализуются стирающие машинки качеством выше первой, а по цене значительно ниже.

Предвидя новые возражения («Все, что описано, уже было. Это единичный случай. Все равно продукция по сети дороже, чем без нее»), приведу еще один реальный пример.

Компания «Big Apple» – одна из фирм, которая создает сайты высокого качества. И стоимость ее услуг была средней на рынке. Но главным отличием их продукции было то, что любой пользователь, не имея никаких интернет-навыков, мог самостоятельно добавлять, менять информацию и управлять сайтом. А через систему «корпоративной ссылки» даже зарабатывать. Немного, конечно, но 20-100 долларов в месяц вполне хватит на поддержку домена (хостинга).

В один из весенних дней к ним пришли наши коллеги из сетевого маркетинга с предложением продвигать их продукцию по MLM.

Сути переговоров я не знаю, но теперь цены на их сайты (с сохранением качества) вдвое ниже «рыночных». От \$240 до \$960 (с Интернет магазинами, форумами, фото-галереями, рассылками и многоязычные). При этом цены и в самой компании, и у MLM-брокера одинаковые. Зато количество заказов в «Big Apple» значительно выше, чем у аналогичных компаний. Редкая компания может похвастаться, что за 3 года ею создано более 600 качественных сайтов. При этом не страничек, которые клепаются студентами за пару дней, а полноценных сайтов, включающих в себя индивидуальный дизайн, интернет магазин, форум, фото-галереи и много другое, что отличает профессиональный сайт от любительского. Но, на мой взгляд, главное в сайтах «Big Apple» то, что наполнять, изменять и добавлять информацию может любой пользователь с элементарными навыками работы на компьютере.

Солидные сетевые компании в состоянии не только реализовывать продукцию по ценам, не превышающим рыночные, но и выплачивать достойное вознаграждение своим консультантам.

Недавно я присутствовал на предварительных переговорах двух компаний: страховой и сетевой.

Страховщики предлагали свои программы для сетевой компании.

Президент сетевой компании, зная реальные возможности своих консультантов, очень быстро договорился о максимальных скидках. Я бы от себя добавил – неприлично максимальных. Но предполагаемые объемы продаж вызвали внутренний ажиотаж страховщиков. Нехотя, но страховщики уступили.

Когда же на стол был положен план вознаграждений консультантов за реализацию страховых программ, страховщики возмутились:

– У нас могут быть проблемы, так как наши страховые агенты получают меньше при личных продажах, чем вы будете платить вашим консультантам за эту же работу!

– А зачем мне вникать в ваши проблемы? И почему я должен своим консультантам платить меньше, если я в состоянии оплачивать их труд так, как рассчитан наш маркетинг-план?

– Но тогда наши агенты побегут к вам. А это не корректно по отношению к нам, как к партнерам.

Чтобы не подрывать авторитет уважаемой страховой компании, президент принял мудрое решение. Вознаграждение с личных продаж было установлено ниже, чем у страховых агентов. Но увеличена возвратная скидка в виде дополнительной премии. Консультанты ничего не потеряли, а руководство страховой компании было довольным. Тем более что уже за первые три месяца объем проданных сетевиками страховок превысил продажу всех российских филиалов страховой компании вместе взятых.

Побежали ли штатные сотрудники страховой компании в сетевую? Скорее всего, нет. Большинство людей предпочитают работать за заработную плату. С полным набором привычной атрибутики: начальник, трудовая книжка, регламентированное время и место работы, гарантированный месячный отпуск один раз в год по графику и с надеждой, что тебя никогда не уволят. Только небольшое количество людей в состоянии строить все самостоятельно: и работу, и свои доходы, и свои выходные, и свое будущее.

В начале статьи я упомянул, что встречаются случаи, когда а-ля сетевые компании приобретают ходовой продукт, имеющийся в розничной продаже, и, накрутив на него проценты, предлагают консультантам. С удивлением узнал, что так же поступают и некоторые фирмы, приобретая продукцию у сетевых компаний с целью перепродажи ее втридорога.

Как-то в самолете я открыл газету «Аргументы и факты». В глаза бросилось объявление, в котором предлагался знакомый сетевой продукт – медицинская полимерная электретенная пленка. Каково же было мое удивление и возмущение, когда я дочитал объявление до конца. Текст начинался словами: «Для социально незащищенных граждан...» Далее шло описание продукта, а в конце стояла цена – 18000 рублей за три штуки. То есть 6000 рублей за 1 пленку. Это в 10 раз дороже, чем цена для консультантов.

Зная производителей лично, я позвонил им. Про объявление в «АиФе» они знали.

«Мы поставляем пленку только в сетевую компанию. Но кто-то уже два года ее приобретает и продает через газету, даже не меняя упаковку. И ходят те «социально незащищенные граждане», которые по безумной цене приобретают у них наш продукт. Иначе эти продавцы не тратили бы столько денег на рекламу в дорогом издании. В принципе, мы не против – могут продать в десятки раз дороже – флаг им в руки. Но возмущает то, что они пишут, что эта акция предназначена для социально незащищенных граждан.

Кстати, лет 10 назад эта пленка продавалась через аптеки. Цена ее была в районе 15 долларов. Объем продаж исчислялся несколькими десятками в месяц. Сегодня сетевая компания продает ее дешевле, а объем реализации исчисляется десятками тысяч штук в месяц.

По закону жанра, автору в конце статьи надо сделать вывод. Я его делать не буду, он и так ясен.

Но хочется добавить еще пару слов.

Если у кого-то сложилось впечатление, что стоит только применить систему сетевого маркетинга, и все проблемы сбыта любого продукта будут решены, то огорчу сразу.

**Сетевой маркетинг** – это великолепная система продвижения товара непосредственно от производителя к потребителю.

**Сетевой маркетинг** – это одна из немногих легальных возможностей не имея огромного капитала, создать себе достойный доход, при этом иметь много свободного времени. А в период кризиса, скорее всего, вообще единственная.

**Сетевой маркетинг** – это уникальная возможность вывести на рынок новый товар без дорогостоящих рекламных акций.

А для производителей или будущих владельцев новых сетевых компаний добавлю, что сетевой маркетинг – это не панацея. Это серьезный и сложный бизнес. И, несмотря на кажущуюся легкость и эффективность, он далеко не всем по плечу. Как бы вас ни убеждали в обратном. И прежде, чем присоединиться к этой индустрии, стоит серьезно изучить все аспекты, с ней связанные. Иначе может получиться, как в анекдоте:

*Одна девушка приходит устраиваться на работу секретаршей и говорит:*

*– Я печатаю тысячу двести знаков в минуту...*

*Все охнули, а она добавила в сторону:*

*– Такая ерунда получается!*

Сидоров Игорь,  
бизнес-тренер, г. Иркутск

▶▶ Окончание. Начало на стр. 7

## Анастасия

Для Насти самый большой стресс – это проигрыш в престижных состязаниях (проигрыш в ее понимании – это второе или третье место).

– Это для меня разочарование, обида, злость, досада. Но я никого не виню. И ничто и никто не может быть виноватым – ни судья, ни температура воды, ни усталость или недомогание. Проиграла, значит, мало тренировалась, и кто-то оказался быстрее. Злость и обида – только на себя. И тогда я начинаю работать еще больше.

Анастасия – прекрасный собеседник. Не умничает, не воображает, спокойная, приветливая. И я задаю ей главный вопрос интервью:

**– Как вы, чемпионы, относитесь к БАД к пище?**

– Честно говоря, Вы первая, кто задал такой вопрос. В принципе, положительно. Ведь мы, спортсмены, не роботы. Так же, как все, боеем, устаем. Пловцы через одного страдают хроническими тонзиллитами. Очень много времени проводим в хлорированной воде.

В ответ на это я рассказываю Насте недавний эпизод с замечательным спортсменом и человеком, В. И. Ладыженским. Он первый помощник А. А. Карелина, сам чемпион и «матерый человечиче». Сейчас известный спортсмен проводит испытания нашей продукции. Немного говорю о нашей системе естественного оздоровления и профилактики, в частности, при хронических тонзиллитах. Жаль, но упоминание о великолепных натуральных антисептиках «Хвойный дар», «Флорента», «Эплир», «Аргоника» Насте ни о чем не говорит.

Нельзя не поинтересоваться дальнейшими планами чемпионки. С удивлением узнаю, что Настя приняла решение изменить свою жизнь:

– На самом деле я завершила свою спортивную карьеру, но в спорте остаюсь. Столько лет отдано спорту, я никуда не хочу из него уходить. Я в команде своего тренера, Ильина Александра Михайловича, с которым проработала 10 лет. Сегодня я администратор и тренер по физической подготовке. Сейчас интересное время – начало подготовительного цикла к Олимпийским играм 2012 г. в Лондоне. Впереди два года напряженной работы на результаты. У нас в команде молодые и очень перспективные спортсмены.

**– Так давай им поможем!** – предлагаю я и подробно рассказываю о БАД для юных пловцов.

Затем я прощаюсь с Настей и провожаю ее. Она, как обычно, идет на тренировку.

*Беседовала Ю. Е. Фиалковская,  
научный консультант ООО «Элмет»,  
член пресс-клуба АРГО, г. Новосибирск*

# Игра «Командные пазлы»

## Цель игры:

Отработать умение достигать цели, командное взаимодействие, определить роль наставника в вашей деятельности.

## Участники игры и наблюдатели:

Количество команд – от 3 до 6, количество участников в каждой команде – 3-4 человека. Ведущий. Наблюдатели. (НЕ помощники и НЕ участники!)

## Реквизит:

1. Мелкие пазлы на 54 элемента (по 1 коробке на команду). Рисунки на пазлах должны быть похожими по цвету и содержанию, чтобы не просто было отыскать свой рисунок.



## Правила игры:

1. Выбираем капитанов – лидеров команд. Допустим, их у нас четверо.

2. Каждый капитан выбирает себе трех участников.

3. Команды во главе с капитанами выстраиваются у двух сдвинутых вместе столов, в центр которых высыпаны 4 коробки перемешанных пазлов. Команды могут придумать себе названия, девизы.

4. Ведущий описывает ситуацию: допустим, что 4 лидера приехали со своими консультантами в новый город с целью построения структуры. В городе есть ИЦ, где они могут встречаться и общаться. Все выбирают себе людей из жителей города (пазлы) – людей хватит на всех, только нужно отобрать подходящих тебе. Каждый лидер имеет представление о том, какая должна быть у него структура, какие люди ему нужны и что должно получиться в итоге.

5. Ведущий, как верхний спонсор, подзывает к себе лидеров и показывает каждому его картинку (рисунок на коробке), то, что должно получиться в итоге.

6. Ведущий отводит в сторону наблюдателей и объясняет им, что они никоим образом не должны вмешиваться в процесс игры, но наблюдать, как ведут себя участники. Обращать внимание: как лидер разъяснил участникам задачу, какая должна получиться картина, как слушают, что делают, как общаются между собой люди в командах, кто принимает решения, как добиваются претворения в жизнь своих планов, как взаимодействуют между собой люди из разных команд, как общаются лидеры и т.д. Наблюдатели могут тихонько разговаривать между собой и с ведущим.

7. Через 20-30 минут от начала работы команд ведущий объявляет, что в городе проездом будет их верхний спонсор, и в течение 2-3 минут он может оказать поддержку и дать рекомендации командам. Для встречи со спонсором надо делегировать по одному представителю от каждой команды. Лидеры выбирают, кто пойдет.

8. Делегаты от команд подходят к ведущему, он предлагает им взять коробочку со своим рисунком, и в течение трех минут его рассматривать. (Т. е. спонсор намечает генеральную линию работы).

9. Работа продолжается еще 30 минут, и снова «приезжает» верхний спонсор, и для общения с ним выбирается по 1 человеку от каждой команды, которые в течение 2-3 минут имеют возможность видеть свою картинку. Так может повторяться 2 или 3 раза, в зависимости от подготовленности команд (в жизни людям в разной степени нужна помощь спонсора).

10. Игра может проходить в течение 1 или 2 часов по вашему усмотрению. Заканчиваться игра может по истечении назначенного времени или после того как одной из команд будет собрана картинка.

11. Далее следует самый важный этап игры. Ведущий объявляет: «Стоп, игра!», команды выстраиваются (или рассаживаются) и дают обратную связь, начиная с капитанов. Что они почувствовали во время игры, что понравилось, что – не понравилось, что поняли, какие сделали выводы? Было ли им комфортно работать в команде? Достаточно ли было информации, понятно ли объяснил капитан, что нужно делать? Кто, кому и как помогал, как взаимодействовали между собой, с другими командами? Как связывают игру с действиями, которые мы делаем в жизни, в работе и т. д.

12. Слово наблюдателям. Они рассказывают: – на что они обратили внимание, кто как играл, как взаимодействовали лидеры между собой, с членами своей и чужой команд?

– как и куда лидеры вели свои команды? Всегда ли знали, куда вести? Просили ли помощи, поддержки, и у кого?

– кто принимал решения, кто брал ответственность на себя? Кто какую атмосферу создавал в команде?

– что понравилось, а что можно было сделать лучше или просто по-другому?

– насколько это можно связать с жизнью, с общением в разных ситуациях, с нашей работой?

Ведущий благодарит всех участников, напоминает, что это всего лишь игра и высказывает свои наблюдения и пожелания.

## Заключение

Команды произносят свои девизы или придумывают новые, которые теперь считают более важными. Мероприятие заканчивается дружеским чаепитием (если позволяет время).

## Связь с жизнью

Люди приезжают в новый город, и у них ограниченное время. Результат не главное на данном этапе – жизнь продолжается, можно приехать еще раз, можно приобрести новые знания, навыки. Главное, что и как ты делаешь, и приближаешься ли к своей цели.

## Примечание

1. Интереснее, если лидер приходит на игру со своей командой.

2. Наблюдатели – очень тактичные и внимательные люди, старающиеся никого не обидеть словом и принести только пользу всем и каждому. Удачно, если среди наблюдателей есть и новички, и лидеры параллельных структур.

3. Регламент игры, правила могут меняться и подстраиваться под обстановку, главное, чтобы люди поразмышляли и вынесли нужный опыт для своей жизни. И самое главное, чтобы у всех осталось хорошее настроение!

*Вишнякова Любовь,  
Директор-Президент, г. Брянск*

*P.S. Я желаю всем больших успехов в жизни! Пусть ваша жизнь проходит, как игра – с удовольствием, радостью, с большими бонусами и по приемлемым правилам!*