

# Вестник АРГО

ИЮЛЬ

2011

№2

*Здоровье и успех!*

Сегодня в номере:

Интеллект человека  
достигает пика 67 лет.

— Спецвыпуск по геронтологии

Первая, массовая,  
международная.

— 15 фактов о Компании АРГО

Каналы восприятия —  
инструменты продаж.

— Советы бизнес-психолога



# 15 лет без права на ошибку

— Страницы биографии создателя АРГО —



**«Для человека, который не знает,  
к какой гавани он направляется,  
ни один ветер не будет попутным»**

**Сенека.**

**«Давно называют свет бурным  
океаном, но счастлив, кто плывет  
с компасом!»**

**Карамзин Н. М.**

## Маршрутов много – цель одна!

Компас корабля АРГО показывает на избранную цель – стать компанией номер один в мире в деле сбережения народа.



Как показало наше светлое советское детство, марширующие в одной колонне не обязательно направляются к одной цели. Исходя из теории вероятности, к общей цели может вести бесконечное множество разных маршрутов, и все они будут верными!

И, как говорится, кому дозволена цель, тому дозволены и средства. Сегодня, в эпоху повального самообразования, изобилия сомнительных инфо-продуктов, важно не утратить главного, традиционного способа передачи мудрости – от учителя к ученику.

Без учителя любая идея останется нераскрытой, нерасшифрованной до конца. Учителя в АРГО – это наши могучие лидеры. У них в арсенале огромный запас проверенных инструментов и эффективных средств, бесценный опыт и знания. Им известно, как решить задачу так, как не решал её никто другой.

Поздравляя всех читателей с 15-летием Компании АРГО, отдельно хочу поздравить тех, кто лично приехал на Юбилейную конференцию в Москву. Личный опыт и личное участие позволяют понять и принять атмосферу происходящего в полном объеме, стать командой и обрести друзей, и в множестве разных маршрутов уверенно выбрать свой. Тот, который ведет к единственной и главной цели!

*М. Суворова, главный редактор, член Союза журналистов России*



Главный редактор: **М. Суворова**  
(член Союза журналистов России).

Редакторы: **И. Лыкошин,**  
**С. Сухая, И. Шепелева.**

Научный консультант журнала:  
**А.И. Пальцев**  
(академик РАЕН, д.м.н., профессор).

Дизайн и верстка:  
**Е. Бычина, Е. Петухова** (обложка).

Адрес редакции: 127106, г. Москва,  
ул. Гостиничная, д. 9а, корп. 3.  
Тел.: +7 (495) 482 28 82.

E-mail: info@rpo.ru, info2@rpo.ru

Благодарим за предоставленные  
фотоматериалы:  
Арбатскую Н., Баулина А.,  
Бикбаева Н., Иванову О., Волкова К.,  
Колчина А., Креккер Л., Лыкошина И.,  
Набиеву Р., Петрову А., Писареву Е.,  
Скафа Г., Соболеву Н., Суворову М.,  
Сухую С., Трофимову В., Чеглакову И.,  
Хропова Е., Шепелеву И.

Издание зарегистрировано  
Южно-Сибирским территориальным  
управлением Министерства  
Российской Федерации по делам  
печати, телерадиовещания и средств  
массовых коммуникаций.  
Регистрационный № ПИ-12-0276  
от 23 октября 2000 г.

Подписано в печать 1 июля 2011 г.

Тираж 2000 экз. Цена свободная.

Заказ №

Отпечатано в ГУП «ИПК «Чувашия»,  
428019, г. Чебоксары,  
пр. И. Яковлева, 13.

**ХРОНИКА СОБЫТИЙ** Деловая весна в Подмоскowie.  
Предприниматель года. **2**

**АКАДЕМИЧЕСКИЙ** Сила единства или несколько  
**МАРШРУТ** или несколько слов об  
Академии АРГО в Киеве **5**

**ЛИЧНОСТЬ** 15 лет без права на ошибку.  
Страницы биографии  
А. Б. Красильникова. **8-11**



**СТРАТЕГИЯ МАРШРУТА** Свой среди чужих **12**

**НАУКА О ЗДОРОВЬЕ** Стратегия активного  
долголетия **13-44**

**РОДНОЙ МАРШРУТ** У этого города  
есть душа **46**

**15 ФАКТОВ** 15 Фактов об Арго **48**

**СОВМЕСТНЫЙ МАРШРУТ** АРГО – ЭД медицин –  
праздник сотрудничества **50**



**БИЗНЕС** Новые Директора-  
Президенты. Награды.  
Новые рейтинги **52**



**КУЛЬТУРНЫЙ МАРШРУТ** Никогда не надоест **55**

**МАРШРУТЫ МИРА** Мы уже там, где другие  
будут только завтра или  
три шага к успеху! **56**





### **Александр Иванович ПАЛЬЦЕВ**

блистательный ученый  
и почётный эколог

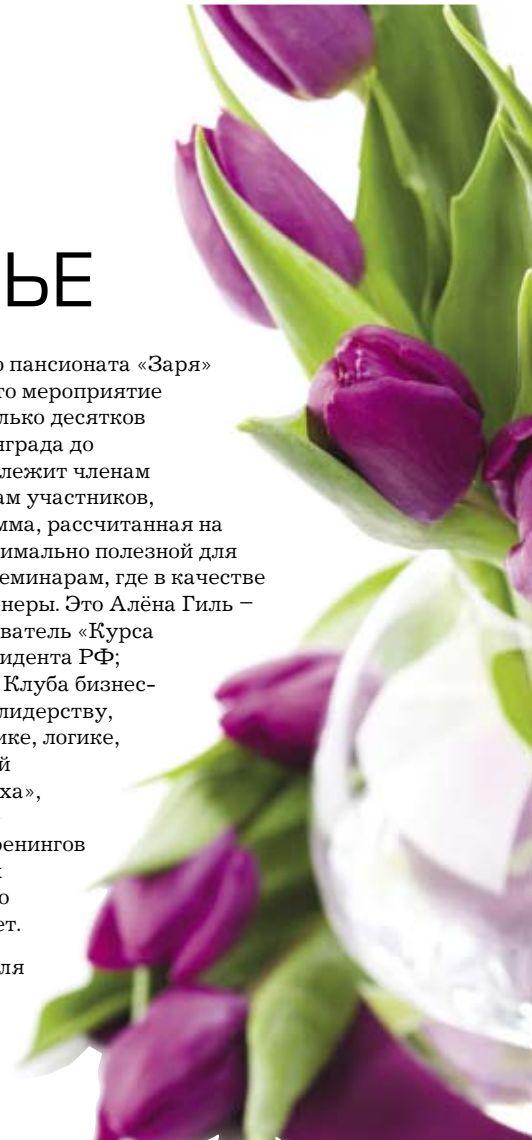


Главный научный консультант Компании АРГО, член центрального совета Общероссийского общественного движения «За сбережение народа», профессор Новосибирского государственного медицинского университета, доктор медицинских наук Александр Иванович Пальцев пополнил впечатляющую коллекцию высоких наград ещё двумя значимыми для каждого учёного знаками отличия. Так, решением Президиума международной Академии наук экологии, безопасности человека и природы за большой вклад в дело развития академии и науки в области экологии он награжден медалью им. Н.К. Рериха и орденом «Почетный эколог».

## ДЕЛОВАЯ ВЕСНА В ПОДМОСКОВЬЕ

С 1 по 3 апреля 2011 г. на базе Подмосковного пансионата «Заря» состоялся бизнес-форум «Деловая весна». Это мероприятие регионального масштаба, его посетило несколько десятков человек с разных уголков России от Калининграда до Барнаула. Идея организовать форум принадлежит членам РЛС Москвы и Московской области. По словам участников, организаторы постарались на славу. Программа, рассчитанная на 3 дня, была не только насыщенной, но и максимально полезной для аргонавтов. Особое внимание было уделено семинарам, где в качестве ведущих выступили популярные бизнес-тренеры. Это Алёна Гиль – специалист по этикету и протоколу, преподаватель «Курса делового этикета» при Администрации Президента РФ; Михаил Молоканов – президент-основатель Клуба бизнес-тренеров, автор более 80 работ по коучингу, лидерству, руководству, коммуникации, психодиагностике, логике, искусственному интеллекту, математической кибернетике; Тимур Соколов – «тренер успеха», подготовил более 300 тренеров по программе «Эффективный тренер», провел около 400 тренингов в более чем 45 международных и российских компаниях, создаёт и внедряет программы по развитию лидерского потенциала более 11 лет.

Валентина Осина, заместитель председателя РЛС Москвы и Московской области: «Во время подготовки форума расхожим было мнение, мол, чему можно научиться у тех, кто не работает в АРГО, даже если они – именитые бизнес-тренеры? Поверьте, есть чему!».



## ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬ ГОДА



В Москве состоялась церемония награждения и вручение премии «За вклад в развитие предпринимательства». Директор ООО «ЮГ» (г. Бийск) Гурьянов Юрий Герасимович награжден кубком и почетной грамотой «Предприниматель года – 2010» за вклад в развитие предпринимательства в своем регионе.

# ЗВЕЗДНЫЙ ДОЖДЬ в Крокус Сити Холле

На 15-летию вместе с нами –  
известные люди,  
которых знает вся Россия!



**Анна ШАТИЛОВА**

телеведущая,  
Народная артистка  
России. Долгие годы была  
лицом отечественного  
телевидения, вела главную  
информационную программу  
страны – «Время».

Ведущие Юбилейной  
Конференции:

**Игорь КИРИЛЛОВ**

телеведущий, диктор  
телевидения, Народный  
артист СССР; известен  
своим «фирменным», легко  
узнаваемым тембром голоса.  
Более 30 лет был диктором  
программы «Время».



Специальные гости:



Академический ансамбль песни и пляски внутренних войск МВД РФ под управлением Народного артиста России,  
генерал-майора внутренней службы Виктора Елисеева.



**Театр "КВАРТЕТ И"**

Московский театр, основанный  
в 1993 году группой выпускников  
эстрадного факультета ГИТИСа.  
Актеры театра – Ростислав Хаит,  
Леонид Барац, Камилль Ларин,  
Александр Демидов.

Большим успехом в прокате  
пользуются их фильмы «День  
выборов», «День радио», «Вольт»  
(дубляж), «О чём говорят мужчины»,



**Надежда БАБКИНА**

Заслуженная артистка РСФСР,  
Народная артистка России;  
основатель и бессменный руководитель  
ансамбля «Русская песня»,  
основатель и руководитель театра  
«Русская песня».



**Кристина ОРБАКАЙТЕ**

Советская и российская актриса театра  
и кино, эстрадная исполнительница.  
Обладательница внушительного  
количества самых престижных  
российских премий: «Золотой  
Граммофон», «Муз-ТВ»,  
«Песня Года», «Овация»; дважды  
удостоена Всемирной Музыкальной  
Премии «TheWorld Music Awards» как  
одна из самых популярных певиц России.



**5 лет**  
**АРГО**

**МАРШРУТОВ МНОГО –  
ЦЕЛЬ ОДНА!**



# Сила Единства или несколько слов об Академии АРГО в Киеве.

Вопрос: участвовать в Академии или нет, передо мной не стоял: я давно уже убедилась, что ничего в этой жизни нельзя откладывать на потом.

**ЕЛЕНА ДЕМЧЕНКО** (г.Донецк)

Врач-неонатолог высшей категории, Директор-Президент Компании АРГО.

**К**ак можно упустить возможность поучиться у президента – Андрея Борисовича, услышать потрясающие академические лекции Александра Ивановича Пальцева!

Мы получили больше, чем просто глубокое раскрытие тем, указанных в расписании занятий: уроки этики, уроки внимания, терпения, дисциплины. Все отмечали доступность, интересное изложение, коллегиальность лекций и выступлений – особенности настоящей ВЫСШЕЙ школы. Каждый преподаватель дал нам больше, чем можно было ожидать, ответил на все интересующие вопросы и дал практические советы. Вот лишь некоторые темы: как объяснить новичку маркетинг план; как быть красивой, никогда не прибегая к пластическим операциям (благодаря нашей продукции) и гимнастике для лица; как передать аудитории свой внутренний настрой и объяснить что-то важное без помощи слов; как сделать свое выступление перед большой аудиторией совершенным.

Тренинг Игоря Сидорова показал, как полезно бывает «отключать голову» и анализ. Мы выбирали себе партнера, полагаясь только на интуицию. И вот когда выбор был сделан, мне было безумно интересно – кого же я выбрала, и кто одновременно выбрал меня – решение принимали вместе. И когда мы открыли глаза, моему восторгу и удивлению не было предела – рядом со мной стоял Виталий Водозазов, мой спонсор! А потом было еще одно задание, которое сначала казалось непосильным. Да что там казалось: мы были уверены, что выполнить его невозможно. Однако сплоченная команда может осуществить любые цели.

Марина Суворова показала слайд, на котором была изображена структура обучения в нашей Компании. В основании как фундамент – школы, выше – тренинги, еще выше – конференции, а вершина – Академия АРГО. За эти годы десятки тысяч аргонатов уже побывали на великолепных юбилейных и региональных конференциях, дающих участникам энергию, знания, радость встреч и общения. Но, только побывав на Вершине, можно увидеть и всю перспективу, и панораму, и возможности. И что касается Академии АРГО, то не просто увидеть, а пропитаться духом АРГО, духом добра, мужества и огромной внутренней силы. Это ощущаешь и понимаешь не

**И сейчас четко понимаешь, что все проблемы, сложности и препятствия существуют преимущественно у нас в голове. Стоит открыто и уверенно заявить миру о своем намерении добиться успеха, и перед тобой разомкнутся руки и откроются двери.**

сразу. И после этого ты уже не сможешь жить как раньше!  
Когда мы обменивались впечатлениями, Ирина Писарева поделила мои чувства: «До Академии у нас было ощущение расстояния, границы – ведь с Компанией нас разделяют тысячи километров, что давало свой отпечаток: казалось энергия доходит с трудом. Да, конференция в Киеве была замечательная. Но Академия АРГО – это совсем другое дело: в тесном контакте мы пропитались духом доброты и ощутили, что все мы теперь как родные. Мы получили много информации, но главное – душа наполнилась, и теперь нет ни проблем, ни границ, ни препятствий: есть только спокойствие и уверенность. Я вспоминаю улыбку и глаза Александра Ивановича, и понимаю, что нет этих тысяч километров, и нет никаких сомнений в том, что мы стали частью Компании». Виктор Гидиримский тоже согласился с нами: «Академия превзошла мои ожидания. Я получил гораздо больше, чем предполагал. И это не только знания, навыки, умения. Я чувствую сейчас небывалую поддержку со стороны Компании, и есть уверенность, что вместе с АРГО мы можем покорить любые вершины, и любое дело будет нам по плечу!»

На сегодняшний день обучение в Академии АРГО прошли

**1472** человека.

Если вы не входите в это число, значит вы знаете о нашей Компании далеко не все.

А мы теперь знаем точно: в АРГО у нас есть все условия, чтобы получить гораздо больше. Это касается и плана вознаграждений, и качества продукции, и уровня преподавания, и возможностей, которые открывают перед аргонатами различные социальные программы, самая важная из которых движение «За сбережение народа»! Мы благодарны всем вместе и каждому в отдельности. Особая благодарность Петру Доновскому за саму идею проведения региональной конференции в Киеве – без нее Академия бы не состоялась, и Константину Волкову, вложившему в ее проведение максимум сил и души, – за терпение, понимание и заботу.

«Спешите делать добро», – вспоминаются слова напутствия Александра Ивановича Пальцева!

**И хотим, в свою очередь, сказать – спешите обучаться в Академии АРГО!**

Мы так счастливы, что не стали откладывать это на потом! Следуйте нашему примеру! Подарите себе этот праздник длиной в несколько дней, и АРГО – на всю оставшуюся жизнь!



# Что для Вас является высшей ценностью в жизни?



Владимир Рудюк, г. Курск  
– Любовь и успех.

Лариса Гостева, г. Санкт-Петербург  
– Отношения и ответственность (дал слово – держи!)

Татьяна Булынина, г. Ульяновск  
– Продолжение рода (дети, внуки). Здоровье.

Евгений Каковкин, г. Новосибирск  
– Человечность.

Гульфия Юнусова, г. Казань  
– Порядочность.

Валентина Осина, г. Обнинск  
– Сама жизнь, здоровье, именно поэтому мы работаем в Компании, несущей людям эти ценности.

Нурлан Ваисов, г. Омск  
– Доброта.

Наталья Криволапова, г. Калуга  
– Любовь.

Анвар Лутфуллин, г. Альметьевск  
– Семья, честность, порядочность, дружба.

Марина Арбузова, г. Минск  
– Жизнь. Родиться – это большая удача.

Николай Арбузов, г. Минск  
– Мир в семье и на всей планете. Гармония в среде, где я нахожусь.



Ирина Матюшина, г. Минск

– Знать, что ты занимаешься нужным делом  
– приносишь пользу людям. Здоровье и уверенность в завтрашнем дне.

Ирина Собровина, г. Кронштадт

– Процесс взаимодействия с людьми – каждое мгновение ценно.

Ольга Задериева, г. Воронеж

– Счастье детей.

Юлия Ишмуратова, г. Жуковский

– Интерес.

Валерий Варава, г. Москва

– Жена Ольга.

Лариса Никонова, г. Скопин

– Мои дети, моя работа.

Лариса Кругляк, г. Москва

– Позитив во всём.

Ольга Красильникова, г. Москва

– Семья: муж, дети, родители.

Сергей Краузе, г. Орел

– Верность, преданность.

Наталья Цибилова, г. Москва

– Сама жизнь. И только от тебя зависит её качество, чем ты её наполняешь. Занятие любимым делом.





# Что Вам помогает «набирать высоту»?

Тамара Руфицкая, г. Новосибирск

– Внутренняя мотивация для меня является самым мощным двигателем набора высоты.

А вот что мотивирует каждого человека в отдельности...Ищите сами.

Андрей Цыдыпов, г. Санкт-Петербург

– Моя команда. Если ты помогаешь достигать цели своим близким, своей команде – всё становится достижимым.

Так покоряются новые высоты.

Сергей Удод, г. Брест

– Набор высоты в нашем бизнесе и в жизни определяет состояние. Состояние свободы в общении, в выборе друзей, партнёров, в построении своего жизненного пространства. Ощущение гармонии во всех сферах жизни: здоровье, материальных благах, отдыхе.

Валентина Осина, г. Обнинск

– Поиск новых решений, новых методов. Хочется овладеть новыми технологиями, научиться управлять более совершенным, современным, более скоростным «авиалайнером» для набора новой высоты. И при этом чувствовать надёжность и безопасность. Также определяет набор высоты привлечение в наш бизнес молодого поколения, более решительных и амбициозных людей!

Татьяна Земенкова, г. Минск

– Мне помогает набирать высоту осмысление. На каждом этапе я делаю остановку, анализирую, подвожу итоги, всё обдумываю, намечаю планы, ставлю новые цели и опять взлетаю ввысь! На данном этапе у меня глобальные мысли и замыслы. Я вижу свою высокую миссию в организации Общественного движения «За сбережение народа» в Белоруссии!

Ольга Мясникова, г. Оренбург

– Набор высоты для меня определяется желанием развиваться.

Очень мотивирует поощрительная программа «Создай команду!»

Следующей высотой в бизнесе для меня будет рейтинг 100.

Для этого есть возможности, огромное желание, внутренняя мотивация и мощные резервы!

Эмилия Кеня, г. Омск

– Свой набор высоты я вижу в выполнении высокой миссии в организации деятельности в общественном движении «За сбережение народа». Хочется делиться счастьем со всеми!

10 лет назад работа в АРГО была жизненной необходимостью.

А теперь хочется создавать другие возможности для себя и других!

Юрий Пикало, Директор-Президент, г. Санкт-Петербург

– Набор моей высоты определяет моя жизненная позиция – быть здоровым и давать это через АРГО людям. Участвуя в Общероссийском движении «За сбережение народа», наша Компания становится сильней. Предела развитию нет. Следующая высота для меня – выйти на новый уровень хорошего стабильно растущего дохода. Радоваться сегодняшнему дню и получать кайф от жизни!



Блиц-опрос провела и подготовила  
**Стратонова Светлана,**  
Директор-Президент,  
член пресс-клуба АРГО,  
г. Москва



Он вполне мог стать спортсменом. Ему сулили блестящее будущее в науке. Он выбрал свой путь и свой маршрут. Он стал тем, кем он стал – кумиром миллионов, учителем и эталоном. Он не перевернул мир, не бросил его к своим ногам. Он просто создал свою Вселенную и свой социум. Он тот, кто пятнадцать лет предоставляет возможность стабильного существования любому – независимо от возраста, пола и социального статуса. Он – президент АРГО  
**Андрей Красильников.**

**15**  
лет у  
руля!

Для миллионов россиян и жителей бывшего СССР он создатель той самой компании, которая позволила сделать шаг навстречу материальному благополучию и здоровью.



# Структура судьбы

ИВАН БРАТОЛЮБОВ, Член пресс-клуба АРГО, г. Москва

## *Дух Родины*

Удивительно, но ретроспективный взгляд на судьбу успешного человека всегда позволяет найти штрихи и приметы, которые, кажется, изначально обуславливали его судьбу и успех. Основатель мебельного концерна ИКЕА Ингвар Феодор Кампрад в пять лет начинал свою коммерческую биографию с торговли спичками. Стоит ли удивляться, что рыночным преимуществом мебельного гиганта стали логично упакованные в картонные коробки деревянные панели будущих шкафов. Основатель концерна «Ситроен» Андре Ситроен нашел во дворе заброшенной польской слесарки необычную шестерню – так началась история французского автогиганта. Атмосферой создания эффективных рабочих структур пронизана вся биография Андрея Красильникова.

Когда в уже далеком и легендарном 1961 году к звездам отправился первый житель земли, в Луганской области еще слишком хорошо помнили суровые годы немецкой оккупации. Всего шестнадцать лет прошло со дня окончания войны, когда на карте Донбасса появилось новое географическое название – «Молодогвардейск».

Умение строить крайне эффективные, всепроникающие структуры – шеф немецкой разведки Шелленберг считал основной отличительной чертой русских, своего рода «ноухау» противника, во многом обеспечивавшего успех советской разведки. «Красная капелла» и «Молодая гвардия» – эти легендарные структуры Великой Отечественной организационно напоминают любую современную сеть.

По сути это – сеть структур, каждая из которых подчинена своему лидеру. Уровень руководителя определялся лишь его боевыми заслугами, и каждый из участников подразделения имел теоретическую возможность стать командиром.

Шестидесятые в Донбассе – это целый культ «Молодой гвардии». Эпоха хрущевской оттепели позволила по-новому взглянуть на историю организации, каждый год появляются ее новые версии, все внимание шахтерского края приковано к перипетиям истории подпольной сети молодежи.

Понятно, что родившийся на свет в это время и в этом месте Андрей Красильников никак не мог тогда соотнести реалии боевого прошлого своей малой родины с будущими перспективами. Однако и маленький Ингвар Кампрад вряд ли предполагал, что будет укладывать детали шкафов в коробочки, как он это делал со спичками в возрасте пяти лет.

## *Город – мечта*

Индустриальный Донбасс не стал его судьбой, оставшись в биографии местом рождения. Эпоха угля, чугуна и стали заканчивалась – начиналась эра космоса и интеллекта, а одним из центров ее по праву можно было считать своего рода Силиконовую долину СССР – Новосибирск. Тогда этот город, традиционно претендующий на статус «столицы Сибири» еще не стал интеллектуальным центром страны, но предпосылки будущего успеха формировались стремительными темпами.

Когда Андрей с мамой приехали в этот город, известный, прежде всего, высокотехнологичным производством и живущий сразу в двух часовых поясах, программа научного развития Новосибирска находилась в пиковой фазе. Не только бурный рост Академгородка – уникального для СССР эпицентра научной мысли – даже школьная программа отличала Новосибирск от других интеллектуальных центров.

Сейчас уже мало кто помнит, но именно здесь началась

история самых престижных в Союзе средних учебных заведений – «спецшкол» с «углубленным изучением» того или иного предмета. Эксперимент стартовал с учреждения легендарной физико-математической школы Лаврентьева – и хотя она и не стала альма-матер Андрея Красильникова, свободный экспериментаторский дух этого учебного заведения задал тон среднему образованию Новосибирска. О школьных годах и учебной атмосфере его одноклассники вспоминают сегодня в захлеб – наиболее часто звучит сравнение с Царскосельским лицеем. И хотя плеяда выпускников не столь известна широкому миру, как пушкинские однокашники, одна только фамилия Хропов способна о многом сказать любому аргонавту.

А для Андрея Красильникова школа – это не только школьная программа. Школа – это спорт, это любимые шахматы это, прежде всего атмосфера подлинной и преданной дружбы, которая сохранится на многие годы. Сейчас трудно кого-то удивить воспоминаниями о бурных вечеринках старшеклассников и студентов. Сегодняшнее поколение, «берущее от жизни все», скорее всего снисходительно улыбнется забавным историям о первой рюмке портвейна или кедровой настойке, употребляемой в общезжитии. Вызывает уважение совсем другая черта – в атмосфере веселья и праздника, который Андрей с друзьями, бесспорно, умели создать вокруг себя и распространить далеко за пределы собственного окружения, неизменно сохранялась фантастическая целеустремленность и работоспособность.

На ту же настойку кедровых орешков юные Красильников, Хропов и Максютов зарабатывали вполне интеллектуально – небезвозмездным решением курсовых задач, лабораторных работ и прочих заданий. Подобная работа подразумевала многочасовой труд в библиотеках, подбор и анализ специально литературы – самым ярким пятном индустрии интеллект-услуг стало решение Ринатом Закиевым задач по предмету, который он... никогда не изучал. Работа была долгой, решение – верным – правда в диплом о высшем образовании самостоятельно изученную дисциплину никто, к сожалению, не включил.



Для Андрея Красильникова школа – это не только школьная программа. Школа – это спорт, это любимые шахматы это, прежде всего атмосфера подлинной и преданной дружбы, которая сохранится на многие годы.

### *Нивы атомных полей*

Об атомных слоях директор ЦКТ «Наноструктуры», член-корреспондент РАН А.В. Латышев способен рассказывать долго, подробно и с удовольствием. И ключевой фигурой в его рассказе неизменно будет коллега, с которым собственно и начиналась научная карьера – молодой ученый Новосибирского института физики полупроводников Андрей Красильников. Если сейчас с этой фамилией стойко ассоциируется слово АРГО, то для коллег по институту она была связана с микроскопом – сложной конструкцией из хромированной стали, стоящей в одной из лабораторий. Задачей молодых сотрудников – Латышева и Красильникова было исследование и фиксирование процессов, происходящих на поверхности атомных слоев. Тогда, в ранних восьмидесятых, – исключительная научная экзотика, а в наши дни – неизбежный компонент исследований в производстве цифровых фотоаппаратов.

Мучительные часы поочередного наблюдения в микроскоп и диктовки в журнал описаний происходящих процессов подтолкнули друзей к смелому решению – в микроскоп интегрировали кинокамеру. Решение, очевидное в эру компьютерных технологий выглядело революционным в эпоху 8-миллиметровой пленки из универсама, ручной проявки и хронического недофинансирования. Однако результат технического новаторства не заставил себя ждать – совместные работы и исследования молодых ученых публиковались во множестве зарубежных изданий – еще вчера неизвестные за пределами лаборатории специалисты стали ведущими семинаров научно-практических конференций, а ссылки на их работы становятся обязательными для ученых всего мира.

Если бы история всё-таки знала сослагательное наклонение, его имя наверняка вошло бы в плеяду выдающихся современных физиков – говорят его бывшие коллеги. С таким мнением вице-президента Российской Академии наук А.Л.Асеева или члена-корреспондента РАН А.В. Латышева трудно не согласиться. Но жизнь сложилась иначе. Ибо пришла

10



## Эра рынка


Она началась неожиданно. Многие с нетерпением ждали ее наступления, многие с ужасом пытались предотвратить – но, как показало время, к рынку страна была не готова в принципе.

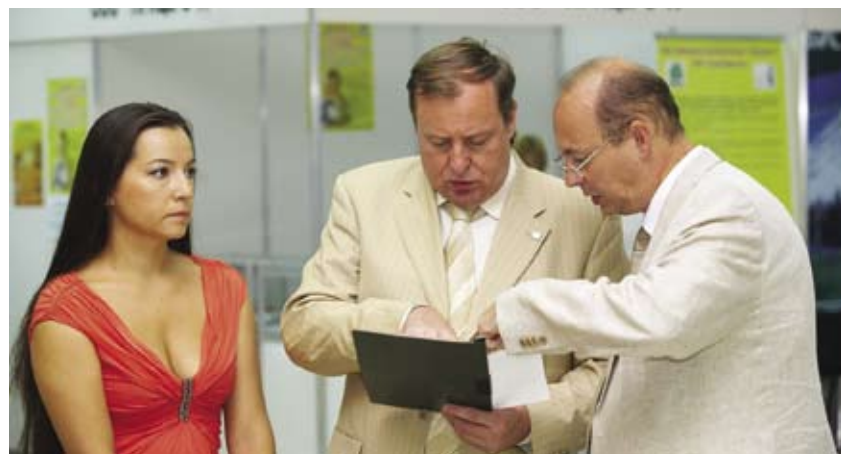
Новая экономическая жизнь началась подпольными кооперативами, рэкетом и коррупцией. Само понятие «цивилизованного рынка» выглядело недостижимой гиперболой, и мало кто верил в успех даже традиционных начинаний – что уж там говорить об интеллектуальном бизнесе. Времена, когда на новую квартиру можно было заработать на стройке, внедрив алгоритм расположения сварных конструкций и перевыполнив план, кануло в Лету и вполне могло показаться райским.

Пришла эпоха клетчатых сумок, оптовых рынков и того, что памятно многим под хлестким термином «канадская компания». Именно это время и неумелое и неэффективное использование механизмов прямых продаж нанесло страшный удар по репутации сетевого маркетинга в России. Именно тогда – 15 лет назад Андрей Красильников изучил правила сетевой игры столь же тщательно, как прежде – фундаментальную науку. Современный маркетинг-план АРГО – эффективная попытка создания уникальной системы, ориентированной прежде всего на отказ от ошибок сетевых пирамид 90-х. Никто не знает состав и медицинскую ценность продуктов «Гербалайф» – на любую пищевую добавку ассортимента АРГО существует подробное медицинское заключение специалиста. Ей посвящены подробные публикации в корпоративных СМИ. Качество изделий «канадской компании» оставляет желать лучшего? Изделия АРГО проходят многоступенчатые испытания и исследования, прежде чем попасть на страницы каталогов. Но главное – «потогонной системе» продаж противостоит система построения структур. «Построение сетей», «развитие контактов», «подписка» – еще недавно все эти слова ассоциировались исключительно с деятельностью компаний сегмента прямых продаж. Двадцать первый век наполнил их новым смыслом. Подростки и офисные работники, домохозяйки и успешные предприниматели «строят сети» в любой свободный момент – правда, без всякой коммерческой выгоды. Первую виртуальную социальную сеть «Фэйсбук» создал американский студент-программист. За 10 лет до этого, первую в России реальную сеть начал строить перспективный ученый – физик, чьи работы к тому времени были известны за рубежом и на которого возлагали серьезные надежды в связи с развитием нанотехнологий. Виртуальные «социальные сети» – «Одноклассники» и «ВКонтакте», «Фэйсбук» и «Твиттер» делают реальные революции и прямо влияют на общественную жизнь. Об их создателях снимают культовые фильмы, посвящают им первые полосы глянцевого журналов, считают кумирами нового времени.

Однако, мало кто держит в сознании, что задолго до развлекательных сетей в интернете, на просторах страны сформировалось огромное сетевое сообщество. Имя ему – АРГО.

Подобно пользователям соцсетей, людей, называющих себя «аргонавтами» связывают бесчисленные нити контактов и связей и, как у каждого пользователя соцсети у них есть свои электронные аккаунты и идентификаторы – ID. Принципиальная разница в одном – пользователи электронных социальных сетей приносят деньги их создателям. Пользователи электронной базы «Трансфер» компании АРГО – зарабатывают деньги сами. Это бесспорная и признанная заслуга первого аргонавта, пятнадцать лет стоящего у штурвала огромного корабля.

Он вполне мог стать спортсменом. Ему сулили блестящее будущее в науке. Он выбрал свой путь и свой маршрут. Он стал тем, кем он стал – кумиром миллионов, учителем и эталоном. Он не перевернул мир, не бросил его к своим ногам. Он просто создал свою Вселенную и свой социум. 



Он выбрал  
свой путь  
и свой  
маршрут!



Подробная биография А.Б. Красильникова «Человек, создавший социум» выйдет в свет осенью этого года. Детали биографии Президента АРГО, воспоминания друзей и близких, атмосфера и дух формирования компании сочетаются в тексте с главными принципами успешного построения бизнеса в АРГО и станут удобным пособием для каждого аргонавта будь то начинающий участник или признанный лидер.

## Секреты легкого общения и прочного контакта.



Наталья Арбатская

Психолог, специалист по мотивации персонала и эффективной презентации товара, участник программы «Российские интеллектуальные ресурсы».

Наиболее весомым фактором для быстрого установления контакта с клиентом является доверие. Доверие при общении с другим человеком возникает по разным причинам, и одна из них – успешная «подстройка» (присоединение) продавца под внутреннее состояние покупателя. Для создания доверительной атмосферы на протяжении всего процесса общения необходимо говорить с покупателем «на его языке», уметь эффективно «отзеркаливать» его поведение. Дайте ему понять невербальными способами – «Я такой же, как ты. Мне можно доверять!». Но как создать такую атмосферу, если различные люди воспринимают действительность по-разному, думают и вспоминают по-разному? Такие различия соответствуют четырем основным типам восприятия – визуальный (зрительный), аудиальный (слуховой), кинестетический (двигательный) и дигитальный (мыслительный). Это определяется тем, какая из сенсорных систем у человека развита лучше: слуховая, зрительная, кинестетическая или мыслительная. Человек неосознанно старается использовать преимуще-



ственно ту систему, которая у него более развита.

Каждый человек, так или иначе, использует все четыре сенсорные системы, но одна из них обязательно доминирует. Поэтому для установления доверительного контакта с клиентом, нужно использовать те же слова, мимику, темп речи, частоту дыхания, которые соответствуют его типу восприятия.

Для того чтобы определить тип восприятия собеседника, продавцу нужно внимательно слушать и наблюдать за манерой поведения своего потенциального покупателя. У людей разных типов свои специфические особенности в поведении, типе тела и движениях, в речи, дыхании, свой стиль одежды. Итак, кто же ваш собеседник – визуал, аудиал, кинестетик или дигитал? В этом номере мы подробно рассмотрим наиболее распространенный тип восприятия. [Окончание на стр. 45]

## Свой среди чужих

Хотите узнать как правильно «продвинуть» товар? Как произвести приятное впечатление на потенциального покупателя и просто незнакомых людей? Как грамотно предотвратить конфликты и установить долгосрочные отношения? Как снять психологическое напряжение после рабочего дня? Об этом и многом другом в новой рубрике «Психология для бизнеса».

Успех любой продажи в первую очередь зависит от продавца рекламируемого товара. Именно от его подготовки и психологических качеств зависит, сможет ли он заинтересовать и убедить покупателя в необходимости рекламируемого товара и в конечном итоге в его покупке. Первое впечатление покупателя о личности и поведении продавца, формируется по трем каналам: вербальному (словесному), звуковому и визуальному. Эти каналы обладают различной эффективностью по воздействию. Приблизительно 10% – это вербальное воздействие, определяемое значением слов, которые произносятся; 30% – воздействие, оказываемое тембром, мелодичностью и ритмикой голоса, а остальные 60% – это воздействие, оказываемое визуальными компонентами: жестами, движениями, взглядами, одеждой, выражением лица, манерой поведения. Именно о способах невербального воздействия на покупателя мы сегодня и поговорим.

**10% от общего впечатления о собеседнике определяется тем, ЧТО он ГОВОРИТ, 30% – КАК он ГОВОРИТ, 60% – КАК он при этом ВЫГЛЯДИТ.**



# Наука о здоровье

**BONUS**  
Журнал  
в Журнале  
№2

**Живите долго!**

**СИЛА КЕДРА**

**Старость**  
– это болезнь?

**Формула  
долголетия**

**Значение питания**  
для жизни и здоровья человека

**ВОДА**  
– **ЭТО ЖИЗНЬ**

*кислое молоко помогает*  
**ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ**

**СТРАТЕГИЯ АКТИВНОГО  
ДОЛГОЛЕТИЯ**

**В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КОМПАНИИ АРГО**

# ЖИВИТЕ ДОЛГО!

## Стратегия активного долголетия в деятельности Компании АРГО

А. И. ПАЛЬЦЕВ,  
заслуженный врач РСФСР, Академик РАЕН,  
доктор медицинских наук, профессор.



По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году каждый второй житель планеты перешагнет 60-летний рубеж.

В некоторых странах считают, что человек полностью взрослеет к 16 годам, в других – к 21 году. Однако такие предположения, как установлено, далеки от истины. Согласно новым исследованиям, человек прекращает взрослеть к 40-летнему возрасту. А интеллект человека, по утверждению главного геронтолога России, академика РАМН В. Шабалина, достигает своего пика примерно в 67 лет.

Из года в год возрастает роль науки о старении человека – геронтологии. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2050 году каждый второй житель планеты перешагнет 60-летний рубеж. В России в настоящее время проживает около 30 млн. пожилых людей, и эта цифра, по прогнозам демографов, в ближайшие годы будет увеличиваться. Следует отметить, что процесс старения начинается уже в раннем возрасте: одни клетки отмирают, на смену им приходят другие. И этот процесс в организме человека имеет фундаментальную глубину: стареет клетка, молекулы, индивид, вся биосфера в целом. И все-таки продолжительность жизни растет, и заметно. Если во времена Шекспира 40-летний человек считался глубоким стариком, то в настоящее время 44 года, по определению ВОЗ, это молодой возраст, средний определяется в 45-60 лет, пожилой в 60-75. И только в 75-90 человек вступает в старческий период.

Но важна не просто долгая жизнь, нужно, чтобы она была активной. И для этого каждый человек должен стремиться не уменьшать её. Важнейший фактор долголетия и здоровья – правильное питание. Известны ошеломляющие мировые данные – почти 2 млрд. людей в мире имеют избыточную массу тела или страдают ожирением. Статистика свидетельствует, что некурящие люди с избыточной массой тела (но не с ожирением) теряют в среднем 3 года жизни. В частности, некурящие мужчины, страдающие ожирением, теряют в среднем – 5,8 лет жизни, а некурящие женщины, страдающие ожирением, теряют еще больше – в среднем 7,1 лет жизни. Британские диетологи прогнозируют,



что подростки из-за неправильного питания, без достаточной физической нагрузки, проводя время, сидя за компьютером – накапливают лишнюю массу тела, за счет жира. А в результате многие родители переживут своих детей.

В чем же заключается опасность избыточной массы тела и ожирения? Установлено, что избыточная масса тела и ожирение не дают человеку увеличить продолжительность жизни, они способствуют развитию множества заболеваний, характерных для старости. И прежде всего это такие сердечно-сосудистые заболевания как ишемическая болезнь (сердца, головного мозга, органов пищеварения, периферических сосудов), артериальная гипертензия и их грозные осложнения: инфаркт миокарда и инсульт. Как известно, в структуре смертности населения они занимают первое место.

Второе место занимают онкологические заболевания. С неправильным питанием, избыточной массой тела и ожирением связывают развитие рака толстой кишки, рака молочной железы, а также рак предстательной железы.

Особое значение при неправильном питании приобретают обменные и эндокринные заболевания и, прежде всего, сахарный диабет II типа, метаболический синдром, патология органов пищеварения и желчевыводящих путей.

Важность правильной диеты невозможно переоценить. Она является не только источником жизненной энергии, но и основополагающим принципом в концепции долголетия. Ведь во многом именно от диеты зависит, насколько быстро или медленно мы стареем. Здоровая диета обеспечивает пищей, водой и кислородом в объеме, необходимом клеткам для воспроизводства, переноса информации и устранения повреждений. Она гарантирует постоянное обеспечение «горючим», которое увеличивает эмоциональную стабильность и повышает жизненный тонус. Кроме того, она помогает выводить из организма ядовитые вещества и продукты жизнедеятельности.

Вместе с тем правильное рациональное питание



уменьшает риск развития рака, атеросклероза, повышенного кровяного давления, сердечных заболеваний, остеопороза, депрессии и преждевременного старения. Здоровое питание осуществляет тесную связь организма с окружающей средой, синхронизирует биоритмы, позволяя человеку максимально эффективно действовать на физическом, психическом и эмоциональном уровнях. Оно продлевает жизнь на годы и помогает сделать эти годы более здоровыми.

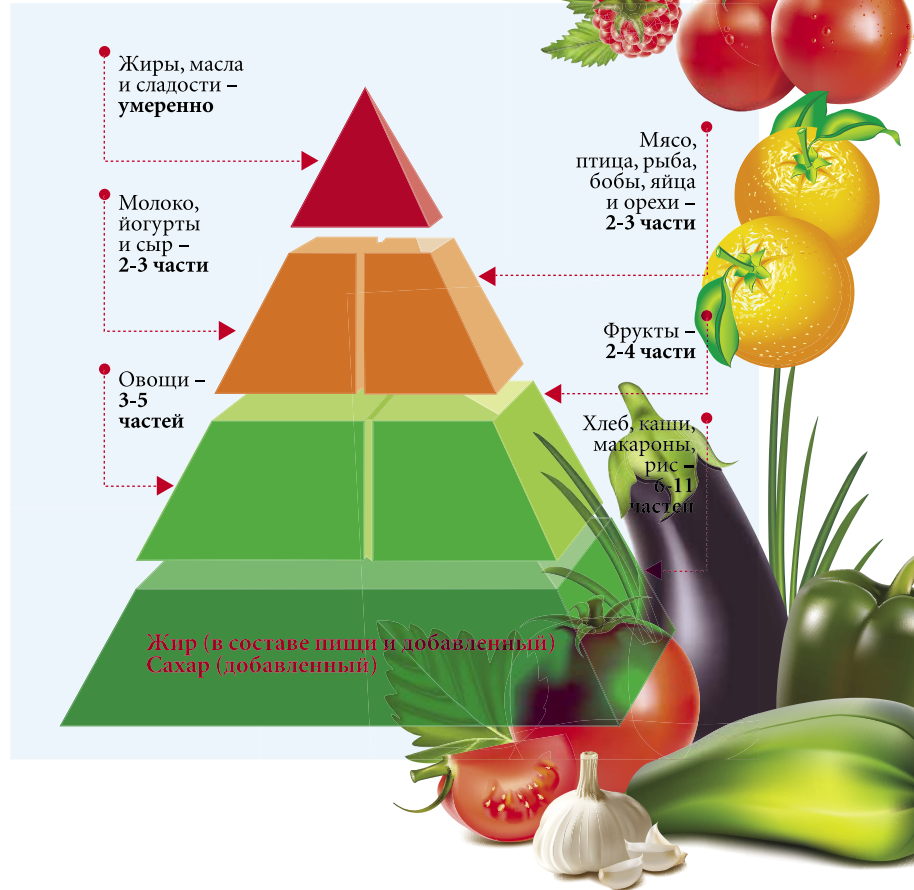
Вкратце, диета каждого человека, не страдающего тяжелыми болезнями, должна содержать сырые или немного обработанные злаки, сырые или чуть-чуть пропаренные овощи и побеги. Кроме того, нужны сырые свежие фрукты с кожурой (за исключением цитрусовых), поскольку они содержат волокна и пектин, а также слегка обработанные бобовые, чечевица и горох, свежие орехи и семена (несоленые).

Нужно стремиться построить питание таким образом, чтобы количество жиров не превышало 30% от общего числа калорий, при этом насыщенные жиры должны составлять менее 10% общего числа калорий, а полиненасыщенные жиры не должны превышать 10% общего ежедневного числа калорий. Следует помнить, что прием холестерина не должен превышать 300 мг в день, углеводы должны составлять 50% и более от общего числа калорий, с акцентом на сложные. Белки должны дополнять оставшуюся порцию калорий. Крайне важно ограничить прием натрия - менее чем 3 г в день. Потребление алкоголя не рекомендуется, но если уж он употребляется, то его количество не должно превышать 30 г крепких напитков или 240 мл вина или 300 мл пива в день. Общее число потребляемых калорий должно способствовать достижению и поддержанию рекомендуемой массы тела, пища должна быть как можно более разнообразной.

В последние годы особенно полезной считают средиземноморскую диету. Она содержит оливковое масло, которое обладает огромной диетической ценностью. Традиционная средиземноморская диета, включающая оливковое масло и умеренное потребление вина, сейчас рассматривается как диета, благоприятствующая долголетию.

Соблюдение указанного диетического режима по данным некоторых исследователей дало небывалое (на 17%) сокращение общего уровня смертности.

К пище, которая лечит, относят чеснок и лук. Кроме оливкового масла, нет больше продуктов, которые ассоциировались бы со средиземноморской диетой так тесно, как чеснок и лук. Но и за пределами Средиземноморья они являются двумя наиболее ценными продуктами на всей планете, которые можно использовать как приятные специи вместо соли. На протяжении веков люди использовали целительные, животворящие свойства этих волшебных продуктов. Строители пирамид в Древнем Египте ежедневно ели чеснок для повышения силы и выносливости, с библейских времен чеснок использовался для лечения различных недугов. Установлено, что он понижает кровяное давление, расширяя стенки кровеносных сосудов, сдерживает агре-



В ходе исследований средиземноморская диета была разложена на четыре компонента:

1. Преобладание мононенасыщенных жиров по отношению к насыщенным;
2. Умеренное потребление алкоголя;
3. Высокое потребление злаков, фруктов и овощей;
4. Низкое потребление мяса и молочных продуктов.

Соблюдение указанного диетического режима по данным некоторых исследователей дало небывалое (на 17%) сокращение общего уровня смертности.

гацию тромбоцитов, а значит, снижает риск образования кровяных сгустков и возникновения сердечных приступов. Важно, что он понижает содержание холестерина в крови, способствует пищеварению, стимулирует иммунную систему и действует как антибиотик.

Издавна русские используют чеснок как естественный антибиотик. Чеснок содержит производную аминокислоты, называемую олеином, который попав в организм, высвобождается в виде фермента аллицина. Аллицин способен убить 23 типа бактерий, 60 типов грибков и дрожжей, и даже сальмонеллу. Этот фермент дает сильный антибиотический эффект, сравнимый с действием пенициллина.

Известно также, что чеснок способствует предотвращению развития определенных разновидностей рака, особенно рака желудка и кишечника. Исследования, проведенные в Центре Исследования Рака Слоуна-Кеттеринга, показали, что составляющие чеснока подавляют рост раковых клеток. Джон Мильнер, исследовавший свойства чеснока в Пенсильванском Университете, выяснил, что чеснок препятствует развитию рака во всех тканях, включая молочную железу и печень.

### Жиры

Они являются концентрированной формой энергии, создают среду, в которой усваиваются витамины А, Е, являются источниками незаменимых жирных кислот.

Важно знать, какие жиры наиболее полезны. К ним относятся масло печени трески – оно содержит незаменимые жирные кислоты, защищающие сердце через ряд превращений, масло семян энотеры (примулы вечерней), так как оно содержит гамма-линолеовую кислоту. Она в свою очередь снижает уровень холестерина, способствует снижению, нормализации АД, помогает контролировать массу тела, облегчает предменструальный синдром, состояние похмелья. И всё-таки оливковое масло – это, веро-

ятно, наиболее благоприятная форма жира, так как оно снижает содержание ЛПНП – («плохого») холестерина, не влияя на содержание ЛПВП («хорошего») холестерина.

Что касается масла семян подсолнечника и семян кунжута, то они понижают уровень ЛПНП – холестерина, но и ЛПВП, или как говорят «хорошего» и «плохого» холестерина. Более 20 лет назад было установлено, что рыбий жир содержит эйкозопентаеновую кислоту, которая снижает адгезивность тромбоцитов, препятствует сужению сосудов, снижает уровень триглицеридов, снижает риск инфарктов, инсультов. Но не следует забывать, что рыбий жир является калорийным продуктом.

Несмотря на все предостережения, человеку необходимо определенное количество жиров всех видов.

### Пищевые волокна

С определенным огорчением вынужден констатировать, что употребление пищевых волокон в нашей стране все еще остается недостаточным. А ведь пищевые волокна способны впитывать жир, в том числе холестерин, они снижают нагрузку на печень, желчевыводящие пути – следовательно, являются средством против старения. Пищевые волокна значительно улучшают пищеварение, увеличивают объем переваренной пищи. Необходимо знать, что они снижают риск развития атеросклероза, колитов, желчнокаменной болезни, диабета, рака толстой кишки, обладают антиоксидантическим действием. Существует много различных типов волокон: целлюлоза (содержится в зеленом горошке, брокколи), гемицеллюлоза (содержится в злаках, отрубях, цельных зернах), пектин (в кожуре яблок, моркови), гуммиарабик (в бобах, и разных семенах), лигнин (в пшеничных отрубях, яблоках).

Из более чем двухсот теорий старения, существенное значение имеет антиоксидантная. Она позволяет

реально проводить профилактическую работу. Так, установлено, что соевые бобы являются природным антиоксидантом и антиканцерогеном. Будучи активным антиоксидантом, они препятствуют разрушениям, вызываемым свободными радикалами – повышают защиту клеток организма человека от старения и связанных с ним заболеваний. Ученые определили, что продолжительность жизни животных, потребляющих белок соевых бобов, увеличилась на 13%. Японцы ежедневно потребляют около 30гр. соевых бобов, и у них значительно реже регистрируются сердечно-сосудистые заболевания, диабет, остеопороз, некоторые виды рака – молочной железы, толстой кишки, предстательной железы, кожи, крови.

Все дело в том, что соевые бобы содержат мощный антиоксидант – генистеин. Он обладает высокой биологической активностью по предотвращению старения. Но нужно знать, что генистеин сохраняется в организме 24-36 часов, поэтому соевые продукты нужно употреблять ежедневно.

Очень важны сегодня наши знания о значении пробиотиков и пребиотиков для человека. Начало истории медицинской микробиологии было положено в 1683 г., когда Антони ван Левенгук открыл миру микроскоп. А второй лауреат Нобелевской премии в России И.И. Мечников был убежден в том, что «дикие и вредные бактерии в кишечнике должны быть «удалены» при помощи йогурта и содержащихся в нем молочно-кислых продуктов». Присутствие их в кишечнике, по его мнению, является важной предпосылкой здоровой и долгой жизни.

Современные данные о микрофлоре кишечника человека значительно расширены и по достоинству оценены. По существу это организм в организме человека, массой от 1,5 до 3,5 кг, состоящий из 1014 бактерий 500 видов, обладающий благотворным действием и влиянием: иммунорегулирующим, модулирующим микрофлору ЖКТ, нутритивным, способствующим перистальтике кишечника. Микрофлора также обеспечивает пролиферацию эпителия кишечника, участвует в продукции витаминов (гр. В,

К, фолиевой кислоты, никотинамида), обладает десенсибилизирующим действием, антиатеросклеротическим, антиканцерогенным. Следовательно, она продлевает годы активной жизни человека.

В продлении активной жизни нельзя переоценить роль физических упражнений, они – первое лекарство против старения. Пожалуйста, найдите 30 минут в день в дополнение к обычным занятиям – для своего здоровья и активного долголетия. Особенно полезны быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, спортивные игры с ракеткой, домашняя уборка, работы в саду, спокойная прогулка, но лучше быстрая. Ведь одна быстрая прогулка позволяет улучшить самочувствие, настроение, снизить АД, уровень сахара, триглицеридов крови, ЛПНП-холестерина, поднять уровень ЛПВП, устранить нарушение сна, повысить креативность, поддерживать мышечную силу, гибкость, равновесие, сохранять умственные способности. Но помните, нагрузки надо начинать с малого, увеличивайте их постепенно.



В ходе работы над этой статьей мы посмотрели, а что делают 20 видных ученых для увеличения срока жизни. Среди них были медики, философы, бизнесмены. Оказалось, что физическая нагрузка у них была не менее 30-35 минут ежедневно. Они каждый день принимают добавки, содержащие витамины А, Е, В, С, микроэлементы – магний, селен, хром, кальций, чеснок без запаха, гинко-билоба, жень-шень, кофермент Q-10, сине-зеленые водоросли, экстракт зеленого чая. Их диета была ближе к средиземноморской. Алкоголь или не употреблялся, или допускалось выпить вино (преимущественно красное), немного. Сон составлял в основном 6-8 часов. Расслабление и борьба со стрессом заключались в прослушивании музыки, чтении книг, ходьбе. Их личный секрет в большинстве случаев заключался в уменьшении стресса, диете, позитивном отношении к другим.

Среди этих людей – Джоан Смит Соннеборн (Ларамы, штат Вайоминг). Она – ведущий геронтолог, училась в Колледже Брин Мавр и получила степень доктора философии по биохимии и зоологии в университете штата Индиана. Она проводила последипломные исследования в Университете штата Висконсин-Мэдисон. В настоящее время является профессором и председателем Программы старения и развития человека в Университете штата Вайоминг.

Доктор Смит Соннеборн также входит в исполнительный совет и является членом Геронтологического общества Америки. Она провела более сотни презентаций в США и по всему миру, как для общественного, так и для частного сектора. Эта замечательная женщина входила в Консультативный совет правительственных агентств и Альянс по исследованиям старения, а также работала в международных и американских научных журналах. Она администратор, преподаватель, исследователь, ученый и бабушка, которая любит жизнь и людей.

**Думаю, что опыт доктора Смит Соннеборн интересен и полезен для всех нас.**

## ЛИЧНАЯ ПРОГРАММА ДОКТОРА СМИТ СОННЕБОРН УВЕЛИЧЕНИЯ СРОКА ЖИЗНИ

**1 Физическая нагрузка.** Выполняет аэробные упражнения Шоппа и поднимает тяжести по 40 минут три раза в неделю; бегает трусцой по 40 минут три раза в неделю осенью, весной и летом; занимается шейпингом по 1 часу один-два раза в неделю.

**2 Ежедневные дозы добавок.** 20000 МЕ витамина А, 17 мг рибофлавина 21 гм, 400 мкг фолиевой кислоты, 600 МЕ витамина Е, 25 мкг селена, 15 мкг цинка, 18 мкг железа, 1,5 мг марганца, 400 мг магния, 15 мг тиамина, 18 мг пантотеновой кислоты, 15 мкг цианокобаламина 500 мг витамина С, 100 мг йода, 1 мг кобальта, 100 мг калия 3 мг меди, 800 мг кальция, 30 мг кофермента Q 10, 500 мг карнитина, 750 сульфата глюкозамина.

**3 Фармацевтические добавки.** Эстрадиол по программе заместительной терапии: пища, богатая углеводами, с низким содержанием жиров и белков (в основном мясо цыпленка, буйвола, мясо диких животных, лосось и свежие апельсины), диета 150-300 г низкокалорийного йогурта ежедневно; восемь стаканов воды ежедневно. Никакой жареной пищи.

**4 Алкоголь.** Минимум: шампанское или красное вино.

**5 Расслабление и борьба со стрессом.** Занимается дайвингом, смотрит кино и телевизор, танцует, посещает футбольные и баскетбольные матчи, охотится, рыбачит, оставляет время для духовного обновления и позитивного мышления.

**6 Мысленные упражнения.** Подготовка лекций, чтение журналов, посещение научных собраний, посещение новых занятий для того, чтобы быть в курсе новых областей знаний.

**7 Личный секрет.** Будьте счастливы, рекомендует она, я вижу «хорошее» в себе и во всем, что вокруг меня. Я пытаюсь доставить удовольствие всему, с чем сталкиваюсь за день. Я расту и учусь в процессе общения со своими студентами.

**8 Самодисциплина.** Лучшая привычка, которую стоит культивировать.



### В заключении, я хочу Вам пожелать:

Живите долго – соблюдая рациональные гигиенические мероприятия и умеренность во всем

Будьте здоровы

Оставайтесь всегда молодыми

Умейте прислушиваться к своему телу, своим эмоциям,

своим желаниям, в том числе в питании

Разумно относитесь к своему аппетиту

и кулинарным пристрастиям

Разработайте свою собственную программу борьбы

со старением (лучше – с квалифицированным врачом)

Чтобы жить долго, берегите кишечник (И.И. Мечников)

Помните, что Дух превьше Плоти!

Скажите дистрессам – НЕТ!

Запомните, что старость – для «того парня»,

скажите ей «Нет»! Выбор за вами.

Вероятнее всего самое могущественное средство от старения, которым Вы располагаете – это Ваш УМ!



18

Аргонавтам «повезло», и, как нам представляется, существенно: они имеют замечательную продукцию Компании АРГО. Её изготавливают передовые отечественные и зарубежные компании. Ниже мы приводим таблицы, в которых показываем какую продукцию, в зависимости от механизма действия, выпускают для компании АРГО производители.

Антиоксиданты	Витамины и микроэлементы	Пищевые волокна
НИИ ЛОПИНТ	НПФ «Новь»	НПФ «Новь»
Биолит	НИИ ЛОПИНТ	НИИ ЛОПИНТ
Nutri Care	Биолит	Nutri Care
Дэльфа	Nutri Care	Дэльфа
ЮГ	Дэльфа	Апифарм
Апифарм	ЮГ	Фитолайн
AD Medicine	Апифарм	
НПО «АРГО ЭМ-1»	AD Medicine	
	Фитолайн	

Иммуномодуляторы	ПНЖК	Детоксиканты	Продукты, влияющие на нормализацию микробиоценоза	Средства рефлекторного воздействия
Биолит	Дэльфа	НПФ «Новь»	НПФ «Новь»	ООО «Ляпко»
ЮГ		Биолит	НПО «АРГО ЭМ-1»	ООО «Прицоро-П»
Апифарм		Nutri Care		
AD Medicine		AD Medicine		
НПО «АРГО ЭМ-1»				
Фитолайн				

*И, наконец, еще одно, последнее пожелание.  
Живите Долго, будьте активны умственно и физически,  
несите людям Добро; будьте счастливы и здоровы!*



# ПОЧЕМУ ГОРЕЦ ЖИВЕТ ДОЛГО

Ассортимент  
компании  
«Апифарм»  
содержит  
широкий  
перечень  
продуктов,  
обладающих  
антиокси-  
дантным  
действием.  
Это все  
добавки серии  
Лептины,  
Каталитин  
и Хитолан,  
а также  
Мумичага 100.

Ученые веками пытаются понять, от чего зависит продолжительность жизни человека. В 1961 году Хейфлик и Мурхед [Hayflick L., Moorhead P.S., 1961] опубликовали результаты своих многолетних исследований, показывающие, что зрелые клетки способны произвести только ограниченное число делений – у человека не более 50. Это число известно в настоящее время под названием «предел Хейфлика» и отражает размер заложенного в наш организм потенциала самообновления и предела продолжительности жизни. Реальная же продолжительность жизни во многом зависит от того, как мы распорядимся этим потенциалом. В настоящее время известен ряд факторов, влияющих на продолжительность жизни. И мы до известной степени можем этими факторами управлять. К таким факторам относятся активность образования в организме свободных радикалов, калорийность питания и уровень глюкозы в крови, а также интенсивность клеточной гибели, непрерывно происходящей в организме вследствие различных физиологических и патологических процессов. Роль свободных радикалов в продолжительности жизни хорошо иллюстрирует пример людей, длительное время проживающих в условиях высокогорья. Пониженное содержание кислорода в воздухе приводит к снижению интенсивности свободнорадикальных процессов в организме и играет определяющую роль в феномене долгожительства горцев. Такую же функцию могут выполнять антиоксиданты при условии их длительного (многолетнего) регулярного приема. Влияние калорийности питания на продолжительность жизни человека и животных также убедительно доказано, причем основную негативную роль при переизбытке играет повышение уровня глюкозы в крови. Известно, что глюкоза может вступать в химическое взаимодействие с белками, которое называется гликированием. Наиболее ярким примером вредного влияния гликирования белков является сахарный диабет.

**КОМПАНИЯ «АПИФАРМ»** выпускает достаточно большой перечень продуктов, влияющих на различные аспекты функционирования сердечно-сосудистой системы, преимущественно действующие на мозговое кровообращение – Вазолептин, функциональное состояние сердечной мышцы – Кардиолептин, регуляцию артериального давления – Вазолептин, Кардиолептин, Лептоник, Лептоседин, Нефролептин, Каталитин, Хитолан, холестерина обмен и развитие атеросклероза – Каталитин, Хитолан.

И чем выше при этом уровень сахара в крови, тем быстрее изнашивается организм. Таким образом, поддержание уровня глюкозы в крови на минимальном физиологическом уровне – это мощный инструмент продления жизни. Компания Апифарм обладает высокоэффективными средствами коррекции углеводно-жирового обмена. Это Каталитин и Хитолан, позволяющие поддерживать уровень глюкозы в крови на возможно более низком физиологическом уровне, а также с успехом применяемые при метаболическом синдроме и сахарном диабете, и набор «Рецепт успеха» на их основе, предназначенный для коррекции избыточной массы тела.

К сожалению, вопрос увеличения максимальной продолжительности жизни в наше время имеет скорее академический интерес, чем прикладной. Потому что людей, умирающих, что называется, «от старости», – единицы. Основной фактор, ограничивающий реальную продолжительность жизни, – заболеваемость. Соответственно, основным резервом увеличения продолжительности жизни является профилактика и адекватная терапия заболеваний. БАД должны занимать здесь достойное место.

Лидируют в перечне причин смерти заболевания сердечно-сосудистой системы, огромную роль в развитии возрастной патологии играют также изменения нервной, эндокринной и иммунной систем – главных интегративных систем организма. Улучшить функциональное состояние нервной системы помогут Вазолептин, Лептоник, а также Лептоседин, нормализующий структуру сна, и комплекс схем нормализации суточных биоритмов – программа «Ритмы жизни».

Укрепить иммунную систему помогут такие наши продукты как Лептопротект, Гемолептин, Каталитин и Хитолан.

При рассмотрении механизмов старения четко выявляется диалектическая связь таких явлений как жизнь, смерть, здоровье и болезнь. Примечательно, что торможение процессов старения одновременно является и мощным средством профилактики заболеваний. И наоборот, эффективная вторичная профилактика заболеваний приводит к увеличению продолжительности жизни. Поскольку в таких случаях речь идет о систематическом приеме определенных веществ в течение длительного времени, биологически активные добавки к пище оптимально подходят для этих целей. И, разумеется, чем раньше были начаты такие мероприятия, тем лучше будет результат. Беречь здоровье нужно смолоду!

# СИЛА КЕДРА

## Продукты марки «Кедровая сила» в предупреждении преждевременного старения

Е.Б.ГАРАГУЛЯ,  
научный консультант ООО «Дэльфа»,  
врач-терапевт, диетолог, г. Новосибирск.



В 100 граммах  
белка жмыха  
кедрового  
ореха  
содержится  
до 5,6 грамм  
аминокислоты  
метионин,  
необходимой  
для антитокси-  
ческой функции  
печени.

У каждого из нас есть желание прожить долгую жизнь, при этом оставаясь здоровым физически и умственно. Великий русский ученый академик И.П.Павлов писал: «Человек - высший продукт земной природы. Человек - сложнейшая и тончайшая система. Но для того, чтобы этими сокровищами наслаждаться, человек должен быть здоровым, сильным и умным. Человек может жить до 100 лет. Мы сами своей неводержанностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры». Другой великий русский ученый Илья Мечников в начале 20 века выдвинул теорию старения как результата интоксикации (отравления) организма продуктами обмена бактерий, обитающих в кишечном тракте, и продуктами азотистого обмена веществ самого организма. Действительно, биологический смысл старения заключается в снижении способности организма обезвреживать и своевременно выводить токсичные вещества, продукты обмена веществ с последующим накоплением их в разных тканях и системах организма. При несбалансированном питании это происходит на фоне недостаточного поступления в организм важнейших для обменных процессов и регенерации клеток питательных веществ. Поэтому нужно обеспечить организм полноценным набором всех необходимых питательных элементов для синтеза новых клеток и возможности своевременно удалять из организма продукты обмена веществ. Ведущая роль в этом направлении отводится продуктам функционального питания, сбалансированным по содержанию и соотношению всех незаменимых пищевых веществ. По данным последних научных исследований, основными питательными веществами, которые способны предупреждать раннее старение организма, являются аминокислоты - аргинин, метионин, триптофан; ненасыщенные жирные кислоты класса Омега-3, Омега-6; витамины - антиоксиданты Е, С, бета-каротин, фолиевая кислота; микроэлементы - селен, магний, марганец, цинк. По данным исследований институ-



та питания РАМН, наибольшей биологической ценностью обладают питательные вещества только натурального, природного происхождения. Они активнее встраиваются в обменные процессы в сравнении с химически синтезированными витаминами и микроэлементами.

Природа наградила нас растениями, слава о которых приходит из глубины веков. Русские лекари с давних времен использовали масло кедрового ореха для лечения туберкулеза, язвенной болезни желудка, атеросклероза и гипертонии. Кедровый орех, зародыши пшеницы и плоды шиповника содержат невероятное количество полезных веществ: витаминов, микроэлементов, белков, углеводов, жиров и клетчатки, которые обладают высокой биологической ценностью для здоровья человека. Именно поэтому они взяты за основу оздоровительных продуктов марки «Кедровая сила», разработанных ООО «Дэльфа» совместно с НИИКиЭЛ СО РАМН. Для обогащения витаминно-минерального состава и расширения диапазона оздоровительного действия все продукты марки «Кедровая сила» дополнены композициями ценных ягод и семян растений. В результате эта линия продуктов при регулярном употреблении обеспечивает организм человека основными питательными веществами, которые способны предупреждать раннее старение организма.

Кедровый орех имеет полноценный белковый состав – все 20 аминокислот, в том числе незаменимые, а в продуктах «Кедровая сила» состав белков дополняется и усиливается белками зародышей пшеницы, семян льна, тыквы и подсолнечника. Жмых кедрового ореха – это богатый природный источник аминокислоты



аргинин (до 21 г/100 г белка), который стимулирует образование гормона роста, отвечающего за восстановительные процессы в зрелом возрасте, в частности, за синтез новых клеток для обновления или регенерации тканей. Кроме того, аргинин способствует образованию оксида азота (NO), улучшающего капиллярное кровообращение. А это – важный фактор выполнения транспортной функции сосудистой системы, обеспечивающей стабильное питание, доставку кислорода к клеткам организма и выведение продуктов жизнедеятельности.

В 100 граммах белка жмыха кедрового ореха содержится до 5,6 грамм аминокислоты метионин, необходимой для антиоксидантной функции печени, которая в течение всей жизни должна защищать организм от накопления токсичных веществ, ведущих к состоянию старения различные ткани и органы.

Жиры в продуктах марки «Кедровая сила» представлены всеми незаменимыми полиненасыщенными жирными кислотами класса омега-3, омега-6, омега-9 в наиболее оптимальном соотношении. Жирные кислоты омега-3 способствуют снижению процессов тромбообразования,

Выявлена четкая зависимость между частотой возникновения опухолевых заболеваний и дефицитом Se в рационе питания (Скальный А.В. Микроэлементы: бодрость, здоровье, долголетие. 2010).

### Основные группы натуральных пищевых веществ для предупреждения преждевременного старения

Основные методы	Основные группы пищевых веществ	Витамины и минеральные вещества	Продукты питания и БАД производства ООО «Дэльфа»
Борьба со свободными радикалами	Антиоксиданты натурального происхождения	Витамин Е, А, С, цинк, селен, марганец	Все продукты марки «Кедровая сила», кедровые масла, тительные масла
Улучшение кровообращения в тканях	Сосудорасширяющие вещества, стимулирующие кровообращение	Аргинин, магний, селен, йод омега-3, витамин РР	Все продукты марки «Кедровая сила», масло «Долголетие», «Здравие», с витамином Е, масло «Молодильное»
Предупреждение стрессовых состояний	Расслабляющие, успокаивающие вещества	Магний, Триптофан, витамин РР	Все продукты марки «Кедровая сила», масло «Долголетие»
Профилактика хронического утомления	Использование адаптогенов	Селен, цинк, витамин С, йод	Все продукты марки «Кедровая сила»
Укрепление иммунитета	Иммуномодулирующие вещества,	Витамины А, Е, С, цинк, селен, йод, омега-3	«Кедровая сила», «Кедровая сила-2», кедровые масло с провитамином А, Е
Повышение антиоксидантной функции печени	Гепатопротекторы антиоксиданты	Метионин, цинк, селен, витамины Е, А	Продукты марки «Кедровая сила», кедровые масла с витамином А, Е, масло «Целительное»

расслабляют тонус гладкой мускулатуры кровеносных сосудов, бронхов, способствуют снижению уровня холестерина, триглицеридов, тормозят дальнейшее образование атеросклеротических бляшек и главное – они становятся основным строительным материалом для синтеза оболочек новых клеток всех тканей и органов.

Все продукты марки «Кедровая сила» являются источником натуральных токоферолов (различных форм витамина Е) – мощных биологических антиоксидантов, предохраняющих от свободно-радикального окисления мембраны клеток, необходимых для синтеза половых гормонов, способствующих формированию мышечной массы, увеличению силы и выносливости. Витамин А в кедровом и в растительных маслах ООО «Дельфы» при регулярном употреблении способствует образованию гормона роста, нормальному синтезу и правильной дифференцировке новых клеток и тканей организма. Это необходимо для постоянного обновления и омоложения организма.

Продукты марки «Кедровая сила» являются источниками цинка, играющего существенную роль в синтезе и восстановлении тканей, нормальном росте мышц, ведущую роль в иммунной системе.

Продукты марки «Кедровая сила» – богатый природный источник фолиевой кислоты, которая играет важнейшую роль в сохранении генетического материала, синтезе белка, нуклеиновых кислот, ферментных элементов крови, контролирует нормальный процесс деления ДНК, защищая клетки от мутаций. Плоды шиповника обогащают продукт витамином С, который входит в структуру соединительной ткани, поддерживает её эластичность и упругость. Селен в «Кедровой силе» представлен в разных растениях: кедровый жмых, зародыши пшеницы, семя льна. «Селеновая яма» – так называется возникновение серьёзного дефицита селена в возрасте 45-55 лет и после 70 лет, то есть в тех группах, где чаще всего встречаются инфаркты, инсульты и онкологические заболевания – основные «убийцы» россиян. Продукты марки «Кедровая сила» являются источниками цинка, играющего существенную роль в синтезе и восстановлении тканей, нормальном росте мышц, ведущую роль в иммунной системе. Он необходим для синтеза мужских половых гормонов и функционирования предстательной железы. Все эти ценные для здоровья вещества оказывают комплексное оздоровительное и мощное восстановительное действие на человеческий организм, позволяют значительно продлить молодость, сохранить физическую активность и ясность ума. В подтверждение этого мы видим яркие примеры улучшения общего самочувствия, повышения выносливости и основных показателей оптимального состояния организма у потребителей АРГО старше 60 лет. Фитоэстрогены в составе продукта «Кедровая сила» обладают также антиоксидантной и противоопухолевой активностью, усиливают антисклеротическое действие всех компонентов продукта.

Регулярный прием «Кедровой силы» снижает риск возникновения гормонально зависимых опухолевых процессов (мастопатии, рака молочной железы, рака предстательной железы). Частой патологией этого возраста является остеопороз. Нормальный обмен кальция в организме возможен в присутствии магния, марганца, цинка, фосфора, витаминов А, С, D и Е. Натуральные продукты марки «Кедровая сила» обеспечат организм всеми этими витаминами и микроэлементами в биологической форме. Это позволит предупредить развитие остеопороза, а также снизить риск ожирения, диабета 2 типа, болезней сердечно-сосудистой системы, онкологических и других хронических заболеваний.

Здоровое питание и регулярная физическая активность – ключевые компоненты хорошего здоровья в любом возрасте. Мы сами должны сделать все возможное для сохранения в течение всей жизни крепкого «сибирского» здоровья и прожить долгую активную и счастливую жизнь, с благодарностью используя все подарки Природы, бережно сформированные в «букеты» продуктов марки «Кедровая сила».





# КИСЛОЕ МОЛОКО ПОМОГАЕТ ПРОДЛИТЬ ЖИЗНЬ

Нобелевский лауреат,  
геронтолог И. И. Мечников о нарушении  
микробиоценоза кишечника как важного фактора  
старения человека. Роль продукции НПО «АРГО-ЭМ1»

Л.Г. КРЕККЕР,  
исполнительный директор НПО «АРГО ЭМ1»,  
кандидат технических наук, доцент.

**Е**ще в начале XIX века по уровню смертности Россия была наравне с экономически развитыми странами Европы, имея одинаковые показатели с Англией. Но уже во второй половине XIX века, как писал известный экономист В. В. Берви-Флеровский, «...мы достигли того, что в Западной Европе нет такого несчастного уголка, где бы смертность была такая жестокая, как в России».

Это и многое другое определило направление работы И.И. Мечникова, стоявшего в тот период у истоков геронтологии. Илья Ильич Мечников родился в 1845 г. в деревне Калиновка, Харьковской губернии. Его предки были обрусевшие выходцы из Румынии. Он был пятым ребенком в семье и уже в детские годы удивлял сверстников импровизированными «лекциями» об итогах своих наблюдений.

После начального домашнего образования поступил в харьковскую гимназию. Еще до ее окончания, он завершает свое первое научное исследование, посвященное инфузориям. За это, по рекомендации знаменитого хирурга, Н. И. Пирогова, И. И. Мечникову предоставляется государственная стипендия для ведения научно-исследовательской работы в лучших европейских лабораториях. Мечников работает в Германии, затем в Италии с А.О. Ковалевским.

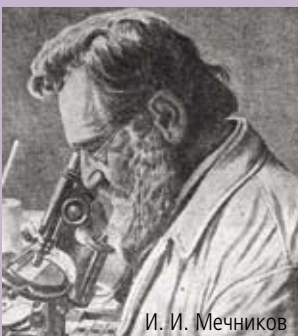
В 1868 г., в 23 года, он защищает в Петербургском университете докторскую диссертацию на тему «История развития *Nebalia*».

В 1887 г. он начал сотрудничество с Л. Пастером по фагоцитарной теории. Она стала развиваться параллельно гуморальной теории иммунитета. Р. Кох - авторитет в области бактериологии - выступает с заявлением, что после открытия губительного действия сыворотки крови на болезнетворные бактерии фагоцитарная теория должна уступить место гуморальной. П. Эрлих придерживается гуморальной теории: согласно ей токсины состоят из двух химических групп - ядовитой и неядовитой. Последняя обладает средством с антитоксином, вызывая его поступление в кровь. Научное сообщество приходит к выводу, что обе теории могут дополнять друг друга. В 1908 г. И. И. Мечникову и П. Эрлиху присудили нобелевскую премию за исследования по иммунитету.

В начале 20 века И. И. Мечников опубликовал статью «Флора нашего тела». В ней он пишет о дисгармонии, связанной с пребыванием в нашем организме большого количества вредных микробов. По мнению ученого, микробное население толстых кишок является источником постоянной интоксикации, именно это - одна из причин кратковременности жизни. Э. Ру так отзывался о научных разработках своего друга:



По мнению  
ученого,  
микробное  
население  
толстых кишок  
является  
источником  
постоянной  
интоксикации,  
именно это -  
одна из причин  
кратковременности  
жизни.



И. И. Мечников

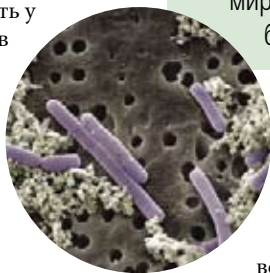
«Пройдут десятки лет, человечество научится побеждать рак, проказу и многие другие неизлечимые болезни, а люди всегда будут с благодарностью вспоминать светлое имя великого русского естествоиспытателя И.И. Мечникова, который положил блестящее начало делу борьбы за здоровье человека».

Академик Н. Ф. Гамалея

«Вы предупреждаете нас, что крайне непредусмотрительно предоставлять самой себе нашу кишечную флору. Нам надо населять нашу пищеварительную область благодетельными микробами и уничтожать микробов вредных. Большая часть наших физических и нравственных бедствий происходит вследствие болезнетворной деятельности микробов кишечника. Без этого мы бы достигли возраста, соответствующего нормальной старости, не боящейся смерти...».

Мечников считал, что старость и смерть у человека наступают преждевременно, в результате самоотравления организма микробными и иными ядами. Наибольшее значение Мечников придавал кишечной флоре. На основе этих представлений он предложил ряд профилактических и гигиенических средств борьбы с самоотравлением организма.

Мечников лично повторил исследования Григорова, чтобы убедиться в их состоятельности. В 1908г., в годовщину французской академии наук, опубликована его статья «Несколько слов о кислом молоке». Исследуя вопросы старения и собрав данные по 36 странам, Мечников установил, что самое большое количество «столетников» в Болгарии – 4 на 1000 человек. Он связал это с болгарским йогуртом. В своих трудах Мечников стал пропагандировать широкую общественности полезность болгарского йогурта. Сам он до конца жизни регулярно употреблял не только молочнокислые продукты, но и чистую культуру болгарской палочки.



Основным средством в борьбе против этих процессов Мечников считал болгарскую молочнокислую палочку – *Lactobacillus bulgaricus*. Он первый в мире оценил значение открытия болгарского студента Стамена Григорова. Ещё в 1905г. Мечников, как директор института Пастера, пригласил молодого болгарина в Париж, чтобы он прочёл лекцию о своем открытии перед светилами микробиологии того времени. В 1907г. были опубликованы результаты первого в мире медицинского исследования функциональных свойств болгарской палочки и болгарского кислого молока.

Введение в постоянный рацион каждого из нас кисломолочных продуктов помогает решить проблему преждевременной старости, добиться полноценного существования в любом возрасте.

В настоящее время кисломолочные продукты, ассортимент которых в розничной сети довольно большой, не всегда содержат достаточно высокий уровень жизнеспособных клеток микроорганизмов. Это обуславливает актуальность периодического употребления в качестве функциональных продуктов препаратов-пробиотиков, содержащих различные комплексы пробиотических микроорганизмов, в т.ч. болгарскую и ацидофильную палочки, бифидобактерии, пропионовокислые бактерии и другие.

ЭМ-курунга является сухим кисломолочным продуктом, который имеет множество наград на

**Доказано, что одной из причин атеросклероза является систематическая интоксикация организма продуктами гниения, образующимися в кишечнике.**



конференциях и выставках различного уровня, в т.ч. почетную медаль И.И. Мечникова «За вклад и укрепление здоровья нации». Продукт представляет собой комплекс пробиотических микроорганизмов, состоящий из симбиоза бифидобактерий (*Bifidobacterium thermacidophilum*), лактобактерий (*Lactobacillus kefirifaciens*, *Lactobacillus bulgaricus*, *Lactobacillus acidophilus*), уксуснокислых бактерий (*Acetobacter lovaniensis*), пропионовокислых бактерий (*Propionibacterium acidipropionisi*), дрожжей (*Torulopsis Kefir Bejerinck*, *Saccharomyces cerevisiae*).

Применение ЭМ-курунги в пожилом возрасте особенно полезно. Ведь известно, что изменения видового и количественного соотношения полезной микрофлоры при старении приводят к подавлению нормальной микрофлоры слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта и бурному развитию условно-патогенных бактерий, которые выделяют токсичные вещества. Это приводит к обратному их всасыванию и токсическому влиянию на организм. Аутоинтоксикация нарушает деятельность многих систем, в первую очередь пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой. Доказано, что одной из причин атеросклероза является систематическая интоксикация организма продуктами гниения, образующимися в кишечнике.

У 94,3% пожилых людей выявлены микробиологические изменения. Для толстой кишки наиболее характерны такие изменения как увеличение числа стафилококков, представителей рода *Proteus*, грибов рода *Candida*. У больных хроническим колитом - *E. coli*, стафилококки, клостридии. Проблема инфекций в пожилом возрасте чрезвычайно сложна, так как болезнь не ограничивается одной системой органов. А после воздействия антибиотиков кишечные изменения нарастают в динамике и переходят в хроническую форму. Возникающие при этом дисбиозы являются показателем для систематического употребления пробиотических препаратов, и в т.ч. ЭМ-курунги.

В последние годы в повседневную практику все более начинают входить препараты синбиотики. Согласно ГОСТу, синбиотик – это физиологически функциональный ингредиент, представляющий собой комбинацию пробиотиков и пребио-

**Мечников считал, что старость и смерть у человека наступают преждевременно, в результате самоотравления организма микробными и иными ядами.**



тиков, оказывающих взаимно усиливающее воздействие на физиологические функции и процессы обмена в организме человека.

Представителем группы синбиотиков в ассортименте НПО «АРГО ЭМ1» является серия «Курунговит». Линия ее производства включает этап «лиофилизации» – высушивание смеси методом мгновенной заморозки с последующим испарением льда под вакуумом. Это позволяет достигнуть высокого уровня выживаемости микроорганизмов и сохранения их жизнеспособности в процессе хранения, транспортировки и применения препарата.

В состав продукции серии «Курунговит» входит ряд ценных фитокомпонентов. Например, морковь, богатая пищевыми волокнами и аминокислотами. Каротиноиды моркови в организме человека трансформируются в ретинол, который является очень хорошим антиоксидантом и средством для профилактики ухудшения зрения. Морковь обладает послабляющим действием, усиливает кишечную перистальтику, полезна при малокровии, повышает устойчивость организма к простудным заболеваниям. Соединений калия в моркови в 10 раз больше, чем соединений натрия. Это, вместе с пищевыми волокнами, наделяет данный корнеплод не только мочегонными, но и умеренными желчегонными свойствами. Кроме того, морковь обладает выраженным бифидогенным действием.

В препарат «Курунговит» введен также экстракт шиповника. Витамина С в шиповнике в 5-10 раз больше, чем в черной смородине, в 40 раз больше, чем в лимоне.

В шиповнике содержатся медь, марганец, хром, молибден, кобальт, витамины В6, К, Е, дубильные и красящие вещества. Он является желчегонным, мочегонным, понижающим кровяное давление средством, способствует выработке красных кровяных телец, укрепляет сосудистую стенку, улучшает аппетит, очищает кровеносную систему. Немаловажно, что в шиповнике содержатся вещества, стимулирующие развитие лактобактерий и их колонизацию в ЖКТ. При употреблении «Курунговитов» происходит восстановление микробиологической эволюции пищеварительного, респираторного, родового трактов и, следовательно, совместной эволюции их симбиоза с организмом. Это улучшает общее состояние организма в целом, его активность и продолжительность жизнедеятельности.



В настоящее время средняя продолжительность жизни в мире достигла 78 лет. Первое место в мире занимает Япония, где продолжительность жизни составляет 78,3 года. В России перспективы пока не радужные: продолжительность жизни россиян на 2000г. составила всего лишь 67,2 года. По прогнозу футурологов, к 2015 г. смертность составит 14,8 на 1000 населения, а рождаемость 8,1. Численность населения России сократится на 5,8 млн. человек. Темпы постарения населения Российской Федерации растут. К 2025г. ожидается, что каждый пятый гражданин страны будет в возрасте 60 лет и старше. Увеличится также и численность лиц старческого возраста (75 лет и старше). Уже сейчас их доля среди людей 60 лет и старше приближается к 25%.

## В препарате «Курунговит С» содержится

### МОРКОВЬ

Экстракт моркови. Благодаря ему сердце, переносящее высокие физические нагрузки, будет защищено от инфаркта. Морковь снижает уровень холестерина в крови и содержит пигмент апигенин, который помогает снять усталость сердечной мышцы. В восточной медицине морковь применяют как успокаивающее, спазмолитическое и болеутоляющее средство. Брокколи, входящая в состав препарата, считается самым концентрированным овощем. За счет клетчатки брокколи поддерживается пробиотический эффект препарата «Курунговит С», что обеспечивает хороший энергетический обмен в организме пожилого человека.

### МОРСКАЯ СОЛЬ

Она восстанавливает баланс водно-солевого обмена, так как соотношение ионов натрия, работающих на внешней стороне клеточной мембраны человека, к внутриклеточным ионам калия, кальция и магния, близко к такому же соотношению этих элементов в морской воде. В «Курунговите С» содержится много калия, магния, кальция, устраняющих внутриклеточный дефицит воды. Насколько важны для стареющего организма эти элементы, можно судить по тому, что в условиях внутриклеточного дефицита воды невозможно достичь лучших физических результатов. Оптимизация водно-солевого баланса расширяет спектр применения «Курунговита С» при различных видах обезвоживания: рвота, диарея, потливость и др.

### ЙОД И СЕЛЕН

Вся продукция серии «Курунговит» обогащена соединениями йода и селена. Исследования последних лет показали: невозможно компенсировать дефицит йода только йодсодержащими веществами при недостатке в рационе питания селена, так как метаболизм этих двух микронутриентов связан между собой. Функции селена и йода можно охарактеризовать одним словом – «защита». Селен входит в состав фермента глутатионпероксидазы, который предохраняет человека от инсультов, инфарктов и онкологии. Йод регулирует скорость реакций, и, в том числе реакций старения организма. Он обеспечивает нормальный энергетический обмен и температуру тела.

## В препарат «Курунговит ЖКТ» введены

### БРОККОЛИ

Брокколи обладает выраженным пробиотическим эффектом, она является источником пищевых волокон, интенсифицирующих колонизацию и метаболизм микрофлоры толстого кишечника. Брокколи содержит в 1,5 раза больше белков, в 2 раза больше минеральных солей, почти в 2 раза богаче витамином С и в 50 раз – каротином по сравнению с обычной белокочанной капустой. Употребление брокколи в пищу предупреждает развитие атеросклероза. Овощ богат хлорофиллом, который помогает сохранять энергию нашим органам, мышцам, способствует выведению токсических веществ из кишечника, печени, почек, легких, кожи.



### ДИГИДРОКВЕРЦЕТИН

Дигидрокверцетин, входящий в состав препарата «Курунговит ЖКТ», – это природный биофлавоноид, который называют эталонным антиоксидантом и веществом со свойствами витамина Р. ДКВ был долгое время слабо распространен из-за дороговизны – его делали из косточек винограда и черной акации, пока в России не стали производить из древесины лиственницы, которая оказалась очень богата этим веществом. Лиственница использует собственный ДКВ для защиты от бактериальных и грибковых поражений, благодаря чему живет до 900 лет. Благодаря этому препарат можно считать источником веществ, способствующих активному долголетию. Он укрепляет иммунитет и обладает мощными противовоспалительными и противоаллергенными свойствами, укрепляет сосуды и капилляры, улучшает микроциркуляцию крови, препятствует образованию тромбов, укрепляет и восстанавливает соединительную ткань, усиливает действие других полезных веществ, способствует снижению уровня холестерина в крови, является средством профилактики онкологических заболеваний. Дигидрокверцетин способствует выведению токсинов из организма (это проявляется в сильных «антипохмельных» свойствах препарата). В сочетании с селеном защищает клетки организма от вредных факторов окружающей среды (ионизирующее, ультрафиолетовое, электромагнитное излучение, химиотерапия, табачный дым, выхлопные газы автотранспорта и многие другие), замедляет старение и активирует процессы регенерации поврежденных клеток кожи.

### ИМБИРЬ



Имбирь с давних пор называют «восточным чесноком», эффективно подавляющим паразитов, его жгучий вкус формируется за счет фенолоподобного вещества гингерола. Это одна из древнейших известных в Европе пряностей. Отвар имбиря применяют при ангинах, для повышения потенции, он снимает сильные желудочные боли. Это приправа, которую издавна советуют жевать после еды, она улучшает пищеварение и создает ощущение свежести во рту. В медицине корневища употребляют при тошноте и рвоте, метеоризме, хроническом энтерите, задержке мочеотделения, отеках и ревматизме, при головной боли невралгического и спазматического характера, бронхальной астме. Корень имбиря жуют при морской болезни и длительных автомобильных, воздушных и морских путешествиях.

### ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Регулярное употребление ЭМ-курунги улучшает обмен веществ, налаживает работу сердца, печени, почек, а также выводит из организма шлаки. Достаточно выпивать в день пол-литра этого продукта, приготовленного на обезжиренном молоке, и уже через 7 дней в организме наступят весьма заметные улучшения: нормализуется стул, улучшится состояние кожи, пройдут головные боли.

Для тех, кому нужно быстро привести себя в форму и подготовиться к важной встрече или поездке на летний отдых, мы предлагаем следующую диету, позволяющую снизить вес на 2-3 кг за 1 неделю.



**1 день.** 400г печеного картофеля без соли и 0,5 литра жидкой кисломолочной ЭМ-курунги, приготовленной на молоке жирностью не более 1,5%.

**2 день.** 400г обезжиренного творога и 0,5 литра жидкой кисломолочной ЭМ-курунги, приготовленной на молоке жирностью не более 1,5%.

**3 день.** 400г фруктов (кроме бананов и винограда) и 0,5 литра жидкой кисломолочной ЭМ-курунги, приготовленной на молоке жирностью не более 1,5%.

**4 день.** 400г отварных грудок без соли и 0,5 литра жидкой кисломолочной ЭМ-курунги, приготовленной на молоке жирностью не более 1,5%.

**5 день.** 400г фруктов (кроме бананов и винограда) и 0,5 литра жидкой кисломолочной ЭМ-курунги, приготовленной на молоке жирностью не более 1,5%.

**6 день.** 1 литр фильтрованной некипяченой воды без газа.

**7 день.** 400г фруктов (кроме бананов и винограда) и 0,5 литра жидкой кисломолочной ЭМ-курунги, приготовленной на молоке жирностью не более 1,5%.



# СТАРОСТЬ – ЭТО БОЛЕЗНЬ?

Продукция компании «ФитоЛайн» в предупреждении заболеваний и сохранении здоровья лиц пожилого возраста

В.Г. БЕСПАЛОВ

Научный консультант компании «Фитолайн», врач-онколог, доктор медицинских наук, академик Международной академии наук экологии, безопасности человека и природы, г. Санкт-Петербург.



Рекордсменка по продолжительности жизни француженка Жанна-Луиза Кальман прожила 122 года. Может ли и в России человек жить долго? Конечно!



Нобелевский лауреат И.И. Мечников сказал: «Старость наша есть болезнь, которую нужно лечить, как всякую другую». В идеале человек должен прожить 7 пятнадцатилетних периодов: 15 → 30 → 45 → 60 → 75 → 90 → 105 лет. Каждое пятнадцатилетие – особый возрастной период от детства к зрелости и пожилому возрасту, старческий возраст по этой шкале наступает после 90 лет. В России в настоящее время средняя продолжительность жизни составляет 60 лет для мужчин и 73 – для женщин, поэтому большинство россиян больны не просто старостью, а преждевременной старостью. В Японии, например, средняя продолжительность жизни у мужчин – 79, а у женщин – 86 лет. Ожидаемое увеличение продолжительности жизни при устранении главных болезней, если начать заниматься этим сразу после рождения человека, составит 15,4 лет, а в возрасте 65 лет – 11,9 лет. Следовательно, начинать профилактику преждевременного старения никогда не поздно. Как сказал академик Н.М. Амосов: «Человек столь совершенен, что вернуть здоровье можно почти с любой точки его упадка».



## УЧЕНЫЕ ВЫДЕЛЯЮТ 4 МОДЕЛИ СТАРЕНИЯ

### 1 ОНТОГЕНЕТИЧЕСКАЯ

в организме заложена программа старения и печального финала – смерти;

### 2 ГЕНЕТИЧЕСКАЯ

врожденные, спонтанные и индуцированные дефекты генов приводят к старости;

### 3 ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ

вирусы, радиация, химические токсины, свободные радикалы повреждают гены и клетки и ускоряют старение;

### 4 АККУМУЛЯЦИОННАЯ

нарушения иммунитета, обмена веществ, гормональных и нервных

процессов постепенно накапливаются и изнашивают организм.

80%

тучных пациентов имеют сопряженные с ожирением заболевания. Установлено, что каждый лишний килограмм веса уменьшает продолжительность жизни на 1 год. В России половина населения имеют избыток веса, треть – ожирение. Поэтому борьба с лишним весом в нашей стране – это без преувеличения борьба за повышение продолжительности жизни.

29

Только необходимые усилия возрастают по мере старости и углубления болезней». Основные усилия в борьбе со старением должны быть направлены на противодействие основным факторам старения. Помочь в этом может регулярный прием оздоровительных продуктов.

Компания «ФитоЛайн» предлагает три многофункциональных оздоровительных продукта, в механизмах действия которых есть и способность предупреждать преждевременное старение. БАД «Альгинат кальция» содержит растворимые пищевые волокна морского происхождения (альгинаты) – 1020 мг в 6 капсулах, 51% от суточной потребности; биодоступный кальций в ионизированной форме – 180 мг в 6 капсулах, 18% от суточной потребности. Альгинат кальция восстанавливает двигательную активность кишечника, борется с запорами, метеоризмом, синдромом раздраженной кишки; восстанавливает микробиоценоз кишечника, способствует росту нормальной микрофлоры, подавляет деятельность патогенной флоры (при дисбиозе кишечника); защищает толстую кишку от действия канцерогенов и снижает риск рака толстой кишки; выводит из организма радионуклиды (стронций, цезий, барий, радий, плутоний) и тяжелые металлы (свинец, кадмий, цинк и др.); предупреждает накопление избыточного веса, ослабляет повышенный аппетит, нормализует жировой и углеводный обмен при сахарном диабете, корректирует обмен веществ при сердечно-сосудистых

заболеваниях; восстанавливает работу иммунной системы; снижает риск остеопороза и дегенеративных болезней суставов и позвоночника.

БАД «Фитолон-Кламин» содержит йод (120 мкг в одной таблетке), медные производные хлорофилла (7 мг), полиненасыщенные жирные кислоты омега-3 типа (30 мг).

БАД «Лесмин» содержит пасту хвойную (108 мг в одной таблетке), фитостерины (30 мг), фитонциды – соли смоляных кислот и эфирные масла (65 мг), хлорофилл (2 мг), витамин Е (0,6 мг), каротиноиды (0,13 мг). В специальных исследованиях доказано, что Фитолон-Кламин и Лесмин предупреждают развитие злокачественных опухолей, нормализуют жировой обмен, улучшают состояние сосудов, снижают риск прогрессирования сердечно-сосудистых заболеваний. Например, Лесмин улучшал работу желудка у пациентов, страдающих атрофическим гастритом, который часто развивается у пожилых людей, нарушает усвояемость пищи и приводит к раку желудка. Фитолон-Кламин применялся в комплексной программе снижения массы тела у женщин и способствовал более быстрой потере веса, ослаблял чувство голода, вызываемого низкокалорийной диетой, нормализовал опорожнение кишечника. Установлено, что каждый лишний килограмм веса уменьшает продолжительность жизни на 1 год. В России половина населения имеют избыток веса, треть – ожирение, 80% тучных пациентов имеют сопряженные

**ВАЖНО**

Основными причинами старения и смерти являются

- ✓ повышение уровней глюкозы, инсулина, триглицеридов и холестерина в крови;
- ✓ нарушение работы коры надпочечников (избыток кортизола – гормона стресса);
- ✓ ожирение;
- ✓ снижение клеточного иммунитета;
- ✓ климакс;
- ✓ повышение артериального давления;
- ✓ психическая депрессия;
- ✓ злокачественные изменения клеток.



В результате постепенно развиваются главные болезни старости. Они хорошо всем известны. Это атеросклероз, рак, гипертоническая болезнь, ожирение, сахарный диабет, вторичный иммунодефицит, аутоиммунные болезни, остеопороз (разрежение костей), артрозы и остеохондроз, старческое слабоумие (болезнь Альцгеймера).

с ожирением заболевания. Поэтому борьба с лишним весом в нашей стране – это без преувеличения борьба за повышение продолжительности жизни.

Одним из эффективных методов борьбы со старением является длительный прием геропротекторов – средств, продлевающих жизнь. Основными геропротекторами, роль которых установлена на сегодняшний день в научных исследованиях, являются антиоксиданты – витамин Е, каротиноиды; интермедиаты – янтарная кислота; гормоны – мелатонин, дегидроэпиандростерон, тироксин; антидиабетические препараты – метформин, буформин; энтеросорбенты; пептиды; фитопрепараты – женьшень, гинкго билоба. Как мы видим, Альгинат кальция и Лесмин содержат в своем составе геропротекторы, а органический йод Фитолон-Кламина необходим для выработки гормона щитовидной железы – тироксина.

С целью оздоровления и борьбы с преждевременным старением рекомендуется комплексный прием продуктов: Фитолон-Кламин по 1 таблетке 2 раза в день + Лесмин по 1 таблетке 3 раза в день во время еды + Альгинат кальция по 2 капсулы 3 раза за 30 минут до еды. Курсы приема от 1 до 3 месяцев, их рекомендуется регулярно повторять.

# ФОРМУЛА ДОЛГОЛЕТИЯ

Средства рефлексотерапии  
как факторы сохранения  
и укрепления здоровья  
человека. Аппликаторы  
и массажеры Ляпко  
против преждевре-  
менного старения

О. Н. ЛЕБЕДЕНКО,  
медпредставитель МПК «Ляпко»,  
врач первой категории, г. Донецк.



**«Аппликаторы  
Ляпко»  
воздействуют  
на наше тело  
и формируют  
желанный  
для жизни  
результат.**

**Т**ема долголетия широко рассматривается в различных культурах и философиях. Древнеримский учёный Плиний Старший в своей «Естественной истории» писал о гипербореях следующее: «Даже смерть приходит к гипербореям как избавление от пресыщения жизнью, и они, испытав все наслаждения, бросаются в море (Plin. Nat. hist. IV 26).

Старейший человек, чей возраст указан в Библии, – Мафусаил, живший 969 лет.

«Отец геронтологии» И.И. Мечников «подсмотрел» у природы ответ на вопрос «СКОЛЬКО ДОЛЖЕН ЖИТЬ ЧЕЛОВЕК?» и вывел формулу: «Период роста умножить на 7 = 120 лет».

Приходится признать очевидное: современный человек ведет нездоровый малоподвижный образ жизни, несбалансированно питается (переедает). Если количество пищи, поступившей в организм, превышает его энергетические потребности, алиментарный (пищевой) жир не расщепляется и не идет на покрытие энергетических затрат организма, а накапливается в виде жировых отложений. В результате нарушается баланс распада и накопления жиров, а это ведет к развитию ожирения и жировому перерождению органов и тканей. Недостаток движения (гиподинамия) и ее последствия замедляют процессы жизнедеятельности и приводят к возникновению целого спектра заболеваний.

Три составляющие, три «кита», основа нашей жизни – питание, дыхание, движение – в «цивилизованном» обществе, как правило, разрегулированы. Поэтому путь к гармонии, здоровью и долголетию лежит, во-первых, через регулирование питания (в большинстве случаев достаточно

разумно подбирать и ограничивать его – пост, голодание, в том числе и сухое голодание); во-вторых, через регулирование дыхания (необходимо разумно уменьшать его интенсивность (метод Бутейко, йога и др.); в-третьих, что очень важно, через регулирование движения — важно разумно увеличивать и разнообразить его виды (танцы, спорт, игры и другое).

Человек в позднем возрасте характеризуется большей уязвимостью к болезням, многие из которых связаны со снижением эффективности иммунной системы в пожилом возрасте. Так называемые болезни пожилого возраста являются комбинацией симптомов старения и болезней, против которых организм больше не в силах бороться (например, пневмония для человека пожилого возраста может легко стать смертельной). Снижается эффективность работы многих органов, таких как сердце, почки, мозг и лёгкие.

Если нельзя «прибавить годов» к нашей жизни, то все же можно «прибавить жизни» к нашим годам. Поэтому нам нужны приборы и методики, восполняющие недостаток двигательной активности, предотвращающие негативные последствия гиподинамии, стимулирующие внутренние резервы организма, оказывающие профилактическое и терапевтическое воздействие на все органы и системы.

Наиболее простой и эффективный способ включить в работу «собственного врача» - длительно воздействовать на кожу, к которой подходят точки всех меридианов органов и систем человека, миллионными укалываниями аппликаторов.

Примером простого метода, позволяющего человеку на уровне физиологии включить древ-



нейшие механизмы саморегуляции, самооздоровления, самовосстановления, могут служить разнометаллоигльчатые «Аппликаторы Ляпко», которые воздействуют на наше тело и формируют желанный для жизни результат.

Высокий оздоровительный эффект аппликаторов Ляпко обусловлен сочетанием интенсивных рефлекторно механических, гальвано – электрических, иммунологических реакций.

**Сегментарная реакция:** определенные участки кожи рефлекторно связаны с соответствующими сегментами спинного мозга, где берут начало нервные волокна, иннервирующие определенные внутренние органы.

**Общая реакция:** импульсы от спинного мозга поступают по специальным нервным стволам к головному мозгу.

Происходит мобилизация организма для немедленного действия:

резко усиливается выработка биологически активных веществ в железах внутренней секреции, в тканях, и, прежде всего, в коже. Стимулируется деятельность сердечно-сосудистой системы, перераспределяется кровоснабжение, в кровь поступают вещества, способные выделять больше энергии, доставлять больше кислорода, усилить работу иммунной системы. Активируется модулирующий блок нейроэндокринных реакций с выбросом противоболевых и стресс-лимитирующих факторов (кортизола, АКТГ, бета-эндорфинов), медиаторных аминов, нейропептидов.

**Местная реакция:** выражается в изменении кровенаполнения участка кожи, температуры, чувствительности, величины электрического

Рефлекторно-механическое действие заключается в поверхностном множественном иглоукалывании определенных зон, биологически активных точек (БАТ). Происходит микромассаж кожи и подкожных тканей. Рефлекторный ответ на множественные игльчатые раздражения проявляется местными, сегментарными, общими реакциями.

потенциала и сопротивления в зоне воздействия.

Гальвано-электрическое действие возникает на кончиках игл, покрытых другими металлами, и между иглами из разных металлов. Оно способствует улучшению обмена веществ, усиливает восстановительные процессы, оказывает рассасывающее действие, помогает выработке биологически активных веществ (ацетилхолина, гистамина, гепарина), улучшает проведение нервных импульсов, снижает болевую чувствительность. Происходит микроионофорез металлов, из которых сделаны иглы, в жидкостную среду организма.

Первопричина многих хронических недугов, характерных для пожилых людей, – снижение концентрации CO<sub>2</sub> в артериальной крови до 4-5% вместо 6-6,8%, характерных для молодого и здорового организма. Количество кислорода, потребляемое клетками тканей, зависит от того, сколько они смогут отдать взамен («по бартеру») углекислого газа – эффект Верига–Бора. Было доказано, что количество кислорода, поступающего к клеткам тканей и потребляемого ими, зависит от содержания углекислого газа в организме человека (эритроциты могут отдать тканям столько кислорода, сколько в артериальной крови углекислого газа).

Один из основных процессов, которые происходят в организме человека – это обмен газов. Мы вдыхаем кислород, выдыхаем углекислый газ. Это жизнеобеспечивающие газы. При этом доказано, что для нормального функционирования здорового организма концентрация углекислого газа (CO<sub>2</sub>) в крови должна быть примерно 6-6,8 %. Во вдыхаемом воздухе кислорода (O<sub>2</sub>) обычно 21%, но наилучшие тренировочные (оздоравливающие) результаты достигаются при концентрации во вдыхаемом воздухе 11-15% кислорода.

Во время работы аппликатора интенсифицируются обменные процессы (как у молодого здорового организма), вырабатывается большее количество углекислого газа. Кроме этого, снижается потребность во внешнем кислороде, так как включается эндогенное дыхание с использованием эндогенного (внутреннего) кислорода, находящегося в жировой ткани. Так включается механизм, который значительно уменьшает потребность в дыхании. Гораздо больший эффект легко достигается при дополнительном принудительном сдерживании дыхания или при ограничении газообмена с внешним воздухом (с помощью дыхательного резервуара, камеры, тренажера).

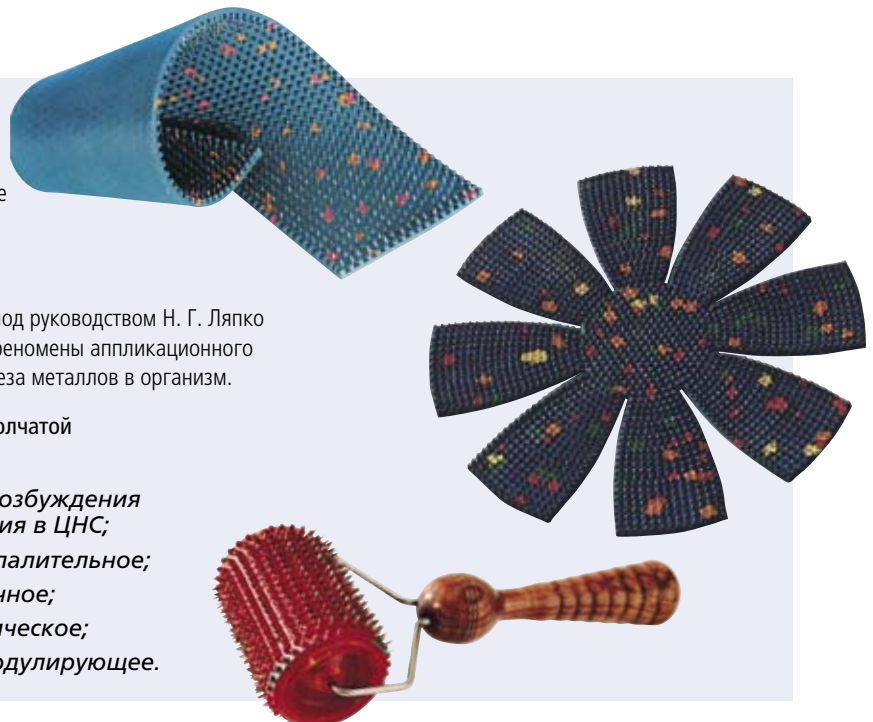
**ВАЖНО**

Аппликатор Ляпко в различных его модификациях - пластины, валики, аппликаторные пояса, аппликаторные ленты и костюм - становится мощным, оригинальным, обладающим множеством оздоровительных лечебных возможностей компенсатором гиподинамии.

Более пяти лет коллектив врачей, биологов и физиков под руководством Н. Г. Ляпко в специально созданной лаборатории активно изучает феномены аппликационного воздействия, микроэлектротерапии и микроэлектрофореза металлов в организм.

Клинические эффекты воздействия методом многоигльчатой терапии разнообразны:

- *анальгетическое;*
- *спазмолитическое;*
- *регуляция функций вегетативной нервной системы;*
- *нормализация процессов возбуждения и торможения в ЦНС;*
- *противовоспалительное;*
- *противоотечное;*
- *нейротрофическое;*
- *иммунно-модулирующее.*



На уровне подсознания уколами игл Аппликаторов Ляпко формируется мощный и очень полезный сигнал тревоги, имитируется угроза жизни, хотя на самом деле для организма такой стресс – как «манна небесная». Все внутренние системы организма мгновенно переходят в особый режим, включаются фантастические, необыкновенные сверхвозможности. Происходит мощный выброс естественных «внутренних лекарств» на фоне ускорения процессов метаболизма. Пробуждаются спящие внутренние резервы и механизмы оздоровления и омоложения. При этом у человека вызывается удивительное состояние необыкновенного удовольствия. Это дает человеку сверхсилу и сверхздоровье.

В 1998г. в Львовском медицинском университете им. Данила Галицкого группой научных работников во главе с профессором М. Тимочко была научно доказана способность организма вырабатывать кислород собственными силами при одновременной переработке шлаков в организме и научно

**Создается регулируемый положительный тренирующий стресс, при котором начинает работать механизм включения защитных резервов с выбросом эндорфинов, гистаминаподобных веществ. Активизируются обменные процессы на клеточном уровне с выработкой энергии. И мы в итоге получаем условия для омоложения органов и функциональных систем человека.**



32



обоснована польза этого процесса. Когда организму не хватает кислорода извне, он может сам его выработать на уровне собственных клеток. Помогают ему в этом именно свободные радикалы.

Во время применения Аппликаторов Ляпко в протоплазме человека возникают гальванические микротоки, происходит микроионофорез железа, цинка и меди, которые входят в состав игл аппликаторов и которые являются катализаторами образования активных форм кислорода (АФК). Это и объясняет механизм ускоренного включения эндогенного дыхания под воздействием Аппликаторов Ляпко в сочетании с ограничением дыхания.

Микроэлементы-металлы играют важную роль в обеспечении нормального функционирования различных органов и систем:

- ✦ Стимуляция гуморального и тканевого звена иммунитета. Повышается уровень иммунной защиты и адаптации к болезнетворным воздействиям.
- ✦ Стимуляция тканевого звена иммунитета. После каждой процедуры наблюдается нарастание численности активированных лимфоцитов Т-хелперов и Т-супрессоров, в меньшей степени натуральных киллеров и циркулирующих иммунных комплексов.
- ✦ Стимуляция гуморального звена иммунитета. Аппликационное воздействие стимулирует гуморальное звено иммунитета, о чем свидетельствует повышение в периферической крови уровня активированных В-лимфоцитов.

## Рекомендации по применению аппликатора.

**ПРИ ВАРИКОЗНОМ РАСШИРЕНИИ ВЕН НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ** зона приложения – поясничный отдел с захватом ниже – грудного отдела позвоночника и область грудной клетки справа (зона проекции печени) 15-25 минут. Лучше проводить 3 процедуры в день. Например: утром после ходьбы, когда появляется усталость в ногах. Нужно лечь, положить голени на аппликатор одинарный, под стопы стельки, положение ног приподнятое для улучшения



оттока крови. Время воздействия – 15-20 минут. В обед прокатывать валиком большим или универсальным вдоль наружной и внутренней поверхностей бедер и голени. Вечером аппликационную терапию проводить паравerteбрально на поясничный отдел с захватом ниже грудного отдела позвоночника, также на область грудной клетки справа (зона проекции печени). Можно использовать «Ромашку», коврик, двойной аппликатор или обмотаться «Волшебной лентой

Здоровье». Время воздействия 15-20 минут. «Волшебную ленту Здоровье» можно наматывать на голени на две ноги сразу, или чередуя, можно лежать. Можно ходить, но после снятия ленты полежать с приподнятыми ногами для улучшения оттока крови. Время воздействия – 15-20 минут. Через день нужно вместо процедуры на поясницу и ниже-грудной отдел позвоночника проводить аппликационную терапию на шейно-воротниковый отдел позвоночника для снятия спазма сосудов головы. Цель – профилактика спазма периферических капилляров, в том числе и ног. Все эти процедуры способствуют улучшению кровообращения, снятию чувства «тяжести» в ногах, снятию отеков ног, болей, а также улучшению общего самочувствия.

Кроме этой методики, рекомендовано: увлажнение ног, марлевые компрессы с лечебными настоями трав и веществами, улучшающими трофику и кровообращение. Под аппликатор можно положить марлевые, тканевые повязки, смоченные настоем лекарственных трав, раствором лечебных солей и других лечебных растворов. Аппликации можно получать в ваннах (ванночках) с лечебными травами, минералами, солями. В этом случае аппликации могут длиться 1-1,5 часа с аналогичным перерывом и повтором до 2-4 раз в сутки в течение 5-7 дней. Затем могут применяться обычные методики 1-2- раза в день. Возможны другие варианты, подбираемые индивидуально в сочетании с другими методами лечения: лечебная гимнастика, физические упражнения, массаж.

**ПРИ ЗАБОЛЕВАНИЯХ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ** с ее гиперфункцией (тиреотоксикоз) очень важно научиться правильно дышать – учиться делать задержки дыхания на одну-полторы-две минуты, 5-15 раз в день. После каждой задержки дыхания стараться дышать «не видно, не слышно», или дыханием «спящего ребенка».

При гипотиреозе (микседеме) стараться дышать интенсивно, глубоко, часто в течение 3-7 минут 2-3 раза в день. Одновременно с помощью аппликаторов, аппликаторных лент «Здоровье» воздействовать на шейный отдел позвоночника



ка. Эффективным является воздействие на дополнительные зоны: крестцово-копчиковую и зону надпочечников, на стопы. Особое внимание следует обратить на область сочленения второй фаланги больших пальцев кистей рук и на стопы (плюсне – фалангового сочленения большого пальца) – с подошвенной и с тыльной стороны стоп. Время воздействия 3-5 минут, можно дольше; 2-3 раза в день. При гипертиреозе воздействие на шею и область щитовидной железы длительное: 15-30 минут, 1-2-раза в день. При микседеме воздействие

### Исследования применения аппликаторов Ляпко Состав больных по нозологическим формам

Нозологические формы	Количество больных	Улучшение	Без перемен	Ухудшение
Церебральный атеросклероз	1073	1052	18	3
Ишемическая болезнь сердца	1880	1865	12	3
Неврологические проявления остеохондроза позвоночника	1041	1032	18	1
Остеоартроз	676	661	15	–
Заболевания пищеварительного тракта	203	200	3	–
Хронические неспецифические заболевания легких	172	170	2	–
Последствия нарушений мозгового кровообращения	109	98	9	2
Заболевания периферической нервной системы	74	72	2	–
Последствия травматического поражения позвоночника и суставов	68	65	3	–
Синдром вегетативной дистонии	57	55	1	1

кратковременное: 3-7 минут, 4-6 раз в день. Могут применяться и другие вспомогательные зоны.

**ДЛЯ ЭФФЕКТИВНОГО СЖИГАНИЯ ЖИРОВЫХ ОТЛОЖЕНИЙ** аппликатор (шаг 6,8 мм) прикладывать на 7-10 минут к зонам наибольшего ожирения поочередно и зону позвоночника — поясничный отдел — 15-20 минут. Используются «Волшебные ленты Здоровье»: две



5-7 сегментных или одна 9 сегментная, могут применяться совместно с марлевой прокладкой (1-2 слоя густой марли), смоченной раствором минералов, солей, отваром трав и пр. Аппликатор накладывают поверх марлевой прокладки. Затем нужно выпить воды (фильтрованной) и принять Нутрикон или Литовит, Каталитин или Хитолан. При явлениях целлюлита, после применения аппликаторного валика (5-7 мин.) рекомендовано втереть в эти же зоны крем «Венорм» и снова обработать зоны валиком в течение 2-3 минут.

**ПРИ ИНСУЛЬТАХ НА СТАДИИ РЕАБИЛИТАЦИИ** в домашних условиях тоже используют аппликатор — поочередно на все пораженные отделы позвоночника и конечности. Начинать надо со здоровой стороны. Укладываются аппликаторы вдоль позвоночника, на шейный отдел или, например, на поясничный. Параллельно раскатывают валиком большую руку или ногу, начиная



с кончиков пальцев, потом поднимаются выше (для восстановления нервной проводимости). Обкатка должна проводиться легко, на больной стороне улучшается кровообращение — расширяются капилляры — кожа розовеет. Также проводят ручной массаж и последующее обкатывание головы валиком. Процедуру желательно завершать воздействием аппликаторов на стопы, сидя или стоя. Время воздействия 7-10 минут на здоровой стороне, 10-20 — на больной. Так как пациенты быстро устают, то такие процедуры можно проводить 2 раза в день по 30-40 минут.

**САХАРНЫЙ ДИАБЕТ.** Очень важно избегать травматизма кожи. Поэтому шаг игл должен быть меньше (3.5-4.9 или можно стельки, так как на них есть еще дополнительные ограничительные валики). На спину ложиться не надо, укладку

нужно проводить лежа на животе с использованием сложенной вдвое марлевой прокладки, смоченной водой или анальгином, для усиления эффекта гальванизации.

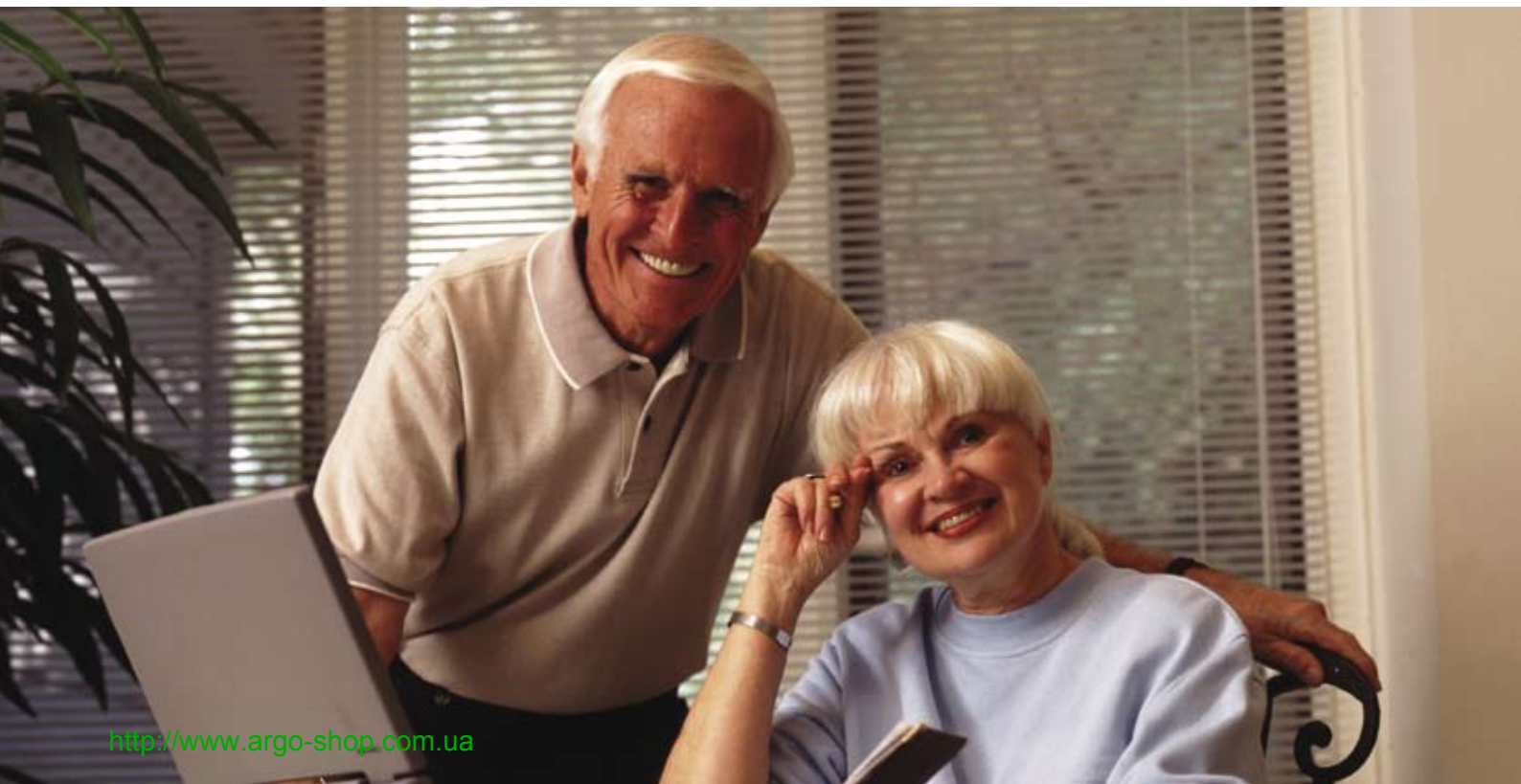
Ощущения должны быть комфортными, безболезненными. Сокращается время приложения — не более 20-30 минут, на спину положить мешочек с песком. Обязательно раскатывать валиком сто-



пы, ноги (у многих полиневропатия нижних конечностей) тоже через ткань, хорошо использовать стельки через ткань, сидя, избегать травматизма. Потенцирование лечебного эффекта и стабилизация результатов наиболее выражены при сочетании аппликаций с «Литовитом-О» и «Нутриконом».

При выраженной боли, хронических радикулитах после аппликаций рекомендовано использование мазей типа «Флорента», «Эсобел», «АРТРО-хвоя», «Раритет», «АргоВасна сирень». Многоигольчатая терапия аппликаторами Ляпко хорошо сочетается практически со всеми видами физиотерапевтического лечения.

При аллергии, нейродермите, кожном зуде рекомендуется одновременно с аппликаторами применение препарата «Литовит-М» внутрь и «Рициниол», «Целитель», «Арго Васна прополис» наружно.



# ВОДА - ЭТО ЖИЗНЬ

## или размышления о высокопроизводительном филт্রে «Водолей-БКП»

Н. Ф. СОБОЛЕВА,  
главный технолог  
ООО «Сибирь-Цео», г. Новосибирск

*Воде была дана волшебная власть  
стать соком жизни на Земле.  
Леонардо да Винчи*

«Если речь идёт о том, чтобы найти истинную причину широкого распространения болезней и некоторых заразных, опустошающих целые селения, то, конечно, качество воды, употребляемой для питья, гораздо чаще должно быть обвиняемо, чем ветер и непогода». Это мнение врача И. А. Блументаля было опубликовано на страницах Московской медицинской газеты в 1865 году. В наши дни оно не только не утратило своего значения, но и приобрело особую остроту.

Ситуация с качеством воды и питьевым водоснабжением уже давно стала критической. И она не изменится, пока не будет осознан простой факт: из всех глобальных предметов потребления человечества вода является наиболее важным. Другими словами, сегодня питьевая вода стала одним из главных ресурсов человечества, как экономическим, так и социальным. Основных проблем – несколько. Во-первых, дефицит природных источников воды требуемого качества; во-вторых, недостаточная эффективность и надёжность большинства централизованных систем и станций водоподготовки, доводящих эту воду до санитарных норм; в-третьих, вторичное загрязнение очищенной воды в распределительных водопроводных сетях. Главные требования, предъявляемые к питьевой воде, были сформулированы ещё в середине XX века и заключаются в следующем: питьевая вода должна быть безопасна в эпидемиологическом отношении, безвредна по химическому составу и благоприятна по органолептическим свойствам (в настоящее время эти критерии приняты во всём мире).

Рядовой потребитель воды вряд ли способен как-то реально повлиять на ситуацию с техническим



**Из всех глобальных предметов потребления человечества вода является наиболее важным. Сегодня питьевая вода стала одним из главных ресурсов человечества, как экономическим, так и социальным.**

Фильтр	Используемые картриджи, фильтрующие материалы и элементы	Схема подключения	Производительность, л/мин	Срок работы, мес.	Область применения
 <p>«Водолей», кувшин (5 расцветок) насыпные</p>	<p>КАРТРИДЖИ</p>  <p>угольно-цеолитовый шунгитовый умягчающий</p>		0,9*	4**	– квартира – дача
 <p>«Арго» (6 расцветок) «Арго-М» (8 расцветок) картриджные</p>	<p>ФИЛЬТРУЮЩИЕ МАТЕРИАЛЫ</p>  <p>цеолит уголь</p>	<p>варианты подключения:</p>  <p>1 с помощью насадки и лавасовника №1 или №2 (при необходимости) 2 с помощью дивертора</p>	1	12 8**	– квартира – небольшой офис
 <p>«Водолей-БКП», под мойку</p>	<p>КАРТРИДЖИ</p>  <p>угольно-цеолитовый шунгитовый умягчающий</p>	 <p>кран очищенной воды</p>	3	12**	– квартира – небольшой офис – коттедж
 <p>«Водолей-БКП», высокопроизводительный</p>	<p>КАРТРИДЖИ</p>  <p>полипропиленовый цеолитовый угольный</p>		10	12	– коттедж – офис – кафе – детский сад – школа – и т.п.
 <p>«Арго-Душ»</p>	<p>Фильтрующий элемент из ПГС-полимера</p> 		0,5	–	– квартира – коттедж
 <p>ДФК «Арго+»</p>	<p>Фильтрующий элемент из ПГС-полимера</p> 	<p>варианты применения:</p>  <p>1 насадка на кран 2 дополнительный фильтр к фильтрам «Арго», «Арго-К»</p>	4	–	– квартира – в поездках

36

состоянием систем водоснабжения, поэтому единственно возможный выход из сложившейся ситуации – самому доводить водопроводную воду до надлежащего качества, используя бытовые фильтры для доочистки воды.

Производственное предприятие «Сибирь-Цео» работает на рынке водоочистных устройств с 1997 года и предлагает различные фильтры для доочистки водопроводной воды (табл. 1). Основным фильтрующим материалом (сорбентом) в этих фильтрах является природный минерал цеолит. Почему природный минерал и почему именно цеолит?

В природе не бывает абсолютно чистой воды. В ней всегда присутствуют растворённые газы, минеральные вещества, металлы, а также высокомолекулярные соединения и микрофлора. Невозможно создать фильтр, который задерживал бы всё ненужное и пропускал только необходимое. Любые неминеральные фильтры могут очистить воду до параметров, которые соответствуют самым высоким критериям чистоты. Но при этом вода зачастую становится не пригодной для питья, т.к. питьевая вода должна быть не только очищена от вредных примесей, но и приближена по макро- и микроэлементарному составу к лучшим природным эталонам. Именно поэтому проблему получения питьевой воды, соответствующей физиологическим нормативам, на наш взгляд, могут решить только природные минералы. В качестве базового сорбента нами был выбран цеолит, о замечательных свойствах которого подробнее будет сказано ниже.

Для справки:  
нормативы физиологической полноценности – это минимальные необходимые концентрации элементов. При их содержании ниже указанных пределов вода не может являться полноценной для организма человека

Фильтр «Водолей-БКП» высокопроизводительный (рис.1) предназначен для доочистки холодной водопроводной воды централизованных систем питьевого и хозяйственного водоснабжения. Фильтр применяется в случаях, когда требуется, как следует из названия, высокая производительность и большой ресурс. Он может использоваться в жилых, офисных и производственных помещениях различного назначения, в том числе, в столовых, детских садах, школах, летних лагерях и домах отдыха, санаториях и т. д.



Рис.1. Фильтр «Водолей-БКП» высокопроизводительный.

Фильтр «Водолей-БКП» совместим с различными водопроводными системами, надёжен в эксплуатации и прост в обслуживании. Размещается фильтр непосредственно возле места потребления воды (как правило, в пищеблоке).

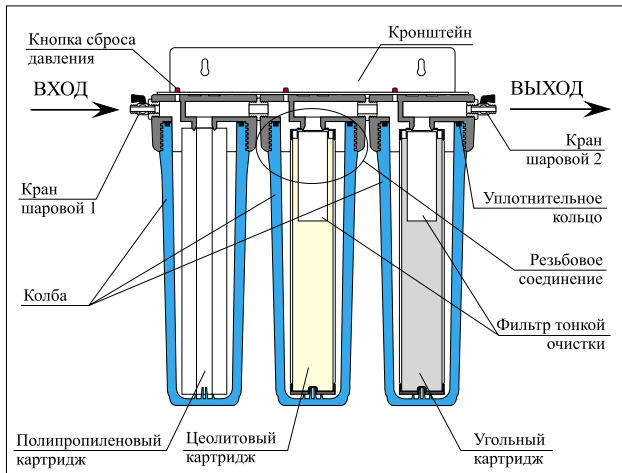


Рис. 2. Конструкция фильтра «Водолей-БКП» высокопроизводительного.

В резолюции Международного форума «Чистая вода», проходившего в Москве 24–25 ноября 2009 года, сказано: «Уделить особое внимание решению вопросов доочистки воды в учреждениях социальной сферы: больницах, школах, детских садах и т.д.».

Очистка воды в фильтре осуществляется путём её пропускания через три последовательно соединённые колбы (ступени), в которых размещаются картриджи, содержащие фильтрующие материалы (см. рис. 2). В процессе прохождения воды через эти фильтрующие материалы происходит её интенсивная физико-химическая обработка (механическая очистка, сорбция, ионный обмен и др.). В результате осуществляется комплексная эффективная очистка воды от различных механических и химических примесей.

### ТЕХНИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ

1. Производительность (скорость фильтрации), л/мин: - рекомендуемая - максимальная	до 8 10
2. Ресурс работы (на воде стандартного качества), л	60 000
3. Срок работы с одним комплектом картриджей (на воде стандартного качества), месяцев	до 12
4. Температура фильтруемой воды, оС	+4...+40
5. Рабочее давление, атм.	1,5 - 6,0
6. Присоединительный типоразмер	наружная резьба 0,5 дюйма
7. Габаритные размеры (длина x ширина x высота), мм	650x190x690
8. Вес, кг	не более 19

### СВОЙСТВА ЦЕОЛИТА И АКТИВИРОВАННОГО УГЛЯ

**Цео**лит. Природный минерал цеолит – в переводе с греческого «кипящий» или «вскипающий» камень – был открыт почти 250 лет назад. Однако широкое его применение началось только во второй половине XX века. В настоящее время цеолиты используются в животноводстве, растениеводстве, пищевой промышленности, медицине, промышленности. Но наиболее широкой областью применения цеолита была и остается очистка воды. Примечательной особенностью цеолита является наличие в его структуре огромного количества пустот и каналов, которые занимают до 50 % его объема. Это обуславливает его большую ценность как природного сорбента. Благодаря своим уникальным сорбционным, ионообменным и каталитическим свойствам, высокой селективности к радиоактивным элементам, к тяжелым металлам, фенолу, аммонийному азоту, остаточному хлору, нефтепродуктам цеолит нашел широкое применение в фильтрах для очистки воды. Это универсальный сорбент (более подробная информация о цеолитах изложена в брошюре «Фильтры серии «Арго» как источник качественной воды» под ред. к.т.н. Саломатина В. А.). Предприятие «Сибирь-Цео» одним из первых стало использовать цеолит в качестве основного фильтрующего материала. В настоящее время оно является ведущим в России разработчиком и изготовителем бытовых и промышленных фильтров с применением цеолита. В 2009 году предприятием получен патент на изобретение угольно-цеолитового фильтра.

**А**ктивированный уголь. Активированный (активный) уголь с нанесенным на его поверхность серебром – самый распространенный в настоящее время фильтрующий материал. В фильтрах серии «АРГО» и «Водолей» он используется в качестве универсального фильтрующего материала и является вторым после цеолита базовым сорбентом. Активированный уголь устраняет остаточный хлор, улучшает органолептические свойства воды, устраняет органические примеси. Наличие серебра в несмываемой форме обеспечивает уголю длительное бактериостатическое действие. Вернёмся к табл.1, где приведена продукция предприятия «Сибирь-Цео», и подробнее остановимся на высокопроизводительном фильтре «Водолей-БКП», который не так давно появился в распоряжении потребителей продукции Компании АРГО. Сразу оговоримся: о необходимости создания такого фильтра лидеры и руководители информационных центров говорили давно. Причина проста: в дополнение к распространенным и доступным для пользователя индивидуальным (т.е. кухонным) бытовым фильтрам серии «Арго» и кувшинам «Водолей» необходимо было иметь более мощную систему коллективного пользования, которую можно было бы установить в офисе, кафе, оздоровительном центре или, например, в детском дошкольном учреждении. Связано это, главным образом, с тем, что за последние годы повысилась не только культура индивидуального потребления питьевой воды («дом-семья»), но и существенно повысились требования к качеству питьевой воды в учреждениях социальной сферы.

В паспорте фильтра записано: фильтр доочищает воду, но сохраняет в ней необходимые макро- и микроэлементы. Остановимся ещё раз на причинах, обуславливающих необходимость доочистки, даже если вода, казалось бы, соответствует требованиям гигиенических нормативов по химическому составу: Неблагоприятные эффекты влияния химических веществ могут быть обнаружены не сразу, а спустя некоторое, порой достаточно продолжительное время. Причина этого – как в воздействии низких концентраций, не способных вызывать острое отравление, но со временем проявляющих кумулятивный эффект, так и особенностях строения химического вещества. Оба эти обстоятельства обуславливают хроническое развитие процесса интоксикации.

Вода и растворённые в ней вещества, в т. ч. минеральные соли, создают внутреннюю среду организма. Удовлетворить чувство жажды можно лишь водой с определёнными параметрами минерализации, адекватными внутренней среде организма. В этом заложена физиологическая основа нормирования минерализации питьевой воды, т.е. наличия в воде определенных макро- и микроэлементов. И тут очень кстати указать на уникальную способность цеолита

## В СОСТАВ ФИЛЬТРА ВХОДЯТ СЛЕДУЮЩИЕ ТИПЫ КАРТРИДЖЕЙ

### 1-Я СТУПЕНЬ

Полипропиленовый – предназначен для очистки воды от песка, ржавчины, ила и других механических примесей. Изготовлен из нетканого полипропилена. Тонкость фильтрации – 10 мкм. Ресурс – 60 000 л, срок работы – не более 12 месяцев;

### 2-Я СТУПЕНЬ

Цеолитовый – очищает воду от тяжёлых металлов, радиоактивных элементов, нефтепродуктов, фенола, аммонийного азота и солей жёсткости. Содержит природный минерал цеолит. Ресурс – 60 000 л, срок работы – не более 12 месяцев;

### 3-Я СТУПЕНЬ

Угольный – предназначен для сорбции органических и неорганических примесей (хлора, хлорорганических соединений, пестицидов, бензола), устраняет неприятный запах, улучшает вкус воды. Фильтрующий материал – активированный уголь. Ресурс – 60 000 л, срок работы – не более 12 месяцев.

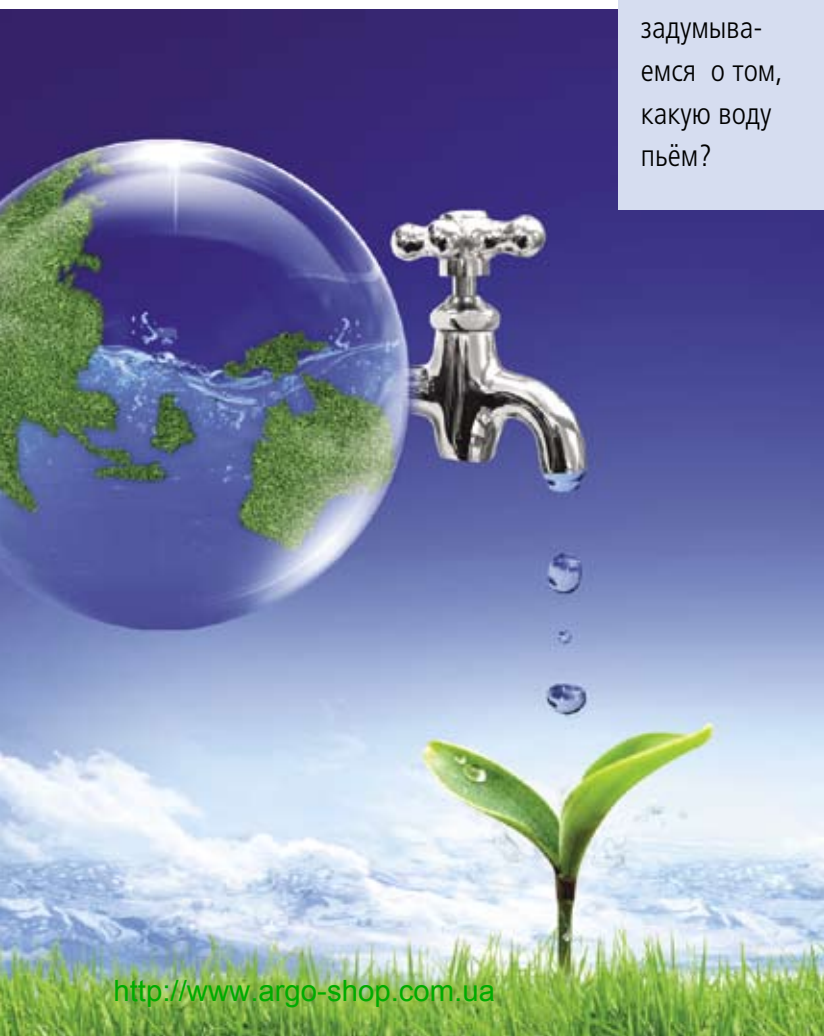
**Введенное в активированный уголь серебро оказывает бактерицидное действие.**

И последнее: ежедневно заботясь о своём здоровье и о здоровье близких, часто ли мы задумываемся о том, какую воду пьём?

повышать физиологическую полноценность отфильтрованной через него воды: вода обогащается такими ценными минеральными веществами как кремний и калий. Проведённые в 2003–2006 гг. Научным центром клинической и экспериментальной медицины СО РАМН и предприятием «Сибирь-Цео» исследования угольно-цеолитовых фильтров методом биоиндикации с использованием клеточных культур человека показали, что прошедшая через эти фильтры вода становится физиологически активной и существенно повышает жизнеспособность клеточных культур.

**В заключение приведём факты и цифры, которые заставляют задуматься о ценности качественной питьевой воды:**

- ✓ Организация Объединённых наций объявила 2005–2014 годы Десятилетием Воды;
- ✓ ежегодно в России острыми кишечными инфекциями страдает в среднем 700 тыс. человек, из них около 60 % – дети раннего возраста; летальные исходы среди заболевших детей достигают 4000 в год (по данным Медицинского Информационного Агентства, МИА);
- ✓ изношенность трубопроводов в России составляет 65 %, а более 50 % утратили герметичность (по данным Международной академии экологии и природопользования);
- ✓ хронический недостаток воды – одна из причин головной боли, астмы, ожирения, эдемы (отёчности), колита, диабета, изжоги, повышенного кровяного давления, повышенного уровня холестерина и многих др. болезней (по данным ВОЗ);
- ✓ в начале XXI века во всём мире отмечается неустойчивая эпидемическая ситуация по холере. В последние годы холерные вибрионы выделены из объектов окружающей природной среды на территории Астраханской, Новосибирской, Рязанской областей, Краснодарского края, Приморского края, Калмыкии и Татарстана. По широкой географии «находок» можно предположить факт активизации возбудителя холеры на территории всей страны. Ведущая роль в предупреждении эпидемии холеры в этих условиях принадлежит правильной организации питьевого водоснабжения (по данным МИА).





# ЗНАЧЕНИЕ ПИТАНИЯ ДЛЯ ЖИЗНИ И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Г. С. СОЛДАТОВА  
научный консультант ООО «НИИ ЛОП и НТ»,  
заслуженный врач России, академик РАЕН, главный  
доктор медицинских наук, профессор, г. Новосибирск.



**П**ища обеспечивает развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, физическую и умственную работоспособность, является источником веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Она является источником энергии для нашей жизнедеятельности, либо средством профилактики, либо фактором риска развития заболеваний.

О важнейшей роли питания не только в предупреждении, но и в лечении недугов знали ещё за 2000 лет до нашей эры в Древнем Египте. Отец практической медицины Гиппократ (ок.460–370 гг. до н.э.) считал, что скудная и неадекватная диета может стать причиной ухудшения состояния больных как при острых, так и при хронических процессах. Им были впервые описаны изменения, происходящие в организме вследствие нездорового питания.

*Почему в начале XXI века во всем мире к вопросам питания привлечено особое внимание?*

Главная причина: у большинства населения практически до минимального уровня снижены энергозатраты, практически на 1000 ккал – это расплата за блага цивилизации. Однако, потребность в микронутриентах почти не изменилась, в то же время изменилась структура питания населения –

недостаточное потребление витаминов, макро- и микроэлементов, полиненасыщенных жирных кислот, пищевых волокон, незаменимых аминокислот на фоне избыточного поступления животного жира. (Академик РАМН, профессор В. А. Тутельян, 2001 г.).

Развитию болезней способствуют негативные привычки в питании, отказ от полноценного завтрака, низкое содержание балластных веществ в пищевом рационе, обильная жирная пища, алкоголь.

Выделяют: рациональное, сбалансированное, адекватное, функциональное, лечебно-оздоровительное, специализированное (спортивное, детское и т.д.) питание.

*Рассматривая проблему питания, необходимо обратиться к классическим правилам питания.*

Правильное питание – основа здоровья человека. Именно пища, которую мы принимаем, является источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя. Продукты питания – источники веществ, из которых синтезируются ферменты, гормоны и другие регуляторы обменных процессов. Обмен веществ, лежащий в основе жизнедеятельности человеческого организма, находится в прямой зависимости от характера питания.

В настоящее время ВОЗ признает питание более 70 % населения планеты (около 6 млрд.) неадекватным. А ведь питание – основа жизни, основа здоровья, главный фактор, определяющий долголетие и работоспособность.

Как видим, питание непосредственно обеспечивает все жизненно важные функции организма. Состав пищи, ее свойства и количество определяют рост и физическое развитие, трудоспособность, заболеваемость, нервно-психическое состояние, продолжительность жизни.

С пищей в наш организм должно поступать достаточное количество необходимых веществ: белков, жиров, углеводов, витаминов, микроэлементов, минеральных веществ. Достаточное, но не избыточное. И в правильных пропорциях. Собственно говоря, все теории рационального питания, которые в последнее время появляются, как грибы после дождя и которые мы рассматриваем и анализируем, пытаются решить эту проблему. Я предлагаю, если так можно выразиться, традиционный, классический взгляд на то, каким же должно быть правильное, здоровое питание.

Чтобы правильно организовать свое питание, необходимо учитывать степень и интенсивность физических нагрузок. Режимы питания у лиц, занимающихся умственным и физическим трудом, имеют свои особенности.

### ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА ПИТАНИЯ

- 1 Пища должна быть свежей.** При хранении неизбежно ухудшаются диетические качества.
- 2 Правильное питание должно быть разнообразным и сбалансированным.** Если вы питаетесь на рабочем месте, лучше заказывать доставку готовых обедов в офис. Это позволит вам поддерживать разнообразный и сбалансированный рацион.
- 3 В рационе должны присутствовать сырые овощи и фрукты.** В сырых плодах сохраняется значительно больше витаминов и микроэлементов, чем в вареных.
- 4 Сезонность питания.** Весной и летом необходимо увеличивать количество растительной пищи. Зимой, напротив, целесообразно добавлять в рацион питания продукты, богатые белками и жирами.
- 5 Ограничение в питании.** Необходимо ограничивать энергетическую ценность рациона питания при ожирении.
- 6 Определенное сочетание продуктов.** Нельзя есть несовместимые блюда, и это обязательное правило. При неблагоприятных пищевых сочетаниях в кишечнике активизируются процессы брожения и гниения пищи, и в организме происходит накопление токсинов.
- 7 От пищи мы должны получать максимум удовольствия.** Прежде всего, надо отказаться от спешки во время еды, от неприятных разговоров и от чтения.

40



Стремление к здоровому образу жизни набирает силу. Аргонавты особенно открыты ко всему, что делает людей здоровыми.

Пищевая индустрия в настоящее время переориентируется на производство продуктов питания с новыми качествами, улучшающими здоровье. Название нового пути: **функциональное питание**. Положительное влияние на человеческий организм веществ, содержащихся в отдельных продуктах питания, всё чаще становится предметом многочисленных исследований. Научный прогресс позволяет легче находить связь между биохимическими структурами, которые естественным образом встречаются в продуктах питания, и их влиянием на здоровье. Но не только успех в науке и технологиях пробуждает интерес к созданию новых продуктов **функционального питания**. Из-за увеличивающихся затрат на медицинскую помощь каждый человек становится все более заинтересованным в самостоятельном поддержании здоровья. Современные **продукты функционального питания** должны не только как можно дольше храниться, но и быстро приготавливаться и усваиваться. Одновременно они должны служить либо сохранению здоровья, либо его восстановлению.

### Основные правила питания

- **Соблюдение правильного режима питания.** Оптимальным считается четырехразовый прием пищи с интервалами в 4–5 часов, в одно и то же время. При этом завтрак должен составлять 25 % суточного рациона, обед – 35 %, полдник – 15 % и ужин – 25 %. Ужинать рекомендуется не позднее, чем за 3 часа до сна.
- **Достаточная, но не избыточная калорийность рациона.** Количество потребляемых калорий должно покрывать энергозатраты человека (которые, в свою очередь, зависят от пола, возраста и образа жизни, в том числе от характера труда). Вредит здоровью как недостаточная, так и избыточная калорийность рациона.
- **Правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов).** В среднем соотношение количества употребляемых белков, жиров и углеводов должно составлять 1:1:4, при больших физических нагрузках – 1:1:5, для работников умственного труда – 1:0.8:3.
- **Должна покрываться (но, опять же, без избытка) потребность организма в основных пищевых веществах** (в первую очередь – незаменимых аминокислотах, полиненасыщенных жирных кислотах, витаминах, микроэлементах, минеральных веществах, воде), нужно обеспечивать их правильное соотношение.

✔ Избегать больших промежутков времени между приемами пищи.

✔ Употреблять предпочтительно теплую пищу.

✔ Пить за 30 минут до еды или через 30 минут после приема пищи. Но не во время приёма пищи

✔ Не есть «за компанию», автоматически во время просмотра ТВ, при чтении или при стрессе.

✔ При «перекусах» следить за калорийностью дополнительной порции. Она не должна быть более 100 ккал.

✔ Избегать быстрой еды. Есть не менее 15–20 минут, хорошо пережевывая пищу.

✔ Не покупать продукты питания для семьи на голодный желудок.

✔ При покупке продуктов питания обращать внимание на информацию на этикетке о содержании жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и микроэлементов, отдавая предпочтение низкокалорийным продуктам.

✔ Не использовать продукты и блюда, приготовленные на неизвестных жирах.

✔ Не досаливать готовые блюда. Не солить пищу автоматически, не попробовав её. Стараться не солить овощи и зелень, овощные салаты, яйца, картофель. Не употреблять в пищу солёные орехи, сухарики, чипсы, сушёные кальмары, рыбу и другие продукты, содержащие много соли (соленья, маринады и копчености). При приготовлении блюд слегка не досаливать их. Для улучшения вкуса шире использовать пряности и зелень. Мы рекомендуем «Жидкие пряности», которые удобны в применении, хранятся долго, воздействуют на вкус блюда моментально и эффективно.



### ЧТО ТАКОЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ ПИТАНИЕ?

Под этим понятием подразумеваются продукты питания, которые посредством добавления определённых пищевых ингредиентов изменяются таким образом, что они начинают приносить специфическую пользу. Это продукты питания, в производстве которых использованы вещества природного происхождения. Они могут и должны являться частью ежедневного рациона. Продукты функционального питания оказывают определённое влияние на организм, например: улучшают функции иммунной защиты, предупреждают различные заболевания, контролируют физические и психические недуги. В состав продуктов функционального питания могут входить: балластные вещества, аминокислоты, пептиды, протеины, витамины, молочнокислые бактерии, жирные ненасыщенные кислоты, минералы, жизненно важные вещества из растений и антиоксиданты.

### ПОЛЕЗНЫЕ ВЕЩЕСТВА ИЗ РАСТЕНИЙ В ПРОДУКТАХ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО ПИТАНИЯ

К этой группе относятся все химические вещества, естественным образом встречающиеся в растениях. Эти растительные вещества не участвуют в первичном обмене веществ и не оказывают питательного воздействия на организм человека. Однако они принимают участие в жизненно важных биохимических процессах, обеспечивающих жизнедеятельность организма. Группы этих веществ чрезвычайно различны по своему хи-

Всегда необходимо помнить о калорийности пищи. Для человека весом 70 кг для обеспечения обменных процессов необходимо в среднем около 1700 ккал/сутки. В то же время калорийность 1 грамма пищевых веществ различна. При употреблении 1 грамма алкоголя в организме образуется 7 ккал, жиров – 9 ккал, белков – 4 ккал, углеводов – 4 ккал, клетчатки – 2 ккал, воды – 0.

мическому составу. Они встречаются в малых количествах, но оказывают фармакологическое воздействие (антиканцерогенное, антиоксидантное, противовоспалительное, регулирующее артериальное давление и др.).

С точки зрения закона, многие продукты функционального питания в настоящее время находятся в зоне между лекарствами и пищевыми продуктами. Они могут быть отнесены к продуктам питания, диетическим продуктам или медикаментам в зависимости от того, какие исследования закажут производители функциональных продуктов питания. Функциональная пища не представляет опасности для здоровья, а призвана улучшить его. (Перевод статьи из журнала "Life science Technologist", N2, 1999).

Итак, нужно помнить о трех китах питания: баланс между потребляемой и расходуемой энергией, удовлетворение потребности организма в макро- и микронутриентах, пищевых волокнах, соблюдение режима питания.

### ЧТО МЫ ИМЕЕМ К НАСТОЯЩЕМУ ВРЕМЕНИ?

Неадекватная обеспеченность витаминами, микро- и макроэлементами большей части населения, дефицит витамина С – у 70–100 % населения, витаминов группы В, в т. ч. фолиевой кислоты – у 40–60 %, кальция – у 50 % (преимущественно женщин), железа – у 50 % женщин и 17 % – мужчин, селена – у 90 % населения, фтора – у 80 % населения, йода – у 90% населения и т. д.



## ЧТО НУЖНО ЗНАТЬ И ЧТО ДЕЛАТЬ?

**Правильное соотношение основных компонентов питания (белков, жиров, углеводов).**

Нормы потребления пищевых продуктов (ВОЗ, 1990 г.) Белки – 10–15 %, жиры – 30 %, углеводы – 50–55 %, при суточной калорийности 2116 ккал/сут. Пищевых волокон не менее 25 г/сут., витамин А – 0.9 мг/сут., в-каротина – 5.0 мг/сут., витамин В1 – 1.5 мг/сут., витамина В2 – 1.8 мг/сут., витамина РР – 20 мг/сут., витамина С – 90 мг/сут, Са – 1000 мг/сут, Mg – 400 мг/сут, Fe – 10 мг/сут, К – 2500 мг/сут (Тутельян В. А., 2009).

**Биологически активные добавки к пище** – композиции натуральных или идентичных натуральным биологически активных веществ, предназначенные для непосредственного приема с пищей или введения в состав пищевых продуктов с целью обогащения рациона отдельными пищевыми или биологически активными веществами и их комплексами.

**Что мы можем предложить для оздоровления и сохранения здоровья?**

Продукты функционального питания, БАД.

**Функциональная роль нутрицевтиков, парафармацевтиков (БАД)** – это, в первую очередь, профилактика и вспомогательная терапия ряда хронических заболеваний человека.

**Что может предложить для оздоровления и сохранения здоровья**

**НИИ ЛОПиНТ**

**Все продукты ООО «НИИ ЛОПиНТ» – это продукты функционального питания!!!**

**Источниками минеральных веществ и микроэлементов** являются Нутрикон-грин, Нутрикон-селен, Нутрикон-хром.

Исходя из новых современных теорий развития заболеваний и их связи с эндотоксикозом, необходимо применение БАД, влияющих на процессы детоксикации и способствующих выведению из организма чужеродных токсических веществ. Природными энтеросорбентами являются **Пектолакт, Нутриконы**.

Влияют на энергетический обмен и являются антиоксидантами: Нутрикон, Нутрикон-грин, Нутрикон-плюс.

**На процессы тканевого обмена влияют:** Пектолакт, Нутрикон-грин, Нутрикон-плюс, Нутрикон-янтарь, Коктейли «Энергия», «Грация». В последнее время нами предложен новый продукт. Это – **НутриКаша**. Не каша, а природная аптека! В ней есть шиповник – рекордсмен по содержанию аскорбиновой кислоты! Содержит кверцетин, кунжутное семя, являющееся одним из старейших приправ, считается продуктом, продлевающим жизнь и укрепляющим дух! Гречка – ценный диетический продукт! По содержанию незаменимых аминокислот белок гречихи приближается к продуктам животного происхождения, поэтому она считается равноценной заменой мясу. Пшеничные отруби также включены в состав каши и являются основными носителями пищевых волокон. Они препятствуют возрастанию уровня глюкозы в крови человека, улучшают работу ЖКТ и полезны при избыточном весе.



43

«В настоящее время есть все основания полагать, что наиболее быстрым, экономически приемлемым и научно обоснованным путем решения проблемы рационализации питания населения является широкое применение в повседневной практике биологически активных добавок к пище (БАД)» (Тутельян В. А., 2003).

### УЧЕНЫМИ УЖЕ ДАВНО ПОКАЗАНА СВЯЗЬ ХРОНИЧЕСКИХ НЕСПЕЦИФИЧЕСКИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ С НАРУШЕНИЕМ ПИТАНИЯ

- ✓ Артериальная гипертензия связана с избытком соли, насыщенных жирных кислот.
- ✓ Рак молочной железы – с избытком насыщенных жирных кислот, ожирением.
- ✓ Рак желудка – с копченостями, консервированной пищей.
- ✓ Рак толстой кишки – с избытком насыщенных жирных кислот, пива, недостатком пищевых волокон, снижением потребления овощей.
- ✓ Рак печени – с употреблением алкоголя.
- ✓ Рак простаты – с избытком насыщенных жирных кислот.
- ✓ Ожирение – напрямую связано с избытком жира, алкоголя, простых сахаров.

**«Значительно выросли показатели заболеваемости гипертонической болезнью и анемиями среди взрослых и детей, обусловленные алиментарным фактором» (Г. Г. Онищенко, «О концепции государственной политики в области здорового питания», 2005 г.)**

**Восстановление кишечной микрофлоры** невозможно без применения пребиотиков, продуктов, содержащих пищевые волокна, биофлавоноиды, олигосахариды, а это все Нутриконы, Пектолакт, Коктейль «Грация». Потребление «Нутрикона» обеспечивает достаточное потребление пищевых волокон, входящих в состав отрубей и лекарственных растений этого продукта. Он является важнейшим фактором поддержания зубиоза (нормального содержания полезной кишечной микрофлоры), главным звеном профилактики хронических запоров, корректором эндогенных интоксикаций, желчнокаменной болезни, обеспечивает профилактику развития предраковых и раковых изменений толстой кишки. Кроме того, пищевые волокна и лекарственные травы в составе «Нутрикона» обеспечивают противовоспалительное действие, снижение внутрипросветного давления

в толстой кишке и поэтому могут использоваться для профилактики дивертикулярной болезни, её прогрессирования и развития грозных осложнений в виде перфорации толстой кишки и кровотечений. **БАД для контроля массы тела.** Трудно встретить человека, который был бы безразличен к своему внешнему виду и собственному весу. Несколько лишних килограммов способны значительно повлиять на самооценку человека, ухудшить состояние здоровья, изменить внешность, снизить его физическую и социальную активность. Для людей старше сорока избыточный вес не только ухудшает качество жизни, но и становится прямой угрозой для её продолжительности. Считается неоспоримым факт, что основной причиной ожирения является несбалансированное питание, избыточное жирами и углеводами и значительное сокращение двигательной активности. Но, как показали исследования ученых, существует ещё влиятельный фактор, без учёта которого борьба с лишним весом остаётся тщетной. Этим важным фактором является дефицит пищевых волокон и ряда микронутриентов в рационе питания человека. Именно поэтому простое ограничение калорийности рациона с целью снижения веса, а особенно голодание, зачастую недостаточно, неэффективно и даже вредно, так как приводит не только к снижению калорийности, но и ограничивает поступление пищевых волокон и микронутриентов. Таким образом, залогом успешного снижения веса является обеспечение организма достаточным количеством веществ-нутриентов, дефицит которых он испытывает.

Эффективность этого подхода в коррекции избыточного веса и ожирения хорошо подтверждается опытом применения биологически активных добавок серии «Нутрикон». Как известно, продукты серии «Нутрикон» богаты пищевыми волокнами (их содержание составляет около 60%). В них содержится широкий спектр микронутриентов, таких как витамины, особенно группы В, С, Е, ряд минеральных веществ и микроэлементов (калий, фосфор, магний, цинк, селен, хром, йод), аминокислоты, в том числе незаменимые. Наиболее целесообразны в программах снижения веса: Нутрикон-грин, Нутрикон-фито, Нутрикон-Хром, фито-чай «Оздоровительный», «Успокоительный», коктейли «Энергия», «Грация». Пищевые волокна способствуют нормализации углеводного, липидного и холестеринового обмена.

**Кроме того, в исследованиях Американского института рака показано, что соевый белок снижает риск заболеваемости раком, а замена 50% пищевого белка на соевый снижает уровень холестерина на 20–25% в среднем от исходного уровня.**

**Это означает уменьшение риска сердечных заболеваний на 50% у тех, кто включил в свой рацион 50% соевого белка.**

Причиной создания коктейлей «Энергия» и «Грация» послужила необходимость восполнить рацион питания высокоусвояемым белком, биодоступными формами витаминов и микроэлементов и необходимость в продуктах для программ регуляции веса. Кроме того следует помнить, что существующий дефицит белка, а также витаминов, макро- и микроэлементов оказывает отрицательное влияние на здоровье человека и на все последующие поколения. При формировании научно-обоснованного рациона питания возникает вопрос: где взять эти важные для питания белки, витамины и микроэлементы? Традиционно основными источниками белка являются мясо, молоко и яйца. Но богатым источником незаменимых аминокислот признается также и растительный белок. Все большая роль при этом отводится белкам, получаемым из сои. В настоящее время доказано, что соевые продукты – эффективное натуральное средство профилактики многих заболеваний, в первую очередь, сердечно-сосудистых и онкологических. Тысячелетие назад люди поняли это интуитивно, а теперь наука подтвердила «волшебные свойства» сои.

Основу наших коктейлей «Энергия» и «Грация» составляют высококачественные суперочищенные белки – соевые изоляты, имеющие стопроцентную усвояемость, а также витаминно-минеральный комплекс фирмы Хоффманн-Ля Рош. За счет различной комбинации двух видов изолятов соевых белков и различной пропорции витаминного премикса достигается увеличение количества белка в коктейле «Грация» и некоторое увеличение, за счет растительных жиров, калорийности коктейля «Энергия». В состав коктейля «Грация», кроме перечисленного, включена сухая лактулоза – признанное во всем мире бифидогенное средство, нормализующее микрофлору кишечника и облегчающее работу печени, в связи с чем, этот коктейль рекомендуется при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, прежде всего, синдроме дисбактериоза, запорах, а также при холециститах и заболеваниях печени.

Кроме того, в состав коктейлей не входит глюкоза, что позволяет применять коктейли больными сахарным диабетом.



Подводя итог сказанному, зададим вопрос, почему важно питаться правильно? Потому что это дает возможность:

- ✦ предупредить и уменьшить риск хронических заболеваний;
- ✦ сохранить здоровье и привлекательную внешность;
- ✦ быть физически и духовно активными.

А этому соответствуют и к этому должны стремиться все активные люди Компании АРГО!

[Окончание. Начало на стр. 12.]

# Свой среди чужих

Секреты легкого общения и прочного контакта.

У визуалов есть определённые секреты в мимике лица. Когда они что-то пытаются вспомнить, взгляд направлен вверх-влево. Когда их взгляд направлен вверх-вправо, они рисуют образы будущего, придумывают. Первый признак того, что перед вами задумавшийся визуал – это расфокусированный взгляд куда-то прямо и вдаль (обычно в таких случаях говорят, что задумались).

Если вы точно знаете, что человек напротив – визуал в большей степени, его достаточно просто подловить на лжи или неискренности. При этом его глаза ответят за него. Когда при ответе на конкретный вопрос взгляд устремлен вверх и вправо, человек неискренен. Он думает о будущем, рисует в воображении события, которые еще не произошли. Но если он вспоминает о том, что было на самом деле в прошлом, взгляд будет направлен вверх и влево.

Для людей-визуалов важна видимая часть нашего мира. При общении с ним используйте описательные слова, особенно те, которые употребляет он сам. Говорите быстро, жестикулируйте, рисуйте образы руками, применяйте все возможные инструменты мимики. Визуал отдает приоритет тому, что видит. Он, прежде всего, обращает внимание на выражение лица, а только затем на интонацию. Поэтому необходимо, чтобы на него смотрели, когда он говорит, иначе ему кажется, что его не слушают. «Смотри на меня, когда я говорю!», – скажет он. Помните так же, что для визуалов важна внешность, так как он оценивает именно визуальную опрятность собеседника, его умение хорошо выглядеть и подчёркивать это различными вещами.

Используйте эти советы и тогда общение с визуалом будет простым и продуктивным.



**ВИЗУАЛ**  
лучше всего  
воспринимает  
информацию  
в виде  
образов.

Он, как бы рисует в голове определённые картины того, что вы ему пытаетесь донести. Человек визуального типа легко понимает, когда с ним общаются понятиями, присущими визуальному типу мышления. Это такие слова, как – увидеть, смотреть, взгляните, давайте посмотрим, рассмотрим, обратите внимание и им подобные. Ему близки схемы, графики, рисунки и изображения.

Рассказывая что-нибудь, такой человек жестикулирует, как бы рисуя в воздухе воображаемые объекты, любит пользоваться листом бумаги и карандашом, чтобы проиллюстрировать свое предложение.



Если ваш собеседник часто употребляет фразы: «Представьте себе...», «Посмотрите...», «Обратите внимание, это выглядело так...» «Я вижу, что ты имеешь в

виду», «Ясно», «Посмотри, что я имею в виду», «Представь себе, что...», и при этом используют всевозможные описательные термины и слова, знайте – вы говорите с визуалом.



Визуализация (расфокусированный взгляд)



Формирование визуальных образов (вверх и вправо)



Припоминание визуальных образов (вверх и влево)



Юлий ХРОПОВ

**9 мая 1945**  
открыт театр  
Оперы

## «У этого города есть душа!»

**Е**сть у нас в городе улица Сухарная – она так названа в честь первого в Сибири завода, производившего сухари для армии. И вся армия, начиная с Японской войны и оканчивая войной империалистической, снабжалась этим сухарным заводом. Сюда привозили сибирское зерно, из него выпекался хлеб, из которого в свою очередь делали сухари.

Еще интересно, что в военное время в Новосибирск были эвакуированы культурные ценности из осажденного Ленинграда, в том числе из Ленинградского Русского музея и Эрмитажа. Все прекрасные музейные экспонаты завезли в Оперный театр, потому что корпус его был уже построен, но он пустовал. А когда Оперный театр открылся, 9 мая 1945 года, оттуда уже убрали в основном всё – за исключением тех статуй в античном стиле, которые до сих пор стоят на галерее в Большом зале. Эрмитаж подарил их Новосибирску. Вообще во время войны Новосибирск получил колоссальную культурную «прививку» от Ленинграда. Приехало огромное количество и артистов, и театров, и знаменитый на весь мир Ленинградский филармонический оркестр под управлением прославленного Евгения Мравинского. Кстати, этот дирижер – легендарная личность в мировой музыке. Недавно Би-Би-Си проводило всемирный опрос о классической музыке – Мравинский безоговорочно вошел в двадцатку лучших дирижеров всех времен и народов.

Опера и оперный театр – еще одна легенда нашего города. Сцена в нем – самая большая в России. Даже когда приезжают другие театры на гастроли в наш город, и когда им нужно устанавливать декорации, то приходится сокращать сцену, для чего делаются специальные перекрывающие задники. Кроме того, больше ни в одном театре нет таких кулуаров и свободных мест для «гуляния» зрителей.

Ну а лицо Новосибирска – это, конечно, заводы. Трудно поверить, но в Новосибирске до войны было всего два предприятия – «Сибсельмаш» да «Чкаловский» завод. Вот реально и вся индустрия Сибири. А во время войны сюда переселилась масса заводов, которые так здесь и «осели» навсегда.

Прежде всего, это 105-й завод, он же Новосибирский Приборостроительный Завод; «НЭВЗ-Союз», с конвейеров которого шла практически вся электроника; «Электросигнал»; Инструментальный завод, оловокомбинат, завод полупроводников – перечислять можно до бесконечности. Одно только объединение «Экран» снабжало весь Советский Союз ламповой и стекольной продукцией.

Вместе с предприятиями ехали в Новосибирск их сотрудники, их семьи. Так и я приехал в Новосибирск в 1941 году. Мне было три года. Мост через Обь был только железнодорожный, правда был еще и понтонный



Вид на Крайисполком  
и Стоквартирный дом, 1930-е годы



Во время войны Новосибирск получил колоссальную культурную «прививку» от Ленинграда. Приехало огромное количество и артистов, и театров, и знаменитый на весь мир Ленинградский филармонический оркестр под управлением прославленного Евгения Мравинского. Кстати, этот дирижер – легендарная личность в мировой музыке.



мост в районе Чернышевского спуска, но он к зиме уби-  
рался, а к лету строился опять; и время было разным на  
двух берегах, так как по Оби проходил часовой пояс.  
Красный проспект был мощен булыжником, а многие  
улицы были вообще ничем не мощеные. Но время шло,  
понтонный мост сильно сковывал городское движение, и  
тогда придумали строить Коммунальный мост, который  
был открыт в 1955 году. Это было целое событие, по  
нему сразу пустили трамвай, автомобильный транс-  
порт, а рядом строился «НЭТИ», ныне Новосибирский  
Государственный технический университет.  
Говоря о Новосибирске нельзя не вспомнить знамени-  
тый наш Стоквартирный дом. Изначально он задумы-  
вался для проживания работников исполкома Западно-  
Сибирского края (в квартирах были предусмотрены  
даже шестиметровые комнаты для прислуги). Мало  
того, что он действительно красивый – его архитек-  
турные достоинства отметили даже международные  
специалисты. На Международной выставке в Париже в  
1937 году этот проект получил Гран-При.  
Удивительно, но Новосибирск основали не князья или  
кушцы, а инженеры. Он изначально формировался  
как торгово-промышленный центр. И «поводом» для  
возникновения и быстрого развития сначала поселка,  
а потом города стало решение о том, что именно здесь  
будет построен мост через Обь для Сибирской железной  
дороги. Это место определялось долго и мучительно,  
обсуждались различные варианты прокладки дороги –  
но руководитель строительства – Гарин-Михайловский,  
(помимо всего прочего, еще и известный писатель),  
утвердил именно это место. Легенд на этот счет много:  
кто-то рассказывает о «подарках» местных кушцов,  
кто-то – о большой любви инженера-писателя, прожи-  
вавшей неподалеку от будущего Новосибирска. Так или  
иначе, но строительство дороги на участке Обь – Крас-  
ноярск началось летом 1893 года.  
Так появился наш город, который чуть больше, чем за  
сто лет из глухой сибирской деревни стал важным цен-  
тром страны. Это центр науки, центр промышленности,  
центр Сибири – хотя многие с этим спорят. И для меня –  
это просто мой город. У этого города есть душа, и мы с  
ним живем душа в душу многие годы.



Оперный театр, 1945 год



НЭТИ-НГТУ. Строительство 1 корпуса



Коммунальный мост через р. Обь.  
Вид с правого берега. 1950-е годы

# 15 фактов

## «Одноклассники»? Аргонавты!

Многие называют АРГО «реальной соцсетью» – и на это есть веские причины. Подобно современным социальным сетям в интернете электронная база АРГО включает в себя миллионы аккаунтов консультантов, которые объединены между собой в закономерные структуры. Эта, самая старая в России, электронная сеть отличается от молодых конкурентов только одним – пока офисные сотрудники тратят время и деньги в «Одноклассниках» и «Вконтакте», владельцы персональных записей базы «Трансфер» стремительно их зарабатывают!



## АРГО в мире

Компания АРГО широко представлена на международном рынке. Информационные центры Компании работают в Ближнем и дальнем Зарубежье – на Украине, в Белоруссии, Казахстане и большинстве республик бывшего СССР, в Чехии и Германии. Многие товары из каталогов АРГО пользуются стабильным спросом в Канаде, Израиле, Англии и США.



## Они были первыми

АРГО стала первой в мире среди компаний прямых продаж, которая освоила и применила практику полного электронного документооборота и приема отчетности. Уже в середине 90-х годов прошлого века, когда даже зарубежные сетевые гиганты вынуждены были содержать огромный технический персонал для ввода и обработки данных, АРГО обходилась 3-4 операторами. Подобная экономия позволила сформировать выгодный маркетинг-план и обеспечить привлекательные условия для консультантов.

## Ресурс – миллионы

48

Когда новосибирский программист Юрий Рубо создавал первую версию программы учета персональных данных и объемов продаж для консультантов, его просили заложить максимальный объем базы данных в пять тысяч человек. На свой страх и риск разработчик самостоятельно увеличил эту цифру до 65 тысяч. Однако уже через полтора года – в 1998 – ему пришлось расширить возможности программы до миллиона консультантов. Впрочем, и этого ресурса оказалось недостаточно – в 2004 году ресурс программы был вынужденно расширен до десяти миллионов записей!



## Crocus city hall

Юбилейная конференция в Москве, посвященная 15-летию АРГО, стала самым масштабным мероприятием за всю историю Компании. Уникальный для России концертный зал-трансформер «Crocus city hall» оказался единственной столичной площадкой, способной принять одновременно более 6 тысяч гостей мероприятия.

## Герои продаж

Изначально название Компании АРГО никак не соотносилось со знаменитым эпосом Древней Греции. Создателю корпорации А.Б. Красильникову «просто понравилось» звучное и емкое название, в написании которого невозможно сделать ни одной орфографической ошибки. Однако позже легенда о путешествии за Золотым руном настолько понравилась сотрудникам Компании и консультантам, что современные аргонавты привычно отождествляют себя с древними героями



# ОБ АРГО

## Печатные издания

В Компании официально зарегистрированы печатные издания: журнал «Вестник АРГО» и газета «Здоровье и Успех для всех». Газетных номеров издано 20, а в руках вы держите 50-й выпуск «Вестника».



## АРГО в цифрах

По состоянию на июнь 2011 года: зарегистрировано 757 складов и 426 информационных центров Компании АРГО в 322 городах мира. В 2011 году число зарегистрированных консультантов превысило показатель в 2,5 миллиона.



## Награды и дипломы

1998 год – Диплом Российской Экологической Академии  
 2002 год – Диплом Российской Академии Естественных Наук  
 2002 год – Медаль академика И.И. Мечникова  
 2005 год – Диплом «Сильный руководитель – сильная Россия»  
 2006 год – Грамота и орден Ломоносова



## Спорт для всех

Больше пяти лет в Новосибирске работает спортивно-оздоровительный центр АРГО. Дети и взрослые посещают секции карате, фитнеса, бадминтона, игровых видов спорта. Центр оборудован тренажерным залом, есть также сауна и бассейн.



## Обучение

За 8 лет работы Академии здоровья, красоты и предпринимательства АРГО обучение прошли более 1500 консультантов, осуществлено 38 выпусков. Пять раз Академия АРГО выезжала в другие города – Анапу, Екатеринбург, Красноярск, Киев и Москву.



## Именной камень

Именной камень Компании АРГО торжественно заложен в мостовую славы легендарной московской улицы Старый Арбат в 2005 году.



## Информационный бестселлер

Самое тиражируемое издание АРГО – информационный пакет консультанта. В настоящий момент его суммарный тираж превысил 2 миллиона экземпляров! В настоящее время к печати готовится уже 35 версия пакета, средний годовой тираж которого с 2000 г. по 2006 г. – составлял 100 тысяч экземпляров. В 2006 и 2007 гг. пакет консультанта печатался по 4 раза в год тиражом 100 тысяч экземпляров. С 2008 по 2009 гг. – по 300 тысяч в год.

## Ассортимент АРГО

Ассортимент, который предлагает для реализации консультантами Компания АРГО, считается одним из крупнейших для подобных компаний. Продуктовый ряд включает более 600 наименований продукции самого широкого спектра применения – от косметики и товаров для поддержания здоровья до автохимии и бытовой техники. Продукты АРГО популярны не только у простых россиян со средним достатком. Блистательные звезды кино и шоу бизнеса – Лариса Лужина, Николай Караченцов, Алексей Маклаков, Эммануил Виторган и многие другие любят и регулярно употребляют нашу продукцию!

## Маршруты мира



За время существования поощрительных программ почти полторы тысячи аргонавтов посетили лучшие туристические маршруты мира, неоднократно побывав в Таиланде и Малайзии, на Бали и в Египте. Аргонавты съездили в Италию и Францию, Грецию и Испанию – более чем для половины участников эти поездки стали бесплатными!

# АРГО – ЭД МЕДИЦИН – ПРАЗДНИК СОТРУДНИЧЕСТВА!



20 марта 2011 года в Москве состоялось грандиозное празднование 7-летия проекта ЭД Медицин – АРГО. Более 700 аргонавтов со всех концов России, стран ближнего и дальнего зарубежья приехали в Москву, чтобы вместе отметить ещё один этап успешного сотрудничества двух замечательных компаний.



**Елена СУХОБРУС**

.....  
 медицинский представитель ЭД Медицин в России, член Профессиональной психотерапевтической лиги (ППС) РФ, доцент кафедры реабилитологии Самарского медицинского института «Реавиз», руководитель Центра медицинской психологии "Нейрология", кандидат психологических наук

В большом зале одного из самых фешенебельных отелей столицы «Холидей Инн Сокольники» они приветствовали высоких гостей:

- президента Компании АРГО, председателя правления Общероссийского общественного движения «За сбережение народа» **Андрея Борисовича Красильникова;**

- заместителя председателя Комитета по охране здоровья Государственной думы РФ, депутата Государственной думы РФ, заслуженного деятеля науки России, академика РАМН, доктора медицинских наук, профессора **Сергея Ивановича Колесникова;**

- председателя Общества натуральной медицины,

главного редактора журнала «Натуральная медицина», действительного члена Российской и Европейской академий естественных наук, доктора медицинских наук, профессора **Владимира Алексеевича Курашвили.**

На праздничной конференции собралась вся коллоидная команда ЭД Медицин во главе с директором Восточно-Европейского бюро Компании **Петром Александровичем**



продукт, который за эти годы принёс здоровье и благополучие в семьи многих аргонавтов, помог им добиться успеха.

Огромную социальную значимость этого проекта трудно переоценить, ведь сотни тысяч людей получили возможность профилактики и преодоления заболеваний с помощью БАД нового поколения, созданных компанией ЭД Медицин и распространяемых АРГО. Обе компании, ЭД Медицин и АРГО, активно занимаются социальными проектами в сфере благотворительности, образования и медицины.

Только благодаря сотрудничеству АРГО и ЭД Медицин коллоидные фитоформулы, обладающие беспрецедентной эффективностью и гарантированной безопасностью, стали доступны российскому потребителю.



Работа Компании ЭД Медицин на российском рынке была оценена по достоинству и получила официальное признание на государственном уровне. На празднике перед собравшимися выступил заместитель председателя Комитета по охране здоровья Государственной думы РФ, академик Сергей Иванович Колесников, отметивший большой вклад ЭД Медицин в здоровье российских граждан.

**Доновским** – медицинские представители из России, Казахстана и Украины, Болгарии, работники московского офиса ЭД Медицин. Также присутствовали гости из США – директор научно-производственного центра ЭД Медицин **Валерия Санду** и технический директор **Алекс Санду**. Радостная атмосфера встречи друзей, праздника коллег и единомышленников не оставила никого равнодушным. Андрей Борисович Красильников с большим теплом рассказал собравшимся о начале сотрудничества с Компанией ЭД Медицин, поблагодарил её сотрудников за чудесный

Высоко оценил коллоидные фитоформулы и усилия по их популяризации председатель Общества натуральной медицины, академик **Владимир Алексеевич Курашвили**, особо отметив просветительскую работу и обучающие программы ЭД Медицин.

О том, как создаётся такой замечательный продукт, рассказала и показала гостям **директор научно-производственного центра ЭД Медицины Валерия Санду**. Она пригласила всех на виртуальную экскурсию – просмотр фильма о производстве коллоидных фитоформул.

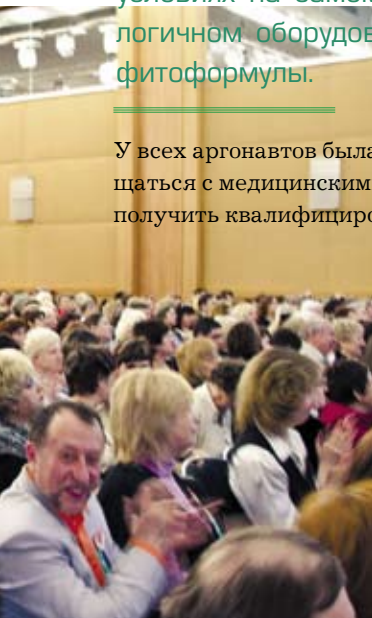
Аргонавты смогли заглянуть в святая святых – производственные помещения, оборудованные по стандарту GMP, и увидеть, как в специальных условиях на самом современном высокотехнологичном оборудовании создаются коллоидные фитоформулы.

У всех аргонавтов была прекрасная возможность пообщаться с медицинскими представителями ЭД Медицины, получить квалифицированные ответы и рекомендации,

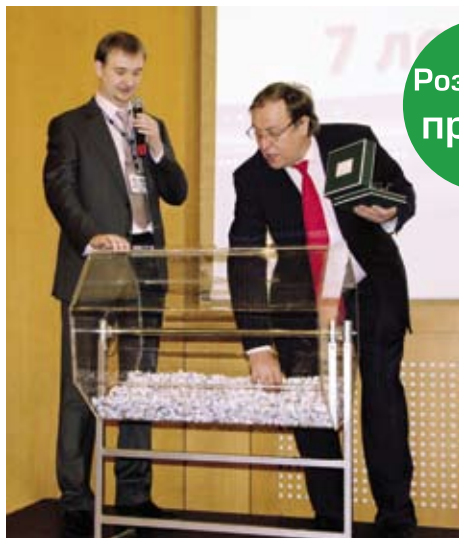
ведь все медпредставители – практикующие врачи, многие из них – кандидаты и доктора наук, заведующие отделениями и кафедрами, доценты и профессора, врачи высшей категории.

Они представили слушателям замечательные доклады, раскрывающие тайны коллоидного здоровья и активного долголетия. Кроме того, лидеры и руководители ИЦ могли ознакомиться с богатым арсеналом диагностических комплексов, которыми владеют представители ЭД Медицины.

Своим поистине бесценным опытом поделились и аргонавты, они рассказали о результативности применения коллоидных фитоформул и поблагодарили руководство АРГО и ЭД Медицины за широкие возможности, открывшиеся благодаря сотрудничеству двух компаний.



51



### Розыгрыш призов

Настоящим событием стал розыгрыш призов среди участников акции «От сердца к сердцу», итоги второго этапа которой были подведены на праздничной конференции. Счастливые билеты для аргонавтов вытаскивал из барабана **президент АРГО Андрей Борисович Красильников** и другие гости праздника. Хочется ещё раз поблагодарить участников акции и отметить, что их активная поддержка вновь позволила ЭД Медицине оказать крайне необходимую помощь детям, нуждающимся в срочном хирургическом лечении сердца.

Европейская академия естественных наук высоко оценила благотворительную деятельность ЭД Медицины по сбережению здоровья детей, наградив Компанию орденом «Большая золотая рыцарская звезда» за организацию и проведение акции «От сердца к сердцу». Это награда принадлежит всем, кто внёс свой вклад в общее благородное дело!

На официальном сайте ЭД Медицины [www.admedicine.ru](http://www.admedicine.ru) можно узнать результаты розыгрыша, имена главных призёров – обладателей путёвок в Турцию, в г. Памуккале, и всех, кто получил множество других призов.



А ещё по номерам входных билетов, к огромной радости аргонавтов, был проведён розыгрыш эксклюзивных наборов коллоидных фитоформул для активного долголетия. Счастливчикам долго аплодировали!

Никто не остался без подарка: все аргонавты получили комплект изданий ЭД Медицины и диски с записью программы Анти-Эйдж.

Праздник завершился фуршетом для членов VIP-клуба в фешенебельном ресторане отеля на 25-м этаже, над вечерней Москвой, где в неформальной обстановке лидеры регионов обменялись своими впечатлениями о празднике, обсудили планы на будущее.

Празднование 7-летия проекта АРГО – ЭД Медицины надолго запомнится его участникам, они увезли с собой тёплые воспоминания об этом событии, частичку души и коллоидной энергии большой и дружной команды ЭД Медицины!

*Все средства, полученные от продажи билетов на праздничную конференцию, направлены на благотворительную акцию «От сердца к сердцу»*



# Новые Директора— Президенты



## ЯНВАРЬ 2011

Акимова Р	Id 2472323
Барановская Александра	Id 300683
Бондаренко Павел	Id 2395588
Коноплева Ольга	Id 1801278
Корнилов С	Id 2104461
Кравченко Надежда	Id 724775
Лисина Лидия	Id 230928
Милованова Валентина	Id 1228696
Молодецкая Валерия	Id 2350355
Москалева Ирина	Id 1777525
Полонская София	Id 2170854
Распов Вячеслав	Id 2038978
Рябинина Галина	Id 233598
Швецова Надежда	Id 802612
Шершнева Татьяна	Id 803006
Шестаков Юрий	Id 1760429

## ФЕВРАЛЬ 2011

Аксенова Татьяна	Id 2217389
Бенза Светлана	Id 1642840
Березова Ирина	Id 2088253
Васильева Марина	Id 2433558
Гатиятуллина Ляля	Id 1155020
Голен Людмила	Id 1857227
Гущин Николай	Id 2011227
Жаргал Мягмаржав	Id 1714521
Жаргалова Карине	Id 1922495
Косарева Гульнара	Id 1367069
Малыгина Галина	Id 1994434
Мосягина Алла	Id 1974201
Туркин Андрей	Id 2187295
Хорева Надежда	Id 1521611
Чаховский Евгений	Id 153825
Чулкова Анна	Id 2225177
Шабарова Светлана	Id 2282246

## АПРЕЛЬ 2011

Алимова Эльмира	Id 1768644
Воробьев Андрей	Id 116907
Газизова Нурия	Id 1000508
Голова Светлана	Id 2000506
Коновальчук Леся	Id 1954906
Кротова Гульнур	Id 1144083
Макаренкова Галина	Id 2368705
Маленьких Людмила	Id 900284
Михайлов Николай	Id 2238052
Паутова Ксения	Id 271405
Седнев Сергей	Id 1705081
Шевцова Татьяна	Id 805006

## МАЙ 2011

Александрова Альбина	Id 2448451
Блохина Инна	Id 1179561
Быкова Валентина	Id 877296
Ведрова Дарья	Id 2270358
Веселов Андрей	Id 2222436
Воробьева Людмила	Id 2026453
Галкина Галина	Id 2308978
Гудаева Маргарита	Id 381830
Данилова Татьяна	Id 1505276
Каримова Татьяна	Id 2025870
Каткова Наталья	Id 1997313
Колесникова Екатерина	Id 555371
Колодич Светлана	Id 1500836
Красных Галина	Id 2182786
Лойченко Вячеслав Галина	Id 1606015
Лукияненко Алена	Id 2405739
Макарова Светлана	Id 886771
Мальцева Ираида	Id 2369943
Носоченко Надежда	Id 2142033
Пархоменко Валентина	Id 188315
Рыжикова Галина	Id 909906
Рязанова Людмила	Id 1827977
Савина Алевтина	Id 624714
Сидоренкова А.	Id 2019490
Ткачева Вера	Id 1095924
Филипкина Ирина	Id 133994
Чернова Галина	Id 1070601
Щенева Лариса	Id 1134161

## МАРТ 2011

Антонова Любовь	Id 2281432
Ахметова Венера	Id 1091762
Гащенко Елена	Id 1434461
Глушевский Андрей	Id 423014
Голубева Валентина	Id 654142
Дмитренко Галина	Id 1636713
Жданова Марина	Id 2103091
Жезлова Вера	Id 1255317
Зеленова Нинель	Id 749122
Ильина Ирина	Id 2164239
Кривицкая Оксана	Id 1646883
Куликова Валентина	Id 1617619
Марушкина Ирина	Id 989726
Макарова Людмила	Id 1668118
Маркина Валентина	Id 38789
Метелева Евгения	Id 1774404
Новикова Татьяна	Id 2300802
Пак Людмила	Id 1693994
Петрова Любовь	Id 1609682
Пырина Наталья	Id 1949214
Сабахова В.	Id 1971822
Сафонова Галина	Id 2251719
Севастьянова Лариса	Id 1880978
Старикова Алла	Id 1990020
Хаматуллина Светлана	Id 1799997
Хрущева Татьяна	Id 2058111
Шустов Игорь	Id 2465626
Якушева Галина	Id 1253690



# Поздравляем с присвоением наград Компании АРГО

## «За верность»

Абакумова Альбина
Алексеева Елена
Андреева Ангелина
Антасюк Надежда
Антонова Алла
Армер Аделина
Афанасьевы Ольга и Николай
Баранникова Таисия
Барейша Валентин и Валентина
Барская Кристина
Бобров Владимир
Бобровы Татьяна и Леонид
Борщиков Виталий
Бострикова Людмила
Бугрова Кира
Булынина Татьяна
Варава Ольга
Вишняков Денис
Вишнякова Любовь
Власова Елена
Водолазов Виталий
Гаврилова Лариса
Гладких Любовь
Голещихины Николай и Ольга
Горбатенко Сергей
Горелов Алексей
Горошкова Екатерина
Гульник Ольга
Деревенко Светлана
Додонова Светлана
Дубровина Ольга
Жаркевич Лариса
Жуковский Константин
Задериева Ольга
Земенкова Татьяна
Землянкина Галина
Иванникова Ирина
Иванова Елена
Ивойловская Амидия
Исмагилова Татьяна
Карпикова Татьяна
Карпова Ирина
Квасницына Нина

Кеня Эмилия
Кистюнины Анатолий и Людмила
Колдаева Наталья
Колчина Надежда
Копылова Наталья
Корнишева Зоя
Короткая Марина
Котова Елена
Кравченко Владимир
Краузе Сергей
Криволаповы Валерий и Наталья
Кудряшова Лидия
Кукулиевы Борис и Татьяна
Куликова Елена
Курашко Андрей
Ларионова Нина
Лобанова Надежда
Логинова Юлия
Лучинина Елена
Макаренко Галина
Малютина Эльмира
Марковы Вячеслав и Антонина
Мейлихович Галина
Монахова Ольга
Мясников Виталий
Мясникова Ольга
Наумова Тамара
Невская Галина
Нуртдинова Муслима
Овакимьянц Наталья
Овчаренко Елена
Олейник Антония
Орехова Лариса
Осин Юрий
Осина Валентина
Панкратьева Ирина
Паутова Татьяна
Пикало Юрий
Подковина Светлана
Приз Руслан
Проскоковы Андрей и Лена



Пугачева Вероника
Пураева Анна
Рахимова Галина
Резниченко Валерий
Рудюк Владимир и Светлана
Сабиров Радик
Сабирова Елена
Саямова Светлана
Серебренникова Галина
Сидорова Зоя
Сидорова Марина
Силина Галина
Собровина Ирина
Сошкина Марина
Споркова Светлана
Стадухины Михаил и Татьяна
Стратонова Светлана
Танов Николай
Танова Лариса
Татаренко Татьяна
Текалан Инна
Токмачева Людмила
Удод Сергей
Федорова Тамара
Федотова Валентина
Фельдман Борис и Ольга
Фирсова Валентина
Лутфуллины Анвар и Наиля
Цыдыпов Андрей
Ченцова Вера
Швецова Екатерина
Ширяев Олег
Юковы Сергей и Ирина



### Почетная медаль «За верность»

Медаль учреждена Указом  
Президента Компании АРГО  
№ 2 от 01.06.2006 г.

Почетной медалью  
«За верность» награждаются:

\*  
**лидеры Компании АРГО**  
с рейтингом от 50 и выше,  
сотрудничающие с Компанией  
с первого года и имеющие  
особые заслуги перед  
Компанией;

\*  
сотрудничающие с Компанией  
с первого года основания  
**руководители производств**,  
за вклад в дело Компании,  
разработку и поставку  
качественной продукции,  
обеспечение информационной  
поддержкой своей продукции.

### Главный научный консультант АРГО

Пальцев Александр

### Изготовители

Ветров Сергей ООО «Прицера-П»
Буркова Валентина ООО «Биопит»
Гурьянов Юрий ООО «Юг»
Когут Александр ООО «Янеж»
Марцинкевич Ольга ООО НПФ «Марианна»
Ляпко Николай МПК «Ляпко»
Симонова Ольга ООО «Вектор-Про»
Новолоцкий Сергей ООО «Руслана-ЕС»
Семенов Петр ООО «Дон»
Ковшик Игорь ООО «Апифарм»
Халтурин Евгений НПО «АРГО ЭМ-1»
Ковалева Ольга ООО «Дэльфа»
Ряполов Юрий ООО «Алтом-Консульт»

# Поздравляем с присвоением наград Компании АРГО



## «За надежность»

Алферовы Александр и Ирина
Бахуринский Николай
Бочагов Андрей
Варава Валерий
Вахрова Неля
Дементьева Ольга
Иванов Евгений
Ионкина Людмила
Каковкин Евгений
Каравайцев Евгений
Каравайцева Валентина
Карпиков Виталий
Колмакова Алла
Липинская Лариса
Мареева Людмила
Марусяч Серафима
Михейчик Надежда

Москалев Игорь
Окулов Михаил
Руфицкая Тамара
Сапогина Светлана
Светличная Елена
Семенihin Владимир
Сергиенко Ольга
Серебрянская Лариса
Сон Игорь
Стиплин Игорь
Стиплина Елена
Холопова Валентина
Цибисова Наталия
Швецов Алексей
Шувалова Елена

## Изготовители

Новоселова Татьяна ЗАО НПФ «Новь»
Саломатин Владислав ООО «Сибирь-Цео»
Егиазарян Гагик ООО «НИИ ЛОП и НТ»
Михельсон Яков «Nutricare Int.»
Крокошко Леонид ООО «Интеллект-К»

**Почетная медаль «За надежность»**  
 Медаль учреждена Указом Президента Компании АРГО № 2 от 20.04.2011 г.

Почетной медалью «За верность» награждаются:

\*  
**лидеры Компании АРГО** с рейтингом 50 и выше, сотрудничающие с Компанией в течение 10 лет и имеющие особые заслуги перед Компанией;

\*  
 сотрудничающие с Компанией в течение 10 лет **руководители производств**, за вклад в дело Компании, разработку и поставку качественной продукции, обеспечение информационной поддержкой своей продукции.

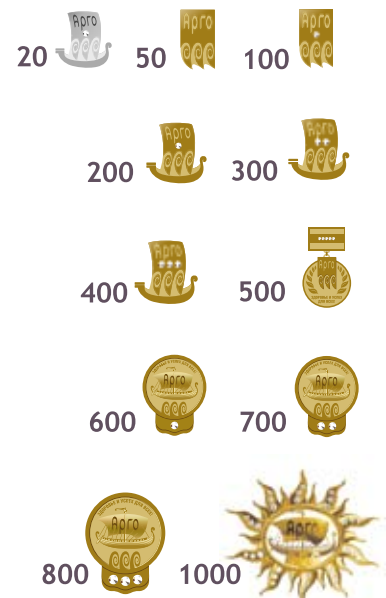
## НОВЫЕ РЕЙТИНГИ



### июнь 2010-май 2011

Антасюк Анатолий	20	Паутова Ксения	20
Асланова Мехбара	20	Рублева Наталья	20
Бородуллиная Елена	20	Сазонова Оксана	20
Высоцкая Мария	20	Сергеев Сергей	20
Дадъят Иосиф	20	Соколова Анна	20
Зарайская Валентина	20	Тарасенко Светлана	20
Казанцев Сергей	20	Фролова Зоя	20
Капустины Алексей и Елена	20	Гильманова Резида	50
Крысина Мария	20	Корнилова Ольга	50
Макарова Марина	20	Куриченко Владимир	50
Михайлов Николай	20	Овакимьянц Наталья	50
		Фирсова Валентина	50

### Знаки рейтинга







**в XV веке  
было  
известно  
более 500  
сортов**




# Никогда не надоест!

Об антисептических свойствах кваса ученые знали уже давно.

**ИВАН БРАТОЛЮБОВ** (г.Москва), член пресс-клуба АРГО

Свекольный, медовый, грушевый, хреновый и ягодный. Русский, баварский, белый и красный. Медвяный, простой и житный – всего сто лет назад, услышав все эти эпитеты, среднестатистический россиянин без труда определил бы – речь идет о квасе – пожалуй самом востребованном тогда напитке в России. Уже в пятнадцатом веке известно было около 500 сортов кваса, его необычайную популярность среди москвичей отметил в своих записках европейский автор Сигизмунд Герберштейн, а гусары русской армии обогатили культуру винопития Европы оригинальной смесью «французского с нижегородским» – коктейлем из кваса с шампанским, смешанных в пропорции 50:50. Полезными свойствами кваса занимались десятки русских исследователей. Его рекомендовали как безопасный антисептик, способный уничтожить бактерии брюшного тифа, холеры и даже – сибирской язвы. Современные ученые доказали, что содержащаяся в квасе в больших количествах молочная кислота оказывает успокаивающее действие на нервную систему человека и улучшает обмен веществ в тканях. Полезные свойства этого напитка усиливает повышенное содержание витаминов В1 и Е, а также целый комплекс ферментов, необходимых для правильного пищеварения. В голодные годы квасом лечили от истощения, а слабое содержание алкоголя в некоторых его сортах делало квас незаменимым и безопасным лекарством от утреннего похмелья. Неудивительно, что обладая подобным комплексом полезных качеств и свойств квас вызывал священный трепет у наших предков. Только квасом – считали они – можно загасить пожар, вызванный ударом молнии, а чтобы пламя не распространилось дальше. В огонь нуж-

но было бросить обруч с квасной бочки. Квас с хмелем лили на раскаленные камни бани, в которой парилась перед свадьбой невеста, квасом и хлебом встречали молодых на пороге дома родители. К сожалению, стандартизация пищевой отрасли нанесла серьезный удар по культуре производства и потребления кваса. Унылую желтую бочку на колесах помнят все, кто вырос в СССР, а темный напиток с резким дрожжевым вкусом стал единственной альтернативой прежнему разнообразию. Предложения приготовить в домашних условиях даже самый простой – хлебный или свекольный – квас редко встречает энтузиазм со стороны домохозяек, и любимое летнее блюдо – окрошку – приходится заправлять сомнительной продукцией в пластиковых бутылках. Делать это если и стоит – то с предельной осторожностью. За яркими этикетками в русском стиле нередко скрывается обыкновенная «химическая» газировка вкус и запах благородного напитка в которой создают искусственные красители и ароматизаторы. И если производство таких продуктов как сбитень или кисель можно с помощью технологий сделать аутентичным натуральному продукту, с квасом все обстоит гораздо сложнее. Его визитную карточку – уникальный процесс брожения, известный как «квашение» воспроизвести практически невозможно, а значит – придется затратить определенное количество времени и сил на домашнее производство культового напитка даже из заводской заготовки. Зато – поверьте – результат оправдает все ожидания. «Квас как хлеб – никогда не надоест» – любили повторять наши предки, а уж они точно знали, что говорят. 

# Мы уже там, где другие будут только завтра или три шага к успеху

**ОЛЬГА МОСКОВСКАЯ**, Директор-Президент, (г.Омск)

Дамы и господа! Наш самолет совершил посадку в аэропорту Денпасар острова Бали. Ах, как благоухает на груди ожерелье из тропических цветов. Кроткая океанская пена ласкает ножки, волна, постепенно накатываясь, увлекает за собой, и мы окунаемся в ласковые воды Индийского океана. Знакомство с культурой острова происходит на гала-ужине, где нам представляют балийские ремесла, игры, традиционные блюда и национальные танцы – яркие, ритмичные, эмоциональные – настоящая восточная сказка. Приключения продолжаются. Мы совершаем стремительный сплав по реке в самом центре острова, чувствуем себя участниками программы «Неизвестная планета». Мы в джунглях. Нас окружают скалы с причудливыми балийскими барельефами, деревья и лианы, уходящие в поднебесье. Поток несет лодку, норовя окунуть нас в воду с головой. Но слаженные действия команды в такт призывным крикам инструктора позволяют виртуозно огибать все камни, нас обдают фонтаны теплых брызг, а сердце наполняется радостным чувством преодоления. Вдруг лодка попадает на камень, и нашим спасителем становится сам президент компании – ловкий и сильный Андрей Борисович Красильников. Рядом – участник тура Петр Доновский и самая юная сплавщица – Анна Красильникова. Нравится Вам такая компания? Ещё бы!

Не успели мы прийти в себя от увиденного, а нас уже ожидает звёздный спа-салон. Трогательный массаж, шоколадная маска, цветочная ванна уносят в мир сладкого умиротворения. Волшебство наяву продолжается. И всё это в благоухании тропической экзотики.

Со мной ли это происходит? Конечно, со мной, со мной, потому что полтора года назад удивительная женщина Наталья Овакимьянц помогла мне принять своевременное решение – подписать соглашение с АРГО. Благодаря поддержке моего спонсора были выполнены условия программы «Создай команду» – в течение года стать Директором-Президентом и полгода подтверждать этот ранг. А теперь и я могу помочь своим консультантам выполнить условия программы, завершением которой стал этот удивительный бонус-тур – подарок от Компании АРГО и лично её президента Красильникова Андрея Борисовича.

**Что сделал один человек, может сделать и другой. Рекомендую и вам сделать то же самое!**



**Мы уже там, где другие будут только завтра, потому что мы уже в Компании АРГО, и мы знаем, что для участия в бонус-туре необходимо сделать три шага. Шаг первый – купить продукцию на 50 очков и пригласить пять, а лучше семь своих знакомых, которые сделают то же самое. Шаг второй – стать директором и помочь семерым своим консультантам выбрать товары на 50 очков и подписать первых пять консультантов, которые ежемесячно будут повторять эти же действия. Шаг третий – помочь пятерым консультантам в вашей первой линии стать директорами, то есть повторить второй шаг. Просто, не правда ли? А дальше – подтвердить квалификацию директора в течение шести месяцев.**



Участники бонус-тура получают отдых самого высокого уровня – лучший спа-салон, лучший сплав, лучший гала-ужин с лучшим балийским меню. Такова

стратегическая позиция руководства компании – участники Компании АРГО достойны только самого лучшего во всём – в этом её сила и залог успешного роста.



# Маршруты МИРА



**Древние аргонавты сами построили свое легендарное судно.**

**Путешествие за Золотым руном стало первым путешествием знаменитого корабля, построенного из священного дуба Афины Паллады. Прошли тысячелетия – и в первое путешествие отправляется роскошный лайнер Carnival Breeze («Карнавал Бриз») с современными аргонавтами на борту.**

**Спуск на воду великолепного судна водоизмещением 130 000 тонн состоится 3 июня 2012 года, а пока, в ожидании встречи с участниками бонус-тура АРГО, мастера итальянской верфи Финкантьери вносят последние штрихи в его убранство и оснастку.**

**Первым морским путешествием Carnival Breeze станет незабываемый круиз по Средиземному морю с остановками в самых интересных и знаменитых портах Европы.**

**Венеция, Барселона, Дубровник, Афины, Измир, Рим, Флоренция, Марсель ждут встречи с белоснежным красавцем с современными аргонавтами на борту. На пути из Италии в Испанию участники бонус-тура посетят Хорватию и Грецию, Турцию и Сицилию, Францию и легендарное княжество Монако.**

**Роскошный средиземноморский круиз – самый безопасный и увлекательный вид путешествий – может стать самым ярким впечатлением в вашей жизни!**

**Каждый желающий может самостоятельно присоединиться к победителям программы «Создай команду!» и отправиться вместе с нами в бонус-тур «Маршрутами АРГО».**

**Забронировать участие в круизе на особых льготных условиях можно уже сейчас – следите за анонсами и условиями акции на сайте АРГО.**

Дополнительная информация: [www.rpo.ru](http://www.rpo.ru), [bt@rpo.ru](mailto:bt@rpo.ru),  
Тел.: (495) 589-14-14 (доб. 234), Красильникова Ольга

# Построй свой маршрут с АРГО !

Байкал, казалось бы, должен подавлять человека своим величием и размерами — в нём всё крупно, всё широко, привольно и загадочно — он же, напротив, возвышает его.

Нигде больше не будет у тебя ощущения столь полной и столь желанной слитности с природой и проникновения в неё.

Тебя одурманит этим воздухом, закружит и унесёт над этой водой так скоро, что ты не успеешь и опомниться; ты побываешь в таких заповедных уголках, которые и не снились нам; и вернёшься ты с удесятерённой надеждой: там, впереди, обетованная жизнь...

В. Г. Распутин

Маршрутов много –  
Цель одна!»



**АРГО**  
МОСКВА-2011