

КЛЮЧЕВАЯ ЛИНИЯ

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

МАГИСТР ЙОД

ОТ РЕДАКЦИИ

Наверное, нет среди сибиряков человека, который не знал бы, что такое авитаминоз. За долгие годы пропаганды и профилактики выучили. Зимы у нас длинные и суровые, а фрукты и овощи, хотя и доступны круглый год, все же зимой не так наполнены витаминами, как летом. Тем не менее, авитаминоз для нас понятие известное, и как бороться с ним, мы представляем.

Есть, однако, еще одна серьезная проблема, о которой настолько широко не говорится, а зря. Речь о йододефиците. Мы живем на большом удалении от морских побережий, как и огромное количество людей со всего мира. Более двух миллиардов человек на Земле страдает от недостатка йода в организме. И четверть из них испытывают очень тяжелые последствия недостатка этого элемента.

Ваши близкие часто болеют, и вы доискиваетесь до причин болезней? Может быть, дело в недостатке микроэлементов, в частности, йода? Ослабевает иммунная защита, а нам, сибирякам, она очень нужна. Наш Магистр Йод служит одним из стражей иммунитета, а значит, здоровья и хорошего состояния. Конечно, в определенных микродозах и, конечно, в правильных соединениях. Это очень важная тема, на наш взгляд. И привлекая к ней внимание, мы выполняем просветительскую и профилактическую миссию. Знать, чем чревата нехватка йода и понимать, как ее восполнить — вот желанный результат разговора на эту серьезную тему.

Недостаток йода в организме довольно легко компенсировать, если делать это целенаправленно, правильно и под контролем докторов. Давайте сегодня развернем эту тему и расскажем, как заняться профилактикой и сохранить свое здоровье. И как в этом помогает «Ключевая вода».

В номере мы сообщим вам новости нашей компании: новые корпоративные программы, новые удобства для клиентов, ответим на вопросы и покажем новые комиксы про Супергероя Человека-Воду. Читайте вдумчиво и делайте выводы!

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- ▶ Восполняем йододефицит!
- ▶ Новости «Ключевой воды»
- ▶ Главное в экспресс-доставке — это скорость и качество
- ▶ Вопрос-ответ



ВОСПОЛНЯЕМ ЙОДОДЕФИЦИТ!



Что же такое йододефицит? Как проявляются его симптомы? Чем он опасен для нас, сибиряков?

Мы с вами живем в глубине континента, вдалеке от океанов и морей, а там находится подавляющая часть природного йода, воздух насыщен его солями, морепродукты богаты его содержанием. Жители прибрежных мест не испытывают недостатка йода в организме.

Наш же материковый природный фон не позволяет получать йод вот так — прямо из воздуха. Можно с уверенностью и сожалением сказать, что сибиряки входят в группу риска по йододефициту, особенно если они не следят за количеством жизненно важных нутриентов в организме. Вот выдержки из исследования для Эндокринологического центра РАМН:

«Наиболее широко дефицит йода распространен в предгорных и горных местностях (Северный Кавказ, Урал, Алтай, Сибирское плато, Дальний Восток), а также в Верхнем и Среднем Поволжье, на Севере и в Центральных областях европейской части страны». «Недостаточное потребление йода создает серьезную угрозу здоровью около 100 миллионов россиян и требует проведения мероприятий по массовой и групповой профилактике».

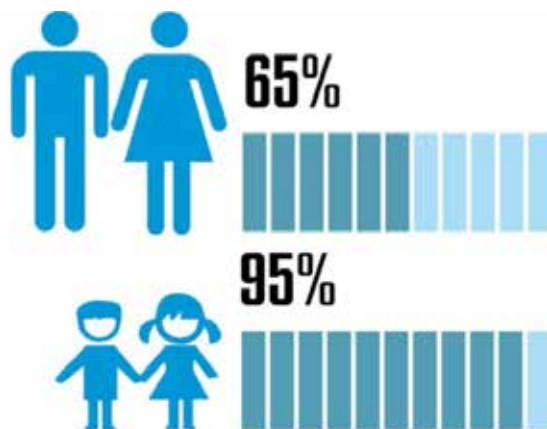
Почему ученые и медики бьют тревогу? Йод является одним из жизненно важных нутриентов в обеспечении нормальных функций организма. Как работает Магистр Йод? Во-первых, он входит в состав важнейших гормонов, вырабатываемых щитовидной железой. Участвует в таких процессах, как баланс кальция в крови, регулирование обмена веществ каждой клетки, производство и использование ими энергии, синтез

белка, теплообмен: поддержание нужной температуры тела, работа кишечника, регулирование уровня глюкозы, развитие и работа центральной нервной системы, в частности головного мозга, стимуляция расщепления жиров, корректное развитие половой системы, образование эритроцитов. Важно отметить, что во время беременности женщине необходим правильный гормональный фон, часть которого создает щитовидка, а значит, нужно достаточное содержание йода для обеспечения ее работы. Это действительно важный элемент.

Если количество йода в крови недостаточно для выполнения всех этих жизненных функций, появляются вялость, сонливость, быстрое уставание, частые болезни — это только часть признаков его нехватки. Болезни щитовидной железы, которая отвечает за выработку гормонов энергии. Железа старается скомпенсировать нехватку йода и начинает расти. Наверняка вы слышали об образовании зоба у людей, работа щитовидной железы которых нарушается.

Отечность, упадок сил, депрессия, нарушение обмена веществ, неконтролируемый набор веса, ломкость и сухость волос и ногтей, аритмия, нехватка гемоглобина. Это все может стать последствиями йододефицита.

Причиной 65% случаев заболеваний щитовидной железы у взрослых и 95% у детей является недостаточное поступление йода с питанием



Йододефицитные заболевания развиваются из-за дефицита йода в питании и могут быть предотвращены при нормальном потреблении йода

Однако, если осознанно и ответственно относиться к своему здоровью, нехватку йода можно компенсировать за несколько недель. Как этого достичь? Во-первых, нужно обратиться к доктору, который назначит соответствующие анализы. По их результатам он пропишет препараты в правильных и нужных именно вам дозах. Всегда рекомендуем не заниматься самолечением, а пользоваться экспертными услугами врача.

Что же касается йодосодержащих продуктов, то здесь мы посоветовать кое-что можем. Уверены, что доктор только одобрит наши рекомендации.

Вот золотая пятерка продуктов здоровья, чемпионы по количеству и простоте усвоения йода:

КРАСНАЯ ИКРА	По содержанию йода это наиболее ценный продукт.
МОРСКАЯ КАПУСТА	Вот уж антипод икре по цене, а по содержанию йода уступает незначительно.
ПЕЧЕНЬ ТРЕСКИ	В ней, кстати, кроме йода, содержится масса других полезных нутриентов и витаминов.
ХУРМА	Морскую капусту и печень трески любят не все, но вот яркий немного вяжущий фрукт любят гораздо большее количество людей.
ГРЕЧКА	Чемпион среди злаковых по содержанию йода.

Кроме того, йод содержится в морской рыбе и морепродуктах; таких овощах, как брокколи, шпинат, редис, свекла, капуста и морковь; во фруктах: фейхоа, яблоки, виноград; в фасоли и горохе, в молочных и некоторых мясных продуктах. Ничего сложного нет в том, чтобы построить свою диету таким образом, чтобы получать йод с обычной привычной пищей.

Нужно знать кое-что об йодированной соли. Она действительно обогащена солями йода, однако если пачка остается открытой при использовании, йод улетучивается.

Есть еще один — самый простой и доступный способ профилактики йододефицита в сибирских условиях: употреблять воду, обогащенную йодом. Йод и вода — это естественное природное сочетание. Достаточно вспомнить химический состав мирового океана. Йод, содержащийся в такой воде, усваивается организмом наиболее эффективно и безопасно.

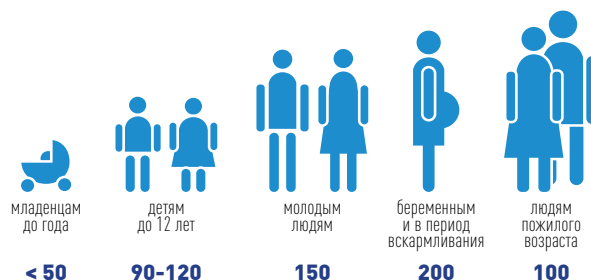
Недостаток йода в организме жителей Сибири — проблема насущная, но решаемая. Употребляя препараты, продукты и воду, в которых содержится йод, вы защищаете себя и своих близких от йододефицита и всех неприятных последствий, которые он с собой несёт.



Сколько же йода нужно получать в сутки? Что будет, если получить слишком большое количество йода? Как жить и не думать о рационе, а просто быть уверенным в том, что получаешь нужное количество этого ценного нутриента каждый день?

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, минимальное физиологическое потребление йода у взрослого человека в сутки должно составлять не менее 150 микрограмм. Для беременных и кормящих мам это количество должно быть выше: не менее 200 мкг. Норма потребления йода для детей до года — 50 мкг.

Оптимальные суточные дозы потребления йода, мкг:



Существует также порог потребления: безопасной считается максимально допустимая доза в сутки — 1000 мкг (1 г). Чрезмерной и потенциально вредной для здоровья признана доза в 2000 мкг. А 3 грамма йода одновременно — смертельно опасное количество. Да, йод — это тот самый нутриент, относиться к которому нужно очень внимательно. Нельзя недополучать, нельзя перебарщивать. Вот почему мы в очередной раз убеждаем не назначать себе препараты йода без участия врача!

Как же сделать так, чтобы получать сбалансированное количество йода, каждый раз не переживая, что принял его слишком много или наоборот слишком мало? Такое решение есть.

Дело в том, что в обменных процессах всегда участвует самая главная составляющая нашего организма: вода. Именно вода позволяет организму получать и регулировать количество нужных нутриентов и веществ, не накапливать и выводить лишнее, предотвращать передозировку и побочные реакции. Вода и йод, таким образом, идеальная пара.

И у «Ключевой воды» есть в линейке продукции идеально сбалансированная по содержанию солей йода вода. Мы доставляем йодированную воду точно так же, как и простую питьевую. Внешнее отличие бутылки воды, обогащенной йодом от простой питьевой — оранжевая крышечка, стикер с изображением знака химического элемента «Йод» и оранжевый пакет.



ЧТО КАСАЕТСЯ ВНУТРЕННЕГО СОДЕРЖАНИЯ, ТО ЗДЕСЬ МНОГО ПРЕИМУЩЕСТВ:

1. Исследования показали, что лучше всего йод усваивается с водой. Вот он, прямо в воде, усваивайте на здоровье.
2. В «Ключевую воду» добавлен не чистый йод, а соль йодид калия. Она лучше растворяется в воде, освобождая ионы йода.
3. В йодированной «Ключевой воде» содержится оптимальная концентрация нутриента: всего 20 мкг на литр воды. Это значит, что вы можете не ограничивать себя в употреблении воды.
4. Йодид калия позволяет кипятить воду без страха,

что йод каким-то образом при кипячении улетучится — этого не произойдет, вода сохранит элемент при любой температуре.

5. Йодированную «Ключевую воду» можно пить и взрослым, и детям — передозировки не случится.
6. Добавленный нутриент никак не влияет на вкус и запах воды, а устойчивость к нагреванию дает возможность готовить разные блюда.
7. Упаковка бутылки герметична, поэтому йод не испаряется, позволяя воде сохранять обогащенные свойства.
8. Цена одной бутылки йодированной «Ключевой воды» всего на 20 рублей выше цены обычной питьевой, то есть забота о здоровье не требует огромных трат.

Но самое главное — несомненная польза такой воды. Теперь, когда вы знаете, как опасен йоддефицит, вы наверняка задумаетесь над корректировкой рациона своей семьи. Рекомендуем использовать йодированную «Ключевую воду» для укрепления здоровья и профилактики недостатка йода у детей и взрослых. Она так же, как и обогащенный йодом рацион питания, способствует укреплению иммунитета, нормализации обмена веществ. Наша вода с оранжевой крышечкой полезна в любом возрасте: стимулировать умственную активность нужно и старым, и малым. А еще она повышает активность и работоспособность, помогает эффективной работе сердечно-сосудистой и нервной систем.

Если ежедневно пить йодированную «Ключевую воду» и использовать ее для приготовления блюд, вы будете чувствовать себя бодрее, здоровее, полными сил и энергии.



8 признаков йододефицита

1 Частые простуды, грибковые и бактериальные инфекции

5 Анемия с шумом в ушах и головокружением

2 Отечность

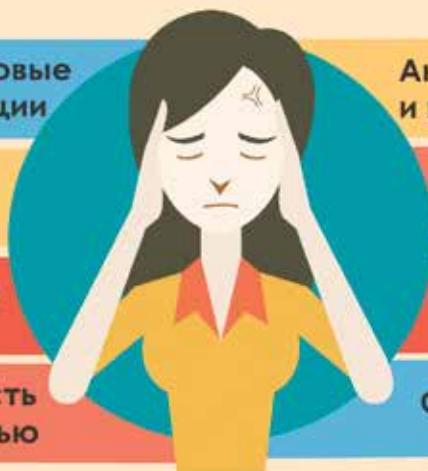
6 Неконтролируемый набор веса

3 Нарушение обмена веществ

7 Упадок сил

4 Хроническая усталость с мышечной слабостью

8 Снижение интеллекта



МИФ

ПРАВДА



Нехватку йода можно восполнить каплями аптечного йода

В настойке йода норма суточной потребности превышена в 30 раз

Быстрое исчезновение йодной сетки говорит о недостатке йода

Научного подтверждения этот факт не имеет

Употреблять нужно морскую соль

Соль содержит полезные микро- и макроэлементы, но йода в ней мало

Йод из соли быстро выветривается

Обогащенная йодидом калия соль сохраняет йод даже при термообработке



НОВОСТИ «КЛЮЧЕВОЙ ВОДЫ»

«ВЕЧЕР, СРЕДА, ЙОГЕ — ДА!»



Вы практикуете йогу? Мы вот теперь да! Мы — это команда «Ключевой воды». Начиная с января, каждую среду в компании проходит бесплатная практика йоги для сотрудников. Как-никак, «Ключевая вода» — компания, продвигающая здоровый образ жизни, мы и сами этими принципами напитались, так что наша йога — еще один шаг к совершенству. А до, во время и после практики мы пьем чистую «Ключевую». Сплошной ЗОЖ!

ПИРАТСКАЯ ВЕЧЕРИНКА В «КЛЮЧЕВОЙ ВОДЕ»

«Тысяча чертей!» — слышались восхищенные крики на веселой «Пиратской вечеринке». Наши brave пираты, получив еще на трапе по черной метке, отправлялись проходить суровые испытания. Настоящий пират должен быть ловким, находчивым и сообразительным. Справились



ся с заданием — получи монету! Точнее, сразу две — на пиратский завтрак и на подарок. Весело поздравили мы парней с Днем защитника Отечества! Защищают они теперь свои сокровища — то есть нас, девчонок — на отлично.

«КЛЮЧЕВАЯ ВОДА» НА ГАВАЙЯХ!

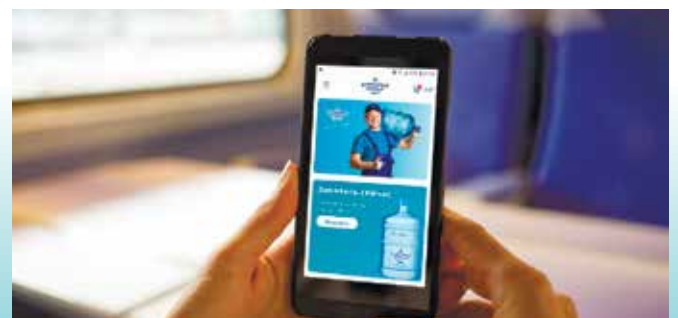
Алоха!!! Мы на Гавайях! Долой зиму и снег! Море, песок, пальмы – йййеха! Зажигательные танцы, экзотические коктейли и солнце! Какая девушка не мечтает о фотосессии на белоснежном гавайском песке?

Зажгли наши ребята, поздравили с 8 марта девушек в «Ключевой воде» горячо и весело. Парни постарались обнять вниманием всех, и девчонки светились от радости. Согласитесь, не в каждой компании есть такая дружная команда.



«КЛЮЧЕВАЯ ВОДА» ЗАПУСТИЛА НОВЫЙ САЙТ!

Живете в смартфоне? Тогда не отвлекайтесь от экрана: найдите мобильную версию нашего сайта vodakl.ru. Сайт обновился не только внешне, но еще и функционально: стало удобнее быстро заказать воду в любом месте и в любое время. Раз — заказал. Два — безопасно оплатил картой. Можно и с компьютера сделать то же самое! Адрес прежний, картинка и юзабилити стали круче, жмите и убедитесь: vodakl.ru



ГЛАВНОЕ В ЭКСПРЕСС-ДОСТАВКЕ — ЭТО СКОРОСТЬ И КАЧЕСТВО

Компания «Ключевая вода» может похвастать уникальными вещами. Только мы имеем специализированный сервисный центр по ремонту и профилактике кулеров. Только у нас внедрена уникальная программа маршрутизации «Акватайм», и только у нас есть экспресс-доставка, которую осуществляет Супергерой!

Элементы геймификации, игры с клиентом очень важны, на наш взгляд. Это даёт нам возможность взаимодействовать на новом уровне, не как клиент-поставщик, а как добрые друзья. Наша компания как раз к таким отношениям с клиентами и стремится.

Поэтому наш Человек-Вода старается подружиться с вами. Но чтобы подружиться, нужно понравиться! Что нужно, чтобы понравиться клиенту, Человек-Вода знает неплохо. Но на всякий случай регулярно проходит инструктажи.

ГЛАВНОЕ В ЭКСПРЕСС-ДОСТАВКЕ — ЭТО СКОРОСТЬ И КАЧЕСТВО

404-707

Главное в экспресс-доставке — это скорость. Для того мы и развивали эту услугу, чтобы выручить людей, которые по забывчивости — или по другим причинам — не заказали воду обычным способом. Программа маршрутизации «Акватайм», о которой мы уже говорили выше, позволяет рассчитать и проложить маршрут максимально быстрой доставки.

Экспресс-услуга — это ещё и высокое качество. Что в это понятие входит? Целый комплекс мельчайших деталей: как выглядит, как одет, как разговаривает и насколько приветлив наш Супергерой. Наверняка вы уже заметили, что Человек-Вода очень тщательно следит за своей внешностью. И не потому, что он какой-то там нарцисс, а исключительно для того, чтобы быть приятным своим друзьям-покупателям.

Человек-Вода симпатичный и доброжелательный. С ним приятно иметь дело, поболтать о погоде и делах, расстаться довольными друг другом.

Компания «Ключевая вода» регулярно изучает ваши отзывы на свою работу. И отзывы о работе Человека-Воды не исключение! Он, конечно, Супергерой, но у нас всё строго. Чем более сложные задачи мы перед собой ставим, тем интереснее их решать. У вас остаётся приятное послевкусие от хорошего сервиса, а значит, мы сделали ещё шаг, чтобы быть ближе к вам.

Ведь результатом этого мы видим довольного и счастливого клиента. Да нет. Не клиента. Друга!

А чтобы друзья общались чаще, запишите телефончик: 404-707. Звоните и зовите на помощь Человека-Воду.



ВОПРОС-ОТВЕТ

Сегодня на вопросы потребителей отвечают специалисты компании «Ключевая вода».

Зачем нужно делать профилактику кулера? (Виктор, г. Томск)



Отвечает начальник отдела управления качеством Куклев Валерий Константинович:

Санитарная обработка кулера — это принципиально важный момент, ведь техническое состояние и частота проточной системы кулера напрямую связаны с качеством питьевой воды, а значит, и здоровьем человека. Эксперты советуют проводить профилактику не реже чем раз в полгода, а если кулер стоит в офисе — то санобработка необходима раз в три месяца.

В нашем сервисном центре вы можете заказать комплексную санитарную обработку кулера. В этом году мы ввели новую систему лояльности для наших клиентов — при соблюдении графика профилактики оборудования, третья санитарная обработка в подарок.

Не всегда успеваю в течение дня заказывать воду по телефону. Существуют ли альтернативные способы заказа воды?» (Илья, г. Томск)



Отвечает начальник отдела продаж Ильина Юлия Олеговна:

Вы можете заказать воду в любое время через сайт компании vodakl.ru. Это стало ещё удобнее, ведь у нас теперь появилась мобильная версия сайта. Также вы можете воспользоваться мобильным приложением. Оно доступно для скачивания на Android и iPhone.

Была утеряна бонусная карта клиента обменных пунктов, что нужно сделать для ее восстановления и будут ли восстановлены бонусные баллы? (Елена, г. Томск)



Отвечает начальник отдела маркетинга Поленичкина Екатерина Сергеевна:

В случае порчи или утраты карты, в том числе хищения, счёт Бонусной карты можно восстановить путём получения в обменном пункте новой Карты. Для этого нужно написать соответствующее заявление от владельца карты и предоставить документ, удостоверяющий личность. В случаях кражи и утери карты рекомендуем незамедлительно обратиться в call-центр по телефону 400-004. Более подробно ознакомиться с условиями Бонусной программы вы можете на сайте www.vodakl.ru

Свои вопросы в рубрику «Вопрос-ответ» вы можете направлять в редакцию почтой: 634009, г. Томск, ул. Нижне-Луговая, д.12, стр. 6, ООО «Ключевая вода», с пометкой «Ключевая линия», рубрика «Вопрос-ответ».

Или пишите на e-mail: pr-m1@kv.tomsk.ru, тема — Газета «Ключевая линия», вопрос.

