

КЛЮЧЕВАЯ ЛИНИЯ

РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ ИЗДАНИЕ

ИСТИНА В ВОДЕ

ОТ РЕДАКЦИИ

Ни для кого не секрет, что человек на 70% состоит из воды. В каждой клетке нашего организма вода присутствует в той или иной пропорции, являясь одним из самых важных соединений. Мы вообще живем благодаря тому, что каким-то неведомым образом пара атомов водорода прицепилась к атому кислорода и захватила мир. И это с учетом того, что ученые всего мира еще не нашли единого ответа на вопрос: «Откуда на Земле вода?».

Вода имеет над нами большую власть: как только мы пытаемся от нее избавиться, тут же чувствуем жажду или вообще начинаем страдать от первых симптомов обезвоживания. Она заботится о нас: если пить достаточное количество чистой воды, то, как правило, уменьшается риск возникновения болезней, улучшается самочувствие и общий тонус организма. Поэтому смиритесь. Не пытайтесь сопротивляться. Вам же лучше будет!

Наш сегодняшний выпуск корпоративной газеты про то, как важно каждый день употреблять достаточное количество чистой воды. Будем вас пугать, мотивировать, давать надежду и убеждать. Но наша миссия не только в том, чтобы делать свой бизнес. Мы, как никто другой, стараемся внести свой вклад в оздоровление нации, пусть и в отдельно взятом городе. Прививать культуру здорового образа жизни, а не просто вовремя привозить бутылки с водой – вот наша главная цель.

Мы нашли убедительные доводы в пользу «правильного питания», подобрали мобильные приложения для соблюдения питьевого режима, выбрали способы превратить «скучную» воду в полезные напитки. И как всегда, в наших выпусках свежие новости и интересные акции компании, ответы на актуальные вопросы и рубрика - колонка Человека-воды – нашего фирменного супергероя экспресс-доставки.

ЧИТАЙТЕ В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- ▶ **Сколько воды нам нужно?**
- ▶ **Новости «Ключевой воды»**
- ▶ **Экспресс-доставка:**
Человек-вода спешит на помощь!
- ▶ **Вопрос-ответ**



ПИТЬ БУДЕШЬ?

«Утро начинается не с кофе!» – шутит реклама магазина сантехники. Ну тут какие шутки-то? Встал утром – и скорее осматривать сантехнику, все правильно. А дальше? Нет, голубчики, не кофе! Вы только что потеряли изрядную порцию жидкости из организма, не собираетесь же употребить тот напиток, который вас еще больше обезводит? Недаром в солнечных странах его часто подают со стаканом холодной воды. Даже если вы кофе не пьете, а относитесь к партии «чайников», все равно вода должна быть первым напитком дня. Ваш сонный, потерявший за ночь немалое количество жидкости организм хочет взбодриться, включить все дневные биологические процессы и начать новое утро свеженьким. Не существует средства проще и лучше стакана воды, чтобы его разбудить. Единственное, что, пожалуй, допустимо – добавить в чистую свежую воду немного свежесжатого лимонного сока.



А пользы-то сколько! Во-первых, вода выведет из организма продукты распада, которые только и мечтают его отравить. Это вы ночью спите, а организм работает, активно усваивает и расщепляет вещества, полученные днем. Почки, печень и мозг при этом избавляются от токсинов. Если их не выводить из организма прочь, можно получить целый букет неприятных болезней. Вода натошак – отличный билет в один конец для токсинов. Так что не забывайте их регулярно выпроваживать.

Во-вторых, вода «разбудит» ваш сонный желудок, который не хочет по утрам завтракать. А ведь завтрак, который «съешь сам» – главный прием пищи за день! Очистился, заправился – и в путь.

Вообще неплохо выработать привычку пить перед едой каждый раз – и в обед, и на ужин. За

полчаса до приема пищи стакан чистой воды внутрь – вот простейший рецепт ускорения обменных процессов, а еще и средство от переедания: в желудке просто будет меньше места, поэтому вы съедите порцию поскромнее. И для здоровья, и для зеркала отрадно.



Кстати, о зеркале. Увидеть в нем ту, что всех румяней и блее, хочет каждая девочка вне зависимости от возраста. Всевозможные крема, маски и косметологические процедуры дело хорошее, но давайте все же отделять базу от надстройки, и главное от второстепенного. Главное – состояние организма, которое зависит от миллиона факторов, начиная с генетики, экологии и уровня стресса, заканчивая рационом и – вот оно! – достаточным водообменом. Если у вас уже не вышло родиться от Софи Лорен и Марчелло Мastroяни, остальные факторы вам подвластны в той или иной степени. От плохой экологии и стресса можно сбежать, рацион обогатить клетчаткой, витаминами и Омегой 3, водообмен скорректировать. Клетки кожи обожают воду, она и основа их, и питание. Сейчас немного важных фактов о строении клеток: гидратация эпидермиса играет огромную роль в поддержании его в нормальном состоянии. Переводим: клетки кожи почти на 70% состоят из воды.

И если уровень снижается, кожа теряет упругость и эластичность. Все физиологические процессы клеток кожи, а также доставка к ним продуктов питания и наоборот выведения продуктов распада происходят при участии воды, а ее со-

ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА И ВОДА



ЧЕЛОВЕК
70% ВОДЫ

ПЕЙТЕ БОЛЬШЕ
ВОДЫ



СКОЛЬКО ВОДЫ НУЖНО
НА САМОМ ДЕЛЕ?



$\times 0,03 =$



ВЕС
ТЕЛА

1
= 0,03 л

КОЛИЧЕСТВО
ВОДЫ
В ДЕНЬ



МОЗГ
75%
ВОДЫ



ЛЁГКИЕ
90%
ВОДЫ



СУСТАВЫ
24%
ВОДЫ



ВОДА
ПОМОГАЕТ
ПРЕОБРАЗОВАТЬ
ПИЩУ В ЭНЕРГИЮ



КРОВЬ
85%
ВОДЫ



КОЖА
80%
ВОДЫ



МЫШЦЫ
75%
ВОДЫ



ВОДА ПОМОГАЕТ
ОРГАНИЗМУ
УСВАИВАТЬ
ВИТАМИНЫ

ИСТОЧНИК: [HTTP://VODA.ORG.RU/MEDIA/INFO](http://VODA.ORG.RU/MEDIA/INFO)

держание зависит от внутреннего регулирования. За сутки из кожи в среднем испаряется от 100 до 200 мл воды! Целый стакан! Конечно же, это необходимо компенсировать. Гидратируйте свой эпидермис – пейте воду в достаточных количествах и косметологи будут обходить вас стороной.

Худеете? Тренируетесь? Внезапно наступило жаркое лето? Болит голова? Воды! В условиях повышения температуры тела или ускорения метаболизма вода выходит на авансцену в главной роли. Если вы старательно пытаетесь потерять вес только бросив есть, мы вам сочувствуем, как Сизифу, который тысячи лет катит в гору гигантский камень и никак не может вкатить. Напрасный труд потому что. Чтобы похудеть, нужно бросить есть и начать пить! То есть мало корректировки количества и качества вашего рациона, нужно еще и добавить воды – великого ускорите-

ля метаболизма, великого очистителя и растворителя всего вредного и лишнего. Точно так же, как и в случае регулирования теплообмена: не забудьте панаму и бутылочку воды. А на тренировку можно и без панамки.

Болит голова от разных причин. И какие бы средства вы ни применяли, чтобы избавиться от головной боли, всегда дополняйте их большим количеством воды: токсины, а вы уже с ними знакомы, хотят наружу. Мозг, клетки которого – сюрприз! – состоят из воды вообще на все 80%, жить без ее мокреишества не могут и помирают. Сосудистые недуги, помимо спецпрепаратов, тоже облегчаются правильным и достаточным приемом воды.

Самое главное: не путайте воду и напитки на ее основе. Никакие «кока-колы», соки или лимонады не улучшат ваше состояние. Скорее наоборот.

И жажду не утолят, и вреда причинят больше. Количества сахара в литре сладких напитков хватит, чтобы накормить роту солдат ложками! Ну правда, поберегите здоровье. Белая смерть – это не только соль или снег. Это еще и такой, казалось бы, тривиальный сахар. И приучайте детей с раннего детства вместо сладких и ужасно вредных напитков пить простую чистую воду!



Сколько же воды необходимо пить? Для здорового человека эта норма составляет около 30-40 мл на килограмм веса. То есть при весе 60 кг ваша дневная норма колеблется от двух литров. Естественно, все сразу выпивать не следует: делите на порции. В нашем случае на стаканы. 8-10 стаканов в день – это реально. Да, важное замечание: когда мы имеем в виду «вода», мы говорим об обычной чистой, насыщенной естественным количеством минералов воде. А не о минеральной, состав которой скорее относится к лечебным, пить которую нужно курсами и по назначению доктора. Поэтому чтобы не запутаться в определении минерального состава на этикетках, используйте «Ключевую воду», это качественная продукция от ответственного производителя с высокой репутацией: несколько последовательных этапов очищения воды, обогащение ее необходимыми минералами и элементами и главное – постоянный контроль качества и чистоты. «Ключевая вода» заботится о здоровье своих друзей. А наши клиенты – наши друзья. Но если вам скучно пить простую свежую, полезную воду, поиграйте. Добавьте ягоды, дольки цитрусовых, огурец, мяту – получится симпатичный напиток без саха-

ра. Даем еще один рецепт. Если вы будете пить такую воду каждый день и долго, то простуда и другие напасти вас обойдут стороной. Итак: 1 литр «Ключевой», 1 увесистый лимон и кусочек имбиря размером с половину большого пальца. Лимон выжать в воду и бросить туда же кожуру. Имбирь натереть на мелкой терке, добавить. И в холодильник, пусть там ферментируется. Пару часов – и ваш освежающий витаминный напиток готов.

Есть кое-какие ограничения. Если вы раньше не пили в день столько воды, начинать нужно постепенно, добавляя понемногу. Иначе с таким гидравлическим ударом могут не справиться почки. А людям с гипертонией вообще нужно очень осторожно относиться к этим рекомендациям: посоветуйтесь с вашим врачом и определите свою дневную норму.

В общем, во всех непонятных ситуациях пейте воду. Симптомы недостатка воды в организме могут маскироваться: усталость, упадок сил, рассеянность, снижение зрения, упомянутая головная боль... Попробуйте выпить стакан воды. Если симптомы начали исчезать, значит, дело было в этом. Даже в моменты эмоционального напряжения рекомендуют сделать паузу и выпить воды: как раз



за это время вы чуточку успокоитесь и не будете рубить сплеча резкими высказываниями. Пара стаканов – и отношения спасены! Стаканов воды, разумеется!

КАК ЖЕ НЕ ЗАБЫТЬ?

Ну конечно, железный гвоздик в памяти: натошак, перед обедом и перед ужином. Это можно просто запомнить и выработать рефлекс: увидел еду – пей воду! Можете нарисовать график и ставить галочки. Можно поставить в телефоне «незабудку» (или напоминалку по-другому) – каждые пару часов она будет вам намекать: «Не забудь выпить воды!». Надоест, правда, через месяц. Зато вы всегда будете точно знать, который нынче час. А может, и привыкнете, услышав позывной, и ходить к кулеру за водой.

А если этот довольно скучный процесс – режим дня – обыграть? Слово такое даже есть: «геймификация» от game – игра по-английски. Чтобы следить за собой было не только полезно, но и весело. Вы же помните, если читаете нашу газету, что «Ключевая вода» очень любит современные технологии. Поэтому мы вам их тоже советуем. Например, скачать мобильное приложение, которое считает количество выпитой за день воды. Таких очень много в AppStore и GooglePlay, для вашего смартфона – будь то Android или Apple – всегда можно найти подходящее.

Как правило, эти приложения с приятным легким интерфейсом, напоминающим цветами и анимацией воду, здоровье, бодрость: голубой, зелененький и светло-белый. Вы вводите ваши антропометрические параметры – проще говоря, вес, рост, возраст, активность – и состояние окружающей среды – погоду. А умный помощник определяет норму – сколько сегодня вам нужно выпить воды с учетом ваших тренировок, дождя или жары. Выпитая вами вода «наполняет» силуэт человека и отображается рядом в процентах от дневной нормы – очень наглядно! При этом кофе, соки и сладкие газировки не прибавляют вам влаги, а наоборот отнимают ее, и общий процент вашей «увлажненности» снижается. Создатели приложения как бы намекают вам прозрачно: пить нужно преимущественно воду!

А есть по правде игровая штука: там нужно посадить цветок в горшок и ухаживать за ним, старательно «поливая» той водой, что вы выпили. И если вы не хотите нежное создание засушить – пейте больше! Приколно, кстати, он сохнет: выпучивает

смешные грустные глазки и укоризненно на вас смотрит. Но издеваться над беднягой мы не будем – щедро польем, ведь мы теперь подкованные и знаем, как важно и нужно для здоровья пить достаточное количество воды. Говорят, как избавиться от дурной привычки, так и выработать в себе полезную можно за 21 день. Попробуйте контролировать себя три недели. А потом само пойдет как по маслу.

MOБИЛЬНОЕ ПРИЛОЖЕНИЕ WATER BALANCE
ПРИЛОЖЕНИЕ ПОМОЖЕТ ВАМ СЛЕДИТЬ ЗА УРОВНЕМ ВОДЫ В ВАШЕМ ОРГАНИЗМЕ ИСХОДЯ ИЗ ЕГО ИНДИВИДУАЛЬНЫХ ПАРАМЕТРОВ: РОСТА, ВЕСА, ВОЗРАСТА И ОБРАЗА ЖИЗНИ.

НОВОСТИ «КЛЮЧЕВОЙ ВОДЫ»

КАЧЕСТВО КЛЮЧЕВОЙ ВОДЫ ПОДТВЕРЖДЕНО МЕЖДУНАРОДНЫМИ СТАНДАРТАМИ ISO

В июне компания «Ключевая вода» успешно прошла надзорный аудит на подтверждение соответствия системы менеджмента качества требованиям международного стандарта ISO 9001:2008.

Система менеджмента качества ООО «Ключевая вода» доказала свою результативность и работоспособность. За последние годы проведено множество улучшений, результаты которых положительно отражаются на уровне обслуживания, качестве продукции, технологичности процессов и организации в целом. Специалисты по сертификации отметили высокую клиентоориентированность и открытость, прозрачность управления, а также непрерывную деятельность по совершенствованию процессов как внутри компании, так и в работе с клиентами.

Этому способствуют вовлеченность всего персонала в СМК, высокий уровень квалификации и осведомленности сотрудников, действующая система мотивации, а также создание условий для творческого и производительного труда.

В перспективе ООО «Ключевая вода» планирует развитие процедуры риск-менеджмента и выход на сертификацию по требованиям новой усовершенствованной версии международного стандарта ISO 9001:2015

ПЕРЕЕЗД ПУНКТА ОБМЕНА

Компания «Ключевая вода» сообщает об изменении адреса обменного пункта в Ленинском районе. Теперь приобрести воду можно по адресу: ул. 79 Гв. Дивизии, 12 стр. 1. Сегодня фирменная розничная сеть компании включает в себя одиннадцать пунктов обмена во всех районах города, один из которых находится в г. Северске.



ЭКСПУРСИИ НА ПРОИЗВОДСТВО

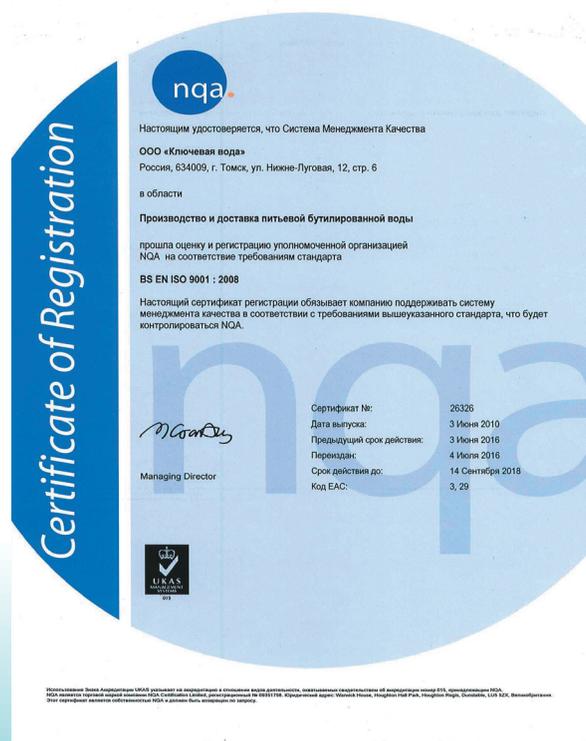
Теперь детские экскурсии на производство «Ключевой воды» стали еще интереснее! Помимо стандартного обзора процесса производства, они стали включать в себя еще и лабораторные опыты по очистке воды.



На экскурсии дети смогут:

- познакомиться с полным циклом производства;
- узнать о процессе работы сервисного центра;
- принять участие в процессе очистки воды;
- насладиться вкусным натуральным морсом на основе «Ключевой воды».

Для того чтобы оставить заявку и записаться на бесплатную экскурсию, звоните: 404-789.



ЭКСПРЕСС-ДОСТАВКА:

Оказывается, чаще всего к услугам нашего героя прибегают в следующих случаях:

- когда забыли вовремя заказать обычную доставку;
- когда абсолютно нет времени на ожидание;
- когда жизненный график не совпадает с графиком обычной доставки;
- когда забыли снять наличные для оплаты.

А еще Человек-вода может подвезти вам воду к любому конкретному времени, которое вам удобно! И вообще, он очень любит свою работу и клиентов, и они отвечают ему взаимностью. Вот, к примеру, что говорят о нашем супер-герое те, кто пользовался услугами экспресс-доставки:

Ирина, 42 года, руководитель компании



Хочу поделиться своей историей знакомства с экспресс-доставкой от «Ключевой воды». Случай, который можно рассказывать как анекдот. У меня намечалась важная встреча с бизнес-партнером, от которой зависело подписание контракта. Естественно, все мысли были только о том, чтобы подготовиться, а не читать объявления на подъезде. И вот, встаю я с утра, начинаю собираться и понимаю, что воды дома нет! Ни капли. Единственная жидкость в доме - в аквариуме у рыб и в утюге. Ехать на встречу даже не умывшись - вариант сомнительный. Время 8 утра, магазины вокруг не работают. Что делать? Хоть садись и плачь. Но надежда, как говорится, умирает последней. Тут нахожу на сайте «Ключевой воды» раздел о доставке Акватайм-экспресс, который спасает с 8:00. Меня и правда тогда нужно было спасать, причем срочно. Доставка оказалась и правда экспресс. Человека-воду я была рада видеть, как соловей лета, он меня также. Подводя итог, я успела полностью собраться, не опоздать и подписать контракт. Такие ситуации и становятся началом дружбы, в этом случае моей и «Ключевой воды».



Максим, 36 лет, офис-менеджер



Я узнал о доставке воды Акватайм-экспресс, когда забыл заказать воду в офис. Моя работа включает в себя закупки всего необходимого для работы моих коллег, и если что-то идет не так, то можно лишиться премии. Был обычный день, ничего не предвещало беды, ко мне подходит моя коллега и спрашивает: — «Макс, а где вода? Ты же заказал?». А я даже не вспоминал про воду, не то что сделал заказ. На улице жара, из кулера вылились последние капли, и все смотрят на меня. Я отвечаю: — «Да, конечно, скоро приедет!». Сам в ужасе, потому что понимаю, что хоть самому бежать с бутылем будет быстрее, чем так быстро организовать поставку в наш офис. Да еще и нужно по оплате безналом. Через пять минут поисков я уже был на официальном сайте «Ключевой воды». Через 45 минут Человек-вода уже устанавливал бутылку на кулер. Я был так рад! Никто даже не догадался. Я пожал руку своему личному спасителю и только спустя несколько месяцев рассказал коллегам этот случай.

ЕСЛИ ВЫ, КАК И ГЕРОИ НАШЕГО ВЫПУСКА, ПОПАЛИ В СИТУАЦИЮ, КОГДА У ВАС НЕОЖИДАННО ЗАКОНЧИЛАСЬ ВОДА И ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ИЛИ НЕ УСПЕВАЕТЕ ЗАКАЗАТЬ ОБЫЧНУЮ ДОСТАВКУ - НЕ ВПАДАЙТЕ В ПАНИКУ, А ЗВОНИТЕ: 404-707 - И ЧЕЛОВЕК-ВОДА ПРИДЕТ К ВАМ НА ПОМОЩЬ! ДОСТАВКА АКВАТАЙМ EXPRESS РАБОТАЕТ ДЛЯ ВАС С 8.00 ДО 24.00, БЕЗ ВЫХОДНЫХ.

ВОПРОС - ОТВЕТ

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

Для потребления воды я использую ручную помпу. Скажите, как лучше ее чистить в домашних условиях? Достаточно ли просто промывать водой? (Анна, г. Томск)



Отвечает сотрудник сервисного центра компании «Ключевая вода» Кочергина Елена Михайловна:

– Проведение санитарной обработки помпы в домашних условиях несложно, но необходимо соблюдать несколько правил. Установку и замену бутыли осуществляйте только чистыми руками. Снимите помпу с бутыли, выньте из нее трубочки, и разъедините их. Поместите все части помпы в 3% раствор перекиси водорода или лимонной кислоты на полчаса. Промойте ее слабым раствором пищевой соды и ополосните проточной водой. Нельзя использовать для ухода за помпой средства для мытья посуды! Не лишним будет напомнить, что не следует брать руками ту часть помпы, которая погружается в бутыль, во избежание попадания в воду бактерий.

Что такое доставка Акватайм Express, сколько она стоит и в чем ее преимущества перед обычной доставкой? (Инна, г.Томск)



Отвечает заместитель директора по логистике Никонова Марина Владимировна:

– Услуга экспресс-доставки Акватайм Express – это новый проект компании «Ключевая вода». Она предназначена для клиентов, у которых не так много свободного времени и кто часто не успевают вовремя заказать воду, а также для тех, кому не удобен график обычной доставки. Если вы заметили, что воды в бутылке осталось на доннышке, а ждать вам некогда, вы просто звоните по телефону 404-707, и уже в течение часа к вам приезжает супергерой – Человек-вода на своем фирменном автомобиле, и привозит вам «Ключевую воду». А кроме того, вы можете заказать экспресс-доставку к конкретному времени, которое удобно именно вам, и Человек-вода прибудет точно к указанному часу! Стоимость такой доставки – 300 руб. за бутыл 19 л. Доставка Акватайм Express осуществляется каждый день с 8:00 до 24:00.

Я уже давно заказываю «Ключевую воду», по моему совету к доставке воды хотят подключиться знакомые. Будет ли мне какой-нибудь бонус за это? (Иван, Г. Томск)



Отвечает руководитель call-центра Осинцева Анна Николаевна:

– Если вы рекомендуете «Ключевую воду» своим близким, то можете поучаствовать в акции «Ключевые друзья». Если по вашей рекомендации ваш друг заключает договор с нами, то вы получаете подарок, а ваш друг при заказе четырех бутылей - помпу бесплатно!

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 –

«Газета «Ключевая линия» рубрика «Вопрос-ответ», e-mail: piar-m1@kv.tomsk.ru, тема – «Газета «Ключевая линия», вопрос».

