



**БИРЖЕВОЙ**  
**ЛИДЕР**

**№34** 2012  
Апрель

**Синтия Кейс —  
трейдер-одиночка**

**На самом ли деле  
китайскую экономику  
ждет упадок?**

**Инвестируем  
в драгметаллы**

**ADX — средний индекс  
направленности**



Masterforex-V



**FOREX  
MARKET  
LEADER**

# СОДЕРЖАНИЕ

## **Секреты и тайны всемирно известных трейдеров и их торговых систем** \_\_\_\_\_ **4**

Синтия Кейс – трейдер-одиночка.

## **По иную сторону баррикад: трейдинг и трейдеры глазами брокеров (откровения и сенсации)** \_\_\_\_\_ **7**

MIG BANK продлил партнерство с командой Формулы 1.

## **Трейдинг вместе с профессионалами** \_\_\_\_\_ **11**

Продаем, продаем и еще раз продаем.

«Живые деньги» в подарок каждому — такого на рынке Форекс еще не было!

Опционы: Кредитные пут спреды помогут увеличить прибыль и снизить риски.

Партнерская программа Nord FX.

Инвестиции в Японию: Три варианта.

## **Торговые сигналы от бывалых биржевых спекулянтов** \_\_\_\_\_ **21**

Кредитование коммерческой недвижимости в США: Китайские кредиторы приходят на смену европейским.

Пять дешевых фондовых активов недооцененного рынка.

На самом ли деле китайскую экономику ждет упадок?

Eaton Corp. (ETN.N).

Alexion Pharmaceuticals, Inc. (ALXN).

## **Идеи трейдеров рынка Форекс** \_\_\_\_\_ **40**

Инвестируем в дивидендные акции неамериканских компаний.

Инвестируем в драгметаллы.

Факторный анализ при прогнозировании валютного рынка.

## **Это должен знать каждый трейдер** \_\_\_\_\_ **47**

RoboForex – технологический лидер.

Германия намеревается инвестировать \$260 миллиардов в альтернативную энергетику.

«FreshForex» стал еще ближе!

Средний индекс направленности (ADX).

Экспертные оценки модели риска при прогнозировании.

## **Путь к успеху** \_\_\_\_\_ **57**

TeleTRADE: Мы решаем все для кадров, и кадры решают все!

Успешному трейдеру – спортивный дух!

## **Психология трейдинга: загадки, секреты и тайны** \_\_\_\_\_ **63**

Практическая характерология. Гипертимный радикал.

Подростковая агрессивность: кто виноват и что делать?

Чудодейственная сила движения.

# Секреты и тайны всемирно известных трейдеров и их торговых систем





## Синтия Кейс – трейдер-одиночка

Большинству трейдеров хорошо известны следующие имена: Александр Элдер, Алан Эндрюс, Том Демарк, Ник Лисон, Ларри Вильямс, Виктор Нидерхоффер, Джесси Ливермор, но в ряду этих великих вы не встретите женщин. Сегодня мы хотим исправить эту несправедливость и опровергнуть мнение, что женщина и рынок, женщина и технический анализ, женщина и успех, наконец – это вещи несовместимые.

Мы расскажем вам о женщине-трейдере по имени Синтия Кейс (Cynthia Kase), которая стала легендой современной Америки. Она вовсе не мечтала стать трейдером, а оказалась им по воле случая. Синтия получила специальность химика-технолога и работала в компании **Standard Oil of California**. Однако в рамках реализации программы подготовки управляющего персонала Кейс была переведена в отдел трейдинга. Ее формированию, как трейдера способствовали важные события, произошедшие в 1983 году: во-первых на рынке впервые появился торгуемый контракт на сырую нефть, и во-вторых, персональный компьютер стал неотъемлемой частью повседневной жизни и бизнеса. Будучи техническим специалистом, Синтия смогла гармонично соединить эти два преимущества и создать собственную уникальную систему торговли на рынке энергоносителей.

Система торговли Синтии Кейс сочетает в себе комбинацию из технических индикаторов и психологических установок. Автор системы опровергает рациональность движения вместе с рыночной толпой, толпа – слепа. Победить может только одиночка, одиночка организованный, целеустремленный и хладнокровный. Вот что говорит она сама: «Необходимо быть одиночкой, если собираешься стать хорошим трейдером. Невозможно прислушиваться к тому, что думает каждый. Я считаю, что необходимо оставаться сосредоточенным, хорошо высыпаться, сохранять спокойствие, и тогда все встанет на свои места. Нельзя постоянно испытывать беспокойство».

Прежде чем стать техническим трейдером Синтия два года разрабатывала свою систему. Она убеждена, что если у тебя нет 50 тысяч долларов и двух лет для оттачивания своей торговли, то лучше отложить мечту о трейдинге или забыть о ней вовсе. Недостаточно прочитать несколько книг о техническом и свечном анализе. Необходимо пропустить информацию через себя, многое попробовать, оценить применимость конкретных подходов для своей психологии, а затем на основе имеющихся знаний начинать формировать свою собственную систему. «Технический трейдинг гораздо сложнее, чем может показаться при поверхностном рассмотрении» – говорит Синтия. То есть успешный трейдинг – это результат серьезной, скрупулезной работы.

Сейчас Синтия Кейс является индивидуальным трейдером, а также консультирует более тридца-



ти корпоративных клиентов. Ее метод не подходит для внутридневных трейдеров на рынке акций или фьючерсов, поскольку сделка заключается на период от 3 до 10 дней. Синтия сумела избежать ошибок многих начинающих трейдеров, которые тщательно подыскивают только точку для входа, совершенно не задумываясь о точке выхода, а ведь именно выход из сделки фиксирует результат: прибыль или убыток. «Мои методы трейдинга опираются на стратегии выхода, а не на точки входа, — говорит Кейс. — Я быстро снимаю прибыль. У меня гораздо больше удачных сделок, но доходность их меньше. Я частично снимаю прибыль по сигналам опасности, таким как обратные закономерности (reversal patterns) и расхождения импульсов (momentum)».

Синтия по-прежнему предпочитает торговать и консультировать на рынке энергоносителей, однако, по ее мнению сигналы ее системы вполне подходят и для других товарных рынков. А вот от сегмента финансовых инструментов Кейс предпочитает воздерживаться, полагая, что они слишком сильно подвержены влиянию политических, форс-мажорных и прочих нерыночных факторов.

Кейс является приверженцем теории хаоса и фрактальной геометрии. Она предлагает использовать свой метод исключительно на фрактально симметричных рынках. Поясним, что объект называется фрактально симметричным по отношению к другому, если, будучи перемещенным любым из возможных способов в пространстве и во времени, может стать структурно идентичным второму объекту, при условии, что тот неподвижен в пространстве и времени. Примером такой фрактальной симметрии может быть любая клетка биологического организма и сам организм в целом. Опыты по клонированию такую теорию подтверждают.

Торговая система Синтии Кейс особенно интересна для трейдеров, не имеющих возможности активно применять хеджирование или диверсифи-



кацию в своей торговле. Именно так работает большинство индивидуальных трейдеров на валютном рынке FOREX. Они не могут включить в свою торговлю большое количество инструментов и страхуют свой портфель лишь при помощи временной диверсификации или, по-другому, посредством торговли на разных таймфреймах одним и тем же или сходным с ним инструментом. Рынок FOREX на коротких таймфреймах, по сути, и является фрактально симметричным. Мельчайший фрактал или тик является движением непредсказуемым и случайным, поэтому Кейс старается не столько спрогнозировать дальнейшее поведение рынка, сколько как можно раньше диагностировать зарождение случайным образом возникшей тенденции, и следовать ей, пока не происходит ее смена.

Несмотря на хаос и неопределённость рынка в нем присутствуют повторяющиеся комбинации (паттерны), что позволяет их успешно использовать в торговле. Для своего анализа Кейс использует систему подобную системе «3-х экранов» А.Элдера. Основной диапазон – дневной. Более крупный масштаб – это неделя, а точки входа в рынок подбираются на внутридневных графиках. Комплексный анализ рынка автор метода проводит с применением **теории волн Эллиота** и **теории чисел Фибоначчи**. Причем метод Эллиотта Синтия использует без жестких правил для входа, что сразу же ограничивает возможность использования метода без рекомендаций самого автора.

Базируясь на приведенной теории хаоса, мето-

де Эллиотта и числах Фибоначчи, Синтия Кейс добавляет к системе ряд авторских индикаторов (в основном осцилляторов), которые отличаются от классических. Они учитывают текущие изменения в волатильности и длине циклов.

Мы не будем здесь подробно описывать систему Синтии Кейс. Достаточно сказать, что она весьма сложна и неоднозначна. Однако это вовсе не значит, что вы не можете ею овладеть при наличии желания и торгового опыта. Не секрет, что большинство авторских сложных торговых систем могут с успехом использовать либо сами создатели, либо ученики.

Согласитесь, неплохая карьера для инженера-химика в нефтяной компании. Отсутствие финансового образования и принадлежность к слабому полу не стали препятствием для Синтии Кейс в достижении самых крутых вершин успешного трейдинга. Путь наверх этой женщины стал возможен благодаря независимости мышления, трудолюбию и объемному взгляду на рынок, как на сложную, но постижимую систему.

При этом реализация торгового метода Кейс вряд ли была бы возможна без активного использования современных статистических методов и применения компьютерного анализа. В этом отношении современные трейдеры находятся в преимущественном положении относительно рыночных гуров прошлого. Постоянно совершенствующиеся методы и программы, новые индикаторы дают широкое поле для познания, исследований и экспериментов в построении собственных торговых систем.





По иную сторону баррикад:  
трейдинг и трейдеры  
глазами брокеров  
(откровения и сенсации)





# MIG BANK продлил партнерство с командой Формулы 1

Пришла весна. А вместе с ней стартовал очередной сезон самых популярных в мире автогонок **Формулы 1**. Первый этап – Гран-При Австралии – прошел 18 марта в Мельбурне.

Здесь, где ураганные скорости, крутые повороты, немыслимые виражи, тончайшие маневры заставляют переживать и восхищаться искусством пилотов, есть нечто, что объединяет гонки с рынком Форекс. Хотя бы уже потому, что на валютном рынке, полном различных неожиданностей, движение также может быть настолько стремительным и непредсказуемым, что трейдеру, как профессионалу-гонщику, требуется проявить высшее мастерство, чтобы добиться победы – прибыли. И помогает в этом ведущий и крупнейший инвестиционный банк из Швейцарии – **MIG BANK**, который, к слову, входит в ТОП-5 лучших брокеров мира по версии рейтинга брокеров форекс Masterforex-V (занимает 5-ю позицию в высшей лиге данного рейтинга). Благодаря MIG BANK, первому швейцарскому банку, который специализируется исключительно на предоставлении доступа на мировые валютные рынки, рынки металлов и CFD, многие трейдеры из более чем 120 стран мира почувствовали не только сумасшедший адреналин в крови на бешеных и крутых виражах Форекс, но и вкус постоянных побед, получая высокие прибыли. А это возможно также благодаря разработанному уникальным инновационным технологиям банка, основанным на информационной и технической поддержке, а главное – безопасности, надежности, эффективности каждой операции трейдера.

Биржевой Лидер ранее сообщал о партнерстве этого солидного в глазах ведущих трейдеров банка с авторитетной «командой мечты» Формулы 1 **Mercedes AMG Petronas**, которую возглавляет амбициозный Рос Браун. Сотрудничество, которое после трехлетнего присутствия на Формуле 1 швейцарского банка продолжается, приносило трейдерам одни лишь удовольствия. А это не только денежные выигрыши, призы, бонусы, но и поездки на некоторые из самых увлекательных этапов автогонок, с возможностью находиться на VIP-трибуне, отдыхать и проживать в номерах класса люкс и т.д. Кроме того, счастливицы, пришедшие в конкурсах, организованных MIG BANK, первыми, могли даже пообщаться лично с величайшим и неповторимым пилотом F1 **Михаэлем Шумахером**. Таким образом, швейцарский инве-



стиционный банк подарил азартным, не боящимся резких перемен на Форексе трейдерам, умеющим хладнокровно обходить различные препятствия, уникальную возможность собственными глазами наблюдать поединки самых быстрых в мире гонщиков! Помимо этого, банк предоставлял трейдерам и множество иных, не менее ценных призов и сувениров.

Поэтому, как нам кажется, новость о продлении сотрудничества с такой брендовой командой Формулы 1 как Mercedes AMG Petronas, характеризующейся немецким качеством, мощью, стремительностью и надежностью, должна порадовать трейдеров, тем более тех, кто не понаслышке знает о MIG BANK. Кстати, в этой команде участвует не только семикратный чемпион мира Михаэль Шумахер, но и один из лучших гонщиков современности – Нико Росберг.

Как рассказали «Биржевому Лидеру» в MIG BANK, уже подписаны все договоренности и формальные документы, согласно которым в текущем сезоне бренд MIG будет представлен на борту одного из болидов F1 – Mercedes F1 W03, а также на форме пилотов и одежде команды.

Напомним, что MIG BANK участвует в самых престижных мировых автогонках с 2009 года. Именно тогда, три года назад, швейцарский банк стал одним из спонсоров команды формулы 1 BRAWN GP, которая поразила всю планету, выиграв «Конструкторский чемпионат» в соревнованиях, а один из ее пилотов выиграл чемпионат водителей. В настоящее время команда именуется по-другому – MERCEDES GP PETRONAS, что, на наш взгляд, отражает суть философии и концепции коллектива – уверенность, мощь, стремительность, достижение только первых мест!

В принципе, этот лозунг как нельзя лучше подходит и к MIG BANK, клиенты которого благодаря ультрасовременному сервису, инновационным технологиям, прозрачным условиям ведения торговли на валютных рынках уверенно и регулярно побеждают на Форексе, выигрывая профиты. Кроме прочего,



многие трейдеры отмечают такие привлекательные стороны сотрудничества с MIG BANK как отсутствие комиссий, низкие спреды, великолепная ликвидность, возможность единовременной торговли сразу на нескольких счетах, доступ к ведущим мировым исследованиям технического и фундаментального анализа рынков и многое другое.

– Новый сезон для команды обязательно должен стать историческим, тем более, когда руководит коллективом такой профессионал как Росс Браун, – отметили представители MIG BANK. В свою очередь, исполнительный директор MIG Банк Хишман Мансур рассказал, что в Банке довольны уже свершившимся фактом обновления партнерских отношений, которые продолжают три года.

– Благодаря нашим общим стараниям и технологиям, разработанным и разрабатываемым сторонами, это сотрудничество выражает наш неодолимый дух и показывает нашу непоколебимость, стремление к росту и изменениям. Мерседес символизирует качество и инновации – это те ценности, которые мы разделяем и стараемся применить во всех сферах нашей деятельности. Обновив условия нашего сотрудничества с Mercedes GP, мы хотим укрепить наш бренд и сохранить тот импульс, который мы получили от нашего предыдущего сотрудничества, – рассказал господин Мансур.

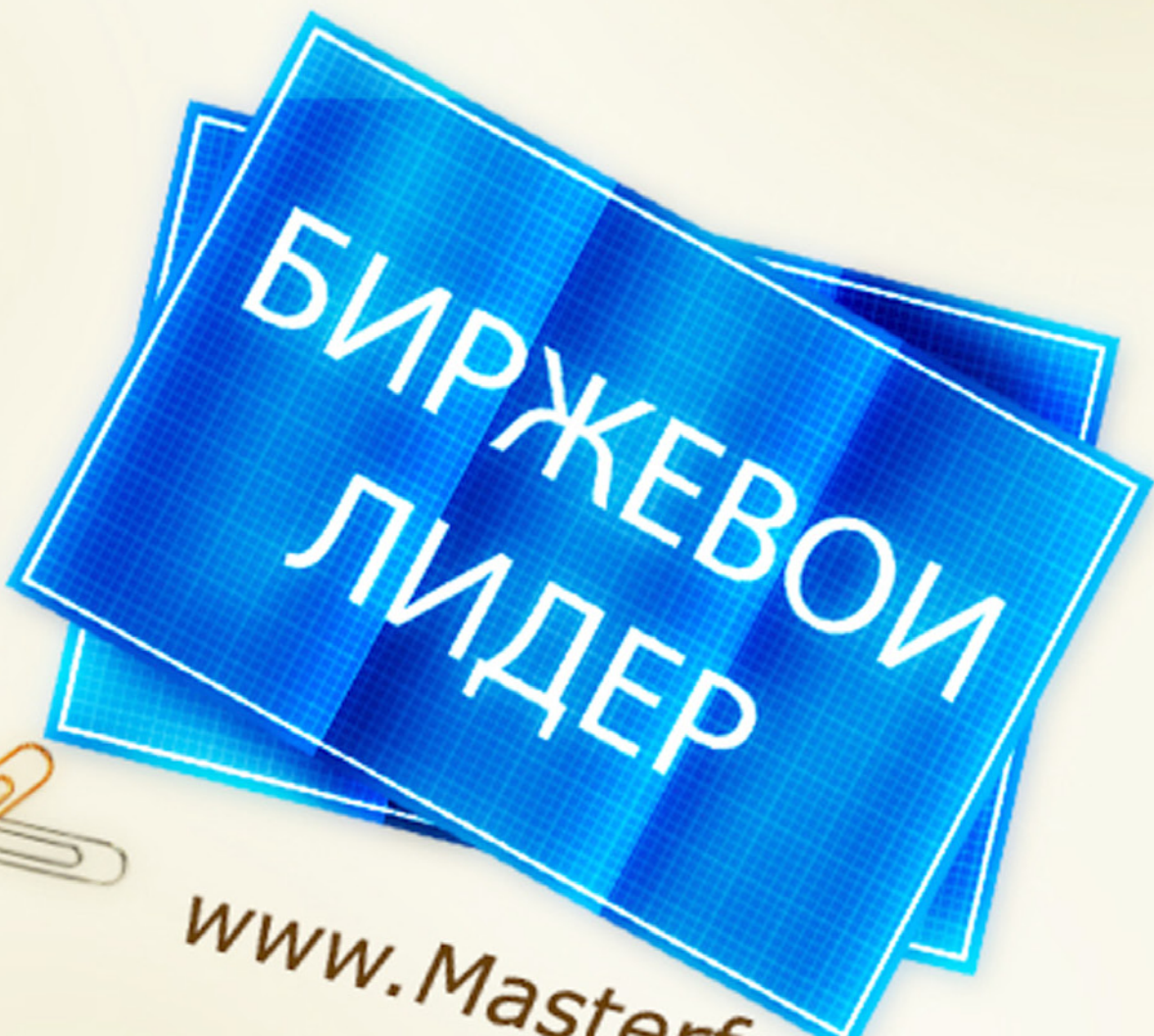
Руководитель команды MERCEDES AMG PETRONAS Росс Браун поддержал партнера, заметив: – Мы готовимся к началу нового сезона F1 и рады сообщить о продолжении нашего партнерства с MIG Банком. После трех лет совместной работы, MIG Банк успешно использовал все возможности, которые предоставили ему команда и Формула 1, для роста известности и укрепления бренда. Мы планируем продолжить наше сотрудничество и в новом сезоне.

К слову, недавно в Цюрихе открылся новый офис MIG Банка. Тем самым, говорят представители столь привлекательного (по отзывам это также видно) для трейдеров банка, данное событие стало началом расширения деятельности MIG Банка во всем мире. Причем, что любопытно, языковых преград для специалистов банка не существует, поскольку они владеют более чем 20 языками мира, что позволяет желающим участвовать в онлайн-трейдинге на валютных рынках мира без проблем, оперативно получать исчерпывающую информацию на все интересующие вопросы от экспертов MIG BANK.

Сотрудники швейцарского банка также отметили, что помимо всемирно известных и проверенных временем надежности и качества услуг MIG BANK, «мы хотим показать, что видим успех также и в командной работе, технологиях, скорости и инновациях, – во всем том, что является основополагающими факторами самой Формулы 1».



# ЖУРНАЛ "БИРЖЕВОЙ ЛИДЕР"



БИРЖЕВОЙ  
ЛИДЕР



[www.Masterforex-v.org](http://www.Masterforex-v.org)



# Трейдинг вместе с профессионалами





Кристиан ДеХэмер

Похоже на то, что сегодня на рынке снова коррекция. Финансовые аналитики, пишущие обзоры для Yahoo! Finance, снова обвиняют Грецию... Bloomberg сделал крайним Goldman... а Zero Hedge утверждает, что это вина Барака Обамы (в частности, предложенный им комплекс мер по снижению зависимости США от импорта нефти, включая использование электромобилей, например, «Шевроле-Вольт»).

Греческая «драма» длится слишком долго и уже доведена до абсурда. Все мы знаем, что Греция уже не в состоянии обслуживать свои долги. Греческие власти даже не могут выплатить проценты по взятым кредитам.

## Импрессионистский подход

В такие времена, когда рыночные движения выглядят запутанными, а правительство манипулирует статистикой, лучше всего остановиться и взглянуть на общую картину происходящего. Индекс **Доу-Джонс** упал на 100 пунктов за день впервые за несколько месяцев. На рынке **Nasdaq** также

наблюдалась волна продаж после достижения нового максимума. Главным драйвером для Nasdaq, конечно же, были акции **Apple**.

Извиняюсь, если для кого-то это выглядит очевидным, но с ростом акций корпорации Apple растет и весь технологический сектор (взгляните на график рисунок 1).

## Индекс волатильности (VIX)

Данный индикатор отображает рыночные движения на Чикагской опционной бирже (**CBOE**). VIX демонстрирует, как «умные деньги» (опционные трейдеры) будут торговать S&P 500 на протяжении последующих 30 дней. Затем данные приводятся к годовому исчислению. Например, значение VIX равно 15. Оно указывает на то, что ожидаемое годовое изменение за 30-дневный период составляет 15%. Иными словами, можно предположить, что рынки опционных индексов ожидают, что S&P 500 вырастет или упадет на  $15\%/\sqrt{12} = 4.33\%$  в ближайшие 30 дней.

Вывод: Когда уровень волатильности низок или снижается, «умные деньги» покупают акции, так как не ожидают серьезной коррекции и, соответственно, не могут делать деньги на пут опционах.



Рисунок 1.

За последние 3 месяца индикатор VIX демонстрировал снижение, тогда как почти все акции выросли в цене. Сегодня VIX открылся гэпом вверх, что является сигналом на продажу (рис. 2).

Фокус заключается в том, чтобы инвестировать в непопулярные рынки, до которых никому нет дела. Проверяйте новости, обзоры, электронные доски объявлений... если по интересующему вас рынку еще нет никакой информации, то и основная волна покупателей еще пока не пришла на рынок.

Наша цель заключается в том, чтобы покупать дешево и продавать дорого. Нужно покупать, когда это никому не нужно, и продавать, когда большинство инвесторов уверено в том, что это выгодные инвестиции.

### Япония и атомная энергетика

С тех пор, как на японской атомной электростанции Фукусима-1 произошла авария, инвесторы остерегаются инвестировать в рынок урана. Атомная энергетика сейчас, пожалуй, является самой ненавистой отраслью на планете. Любовь прошла...

Стоимость урана упала с \$75 (перед катастрофой) до \$52, и затем остановилась. На рынке нет никакого движения уже несколько месяцев... В то же время, несмотря на новостные заголовки, Вьетнам, Китай и другие страны продолжают реализацию своих многочисленных ядерных проектов.

Однако, компаниям, занимающимся добычей урана, сейчас приходится нелегко. Финансирование таких компаний урезается или прекращается вовсе, поэтому они вынуждены прекращать свою деятельность или объединяться для того, чтобы выжить.

**Uranium One (UUU. Торонто)** является одной из тех немногих уранодобывающих компаний, кому удалось выжить в данных условиях. Представители компании сообщили о рекордном 62%-ном росте доходов в годовом исчислении. Прибыль на акцию составила 9 центов по сравнению с прошлогодними потерями, равными 25 центам на акцию (рисунок 3 на следующей странице).

Стоимость акций данной компании запросто может вырасти вдвое, закрыв гэп на уровне \$5.80. "Умные деньги" (включая нас) сейчас покупают данный актив. Чуть позже мы продадим его "глупым деньгам", когда те появятся на рынке через несколько месяцев.



Рисунок 2.



Единственная компания в своём роде.  
Стабильные и постоянные выплаты.  
Более 1500 зарегистрированных пользователей.







Рисунок 3.

# «Живые деньги» в подарок каждому — такого на рынке Форекс еще не было!

С приходом весны всё обновляется: природа, наше настроение и мысли. В этом году весенний ветерок перемен подул и на международном валютном рынке — на Форекс раздают «живые деньги». Такую щедрость проявил дилинговый центр «FOREX MMCIS group». Новая акция «Живые деньги!» в очередной раз подтвердила, что эта компания действительно заботится о своих клиентах. Ведь она воплотила в жизнь самые смелые мечты трейдеров.

Итак, беспрецедентная акция «Живые деньги!» — тема нашего сегодняшнего разговора с Еленой Барсуковой, директором московского представительства дилингового центра «FOREX MMCIS group».

Приглашаем Вас, дорогие читатели, присоединиться к нашей беседе.

**БЛ:** Несколько месяцев назад в интервью нашему журналу Вы сказали, что компания совсем скоро порадует участников рынка запуском очередного масштабного проекта. И вот новая акция — «Живые деньги!». Расскажите, пожалуйста, о ней подробнее.

**Елена Барсукова:** Акция «Живые деньги!» — это реальная возможность заработать без особых усилий. Главное ее преимущество состоит в том, что все участники автоматически становятся победителями и обладателями не просто бонусных средств, а настоящих 20 долларов, которые доступны к выводу без каких-либо ограничений.

Акция длится ровно месяц — с 15 марта по 15 апреля. При этом стать её участником очень просто. Нужно всего лишь пополнить свой торговый счет. Сразу же после внесения первого депозита на счет начисляются 20 долларов. Таким образом мы решили поощрить новых клиентов компании.

**БЛ:** Стать участником акции может каждый? Даже тот, кто еще не успел совершить ни одной торговой сделки на валютном рынке?

**Елена Барсукова:** Конечно. Акция «Живые деньги!» проводится в рамках глобальной программы популяризации интернет-трейдинга среди жителей стран СНГ. Напомню, летом 2011 года под девизом «Заработайте на Форекс с нуля» наша компания запу-



Елена Барсукова

стила бесплатные Форекс турниры с реальными денежными призами. Тогда мы открыли всем желающим доступ на валютный рынок. А этой весной решили пойти дальше и предоставили всем возможность зарабатывать еще и без усилий.

**БЛ:** У читателей нашего журнала еще есть время, чтобы стать обладателями 20 долларов. Расскажите, пожалуйста, подробнее, что нужно сделать трейдеру для того, чтобы стать участником акции «Живые деньги!»?

**Елена Барсукова:** Если трейдер является уже зарегистрированным клиентом компании «FOREX MMCIS group», ему нужно только авторизоваться на нашем сайте, выбрать удобный способ пополнения счета, и он автоматически получает 20 долларов.

А если он еще не успел зарегистрироваться на официальном сайте компании, то вначале нужно пройти простую [процедуру регистрации](#). Затем, используя свой логин и пароль, авторизоваться на сайте, пополнить свой торговый счет и получить за-





служенное вознаграждение. Вот и все!

**БЛ:** Вы сказали, что акционные средства трейдер может вывести без каких-либо ограничений. А можно ли эти средства использовать в торговле?

**Елена Барсукова:** Мы даем трейдеру возможность самому сделать выбор. Он может вывести акционные средства со счета любым удобным для себя способом. Напомню, в нашей компании более 20 платежных систем для вывода средств. А может использовать их в торговле на международном валютном рынке через нашу компанию и заработать еще больше — для этого дилинговый центр «FOREX MMCIS group» предоставляет действительно выгодные условия. Еще один момент. Участники акции помимо «живых» 20 долларов получают традиционный бонус 50% от суммы депозита. Согласитесь, это открывает еще больше возможностей для успешного трейдинга.

Как поступить — решать трейдеру! Но в любом случае он будет в выигрыше!

**БЛ:** Скажите, пожалуйста, сколько трейдеров уже приняли участие в акции и получили в подарок от «FOREX MMCIS group» свои «живые деньги»?



**Елена Барсукова:** Только в первые дни акции сотни трейдеров пополнили свой торговый счет и стали обладателями 20 долларов. Нам очень приятно осознавать, что акция «Живые деньги!» пользуется такой популярностью.

Перед тем как запустить этот проект, мы провели тщательную работу и продумали все до самых мелких деталей. Мы стремились к тому, чтобы участие в акции было максимально простым и комфортным для наших настоящих и будущих клиентов.

Так, за две недели проведения акции более тысячи трейдеров приняли участие в ней и получили свои «живые деньги».

**БЛ:** В компании «FOREX MMCIS group» каждая акция проходит «с размахом». Это неоспоримый факт! А Вам есть еще чем удивить трейдеров?

**Елена Барсукова:** Безусловно. Наша команда постоянно генерирует новые идеи. Все, что мы делаем, — мы делаем только с мыслью о благополучии наших клиентов. Ведь каждый из них — это партнер компании, поэтому и сотрудничество с нами должно приносить ему и материальную выгоду, и моральное удовольствие!

**БЛ:** Елена, огромное спасибо за интервью!

# Опционы: Кредитные пут спреды помогут увеличить прибыль и снизить риски

Ларри Спирз

В прошлом месяце мы показали вам, как продавать опционы, обеспеченные наличными, чтобы генерировать постоянный доход от торговли акциями, даже когда вы уже не владеете ими. Данная стратегия является очень эффективной, ее можно также использовать тогда, когда вы хотите купить акции той или иной компании, так сказать, со скидкой.

Однако, продажа опционов, обеспеченных наличными, имеет несколько недостатков:

- во-первых, для использования подобной стратегии необходим достаточно внушительный гарантийный депозит.
- во-вторых, если базовый актив (акции) резко падает в цене, то вам, возможно, придется купить его по цене, которая будет значительно превышать его текущую стоимость, что будет для вас убыточным.

К счастью, есть способ свести эти недостатки к минимуму, продолжая получать стабильный доход. Он называется **“кредитный пут спред”**. Эта стратегия ограничивает как затраты, так и потенциальные риски, связанные с возможным ценовым падением.

## Преимущество кредитных пут спредов

Давайте предположим, что вы купили 300 акций компании-производителя дизельных двигателей *Cummins Inc.* (NYSE: CMI) и продали покрытые колл-опционы против базового актива, чтобы кроме \$1.60 дивидендов получить дополнительную прибыль. Давайте также предположим, что в середине января, когда стоимость базового актива составляла \$110 за акцию, вы продали февральский колл-опцион с ценой исполнения \$120, потому что тогда это казалось вам безопасной сделкой.

Однако после того, как цена акций CMI резко выросла до отметки \$122.07 за акцию, ваши акции отозвали, когда опционы истекли 17 февраля. Иными словами, вам пришлось продать их по \$120 за акцию, чтобы исполнить опцион. В такой ситуации возникает дилемма: благодаря недавнему росту, акции уже слишком дорогие, чтобы их покупать заново; а с другой стороны – вам бы не хотелось терять прибыль, которую бы вы получили от продажи покрытых опционов.

Вы так же решаете, что вы бы были не против купить акции снова, если они немного упадут в цене ниже \$120 за акцию. В этом случае ваше первое намерение заключается в том, чтобы использовать деньги, вырученные от продажи акций, как гаран-



тийный депозит для трех апрельских пут-опционов, обеспеченных наличными с ценой исполнения (страйк) 120, которые недавно стоили около \$4.90 или \$490 за полный опционный контракт на 100 акций. Это бы принесло вам доход в размере \$1,470 (за вычетом небольшой комиссии) в том случае, если стоимость акций Cummins останется выше \$120 за акцию, когда опционы истекут 21 апреля.

Звучит заманчиво, но... Минимальные маржи-нальные требования для продажи этих трех пут-опционов (а у многих брокеров требования выше минимальных) будут составлять \$8,190. В этом случае коэффициент окупаемости инвестиций будет составлять 17.94% ( $\$1,470 / \$8,190 = 17.94\%$ ), или 4.08% от \$36,000, затраченных на покупку 300 акций CMI, которые вам, возможно, пришлось бы купить.

Оба показателя выглядят привлекательно в том случае, если сделка длится до 2 месяцев. Но нужно также учитывать и негативный вариант развития событий. Если рынок акций начнет коррекцию, то уже при продаже апрельских пут-опционов потери будут внушительными. Например, если бы акции CMI упали в цене до \$100 (а это и случилось в начале февраля), то пут-опционы были бы исполнены. Вам бы пришлось купить акции по \$120 за штуку, что принесло бы вам убыток в размере \$4,530 (\$6,000 убытка от покупки минус \$1,470 прибыли от продажи пут опционов). А если бы стоимость акций упала до 52-недельного среднего (около \$80), то чистый убыток составил бы аж \$10,530 (последняя колонка в таблице, расположенной ниже).

Как вы видите, перспективы в данном случае незавидные (таблица на следующей странице).



**Potential Scenario for a 3-Put April Credit Spread on Cummings Inc. (CMI)**

	CMI Stock Price	April \$110 Put	April \$120 Put	April Spread Price	April Spread Value	Spread Profit/ (Loss)	P/(L) on April \$120 Put Alone
Open	\$122.00	(\$1.90)	\$4.90	\$3.00	\$900	—	—
	\$130.00	Expire	Expire	\$0.00	\$0	\$900	\$1,470
Possible	\$125.00	Expire	Expire	\$0.00	\$0	\$900	\$1,470
Values	\$120.00	Expire	Expire	\$0.00	\$0	\$900	\$1,470
at	\$117.50	Expire	\$2.50	(\$2.50)	(\$750)	\$150	\$720
4-21-12	\$115.00	Expire	\$5.00	(\$5.00)	(\$1,500)	(\$600)	(\$30)
Expire	\$112.50	Expire	\$7.50	(\$7.50)	(\$2,250)	(\$1,350)	(\$780)
	\$110.00	Expire	\$10.00	(\$10.00)	(\$3,000)	(\$2,100)	(\$1,530)
	\$105.00	\$5.00	\$15.00	(\$10.00)	(\$3,000)	(\$2,100)	(\$3,030)
	\$100.00	\$10.00	\$20.00	(\$10.00)	(\$3,000)	(\$2,100)	(\$4,530)
	\$ 90.00	\$20.00	\$30.00	(\$10.00)	(\$3,000)	(\$2,100)	(\$7,530)
	\$ 80.00	\$30.00	\$40.00	(\$10.00)	(\$3,000)	(\$2,100)	(\$10,530)

Именно здесь кредитные пут спреды и могут продемонстрировать свою сильную сторону.

### Как сформировать кредитный пут спред?

Вместо того, чтобы просто продать 3 апрельских пут опциона с ценой исполнения \$120, выручив за это \$1,470, следует также **КУПИТЬ** 3 апрельских пут опциона с ценой исполнения \$110, заплатив за них в общей сложности \$570. Так как теперь у вас открыта как короткая, так и длинная позиция по одному и тому же базовому активу, сделка считается «спредом»; а «кредитным» он называется потому, что вы принимаете больше денег, чем отдаете. Таким образом, вы получаете своеобразный «кредит» на \$900 ( $\$1,470 - \$570 = \$900$ ) для открытия вышеупомянутой позиции.

Опять-таки, \$900 вы оставите себе в том случае, если стоимость акций компании CMI останется выше уровня \$120 на момент истечения опциона в апреле.

Однако, так как купленные вами апрельские пут-опционы с ценой страйк \$110 «покрывают» проданные вами апрельские пут-опционы с ценой страйк \$120, то маржинальные требования для этой сделки составят всего \$2,100. То есть это максимально возможный убыток от данной сделки вне зависимости от того, куда пойдет цена и насколько далеко. Суть в том, что при исполнении коротких пут-опционов с ценой страйк \$120 вы вынуждены купить 300 акций по цене \$120 за штуку, что обойдется вам в \$36,000. Однако, параллельно вы можете исполнить свои длинные пут-опционы с ценой страйк \$110, тем самым обязав покупателя приобрести столько же акций, но по цене \$110 за штуку, что обойдется ему в \$33,000. Разница между этими сделками (\$3,000)

составит ваш убыток от совокупной позиции. Но не стоит забывать о \$900 кредита, который вы получили от спреда, поэтому от \$3,000 отнимаем \$900 и получаем \$2,100 чистого убытка от сделки.

Если рассмотреть позитивный сценарий развития событий, при котором стоимость акций остается выше \$120 в апреле, то вы получаете \$900 прибыли при максимальном риске в \$2,100. В этом случае коэффициент окупаемости инвестиций вырастет до 42.85% за период, не превышающий 2 месяцев, или приблизительно 278.5% за год.

Более того, как в случае с большинством опционных стратегий, вы можете продолжать открывать новые кредитные спреды каждые 2-3 месяца, генерируя постоянный поток наличности до тех пор, пока акции не достигнут такого уровня, когда станут привлекательными для реинвестирования в них. И в этом случае уже никто не заставит вас покупать их.

Как вы уже заметили, данная стратегия существенно сокращает как затраты, так и риски. Ее можно использовать как для дорогих, так и для относительно дешевых акций.

Например, несколько недель назад акции *Wells Fargo & Co. (NYSE: WFC)* торговались в районе \$31.50. Апрельских кредитный спред, состоящий из пут опционов с ценами исполнения \$31 и \$28, дал бы вам «кредит» в размере 75 центов на акцию или \$225 для спреда из трех опционов. Маржинальные требования по торговой позиции составили бы всего \$675. В лучшем случае вы получили бы 33.3% прибыли от инвестиций за 7 недель, если стоимость акций WFC осталась бы выше \$31.

Как вы уже заметили, кредитный пут спред является отличной опционной стратегией, позволяющей увеличить прибыль и сократить риски, особенно во время ралли или флета. Так почему бы не взять «кредит»?...

Россия постепенно движется по пути стран развитого капитализма, постигая премудрости финансов, усиливается и инвестиционная активность населения. Предложение услуг на финансовом рынке становится все плотнее, конкурентная борьба за клиента усиливается. Брокерские компании, предлагающие свои услуги на валютном рынке Forex, ищут новые возможности для расширения своего бизнеса.

Весьма популярным способом для поиска новых клиентов являются разнообразные партнерские программы, которые предлагают дилинговые центры малому бизнесу. По сути, это разновидности франчайзинговых программ в разных видах (Франчайзинг – «аренда» товарного знака). Не будем здесь подробно расшифровывать этот англоязычный термин, интересующиеся легко могут обнаружить толкование в Интернете.

Наиболее популярным партнерским предложением сейчас является организация IB–представительства (Introducing Broker). Данное предложение доступно как юридическим, так и физическим лицам. К IB–представителям нет жестких требований, и им может стать любой желающий. По сути, это означает заключение с брокером определенного соглашения, по которому IB–представитель продвигает на рынке услуги компании под ее товарным знаком, находит клиентов и получает за это вознаграждение.

Если вы молоды, амбициозны, активны и хотите создать собственный бизнес, то это неплохая возможность для старта. При этом вам не нужны будут крупные финансовые вложения. Многие дилинговые центры проводят обучение этому бизнес-процессу, причем совершенно бесплатно.

Не стала исключением из общей тенденции и **компания Nord FX**. Она разработала гибкую партнерскую программу для всех желающих присоединиться к ее бизнесу. Действительно, вы можете ничего не знать о финансовом рынке, трейдинге, но при этом просто рекомендуя компанию Nord FX своим друзьям и знакомым, вы будете получать прибыль. Для этого вам необходимо заключить партнерское соглашение с компанией, получить статус IB и агентскую ссылку, а также промоматериалы. Далее вам нужно открыть реальный счет в долларах США. Дополнительно вы должны будете зайти в свой личный кабинет и загрузить копии паспорта и любого чека на имя и адрес партнера. Вот и вся процедура.

Nord FX очень внимательно следит за своими взаимоотношениями с партнерами, поэтому предоставляет вам все статистические данные с функцией сортировки по всем вашим клиентам. Так же вам будет предоставлена полная информация по эффективности вашей рекламной стратегии посредством информации о посещаемости вашей реферальной ссылки.

Остается вопрос, а как привлекать клиентов? Ведь на личных знакомствах не создашь обширную базу, которая обеспечит регулярный высокий доход. Наиболее очевидный путь – это социальные



сети. Не выходя из дома, вы можете охватить массу целевых групп и рассказывать там о своем бизнесе и его возможностях. Далее, если вы способны создать хотя бы самый простенький сайт, компания Nord FX предоставит вам свой рекламный баннер. Причем на этом сайте вы можете продвигать не только один вид бизнеса. Диверсифицированный подход к поступлению доходов еще никто не отменял. В общем, фантазируйте, творите, ищите новые подходы. Это, несомненно, окупится.

Если ваш клиент откроет счет не сразу, а через какое-то время, то в компании все равно будут знать, что это ваш клиент. Каждому пришедшему по вашей референтной ссылке на 3 месяца присваивается специальный код.

А теперь о самом приятном – вознаграждении. Например, привлеченный вами трейдер открывает счет типа **Стандарт** и начинает на нем торговать. Пусть он торгует по четырем ключевым валютным парам: EUR/USD, GBP/USD, USD/CHF и USD/JPY. На этом типе счета компания Nord FX предлагает дилимические спреды. Их средние значения по перечисленным валютным парам составляют: 1,6; 1,6; 2,2; 2,2 пункта соответственно. Итого средний размер спреда составит 1,9 пункта. Предположим, что трейдер будет совершать 50 сделок в месяц, объемом 0,5 лота. Средняя стоимость пункта при объеме сделки 1 лот составит 10,77 \$USD. По условиям компании на этом типе счета ваше вознаграждение составит 20% от спреда. В этом случае за месяц вы заработаете:  $(10,77/2 \times 1,9 \times 50) \times 20\% = 102,31$  \$USD только с одного клиента.

Отметим, что ваш заработок не будет зависеть от результата совершенной сделки: прибыльна она или убыточна для трейдера – вам это безразлично. Вы в любом случае свою прибыль получите, причем немедленно, сразу после закрытия позиции. Для вас важна лишь торговая активность ваших клиентов и их количество. Организовывая обучение или консалтинговую поддержку своих клиентов, вы можете влиять на их торговую активность самым непосредственным образом.

Итак, после закрытия клиентом своей сделки вознаграждение автоматически зачисляется на ваш партнерский счет. Вы его можете немедленно снять двадцатью возможными способами, включая банковский перевод, электронные платежные системы и электронные обменные пункты.



Кит Фитцджеральд

Прошел год с тех пор как на Японию обрушилась серия природных катаклизмов из цунами и землетрясений, которые к тому же привели к аварии на атомной электростанции Фукусима-1. Это был тяжелый год для “Страны восходящего солнца”. Наверняка, в Японии не осталось таких людей, кого бы не затронула эта трагедия.

Страна до сих пор пытается оправиться от последствий катаклизмов годичной давности.



## Инвестиции в Японию

Многие инвесторы считают, что на инвестициях в восстановление Японии можно сколотить состояние. Возможно, раньше и было так, но сегодня это уже неправда.

Японская нация стареет на глазах. Уровень рождаемости на нуле. В стране нет иммиграционной политики. Внешний долг составляет 259% ВВП, а экономический рост практически отсутствует. На этом фоне греческие проблемы кажутся незначительными. Несмотря на весь оптимизм, японская экономическая машина уже не сможет вернуть себе былую мощь, которая была присуща ей в период с 1945 по 1991 год. Однако, некоторые японские компании, как и связанные с ними инвестиции, будут процветать благодаря той роли, которую играет Япония в современном мире.

Вашему вниманию предлагаются три варианта перспективных инвестиций в Японию:

### Валюта

Японская иена остается слишком переоцененной несмотря на тот факт, что пара USDJPY уже совершила коррекцию от минимума 75.7698, сформированного 28 октября 2011 года.

Но этому скоро настанет конец. По мере того, как инвесторы начнут инвестировать в более рискованные активы, курс иены начнет падать против других валют.

Можно также инвестировать в **Pro Shares Ultra Short Yen (NYSE: YCS)**. Это обратный **ETF** (торгуемый на бирже фонд), стоимость которого увеличивается по мере того, как иена обесценивается. Он уже вырос на 17.06% от 52-недельного минимума, но все еще остается достаточно привлекательным в плане инвестиций.

### Японское машиностроение

Экономисты ожидают 2%-й рост в этом году. В качестве объектов инвестиций можно рассмотреть акции компаний **Tokyo Electron (Tokyo: 8035)** или **TOELY.PK** и **Fanuc LTD. (Tokyo: 69540)** или **FANUY.PK**.

Обе компании демонстрируют признаки силы на фоне роста глобального производства. Их производственные мощности пострадали от природных катаклизмов в гораздо меньшей степени по сравнению с конкурентами. Поэтому у них есть своеобразное преимущество.

Не стоит инвестировать в японские индексы широкого рынка и в **ETF**, основанные на корзине из акций японских компаний, потому что обесценивание японской иены будет оказывать сильное давление на фондовый рынок Японии. Лучше всего инвестировать в **акции отдельных японских компаний** в том случае, если они демонстрируют признаки силы.



# Торговые сигналы от бывалых биржевых спекулянтов





# Кредитование коммерческой недвижимости в США: Китайские кредиторы приходят на смену европейским

Старейший банк Китая расширяет свою кредитную деятельность в США после того, как долговой кризис в Еврозоне вынуждает европейских кредиторов уйти.

С 2008 года **Bank of China Ltd.** в 5 раз увеличил сумму кредитования для американской коммерческой недвижимости до \$2.6 млрд. По данным **Trepp LLC**, основное увеличение пришлось на Нью-Йорк. В прошлом месяце банк согласился рефинансировать отель **Mandarin Oriental**, принадлежащий компании **Istithmar World PJSC (Дубай)**. Вышеупомянутый китайский банк пытается консолидировать свои позиции в США после того, как европейские кредиторы, включая **Anglo Irish Bank Corp**, **Commerzbank AG (CBK)** и **Societe Generale (GLE) SA**, покинули рынок.

Ирландский, германский и французский банк вынуждены были уйти с американского рынка недвижимости после того, как регуляторы заставили кредиторов сократить балансовые отчеты, чтобы соответствовать более строгим нормам капитала. Однако, долговой кризис в Европе оказывает негативное воздействие на кредитные рынки.

Те банки, которые пришли им на смену, включая **Bank of China**, могут извлечь из этого большую прибыль, потому что только лишь владельцам нью-йоркской недвижимости в ближайшие два года придется рефинансировать большое количество ипотечных кредитов на общую сумму свыше \$18 млрд.

## Ипотечные облигации

Уверенность инвесторов в кредитовании коммерческой недвижимости в США сейчас находится на самом высоком уровне с мая прошлого года, так как американская экономика демонстрирует признаки выздоровления, включая падение уровня безработицы до 8.3% в январе этого года против 10% в 2009 году.

Индекс **Barclays Plc** указывает на то, что относительная доходность по самым надежным коммерческим ипотечным облигациям снизилась на 75 базисных пунктов до 186 б.п. или 1.86%.

**Bank of China**, третий по величине кредитор Китая в плане активов, начал наращивать свои позиции в США. В прошлом году банк выделил восемь крупных кредитов на общую сумму около \$1.8 млрд.



Шесть из них предназначались для недвижимости в Нью-Йорке.

По данным компании **SL Green**, которая владеет большей частью небоскребов в Манхэттене, процент по кредитам на 2.1 процентный пункт превышает Лондонскую межбанковскую ставку предложения.

## Кредит для Mandarin Oriental

По словам Исаака Зиона, одного из главных экспертов по инвестициям при **SL Green**, с **Bank of China** было налажено тесное сотрудничество. Уже было заключено несколько сделок. Более того, представители **SL Green** надеются на долговременное и плодотворное сотрудничество с **Bank of China**.

В прошлом месяце китайский банк согласился выделить \$175-миллионный кредит для отеля **Istithmar Mandarin Oriental**. Большая часть суммы (\$135 млн.) уйдет на погашение кредита, взятого в 2007 году у **Column Financial**, отдела кредитования коммерческой недвижимости при **Credit Suisse Group AG**.

Еще в октябре прошлого года банк заявил о намерении уйти с рынка коммерческого ипотечного кредитования, переключившись на рынок облигаций. Ни Рейнольд Кьяо, первый вице-президент Нью-Йоркского представительства **Bank of China**, ни Стивен Веймз, представитель **Credit Suisse**, до сих пор никак не прокомментировали ситуацию.

Что касается ирландских банков, то они вынуждены были уйти из рынка в 2009 году после того, как они потерпели огромные убытки от инвестиций в недвижимость и в конечном итоге были национализированы.

### Долговой кризис

Европейские банки также подвержены ограничениям из-за того, что они обеспокоены возможными потерями в случае дефолта одной из европейских стран.

Пакет коммерческих закладных парижского банка **Societe Generale** упал в стоимости на 89% за последние 2 года. В ноябре этот французский банк согласился продать \$600 млн. коммерческих кредитов на недвижимость компании **Macquarie Group Ltd. (MQG)**. На данный момент **Deutsche Bank AG (DBK)** является единственным европейским банком, который не сократил свои объемы ипотечного кредитования в США. В декабре прошлого года этот немецкий банк согласился профинансировать офисное здание в центре Нью-Йорка для магната Шелдона Солоу на сумму \$625 млн.

### Конкуренция со страховыми компаниями

Те финансовые институты, которые остались на рынке кредитования, вынуждены конкурировать со страховыми компаниями, среди которых **Met**

**Life Inc. (MET)**, так как у последних более низкая стоимость капитала.

Следует также отметить, что Bank of China не является единственным кредитором из азиатского региона, который расширяет свою деятельность в США. Сингапурский банк **United Overseas Bank Ltd. (UOB)** также расширил кредитование коммерческой недвижимости в США на более чем \$1 млрд., что представляет собой 178% рост относительно показателей 2010 года. По словам г-на Зиона из **SL Green**, сингапурский банк заинтересован в кредитовании лишь лучших зданий для избранных заемщиков. Например, этот сингапурский кредитор (вместе с Wells Fargo) выделил средства для магазина Prada, который находится в Нью-Йорке по адресу 5-ое Авеню, 724. На этой улице расположены одни из самых дорогих магазинов в мире.

Нью-Йоркское отделение гонконгского **Bank of East Asia Ltd.** также увеличило кредитование на \$1.1 млрд.

Некоторые эксперты уверены, что, несмотря на экономическую нестабильность в мире, Китай до сих пор демонстрирует рост и имеет достаточно капитала для инвестиций по всему миру. И для рынка недвижимости это неплохо, потому что китайские и другие азиатские кредиторы сглаживают последствия от ухода с рынка европейских кредиторов.





# Пять дешевых фондовых активов недооцененного рынка

Дон Миллер

Несколько недель назад рынок отметил третью годовщину медвежьего тренда, а это значит, что фондовый рынок до сих пор недооценен, то есть инвесторы могут найти дешевые активы.

Даже несмотря на то, что индекс S&P 500 вырос вдвое относительно минимумов марта 2009 года, он до сих пор торгуется на много ниже среднего значения за 15-лет. В начале месяца рынки достигли своих 52-недельных максимумов. Однако, по данным **Bloomberg News**, это оказалось самым низким значением с 1989 года,

Индекс вырос на 8.6% за первые два месяца 2012 года – самый лучший показатель с 1987 года. Этому событию предшествовал 24%-ный рост, который в совокупности увеличил стоимость активов на \$3.2 триллиона начиная с октября. Однако, после самого волатильного года в истории рынка, измотанные инвесторы уже не могут определить, является ли стакан наполовину полным или наполовину пустым.

## Более высокие корпоративные доходы вызывают появление дешевых акций

Тем временем, мягкая монетарная политика властей в сочетании с увеличением производительности продолжает стимулировать рост корпоративных доходов до рекордных уровней.

По оценкам аналитиков **Standard & Poor's**, операционные доходы вырастут с \$96.34 в 2011 году до рекордных \$104.82 в 2012 году. Таким образом, если сравнить их с показателями 2010 года, прирост составит 72%. Для сравнения, фондовый индекс S&P вырос лишь на 21% за аналогичный период. Аналитики S&P утверждают, что в 2013 году будет установлен новый рекорд на отметке \$111.73. Они также прогнозируют, что рост корпоративных доходов снизит отношение цены к чистой прибыли с 14.1 до 12.2.

Так что же делает акции относительно дешевыми по сравнению с более высокими прибылями? Проще говоря, инвесторы продолжают игнорировать логику, избегая фондового рынка и инвестируя в облигации. Несмотря на рекордно низкие процентные ставки, фонды, инвестирующие в облигации



инвестиционного уровня (то есть с высоким рейтингом) несколько недель назад получили в управление рекордную сумму, равную \$3.3 миллиарда. За этот же период отток инвестиций с рынка акций составил \$1.9 млрд., согласно данным Bloomberg, полученным от **EPFR Global** и **Bank of America Corp.** (**NYSE: BAC**).

Тем временем, трейдеры продолжают повышать стоимость опционов, которые защитят их от возможных потерь по фондовым активам. Стремление инвесторов обезопасить себя привело к тому, что показатель доходности по прибыли\* S&P 500 вырос до 7.3% (это почти рекорд). Если учесть 5.8% спред между доходностью по прибыли и безрисковыми 10-летними казначейскими облигациями, то получается, что фондовые активы сейчас дешевле, чем в 2002 или 2008 году. Такое сильное увеличение спреда наблюдалось в 1975 году, когда фондовый рынок вырос на 3.2%.

Все вышесказанное указывает на то, что в ближайшем будущем должен реализоваться один из следующих сценариев: либо медвежий тренд на рынке казначейских облигаций, либо сильный бычий тренд на фондовом рынке.

Так что же делать инвестору?

## Покупать дешевые фондовые активы

Один из ключей к успешным инвестициям заключается в том, чтобы купить бизнес дешевле,

\* Доходность по прибыли – выраженное в процентах отношение величины прибыли компании, приходящейся на одну акцию, к текущей рыночной стоимости одной акции.

чем он на самом деле стоит. Самый лучший способ сделать это заключается в покупке тех акций, которые торгуются ниже балансовой (или учетной) стоимости компании. Ни один инвестиционный подход не может на 100% гарантировать успех, однако покупка акции компании ниже ее учетной стоимости является хорошей отправной точкой в этом нелегком деле.

Вашему вниманию предлагаются акции пяти компаний, которые торгуются ниже их учетной стоимости и ниже отношения цены к прибыли S&P 500, которое составляет 14.1:

**Kiross Gold Corp. (NYSE: KGC):** KGC является одной из пяти крупнейших в мире золотодобывающих компаний. В прошлом году ею было добыто 2.61 миллионов унций золота, что на 12% больше показателей 2010 года. Соотношение «цена/балансовая стоимость» равно 0.84, а отношение цены к прибыли составляет 10.9. Аналитики ожидают, что прибыль компании вырастет с 24% в этом году до 42% в следующем.

**Century Bancorp Inc. (Nasdaq: CNBKA):** Эта американская компания, которая оказывает банковские услуги в штате Массачусетс, в прошлом году сообщила о рекордных прибылях, включая 6.8% рост в IV квартале 2011 года. Соотношение «цена/балансовая стоимость» равно 0.92, а дивидендная доходность составляет 1.8%.

**Allied World Assurance Holdings AG (NYSE: AWH):** Специализируется на первичном и вторичном страховании. Имеет представительства в 7 странах мира, включая США. В прошлом году доход компании увеличился на 24%. Соотношение «цена/балансовая стоимость» равно 0.81, а отношение цены к прибыли составляет 9.6. Дивидендная доходность равняется 1.2%.

**Wellpoint Inc. (NYSE: WLP):** Данная американская компания специализируется на выплатах пособий на медицинское обслуживание. Наличный капитал компании составляет \$19.32 млрд. Соотношение «цена/балансовая стоимость» равно 0.95, а отношение цены к прибыли составляет 8.8. Дивидендная доходность находится на уровне 1.2%.

**Arcelor Mittal (NYSE: MT):** Крупнейшая в мире металлургическая компания. За последний год стоимость акций снизилась на 44%. Как ожидается, в этом году показатель прибыли на акцию вырастет на 69.2% в 2012-м и на 54.5% в 2013-м. Соотношение «цена/балансовая стоимость» составляет 0.55, а отношение цены к прибыли равно 5.7. Дивидендная доходность находится на уровне 3.6%.

Следует понимать, что это не какой-то «список покупок», а лишь хорошая отправная точка для самостоятельных поисков и исследований. Тем не менее, 2012 год обещает быть успешным для фондового рынка.





# На самом ли деле китайскую экономику ждет упадок?

Брайтон Рил

Главный стратег по азиатским рынкам при *Morgan Stanley* **Эдриан Моуэт** утверждает, что в Китае наметились негативные тенденции во многих производственных отраслях, включая металлургию, производство авто, строительство и т.п.

До этого момента экономический рост КНР был сродни чуду. Китайская экономика росла более, чем на 10% процентов в год на протяжении долгого периода времени, демонстрируя положительное сальдо внешней торговли, что позволило накопить внушительные валютные резервы (\$3 триллиона), большая часть которых представлена долларовыми активами.

В самом начале глобального экономического кризиса именно Китай (а не США) поддерживал рост мирового ВВП. Именно Китай был "спасательным кругом" для экспортеров стали, цемента, угля, золота и нефти, скупая большую часть экспорта данных ресурсов. За последний год финансовый регулятор КНР несколько раз поднимал нормы резервирования для китайских банков с целью сдерживать рост инфляции. И это сработало. Цены пошли вниз, а уровень инфляции сейчас находится у 20-месячного минимума.

Однако, проблема в том, что экономический рост Китая также начал замедляться... Недавние экономические отчеты показывают, что рост производства оказался на минимальных уровнях за последних три года. Уровень розничных продаж оказался

ниже прогнозируемого. Объем продаж на рынке недвижимости снизился на 25% за первые 2 месяца 2012 года.

Но самая печальная новость заключается в том, что во внешней торговле Китая наблюдается дефицит, который достиг максимального значения за 22 года. Цифры рисуют печальную картину. КНР является лидером в области экспорта угля. Акции угольных компаний падают в цене.

Взгляните на график акции компании Alpha Natural (NYSE: ANR) (рис. 1).

Даже несмотря на небольшой откат после обвала, цена все еще на 28% ниже максимумов, достигнутых всего пару месяцев назад.

Как известно, медь считается экономическим индикатором. На данный момент, медь дает негативную оценку перспектив китайского экономического роста. Возьмем, к примеру, акции такого гиганта в области добычи меди, как **Freeport McMoran** (NYSE: FCX) (рис. 2)...

Акции компании снизились на 18% относительно февральских максимумов. Текущий показатель отношения цены к чистой прибыли снизился до 7. Одним из основных факторов, оказавших негативное воздействие на стоимость акций Freeport-McMoran, явились забастовки на одной из индонезийских шахт, принадлежащих компании.

Конечно же, благодаря внушительным золотовалютным резервам, Китай в состоянии выбраться из экономической ямы, что, скорее всего, и прои-



Рисунок 1.



Рисунок 2.

зойдет...Поэтому, несмотря на негативные прогнозы, сейчас самое время покупать акции Freeport-McMoran. Цена вполне может вырасти на 20% в ближайшие несколько месяцев, не говоря уже о 2.6%-х дивидендах.

Более того, есть еще одна отличная возможность для выгодных инвестиций. Один из знакомых экспертов поделился со мной информацией о том, что КНР собирается поднять цены на **графен** (двухмерный полупроводниковый наноматериал, состоящий из одного слоя атомов углерода). Компания IBM сейчас экспериментирует с данным материалом, планируя использовать его для создания микрочипов нового поколения. Данный материал также мо-

жет в разы снизить стоимость получения солнечной энергии.

На данный момент КНР обладает 70% мировых запасов графена. Китайские власти собираются увеличить его рыночную стоимость. Пару лет назад они поступили точно также с редкоземельными металлами, что увеличило стоимость акций одной из компаний, которая занимается их добычей, с \$10 до \$70 за акцию.

Очевидно, что инвесторы могут получить внушительную прибыль от инвестиций в акции тех компаний, которые занимаются добычей графена. Время еще есть, так как данный материал все еще находится, так сказать, на стадии тестирования.





## Компания

Eaton является глобальной компанией в области производства электрических систем и компонентов для распределения электроэнергии и управления; гидравлического оборудования, комплектующих и услуг для промышленного и мобильного оборудования; топливных, гидравлических и пневматических систем для коммерческих и военных целей, а также грузовых автомобилей и автомобильных трансмиссий и управляющих систем.

Eaton осуществляет продажи более чем в 150 странах мира. В январе 2011 года она приобрела Tuthill Coupling Group. В 2011 году компания завершила создание совместного предприятия с компанией Eaton-SAMC (Шанхай). Также в 2011 году компания приобрела **Aircraft Conveyance System Manufacturing Co., C.I. ESI de Colombia S.A., ACTOM Low Voltage, E. Begerow GmbH & Co. KG., Eaton E.A. Pedersen Company.**

## Инвестиционная идея

Компания обладает сильными фундаментальными показателями и занимает стабильное место на рынке. За прошедший финансовый год компания увеличила выручку и доходность. За период с октября 2011 г. компания продемонстрировала стабильный рост и темпы развития, и тем самым подтвердила своё стабильное состояние. По нашему мнению, инвесторы периодически недооценивают компанию, о чем свидетельствует отчетность лучше ожиданий.

Ввиду сильного фундаментального состояния корпоративные (несистемные) риски компании ми-



нимальны. Основные риски являются системными – ухудшение экономической ситуации в США.

## Потенциальный торговый план

Для агрессивного входа рекомендуем покупки на уровнях \$47 – \$49.

Для более безопасного входа рекомендуем создание позиции на уровне \$43 – \$45. Считаем, что вероятность изменения цены ниже этого диапазона минимальна, поскольку на данном уровне акции оказывается серьёзная поддержка. Потенциал роста таргетируем на уровне \$59.

Риск-сценарием рассматриваем либо системный спад, либо резкое ухудшение фундаментальных показателей компании. Аналитический стоп рекомендуем проводить при закреплении акции под уровнем \$39.

Мат. ожидание по сделке положительное: потенциал до таргета 31%, риск до стопа -13%. Доходность/риск = 2,3. Для увеличения торгового оборота, рекомендуем фиксацию на уровне \$55-\$56.

**Предлагаемый торговый план:** Вход \$43 – \$45; Таргет \$59; Стоп при закреплении под \$39 (рис. 1).



Рисунок 1.

### Краткосрочный фундаментальный анализ

#### EPS Trend (last actual 12 quarters 4 q forecast)

Доходы по акциям компании с 2010 года демонстрируют уверенный рост. Согласно прогнозам в ближайшие четыре квартала сохранятся высо-

кие темпы роста доходов с превышением уровней 2011 г. (рис. 2).

#### Sales Trend (last actual 12 quarters 4 q forecast)

Рост прибыли так же подтверждается рекордными объемами продаж. Прогнозируем, что в ближайшие 12 мес. доходы компании и объемы продаж продолжат положительную динамику с превышением уровней 2011 г. (рис. 3).



Рисунок 2.



Рисунок 3.



## Долгосрочный фундаментальный анализ

### EPS Trend (last actual 4 years 2 years forecast)

Начиная с 2010 г. компания демонстрирует ежегодный рост доходов. Принимая это во внимание, ожидаем, что в 2012 – 2013 годах компания также

превысит уровень доходов за предыдущие годы и покажет рекордную доходность на акции (рис. 4).

### Sales Trend (last actual 4 years 2 years forecast)

Рост объема доходов проходит на фоне аналогичного рекордного увеличения объемов продаж компании в 2011 г. По итогам 2012 – 2013 г.г. так же прогнозируем рост объемов продаж (рис. 5).



Рисунок 4.



Рисунок 5.

## Анализ краткосрочных ожиданий

### Тренд прогнозов по доходам на акцию EPS

В последнее время прогноз по доходам компании незначительно скорректировали. Считаем, что данные изменения не окажут существенного влияния на дальнейший рост цены акций компании (рис. 6).

### Прогнозные и фактические отчеты компании

Отчеты за последние четыре квартала незначительно отличались от ожиданий. Считаем, что при

нахождении цены на уровнях, с которых рекомендуются покупки, компания будет явно недооценена (рис. 7).

### Количество пересмотров прогнозов EPS

За последний месяц были существенные пересмотры прогнозов в сторону повышения. Общая оценка на текущий и следующий годы остается стабильно высокой (рис. 8).

### Потенциал пересмотра прогноза EPS

В настоящий момент потенциал пересмотра исчерпан (рис. 9).

	Тек год	След год	Тек Кв	След Кв
<b>Сегодня</b>	<b>4,42</b>	<b>5,06</b>	<b>0,90</b>	<b>1,11</b>
<b>1 нед</b>	4,42	5,05	0,91	1,11
<b>1 мес</b>	4,45	5,20	0,97	1,12
<b>2 мес</b>	4,44	0,00	0,00	0,00
<b>3 мес</b>	4,48	5,20	0,97	1,11

Рисунок 6.

	Qtr (n-1)	Qtr (n-2)	Qtr (n-3)	Qtr (n-4)
<b>Факт</b>	1,08	1,08	0,97	0,84
<b>Прогноз</b>	1,11	1,08	0,95	0,80
<b>Разница</b>	-3%	0%	2%	5%

Рисунок 7.

	Тек год	След год	Тек Кв	След Кв
<b># всего</b>	19	15	16	16
<b>7д вверх</b>	-	-	-	-
<b>30д вверх</b>	-	2	-	1
<b>7д вниз</b>	-	-	-	-
<b>30д вниз</b>	10	4	7	5

Рисунок 8.

	Curr Year	Next Year	Curr Qtr	Next Qtr
<b>Потенциал</b>	0%	0%	0%	0%
<b>Вероятный</b>	4,42	5,06	0,90	1,11
<b>Текущий</b>	4,42	5,06	0,90	1,11

Рисунок 9.



## Анализ долгосрочных ожиданий

### Institutional Target price trend

Текущая целевая стоимость, на которую ориентируются инвесторы, составляет \$55. За последние несколько месяцев таргет повысился ввиду сильных фундаментальных данных. После рыночной фазы коррекции представится возможность более выгодного входа в позицию, в результате чего увеличится потенциал взятия прибыли (рис. 10).

### Долгосрочные ожидания

Рекомендации аналитиков демонстрируют уверенность в дальнейшем росте стоимости акций компании (рис. 11)

### Целевая цена

Наша целевая стоимость до конца 2012 года находится на уровне \$59 – \$60 (около 30% потенциал роста). Средний расчетный таргет равен \$59. Считаем, что основная масса инвесторов таргетирует именно этот диапазон (рис. 12).

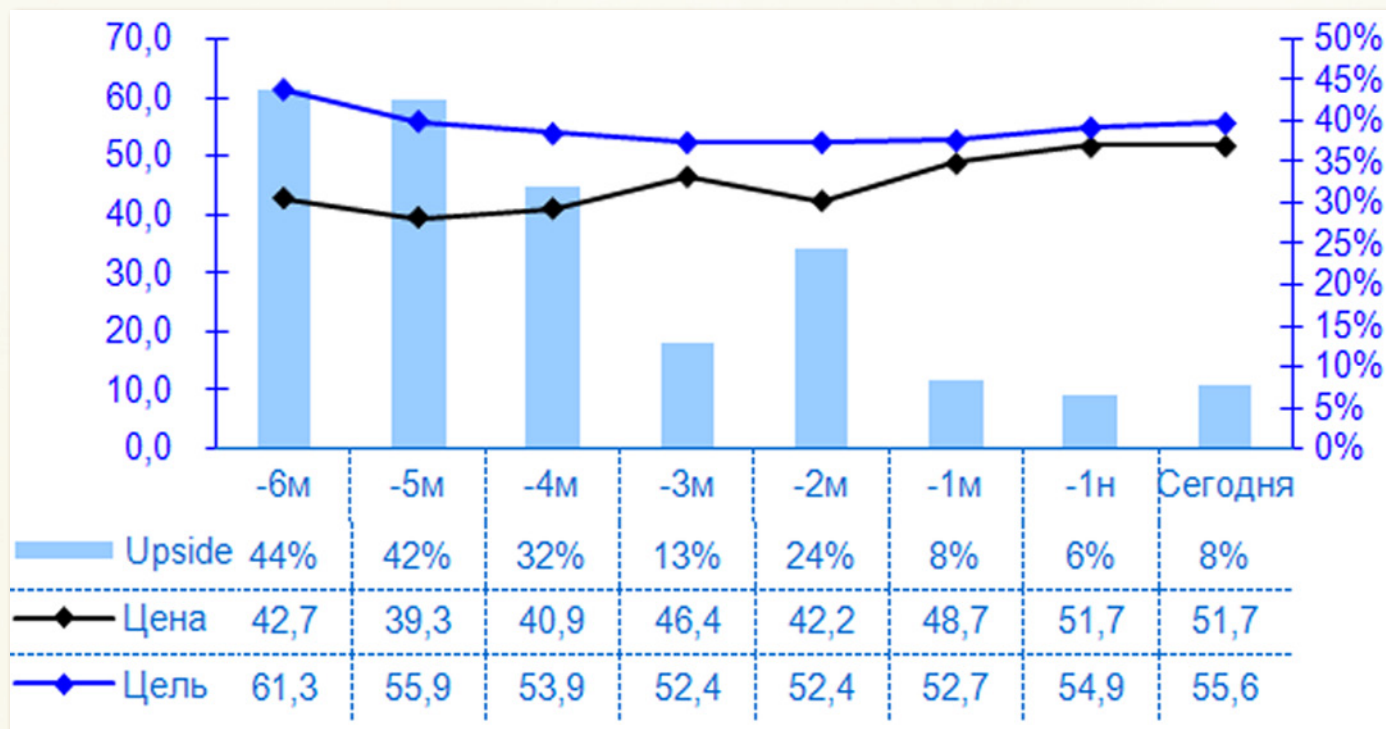


Рисунок 10.

Рекоменд	BUY	HOLD	SELL	Итого
Кол-во рек	14,00	6,00	1,00	21,00
%рекоменд	67%	29%	5%	100%

Рисунок 11.

	Цель	Upside
Maximum	66,00	46,6%
Mean	59,00	31,1%
Minimum	52,00	15,5%

Рисунок 10.

## Суммарный финансовый отчет

Настоящий обзор подготовлен аналитиками «Capital Invest Management» и представлен исключительно в ознакомительных целях. Все оценки и мнения, представленные в отчете, основаны на субъективном понимании процессов и событий мировой экономики и являются актуальными на дату выхода настоящего обзора. Информация, содержащаяся в отчете, получена из общедоступных источников и может являться неполной или неточной.

При изменении исходных данных мы оставляем за собой право изменить позицию и оценки, изложенные в данном обзоре, без дополнительных уведомлений. «Capital Invest Management» не несёт ответственности за решения, принятые на основе данной публикации, а также за прямой или косвенный ущерб, наступивший в результате использования изложенных в публикации данных.

**Кафедра Портфельных Инвестиций** Академии Masterforex-V

Income Statement	2009	2008	2007	2006	2005
Revenue	11 873,0	15 376,0	13 033,0	12 232,0	11 019,0
Operating Income	444,0	1 255,0	1 177,0	1 029,0	1 045,0
Pretax Income	303,0	1 128,0	1 041,0	969,0	988,0
Net Income	383,0	1 058,0	994,0	950,0	805,0
Basic EPS	1,2	3,3	3,4	3,2	2,7
Diluted EPS	1,1	3,3	3,3	3,1	2,6
Dividends per Share	1,0	1,0	0,9	0,7	0,6
EBITDA	1 017,0	1 826,0	1 646,0	1 463,0	1 454,0
Return on Common Equity	5,9	18,4	21,4	24,1	21,8

Balance Sheet	2009	2008	2007	2006	2005
Total Current Assets	4 524,00	4 795,00	4 767,00	4 408,00	3 578,00
Total Long-Term Assets	11 758,00	11 860,00	8 663,00	7 009,00	6 640,00
Total Assets	16 282,00	16 655,00	13 430,00	11 417,00	10 218,00
Total Current Liabilities	2 689,00	3 745,00	3 659,00	3 290,00	2 968,00
Total Long-Term Liabilities	6 775,00	6 593,00	4 599,00	4 021,00	3 472,00
Total Liabilities	9 464,00	10 338,00	8 258,00	7 311,00	6 440,00
Total Shareholders' Equity	6 818,00	6 317,00	5 172,00	4 106,00	3 778,00
Shares Outstanding	332,40	330,00	292,00	292,60	297,00
Book Value per Share	20,39	19,14	17,71	14,03	12,72
Tangible BV per Share	-1,95	-4,34	-1,26	0,35	0,04
Shr Eqty/Total Liab & Equity	41,87	37,93	38,51	35,96	36,97

Cash Flows	2009	2008	2007	2006	2005
Net Income	383,00	1 058,00	994,00	950,00	805,00
Cash From Operating Activities	1 408,00	1 441,00	1 161,00	1 431,00	1 135,00
Cash From Investing Activities	-225,00	-3 190,00	-1 460,00	-1 011,00	-1 268,00
Cash from Financing Activities	-1 031,00	1 795,00	327,00	-416,00	158,00
Net Changes in Cash	152,00	46,00	28,00	4,00	25,00
Free Cash Flow	1 213,00	993,00	807,00	1 071,00	772,00
Free Cash Flow /Basic share	3,64	3,10	2,74	3,57	2,57
Free Cash Flow /Diluted share	3,61	3,06	2,68	3,50	2,51
Cashflow per Share	4,23	4,50	3,94	4,76	3,78



## Компания

*Alexion Pharmaceuticals, Inc* (Alexion) является биофармацевтической компанией. Ее бизнес ориентирован на обслуживание клиентов с крайне редкими заболеваниями. Ее основной продукт – **Soliris (eculizumab)**. Это единственная терапевтическая продукция, которая одобрена для лечения пациентов с тяжелыми расстройствами компонентов иммунной системы: пароксизмальная ночная гемоглобинурия (ПНГ), генетические заболевания, заболевания крови.

7 февраля 2012 года, компания приобрела **Enobia Pharma Corp (Enobia)**. 8 февраля 2011 года, Alexion приобрела патенты и активы **Orphatec Pharmaceuticals GmbH (Orphatec)**. 28 января 2011 года ALXN приобрела **Taligen Therapeutics, Inc (Taligen)**. Также было приобретена **Asfotase alfa** в феврале 2012 года.

## Инвестиционная идея

Компания обладает сильными фундаментальными показателями и занимает стабильное место на рынке. За прошедший финансовый год компания увеличила выручку и доходность. За период с октября 2011 г. компания продемонстрировала стабильный рост и темпы развития, и тем самым подтвердила своё стабильное состояние. По нашему мнению, инвесторы периодически недооценивают компанию, о чем свидетельствует отчетность лучше ожиданий.



Ввиду сильного фундаментального состояния, корпоративные (несистемные) риски компании минимальны. Основные риски являются системными – ухудшение экономической ситуации в США.

## Потенциальный торговый план

Рекомендуем работать по консервативному плану.

Для более безопасного входа видим создание позиции на уровне \$80. Считаем, что вероятность изменения цены ниже этого диапазона минимальна, поскольку на данном уровне акции оказывается серьезная поддержка. Потенциал роста таргетируем на уровне \$100.

Мат. ожидание по сделке положительное: Потенциал до таргета 25%, риск до стопа – около 4%. Доходность/риск = 6.25.

Для увеличения торгового оборота, рекомендуем фиксацию на уровне \$90.

### Предлагаемый торговый план

Вход \$80; Таргет \$100; Стоп при закреплении под \$79 (рис. 1).



Рисунок 1.

### Краткосрочный фундаментальный анализ

#### EPS Trend (last aqual 12 quarters, 4 q forecast)

Доходы по акциям компании с 2010 года демонстрируют уверенный рост. Согласно прогнозам в ближайшие четыре квартала сохранятся высокие темпы роста доходов с превышением уровней 2011 г. На конец I квартала 2012 года ожидается рост доходов на уровне \$0.39 на акцию, что составляет

прирост в 125% по сравнению с тем же кварталом прошлого года (рис. 2).

#### Sales Trend (last aqual 12 quarters, 4 q forecast)

Рост прибыли так же подтверждается рекордными объемами продаж. Прогнозируем, что в ближайшие 12 мес. объемы продаж продолжат положительную динамику с превышением уровней 2011 г. На конец I квартала 2012 года ожидаем рост продаж на уровне 241 млн. долларов, что составляет прирост в 45% по сравнению с тем же кварталом прошлого года (рис. 3).



Рисунок 2.



Рисунок 3.



## Долгосрочный фундаментальный анализ

### EPS Trend (last aqual 4 years, 2 year forecast)

Начиная с 2010 г. компания демонстрирует ежегодный рост доходов. Принимая это во внимание, ожидаем, что в 2012 – 2013 годах компания также превысит уровень доходов за предыдущие годы и покажет рекордную доходность на акции. На конец 2012 года ожидаем рост доходов на уровне \$1.75 на

акцию, что составляет прирост в 78% по сравнению с 2011 годом (рис. 4).

### Sales Trend (last aqual 4 years, 2 year forecast)

Рост объема доходов проходит на фоне аналогичного рекордного увеличения объемов продаж компании в 2011 г. По итогам 2012 – 2013 г.г. так же прогнозируем рост объемов продаж. На конец 2012 года ожидаем рост продаж до 1 073 млн. долларов, что составляет прирост в 37% по сравнению с 2011 годом (рис. 5).



Рисунок 4.



Рисунок 5.

## Анализ краткосрочных ожиданий

### Тренд прогнозов по доходам на акцию EPS

В последнее время прогноз по доходам компании незначительно скорректировали на текущий год. Считаем, что данные изменения не окажут существенного влияния на дальнейший рост цены акций компании. Так же видно повышение прогнозов по доходам на следующий год и следующий отчетный квартал (рис. 6).

### Прогнозные и фактические отчеты компании

Отчеты за последние четыре квартала выходили лучше ожиданий. Считаем, что компания систематически недооценивается аналитиками. (рис. 7)

### Количество пересмотров прогнозов EPS

За последний месяц были существенные пересмотры прогнозов в сторону повышения. Общая оценка на текущий и следующий годы остается стабильно высокой (рис. 8).

### Потенциал пересмотра прогноза EPS

В настоящий момент потенциал пересмотра прогноза исчерпан (рис. 9).

	Тек год	След год	Тек Кв	След Кв
<b>Сегодня</b>	<b>1.74</b>	<b>2.49</b>	<b>0.39</b>	<b>0.42</b>
<b>1 нед</b>	<b>1.64</b>	<b>2.19</b>	<b>0.37</b>	<b>0.39</b>
<b>1 мес</b>	<b>1.68</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>
<b>2 мес</b>	<b>1.76</b>	<b>2.26</b>	<b>0.38</b>	<b>0.42</b>
<b>3 мес</b>	<b>1.75</b>	<b>2.25</b>	<b>0.00</b>	<b>0.00</b>

Рисунок 6.

	Qtr (n-1)	Qtr (n-2)	Qtr (n-3)	Qtr (n-4)
<b>Факт</b>	0.42	0.37	0.29	0.30
<b>Прогноз</b>	0.34	0.29	0.27	0.26
<b>Разница</b>	22%	28%	8%	15%

Рисунок 7.

	Тек год	След год	Тек Кв	След Кв
<b># всего</b>	20	19	17	17
<b>7д вверх</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>6</b>	<b>7</b>
<b>30д вверх</b>	<b>12</b>	<b>14</b>	<b>7</b>	<b>6</b>
<b>7д вниз</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>
<b>30д вниз</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>

Рисунок 8.

	Curr Year	Next Year	Curr Qtr	Next Qtr
<b>Потенциал</b>	0%	1%	0%	0%
<b>Вероятный</b>	1.76	2.53	0.39	0.42
<b>Текущий</b>	1.75	2.51	0.39	0.42

Рисунок 9.



## Анализ долгосрочных ожиданий

### Institutional Target price trend

Текущая целевая стоимость, на которую ориентируются инвесторы, составляет \$90. За последние несколько месяцев таргет повысился ввиду сильных фундаментальных данных. После рыночной фазы коррекции представится возможность более выгодного входа в позицию, в результате чего увеличится потенциал взятия прибыли (рис. 10).

### Долгосрочные ожидания

Рекомендации аналитиков демонстрируют уверенность в дальнейшем росте стоимости акций компании (рис. 11).

### Целевая цена

Наша целевая стоимость до конца 2012 года находится на уровне \$100 (около 25% потенциал роста от зоны формирования позиции). Средний расчетный таргет равен \$100. Считаем, что основная масса инвесторов таргетирует именно этот диапазон (рис. 12).

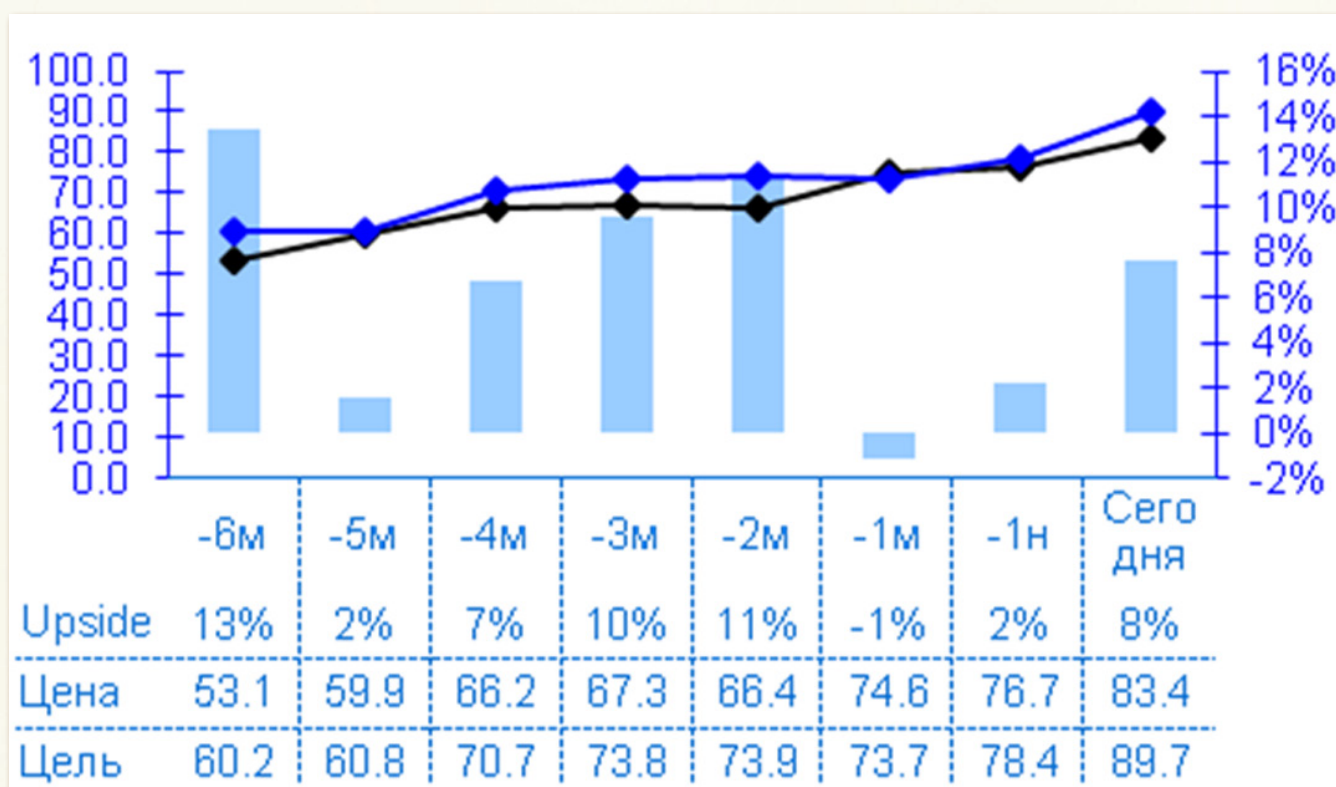


Рисунок 10.

Рекоменд	BUY	HOLD	SELL	Итого
Кол-во рек	18.00	5.00	0.00	23.00
%рекоменд	78%	22%	0%	100%

Рисунок 11.

	Цель	Upside
Maximum	105.00	16%
Mean	100,00	5%
Minimum	91,00	1%

Рисунок 12.

## Суммарный финансовый отчет

Настоящий обзор подготовлен аналитиками «Capital Invest Management» и представлен исключительно в ознакомительных целях. Все оценки и мнения, представленные в отчете, основаны на субъективном понимании процессов и событий мировой экономики и являются актуальными на дату выхода настоящего обзора. Информация, содержащаяся в отчете, получена из общедоступных источников и может являться неполной или неточной.

При изменении исходных данных мы оставляем за собой право изменить позицию и оценки, изложенные в данном обзоре, без дополнительных уведомлений. «Capital Invest Management» не несёт ответственности за решения, принятые на основе данной публикации, а также за прямой или косвенный ущерб, наступивший в результате использования изложенных в публикации данных.

**Кафедра Портфельных Инвестиций** Академии Masterforex-V

Income Statement	2009	2008	2007	2006	2005
Revenue	38.5	40.4	33.2	32.5	35.6
Operating Income	5.0	1.7	-1.9	-2.9	-1.9
Pretax Income	10.7	12.4	1.7	-0.2	-2.3
Net Income	8.3	8.6	1.3	-0.1	-2.3
Basic EPS	0.4	0.4	0.1	0.0	-0.1
Diluted EPS	0.4	0.4	0.1	0.0	-0.1
Dividends per Share	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
EBITDA	5.5	2.5	-0.9	-1.0	1.0
Return on Common Equity	6.4	7.3	1.2	-0.1	-2.2

Balance Sheet	2009	2008	2007	2006	2005
Total Current Assets	113.03	96.03	87.27	75.72	70.46
Total Long-Term Assets	42.41	41.56	41.72	45.36	45.29
Total Assets	155.44	137.59	128.99	121.08	115.75
Total Current Liabilities	11.87	12.14	9.95	10.72	9.22
Total Long-Term Liabilities	4.48	3.79	4.65	4.22	4.30
Total Liabilities	16.35	15.93	14.60	14.94	13.52
Total Shareholders' Equity	139.10	121.66	114.39	106.14	102.23
Shares Outstanding	20.43	19.53	20.03	19.33	18.92
Book Value per Share	6.81	6.23	5.71	5.49	5.40
Tangible BV per Share	5.02	4.36	3.89	3.59	3.30
Shr Eqty/Total Liab & Equity	89.48	88.42	88.68	87.66	88.32

Cash Flows	2009	2008	2007	2006	2005
Net Income	8.35	8.57	1.29	-0.10	-2.27
Cash From Operating Activities	6.01	-3.43	28.23	-3.37	12.74
Cash From Investing Activities	-13.05	-19.55	-30.91	3.91	-7.74
Cash from Financing Activities	5.82	-4.40	5.41	2.32	1.27
Net Changes in Cash	-1.22	-27.37	2.73	2.86	6.27
Free Cash Flow	5.64	-3.88	27.43	-3.80	11.84
Free Cash Flow /Basic share	0.29	-0.19	1.40	-0.20	0.63
Free Cash Flow /Diluted share	0.28	-0.19	1.36	-0.20	0.63
Cashflow per Share	0.30	-0.17	1.44	-0.18	0.68





ИДЕИ ТРЕЙДЕРОВ  
РЫНКА ФОРЕКС

# Инвестируем в дивидендные акции неамериканских компаний

Дон Миллер

Нет ничего лучше, чем купить акции с колоссальным бычьим потенциалом и затем получить прибыль от данных инвестиций. Это актуально как для фондового рынка США, так и для рынков других стран.

Более того, покупать дивидендные акции иностранных компаний (имеются в виду компании за пределами США) не только выгодно, но и рационально, так как в этом случае происходит диверсификация вашего инвестиционного портфеля.

Вот что вам нужно знать...



## Покупка дивидендных акций иностранных компаний выгодна

Дивидендные акции, выпущенные компаниями как из США, так и из других стран мира, дают своим владельцам возможность заработать от получения дивидендов.

Интересен тот факт, что, по данным Blackrock Inc., в период с 1970 по 2010 год 80% европейских доходов пришлось на дивиденды. Даже в азиатском регионе около 60% доходов, полученных за последние 30 лет, имеют дивидендную природу.

Основные неамериканские дивидендные акции сильно недооценены. Более того, дивиденды по ним зачастую намного больше, чем по американским акциям. Например, акции, входящие в состав индекса широкого рынка S&P 500, выплачивают дивиденды в размере около 2%, тогда как австралийские, французские и швейцарские компании выплачивают дивиденды по своим акциям в размере от 3% до 5%.

На ситуацию можно посмотреть и под другим углом. У развивающихся рынков внешний долг намного меньше, чем у стран с развитыми экономиками.

Инвестиции в неамериканские дивидендные акции является хорошим способом диверсифицировать свой портфель, увеличить прибыль и застраховать свой капитал от возможного падения американского доллара.

## Что нужно знать о неамериканских дивидендных акциях

Необходимо также учитывать те различия, которые существуют между дивидендными акциями американских и неамериканских компаний.

Первое отличие заключается в том, что неамериканские компании выплачивают дивиденды в качестве фиксированного процента от годовой прибыли. Более того, иностранные компании выплачивают дивиденды раз или два в год, тогда как многие компании из США делают это раз в месяц или раз в квартал.

Один из самых важных моментов заключается в том, что многие неамериканские компании удерживают определенный налог, прежде чем выплатить дивиденды.

## Четыре способа инвестировать в неамериканские дивидендные акции

Одним из лучших способов сделать это являются инвестиции в ETF (торгуемые на бирже фонды). Например, можно инвестировать в **SPDR S&P International Dividend ETF (NYSE Arca: DWX)**. Активы данного фонда оцениваются в более чем \$800 миллионов, а доля затрат (процентная доля акти-



вов фонда, используемая для покрытия его расходов) составляет всего 0.44% (это показатель ниже среднего). Более того, дивидендные выплаты составляют 6.49%, что очень даже неплохо по сравнению, например, с долгосрочными казначейскими облигациями США. И наконец, данный актив относительно недорогой, отношение цены к чистой прибыли равняется 9. За последние три года прибыль по фонду составила 90% от инвестиций.

Для тех, кто имеет доступ к торговле на американских фондовых биржах, можно рассмотреть достаточно прибыльные варианты:

**BHP Billiton Ltd. (NYSE ADR: BBL):** Это крупнейшая в мире горнодобывающая компания. Хотя дивиденды по акциям данной компании составляют 2.9%, за последние 10 лет дивидендный прирост составил 551%. Наличный капитал компании составляет \$16.6 млрд. Коэффициент дивидендных выплат (процент чистой прибыли компании, вы-

плачиваемый акционерам в форме дивидендов) составляет 21%.

**Diageo plc (NYSE: DEO):** Это одна из крупнейших в мире компаний, занимающихся упаковкой и распространением алкогольной продукции. Начиная с 1998 года, компания ежегодно увеличивает дивидендные выплаты. А показатель прибыли на акцию ежегодно увеличивается в среднем на 5.5% начиная с 2001 года. Размер дивидендных выплат равен 50%.

**Enbridge Inc. (NYSE: ENB):** Эта канадская энергетическая компания недавно объявила об 15%-ном увеличении дивидендных выплат. Дивиденды растут уже семнадцатый год подряд! На данный момент они составляют 4.26%, а коэффициент дивидендных выплат равен 38%.

Как вы видите, инвестиции в неамериканские дивидендные акции являются достаточно выгодными.

# ИДЕИ ТРЕЙДЕРОВ РЫНКА ФОРЕКС

**Мартин Хатчинсон**

**В**сем инвесторам, вкладывающим свои средства в золото и серебро, необходима диверсификация. Вот почему инвестиции в драгметаллы заключаются не только в скупке “варварских реликвий”, которые служили деньгами как в древности, так и в недалеком прошлом.

Кроме золота и серебра, есть еще несколько рынков благородных металлов, которые заслуживают внимания инвесторов. Это палладий и платина. Оба металла являются неотъемлемой частью индустриального производства.

Для современного инвестора достаточно непросто найти выгодную возможность для инвестиций в оба этих металла. По мнению Питера Краута, эксперта в области сырьевых рынков, в ближайшем будущем любые ресурсы, которые являются стратегически важными в современной жизни, станут очень дорогими и, соответственно, принесут прибыль тем инвесторам, которые вложат свои средства в них уже сейчас.

Платина и палладий, очевидно, относятся к таким ресурсам. Оба металла используются во многих сферах производства, особенно в автомобилестроении.

## Платина и палладий: еще одни драгметаллы

**П**алладий (или элемент 46) является одним из металлов платиновой группы. Палладий – важный ресурс в индустриальном производстве, так как способен поглощать значительные объемы водорода, которые в 900 раз превышают его вес. Вот по-

чему палладий используется в автомобильной промышленности для производства каталитических нейтрализаторов выхлопных газов. Именно благодаря этому в 2000 году стоимость одной унции палладия превышала \$1100, тогда как унция золота стоила всего около \$250. Сейчас унция палладия стоит около \$690, что намного дешевле платины.

Вот почему автомобильная промышленность пытается заменить платину палладием насколько это возможно. Например, на данный момент в производстве каталитических конвертеров платину можно заменить палладием на 25%. Однако лабораторные эксперименты показывают, что эту цифру можно увеличить вдвое, таким образом доведя ее до 50%.

Платина, (или элемент 78), намного тяжелее палладия и в 20 раз тяжелее воды. Как и в случае с палладием, платину в основном применяют для производства каталитических конвертеров. Однако пла-



тину используют еще и при производстве ювелирных изделий и в электронике.

Стоимость платины традиционно была выше стоимости золота. В 2008 году стоимость одной унции платины превысила \$2,000. На данный момент она составляет \$1,640, что немного ниже стоимости одной унции золота.

Очевидно, что как только автомобильная промышленность начнет резко расширять производство, стоимость платины резко вырастет. А именно это и начинает происходить на развивающихся рынках, включая Китай и Индию. Более того, за последние 10 лет количество автолюбителей в этих странах выросло на несколько миллионов.

Несмотря на то, что палладий в два раза дешевле золота, в мире ежегодно добывается всего 200 метрических тонн палладия и платины, а это менее



10% ежегодной добычи золота. Основными странами, добывающими палладий, являются Россия и ЮАР. Вместе они обеспечивают 40% от общемировых объемов добычи. Для тех инвесторов, кто желает вложить свои средства в акции горнодобывающих компаний, основной проблемой является поиск таковых за пределами России и ЮАР. В обеих странах наблюдаются проблемы с соблюдением условий контрактов, поэтому существует опасность того, что власти могут пересмотреть условия этих контрактов и даже экспроприировать некоторые шахты.

### Инвестируем в драгметаллы через акции горнодобывающих компаний и ETF

Вашему вниманию предлагается 2 лучших фонда (ETF) для инвестиций в драгметаллы:

#### **ETFS Physical Palladium Shares (NYSE:PALL).**

Активы оцениваются в \$530 млн. коэффициент расходов равен 0.53%.

#### **ETFS Physical Platinum Shares (NYSE:PPLT).**

Активы оцениваются в \$886 млн. коэффициент расходов равен 0.53%.

Что касается акций горнодобывающих компаний, рекомендуется обратить внимание на следующие:

**Stillwater Platinum (NYSE:SWC)** Владеет двумя платиновыми шахтами в штате Монтана, США. Еще один проект находится в стадии разработки в провинции Онтарио, Канада. Рыночная капитализация компании составляет около \$1.46 млрд; коэффициент «цена/чистая прибыль» равен 9.7. В 2011 году компания добыла 518.000 унций металлов платиновой группы. (палладия 399,000 унций, платины 119,000 унций) по сравнению с 485.000 унций, добытых в 2010 году. В нынешнем году планируется добыть около 500.000 унций.

**North American Palladium (NYSE:PAL).** Владеет палладиевой шахтой в Онтарио. В прошлом году компанией было добыто 147.000 унций палладия. К 2015 году планируется увеличить объемы добычи до 250.000 унций в год при стоимости добычи \$250 за унцию. Рыночная капитализация компании составляет \$440 млн.

# ИДЕИ ТРЕЙДЕРОВ РЫНКА ФОРЕКС

# Факторный анализ при прогнозировании валютного рынка

**В.В.Соболев** Южно-Российский  
государственный технический университет

Методы математического прогнозирования используют следующие основные виды финансово-экономического анализа: горизонтальный и вертикальный анализ; трендовый анализ; метод финансовых коэффициентов; сравнительный и факторный анализ. Причем модели прогнозирования будут разрабатываться на основе различных функционально-аналитических зависимостей: показательных и степенных функций, динамических рядов и аналитических зависимостей [1,2]. Рассмотрим особенности модели прогнозирования валютного курса на основе различных функционально-аналитических зависимостей. В данной модели концептуально должен быть показан механизм образования курса исследуемой валюты. Структура модели в данном случае будет зависеть от вида и характера зависимых факторов, которые влияют на то, как формируется валютный курс и гипотезы о паритете покупательной способности валют. Это определяет функцию «валютный курс» через эмиссию денег как внутри страны, так и за ее пределами и реальные национальные продукты в постоянных ценах.

После того как были рассмотрены реальные экономические системы, к ним добавляются новые факторы и, соответственно, корректируются те, которые были рассмотрены нами раньше. И обобщенная модель выберет основные факторы, оказывающие влияние на формирование валютного курса. В обобщенной модели валютного курса будут обязательно присутствовать **Три Э**:

- **Экстраполяция,**
- **Экспертные оценки**
- **Экономико-математическое моделирование.**

Экстраполяция предполагает анализ сложившихся в прошлом до настоящего момента закономерностей развития изучаемого явления с возможностью распространения этих тенденций на будущее с большой степенью вероятности.

Экспертные оценки основываются на опыте, знаниях и интуиции высококвалифицированных специалистов и часто применяются при разработке экономических прогнозов.



Экономико-математическое моделирование позволяет установить определенные количественные закономерности, характеризующие развитие финансового рынка, и дать качественную оценку важности отдельных показателей при воздействии различных факторов.

Рассмотрим факторы влияния на механизм курсообразования. Известно – чтобы повысить эффективность модели прогнозирования, необходимо тщательно проанализировать характер воздействия факторов, влияющих на валютный курс.

Что нужно сделать? Вначале следует уделить внимание статистическим данным, которые непосредственно относятся к рассмотренным выше факторам, формирующим динамику валютного курса. Однако в анализе присутствует некоторая неопределенность, связанная со стохастическими факторами, которые оказывают опосредованное влияние на валютный курс.

По теории прогнозирования на базе рассмотренной только что модели должно быть наиболее точным. Но для качественного исследования требуется огромная аналитическая работа по поиску факторов, по выявлению закономерностей в их динамике, характере влияния, оказываемого на валютный курс в различных возможных ситуациях. Моделирование показателей финансового рынка является сложной проблемой в факторном анализе. И ее решение требует специальных знаний и навыков.





Важен анализ интервалов времени между началом изменений в факторах, определяющих динамику валютного курса, и учет одновременного воздействия на изменение валютного курса возможных различных изменений нескольких факторов. Выполнение подобной работы под силу только крупным государственным структурам и организациям или финансовым концернам. Анализ известных разработок в области прогнозирования экономических процессов на макроуровне показал, что в большинстве случаев ограничиваются построением линейных эконометрических и макроэкономических моделей, в основе которых лежат гипотезы «эффективного рынка» и «рациональных ожиданий». Однако имеющиеся противоречия и несовершенства в данных гипотезах часто являются причиной получения ошибочных результатов и данные модели не обеспечивают учета имеющих место изменений в структуре влияний фундаментальных индикаторов, а также учета отношения участников рынка к неопределенностям и противоречиям в развитии рыночных ситуаций. Это обуславливает целесообраз-

ность разработки иных подходов и методов к задачам среднесрочного прогнозирования валютных курсов и фундаментального анализа макроэкономической динамики. Они должны обеспечить решение данных задач с учетом имеющей место неопределенности в их развитии, связанной как со сложностью структуры связей фундаментальных макроэкономических индикаторов, нестационарным характером влияния одних фундаментальных индикаторов на другие, так и с субъективным восприятием и оценками участников макроэкономической динамики.

### Литература

1. Соболев В.В. Валютный дилинг на финансовых рынках/ Юж.-Рос. гос. техн. ун-т (НПИ). – Новочеркасск, 2009. – 442 с.
2. Мишкин Ф. Экономическая теория денег, банковского дела и финансовых рынков: Учебное пособие для вузов/ Пер. с англ. Д.В. Виноградова под ред. М.Е. Дорошенко. – М.: Аспект Пресс, 1999. – 820 с.

# ИДЕИ ТРЕЙДЕРОВ РЫНКА ФОРЕКС

Это должен знать  
каждый трейдер





# RoboForex – технологический лидер

Мечта многих трейдеров – устранившись от непосредственного участия в торговле. Для этого много причин, но основные – это желание снизить психологическое давление при осуществлении сделки и устранить возможность для ошибок, провоцируемых «человеческим фактором». Чем интенсивнее торгует трейдер, тем важнее устранить две названные проблемы. Разумеется, самым явным решением будет использование «советника» или торгового робота. Терминал Meta Trader и язык Meta Quotes являются прекрасными инструментами для написания и использования роботов.

Однако не все так просто. Не будет большим секретом, что многие «классические» дилинговые центры не любят, когда их клиенты используют торговых роботов, более того, они им активно противодействуют, отдельно оговаривая это в условиях. Но жизнь не стоит на месте, торговые технологии становятся все более изощренными, а клиенты брокеров – все более осведомленными и разборчивыми. Соответственно в выигрыше остаются те брокеры Форекс, которые отказываются от старых схем и приемов, предлагая потребителям современные и удобные сервисы.

Одной из таких компаний нового поколения является **RoboForex**. Сначала скажем о самом важном преимуществе этого брокера. На всех стандартных счетах и ECN-счетах компания выступает как посредник между клиентом и провайдером ликвидности. Компания RoboForex использует так называемую Сквозную Обработку Транзакций (**Straight Through Processing (STP)**). Данная схема подразумевает, что брокер лишь переправляет клиентские ордера поставщику ликвидности, получая в качестве вознаграждения комиссию и часть спреда. То есть компании абсолютно безразлично, насколько успешными будут сделки клиента. Она заинтересована, чтобы торговля шла интенсивно, без сбоев. Хотя даже это не совсем верно, так как прибыль брокера будет расти только в том случае, если будет расти счет клиента и его торговая активность. Только лишь на ценовых счетах RoboForex выступает второй стороной сделки, то есть действует, как Замкнутый Дилинговый Центр (ДЦ).



Для активно торгующих трейдеров не менее важным будет и предоставление компанией услуги «VPS – сервер» – это бесплатный и круглосуточный доступ к удаленному торговому терминалу. Именно эта услуга сильно облегчает использование «советников» и «экспертов» в торговле. При этом вы не только не должны переживать по поводу качества Интернета, но и вообще можете выключить свой компьютер и заниматься другими повседневными делами. Ваша торговля будет продолжаться.

Благодаря VPS-серверу вы сможете даже покидать свое рабочее место, с которого вы ведете торговлю. Вы сможете мгновенно проконтролировать ситуацию на вашем счете из любой точки мира, где у вас будет компьютер и Интернет, причем используемый компьютер может иметь любую операционную систему: Windows, MacOS, Linux. Заметьте, скорость Интернета опять же для вас не будет иметь никакого значения. Она не будет влиять на исполнение ваших ордеров.

Помимо вышеперечисленного RoboForex предоставляет своим клиентам еще одну удобную функцию – наличие независимого от торговой платформы веб-терминала «**WebTrader**». Наличие «WebTrader» позволит вам очень оперативно реагировать на рыночную ситуацию, даже если под рукой нет компьютера, на котором установлен MetaTrader. Здесь так же вам подойдет компьютер с любой опе-

## Бонусная программа – это:

- бездепозитный бонус \$15
- бонус на депозит до 25%
- возможность снять прибыль
- простые и понятные условия

Узнать больше

рационной системой и любым браузером. Вам будет необходим лишь Интернет, приемлемый для открытия web страниц и компьютер с установленной на него программой AdobeFlash. Причем WebTrader – это не просто вспомогательная торговая программа, это полноценный торговый терминал, который позволит вам не только осуществлять транзакции в реальном времени и выставлять ордера, но и даст возможность проводить технический анализ торговых инструментов, в том числе с применением технических индикаторов.

Технология **Drag&Drop** позволит вам настроить интерфейс для торговли в соответствии со своими вкусами и привычками, сделав его привычным глазу. Для удобства торговли вы сможете создать для себя панель «Избранного», разместив там необходимые торговые инструменты. Помимо этого в терминале у вас будет возможность осуществлять мониторинг состояния счета и открытых позиций, получать почту и новости, вести журнал событий. При этом отметим еще раз, что Web терминал не нужно скачивать и устанавливать, нужно будет только ввести адрес в строку браузера и ввести доступы: логин и пароль.

Возможности, предоставляемые брокером RoboForex сделают вас очень мобильным и свободным, без потери эффективности, вы не будете игнорировать удачные для себя рыночные ситуации и недобирать прибыль. Ведь для успешной торговли регулярность и систематичность – одни из ключевых моментов.

Помимо перечисленных возможностей у компании RoboForex есть еще масса преимуществ, которые вызовут интерес у трейдера. Зачислить средства на свой торговый счет очень легко. Это можно сделать всевозможными способами. Пополнение и снятие можно выполнить через все наиболее популярные платежные системы: банковские карты Visa и MasterCard, платежные системы WebMoney, «QIWI-



кошелек», «Яндекс.Деньги», «НовоПлат» и прочие.

Если вы отправляетесь в отпуск или командировку, то вам не нужно везти с собой ноутбук – достаточно будет сотового телефона. RoboForex предоставляет вам широкие возможности для **«Мобильного трейдинга»**. Какая-то специальная программа на вашем телефоне не нужна, достаточно только возможности для выхода в Интернет.

Помимо технических новинок брокер RoboForex предоставляет своим клиентам возможности для дополнительной экономии. Для увеличения торгового оборота компанией RoboForex введена бонусная система. В соответствии с этой акцией клиент может получить до 50% на каждое новое пополнение счета. Для экономии на спреде существует программа **«Rebates»** – возврат части спреда. В компании существуют даже так называемые «исламские счета», где вы не платите свопов, они заменяются фиксированной комиссией, не зависящей от банковских процентных ставок, а только от вида валютной пары и объема сделки.

Для трейдеров, управляющих несколькими счетами, RoboForex предлагает **MultiTerminal**, что позволяет с одного сервера работать с большим количеством счетов. Это удобно, как для трейдеров, управляющих инвесторскими счетами, так и для тех, кто предпочитает диверсифицировать свою торговлю, применением разных торговых стратегий, не смешивая счета.

В общем, возможностей и преимуществ множество. Нужно только разобраться и решить, что нужно именно тебе.





# Германия намеревается инвестировать \$260 миллиардов в альтернативную энергетику

Кент Мурз

Как только власти Германии решили отказаться от атомной энергетики после аварии на японской атомной электростанции Фукусима-1, аналитики начали задаваться вопросом: Какой же альтернативный источник энергии сможет прийти на смену атомной и обеспечить внушительные потребности в энергии со стороны крупнейшей европейской экономики? Похоже на то, что на данный момент таким ресурсом является природный газ. Это лишь временное решение. Однако такое решение сделает Германию чрезмерно зависимой от импорта природного газа, особенно из России.

В этой связи, газопровод **“Северный Поток”**, связывающий Россию с северной частью Германии через Балтийское море, приобретает большую значимость. Первая линия двойного трубопровода уже функционирует, вторая линия будет запущена не позднее конца следующего года. Россия планирует ввести в эксплуатацию еще один газопровод под названием **“Южный Поток”**. Он направлен в основном на страны Южной и Центральной Европы, но часть поставок будет приходиться и на Германию.

Вдобавок ко всему, есть несколько проектов, которые помогут доставить в Германию и другие европейские страны избыток от азербайджанской добычи природного газа в Каспийском море. Одним из таких проектов является **Набукко**, магистральный газопровод, который призван стать конкурентом для российских газовых проектов.

Тем не менее, Германия не желает увеличивать свою зависимость от импорта газа. Все это наводит на мысль о том, что в долгосрочной перспективе Германия планирует сосредоточить свое внимание на альтернативных источниках энергии и даже произвести революцию в этой сфере.

## Германия фокусируется на получении солнечной и ветряной энергии

На данный момент в стране функционирует 17 атомных реакторов, которые производят 20% от потребляемой энергии. Если реакторы будут остановлены, то для получения энергии из других ис-



точников потребуются внушительные средства, что приведет к росту цен на электроэнергию для конечных потребителей.

У Германии есть запасы сланцевого газа. Однако существуют опасения, связанные с добычей сланцевого газа методом фрэкинга (или гидравлического разрыва пласта). В США уже есть несколько примеров возникновения сейсмических аномалий в результате фрэкинга и глубокого горизонтального бурения, что никоим образом не говорит в пользу данного энергоносителя и способов его добычи.

Поэтому германские власти решили выбрать альтернативный путь. Они собираются потратить свыше \$260 миллиардов на строительство инфраструктуры для получения электроэнергии из энергии солнца и ветра. На данный момент эта сумма приблизительно равняется 8% ВВП Германии. Более того, расходы на создание и развитие инфраструктуры могут оказаться более внушительными.

Данный проект включает строительство большого количества ветровых электростанций на побережье Балтийского моря, а также многочисленных высоковольтных линий, несущих добытую электроэнергию вглубь страны. Задача заключается в том, чтобы к 2020 году обеспечить как минимум 35% энергетических нужд страны за счет альтернативных источников энергии.

## Все внимание на Германию

Похоже на то, что Германия является первым государством, которое всерьез приступило к

борьбе с растущим энергетическим кризисом. Чтобы добиться успеха, стране нужны новые технологии и свежий подход к делу. Главная экономика Европы, как ожидается, превратится в огромную лабораторию по разработке новых способов добычи энергии. Успех никто не может гарантировать. Тем не менее, весь мир будет следить за огромным экспериментом.

А тем временем, по мнению некоторых экспертов, немцам придется тратить на электроэнергию на 60% больше средств. Такое предположение приводит нас ко многим вопросам, которые касаются популярности текущего правительства и их дальнейших политических карьер, а также индустриальных перспектив и финансовой политики государства. Следует помнить, что Германия, которая является локомотивом европейской экономики, решилась на этот рискованный шаг в разгар долгового кризиса в Еврозоне.

Многие привыкли считать альтернативные источники энергии довольно дорогостоящими и нуждающимися в постоянном субсидировании со стороны государства. В случае успеха немецкий эксперимент может доказать несостоятельность такого мнения.

А тем временем правительству Германии может потребоваться увеличить налоги, дабы привлечь

дополнительные средства для осуществления энергетической программы.

### Стабильный рынок альтернативной энергии

Впервые в истории альтернативная энергетика сможет создать вокруг себя стабильный рынок, так как для реализации энергетических проектов понадобится строительство инфраструктуры и привлечение специалистов. Следовательно, будут задействованы многие энергетические компании.

В отличие от предыдущих попыток поставить на ноги альтернативную энергетику, этот проект будет спонсироваться государством с учетом растущих потребностей в энергии из-за отказа от атомной энергии и желания снизить зависимость от импорта энергоносителей.

Возможность создания аналогичных проектов рассматривают Дания, Китай и другие страны.

А для инвесторов это означает появление новой, перспективной индустрии, которая может принести большие прибыли в ближайшие 10 лет при разумном и своевременном вложении средств.





## «FreshForex» стал еще ближе!

В марте компания «FreshForex» порадовала трейдеров появлением сразу в нескольких крупных городах, а также бурной активностью в интернет-сообществах. Не успела еще распространиться весть об открытии представительства «FreshForex» в Новосибирске, как уже спустя неделю известный российский брокер объявил об открытии нового современного офиса в одном из деловых центров Москвы.



Столичная «штаб-квартира» компании разместилась в здании «Горбачев-Фонда» на **Ленинградском проспекте, дом 39, строение 14, офис 513**. О динамичном развитии компании, планах открытия новых представительств и открывшихся возможностях для партнеров и трейдеров рассказал **Денис Королев, исполнительный директор компании «FreshForex»**.



«Открытие новых офисов и представительств «FreshForex» — это еще один шаг навстречу нашим клиентам. В ближайшее время мы планируем значительно расширить географию нашего присутствия как в России, так и в мире, — рассказывает **Денис**. — Преимущества этого процесса для трейдеров очевидны: еще лучший сервис, клиентская поддержка, а также возможность посещать очные курсы по торговле на валютном рынке в своем городе».

Кстати, обучению трейдеров «FreshForex» в последнее время уделяет много внимания. Сейчас на постоянной основе проводятся **бесплатные обучающие курсы** для всех желающих в Москве, Санкт-Петербурге, Новосибирске, Новокузнецке и других городах.

Пройди обучение на курсах «FreshForex» и получи 50\$ на счет!

Записаться на обучение очень просто, вся процедура занимает всего несколько минут. Для этого достаточно заполнить краткую и удобную форму регистрации [на сайте компании](#). Там же можно посмотреть адреса и телефоны ближайших к вам учебных центров. После получения заявки специалист службы поддержки свяжется с вами и предложит удобное время посещения занятий.

В учебных центрах компании все желающие смогут пройти полный курс обучения основам торговли на рынке Форекс **совершенно бесплатно**! Для опытных трейдеров компания также приготовила сюрприз: блоки [«Трейдер»](#) и [«Портфель торговых систем»](#), раскрывающие все тонкости построения прибыльных торговых систем и стратегий.

**Открыть счет!**  
стало проще!

Получи доступ к рынку Форекс за 2 минуты!


[Открыть торговый счет](#)

Кстати, все посетители бесплатного базового курса «Знакомство с рынком Форекс» получают **сертификат номиналом \$50!** В последующем эти деньги вы можете использовать в торговле и вывести всю заработанную с них прибыль!

Если в вашем городе еще не открыт учебный центр компании, варианты обучения от «FreshForex» есть и для вас! Преподаватели компании часто проводят **выездные семинары и мастер-классы**. Все, что нужно сделать — это сообщить компании о своем желании посетить курсы в своем городе.

Кроме того, в ближайшее время компания «FreshForex» порадует трейдеров запуском своих авторских курсов в формате вебинаров!

Живешь в  
**Новосибирске?**



Пройди обучение и получи  
**сертификат на \$100!**

Всего осталось менее 100 сертификатов

\* Условия получения - в офисе представительства г. Новосибирска

### Самое важное о Форекс на твоей странице в соцсети!

Не забывает компания «FreshForex» и о трейдерах, которые предпочитают изучать Форекс в интернете. В марте компания открыла свои уникальные образовательные и развлекательные проекты во всех наиболее популярных социальных сетях: [ВКонтакте](#), [Facebook](#), [Twitter](#), [Одноклассники](#), [Google+](#), [Мой мир](#) и многих других.

Помимо обучения трейдеров ждет еще больше конкурсов, аналитики, общения и юмора о рынке Форекс. **Присоединяйтесь, подписывайтесь, ставьте «Like»!**



### Угадал курс? Получи \$ 20 на счет!

Кстати, сейчас в [официальной группе «FreshForex» в крупнейшей российской социальной сети «ВКонтакте»](#) проводится конкурс: **ежедневно компания дарит 20\$ автору самого точного прогноза по валютной паре EUR / USD!**

Просто выскажите свое мнение, какое значение Bid будет у самой популярной валютной пары на момент закрытия торгов в американскую сессию. Оставьте комментарий к специальному посту с результатом прогноза в официальной группе ВКонтакте, и если ваш прогноз окажется точен — вы получите заслуженный приз на свой торговый счет!

**И это абсолютно реальные деньги, которые можно снять со счета, либо использовать в торговле!**

Каждый день компания «FreshForex» определяет нового победителя. Чем точнее и раньше опубликован ваш прогноз, тем больше у вас шансов на победу. Пожалуйста, внимательно ознакомьтесь с [условиями конкурса](#).



[Попробуйте, возможно, сегодня ваш день!?](#)



# Средний индекс направленности (ADX)

## Средний индекс направленности ADX: резюме



При торговле с использованием индикатора ADX принимаются во внимание следующие сигналы:

- ADX находится ниже уровня 20 — слабый тренд или его отсутствие.
- ADX находится выше уровня 20 — сильный тренд.
- ADX пересекает уровень 40 — тренд достигает крайней точки.

Значение ADX растет — тренд набирает обороты, при падающем значении тренд ослабевает.

- +DI выше -DI — бычий тренд.
- -DI выше +DI — медвежий тренд.
- Пересечение двух DI — смена тренда.

## Как правильно интерпретировать данные ADX?

Индикатор ADX состоит из нескольких кривых: непосредственно кривая ADX (белая), +DI (зеленая) и -DI (красная).

Затем необходимо построить линию на уровне 20. Любое значение ниже уровня указывает на слабый тренд или его отсутствие, а значение выше уровня 20 — на отчетливый тренд.

По сути, это самое простое применение данного индикатора. Трейдеры рынка Форекс могут использовать его для определения силы тренда, тем самым выбирая подходящую стратегию торговли в данный момент времени.

Можно построить дополнительную линию на уровне 40 (график ниже).



## Средний индекс направленности — Average Directional Index (ADX)

ADX отображает наличие или отсутствие тренда, указывая на доминирование тех или иных сил, которые движут рынком здесь и сейчас. Иными словами, он указывает на то, продолжится ли тренд и будет ли он усиливаться или затухать.

**Уэллс Уайлдер**, который является автором данного индикатора, считает его своим главным достижением. Однако многие трейдеры предпочитают использовать другие индикаторы (которые более удобны для восприятия) только потому, что на первый взгляд ADX кажется достаточно сложным и запутанным.

## Как торговать с помощью ADX?

Если значение индикатора ADX ниже 20, то следует использовать те торговые стратегии, которые дают прибыль при торговле во флете, иначе можно получить значительные убытки в результате торговли на основе ложных сигналов. Ярким примером может служить торговля внутри канала.

Если значение индикатора выше 20, но ниже 40, пора использовать трендовые методы торговли. Например, можно торговать с использованием скользящих средних или индикатора **Parabolic SAR**.

Когда ADX достигает уровня 40, это сигнал к тому, что рынок перекуплен или перепродан (в зависимости

сти от направления тренда), и пришло время защищать прибыльные позиции. По крайней мере, стоит “перетянуть” стоп-лосс приказ на уровень безубыточности.

Когда ADX пересекает уровень 40, пора фиксировать прибыль, постепенно сокращая открытые позиции, в том числе и при помощи трейлинг-стопов.

Линии ADX +/- DI используются для обнаружения сигналов на вход в рынок. Все пересечения линий +/- DI следует игнорировать, если значение индикатора находится ниже 20. Если ADX выше 20, то сигнал на покупку возникает, когда линия +DI (зеленая) пересекает линию -DI (красную) снизу вверх. Сигнал на продажу возникает, когда +DI пересекает -DI сверху вниз. Если вскоре после появления сигнала (например, на покупку) появляется другой сигнал в

противоположную сторону (то есть на продажу), то первичный сигнал теряет свою актуальность, а открытые позиции следует немедленно защищать или закрывать.

Помните, что ADX следует использовать в сочетании с другими индикаторами. В большинстве случаев ADX дает запаздывающие сигналы по сравнению с пересечением скользящих средних или стохастиком, например. Однако надежность сигналов ADX намного выше, что делает его незаменимым инструментом в арсенале любого трейдера.

И в заключение: Считается, что когда ADX растет и оказывается выше 20, а затем демонстрирует краткосрочный флет, это указывает на зарождение нового тренда. И это подходящее время для открытия позиций по новому тренду.

### Формула индикатора ADX

#### ADX FORMULA

$$ADX_{(t)} = \frac{(ADX_{(t-1)} \times (n - 1)) + DX_{(t)}}{n}$$

where

n = smoothing period

$$DX_{(t)} = \frac{100 \times (PDI_{(t)} - MDI_{(t)})}{PDI_{(t)} + MDI_{(t)}}$$

$PDI_{(t)}$  = Positive Directional Movement =  $\text{MAX}(H_{(t)} - H_{(t-1)}, 0)$

$MDI_{(t)}$  = Negative Directional Movement =  $\text{MAX}(L_{(t)} - L_{(t-1)}, 0)$



# Экспертные оценки модели риска при прогнозировании

**В.В.Соболев**, Южно-Российский  
государственный технический университет

Методы и модели экспертных оценок представляют собой обработку субъективных данных оценок риска экспертами. Эти методы и модели используются в условиях полной неопределенности – в случае отсутствия статистических данных для редких, но возможных событий. В зависимости от способа сбора и обработки информации методы экспертных оценок разделяются на две группы: индивидуальные и коллективные экспертные оценки. Методы получения индивидуальных экспертных оценок состоят в сборе объективной и независимой информации от экспертов и последующей обработке полученных данных. К данным методам относятся анкетирование и интервьюирование. Опрос экспертов осуществляется с помощью однотипных опросных листов.

Преимущества индивидуальной экспертизы в быстрой получении данных для принятия решений и относительно небольших затратах. Недостатком является высокий уровень субъективности и, как следствие, отсутствие уверенности в качестве оценок. Указанный недостаток призваны устранить или ослабить коллективные экспертные оценки. Коллективные экспертные оценки основаны на формировании решения в ходе совместного обсуждения поставленной задачи. Они включают деловые игры, совещания, сценарный анализ, метод «мозговой атаки» и метод Дельфи. Использование коллективных методов предполагает, что при решении задач в условиях неопределенности мнение группы экспертов надежнее, чем мнение отдельного эксперта.

Сценарный анализ используется для оценки рисков редких и уникальных событий, возникающих в результате факторов, не имеющих большой статистики. Данный метод можно отнести к классу причинно-следственных методов, где проведение теоретического анализа в целях выявления возможного хода развития событий и их последствий. Обычно анализируются три сценария: оптимистический, пессимистический и наиболее вероятный. В рамках каждого сценария оценивается вероятность и величина возможных потерь. Разновидность сценарного анализа – так называемое стрессовое тестирование (Stress testing), широко применяющееся для оценки рыночного риска портфеля финансовых активов. Стресс-тестирование используется для оценки возможных потерь в случае резких колебаний валютного курса при моделировании кризисных ситуаций, и получения более полной картины риска.

Необходимость использования стресс-тестирования вызвана отсутствием возможностей предска-



зания кризисов при помощи статистической обработки данных в течение прошедшего времени. Это объясняется тем, что репрезентативная статистика кризисов отсутствует. Обвал валютного курса рубля 17 августа 1998 г. был заранее предсказан многими экспертами. И это несмотря на то, что тщательный анализ поведения кривой валютного курса не предвещал такого обвала. Ведь формально соответствующие изменения валютного курса (в три раза) находятся за пределами не только  $3\sigma$ , но и  $5\sigma$ , что, казалось бы, свидетельствует о малой их вероятности, тогда как в реальности все оказалось далеко не так. В этом случае формальный статистический подход приводит к грубым ошибкам в оценке валютного риска, если не учесть других факторов, которые находятся за пределами возможного анализа кривой валютного курса.

Преимущества сценарного анализа заключаются в том, что данный метод позволяет рассчитать максимальные убытки при любом сценарии и рассматривать влияние отдельных факторов риска на уровень возможных потерь. Недостатками сценарного анализа можно считать то, что субъективными являются сами сценарии и оценки вероятности развития ситуации по тому или иному сценарию.

## Литература

1. Моисеев Н.Н. Математические задачи системного анализа. – М.: Наука, 1981, 487 с
2. Соболев В.В. Валютный дилинг на финансовых рынках/ Юж.-Рос. гос. техн. ун-т (НПИ). – Новочеркасск, 2009. – 442 с.
3. Струченкова Т.В. Валютные риски: Учебное пособие. М.: Финакадемия, 2009. 160 с. 4. Соболев В.В. Математическое моделирование вероятности достижения уровня в задаче экстраполяции // Fortrader.ru – 2011. – № 1 (67). – С. 76-79.

# Путь к успеху





# TeleTRADE: Мы решаем все для кадров, и кадры решают все!

Совсем недавно в нашем журнале мы уже писали о социальной политике **компании TeleTRADE**, в частности о ее благотворительных проектах, направленных на помощь нуждающимся и ориентированных на продвижение финансовой грамотности в широкие массы. Однако теперь нам бы хотелось поговорить о позиции руководства компании в отношении собственных сотрудников.

TeleTRADE на сегодняшний день — одна из крупнейших в мире компаний в сфере предоставления услуг на финансовых рынках. В ее офисах работают более 10 000 сотрудников. Это специалисты самых разных уровней: топ-менеджеры, менеджеры, трейдеры, аналитики, консультанты, секретари, маркетологи, программисты и другие — люди самого разного возраста, профессионального уровня и опыта работы.

Финансовая сфера — достаточно жесткая и конкурентная сфера деятельности. Многих это пугает и не позволяет в полной мере реализовать свой потенциал. Хорошо подготовленные претенденты на должности в таких компаниях часто просто не решаются отправить туда свои резюме.

О кадровой политике рассказывает **Александр Анатольевич Паращенко** — один из руководителей отдела кадров компании TeleTRADE.

— Скажите, каков половозрастной состав персонала в компании? Ведь ни для кого не секрет, что очень часто встречается дискриминация сотрудников по полу и возрасту, причем совершенно в явной форме. Женщины и люди после 40 лет просто остаются на обочине жизни даже с учетом высоких профессиональных качеств.

— Специфика компании TeleTRADE в том, что мы можем предоставить возможность найти себе любимое дело любому человеку, независимо его пола, и возраста. Естественно, он должен пройти базовую подготовку и дальше сам развиваться, учиться на протяжении всей жизни, стремиться достичь успеха. И это основные критерии. Пол и возраст не имеют значения абсолютно.

Эта формула применима к сотрудникам разных уровней и вакансий. У нас работают и женщины, многие из них — весьма успешные аналитики и даже директора представительств; работают и люди старше 40 лет, и молодежь, которая только приходит из университетов, и которых обычно не хотят брать, потому что у них нет опыта. Мы готовы самостоятельно бесплатно обучать своих сотрудников, что успешно и делаем. А лучшие потом остаются работать в нашей компании.

— TeleTRADE — международная компания. Какие базовые принципы вы ставите во главу угла при найме сотрудников? Различаются ли



они для разных стран и регионов? Может ли сотрудник, переезжая из одного города в другой, рассчитывать на получение должности в Вашем представительстве в другом городе?

— При подборе сотрудников мы применяем мировую практику. В каждой солидной компании претендент на должность должен пройти стажировку и сдать экзамен или тест, тем самым, подтвердив то, что именно он достоин этой должности. Финансовые рынки — тема сложная, но интересная, и многие желающие у нас работать никогда с ней не сталкивались, поэтому мы предоставляем бесплатное обучение, ведь мы заинтересованы в том, чтобы наши сотрудники были грамотным.

Во всех регионах подход к выбору сотрудников и обучению одинаковый, и перспективы и возможности тоже. И даже если сотрудник переедет в другой город, и там открыта такая же вакансия на должность, в которой он работал уже, он может на нее претендовать. Потому что TeleTRADE — это своего рода семья, как бы может пафосно это ни звучало. И единые стандарты в работе представляют нашим сотрудникам возможность чувствовать себя свободно в любой стране мира, где есть наши представительства.

— Как вы считаете, насколько важен для компании командный дух? Что важнее: профессионал-одиночка или коллектив, объединенный одной идеей? Существует ли в компании TeleTRADE понятие команды и что делается для ее формирования?

— Многие компании в последнее время заиклись на формировании команды, порой жертвуя

рабочим временем, проводят тренинги и всевозможные объединяющие мероприятия. Это замечательно. Но, прежде всего, мы стремимся создать в коллективе такой микроклимат, чтобы наши сотрудники чувствовали себя комфортно. А так как у нас работают и девушки, и парни, и мужчины, и женщины, это не всегда легкая задача. Но наша компания успешно с ней справляется.

У нас нет конкуренции внутри компании, потому что каждый может стать успешным. Это опять-таки западная практика. Каждый конкурент только самому себе, и от самого человека зависит его доход.

— Я знаю, что в своем большинстве персонал компании очень молод, многие менеджеры еще продолжают учиться в ВУЗах. Сейчас многие профессионалы продолжают учиться в течение всей своей жизни, проходя дополнительные курсы и тренинги для поддержания профессионального уровня в нашем быстро меняющемся мире. Какова политика компании относительно студентов и не только?

— Да, мы уже упоминали о том, что как выпускникам вузов, так и студентам в принципе нелегко найти работу. Сейчас выпускается достаточно много специалистов, многие из них экономисты, финансисты, но когда они пытаются найти работу, везде главным пунктом стоит «опыт работы 2-3 года». Откуда ему взяться? И возникает дилемма — пытаться все же ходить по собеседованиям и добиваться работы по специальности или идти работать туда, куда возьмут, пусть это даже будет совершенно не то, чего хотелось бы.

Мы не выдвигаем обязательным условием для работы опыт, хотя он, естественно, приветствуется, но для нас главное, чтоб человек был готов учиться и развиваться. Это более весомый критерий. Настроенных на успех, мыслящих позитивно — таких людей мы с радостью примем в свою команду.

— Инвестируете ли Вы средства в профессиональное развитие своих сотрудников? Если да, то какие цели преследует компания в процессе обучения персонала?

— Да, мы готовим будущих сотрудников, предоставляя им бесплатное обучение, стажировку в компании. А затем, когда они уже официально входят в штат, мы предоставляем возможность учиться на мастер-классах, различных тренингах и семинарах, обмениваться опытом с сотрудниками других представительств, которых у нас уже больше 150 по всему миру.

— Какие карьерные перспективы у сотрудников TeleTRADE?

— Трейдер, финансовый аналитик, менеджер по работе с клиентами, специалист по фондовым рынкам, специалист по инвестициям, руководитель регионального представительства, руководитель подразделения — и это еще не полный список наших вакансий. Карьерные перспективы определяются толь-

ко желанием и трудом. Как видите, нам нужны разные специалисты и построить карьеру с TeleTRADE вполне реально. Мы предоставляем кандидату возможность работать в крупной международной компании с развитой бизнес-моделью, востребованными услугами и продуктами. У нас вы сможете проявить себя, развиваться и зарабатывать.

— В последние годы Ваша компания получила множество наград, которые отмечали уровень обслуживания клиентов и качество предоставляемого сервиса. Это профессиональные награды. А есть ли у компании какие-нибудь знаки отличия за свои социальные достижения?

— Получать награды за добрые дела как-то противоречит мотивам, по которым они делаются. Ведь все, что мы делаем в социальном плане для нас не пиар, а реальное желание сделать добро и помочь тому, кто в нашей помощи нуждается. Хотя кривить душой не будем: у нас есть награды — улыбки и радость тех, кому мы помогли, а еще приятно читать положительные отзывы, когда они реальные и идут от сердца.

— Какие социальные проекты компания TeleTRADE намеревается осуществлять в будущем? На кого они будут ориентированы?

— Мы продолжаем акции в рамках нашей программы «Время Благо Дарения», помогаем детским домам. Когда мы занимаемся проектом и покупаем то, о чем просят нас в этих учреждениях, мы часто встречаем равнодушных людей. Многие из них хотят помочь, но не знают, как это правильно делать. Иногда и этому приходится учить. И возникают целые движения в городах, родоначальником которых является TeleTRADE.

— Можно сказать, что TeleTRADE — социально-ориентированная компания, несмотря на то, что она преследует откровенно коммерческие цели — извлечение прибыли. А ведь цель любых социальных проектов — это преобразование мира и общества. Что Вам хотелось бы изменить в нашей жизни, в жизни людей на постсоветском пространстве?

— Мы так конкретно не задумывались об этом. Но, пожалуй, можно сказать и так. Наш менталитет не позволяет нам порой думать позитивно. Часто наши сограждане просто радуются «живу не хуже других, вот и прекрасно». Но это неправильный жизненный тезис. Нужно стремиться быть лучшим во всем, а по достижении высоты, помогать тем, кому хуже. Тогда и только тогда наш мир можно будет изменить. И тогда наши старики смогут себе позволить, как западные пенсионеры, разъезжать по миру, путешествовать на круизных лайнерах и наслаждаться заслуженным отдыхом, а не считать гроши перед походом в магазин. Очень обидно, что у нас пока не так. Но перемены нужно начинать. Пусть порой это нелегко дается и не сразу заметно.



Наши люди во всем ищут подвох, потому что уже не раз обжигались. Но рынок Forex существует уже несколько десятков лет, и многие успешно зарабатывают. Это те люди, которые оставили предубеждения, и переключили свое сознание. «Я уверен, что мы сможем жить лучше, и будем так жить», — вот правильная позиция, которая способна повлиять на то, что мы имеем сегодня.

**— Спасибо за Ваше интервью. И напоследок, что бы Вы хотели пожелать читателям журнала «Биржевой лидер»?**

— Я бы хотел пожелать благополучия финансового, а также семейного счастья, чтобы у вас было больше времени на семью и отдых с любимыми людьми. Если вы перестанете воспринимать жизнь только как череду проблем, то все изменится и очень круто. Это не пустые слова. Это проверено многими миллионерами. Помните, каждый из нас уникален и способен на многое. Откройте новые возможности. Работайте с профессионалами и сами становитесь профессионалами.

Интервью с представителем компании TeleTRADE А. А. Паращенко заставляет задуматься о роли фи-



нансовых компаний и банков в жизни современного мира. Что они собой представляют: монстров, которые выкачивают прибыль из экономики и населения, или это структуры, которые достаточно богаты и могущественны, чтобы делать наш мир лучше? Стоит ли поддерживать набирающее в США и не только движение «Захвати Уолл-Стрит»?

Действительно, при всей неоднозначности отношения к бизнесу, связанному с финансами у нашего многострадального населения, эти структуры предоставляют реальные возможности для самореализации как молодым и амбициозным, так и уже опытным и возрастным людям. Было бы желание. Как мы видим, работа в компании TeleTRADE не сулит легкой и сладкой жизни. Если ты ленив, некомпетентен, любишь лишь «тусоваться», то тебе явно не сюда. Если же ты готов учиться и много работать, то взлет твоей карьеры и твоих доходов может быть очень стремительным.

Наверное, не стоит бояться новых слов, профессий и понятий — надо идти, познавать, пробовать. В конце концов, наша жизнь — это лишь череда опытов, ошибок и побед. Только так и прокладывается путь к успеху. И компания TeleTRADE — один из надежных проводников на этом пути.



Спорт, как общественное явление захватывает огромное количество людей – зрителей, болельщиков, спортсменов. Спонсорские традиции в спорте сильны во всем мире, и это не удивительно. Спортивные соревнования предоставляют бизнесу непосредственный доступ к целевой аудитории, аудитории заинтересованной в представлении, эмоционально разогретой и восприимчивой. Бизнес любит поддерживать спорт. Причина этого, в первую очередь, огромная конкуренция. Каждая компания стремится найти свои собственные пути для продвижения своего бренда, реализации своих товаров и услуг. Что может быть более впечатляющим и убедительным, чем товарный знак, расположенный в центре спортивной арены!

Компания **ForexTrend**, предоставляющая услуги на валютном рынке Forex и фондовом рынке, еще достаточно молода. Она ведет свою деятельность чуть более двух лет, однако уже зарекомендовала себя в Украине как поставщик высококачественных финансовых услуг, а так же как компания с социальной направленностью, выступающая спонсором многих спортивных соревнований.

У ForexTrend в этом направлении есть своя специализация. Компания поддерживает развитие силовых видов спорта в Украине.

Почему именно силовые виды спорта интересны Компании?

Мы решили задать этот вопрос генеральному Менеджеру компании ForexTrend Андрею Полишевичу.

**«БЛ»:** Добрый день, Андрей! Скажите, почему Ваша компания предоставляет спонсорскую поддержку именно силовым видам спорта в Украине?

**Полишевич Андрей:** Дело в том, что Украина, в принципе, спортивная страна, спорт у нас всегда был в чести. Вспомним, знаменитое киевское «Динамо» в футболе. Но такие виды спорта, как футбол, баскетбол, легкая атлетика являются олимпийскими видами спорта и очень популярны, они не столь нуждаются в поддержке, как такие виды спорта, как вольная борьба, рукопашный бой, смешанные единоборства.

В особенно серьезной поддержке нуждаются эти виды единоборств на уровне юношества. И это понятно: юношеский спорт не может носить такую коммерческую направленность, как соревнования среди взрослых спортсменов.



**«БЛ»:** Андрей, нам стало известно, что 28 мая 2011 года при спонсорской поддержке вашей компании в Днепропетровске были проведены соревнования по такому экзотическому виду спорта, как **StreetWorkout**. Вы можете сказать нам несколько слов об этом событии?

**Полишевич Андрей:** Да. Действительно это были международные соревнования. В них участвовало много молодых талантливых сильных ребят. При нашей поддержке в Днепропетровск из Нью-Йорка приехала команда-родоначальник этого вида спорта – Barbarians. Мы все здорово повеселились. Это был не просто праздник молодости и силы, это был еще и праздник здоровья. Среди присутствующих мы не заметили традиционных для спортивных соревнований зрителей с бутылками пива в руках.

**«БЛ»:** Спасибо, Андрей, за Ваши ответы.

Совсем недавно компания ForexTrend выступила спонсором очередных спортивных соревнований. 19 марта во Львове прошел турнир стронгменов в категории до 105 килограммов. Организаторами соревнований выступили два знаменитых спортсмена: двукратный обладатель титула «Силь-





нейший человек планеты» Василий Виристук и двукратный лауреат звания «Сильнейший человек мира» Виталий Герасимов. Они же стали главными арбитрами соревнований. Представители брокера ForexTrend рассказали нам, что чемпионат проходил в два этапа. Абсолютным лидером при выполнении шести упражнений, включенных в программу соревнований, стал уроженец Львова Владимир Рекши. Окончательную победу ему принесло упражнение дамбл, где Владимиру удалось повторить абсолютный мировой рекорд. Спортсмен поднял восьмидесятикилограммовую гантель 12 раз одной рукой за 75 секунд.

Вряд ли стоит удивляться, что многие спортсмены являются клиентами ForexTrend. Самая важная вещь в спорте – это не сила мышц, а сила духа, характер. Тоже самое мы можем сказать и про сферу финансового рынка. В значительной степени успех в трейдинге определяется не знанием техни-

ческого или фундаментального анализа, а характером, выдержкой, психологической устойчивостью.

Торговля валютами или акциями через Интернет создает серьезную нагрузку на организм, это сидячая, напряженная работа, особенно при краткосрочной торговле. При этом для поддержания баланса в организме спортивные упражнения совершенно необходимы. В этом случае, правда, не важен вид физической активности. Это может быть и армрестлинг и дворовый футбол и просто пробежка или плавание.

Поддержку спорта, в частности, силовых видов и единоборств, компания Forex-trend считает своей социальной миссией. Благодаря бурному развитию компания может позволить себе выполнение этой миссии. На 2012 год намечено проведение ряда международных соревнований при поддержке компании.



# Психология трейдинга: загадки, секреты и тайны





# Практическая характерология.

## Гипертимный радикал

Ничего случайного в этом мире не бывает. Поведение не является исключением.

Невозможно нежиться в лучах славы, не будучи **истероидом** (тревожного, окажись он неожиданно в центре всеобщего внимания, как говорится, «кондратий хватит»).

Не будучи **эпилептоидом** – получать удовольствие от генеральной уборки в квартире.

Никому, кроме **параноика**, не придёт в голову спать в обнимку с технико-экономическим обоснованием собственного проекта.

Только **эмотиву** по-настоящему небезразлично, почему его сослуживец вдруг побледнел и осунулся.

Никто, кроме **шизоида**, не станет сомневаться в очевидном.

А если вы, вставая поутру с постели, радостно говорите самому себе «бонжур», слегка удивляетесь, глядя на человека, спящего рядом с вами (не узнавая его и не помня, как он здесь очутился), и, несмотря ни на что, бодро запеваете: «Нас утро встречает прохладой!», значит, в вашем характере есть **гипертимный радикал**.

### Общая характеристика

В основе гипертимного радикала лежит сильная, подвижная нервная система, с некоторым преобладанием процессов возбуждения. Гипертим постоянно исполнен сил, энергии, но при этом не сконцентрирован ни на чём определённом, не имеет устойчивой цели, единственного направления, в котором он расходовал бы свои мощные энергетические запасы (вот как сказывается отсутствие органических изменений!). В результате гипертим «распыляется» на множество мелких (в аспекте их социального значения, время- и энергоёмкости) занятий.

Гипертим – неутомимый живчик, оптимист. Его постоянно солнечный, безоблачный взгляд на мир невольно передаётся окружающим, и в этом как раз заключается основная роль гипертимной тенденции в социуме. Живя по принципу «Эх-ма, горе – не беда!», гипертимы создают вокруг себя жизнеутверждающую, жизнерадостную психологическую атмосферу. Сила и подвижность нервной системы обеспечивают истинную уверенность в себе – без позёрства, без чувства превосходства (которое, как известно, является обратной стороной переживания собственной неполноценности), без агрессии



(ближайшей родственницы тревожности). Гипертим просто ощущает себя в тонусе, всегда готовым к действию – и всё. Он не боится жить.

### Внешний вид

Специфически гипертимного телосложения не существует, хотя, по определению, астеническое – то есть слабое – телосложение должно препятствовать формированию гипертимности. Эрнст Кречмер связывал качества характера, которые мы с вами описываем как гипертимные, с т.н. пикническим телосложением (коренастые толстячки, наподобие Санчо Панса). Зачастую это действительно так, однако в жизни иногда приходилось видеть и вполне гипертимных Дон Кихотов.

Гипертимная стилистика оформления внешности – это тяготение к одежде для отдыха. Если для параноиков, пользуясь определением братьев Стругацких, «понедельник начинается в субботу», то для гипертимов, напротив, «суббота начинается в понедельник». Поэтому, например, в офис они любят приходить в одежде, предназначенной для весёлого, лёгкого времяпровождения, которое запланировано ими на вечер (точнее, на остаток суток) после работы.

Гипертимная тенденция также привносит в одежду, макияж, аксессуары и т.д. особый привкус торопливой небрежности (не путать с дремучей неаккуратностью шизоидов!). Гипертимы вечно всё делают на бегу: спеша, дожёвывают бутерброд, допивают сок, одновременно натягивая на голову свитер или застегивая рубашку... Не мудрено при этом чего-то «недозастегнуть», а то и вовсе – забыть надеть на себя.

Рассказывали, как некая гипертимная девушка, собираясь погожим летним утром на работу, забы-

ла присовокупить к своему наряду немаловажную деталь, а именно – юбку... Да – она забыла надеть юбку, и ей понадобилось пройти полквартиры, чтобы по недоумевающим лицам прохожих понять, что она в чём-то погрешила против общепринятых правил. Думаете, она была смущена, испугана? – Во-все нет! Эта история развеселила её, дала лишний повод посмеяться самой и позабавить рассказом об этом юмористическом происшествии своих сослуживцев.

Полное невнимание к общественному мнению (точнее – к условностям, которые бытуют в социуме), свойственное гипертимам, нередко отражается на их внешности. Мы только что говорили о том, как девушка забыла надеть юбку. А ведь, с её-то характером, она могла бы и вполне осознанно выбежать на улицу «в чём есть». Например, если очень захотела бы кого-то уходящего догнать, остановить. Отметим, что в подобном поведении нет и намёка на пренебрежительное, высокомерное отношение к окружающим (дескать, что хочу, то и делаю, а на других мне наплевать). Нет. Гипертим естествен в своём отрицании условностей. Он на самом деле не понимает, что, собственно, шокирующего в человеке, разгуливающем в людном месте в одном нижнем белье.

Ещё одна психодиагностически значимая деталь, имеющая отношение к одежде гипертимов: их карманы (сумки и т.д.) часто бывают наполнены разнообразными предметами (подчеркнём – полезными, актуальными предметами, чтобы не спутать с шизоидным мусором). В этих предметах овеществлено разнообразие социальных связей и интересов гипертимов. Ежедневно, а то и по несколько раз в день, набор предметов меняется. На смену одним приходят другие. Это означает, что гипертим, выполнив добровольно возложенные на себя общественные миссии, взялся за их новую порцию. «Лекарства Васиной жене я отнёс, – констатирует он привычно, – теперь завезу Коле батарейки. Лена просила отдать кофемолку в починку, а платье – в химчистку. Эта телефонная карта – для Люси, сигареты – для Маши, а презервативы – для всех, с кем сведёт сегодня судьба».

Пространство, принадлежащее гипертиму, больше всего напоминает вокзал, перевалочный пункт. Там постоянно кто-то находится. Эти люди подчас незнакомы между собой и лишь догадываются, кто является хозяином квартиры. Сам хозяин дома бывает редко и заглядывает туда ненадолго, мимоходом. В любом случае пространство гипертима предназначено целиком для активного отдыха и общения, а также несёт на себе отпечаток небрежности, незавершённости. Всё, что ни делается им

для обустройства собственных помещений – делается наспех, без установки на достижение высокого качества. В результате обои как будто наклеены, но с огрехами; мебель собрана и расставлена по квартире, но как-то кривовато; посуда, книги, инструменты, игрушки и т.д. не аккуратно разложены по полочкам, а второпях распиханы куда попало.

Хрупкие (и относительно хрупкие) предметы страдают от бурного темперамента гипертимов. Нет, гипертимы не ведут себя, как слоны в посудной лавке, – неловко, несуразно, бестолково. Это, как вы помните, удел шизоидов. Гипертимы достаточно ловки, но грубоваты в обращении с предметами. Взяв, например, в руки книгу, они смело раскрывают её «во всю ширь», ломая переплёт, загибают и вырывают понравившиеся страницы. После такого «прочтения» это уже что угодно, но не книга... Гипертим нальёт себе в гостях водки в самый дорогой, раритетный бокал, выпьет и... с чувством, лихорахнет этим бокалом об пол: «За здоровье хозяев дома!» (хозяев-эпилептоидов после этого увозит «скорая» с сердечным приступом). Если гипертим взял, например, почитать вашу газету – то знайте, что назад вы получите мятые, скомканные, жёванные, местами надорванные бумажки... Такая же участь постигает и любые сложные, мудрёные устройства, например компьютеры, иную электронную технику, попади они в «очумелые ручки» гипертима. Что он с ними делает, на какие кнопки нажимает – остаётся загадкой даже для видавших виды и способных предположить самое невероятное шизоидов. Но дисплеи гаснут, из корпусов пробивается синеватый дымок, и техника, имеющая умную, глубоко эшелонированную защиту «от дурака», способная выдержать близкий ядерный взрыв, умирает от прикосновения гипертима.

В основе этого поведенческого феномена лежит не только их торопливая небрежность. Важно, что гипертимы не понимают значения кропотливого труда и, соответственно, ценности его результатов. Поэтому и сама по себе сложная аппаратура, и область её применения не пробуждают в них душевного трепета и любопытства. Кроме того, гипертимы не видят проку в любой виртуальной реальности, будь-то литература, телевидение, театр или компьютерная программа. Они любят настоящую жизнь, реальные, а не придуманные кем-то события; они хотят не созерцать, не наблюдать со стороны, а участвовать. Какие там, к чёрту, телесериалы! Гипертим ежедневно попадает в такие переделки, что, найди он время и желание о них рассказать все пенсионерки на скамеечке часами сидели бы и слушали с открытыми ртами, не скрывая слёз и вздохов. В этом плане можно не опасаться про-



nordFX

НИЧЕГО...

**КРОМЕ ТОРГОВЛИ!**

<http://nordfx.com/>



гнозов некоторых футурологов, предполагающих, что вскоре весь мир полностью погрузится в виртуальное пространство и исчезнет там. Как бы не так! Шизоиды – верно, погрузятся. Так они, извините, его и не покидали. Не было компьютеров – были книги, заменяющие шизоидам реальную жизнь, в которой им сложно самостоятельно разобраться. Но гипертимы – никогда! Им не нужны программируемые друзья, собеседники по ту сторону экрана, партнёры по виртуальному сексу... Вся эта чушь – спасительная для асоциальных шизоидов, не вызывает у гипертимов ничего, кроме снисходительной иронии.

Любимыми вещами гипертимов, которыми они наполняют своё жизненное пространство, являются не книги, а записные книжки. Новые и совсем затёртые, с белоснежными и пожелтевшими от времени страницами, они попадают на каждом шагу. Гипертим с удовольствием, в редкие минуты затишья, просматривает их, выбирая наугад очередную небрежно сделанную запись, с тем чтобы реанимировать угасшие некогда отношения. «Ира, – читает он собственный нечёткий почерк (писал быстро, на коленке). – Кто такая? Не помню. Да вот же телефон! Сейчас позвоню и выясню». И он начинает набирать этот номер, невзирая на то, что на дворе глубокая ночь, что записи этой уже лет десять, не меньше, что ничего не подозревающая Ира скорее всего сейчас спит в супружеской постели рядом с похрапывающим мужем-эпилептоидом – жутким ревнивцем.

Завершая разговор об оформлении пространства, добавим, что в интерьере гипертимов, являющихся страстными любителями всевозможных поездок на лоно природы, пикников, национальных и интернациональных охот, рыбалок и т. п., присутствуют необходимые для всего этого предметы, устройства. Удочки, ружья, мангалы, шампуры... Именно присутствуют, а не царят, как у эпилептоидов, которые только и делают, что приводят амуницию в идеальный порядок – чистят, смазывают, меняют порох и дробь. Это различие проистекает из самой логики эпилептоидного и гипертимного радикалов. Функциональный эпилептоид едет на рыбалку за рыбой, на охоту – за дичью, а на пикники он – мизантроп – вообще никогда не ездит, считая их пустой тратой времени. Гипертиму не нужны ни рыба ни дичь, он ищет лишь развлечений, интересных встреч, он жаждет до событий.

Легко узнать гипертима по особенностям мимики и жестикуляции. Его лицо излучает если не веселье, то любопытство. Он всегда жаждет поделиться с окружающими своим приподнятым настроением, приобщить к своей жизни, к своим занятиям как можно больше людей. Поэтому он

часто, в поисках партнёра по общению, оглядывается по сторонам, не стесняясь, с лёгкой жизнерадостной улыбкой заглядывает в лица прохожих, «встречных-поперечных», подмигивает им призывно. Он заливисто, энергично смеётся, не скрываясь, не считая нужным сдерживать себя. Это именно гипертим, и никто другой, покатывается от хохота, подёргивая руками и ногами, приговаривая «ой, мама...не могу».

Гипертимам – вездесущим живчикам – свойственны приветственные и иллюстрирующие жесты. Они постоянно приветствуют кого-то взмахами рук и кивками, причем на вопрос: «А кто это?» далеко не всегда дают уверенный ответ. Приподнятая над головой шляпа, воздушный поцелуй, «салют» тростью, зонтиком, свернутой в трубку газетой и т. п. – жестикуляция из арсенала гипертимов. Рассказывая о чём-то, гипертим нередко иллюстрирует своё повествование жестами, имитирующими (схематически моделирующими) те или иные описываемые действия. «Они полетели», – говорит он и начинает ритмично махать руками, разведёнными в стороны. «Они поплыли», – и его руки «плывут» кролем. Кроме гипертимов, с их жизнерадостностью, пренебрежением условностями и некоторой грубоватостью, так больше никто не поступает.

Гипертимы все движения совершают быстро: они быстро ходят, быстро едят, быстро говорят. Например, не спеша и вальяжно пообедать с ним в столовой во время обеденного перерыва – не получится. Он проглотит всё за одну минуту и тут же потащит вас по каким-то «срочным делам»...

### Качества поведения

За что бы ни взялся гипертим (а он, распираемый энергией, берётся за многое), он всё делает «тяп-ляп» и не доведёт начатое до конца. Ему не хватает целеустремлённости, он распыляет свои силы. Отсутствие тревоги наносит ущерб исполнительности, обязательности, ответственности, осторожности, постоянству во взаимоотношениях.

Гипертим неисполнителен, потому что склонен недооценивать ситуацию и, в связи с этим, возможные отрицательные последствия своего поведения. Получив задание и средства для его выполнения, он отправится развлекаться. А когда кто-то тревожный напугает его, что время, дескать, близится, а результата всё нет, гипертим хлопнет дружески его по плечу и скажет: «Всё равно, деньги я прокутил, оставшихся нам для дела не хватит. Пойдем, лучше, потратим и эти. Семь бед – один ответ».



Гипертим необязателен – наобещав «с три коро-ба», он тут же забудет многое из обещанного. К выполнению возложенных самим на себя поручений гипертим также относится избирательно. Он вовсе не добровольный социальный работник. Он делает только то, что сулит, в его представлении, новые знакомства, новые интересные приключения.

Гипертим часто проявляет безответственность, поскольку причисляет деловые, серьёзные отношения между людьми к разряду условностей, которыми привык пренебрегать. У него в голове не укладывается, зачем другие надрываются на работе, когда можно отдыхать и бесплатно наслаждаться жизнью. Помните, как в анекдоте: «лежу под пальмой, жую банан и думаю, что если бы я закончил Оксфорд, заработал в поте лица миллионы, купил банановую плантацию, нанял работников, то лежал бы в тени пальмы и жевал себе банан. Что, собственно, я сейчас и делаю».

Гипертим неосторожен. А, между прочим, тревога – не блажь, не бесполезное, досадное препятствие на пути лёгкого течения жизни. Это подаренное нам природой средство предостережения, предупреждения о реальных опасностях, которых немало в нашем несовершенном мире. А гипертим лишён тревоги. Он нигде, никогда, ни в ком и ни в чём не чувствует угрозы. Он внутренне расслаблен и благостен, даже когда опасность вплотную подступает к нему. Нередко это приводит к драматическим последствиям. Гипертим смело знакомится на улице с первой попавшейся компанией – «вливается», не думая, какими неприятностями может обернуться подобное знакомство. Он не обращает внимания на хвори, недомогания, предпочитая переносить их «на ногах», чтобы не выпасть из захватывающего контекста бытия, поэтому приходит за медицинской помощью, когда болезнь уже зашла слишком далеко.

Чем сполна наделён гипертим, так это общительностью. Он охотно расширяет круг общения, следуя своему девизу: «Ни дня без нового приятеля». Не желая знать условностей, гипертим легко устанавливает контакты с представителями разных социальных слоёв, групп, являясь своего рода связующим звеном между этими группами. Он не боится стучаться в самые высокие двери, и не просто стучаться, а тут же заходить, не дожидаясь разрешения, лучась улыбкой. Некий грозный небожитель будет хмурить брови... Но разве можно сердиться на гипертима! Ведь он ни на чём не настаивает, ничего не просит. Он только говорит: «Господин министр, давно ли вы босиком ходили по траве? Давно ли сидели с удочкой над тихой речной заводью? Не хотите ли вспомнить?» Надо быть последним

занудой-эпилептоидом, чтобы прогнать от себя такого человека.

Неосторожность гипертимов компенсируется такими присущими им качествами, как гибкость и изобретательность, за счёт которых они выходят из критических, подчас, ситуаций.

Всё бы хорошо, да общительность гипертима поверхностная, его социальные связи неустойчивые, недолговечные. Налетев как вихрь, он кружит человеку голову, чтобы потом, ни о чём не сожалея, вдруг улететь прочь. Среди любимых гипертимами песен есть две, особенно точно передающие суть этого характера. «Умейте жить, умейте пить и всё от жизни брать. Ведь всё равно когда-нибудь придётся умирать...». И вторая: «Может, мы обидели кого-то зря? Календарь закроет этот лист. К новым приключениям спешим, друзья. Эй, прибавь-ка ходу, машинист!».

### Задачи

Поручите гипертиму любое – самое сложное и ответственное дело, и он превратит выполнение задачи... в народное гулянье. Будет много разговоров, шуток, взаимных розыгрышей и «приколов», воспоминаний о былом. Все засидятся затемно, а то и до рассвета... Но воз нерешённых проблем останется на прежнем месте. При этом, чем более рутинной, трудоёмкой, требующей прилежания и терпения будет работа, тем меньше шансов на её хотя бы частичное выполнение гипертимом. Доверьте ему составлять бухгалтерский отчёт, и он проведет ночь... в дискотеке. И никакие посулы, заманчивые и угрожающие – не изменят положения вещей.

Что же следует поручать гипертима? А вот что. Никто так быстро и хорошо не справится с заданием собрать разных людей (ни сном, ни духом прежде не помышлявших куда-либо идти) в одном месте, в одно время. В современных условиях, когда, с одной стороны, трудно планировать что-то заранее из-за малоуправляемой динамики жизни, а с другой – большинство видов труда превращаются в коллективные, эта способность гипертимов становится поистине неоценимой.

Он будет действовать, как в известном анекдоте: сказал одному: «Есть превосходный коньячок, нужен первосортный балычок». Сказал другому: «Есть первосортный балычок, нужен превосходный коньячок». Собрались втроём и хорошо посидели.

Его не надо подталкивать, торопить, контролировать промежуточные результаты (дозвонился – не дозвонился до нужного человека). Он всё



Зарабатывай как все –  
зарабатывай гарантированно!  
[www.leprecontrading.com](http://www.leprecontrading.com)





сделает сам, без напоминаний и с удовольствием. Единственное, о чём следует позаботиться – об ограничении его коммуникабельности разумными пределами. Иначе на конфиденциальный междусбойчик, так сказать, для «узкого круга ограниченных лиц», он созовёт весь город.

Исходя из этого, понятно, что гипертим успешнее всего адаптируется к профессиям типа «массовика-затейника», антрепренера, администратора в шоу-бизнесе, организатора массовых действий. В этом качестве его следует привлекать и в многофункциональные команды.

### Особенности построения коммуникации

Понятно, что учиться ускорять и облегчать процесс знакомства с гипертимом мы не будем. Не мы с ним, а он с нами познакомится, не успеем глазом моргнуть. Он привык действовать по принципу: «я такой гусь, что любой свинье товарищ». Кажется, только скажешь ему первое «здравствуйте», а он уже в твоём домашнем халате жарит на твоей кухне яичницу. Лучше посоветоваться о том, как избежать его фамильярности, как уклониться его безудержной энергетики, как не быть вовлечённым в бурный, стремительный поток гипертимной жизни, с которым только ему и дано справиться.

Так как же? От панибратства, склонности мгновенно сокращать межличностную дистанцию, переходить на «ты» с людьми, независимо от их пола, возраста и общественного положения – пожалуй, никак. С этим нужно смириться. Впрочем, беда невелика. А вот от активного, в гипертимном стиле, продолжения знакомства вполне можно отказаться. Для этого нужно проявить некоторое упрямство. Надо просто не соглашаться на его предложения «прошвырнуться», «задать небесам жару» и т.п., и гипертим вскоре отстанет, переключившись на более податливый и заводной объект.

Вообще, следует принимать гипертима (как и обладателя любого другого радикала) таким, каков он есть. Строить отношения не с иллюзией человека, а с человеком, во всём объективно существующем качественном своеобразии его поведения. Нельзя, например, всё время удерживать гипертима возле себя. Не получится. Если добиваться этого насильем – физическим и/или психологическим – то совместная жизнь превратится в ад. Гипертим, прикованный наручниками к креслу, будет медленно угасать... И если в вас есть хоть капля эмотивности, вы отпустите его на свободу. «Он улетел, – скажете вы заинтригованным окружающим, – но обещал вернуться». Да, улетевший «с небольшим докладом на заседание Малого Совнаркома», «поматросивший и бросивший» гипертим вернётся. Он обязательно отыщет вас в своей потрёпанной записной книжке и позвонит. Это случится ночью. Лет через десять...

# Подростковая агрессивность: кто виноват и что делать?

**В**оспитание подростка — нелегкая задача, и сегодня большинство родителей сталкивается с огромными трудностями. Количество самоубийств среди подростков увеличивается, и это стало сейчас второй по важности причиной смертности людей в возрасте от 14 до 20 лет. В последние несколько лет уровень подростковой преступности, детской беременности и наркомании невероятно увеличились. Дети в возрасте от 13 до 16 лет буквально выходят из-под контроля. Родители в отчаянии, общественность в возмущении, а подростки продолжают испытывать терпение всех.

В чем же дело? Причиной такого положения является неподготовленность родителей. Они не имеют четкого представления о том, как надо обращаться со своими детьми в этом возрасте. Большинство родителей неправильно понимают, что такое подростковый период, и чего им следует ожидать в это время от своих детей.

## Что же происходит с детьми?

**Н**епростой период взросления начинается гораздо раньше, чем они ожидают. Уже после девяти лет и до одиннадцати период предполового развития приносит некоторые изменения в поведение детей.

В отношениях с родителями начинаются новые реакции на замечания, предложения или приказы. Они игнорируются или оспариваются. До этого послушный ребенок начинает «качать права», как выразился один папа. Родители привыкли за 10 лет к некоторой авторитарности, приказному распоряжению, и тут вдруг дитё начинает спорить! Вот и начинает проявляться основная ошибка родителей — отказ в признании права детей на собственное мнение, которое не вполне совпадает с нашим мнением. Нам хочется прижать к себе покрепче любимое чадо, невзирая на его попытки вырваться на свободу. Мы пытаемся принимать за них решения, заботливо прикрыть их крыльями и предотвратить даже самую возможность падения. Но поступая так, мы подталкиваем взрослеющих детей на один из двух пагубных путей: либо пассивно принимать нашу сверхзащиту, оставаясь до зрелых лет зависимыми от родителей, либо восстать в великом возмущении, отвергая наши добрые намерения и любое наше вмешательство в свою жизнь. И то и другое приведет к негативным последствиям. В первом случае они могут стать нравственными калеками, во втором — превратиться в обозлившихся людей, проявляющих агрессивность на всех вокруг.

Ваш сын или дочь, оказывается, защищают свое право на личное мнение! И это совсем не плохо! Настало время практического применения основно-



го урока жизни — делать правильный выбор. Если родители не научили своего сына или дочь принимать правильные решения в раннем детстве, то теперь, в подростковом возрасте, приходит расплата за эту ошибку воспитания. Дети хотят доказать, что они способны делать самостоятельные шаги, ошибаются, падают, набивают себе «шишки», но все равно упрямо делают свое даже в том случае, если понимают, что они неправы. Подросток в этот период самоутверждается, стремится к самостоятельности, определяет свои собственные ценности, поэтому не терпит никакого принуждения или приказа. Не кричите на детей, не унижайте их, особенно в присутствии друзей, не читайте им длинных нотаций. Именно в этот период дети очень остро реагируют на проявление малейшей несправедливости или непонимания. Они чувствуют внутреннюю потребность уйти от пристального родительского надзора и доказать свою способность самостоятельно принимать решения. Это удастся только тем, у кого родители понимают, что происходит с ребенком, и идут навстречу ему, мудро освобождая его от своего покровительства. Доверие и диалог будет лучшим решением.

Возраст от 11 до 15 лет таит в себе одну особенность. Это период отвержения авторитетов детства. Если до этого самым главным авторитетом были родители, то теперь их авторитет отвергается первым. Их место занимают сверстники или лидеры, которым дети доверяют. Эта своеобразная ревизия авторитетов характерна для всех детей и происходит по разным причинам: приближение к миру взрослых, несправедливость в этом мире, непонимание, недостаток внимания, неумение прийти к компромиссу, авторитарность родителей, неумение слышать и слушать детей, недостаток общения. Авторитет родителей может не восстановиться в сознании ребенка никогда. Последствия такого отвержения родителей мы сегодня наблюдаем во многих семьях.



Даже в самых благополучных семьях дети проходят этот период взросления — пересмотр авторитета родителей. Понимающие, любящие, слушающие своих детей родители однажды услышат от повзрослевших детей приятные слова благодарности за чуткость, любовь и понимание по отношению к ним, когда они были в прошлом не совсем послушны или упрямы.

В этом возрасте дети искренне откликаются на добро, сделанное для него, но они не склонны демонстрировать свою благодарность или радость, считая это проявлением слабости или признаком детства. Они никак не согласны с тем, что они дети и очень обижаются, если их определяют в детскую категорию. Они согласны выполнять особенные поручения, помогать, если им доверяют под большую ответственность, ведь они очень хотят быть взрослыми! Вот почему многие доказывают свою «взрослость» посредством курения, употребление алкоголя или наркотиков. Это становится их «воротами», через которые так просто и легко стать такими, как все взрослые! Они хотят таким образом избавиться от неуверенности в себе, которая причиняет им столько неприятных минут и переживаний. Ведь они теперь и растут очень быстро, и постоянно хотят спать, им все время хочется кушать, и лень одолевает их целый день! Порой родители упрекают своих чад в том, что они только спят и едят, и притом, ничего не делают. Необходимо отметить, что слабость и усталость является характерной чертой этого периода. Это объясняется тем, что организм подростка тратит слишком много своих ресурсов на процесс роста. Не обвиняйте его в лени. Он «устал» расти! Упреки делают ваших детей агрессивными. Он ведь не виноват в том, что растет!

### Что же делать?

- Если вы понимаете, что сделали упущение в раннем детстве и не научили детей делать правильный выбор, помогите им это делать сегодня! Никогда не поздно попытаться восполнить упущенное.

- Никогда не повышайте голоса, если подросток не согласен с вашим мнением. Он воспринимает эту интонацию, как давление, а всякое давление производит сопротивление. Даже понимая, что неправ, он будет защищаться. Кроме того, каждая отрицательная эмоция, которая «прорвалась» в вашем голосе, будет вашим недругом в разговоре. Мгновенная реакция в таком диалоге — ответные многократно умноженные отрицательные эмоции. Диалога никогда не получится.

- Если вам необходимо сказать о допущенной ошибке, начните разговор с похвалы и поддержки. Каждый имеет что-то хорошее, привлекательное в характере, внешности или талантах. Скажите об этом подростку. И только после этого выскажи-



те свое мнение по тому или другому вопросу. Дайте полную информацию о добре и зле, о правильном и неправильном мнении, о последствиях правильного и неправильного выбора. Чем лучше будет изложена ваша информация, тем больше она будет влиять на аналитическое мышление подростка.

- Продумайте пути к выстраиванию диалога. Беда родителей в том, что они не привыкли слушать и слышать своих детей, все некогда было. Теперь отсутствие этого навыка всплывает в отношениях подросткового периода, когда папа и мама по привычке дают ценные указания, а их не принимают, да еще и спорят. Подростки будут защищать свое мнение упрямо и долго, если только почувствуют, что вы их не слышите, но по старинке давите своим авторитетом.

- Не требуйте от детей сейчас же принимать решение. Дайте им подумать определенное время, чтобы «переварить» ту информацию, которую они от вас услышали. Возобновите разговор через некоторое время и спокойно спросите, что они думают о ситуации, которую вы обсуждали.

- Перед тем, как подросток будет обдумывать ваше предложение или свое решение, скажите ему, что вы верите в него, что он добрый и разумный человек, и сделает правильный выбор. Это поможет в процессе обдумывания не считать ваше разумное предложение авторитарным давлением. Это будет ЕГО ВЫБОР. В большинстве случаев в такой обстановке подростки делают правильный выбор.

- Не забудьте похвалить подростка, если он это заслужил. Взрослые почему-то склонны забывать или не замечать то доброе, что делают их дети. Самые маленькие проявления доброты, внимания или понимания должно быть слегка отмечено в разговоре. «Ты меня все время только ругаешь!» — это обычное начало неприятного разговора.

- Доверяйте подросткам различную «взрослую» посильную работу, которую вы можете делать вме-

сте. Это сблизит вас и поможет найти понимание без слов.

- Будьте готовы к критике в свой адрес. Не реагируйте резко и негативно, если это произошло. Ведь вы не совершенство, а ваши дети уже заметили это. Воспринимайте это с долей юмора. Такая реакция с вашей стороны только сблизит вас.

- Серьезное испытание для всех подростков — сверстники, которые пытаются подчинить их мнению толпы. Помогите решить эту задачу, научите их сопротивляться давлению толпы, но делать это корректно и тактично. Без специальной подготовки они могут не решиться на такой шаг, и эта неудача может навсегда сделать молодого человека конформистом, следующим за большинством назло. Но об этом мы поговорим в другой раз.

Любой подросток сталкивается с рядом сложных задач, от решения которых зависит его будущая жизнь. Это, прежде всего, становление его как личности и стремление занять определенное место в обществе. Но если они предоставлены сами себе, не имеют хорошего лидера, который помог бы им перейти с одного берега на другой, то сделают эти шаги самостоятельно, допуская иногда непоправимые ошибки и проявляя все больше агрессии к тем, кто равнодушен к ним или негативно настроен. Им просто необходимо почувствовать в себе растущую самостоятельную личность. Помогите им в этом.

*Л. Д. Нейкурс*



Вернон Фостер

**В**се знают, что физическая активность полезна для организма. Но далеко не все понимают, насколько это важно для нашего здоровья. В одной из своих драм Шекспир заметил, что мы всегда теряем то, чем не пользуемся.

Может быть, вам скучно делать зарядку, но так быть не должно. Если бы вы знали, почему надо добровольно выполнять различные упражнения, а не по предписанию врача, то у вас было бы куда больше охоты уделять этому время. Это просто миф, что «хорошее лекарство всегда плохо на вкус». Цель данной статьи — показать чудодейственную силу движения, чтобы вы могли поддерживать себя в форме на всю оставшуюся жизнь.

Когда вы молоды и в расцвете сил, очень тяжело приучить себя к регулярным физическим занятиям. Бейсбол, теннис и футбол — это да, но регулярная ходьба или бег трусцой — это слишком тяжело делать регулярно. Однако, как раз привыкнув к физическим упражнениям в молодости, вы будете получать наиболее эффективные результаты потом. Вы можете сейчас привести себя в такую форму и оставаться в таком виде, что ни разу не побываете в приемном отделении больницы до ваших 50!

Когда вы стареете, физические упражнения также необходимы, особенно тогда, когда ощущается убыток энергии, когда сердце бьется сильнее при подъеме по лестнице. С возрастом физические упражнения станут лечением, и если вы хотите восстановить работоспособность вашего сердца и легких, то так или иначе это потребует повышения вашей физической активности.

Большинство животных не страдает недостатком физической активности, но физические возможности человека несколько иные. Человек временами ведет себя очень странно. Никто не сомневается в том, что нужно заниматься физкультурой. Мы знаем, что даже несколько минут зарядки в день сохраняют нашу форму, что мы будем более продуктивно работать. Все согласятся с тем, что стоит несколько минут нашего драгоценного времени вложить в банк собственного здоровья. И тем не менее мы всегда находим повод, чтобы уклониться от физической нагрузки. Вот самое распространенное оправдание: «У меня просто не хватает времени». Не хватает времени, мы говорим, хотя бы 15–30 минут в день пройтись, пробежать или поиграть в гандбол.

Если кому-то и не хватает времени, так это президенту США. Президент Гарри Трумэн был самым занятым из всех руководителей этой страны, но физические упражнения он поставил на первое место в своем списке приоритетов. Почти каждый день, где бы он ни находился, он занимался спортом. Трумэн прожил очень долгую и полноценную жизнь —



примерно на 20 лет больше среднего американца. Именно ежеутренняя получасовая прогулка прибавила многие годы к его жизни.

Примите решение, независимо от степени, вашей занятости, выделить в расписании дня специальное время для занятий спортом, просто для выполнения нескольких физических упражнений. Помните, физзарядка так же необходима, как еда и сон.

А вот доводы тех, кому за тридцать: «Я слишком стар». Ваш возраст — это вовсе не оправдание; никогда не бывает поздно дать нагрузку вашему телу.

Гортензия, 70-летняя вдова, болела атеросклерозом сердца с закупоркой вен. Она без одышки не могла ступить и шагу. Ее доктор использовал все средства, но состояние пациентки не улучшалось, хуже того, она продолжала терять силы. Тогда Гортензия попросила у врача разрешения немножко позаниматься физическими упражнениями. Врач согласился. Начинала Гортензия с прогулки в 20 шагов по аллейке перед своим домом. С каждым днем она увеличивала дистанцию. К концу недели она уже проходила милю. Режим сердца был восстановлен, оно теперь билось более равномерно. Припухлости на ногах начали исчезать. Дыхание уже не было таким тяжелым, как прежде, оно стало более глубоким. Состояние Гортензии явно улучшилось. Я встретился с Гортензией у меня в офисе, когда она приехала в Калифорнию. Теперь она покорила холмы, которые лежали вдалеке от ее дома. В то время ей исполнилось уже 86 лет. Она была верна диете, содержащей минимум соли и жирных продуктов. Гортензия каждый день один час отдавала ходьбе. Результаты такой программы превзошли все ожидания.

А теперь о самом распространенном оправдании: «Мне лень». Конечно, я не слышал этих слов, произнесенных так вот, напрямую, но мне кажется, это оправдание используется чаще всех остальных. Тело, которым, фигурально выражаясь, не пользуются, становится ленивым и не хочет двигаться.

Я уверен, что именно вы, мой читатель, не пользуетесь ни одним из этих оправданий, потому что вы — человек дисциплины. Вы знаете, какие результаты дают физические упражнения, и вы знаете, как рискованно не заниматься ими. Теперь у вас есть стимул!

### Чем полезны физические упражнения

**П**равильные занятия помогут вам больше, чем полная горсть таблеток. Среди вас не так уж много таких безнадежных, какой была Гортензия. Если у вас больное сердце, диабет или другие заболевания, то, возможно, вы нуждаетесь в особом лечении. Но не полагайтесь всецело на медикаментозные средства. Окажите себе услугу — начните регулярно заниматься физкультурой или спортом.

#### Занятия физкультурой:

Улучшают работу сердца, укрепляют сердечную мышцу, увеличивают объем выброса крови. Нормализуют давление крови; если у вас высокое давление — физические упражнения снизят его. Если у вас низкое давление, то благодаря физическим занятиям оно поднимется до нормальной величины. Повышают способность крови переносить кислород и позволяют большим объемам крови достигать всех частей организма.

Снижают частоту пульса. Это важно, поскольку сердцу не обязательно перегружаться. Если в спокойном состоянии у вас пульс 80, то это говорит о том, что ваше сердце перегружено. Упражнения снизят его до 60, уберегут ваше сердце от лишних 28 000 ударов каждые 24 часа. И хотя нет статистических доказательств, насколько физические упражнения удлиняют жизнь, но предположить логически это можно. Обеспечивают хорошее кровообращение. Ваше кровообращение — это ваша жизнь. Кровь разносит кислород, элементы пита-

ния и другие необходимые вещества ко всем частям вашего организма. Более того, кровь собирает продукты метаболизма и выносит их к почкам, легким и коже, где они выводятся из организма. Повышая химическую активность, упражнения стимулируют более глубокое дыхание. Легкие при этом расширяются. Из-за того что их работа становится более эффективной, из организма выводится больше углекислого газа.

Расслабляют мышцы, находящиеся в напряжении, и снижают всплески негативных эмоций. Вы чувствуете себя лучше, меньше гневаетесь и раздражаетесь. Заряжают клетки мозга и нервов электрической энергией. Устанавливают и поддерживают баланс между соматической и вегетативной нервными системами. Способствуют пищеварению и выделению, снижая количество газов и запоров.

Укрепляют мышцы, кости, сухожилия. Предотвращают выведение минералов из костей, уберегают от остеопороза. Балансируют работу эндокринной системы. Более эффективно начинают работать железы. Упражнения способствуют развитию умственных способностей.

Улучшают вашу фигуру и комплекцию. Помогают сбросить лишний вес не только путем сжигания калорий, но путем регуляции темпа метаболизма; так что вы даже во сне будете терять вес. Дают дополнительную энергию. Физические упражнения дают больше энергии, чем ее используется при их выполнении. Замедляют процесс старения. Вы выглядите теперь моложе.

Повышают выносливость и отдалают порог усталости. Это хорошее лекарство от эмоциональной усталости. Стимулируют выработку эндорфинов в вашем мозгу. Присутствие эндорфинов приносит ощущение легкости и отдалает болевой порог.

Вам этого достаточно, чтобы начать двигаться? Большинство с этим согласилось бы, если бы тотчас смогли увидеть все преимущества занятий физкультурой. Но, увы, многие ограничиваются только объяснением причин.

Ваш ум, тело и дух — это та троица, что составляет вашу личность. У вас нет другого лица. Вы не можете отделить себя от тела и ума. Вы — это не просто набор воздушных шариков с этикетками «тело», «ум», «дух». То, что влияет на одну часть вашего «я», влияет на вас в целом.

Представьте себе колесо. Оно состоит из обода, спиц и оси. Если убрать обод, исчезнет все колесо. Если убрать спицы, вы получите два круглых предмета, но это уже не будет колесом. Уберите ось, и колесо разрушится. Точно так же вы не можете отделить тело от ума. Пренебрегая телом, вы не можете не ощутить результаты этого умом. А свое тело вы не сможете содержать в форме, не занимаясь физкультурой регулярно, систематически, ежедневно. Если вы этого не делаете, рано или поздно колесо вашей жизни разрушится.

Чтобы лучше понимать, как физические упражнения служат вашему здоровью, давайте посмотрим, как они влияют на разные части вашего организма.





### Мышцы

**М**ышцы ответственны за движения организма. К вашим костям прикреплено более шести миллионов фибрилл (мышечных волокон). Все вместе они организуют разные движения. Это наша скелетно-мышечная система. Она насчитывает более 200 костей и около 600 различных мышц. Каждая мышца состоит из фибрилл, которые утолщаются, сокращая мышцу, или расслабляются — удлиняя ее. Они настолько сильны, что каждая из них способна удерживать вес, в 1000 раз превышающий ее собственный.

Не все фибриллы активизируются одновременно. Только третья часть из них работает в любой данный момент, остальные в это время отдыхают. При обычных условиях ваши фибриллы работают по очереди. При стрессе — большинство фибрилл включаются в работу. Это вызывает усталость, в конечном счете — потерю функции и боль.

Здоровые мышцы находятся в состоянии тонической релаксации. Это значит, что они немножко напряжены даже в состоянии покоя. Наполненные кровью, глюкозой и кислородом, они готовы к действию при поступлении сигнала от головного или спинного мозга. Расслабленная здоровая мышца, как заряженный пистолет, всегда готова к выстрелу.

### Мышцы и стресс

**П**од влиянием стресса мышцы напрягаются. Стресс бывает физическим или эмоциональным. Когда вы требуете от ваших мышц невозможного, например, поднятия тяжелого груза, наступает физический дистресс. Это может произойти тогда, когда вы без «подогрева» и разминки приступаете к большому физическим нагрузкам. Дистресс наступает и тогда, когда вы нагружаете усталые мышцы.

Эмоционально-мышечный дистресс наступает в том случае, когда вас переполняют чувства, с которыми вы не можете совладать, например, печаль, раздражения, следующие одно за другим, невысказанные гнев, обида и вина. Все эти чувства приводят к напряжению различных групп мышц.

Напряжение иногда вызывается сильными положительными эмоциями, и это часто также приводит к эмоциональной усталости. Нередко эмоциональная усталость наступает после сильных всплесков радости.

Неважно, по физическим или эмоциональным причинам, хорошим или плохим, но стресс мышц нередко порождает проблемы. Если его не снимать, могут наступить спазмы мышц. Острый мышечный спазм очень болезнен и на время может приостановить работу той или иной части организма.

Стресс мышц нередко приводит к головной боли, болям в спине, шее, некоторым типам артрита и



сотням других болезненных симптомов или даже комплексов симптомов. И когда эти проявления сочетаются одно с другим, то они составляют более 50 процентов всех известных в мире заболеваний.

Сильное напряжение и стресс могут вытеснять кровь из мелких сосудов и капилляров, вызывая повышенное давление. Слишком усердное поднятие тяжестей приводит к таким же явлениям. Любое чрезмерное усилие лишает крови сосуды внутренней оболочки сердца (эндокарда), что может привести к «тихому» сердечному приступу.

Как же снизить стресс мышц? Этого можно достичь только путем регулярных физических занятий. Существует психологическая аксиома, которая гласит: чтобы расслабить мышцу, нужно ее растянуть. Любое лечение мышечного напряжения сработает для тех людей, кто в данный момент переживает страдания и боль. Но самое лучшее лечение — это соответствующие физические упражнения.

### Сердце

**М**ышца, которая трудится больше всех других, — ваше сердце. Это самая сильная мышца, поскольку задача сердца — снабжать весь организм кровью, несущей кислород и питательные вещества для мозга, органов и мышц.

В нормальном состоянии ваше сердце делает 100 000 ударов в день, при этом перекачивая около 10 тонн крови ежедневно. Если вы умеренно занимаетесь спортом, то организм потребует в четыре раза больше крови. Если же вы занимаетесь усиленно, то организм потребует ее в 15—20 раз больше.

Как же дополнительное количество перекачиваемой крови способствует работе сердца? Каждое сокращение мышцы выбрасывает в вены огромное количество крови, содержащейся в фибриллах. Возвратившись к сердцу, кровь перекачивается в артерии легких, где получает порцию кислорода. Вместе с питательными веществами, полу-

ченными из кишечника, она вновь перекачивается в мышцы, таким образом поддерживая общее кровообращение.

Вот в чем суть того, как мышцы облегчают работу сердца: ваши мышцы — это второе сердце; занимаясь физически и укрепляя свои мышцы, вы тем самым помогаете крови двигаться к сердцу. Хорошие мышцы способствуют хорошей циркуляции крови. Слабые или неразвитые мышцы препятствуют хорошей циркуляции, принуждая сердце работать больше, но принося при этом меньше пользы.

Продолжая регулярно заниматься физкультурой, вы укрепите сердце, и оно будет работать более эффективно. Артерии, снабжающие мышцу сердца кровью, увеличатся в диаметре, устранив тем самым риск сердечного приступа. Благодаря упражнениям возрастет и объем крови, выталкиваемой из сердца при одном сокращении. В спокойном режиме частота биения сердца сократится. Сердце, которое билось 80 раз в минуту, теперь будет делать 60 ударов или того меньше. Как мы уже говорили, ему не придется сделать лишних 28 000 ударов ежедневно!

Сердце среднего человека делает 80 миллионов ударов за жизнь. Можно ли теперь утверждать, что тот, кто быстрее использует свой запас ударов, сокращает свою жизнь? Физические занятия помогут вам растянуть ресурсы вашего сердца на более долгий срок, и вы насладитесь большей продолжительностью вашей жизни.

### Кровообращение

У вас замерзают ноги? Если да, то скорее всего система кровообращения у вас оставляет желать лучшего. Температура любой части тела определяется количеством находящейся в ней крови. Если у вас недостаточная циркуляция крови, то у вас руки и ноги будут обычно холодными.

Как физические занятия помогают в этом случае? Из сердца кровь попадает в широкую сеть сосудов, находящихся во всех частях тела. Кровеносные сосуды — артерии, капилляры и вены — содержат тонкий мышечный слой, регулирующий их диаметр. Это в особенности характерно для артерий и капилляров. Регулярные физические упражнения расширяют эти сосуды, и кровь быстрее достигает тех мест, которые нуждаются в кислороде. В результате ваши руки и ноги получают больше крови и согреваются.

Доктор Кеннет Купер исследовал влияние физических упражнений на пилотов Военных Воздушных Сил и обнаружил, что такое упражнение, как

бег, приводит к образованию в мышцах новых сосудов. Таким образом и увеличивается объем крови, и улучшается ее циркуляция. Мышцы теперь готовы выдержать требуемые нагрузки.

### Пищеварение

Наш желудочно-кишечный тракт — это ритмическая симфония движений. И хотя вы не можете управлять мышцами желудка, но влиять на них вы можете, нагрузив физически остальные мышцы вашего тела.

Одним из лучших способов лечения запоров является ходьба. При ходьбе кишечник заставляет выделяемые массы двигаться, повышая при этом продуктивность работы толстой кишки. Именно поэтому больные после операции должны как можно больше ходить — даже если это больно.

Определенная программа регулярных физических упражнений полезна и для больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Похоже, что физические упражнения снижают напряжение, вызываемое язвой. Физическая активность — это средство избавления от гнева, расстройств и беспокойства более конструктивным путем.

### Ваши нервы

Деятельность мышц очень тесно связана с деятельностью вашей нервной системы. То, что влияет на мышцы, влияет на нервы. Центральная нервная система руководит работой ваших мышц. В коре головного мозга есть специальная зона, подающая команды вашим мышцам. Хотите поднять руку — клетка в коре, руководящая рукой, дает сигнал, и вы поднимаете вашу руку. Хотите поднять ногу — пожалуйста. Это ваш мозг заставил мышцы сделать нужные движения. Кажется, все просто. Но эта электрическая связь намного сложнее самой изолированной панели телефона. Представьте себе нервные волокна, соединяющие мозг со всеми частями тела. Каждое нервное окончание заканчивается электрическим датчиком или концевой пластинкой, в свою очередь, каждая пластинка управляет своей группой фибрилл мышцы. Например, вы просто подумали: «Пошевелю-ка я большим пальцем руки». Сигнал бежит по нейронам со скоростью деполяризации электричества (несколько метров в секунду). Он заряжает пластинки, находящиеся в большом пальце. Фибриллы мышцы сокращаются. И палец шевелится по команде.



Стабильность, надежность, открытость



Каждый хороший пианист знает, насколько важно играть гаммы и другие упражнения снова и снова, чтобы натренировать согласованную работу нервов и мышц. Так же и физические упражнения помогают наладить плавное и мягкое взаимодействие всех частей тела.

### Страх, бой и полет

Есть еще одна нервная система, которая управляет работой внутренних органов, таких, как сердце, легкие, желудок, кишечник. Она регулирует также диаметр ваших артерий и капилляров. В некоторой степени она также регулирует выработку гормонов. Она называется вегетативной нервной системой. Обычно она не управляется сознанием, хотя в некоторой степени путем тренировок и этого удастся достичь.

Симпатическая нервная система стимулирует и готовит организм к действию в чрезвычайных условиях. Когда вы сталкиваетесь с опасностью, эта система повышает частоту сердцебиения, расширяет зрачки, чтобы больше света попадало в глаза, стимулирует ваш мозг. Открывает бронхи, чтобы в запасе у вас в легких было больше кислорода. Снижает поставку крови в желудок, замедляет работу кишечника, чтобы больше энергии могло быть использовано мышцами. Выбрасывает дополнительное количество адреналина в кровь, чтобы обеспечить организм дополнительной энергией. Теперь вы готовы к бою или полету!

Второе отделение вегетативной нервной системы имеет противоположный эффект. Оно называется парасимпатической нервной системой. Когда опасность миновала, эта система приводит организм к прежнему, нормальному состоянию, успокаивая и нормализуя работу всех органов.

Хорошие занятия физкультурой балансируют работу всей нервной системы вашего организма, а от этого баланса во многом зависит ваше здоровье. Готовы ли вы задуматься о том, как спланировать хорошую программу физических упражнений? Принимая во внимание все положительные стороны, надеюсь, вы уже задумались.

#### Что вы можете сделать?

- 1. Больше не оправдывайтесь, окажите себе услугу — займитесь физкультурой. Для жизни физические упражнения не менее важны, чем пища. Помните: вы теряете то, чем не пользуетесь.**
- 2. Окажите услугу вашему сердцу, снизив частоту пульса до 60 ударов в минуту. Мышцы станут «вторым сердцем» и будут помогать перекачивать кровь обратно к сердцу при быстрой ходьбе.**
- 3. Ходите пешком не менее 3 км в день. Если вы работаете в здании с лифтом, попробуйте подниматься по ступенькам.**
- 4. Выполняя упражнения, подтягивайтесь, ходите по свежему воздуху, дышите глубже, этим вы успокоите нервы и улучшите процесс пищеварения.**



## КОНТАКТЫ

masterforex@bk.ru

Вячеслав Васильевич

MFadmin@bk.ru  
тех. поддержка

www.masterforex-v.org